

Pemberdayaan Ibu pada 1000 Hari Pertama Kehidupan untuk Generasi Lebih Baik

*Mother's Empowering in the First 1000 Days of Life
for Better Generation*

Ayu Rahadiyanti

Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
Jl. Prof Soedarto, SH Tembalang Semarang

*email: ayurahadiyanti@fk.undip.ac.id

DOI:

10.30595/jppm.v6i1.7558

Histori Artikel:

Diajukan:

09/06/2020

Diterima:

03/06/2022

Diterbitkan:

13/06/2022

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa pemberdayaan ibu pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK) untuk generasi lebih baik bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan terkait gizi pada 1000 HPK bagi ibu hamil dan ibu dengan anak usia di bawah dua tahun (baduta). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada ibu hamil dan ibu baduta diharapkan dapat mencegah masalah gizi yang berdampak pada fase kehidupan selanjutnya. Pemberdayaan ibu pada 1000 HPK dilakukan dengan metode penyuluhan ibu hamil tentang kebutuhan gizi selama kehamilan dan pendampingan ibu baduta terkait pemberian makan pada anak. Ibu hamil yang menghadiri penyuluhan sebesar 80% dari target sasaran sedangkan ibu baduta yang hadir pada program pendampingan sebesar 97,5% dari target sasaran. Hasil program ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil dari 42% menjadi 62% setelah penyuluhan serta terdapat perubahan keterampilan pada ibu baduta terkait frekuensi dan jenis MP-ASI yang diberikan kepada baduta. Pemberian media promosi gizi (leaflet, booklet, dan kalender edukasi), antusiasme ibu hamil dan ibu baduta, serta dukungan perangkat desa dan kader Posyandu terhadap pelaksanaan kegiatan ini menjadi faktor pendukung program. Program pemberdayaan ibu terkait 1000 HPK dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan ibu baduta.

Kata kunci: Ibu; Penyuluhan Gizi; Seribu Hari Pertama Kehidupan

ABSTRACT

Community service activities, empowering mothers in the first thousand days of life (FTDL) for a better generation, aimed to improve knowledge and skills related to nutrition in the FTD for pregnant women and mother with children under two years old. Increased knowledge and skills in pregnant women and mother are expected to prevent nutritional problems that affect the next phase of life. Empowerment of mothers in the FTDL was done by counseling pregnant women about nutritional needs during pregnancy and feeding assisting for mother with children under two years old. Pregnant women who attended counseling 80% of the target while women who attended the mentoring program 97.5% of the target target. The results of this program was increasing of knowledge of pregnant women from 42% to 62% after counseling and there was improving the skills of mother related to the frequency and type of complementary feeding which given to their children. The nutrition promotion media (leaflets, booklets and educational calendars), the enthusiasm of pregnant women and mother, as well as the support of village officials and local cadres for the implementation of these activities were supporting factors for the program. Mother empowerment programs related to the 1000 days could improve the knowledge and skills of pregnant women and mother.

Keywords: Mother; Nutrition Counseling; First 1000 Day of Life

PENDAHULUAN

Indonesia masih memiliki tugas besar dalam meningkatkan status gizi masyarakat sebagai cara untuk meningkatkan kualitas dan taraf hidup serta kesehatan dan kesejahteraan masyarakat Indonesia secara luas dan merata. Perbaikan gizi merupakan suatu prioritas Pembangunan Kesehatan 2015-2019 berupa penurunan kekurangan gizi (*underweight*) pada anak balita dan penurunan stunting (pendek dan sangat pendek) pada anak bawah dua tahun (*baduta*). Hal ini menunjukkan komitmen pemerintah dalam peningkatan status kesehatan dan gizi masyarakat (Departemen Kesehatan 2015).

Gizi merupakan suatu hal yang diprioritaskan karena gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Keadaan gizi anak sangat mempengaruhi kesehatan, kecerdasan, daya tahan tubuh dan produktivitas anak dalam menjalankan kegiatan sehari-hari (Departemen Kesehatan 2015). Status gizi merupakan dampak fisiologi yang timbul akibat dari tersedianya zat gizi dalam tubuh, dapat diartikan pula sebagai wujud yang menggambarkan konsumsi dan penyerapan zat gizi oleh tubuh (Gibson 2005). Gizi kurang merupakan tantangan besar bagi manusia dan perkembangan ekonomi. Prevalensi gizi kurang di Indonesia pada tahun 2017 sebesar 14%. Lebih dari 1 dari 10 anak – anak mengalami malnutrisi akut, kondisi yang mengancam kehidupan sebagai dampak dari penurunan asupan makanan atau infeksi berat (Kementerian Kesehatan RI 2018).

