

**PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM MEWUJUDKAN GENERASI
SEHAT YANG BEBAS STUNTING MELALUI KEGIATAN
1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN**

Tri Anonim¹, Maslahatul Inayah², Afyah Sri Harnany³, Indar Widowati⁴,
Tri Wiji Lestari⁵

Poltekkes Kemenkes Semarang; Jurusan Keperawatan Prodi D.3 Keperawatan
Pekalongan; Jl. Perintis kemerdekaan Pekalongan

Abstrak

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh kembang pada balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Penurunan angka stunting perlu dilakukan sedini mungkin karena stunting dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia. Upaya awal yang dapat dilakukan untuk mencegah stunting adalah dengan memperhatikan selama kehamilan. Prinsipnya adalah meningkatkan asupan gizi ibu hamil dengan memastikan bahwa selama kehamilan ibu mengkonsumsi makanan yang bergizi dan berkualitas, oleh karena itu diperlukan pendidikan kesehatan dengan **tujuan**: meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi yang dibutuhkan selama kehamilan. dan meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam mempersiapkan menyusui sejak hamil. **Sasaran** dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil. **Metode** yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah ceramah/diskusi, demonstrasi persiapan menyusui sejak hamil, dan evaluasi dengan membandingkan nilai pre-test dan post-test. **Kesimpulan**: Pengetahuan ibu hamil meningkat yang ditunjukkan dengan peningkatan rerata dari pre-test 63 menjadi 76 pada post-test. Peningkatan rata-rata berat badan ibu hamil ditunjukkan dengan peningkatan rata-rata, dari sebelum mengikuti pelatihan berat badan ibu hamil adalah 54,1 Kg, dua bulan setelah menerima pelatihan, rata-rata berat badan ibu hamil menjadi 56,8 Kg. **Saran** : Tenaga kesehatan khususnya bidan atau ahli gizi diharapkan dapat memberikan penyuluhan kepada ibu hamil mengenai kebutuhan gizi ibu hamil agar ibu hamil tidak mengalami status gizi buruk yang dapat berdampak pada berat badan lahir rendah (BBLR) dan berisiko terjadinya stunting

Kata kunci: *Stunting*, 1.000 Hari Pertama Kehidupan

**COMMUNITY EMPOWERMENT IN CREATING A STUNTING-FREE
HEALTHY GENERATION THROUGH ACTIVITIES
FIRST 1000 DAYS OF LIFE**

Tri Anonim¹, Maslahatul Inayah², Afiyah Sri Harnany³, Indar Widowati⁴,
Tri Wiji Lestari⁵

Health Polytechnic of the Ministry of Health Semarang; Department of Nursing,
Nursing Diploma III Program, Pekalongan; St. Perintis Kemerdekaan Pekalongan

Abstract

Stunting is a condition of failure to grow and develop in toddlers due to chronic malnutrition, especially in the First 1,000 Days of Life (HPK). Reducing the stunting rate needs to be done as early as possible because stunting can reduce the quality of human resources. Early efforts that can be done to prevent stunting are to pay attention to during pregnancy. The principle is to increase the nutritional intake of pregnant women by ensuring that during pregnancy the mother consumes nutritious and quality food, therefore health education is needed with the aim of: increasing the knowledge of pregnant women about the nutritional needs needed during pregnancy. and improve the skills of pregnant women in preparing for breastfeeding since pregnancy. The target of this community service activity is pregnant women. The methods applied in this activity are lectures/discussions, demonstrations of preparation for breastfeeding since pregnancy, and evaluation by comparing pre-test and post-test scores. Conclusion: Knowledge of pregnant women increased, indicated by an increase in the mean from pre-test 63 to 76 at post-test. The increase in the average weight of pregnant women is indicated by an average increase, from before receiving the training the weight of pregnant women was 54.1 Kg, two months after receiving the training, the average weight of pregnant women became 56.8 Kg. Suggestion: Health workers, especially midwives or nutritionists, are expected to be able to provide counseling to pregnant women regarding the nutritional needs of pregnant women so that pregnant women do not experience poor nutritional status which can have an impact on low birth weight (LBW) and the risk of stunting.

