



PENYULUHAN 1000 HPK DAN GIZI SEIMBANG PADA IBU BALITA DI POSYANDU KEMBANG MATAHARI, MARGAHAYU, BEKASI

Promotion of The First 1000 Days of Life and Balanced Nutrition among Underfive Mothers in Posyandu Kembang Matahari, Margahayu, Bekasi

Arindah Nur Sartika^{1*}, Noerfitri¹, Amaliafani Puspitadewi¹

Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

Jl Pengasinan Rawasemut, Margahayu, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi, 17113

*Alamat Korespondensi: arindahns@stikesmitrakeluarga.ac.id

(Tanggal Submission: 30 Agustus 2024, Tanggal Accepted : 23 Oktober 2024)



Kata Kunci :

Edukasi Gizi, Gizi Seimbang, Penyuluhan, 1000 Hpk

Abstrak :

Seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK)/ *Golden Period/ window of opportunity* merupakan fase kehidupan yang krusial. 1000 HPK dimulai sejak dalam kandungan ibu hingga anak mencapai usia 2 tahun. Masalah gizi yang terjadi di fase ini diantaranya anemia dan stunting. Permasalahan di atas merupakan masalah gizi yang perlu ditangani, salah satunya dengan pemahaman urgensi 1000 HPK dan gizi seimbang agar para ibu mengetahui apa yang perlu dilakukan pada 1000 HPK. Kegiatan PKM ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai 1000 HPK dan gizi seimbang pada para ibu di Posyandu Kembang Matahari. Kegiatan peningkatan pengetahuan dilakukan dalam bentuk penyuluhan gizi secara tatap muka langsung di balai warga yang biasa digunakan untuk Posyandu. Keberhasilan kegiatan ini dinyatakan dengan evaluasi nilai *pre-test* dan *post-test*. Dari 35 peserta yang hadir hanya 17 peserta yang melengkapi *pre-test* dan *post-test*. Hal tersebut disebabkan terdapat peserta yang terlambat hadir atau tidak mengikuti kegiatan hingga akhir. Rerata nilai *pre-test* adalah 7,94 dan rerata nilai *post-test* adalah 11,24. Terlihat peningkatan nilai pada *post-test* sebesar 3,3 poin. Analisis statistik menggunakan uji *paired t-test* diketahui bahwa peningkatan nilai pengetahuan tersebut terjadi secara signifikan ($p\text{-value} < 0,05$). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta dengan beberapa faktor pendukung, diantaranya penggunaan media yang sesuai, metode penyampaian yang sesuai, dan waktu yang memadai. Dari kegiatan tersebut berhasil dijalankan dan terdapat peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan. Peningkatan pengetahuan yang terjadi diharapkan dapat mengubah sikap dan perilaku peserta kegiatan agar menerapkan pola makan gizi seimbang pada kehidupan sehari-hari.

Key word :

Balanced Nutrition, Nutrition Education, 1000 Days Of Life

Abstract :

The first thousand days of life/Golden Period / window of opportunity is a crucial phase of life. 1000 days of life starts in the womb until the child is 2 years old. Nutritional problems that occur in this phase include anemia and stunting. The problems above are nutritional problems that need to be addressed, one of which is by understanding the urgency of 1000 HPK and balanced nutrition. This activity is aim to increase knowledge is carried out in the form of nutrition education. Before the activity, a pre-test was carried out and ended with a post-test at the end of the activity. The success of this activity is concluded by evaluating the pre-test and post-test scores. Of the 35 participants who attended, only 17 participants completed the pre-test and post-test. This was because there were participants who arrived late or did not participate in the activity until the end. The average pre-test score is 7.94 and the average post-test score is 11.24. There was an increase in scores on the post-test of 3.3 points. Statistical analysis using the paired t-test revealed that the increase in knowledge value occurred significantly (p -value < 0.05). This community service activity succeeded in increasing participants' knowledge with several supporting factors, including the use of appropriate media, appropriate delivery methods, and adequate time. This activity was successfully carried out and there was a significant increase in participants' knowledge. It is hoped that the increase in knowledge that occurs can change the attitudes and behavior of activity participants so that they implement a balanced nutritional diet in their daily lives.