Seribu hari pertama kehidupan (HPK) merupakan masa emas awal kehidupan yang berlangsung 1000 hari yaitu masa kehamilan selama 270 hari hingga anak usia 2 tahun (730 hari). Segala ketidaknormalan atau kelainan yang terjadi pada periode emas sifatnya permanen sehingga menimbulkan masalah gizi dan kesehatan saat dewasa baik dalam bentuk fisik, kecerdasan, mental, dan sosial. Seribu HPK harus menjadi prioritas sasaran pembangunan untuk mensejahterakan masyarakat (Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat 2013).

Usia 0 - 24 bulan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dan penting, masa ini sering disebut sebagai

periode emas. Periode emas dimulai dengan bayi masih berada di dalam kandungan ketika trimester ketiga hingga usia 2 tahun. Periode emas dapat diwujudkan apabila pada masa bayi dan anak memperoleh asupan gizi yang sesuai untuk tumbuh kembang yang optimal (Horton et al 2009).

Berdasarkan penelitian di Jember yang dilakukan pada peserta Posyandu (ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu *baduta*) menunjukkan perubahan signifikan terhadap pengetahuan dan sikap kepedulian gizi setelah menerima penyuluhan dengan memanfaatkan media video, brosur, demo, poster, dan slide presentasi (Marchianti et al 2017). Penelitian di lain di Semarang menunjukkan tidak ada hubungan penggunaan buku Kesehatan Ibu anak (KIA) dengan pengetahuan ibu hamil tentang kesehatan namun terdapat hubungan penggunaan buku KIA dengan sikap ibu hamil terkait kesehatan (Pandori et al. 2018).

Di Kecamatan Bojong masih ditemukan ibu hamil dengan kondisi kurang energi kronis (KEK) serta berat badan rendah. Hal ini dapat meningkatkan risiko berat bayi lahir rendah (BBLR), kematian saat persalinan, serta perdarahan. Berat lahir rendah berakibat pada terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak serta kelangsungan hidup anak di masa yang akan datang. Selain itu, kejadian *baduta* gizi kurang masih banyak ditemukan di Kecamatan Bojong. Jika tidak diperbaiki akan berdampak pada kecerdasan, pertumbuhan, dan perkembangan *baduta*. Adapun sasaran primer pada pemberdayaan ini adalah ibu hamil dan ibu *baduta* karena ibu sangat berperan pada pertumbuhan dan perkembangan anak terutama pada 1000 hari pertama kehidupan. Sehubungan dengan hal tersebut dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat terkait pemberdayaan ibu pada 1000 hari pertama kehidupan untuk generasi lebih baik.

METODE

Kegiatan pemberdayaan ibu pada 1000 hari kehidupan pertama dilaksanakan pada 3 Januari - 13 Februari 2018 di desa Ketitang Kidul, Wiroditan, Legoklile, dan Sumur Jomblangbogo Kecamatan Bojong Kabupaten Pekalongan. Metode penerapan ilmu pengetahuan melalui pendekatan edukasi yang

dapat mempunyai manfaat, aman, dan terjangkau.

Integrasi dari pendekatan tersebut dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain penyuluhan ibu hamil tentang gizi selama kehamilan dan pendampingan pemberian makan pada anak baduta.

Penyuluhan ibu hamil tentang kebutuhan gizi selama kehamilan mengenai kebutuhan gizi yang harus dipenuhi saat kehamilan, syarat sebelum kehamilan, dan masalah kesehatan saat kehamilan. Penyampaian materi menggunakan presentasi *power point*, leaflet, serta diskusi tanya jawab terkait permasalahan gizi pada ibu hamil. Sebelum dan setelah penyuluhan diberikan kuesioner pengetahuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil.

