

SOSIALISASI PENTINGNYA GIZI 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN (HPK) DENGAN PEMANFAATAN SUMBER DAYA LOKAL YANG TERUKUR GIZI

Nurniati Tianastia Rullyni^{1*}, Vina Jayanti², Sabtini Ika Putri³

Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang^{1,2,3}

Email : nurniatitr@gmail.com

ABSTRAK

Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan masa emas dan kritis dalam pembentukan sistem organ dan perkembangan anak yang menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan. Malnutrisi pada masa ini berdampak jangka panjang dan bersifat transgenerasi. Status gizi ibu hamil dan menyusui sangat mempengaruhi pertumbuhan janin serta kelangsungan hidup bayi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu baduta tentang pentingnya gizi 1000 HPK melalui pemanfaatan sumber daya lokal yang terukur gizi. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan di Posyandu Mangga, wilayah kerja Puskesmas Berakit, Desa Pengudang, yang dilaksanakan pada bulan Juli 2022. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah sosialisasi. Pemanfaatan bahan pangan lokal yang bergizi terbukti dapat menjadi solusi dalam pemenuhan gizi selama masa HPK. Diharapkan ibu hamil dan ibu baduta terus mengoptimalkan pemenuhan gizi dengan memanfaatkan potensi lokal, serta tenaga kesehatan dapat meningkatkan upaya edukasi berkelanjutan.

Kata kunci: Gizi, 1000 HPK, sumber daya lokal

ABSTRACT

The First 1000 Days of Life (HPK) represent a golden and critical period for the development of organs and the overall growth of a child, significantly influencing the future quality of human resources. Malnutrition during this period has long-term and transgenerational impacts. The nutritional status of pregnant and breastfeeding mothers plays a crucial role in fetal growth and infant survival. This community service activity aimed to increase the knowledge of pregnant mothers and caregivers of children under two years about the importance of nutrition during the 1000 HPK, through the use of locally available, nutritionally measured food sources. The method used was health education in the form of counseling conducted at Posyandu Mangga, under the working area of Berakit Health Center, Pengudang Village, from May to July 2022. Results showed a significant increase in participants' knowledge before and after the socialization. The use of nutritious local food was proven to be a feasible solution to meet nutritional needs during this critical period. It is expected that pregnant women and caregivers will continue to optimize nutrition using local resources, and health workers will enhance ongoing education efforts.

Keywords: nutrition, 1000 Days of Life, local food resources

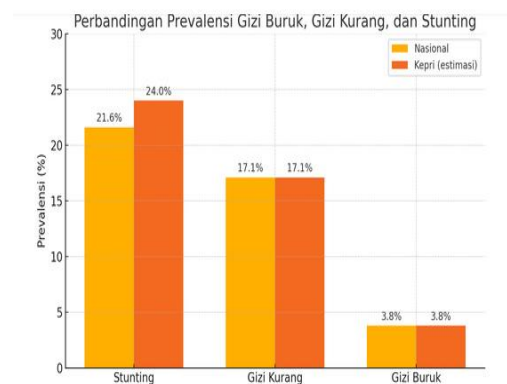
PENDAHULUAN

Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, merupakan periode emas (*golden period*) yang sangat menentukan kualitas kesehatan dan kecerdasan anak di masa depan. Pada masa ini, pertumbuhan dan perkembangan organ vital berlangsung sangat pesat. Gizi yang tidak optimal pada periode ini dapat menyebabkan dampak permanen yang bersifat jangka panjang bahkan lintas generasi, seperti stunting, gangguan perkembangan otak, dan peningkatan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari (WHO, 2014; Black et al., 2013).

Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting nasional mencapai 21,6%, masih berada di atas batas ambang toleransi WHO (<20%) (Kemenkes RI, 2022). Selain itu, prevalensi gizi kurang tercatat sebesar 17,1%, dan gizi buruk sebesar 3,8%, menunjukkan bahwa masalah gizi masih merupakan tantangan besar dalam pembangunan kesehatan nasional (Kemenkes RI, 2022).

Khusus di wilayah Provinsi Kepulauan Riau, laporan Dinas Kesehatan tahun 2022 menunjukkan

bahwa prevalensi stunting di beberapa kabupaten/kota masih berada pada kisaran 23–25%, lebih tinggi dari angka nasional (Dinkes Kepri, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat di daerah tersebut masih menghadapi kendala dalam akses pangan bergizi, edukasi gizi, dan pemanfaatan sumber daya lokal. Padahal, wilayah-wilayah pesisir dan kepulauan seperti Kepri memiliki potensi sumber daya pangan lokal yang tinggi nilai gizinya, seperti ikan laut, daun kelor, ubi, dan tempe. Namun, keterbatasan pengetahuan menyebabkan potensi tersebut belum dimanfaatkan secara maksimal (Presiden RI, 2021).