Panduan sitasi / citation guidance (APPA 7th edition) :

Sartika, A. N., Noerfitri., & Puspitadewi, A. (2024). Penyuluhan 1000 HPK dan Gizi Seimbang Pada Ibu Balita di Posyandu Kembang Matahari, Margahayu, Bekasi. *Jurnal Abdi Insani*, 11(4), 1837-1845. <https://doi.org/10.29303/abdiinsani.v11i4.1863>

PENDAHULUAN

Seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) atau yang sering *Golden Period/ window of oppurtunity* merupakan fase kehidupan yang krusial. 1000 HPK dimulai sejak dalam kandungan ibu hingga anak mencapai 2 tahun. Fase ini memiliki karakteristik berupa pertumbuhan yang cepat. Lingkungan menjadi salah satu faktor yang penting, yang dapat memberi pengaruh pada pertumbuhan dan juga perkembangan janin/bayi, termasuk adaptasi terhadap gangguan patofisiologis di fase anak-anak hingga dewasa. Lingkungan berkualitas seperti peran gizi yang baik dapat memiliki peran penting untuk memodulasi jalur metabolik pada janin/bayi dan dapat memberikan dampak potensi kesehatan jangka panjang (Agosti *et al.*, 2017). Perbaikan pola makan (diet) dan gaya hidup pada 1000 HPK merupakan salah satu investasi yang harus diprioritaskan sebagai langkah untuk memperbaiki status kesehatan di masyarakat, termasuk risiko terhadap penyakit (Saavedra & Dattilo, 2022). Perbaikan yang dimaksud ditujukan tidak hanya untuk bayi dan baduta, tetapi juga ditujukan untuk ibu hamil dan ibu menyusui. Kelompok tersebut merupakan kelompok yang perlu mendapat perhatian khusus dalam mewujudkan 1000 HPK yang berkualitas.

1000 HPK yang berkualitas dapat mencegah permasalahan gizi pada ibu hamil hingga baduta. Diketahui separuh dari total ibu hamil di Indonesia mengalami anemia (Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Anemia pada ibu hamil meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas pada saat hamil dan saat melahirkan. Anemia juga dapat meningkatkan komplikasi setelah melahirkan dan meningkatkan risiko kelahiran prematur (Beckert *et al.*, 2019). Selain ibu hamil, anemia juga rentan terjadi pada baduta. Anemia pada baduta juga memiliki dampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan (Azmeraw *et al.*, 2023).



Permasalahan gizi lain yang dapat terjadi pada kelompok berisiko di 1000 HPK adalah stunting. Stunting menjadi primadona di berbagai negara termasuk di Indonesia, karena konsekuensi yang dapat terjadi dapat memberikan efek jangka pendek hingga jangka panjang. Stunting dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan fungsi kognitif yang bersifat “irreversible”. Stunting meningkatkan kesakitan hingga kematian. Anak dengan riwayat stunting memiliki kapasitas belajar yang lebih rendah dibanding anak tanpa riwayat stunting. Stunting juga menyebabkan imunitas tubuh menurun dan rentan terkena penyakit infeksi. Selain itu, stunting juga menyebabkan gangguan metabolisme jangka panjang yang meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Penyakit yang dimaksud diantaranya tekanan darah tinggi (hipertensi), penyimpangan kadar gula darah (diabetes melitus), penyimpangan kadar lemak (dislipidemia) (Soliman *et al.*, 2021). Dari segi ekonomi, stunting juga dilaporkan memiliki potensi kerugian ekonomi di Indonesia hingga milyaran rupiah (Suryana & Azis, 2023). Oleh karena itu, pengendalian stunting merupakan hal yang penting mengingat terdapat dampak negatif yang dapat terjadi di berbagai bidang.

Permasalahan di atas merupakan masalah gizi yang perlu ditangani, salah satunya dengan pemahaman urgensi 1000 HPK dan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan prinsip gizi yang ditetapkan sejak 2014 oleh Kementerian Kesehatan RI, dan berlaku untuk semua kelompok usia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Namun, belum semua masyarakat di Indonesia mengetahui tentang gizi seimbang. Pengetahuan mengenai gizi seimbang dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan gizi seimbang, khususnya untuk ibu hamil dan ibu/keluarga/pengasuh balita seperti menyediakan makanan yang berasal dari sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, buah, dan sayur dalam setiap waktu makan. Dari penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa masih terdapat ibu balita (>50%) yang memiliki pengetahuan mengenai 1000 HPK yang kurang. Data penelitian menunjukkan pada ibu-ibu dengan pengetahuan kurang mengenai 1000 HPK berhubungan dengan kejadian stunting dan memiliki risiko lebih besar untuk memiliki anak yang mengalami stunting (Fentiana *et al.*, 2021).