Pendampingan berupa penyuluhan dan konseling kepada ibu baduta mengenai pentingnya 1000 hari pertama kehidupan, ASI eksklusif, makanan pendamping ASI (MP-ASI), serta pemberian contoh makanan selingan untuk baduta yang bernilai gizi tinggi. Selain itu, dilakukan juga pemaparan terkait efek masalah gizi serta tindakan preventif untuk mencegah masalah gizi pada periode 1000 hari pertama kehidupan. Penyampaian materi menggunakan *power point*, leaflet, booklet, kalender edukasi, serta diskusi tanya jawab terkait permasalahan gizi pada ibu baduta. Setelah penyuluhan dilakukan monitoring pada baduta yang tergolong bawah garis merah (BGM) melalui observasi jenis, jumlah, dan frekuensi MP-ASI yang diberikan ibu kepada baduta.

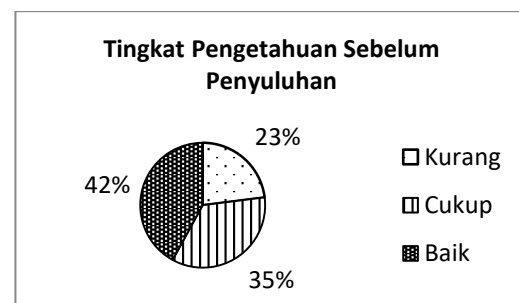
HASIL DAN PEMBAHASAN

Target program pendampingan ibu baduta sebanyak 30 orang per desa. Sebanyak 97,5% sasaran di wilayah Puskesmas Bojong Kabupaten Pekalongan menghadiri pendampingan ibu baduta. Target program penyuluhan ibu hamil sebanyak 20 orang per desa. Sebanyak 80% sasaran di Wilayah Puskesmas Bojong Kabupaten Pekalongan menghadiri penyuluhan ibu hamil.

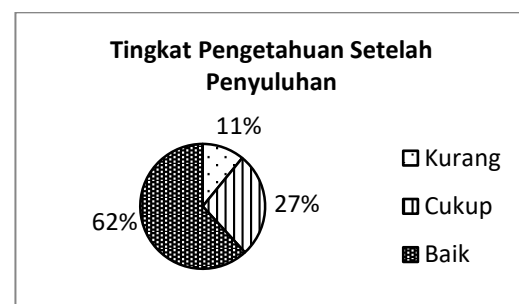
Berdasarkan studi Lin et al terapi kognitif-perilaku efektif diberikan kepada kelompok ibu hamil untuk meningkatkan kemampuan ibu dalam berbicara, merawat dirinya sendiri, dan merawat anaknya (Lin et

al 2018). Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan pada ibu hamil dalam kelas kelompok ibu hamil.

Program penyuluhan ibu hamil berjalan dengan baik, dilihat dari keaktifan ibu hamil dalam mendengarkan, menyimak presentasi yang dipaparkan, dan bertanya setelah pemaparan selesai. Berdasarkan gambar 2 terdapat perubahan pengetahuan ibu hamil dengan kategori baik dari 42% menjadi 62% setelah dilakukannya penyuluhan atau pemaparan dilihat dari peningkatan skor kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan.



Gambar 1. Tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum penyuluhan



Gambar 2. Tingkat pengetahuan ibu hamil setelah penyuluhan

Pengetahuan yang meningkat pada ibu hamil terkait makanan yang perlu ditingkatkan pada ibu hamil yaitu sumber protein seperti telur, ikan, daging, ayam, susu, dll. Walaupun sebagian besar ibu hamil sudah memiliki buku Kesehatan Ibu Anak (KIA) namun penggunaannya belum maksimal sehingga dibutuhkan penyuluhan terkait isi buku KIA dan tambahan terkait pentingnya 1000 HPK untuk mencegah masalah gizi khususnya pada awal kehidupan (Pandori et al. 2018), (Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat 2013).

Diskusi terkait masalah yang dialami selama kehamilan pada kelompok ibu hamil merupakan program yang efektif untuk meningkatkan keehatan dan kualitas hidup pada ibu hamil (Ramírez Vélez 2011). Diskusi terkait masalah ibu hamil juga dilakukan pada program ini dan hasilnya ibu hamil sangat antusias terbukti banyak ibu hamil yang bertanya dan berbagi terkait penyelesaian masalah yang dialami selama kehamilan.