Gambar 1. Perbandingan prevalensi stunting, gizi kurang, dan gizi buruk

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi gizi yang dilakukan pada masa HPK merupakan bentuk investasi pembangunan sumber daya manusia yang paling *cost-effective* (Bappenas, 2018; Ruel & Alderman,

2013). Pemenuhan gizi yang baik selama masa ini tidak hanya mempengaruhi kualitas kesehatan anak, tetapi juga menjadi indikator kemajuan pembangunan kesehatan suatu bangsa (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Sayangnya, kesadaran masyarakat, terutama di daerah pedesaan dan pesisir, terhadap pentingnya pemenuhan gizi selama masa HPK masih rendah. Hal ini diperparah dengan kurangnya pemanfaatan potensi pangan lokal yang sesungguhnya kaya akan kandungan gizi (UNICEF, 2020).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemanfaatan sumber daya lokal seperti daun kelor, ikan laut, ubi, dan kacang-kacangan yang tersedia di lingkungan sekitar dapat menjadi alternatif pemenuhan gizi yang murah dan mudah dijangkau (Sari, Fahmida & Ferguson, 2010). Namun, kurangnya edukasi dan pemahaman masyarakat terhadap kandungan gizi dalam bahan pangan lokal menyebabkan potensi ini belum dimanfaatkan secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, terutama oleh ibu hamil dan ibu baduta.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh perlunya upaya edukasi dan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya

gizi pada masa 1000 HPK, serta bagaimana memanfaatkan sumber daya lokal yang tersedia untuk mendukung pemenuhan gizi tersebut. Edukasi ini menjadi penting agar masyarakat mampu mengintegrasikan kearifan lokal dalam pola makan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu baduta mengenai pentingnya gizi selama 1000 Hari Pertama Kehidupan, serta mendorong pemanfaatan sumber daya lokal yang terukur gizi sebagai solusi pemenuhan gizi yang terjangkau dan berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil/ ibu baduta di Desa pengudang tentang pentingnya gizi 1000 hari Pertama Kehidupan (HPK) dengan pemanfaatan sumber daya lokal yang terukur gizi. Pendekatan yang digunakan yaitu edukatif yang mengandung unsur pendidikan yang dapat mendinamisasikan masyarakat menuju kemajuan yang dicita-citakan dan persuasive yang berorientasi kepada upaya

peningkatan peran serta masyarakat secara langsung khususnya ibu hamil dan ibu baduta dalam berbagai proses terutama dalam peningkatan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan.



Gambar 2. Penyampaian Materi Edukasi

Kegiatan pengabdian menggunakan metode FGD, tanya jawab, diskusi, pemutaran Video 1000 HPK dan membagikan leaflet. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Mangga, wilayah kerja Puskesmas Berakit, Desa Pengudang pada bulan Juli 2022. Pemilihan metode ini dilakukan dengan tujuan tercapainya target yang diinginkan yaitu keberhasilan pelaksanaan kegiatan dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil/ ibu baduta dalam mengimplementasikan gizi dengan pemanfaatan sumber daya lokal yang terukur gizi.

Untuk peningkatan pengetahuan dilakukan dalam bentuk pemberian penyuluhan,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi pentingnya gizi 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dengan pemanfaatan sumber daya lokal yang terukur gizi di posyandu manga wilayah desa Pengudang kec. Teluk Sebong Kabupaten Bintan yang dilaksanakan pada bulan Juli 2022. Dengan responden sebanyak 30 orang ibu baduta. Pada kegiatan pengabmas kali ini, tim pengabmas melakukan kegiatan sebagai berikut : memberikan penyuluhan terkait pentingnya gizi 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dengan pemanfaatan sumber daya lokal yang terukur gizi, pemutaran Video 1000 HPK, membagikan leaflet yang berisi tentang pentingnya gizi 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dengan pemanfaatan sumber daya lokal yang terukur gizi (apa itu 1000 hari pertama kehidupan, tujuan, periode penting 1000 HPK, dampak gizi yang tidak memadai pada 1000 HPK, sedangkan untuk menilai pengetahuan ibu hamil/ibu baduta dengan melakukan pretest dan posttest menggunakan kuesioner.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil/ Ibu balita Tentang Pentingnya Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan di Desa Pengudang Tahun 2022 Sebelum Sosialisasi

No Soal	Frekuensi Jawaban Benar	Persentase %
1	26	83.8
2	30	96.7
3	23	74.1
4	29	93.5
5	30	96.7
6	27	87.0
7	25	80.6
8	27	87.0
9	22	70.9
10	30	96.7
11	29	93.5
12	27	87.0