Sejak tahun 2018, Indonesia memasukkan agenda pengendalian stunting di berbagai wilayah di Indonesia (Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia, 2018). Mulai 100 lokasi khusus (lokus) di 2018, kemudian ditambahkan terus setiap tahunnya hingga total 514 kabupaten/kota menjadi prioritas pencegahan stunting di Indonesia (Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia, 2021). Pada tahun 2022, Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) sebagai pelaksana lapangan pencegahan stunting di Indonesia menjalin kerjasama dengan perguruan tinggi salah satunya melalui Asosiasi Institusi Pendidikan Gizi Indonesia (AIPGI) untuk melakukan intervensi gizi bertajuk program “Inisiatif Pemetaan Sosial dan Pendampingan Percepatan Penurunan Stunting (Ini Masa Penting)” di wilayah prioritas stunting termasuk Kota Bekasi. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) diketahui prevalensi stunting di Kota Bekasi di 2021 dan 2022 secara berturut-turut adalah 13.8% dan 6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Walaupun secara urutan Kota Bekasi bukan yang tertinggi tetapi upaya penanggulangan stunting tetap harus dilakukan untuk mencegah peningkatan persentase kejadian stunting. Di Kota Bekasi, terdapat 2 kelurahan yang menjadi prioritas pencegahan stunting pada kegiatan “Ini Masa Penting”, salah satunya Kelurahan Margahayu.

Margahayu merupakan salah satu kelurahan di Kecamatan Bekasi Timur yang memiliki pos pelayanan terpadu (posyandu) di level RT/RW seperti halnya wilayah lain di Kota Bekasi dan kabupaten/kota lain pada umumnya. Pada transformasi di bidang kesehatan, posyandu dijadikan salah satu bentuk upaya mempercepat peningkatan kualitas manusia. Posyandu merupakan bagian transformasi layanan primer dalam bentuk layanan promotif dan preventif. Sasaran posyandu adalah bayi/balita, wanita usia subur, ibu hamil dan ibu menyusui, serta pasangan usia subur (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Namun umumnya dalam kegiatan rutin posyandu dihadiri oleh ibu balita dan ibu hamil.

Berdasarkan uraian tersebut, prodi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga bermaksud menyelenggarakan penyuluhan mengenai 1000 HPK dan gizi seimbang di Posyandu Kembang Matahari, Kelurahan Margahayu, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi. Kegiatan ini dapat bermanfaat sebagai promosi gizi di level posyandu. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita mengenai 1000 HPK dan gizi seimbang. Adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil, ibu

menyusui, dan ibu balita diharapkan dapat mengubah sikap dan perilaku pola asuh ibu balita di Posyandu Kembang Matahari dalam upaya pencegahan dan penanggulangan stunting di Kelurahan Margahayu, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi.

METODE KEGIATAN

Kegiatan ini adalah bentuk pengabdian kepada masyarakat (PkM) yang dilakukan STIKes Mitra Keluarga, yang menjadi bagian Program “Ini Masa Penting”, bekerjasama dengan Asosiasi Institusi Pendidikan Gizi Indonesia (AIPGI) dan Badan Koordinasi Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dalam rangka pengendalian stunting di berbagai wilayah di Indonesia. Kegiatan dilaksanakan di bulan Juli-September 2022 di wilayah Kelurahan Margahayu, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat. Kelurahan Margahayu merupakan salah satu kelurahan di Bekasi Timur, yang menjadi salah satu lokus stunting oleh BKKBN.

Terdapat beberapa tahapan yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini:

- 1) Tahap pertama adalah melakukan perizinan, dilanjutkan dengan analisa situasi, dan kegiatan intervensi gizi berupa promosi gizi dalam bentuk penyuluhan. Perizinan dilakukan ke Kelurahan Margahayu dan Puskesmas Karangkitri dengan membawa dokumen perizinan dari BKKBN-AIPGI dan STIKes Mitra Keluarga.
- 2) Tahap kedua adalah analisa situasi. Tim pengabdian melakukan analisa situasi termasuk menyelenggarakan *focus group discussion* (FGD) dengan pemangku kebijakan dan sasaran kegiatan. FGD dihadiri tenaga pelaksana gizi puskesmas, bidan wilayah, kader pos pelayanan terpadu (posyandu), ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita. Dari FGD diketahui potensi wilayah setempat, masalah kesehatan, faktor pendukung, dan faktor penghambat. Salah satu faktor penghambat yang ditemukan adalah masyarakat kurang edukasi gizi. TPG di wilayah puskesmas setempat jumlahnya hanya 1 sehingga promosi gizi menjadi kurang optimal.