Keywords: Stunting, First 1000 Days of Life

PENDAHULUAN

Indonesia Masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian utama saat ini adalah masih tingginya anak balita pendek /stunting. (Kementerian Desa, PDT dan transmigrasi, 2018)

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kondisi gagal tumbuh pada anak balita disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama serta terjadinya infeksi berulang, dan kedua faktor penyebab ini dipengaruhi oleh pola asuh yang tidak memadai terutama dalam 100 HPK. Anak tergolong *stunting* apabila panjang atau tinggi badan menurut umurnya lebih rendah dari standar nasional yang berlaku. (Kementerian PPN/Bappenas, 2018) Kondisi ini diukur dengan panjang atau tinggi badan yang lebih dari minus dua standar deviasi median standar pertumbuhan anak dari WHO. (Kementerian Kesehatan RI. 2018)

Penurunan stunting penting dilakukan sedini mungkin karena dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM). (Kementerian

PPN/Bappenas, 2018). Dampak jangka pendek yaitu dapat menimbulkan peningkatan kejadian kesakitan dan kematian, perkembangan kognitif, motorik dan verbal pada anak tidak optimal dan peningkatan biaya kesehatan, sedangkan dampak jangka panjangnya dapat menimbulkan postur tubuh yang tidak optimal saat dewasa (lebih pendek dibandingkan pada umumnya), meningkatnya risiko obesitas dan penyakit lainnya (hipertensi, DM, jantung dan ginjal), menurunnya kesehatan reproduksi, kapasitas belajar dan performa yang kurang optimal saat masa sekolah serta produktivitas dan kapasitas kerjayang tidak optimal (Kementerian Kesehatan RI. 2018)

Mengingat dampak jangka pendek maupun jangka panjang akibat stunting bisa menurunkan kualitas sumber daya manusia yang dapat merugikan negara bahkan bisa menyebabkan kematian, maka tim pengabdian berkontribusi dalam melakukan upaya pencegahan untuk menurunkan angka stunting melalui Pemberdayaan Masyarakat Dalam Mewujudkan Generasi Sehat Yang Bebas Stunting Melalui Kegiatan 1000 Hari Pertama Kehidupan. Pada pengabdian

masyarakat ini kegiatan mefokuskan pada upaya dini yang bisa dilakukan untuk melakukan pencegahan stunting dengan memberi perhatian sejak masa kehamilan. Tujuan: meningkatkan pengetahuan ibu hamil terkait kebutuhan gizi yang diperlukan selama kehamilan dan menambah keterampilan ibu hamil dalam mempersiapkan menyusui sejak hamil.

TINJAUAN PUSTAKA

GIZI Seimbang Untuk Ibu Hamil
untuk ibu hamil

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keaneka ragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes RI, 2014)

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa

kehamilannya, dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil.

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi untuk ibu hamil. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrient. Gizi ibu hamil adalah makanan sehat dan seimbang yang harus dikonsumsi ibu selama masa kehamilannya, dengan porsi dua kali makan orang yang tidak hamil.

Ibu hamil membutuhkan zat gizi yang lebih banyak dibandingkan dengan keadaan tidak hamil. Hal ini disebabkan karena selain untuk ibu zat gizi dibutuhkan bagi janin. Janin tumbuh dengan mengambil zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi oleh ibu dan dari simpanan zat gizi yang berada di dalam tubuh ibu. Selama hamil seorang ibu harus menambah jumlah dan jenis makanan yang dimakan untuk mencukupi kebutuhan pertumbuhan bayi dan kebutuhan ibu yang sedang mengandung bayi serta untuk memproduksi ASI

Oleh karena itu Gizi Seimbang untuk ibu hamil harus memenuhi kebutuhan gizi untuk dirinya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan janin. Prinsip pertama

Gizi Seimbang yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan secara seimbang jumlah dan proporsinya tetap diterapkan.

Bila makanan ibu sehari-hari tidak cukup mengandung zat gizi yang dibutuhkan, seperti sel lemak ibu sebagai sumber kalori; zat besi dari simpanan di dalam tubuh ibu sebagai sumber zat besi janin/bayi, maka janin atau bayi akan mengambil persediaan yang ada di dalam tubuh ibu. Demikian juga beberapa zat gizi tertentu tidak disimpan di dalam tubuh seperti vitamin C dan vitamin B yang banyak terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan. Sehubungan hal tersebut, ibu harus mempunyai status gizi yang baik sebelum hamil dan mengonsumsi aneka ragam pangan, baik proporsi maupun jumlahnya.

METODE PENGABMAS

Sasaran : ibu hamil yang tidak bermasalah kesehatan maupun yang bermasalah kesehatan di wilayah kelurahan Bendan Kergo Kecamatan Pekalongan Barat Kota Pekalongan

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui 3 tahap dengan hari yang berbeda .