Tabel 1 diatas menggambarkan distribusi pengetahuan responden sebelum sosialisasi. Terlihat pada soal no 9, dengan persentase terendah yaitu (70,9%) menjawab dengan benar.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil/ Ibu Balita Tentang Pentingnya Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Desa pengudang tahun 2022 Sesudah Sosialisasi

No Soal	Frekuensi Jawaban Benar	Persentase %
1	28	90.3
2	30	96.7
3	25	80.6
4	30	96.7
5	30	96.7
6	30	96.7
7	27	87.0
8	28	90.3
9	24	90.4
10	31	100
11	30	96.7
12	28	90.3

Tabel 2 diatas menggambarkan distribusi pengetahuan responden sesudah sosialisasi memiliki peningkatan skor pengetahuan pada setiap butir soal dan tidak ada lagi pengetahuan responden yang kurang dari 70%. Dengan rank terendah 80,6% dan tertinggi 100%.

Table 3. Distribusi Pengetahuan Ibu Hamil / Ibu Balita Tentang Pentingnya Gizi 1000 Hari Pertama kehidupan di Desa Pengudang Sebelum dan Sesudah Sosialisasi

No Soal	Sebelum sosialisasi		Sesudah sosialisasi	
	Frekuensi jawaban benar	%	Frekuensi jawaban benar	%
1	26	83.8	28	90.3
2	30	96.7	30	96.7
3	23	74.1	25	80.6
4	29	93.5	30	96.7
5	30	96.7	30	96.7
6	27	87.0	30	96.7
7	25	80.6	27	87.0
8	27	87.0	28	90.3
9	22	70.9	24	90.4
10	30	96.7	31	100
11	29	93.5	30	96.7
12	27	87.0	28	90.3

Tabel 3 diatas menggambarkan distribusi pengetahuan responden sebelum dan sesudah sosialisasi memiliki peningkatan skor pengetahuan pada setiap butir peningkatan ini, sangat terlihat pada soal no 9 tentang anjuran gizi 1000 hari pertama kehidupan pada periode kehamilan. Pencapaian skor pengetahuan pada butir soal no 10 mencapai (100 %).

Table 4. Perbedaan Pengetahuan Ibu Hamil / ibu balita Tentang Pentingnya gizi 1000 hari pertama kehidupan Sebelum dan Sesudah Sosialisasi

Pengetahuan	Mean	SD	SE	P	N
				value	
Sebelum sosialisasi	25,5	3,8	0,8	0,002	30
Sesudah sosialisasi	28,8	1,9	0,4		

Hasil analisis pada tabel 4 di atas menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat bermakna pada pengetahuan sebelum dan setelah sosialisasi. Sosialisasi pentingnya 1000 hari pertama kehidupan mulai dari periode kehamilan (280 hari), periode 0-6 bulan (180 hari), periode 6-24 bulan (540 hari) dengan nilai $p < 0,05$ ($p=0,00$). Data selanjutnya menunjukkan bahwa kenaikan mean pada saat post test lebih tinggi dibandingkan pre test.

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil, ibu baduta mengenai pentingnya pemenuhan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai konsep 1000 HPK dan dampaknya terhadap tumbuh kembang anak. Sosialisasi ini menekankan bahwa pemenuhan gizi pada masa 1000

HPK sangat berpengaruh dalam mencegah stunting, meningkatkan kecerdasan anak, serta menentukan kualitas generasi masa depan (Bappenas, 2018; Black et al., 2013).

Salah satu pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemanfaatan sumber daya lokal yang tersedia dan terukur nilai gizinya. Pendekatan ini sangat penting mengingat keterbatasan akses terhadap makanan bergizi di beberapa wilayah. Dengan memanfaatkan bahan pangan lokal seperti bilis, ikan laut, ubi jalar, kacang-kacangan, dan buah-buahan lokal, masyarakat diajak untuk mengenali bahwa sumber gizi yang berkualitas tidak harus mahal atau berasal dari luar daerah (Sari, Fahmida & Ferguson, 2010; Kemenkes RI, 2020).

Hal ini sejalan dengan teori *nutrition-sensitive intervention* yang menekankan pentingnya intervensi berbasis potensi lokal untuk meningkatkan status gizi (Ruel & Alderman, 2013). Teori gizi seimbang dan pendekatan *food-based dietary guidelines* mendasari kegiatan ini, yang menekankan bahwa asupan gizi harus bersumber dari beragam jenis makanan dengan kandungan makro dan mikronutrien yang mencukupi (Kemenkes RI, 2020; WHO, 2014). Selain itu, teori *Ecological*

Model juga digunakan untuk menjelaskan bahwa perubahan perilaku gizi tidak hanya dipengaruhi oleh individu, tetapi juga oleh lingkungan sosial, budaya, dan ekonomi masyarakat (UNICEF, 2020). Dengan memberikan contoh praktis pemanfaatan sumber lokal dalam pembuatan menu harian untuk ibu hamil, ibu baduta menjadi lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat dan seimbang.