Gambar 1. Kegiatan FGD pada Analisa Situasi

- 3) Tahap ketiga adalah intervensi gizi. Mengetahui salah satu kendala yang dihadapi, tim pengabdian bermaksud melakukan intervensi gizi berupa edukasi gizi di salah satu posyandu yang ada di wilayah tersebut, Posyandu Kembang Matahari. Sasaran kegiatan terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita. Kegiatan dihadiri oleh 35 peserta yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita. Kegiatan juga dihadiri oleh kader posyandu kembang Matahari. Edukasi gizi dilaksanakan di balai pertemuan warga yang biasa digunakan untuk kegiatan Posyandu Kembang Matahari.

Edukasi gizi dilaksanakan dengan metode penyuluhan menggunakan bantuan media *powerpoint* dan leaflet. Materi penyuluhan diberikan oleh dosen Prodi S1 Gizi dengan topik 1000 HPK dan gizi seimbang. Sebelum kegiatan dimulai dilakukan pengukuran pengetahuan dengan *pre-test* dan ditutup dengan *post-test* di akhir pertemuan. Dari 35 peserta yang tercatat di daftar hadir, hanya 17 peserta yang melengkapi *pre-test* dan *post-test*.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan 1000 HPK dan Gizi Seimbang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan ini waktu pelaksanaan kegiatan disesuaikan dengan *timeline* “Ini Masa Penting” dan kesediaan lokasi kegiatan. Pada tahap perizinan tidak ditemukan kendala berarti, tetapi kendala ditemui saat dilakukan tahap analisa situasi. Data yang diperoleh di lapangan harus menyesuaikan dengan waktu yang dimiliki pihak kelurahan dan puskesmas. Selain itu, dalam pelaksanaan FGD juga harus menyesuaikan waktu perwakilan puskesmas (bidan wilayah dan tenaga pelaksana gizi) serta kader posyandu. Antusiasme FGD dari semua pihak yang terlibat dapat dikatakan baik. Semua pihak yang terlibat mau mengemukakan pendapat sesuai porsinya masing-masing. Bidan dan tenaga pelaksana gizi mengungkapkan peran, tanggung jawab, serta pengalaman dalam menangani kasus stunting. Adapun kader mengungkapkan mengenai *best practice*-nya selama menangani kasus stunting selama ini. Dari FGD diketahui:

1. Kelurahan Margahayu terdapat 48 posyandu yang rutin melakukan pemantauan pertumbuhan. Pemantauan pertumbuhan dilakukan oleh kader dan dicek ulang oleh TPG Puskesmas. Puskesmas yang membawahi kegiatan posyandu di Kelurahan Margahayu adalah Puskesmas Karangkitri. Data hasil posyandu diinput ke dalam sistem aplikasi elektronik – Pencatatan dan Pelaporan Gizi (e-PPGBM). Data e-PPGBM pada bulan Agustus 2022 diketahui 105 anak termasuk stunting dari total 3982 sasaran (2,64%).
2. Faktor pendukung terkait dengan status gizi yang diperoleh dari hasil FGD adalah sudah terdapat kebijakan mengenai stunting tetapi belum spesifik untuk intervensi di lapangan, dan membutuhkan kerjasama lintas sektor.
3. Faktor penghambat terkait dengan masalah gizi (Konvergensi Percepatan Penurunan Stunting) yang diperoleh dari hasil FGD adalah tidak terpenuhi kebijakan berkaitan ekonomi termasuk keterbatasan anggaran, masyarakat kurang teredukasi mengenai gizi dan kesehatan, kebijakan untuk kebutuhan ekonomi tidak terpenuhi, serta kurangnya sumber daya manusia yang berkaitan peningkatan status gizi di masyarakat, contohnya jumlah ahli gizi hanya 1 di wilayah tersebut.
4. Rekomendasi dan Peningkatan Konvergensi Percepatan Penurunan Stunting adalah peningkatan anggaran dan manajemen penggunaannya agar efektif serta peningkatan SDM termasuk TPG di Puskesmas Karangkitri.

