

**1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN (HPK) PADA IBU HAMIL
DAN KELUARGA BERESIKO STUNTING DI DESA KABUNA HALIWEN
ATAMBUA NUSA TENGGARA TIMUR**

**Christina Anugrahini,* Maria Fatimah W.A Fouk, Sefrina Maria SeukAsa,
Jeni Aleta Naitboho**

Program Studi Keperawatan Universitas Timor

Email: *christina_anugrahini2018@yahoo.com

Abstrak

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis dan masih menjadi masalah di seluruh dunia yang diakibatkan oleh asuhan dan asupan nutrisi yang tidak optimal yang dimulai dari dalam kandungan dan baru terlihat saat anak berusia dua tahun, artinya status tersebut menunjukkan indikasi masalah gizi kronis akibat kekurangan gizi maupun infeksi dalam jangka waktu yang lama sehingga memicu terjadinya malnutrisi maupun infeksi yang akan menjadi awal mula turunnya kualitas generasi pembangunan Indonesia di masa depan. Ketidaktahuan penyebab stunting dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian stunting, sehingga perlu dilakukan sosialisasi menggunakan media yang efektif. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting di Desa Kabuna Haliwen Atambua Nusa Tenggara Timur. Peserta pada sosialisasi ini adalah 25 Ibu Rumah Tangga dan 6 Kader, 1 Penyuluh KB, 1 Perawat dan 1 Kader Pembangunan Masyarakat. Hasil: Tingkat Pengetahuan tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting 97% Baik. Saran: Tim PkM bekerjasama dengan mitra dalam hal ini pendidikan tinggi khususnya untuk 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting. Monitoring dan evaluasi pada ibu hamil dan keluarga beresiko stunting secara berkala.

Kata kunci: Seribu, Hari, Pertama, Kehidupan, Hamil, Keluarga, Stunting

Abstrac

Stunting is a chronic nutritional problem and is still a problem throughout the world which is caused by suboptimal care and nutritional intake which starts in the womb and only becomes visible when the child is two years old, meaning that this status indicates an indication of chronic nutritional problems due to malnutrition or infection over a long period of time, triggering malnutrition and infection which will be the beginning of a decline in the quality of Indonesia's future development generation. Ignorance of the causes of stunting in the First 1000 Days of Life (HPK) is one of the factors influencing the incidence of stunting, so it is necessary to carry out outreach using effective media. This community service activity aims to provide outreach about the First 1000 Days of Life (HPK) to Pregnant Women and Families at Risk of Stunting in Kabuna Haliwen Atambua Village, East Nusa Tenggara. Participants in this socialization were 25 housewives and 6 cadres, 1 family planning instructor, 1 nurse and 1 community development cadre. Results: Level of Knowledge about the First 1000 Days of Life (HPK) in Pregnant Women and Families at Risk of Stunting 92% Good. Suggestion: The PkM Team collaborates with partners, in this case higher education, especially for the First 1000 Days of Life (HPK) for Pregnant Women and Families at Risk of Stunting. Regular monitoring and evaluation of pregnant women and families at risk of stunting.

Keywords: Thousand, Day, First, Life, Pregnancy, Family, Stunting

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis dan masih menjadi masalah di seluruh dunia yang diakibatkan oleh asuhan dan asupan nutrisi yang tidak optimal yang dimulai dari dalam kandungan dan baru terlihat saat anak berusia dua tahun, artinya status tersebut menunjukkan indikasi masalah gizi kronis akibat kekurangan gizi maupun infeksi dalam jangka waktu yang lama sehingga memicu terjadinya malnutrisi maupun infeksi yang akan menjadi awal mula turunnya kualitas generasi pembangunan Indonesia di masa depan. Ketidaktahuan penyebab stunting dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian stunting, sehingga perlu dilakukan sosialisasi menggunakan media yang efektif. Stunting merupakan salah satu masalah gizi kronis dan masih menjadi masalah di seluruh dunia yang bisa diakibatkan oleh asuhan dan asupan nutrisi yang tidak optimal yang dimulai dari dalam kandungan dan baru terlihat saat anak berusia dua tahun, artinya status tersebut menunjukkan indikasi masalah gizi kronis akibat kekurangan gizi maupun infeksi dalam jangka waktu yang lama sehingga memicu terjadinya malnutrisi maupun infeksi yang akan menjadi awal mula turunnya kualitas generasi pembangunan Indonesia di masa depan (Berawi, 2021; Kemenkes RI, 2016). Dalam gerakan 1000 HPK ini ditekankan pentingnya kemitraan dengan berbagai pihak salah satunya adalah Perguruan Tinggi. Perguruan Tinggi sebagai institusi pendidikan memiliki peran yang cukup penting dalam mendukung program Pemerintah di bidang pembangunan kesehatan, khususnya dalam penurunan prevalensi stunting (Yulastini et al., 2022).

Masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dimulai saat pembuahan sampai usia 2 tahun; merupakan periode emas yang sangat menentukan masa depan anak. Periode tersebut merupakan masa kritis karena otak sedang berkembang pesat sehingga sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan yang memengaruhi struktur otak dan kemampuan kognitif. Pada masa 1000 HPK kebutuhan anak terutama nutrisi, kasih sayang dan stimulasi perlu dipenuhi. Bila menderita malnutrisi maka anak akan kurus dan pendek (stunting) yang mengakibatkan perkembangan terhambat, kemampuan kognitif rendah, prestasi sekolah rendah, durasi pendidikan lebih singkat, dan saat dewasa mempunyai produktivitas serta kualitas hidup rendah yang berkontribusi terhadap kemiskinan dan inequalitas pada siklus kehidupan dan mungkin pula pada generasi selanjutnya. Pada periode berikutnya, anak stunting cenderung kelebihan gizi karena metabolisme lemak lebih lambat. Anak dapat mengalami obesitas dan menderita sindrom metabolik pada saat dewasa sehingga berisiko menderita diabetes melitus dan penyakit kardiovaskuler (Gunardi, 2021).

1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) atau window of opportunities merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan seluruh organ dan sistem tubuh, sehingga di sebut sebagai golden periode dan periode kritis. Masalah gizi yang terjadi sangat berkaitan erat dengan gizi ibu selama hamil dan menyusui, akan berdampak pada bayi baru lahir, anak usia 2 tahun dan remaja putri. Gizi ibu selama hamil berdampak terhadap Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) yang merupakan indikator kemajuan kesehatan suatu negara. 1000 HPK dimulai dari konsepsi, bentuk embrio sampai anak berusia 2 tahun dimana peran tenaga kesehatan dalam cakupan *continuvasi of care* dalam pemeriksaan kehamilan harus lebih ditingkatkan secara optimal (Husnah, 2017).

Makanan dan perawatan kesehatan yang optimal untuk bayi dan anak kecil dibutuhkan untuk pertumbuhan selama masa bayi dan anak usia dini. Pertumbuhan selama periode ini memainkan peran penting dalam pengaturan lintasan pertumbuhan di masa kecil dan remaja dan perawakannya dalam kehidupan dewasa. Dalam beberapa tahun terakhir, pentingnya kritis 1000 hari sedang diakui oleh banyak negara, yang fokus pada gizi dan perawatan kesehatan ibu-anak selama masa kritis ini. 1000 hari pertama merupakan sebuah jendela kerentanan. Merupakan periode yang cepat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik. Kecepatan

pertumbuhan tinggi selama periode ini lebih cepat dari pada waktu lainnya , termasuk masa remaja. Otak berkembang pada kecepatan yang hebat seperti halnya sistem organ lainnya. Semua ini tercermin dalam tinggi gizi yang diperlukan pada anak-anak dibandingkan dengan orang dewasa, ketika dinyatakan sebagai nutrisi per kilogram berat badan (Yekti, 2020).

Pemenuhan gizi yang optimal selama masa 1000 hari pertumbuhan, diperlukan upaya perbaikan gizi sejak ibu hamil, bayi, dan balita, sehingga melahirkan anak yang sehat. Nutrisi yang tepat selama periode 1000 hari ini dapat memberi dampak besar pada kemampuan seorang anak untuk tumbuh, belajar, dan bangkit dari kemiskinan. Disarankan kepada institusi/fasilitas kesehatan untuk lebih meningkatkan edukasi pada ibu hamil terhadap pentingnya 1000 HPK (Amdadi et al., 2021).

1.2 Perumusan Masalah

Sesuai permasalahan yang dihadapi maka dilakukan pelatihan sosialisasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting di Desa Kabuna Haliwen Atambua Nusa Tenggara Timur.

1.3 Tujuan Pengabdian

Memahami pengetahuan dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting di Desa Kabuna Haliwen Atambua Nusa Tenggara Timur.

1.4 Manfaat Pengabdian

Peningkatan pengetahuan pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting di Desa Kabuna Haliwen Atambua Nusa Tenggara Timur dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 1000 Hari Pertama Kehidupan

Periode 1000 HPK sering disebut Window of Opportunities atau sering disebut sebagai periode emas (golden period) yang didasarkan pada fakta bahwa pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat dan tidak terjadi pada kelompok usia lain. Pemenuhan asupan gizi pada 1000 HPK anak sangat penting. Jika pada usia tersebut anak mendapatkan asupan gizi yang optimal maka penurunan status gizi anak bisa dicegah sejak awal (Rahayu et al., 2018 dalam (Yulastini et al., 2022).