Tahap pertama pemberian edukasi tentang stunting dan kebutuhan gizi ibu hamil, tahap ke dua penyampaian materi dan demonstrasi tentang persiapan menyusui saat hamil serta tahap ketiga melakukan monev dengan tujuan untuk memantau perkembangan berat badan Ibu hamil Bentuk kegiatan yang dilakukan pada tahap 1 adalah sebagai berikut

1. Sebelum kegiatan dilakukan anjuran untuk menerapkan protokol kesehatan dengan menggunakan masker yang sudah disiapkan dan menggunakan hand sanitizer
2. Melakukan pre tes sebelum penyampaian materi dan pos
3. Memberi edukasi melalui ceramah dan diskusi, terkait pencegahan stunting, yang memfokuskan kesehatan ibu hamil, kebutuhan gizi ibu hamil
4. Melakukan pos tes
5. Melakukan pemeriksaan penimbangan berat badan ibu hamil
6. Melakukan pengukuran tekanan darah sasaran (Ibu hamil)

Bentuk kegiatan pada tahap ke dua adalah

1. Melakukan ceramah, diskusi dan demonstrasi cara persiapan menyusui saat hamil dengan menggunakan media manikin

Pada kegiatan tahap 3 dilakukan pemantauan berat badan para ibu hamil, dan melakukan pengukuran tekanan darah setelah dua bulan dari sejak dilakukan kegiatan pengabmas

Keterkaitan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan kepada beberapa pihak terkait antara lain: Dokter Puskesmas, ahli gizi dan bidan sebagai nara sumber penyampaian informasi/materi kepada peserta sasaran, Kader Posyandu Sebagai pembantu lapangan dan sumber informasi untuk mendapatkan data ibu hamil di wilayah tanggungjawabnya. Ibu hamil Sebagai peserta pelatihan pemberdayaan masyarakat, serta kepala kelurahan Sebagai pelindung pelaksanaan pelatihan yang dilakukan oleh tim dari Prodi D.III Keperawatan Pekalongan di wilayahnya.

Evaluasi

Rancangan evaluasi meliputi:

1. Evaluasi pengetahuan melalui pre tes dan pos tes terhadap ibu hamil oleh team pelaksana pengabmas
2. Parameter pengetahuan dikatakan kurang bilamana hasil pre tes maupun pos tes < 60, cukup bila 61- 75, baik bila 76-80: baik sekali bila > 81 :
3. Evaluasi ketrampilan tentang cara

persiapan menyusui sejak hamil

4. Evaluasi terhadap proses berlangsungnya kegiatan
5. Evaluasi terhadap adanya peningkatan berat badan ibu hamil pada saat kegiatan monev

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Meningkatnya pengetahuan peserta pelatihan tentang kebutuhan gizi pada ibu hamil dan ASI eksklusif. Hal ini dibuktikan dari nilai pre tes rata-rata para peserta 63 (cukup baik) menjadi 76 (baik) pada nilai post test. Hal ini sesuai dengan target yang sudah ditentukan sebelumnya yaitu 80% peserta dapat menjawab kuesioner pos tes dengan benar minimal 70%

Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba menurut Bachtiar yang dikutip dari Notoatmodjo (2012)

Pengukuran dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menayakan tentang isi

materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2014)

Pada pengukuran pengetahuan yang digunakan terhadap peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu jenis pertanyaan obyektif dengan menggunakan pertanyaan pilihan ganda (*multiple choice*). Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor yang didapat dengan diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100%

Pengetahuan tentang kebutuhan gizi ibu hamil sangat diperlukan oleh ibu hamil karena ketika seorang ibu hamil mengalami status gizi kurang (*underweight*) akan berdampak pada berat bayi lahir rendah (BBLR). Kelompok anak-anak yang berat badan waktu lahir <2500 gram cenderung prevalensi pendeknya atau stunting lebih tinggi dari pada kelompok anak yang lahir normal

2. Meningkatnya ketrampilan sasaran terhadap hasil pelatihan tentang, persiapan menyusui saat kehamilan untuk persiapan

pemberian ASI eksklusif. Hasil kemampuan ditunjukkan dari 80% peserta pelatihan mampu memahami dan mempraktikkan /redmonstrasi cara persiapan menyusui saat kehamilan dengan benar.