Setelah melakukan analisa situasi, tim pengabdian melakukan edukasi gizi dalam bentuk penyuluhan. Para ibu terlihat menyimak kegiatan dengan seksama dan antusias menjawab pertanyaan lisan yang dilontarkan pemateri. Selain itu, beberapa ibu juga aktif mengajukan pertanyaan, sehingga membuat suasana penyuluhan lebih hidup. Namun, terdapat hal yang mendistraksi fokus kegiatan yakni anak-anak yang menangis pada saat pemaparan materi dilangsungkan. Hal ini menjadi catatan agar kegiatan serupa yang dilakukan memperhatikan souvenir yang diberikan ke anak sebagai hiburan anak yang menangis pada saat ibu mendapatkan materi penyuluhan. Tersedianya pojok bermain juga dapat membantu mengondisi anak yang ikut serta dalam kegiatan, tetapi dalam konteks pengabdian yang dilakukan di Posyandu Kembang Matahari ini adalah keterbatasan tempat kegiatan sehingga tidak memungkinkan dibuat pojok bermain. Selain itu, ibu merasa was-was jika sang anak bermain sendiri.

Hal ini relevan jika diadakan di tempat luas dan ada pendamping anak selain ibu misalnya ayah atau keluarga lainnya.

Tabel 1. Nilai pengetahuan 1000 HPK dan gizi seimbang peserta penyuluhan

	Rerata	SD	p-value
Nilai pengetahuan			
Pre-test	7,94	2,135	0,0001*
Post-test	11,24	1,715	

N= 17, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$; uji statistik *paired t-test*

Dari kegiatan edukasi gizi, diketahui hanya 17 peserta yang melengkapi penilaian *pre-test* dan *post-test*. Ada ibu yang tidak lengkap dalam pengisian evaluasi pengetahuan disebabkan ibu datang terlambat, ibu tidak mengikuti kegiatan hingga akhir, atau ada kendala pada ibu saat pengisian walau sudah dihibmabau untuk menyelesaikan, seperti karena anak yang menangis. Kendala ini sama dengan kendala yang dialami Marjan *et al.*, (2020), yakni ketidaklengkapan data pre-post test akibat anak yang menangis pada saat penyuluhan. Berdasarkan yang ditunjukkan pada Tabel 1, diketahui ada peningkatan rerata nilai sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan. Peningkatan yang terjadi secara statistik dapat dikatakan bermakna atau signifikan ($p < 0.05$).

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta dengan beberapa faktor pendukung, diantaranya penggunaan media yang sesuai, metode penyampaian yang sesuai, dan waktu yang memadai. Hasil *literature review* menunjukkan bahwa promosi kesehatan seperti edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan tentang 1000 HPK pada ibu hamil dan dapat mencegah terjadinya stunting. Pemanfaatan media dapat dilakukan dengan menggunakan media dalam bentuk audiovisual dan/atau non-audiovisual (Aini, 2019). Pada kegiatan ini, tim mengabdikan menggunakan *powerpoint* dalam penyampaian materi sehingga termasuk dalam media visual dan penyampaian disampaikan secara langsung melalui metode ceramah. Penggunaan media yang sesuai berpengaruh terhadap hasil belajar peserta edukasi. Manfaat aplikatif dari pemanfaatan media pembelajaran diantaranya dapat membuat informasi yang disampaikan menjadi lebih jelas, meningkatkan dan membuat perhatian peserta didik lebih terarah, mengatasi permasalahan pada keterbatasan indra, dan dapat mencapai kesamaan pengalaman belajar peserta didik sehingga menghasilkan peningkatan hasil belajar pada kegiatan peningkatan pengetahuan (Harahap & Pradana, 2024). Selain itu, metode ceramah yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini dianggap masih efektif dalam upaya meningkatkan pengetahuan peserta edukasi (Nurhayati *et al.*, 2024). Hal tersebut dibuktikan dengan pandangan ibu berfokus pada layer pemberian materi dan ditunjukkan dari peningkatan nilai *pre-post test* secara signifikan ($p < 0.05$). Selain itu, waktu yang digunakan untuk melakukan edukasi sesuai dengan jadwal Posyandu sehingga dapat menjangkau ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian.