1000 HPK atau the first thousand days merupakan suatu periode didalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang di mulai sejak konsepsi sampai anak berusia 2 tahun. Asupan makanan selama 1000 HPK memberi konsekuensi kesehatan untuk masa depan agar anak tumbuh sehat dan cerdas maka gizi sejak anak dini harus terpenuhi dengan tepat dan optimal (Husnah, 2017).

Masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dimulai saat pembuahan sampai usia 2 tahun; merupakan periode emas yang sangat menentukan masa depan anak. Periode tersebut merupakan masa kritis karena otak sedang berkembang pesat sehingga sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan yang memengaruhi struktur otak dan kemampuan kognitif. Pada masa 1000 HPK kebutuhan anak terutama nutrisi, kasih sayang dan stimulasi perlu dipenuhi. Bila menderita malnutrisi maka anak akan kurus (wasting) dan pendek (stunting) yang mengakibatkan perkembangan terhambat, kemampuan kognitif rendah, prestasi sekolah rendah, durasi pendidikan lebih singkat, dan saat dewasa mempunyai produktivitas serta kualitas hidup rendah yang berkontribusi terhadap kemiskinan dan inequalitas pada siklus kehidupan dan mungkin pula pada generasi selanjutnya (Gunardi, 2021). Ada pengaruh edukasi pada ibu hamil terhadap peningkatan pengetahuan tentang 1000 hari pertama kehidupan (Amdadi et al., 2021). Gizi yang cukup dan perawatan kesehatan merupakan prasyarat penting untuk kelahiran baik bayi sehat. Makanan dan perawatan kesehatan yang optimal untuk bayi dan anak kecil

dibutuhkan untuk pertumbuhan selama masa bayi dan anak usia dini. Pertumbuhan selama periode ini memainkan peran penting dalam pengaturan lintasan pertumbuhan di masa kecil dan remaja dan perawakannya dalam kehidupan dewasa. Dalam beberapa tahun terakhir, pentingnya kritis 1000 hari sedang diakui oleh banyak negara, yang fokus pada gizi dan perawatan kesehatan ibu-anak selama masa kritis ini. 1000 hari pertama merupakan sebuah jendela kerentanan. Merupakan periode yang cepat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik. Kecepatan pertumbuhan tinggi selama periode ini lebih cepat dari pada waktu lainnya , termasuk masa remaja. Otak berkembang pada kecepatan yang hebat seperti halnya sistem organ lainnya. Semua ini tercermin dalam tinggi gizi yang diperlukan pada anak-anak dibandingkan dengan orang dewasa, ketika dinyatakan sebagai nutrisi per kilogram berat badan (Yekti, 2020).

2.2 Stunting

Stunting atau perawakan pendek (*shortness*). suatu keadaan tinggi badan (TB) seseorang yang tidak sesuai dengan umur, yang penentuannya dilakukan dengan menghitung skor Z-indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U). Seseorang dikatakan stunting bila skor Z-indeks TB/U- nya di bawah -2 SD (standar deviasi). Kejadian stunting merupakan dampak dari asupan gizi yang kurang, baik dari segi kualitas maupun kuantitas, tingginya kesakitan, atau merupakan kombinasi dari keduanya. Kondisi tersebut sering dijumpai di negara dengan kondisi ekonomi kurang (Sutarto et al., 2018).

Masalah stunting merupakan permasalahan gizi yang dihadapi dunia khususnya negara-negara miskin dan berkembang. Stunting merupakan kegagalan pertumbuhan akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai dengan usia 24 bulan (Mustika & Syamsul, 2018).

Balita Pendek (Stunting) adalah status gizi yang didasarkan pada indeks PB/U atau TB/U dimana dalam standar antropometri penilaian status gizi anak, hasil pengukuran tersebut berada pada ambang batas (Z-Score) <-2 SD sampai dengan -3 SD (pendek/ stunted) dan <-3 SD (sangat pendek / severely stunted). Stunting adalah masalah kurang gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu cukup lama akibat pemberian makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi. Stunting dapat terjadi mulai janin masih dalam kandungan dan baru nampak saat anak berusia dua tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016) dalam (Rahmadhita, 2020).

3. METODE PELAKSANAAN

3.1. Tempat dan Waktu Pengabdian

Kegiatan Pengabdian dilakukan di Posyandu Wesasuit Desa Kabuna Haliwen Atambua, Nusa Tenggara Timur. Dilaksanakan dari bulan oktober sampai dengan desember 2023.

3.2 Alat

Alat bantu sosialisasi sosialisasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting adalah alat yang digunakan oleh penyuluh dalam menyampaikan pesan. Alat bantu yang digunakan oleh penyuluh berupa slide power point.

3.3 Bahan

Bahan penyuluhan kegiatan adalah materi tentang sosialisasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting.

3.4 Metode

Metode sosialisasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting. Pertama dengan menggunakan pre test, pemberian materi dan selanjutnya post test.