3. Meningkatnya berat badan rata-rata ibu hamil sebelum mendapat pelatihan 54,1 Kg dan dua bulan setelah mendapat pelatihan, rata-rat berat badan ibu hamil menjadi 56,8 Kg, mengalami kenaikan berat badan rata-rata 2,7 kg

Kenaikan berat badan merupakan salah satu hal yang penting untuk di perhatikan selama masa kehamilan. Pasalnya, jika berat badan ibu hamil tidak naik sebagaimana mestinya, hal ini dapat menimbulkan sejumlah gangguan kesehatan serius yang juga berdampak pada kondisi janin dalam kandungan. Hal ini juga berkaitan dengan peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi ibu hamil yang pernah mereka peroleh saat mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat

4. Semua peserta mengikuti kegiatan sampai selesai, sebagian besar peserta, antusias memperhatikan dan menyimak pembelajaran yang disampaikan dan banyak yang mengajukan pertanyaan
5. Hasil monitor tekanan darah terhadap 25 Ibu hamil sebelum mendapat pelatihan didapatkan tekanan darah terendah 90/70 mmhg, terjadi pada pada satu orang dan tekanan darah tertinggi 125/80 mmhg terjadi pada 1 orang, walaupun tertinggi namun masih kategori normal, sedangkan 2 bulan setelah mendapat pelatihan, tekanan darah terendah 100/75 mmhg terjadi pada 1 orang yang sama dengan 2 bulan sebelum mendapat pelatihan, sedangkan tertinggi 130/85 mmhg terjadi pada satu orang yang berbeda dengan sebelumnya, walaupun tertinggi dalam suatu kelompok namun belum termasuk kategori tekanan darah tinggi.

Tekanan darah ibu hamil diupayakan selalu normal karena jika tekanan darah ibu hamil terlalu tinggi, kondisi ini bisa menandakan adanya gangguan pada kehamilan yang bisa

berbahaya bagi janin maupun ibu hamil sendiri

KESIMPULAN

1. Meningkatnya pengetahuan para Ibu hamil, ditunjukkan dengan peningkatan rerata dari pre tes 63 menjadi 76
2. Meningkatnya ketrampilan sasaran terhadap hasil pelatihan tentang, persiapan menyusui saat kehamilan untuk persiapan pemberian ASI eksklusif.
3. Meningkatnya berat badan para ibu hamil rata-rata 2,7 Kg, ditunjukkan dengan peningkatan rerata sebelum mendapat pelatihan 54,1 Kg dan dua bulan setelah mendapat pelatihan, rerata berat badan ibu hamil menjadi 56,8 Kg.

SARAN

1. Tenaga kesehatan khususnya bidan atau ahli gizi diharapkan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil terkait kebutuhan gizi ibu hamil agar ibu hamil tidak mengalami status gizi kurang (underweight) yang dapat

berdampak pada berat bayi lahir rendah (BBLR) dan berisiko terjadinya stunting

2. Disarankan kepada ibu hamil dengan tingkat pendidikan rendah untuk lebih giat mencari informasi mengenai perawatan kehamilan dan kebutuhan gizi ibu hamil melalui tenaga kesehatan terutama bidan, ahli gizi, kader Posyandu, media massa (televisi, koran, internet dll), sehingga dapat mengenal risiko kehamilan dan mengunjungi bidan atau dokter sedini mungkin untuk mendapatkan pelayanan antenatal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih Tim pengabdian kepada semua pihak terkait, yaitu Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi D III Keperawatan Pekalongan, kepala Kelurahan Bendan Kergon, Kepala Puskesmas Bendan Kergon, sasaran kegiatan yaitu para ibu hamil dari warga Kelurahan Bendan Kergon yang telah mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Bendan Kergon Kota Pekalongan sehingga

kegiatan tersebut dapat terlaksana dan berjalan dengan lancar. .

DAFTAR PUSTAKA

Dinarti dan Mulyanti, Y. (2017). Dokumentasi Keperawatan (1st ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Dinas Kesehatan Kota Pekalongan..2019. *Profil Kesehatan Kota Pekalongan tahun 2019*.

Kementerian Desa, PDT, dan Transmigrasi. 2018. *Buku Saku Desa dalam Penanganan Stunting*.

Kemenkes RI. 2014. —Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan RI 2014.

Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Situasi Balita Pendek (Stunting) di Indonesia*. Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan, Jakarta. Pusat Data dan informasi, Jakarta

Kementerian PPN/Bappenas. 2018. *Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi Di Kabupaten/ Kota*. Jakarta, Kementerian PPN/Bappenas, jakarta

Liputan 6.com. 2019. *Stunting pada 2019 Turun Jadi 27,67 Persen*. <https://www.liputan6.com/health/read/4089259/menkes-nila-stunting-pada-2019-turun-jadi-2767-persen>, diakses 26 Maret, 2020

Notoatmodjo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Notoatmodjo.(2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Wanda Ayu. 2019. *Pentingnya Asupan Gizi untuk Pencegahan Stunting*. Universitas Indonesia.
<https://www.ui.ac.id/pentingnya-asupan-gizi-untuk-pencegahan-stunting/> diakses 28 Maret 2020. Jakarta