Kegiatan serupa pernah dilakukan oleh tim pengabdian sebelumnya. Beberapa pengabdian memfokuskan ibu hamil sebagai sasaran kegiatan dalam penyuluhan 1000 HPK (Cahyani *et al.*, 2023; Fitasari, 2024; Nosianawati *et al.*, 2024; Sinaga *et al.*, 2022). Dari pengabdian yang dilakukan Cahyani *et al.*, (2023), Fitasari, (2024), Nosianawati *et al.*, (2024), Sinaga *et al.*, (2022) menunjukkan hasil yang serupa dengan pengabdian ini, terjadi peningkatan pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan. Perbedaan dengan pengabdian ini adalah sasaran yang tidak hanya diikuti oleh ibu hamil tetapi juga ibu menyusui dan ibu balita.

Pada kegiatan ini tidak hanya dilakukan penyuluhan mengenai 1000 HPK tetapi juga gizi seimbang. Pengabdian ini serupa dengan yang dilakukan oleh pengabdian sebelumnya yang berfokus pada peningkatan pemahaman ibu balita mengenai gizi seimbang. Pada kegiatan pengabdian serupa juga terjadi peningkatan pemahaman pada ibu balita setelah diselesaikan kegiatan penyuluhan (Azria & Husnah, 2016; Sinaga *et al.*, 2022; Tadale *et al.*, 2020; Utaminingtyas & Lestari, 2020). Pada pengabdian sebelumnya sama dengan pengabdian ini yang memiliki sasaran yakni ibu balita.

Dari kegiatan ini memiliki tujuan jangka panjang agar para ibu dapat menerapkan gizi seimbang di kemudian hari. Namun, tujuan jangka panjang tersebut belum dapat dinilai dalam kegiatan ini. Berdasarkan *systematic review* disebutkan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan edukasi gizi diantaranya durasi kegiatan, tujuan kegiatan, dukungan pemangku kebijakan, dan kesesuaian desain dan penggunaan teori (Murimi *et al.*, 2017). Pada kegiatan ini intervensi yang dilakukan merupakan contoh kegiatan insidental yang masih perlu ditingkatkan atau diteruskan untuk mendapatkan hasil yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga sikap hingga perubahan perilaku.

Strategi yang dapat dilakukan selain melakukan kegiatan serupa secara berkelanjutan, dapat juga dilakukan edukasi gizi dengan memanfaatkan teknologi komunikasi. Berdasarkan studi yang dilakukan sebelumnya, media sosial seperti Tiktok, instagram, dan youtube dapat digunakan untuk melakukan promosi gizi. Tiktok merupakan media yang memiliki dampak paling besar dalam merubah pengetahuan, sedangkan instragram memiliki dampak paling besar dalam mengubah sikap dan perilaku terkait stunting (Yuseran *et al.*, 2022). Selain itu, whatsapp juga dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan. Menurut sebuah penelitian terhadap mahasiswa Universitas Islam Negeri Imam Bonjol untuk mengevaluasi pemanfaatan whatsapp dalam pembelajaran, whatsapp dianggap memiliki dampak positif terhadap aktivitas pembelajaran dan membantu meningkatkan komunikasi antara peserta didik dengan pendidik. Hal tersebut terjadi karena kemudahan yang dirasakan oleh peserta didik dalam menggunakannya (Afnibar, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada ibu dengan anak di bawah dua tahun (baduta) di Jawa Barat, mendapati bahwa para ibu sudah memiliki pengetahuan mengenai 1000 HPK dengan adekuat bahkan baik, tetapi tidak semua memiliki sikap dan praktik mengenai 1000 HPK yang baik. Diketahui faktor kondisi ekonomi terbukti signifikan berkaitan dengan praktik penerapan 1000 HPK pada kehidupan sehari-hari. Sedangkan pendidikan menjadi faktor yang berhubungan dengan pengetahuan dan sikap mengenai 1000 HPK (Widyahening *et al.*, 2021).

Peningkatan pemenuhan gizi ibu dan anak tidak hanya memainkan peran ibu saja tetapi juga memerlukan peran *support system* yang baik. Pada *systematic review* yang ditulis Martin *et al.*, (2020) menekankan bahwa intervensi gizi dalam bentuk edukasi akan lebih efektif jika ditujukan juga untuk ayah sang anak (suami) dan juga nenek serta anggota keluarga lain. Penerapan 1000 HPK dan gizi seimbang yang baik dapat ditujukan melalui dukungan keluarga dalam pemenuhan gizi ibu hamil, dukungan dalam proses menyusui, hingga dukungan dalam pemenuhan makanan pendamping asi yang kaya akan gizi. Oleh karena itu, pendekatan intervensi gizi yang melibatkan keluarga dapat direkomendasikan juga untuk kegiatan selanjutnya.