Tabel 1. Tahap Kegiatan PkM

Tahap Persiapan	
Pra-Supervisi	Identifikasi permasalahan dan kebutuhan
Pembentukan Tim PkM	Pembentukan Tim PkM
Pembuatan Proposal	Pembuatan Proposal untuk mengatasi permasalahan
Koordinasi dan Tim Mitra	Perencanaan pelaksanaan sosialisasi
Persiapan Alat dan Bahan	Persiapan dengan pembuatan materi kegiatan
Tahap Pelaksanaan	
1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil	Kegiatan dilakukan melalui pemaparan materi dan diskusi (60 menit)
Keluarga Beresiko Stunting.	Kegiatan dilakukan melalui pemaparan materi dan diskusi (60 menit)
Evaluasi Program	
Dilakukan dengan membandingkan sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Indikator keberhasilan program dengan adanya perubahan positif setelah pelaksanaan program	
Pelaporan	
Penyusunan laporan dilakukan sebagai bentuk pertanggungjawaban atas pelaksanaan program untuk kemudian dilakukan publikasi	

4. LUARAN DAN CAPAIAN LUARAN

Adapun keseluruhan luaran yang dihasilkan setelah dilakukan kegiatan “ Sosialisasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting di Desa Kabuna Haliwen Atambua Nusa Tenggara Timur” dapat dilihat berdasarkan tabel berikut:

Tabel 2. Luaran Kegiatan yang Telah Tercapai

Program	Luaran	Presentase Sebelum	Presentase Sesudah	Keterangan
Sosialisasi tentang Sosialisasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting di Desa Kabuna Haliwen Atambua Nusa Tenggara Timur	Peningkatan pemahaman tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting di Desa Kabuna Haliwen Atambua Nusa Tenggara Timur	Kategori Baik: 70% Cukup: 20% Kurang: 10%	Kategori Baik: 97% Cukup: 0,3%	Peningkatan

4.1 Target Program

Adapun target yang ingin dicapai dalam program ini adalah:

1. Target pendampingan dan Sosialisasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting di Desa Kabuna Haliwen Atambua Nusa Tenggara Timur.
2. Target pelatihan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

5. HASIL

Program PKM telah dilaksanakan oleh Tim PkM pada hari Sabtu 9 Desember 2023 yang bertempat di Posyandu Wesasuit Desa Kabuna Haliwen Atambua Nusa Tenggara Timur. Kegiatan Sosialisasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting di Desa Kabuna Haliwen Atambua Nusa Tenggara Timur dihadiri oleh 25 Ibu Rumah Tangga dan 6 Kader, 1 Penyuluh KB, 1 Perawat dan 1 Kader Pembangunan Masyarakat.



Gambar.1
Foto Bersama dengan Tim PkM





Gambar 2

Sosialisasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting di Desa Kabuna Haliwen Atambua Nusa Tenggara Timur

6. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan oleh Tim PkM di Posyandu Wesasuit, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Pembentukan Tim 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting melibatkan kader, kader pembangunan masyarakat, penyuluh KB dan perawat.
2. Peningkatan pengetahuan peserta mengenai 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting.

7. SARAN

Adapun saran yang dapat disampaikan untuk peningkatan kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya, yaitu:

1. Tim PkM bekerjasama dengan mitra dalam hal ini pendidikan tinggi khususnya untuk 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Ibu Hamil dan Keluarga Beresiko Stunting.
2. Monitoring dan evaluasi pada ibu hamil dan keluarga beresiko stunting secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- Amdadi, Z. A., Sabur, F., & Afriani, A. (2021). Edukasi Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalate Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1), 29. <https://doi.org/10.32382/medkes.v16i1.1835>
- Gunardi, H. (2021). Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan: Nutrisi, Kasih Sayang, Stimulasi, dan Imunisasi Merupakan Langkah Awal Mewujudkan Generasi Penerus yang Unggul. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.23886/ejki.9.2.1>

- Husnah, H. (2017). Nutrisi Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(3), 179–183. <https://doi.org/10.24815/jks.v17i3.9065>
- Mustika, W., & Syamsul, D. (2018). Analisis Permasalahan Status Gizi Kurang Pada Balita di Puskesmas Teupah Selatan Kabupaten Simeuleu. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 127. <https://doi.org/10.33085/jkg.v1i3.3952>
- Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253>
- Sutarto, Mayasari, D., & Indriyani, R. (2018). Stunting, Faktor Resiko dan Pencegahannya. *J Agromedicine*, 5, 540–545. <https://doi.org/10.1201/9781439810590-c34>
- Yekti, R. (2020). 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia*.
- Yulastini, F., Hidayati, D. U., & Fajriani, E. (2022). Promosi Kesehatan 1000 Hari Pertama Kehidupan (Hpk) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Perina Wilayah Kerja Puskesmas Bonjeruk. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3), 1135. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i3.10433>