Gambar 3. Penyuluhan pada ibu hamil

Baduta di Kecamatan Bojong beberapa diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) tidak tepat. Pengenalan dan pemberian MP-ASI harus dilakukan secara bertahap baik bentuk maupun jumlahnya, sesuai dengan kemampuan pencernaan bayi atau anak. Pemberian MP-ASI yang cukup dalam kualitas dan kuantitas penting untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan anak yang bertambah pesat pada periode ini (Umilasari and A'yun 2018), (Rohmani 2010).

Salah satu faktor penyebab pemberian MP-ASI tidak tepat pada yaitu kurangnya pengetahuan dan sikap orang tua terkait MP-ASI (Rohmani 2010). Oleh karena itu, dilakukan pendampingan terkait pemberian MP-ASI yang tepat pada ibu khususnya yang memiliki anak usia 6-12 bulan.



Gambar 4. Program pendampingan ibu baduta

Program pendampingan pada ibu baduta berjalan dengan baik, dilihat dari keaktifan ibu baduta saat menyimak materi yang diberikan dan diskusi tanya jawab setelah pemaparan selesai. Pengetahuan ibu baduta mengalami perubahan menjadi lebih baik setelah dilakukan edukasi. Berdasarkan hasil observasi didapatkan hasil berupa perubahan asupan makan yang meliputi frekuensi dan pemilihan bahan makanan yang lebih bervariasi oleh ibu baduta serta adanya komitmen ibu untuk terus memantau dan mengoptimalkan status gizi baduta. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan di Jember bahwa edukasi gizi dan praktek pembuatan MP-ASI pada kelompok rawan pangan 1000 HPK cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait kepedulian gizi pada ibu baduta (Marchianti et al. 2017).

Program ini melibatkan pula kader Posyandu, perangkat desa, dan Puskesmas agar kegiatan penyuluhan ibu hamil dan pendampingan balita terkait 1000 HPK dapat terus berjalan. Khususnya kader sangat berperan penting dalam memberdayakan masyarakat guna menurunkan tingkat kematian bayi dan balita di Indonesia (Iswarawanti 2010).

SIMPULAN

Penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait asupan zat gizi pada ibu hamil. Pendampingan gizi pada ibu baduta dapat memperbaiki keterampilan ibu terkait pemberian MP-ASI. Program pemberdayaan ibu terkait 1000 HPK dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan ibu baduta. Dibutuhkan dukungan dari berbagai pihak khususnya kader

dan perangkat desa agar program ini dapat terus berlanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Kesehatan. 2015. *Rencana Aksi Kegiatan Pembangunan Kesehatan 2015 – 2019*. Jakarta: Depkes.
- Horton S, Meera S, Mahal A. 2009. *Scaling Up Nutrition*. United Kingdom: DFID.
- Iswarawanti DN. 2010. Kader Posyandu : Peranan dan Tantangan Pemberdayaannya Dalam Usaha Peningkatan Gizi Anak Di Indonesia. 13(4):169–73.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat. 2013. *Kerangka Kebijakan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi Dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK)*. Jakarta : Kementerian Kesejahteraan Rakyat.
- Lin CL, Chin KL, Jia JY. 2018. The Effectiveness of Parent Participation in Occupational Therapy for Children with Developmental Delay. *Neuropsychiatric Disease and Treatment* 14:623–30.
- Marchianti ACN, Sakinah EN, Diniyah N. 2017. Nutrition Counseling on Group of First Thousand Days Of Life Effectively Improved Nutrition Awareness Knowledge and Attitude. *Journal of Agromedicine and Medical Sciences* 3(3):12-18.
- Pandori J, Kartasurya MI, Winarni S. 2018. Penggunaan Buku KIA Sebagai Media Edukasi Pada Ibu Hamil (Studi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tlogosari Kulon, Tahun 2018). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 6(2):63–73.
- Ramírez-Vélez R. 2011. Pregnancy and Health-Related Quality of Life: A Cross Sectional Study. *Colombia Medica* 42:476–81.
- Rohmani A. 2010. Pemberian Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Pada Anak Usia 1-2 Tahun Di Kelurahan Lamper Tengah Kecamatan Semarang Selatan, Kota Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Unimus* 1(1):81–87.
- Gibson RS. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. New York: Oxford University Press.
- Umilasari R, A'yun Q. 2018. Pengenalan Dan Pelatihan MP-ASI WHO Di Posyandu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*.4(2):147–53.