Pada penyelenggaraan kegiatan ini tidak lepas dari kendala yang dihadapi. Adapun terdapat beberapa kendala seperti peserta hadir tidak tepat waktu. Hal itu disebabkan kesibukan peserta yang mayoritas merupakan ibu rumah tangga yang mengurus rumah dan balita sendiri di pagi hari, serta cuaca pagi sebelum kegiatan yang sempat turun hujan. Walau kegiatan diselenggarakan di dalam ruangan beratap, peserta perlu menjangkau lokasi dengan kondisi hujan. Kendala selanjutnya yakni peserta kurang fokus mengikuti jalannya kegiatan karena konsentrasi terbagi dengan menjaga anaknya yang ikut serta saat kegiatan. Selain itu, terdapat peserta yang datang terlambat sehingga terlambat menyerap materi serta tidak mengisi *pre-test*. Terdapat juga ibu yang terburu-buru pulang dan tidak mengikuti penyuluhan hingga akhir, sehingga tidak selesai menerima materi penyuluhan dan tidak mengerjakan *post-test*. Dampak dari ketidaklengkapan nilai *pre-post test* adalah tidak dapat disimpulkan keberhasilan kegiatan dari peningkatan pengetahuan pada seluruh peserta yang hadir (hanya diukur pada yang melengkapi saja).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada kegiatan penyuluhan 1000 HPK dan gizi seimbang di Posyandu Kembang Matahari, terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan yang dibuktikan dengan peningkatan nilai dari pre ke post test dengan tingkat signifikansi 0.001. Diharapkan kepada pihak terkait seperti Puskesmas perlu melakukan edukasi terhadap ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita terkait 1000 HPK

dan gizi seimbang secara berkala untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu sehingga akan berdampak pada peningkatan sikap dan perilaku dalam upaya menurunkan stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada STIKes Mitra Keluarga, AIPGI, dan BKKBN yang telah memberikan izin dan dukungan kegiatan ini. Selain itu kami juga mengucapkan terima kasih kepada Kelurahan Margahayu, Puskesmas Karang Kitri, dan Posyandu Kembang Matahari yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnibar, D. F. (2021). Pemanfaatan Whatsapp Sebagai Media Komunikasi Antara Dosen Dan Mahasiswa Dalam Menunjang Kegiatan Belajar. *DedikasiMU : Journal of Community Service*, 3(4), 1139.
- Agosti, M., Tandoi, F., Morlacchi, L., Bossi, A., Intensive, N., Unit, C., & Ponte, D. (2017). Nutritional and metabolic programming during the first thousand days of life m er us e on on m er al. 39, 57–61. <https://doi.org/10.4081/pmc.2017.157>
- Aini, S. Q. (2019). Perilaku Jajan Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 15(2), 133–146. <https://doi.org/10.33658/jl.v15i2.153>
- Azmeraw, M., Kassaw, A., Habtegiorgis, S. D., Tigabu, A., & Amare, A. T. (2023). Prevalence of anemia and its associated factors among children aged 6 – 23 months , in Ethiopia : a systematic review and meta analysis. 1–16.
- Azria, C. R., & Husnah. (2016). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuandan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang Balita Kota Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(2), 87–92.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*.
- Beckert, R. H., Baer, R. J., Anderson, J. G., Jelliffe-Pawlowski, L. L., & Rogers, E. E. (2019). Maternal anemia and pregnancy outcomes: a population-based study. *Journal of Perinatology*, 39(7), 911–919. <https://doi.org/10.1038/s41372-019-0375-0>
- Cahyani, M. F., Wahyu, S., Humaedi, A., Habibillah, Y. R., Larasati, D. A., Widiyawati, D., Efendy, V., Margareta, S., Suwardiyanti, P. A., Saputri, D. D., Nur K., E. K., Pertiwi, A., Listianingsih, F., Aisyah, A. H., Sierra, D., & Purnomo, P. D. (2023). Penyuluhan Tentang 1000 HPK dan Pencegahan Stunting Pada Ibu Hamil Kampung Langkob Desa Majalaya Kecamatan Cikalongkulon Cianjur. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 430–434. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i2.287>
- Fentiana, N., Nasution, D. A., & Ginting, D. (2021). Pengetahuan 1000 HPK Ibu dan Stunting Balita di Desa Non Prioritas Stunting. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(3), 1184. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i3.1631>
- Fitasari, D. L. (2024). Pengaruh Edukasi 1000 HPK melalui Media Audio-Visual terhadap Pengetahuan Ibu Hamil. *Jurnal Inovasi Daerah*, 03(01), 1–9. <https://doi.org/10.566655/jid/v3i1.214>
- Harahap, K. G., & Pradana, H. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran terhadap Hasil Belajar Siswa. *Journal on Education*, 6(3). <https://doi.org/10.55352/edu.v1i2.571>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan no. 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2022. *Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Panduan Pengelolaan Posyandu Bidang Kesehatan. Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2.
- Marjan, A. Q., Fauziyah, A., & Amar, M. I. (2020). Penyuluhan Makanan Pendamping ASI pada Ibu Bayi Usia 6—24 Bulan di Puskesmas Sukmajaya. *MITRA: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 3(1), 11–20.
- Martin, S. L., McCann, J. K., Gascoigne, E., Allotey, D., Fundira, D., & Dickin, K. L. (2020). Mixed-methods systematic review of behavioral interventions in low- And middle-income countries to increase

- family support for maternal, infant, and young child nutrition during the first 1000 days. *Current Developments in Nutrition*, 4(6), nzaa085. <https://doi.org/10.1093/CDN/NZAA085>
- Murimi, M. W., Kanyi, M., Mupfudze, T., Amin, M. R., Mbogori, T., & Aldubayan, K. (2017). Factors Influencing Efficacy of Nutrition Education Interventions: A Systematic Review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49(2), 142-165.e1. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.09.003>
- Nosianawati, A. P., Sunartono, & Merida, Y. (2024). Pendampingan dan Edukasi Pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan Untuk Meningkatkan Status Gizi Anak. *NGABDI: Scientific Journal of Community Services*, 2(2), 109–117.
- Nurhayati, N., Susilawati, S., & Chitra, F. (2024). Journal of Environmental Health and Sanitation Technology. *Journal of Environmental Health and Sanitation Technology*, 3(1), 37–40.
- Saavedra, J. M., & Dattilo, A. M. (2022). Chapter 1 - Nutrition in the first 1000days of life: Society's greatest opportunity (J. M. Saavedra & A. M. B. T.-E. N. and L.-T. H. (Second E. Dattilo (eds.); pp. 3–25). Woodhead Publishing. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/B978-0-12-824389-3.00023-4>
- Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia. 2018. *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Anak Kerdil (Stunting) Periode 2018 - 2024*. Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia.
- Sekretariat Wakil Presiden Republik Indonesia. 2021. *Seluruh Kabupaten/Kota Menjadi Prioritas Pencegahan Stunting di Tahun 2022*.
- Sinaga, M., Tira, D. S., & Regaletha, T. A. L. (2022). Edukasi Pentingnya Pemenuhan Gizi Pada 1000 Hpk Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 3(2), 72–81. <https://doi.org/10.51556/jpkmkelaker.v3i2.203>
- Soliman, A., De Sanctis, V., Alaaraj, N., Ahmed, S., Alyafei, F., Hamed, N., & Soliman, N. (2021). Early and long-term consequences of nutritional stunting: From childhood to adulthood. *Acta Biomedica*, 92(1), 1–12. <https://doi.org/10.23750/abm.v92i1.11346>
- Suryana, E. A., & Azis, M. (2023). The Potential of Economic Loss Due to Stunting. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 8(1), 52–65.
- Tadale, D. L., Ramadhan, K., & Nurfatimah, N. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita Terkait Gizi Seimbang Balita untuk Mencegah Stunting Melalui Penyuluhan. *Community Empowerment*, 6(1), 48–53. <https://doi.org/10.31603/ce.4379>
- Utaminingtyas, F., & Lestari, M. R. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Balita dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(1), 40–47.
- Widyahening, I. S., Aufa, M. A., Alhas, M. F., Widodo, A. B., & Friska, D. (2021). Knowledge, Attitude, and Practice of Mothers on the First 1000 Days of Life. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 9(2), 130. <https://doi.org/10.23886/ejki.9.65.130>
- Yuseran., Suryanto, D., Basid, A., & Negara, C. K. (2022). The Effect of Community Nutrition Education Innovation Based on Social Media Marketing on Knowledge, Attitude, And Behavior To Prevent Stunting under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0). *Jurnal Eduhealth*, 13(02), 2022.