Namun, dalam pelaksanaan pengabdian ini juga ditemukan beberapa kendala. Salah satu kendala utama adalah rendahnya tingkat literasi gizi pada sebagian peserta, yang menyebabkan beberapa informasi perlu diulang dan disederhanakan agar dapat dipahami (Kemenkes RI, 2021). Selain itu, keterbatasan waktu dan tingginya aktivitas masyarakat membuat partisipasi tidak dapat maksimal. Beberapa peserta juga masih memegang kuat mitos-mitos lokal tentang makanan selama kehamilan dan menyusui, yang kadang bertentangan dengan prinsip gizi seimbang. Hal ini menjadi tantangan tersendiri dalam proses edukasi.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan

kesadaran gizi masyarakat, khususnya dalam masa krusial 1000 HPK. Keberhasilan ini tidak lepas dari pendekatan partisipatif yang mengedepankan dialog dan pemberdayaan lokal. Untuk keberlanjutan, diperlukan kolaborasi berkelanjutan antara tenaga kesehatan, pemerintah desa, dan kader untuk mengembangkan modul edukasi gizi berbasis lokal dan menjadikannya sebagai bagian dari program rutin posyandu atau kelas ibu hamil (Bappenas, 2018; Ruel & Alderman, 2013).

Gambar 3. Dibawah ini memperlihatkan dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi gizi selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Dalam gambar terlihat peserta kegiatan yang terdiri dari ibu-ibu, beberapa anak, serta mahasiswa dan dosen atau tenaga pendidik dari Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang Prodi DIII Kebidanan.



Gambar 3. Pelaksanaan edukasi



Gambar 4. Kegiatan Sosialisasi

Gambar 4. ini menunjukkan suasana kegiatan sosialisasi yang melibatkan ibu-ibu dan anak-anak balita dalam sebuah ruangan. Tampak peserta duduk berkelompok, sebagian besar terdiri dari ibu dan anak, menunjukkan suasana edukatif yang interaktif. Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang pentingnya asupan gizi selama 1000 hari pertama kehidupan anak (sejak masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun)



Gambar 5. Proses pelayanan dan pendataan

Gambar 5. ini menampilkan suasana proses pelayanan atau pendataan dalam kegiatan

pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada edukasi gizi di masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan sesi foto bersama. Kegiatan berlangsung di dalam ruangan, dengan suasana yang aktif dan komunikatif antara pelaksana kegiatan dan peserta.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa: sosialisasi mengenai pentingnya gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang dilakukan dengan memanfaatkan sumber daya lokal yang terukur gizi memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pemenuhan gizi pada periode kritis perkembangan anak.

Melalui pendekatan berbasis sumber daya lokal, masyarakat lebih mudah mengakses informasi dan mengimplementasikan pola makan sehat yang sesuai dengan ketersediaan pangan di sekitar mereka.

Sosialisasi ini juga berhasil mendorong peningkatan pengetahuan ibu hamil, ibu menyusui, serta masyarakat umum mengenai pemenuhan gizi yang optimal pada 1000 Hari Pertama Kehidupan, yang dapat berkontribusi

pada perbaikan status gizi anak dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.

Disarankan kepada masyarakat khususnya ibu hamil/balita untuk dapat menerapkan gizi pada 1000 hari pertama kehidupan mulai dari periode kehamilan (280 hari), periode 0-6 bulan (180 hari), periode 6-24 bulan (540 hari) dengan memanfaatkan bahan pangan lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas, 2018. *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2018–2024*. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional.
- Black, R.E., Victora, C.G., Walker, S.P., Bhutta, Z.A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R. and Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), pp.427–451.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau. (2023). Laporan Tahunan Kesehatan Provinsi Kepulauan Riau Tahun 2022. Tanjungpinang: Dinkes Kepri.
- Kemenkes RI, 2020. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI, 2021. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2022. *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). 2022. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Presiden Republik Indonesia. 2021. *Peraturan Presiden Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting*. Jakarta: Sekretariat Negara.
- Ruel, M.T. and Alderman, H., 2013. *Nutrition-sensitive interventions and programmes: how can they help to accelerate progress in improving maternal and child nutrition*. *The Lancet*, 382(9891), pp.536–551.
- Sari, M., Fahmida, U. and Ferguson, E.L. (2010). *Development of food-based complementary feeding recommendations for 9- to 11-month-old peri-urban Indonesian infants using linear programming*. *The Journal of Nutrition*, 140(4), pp.807–813.
- UNICEF, 2020. *Improving Young Children's Diets During the Complementary Feeding Period*. [online] Available at: <https://www.unicef.org/reports/improving-young-childrens-diets-during-complementary-feeding> [Accessed 7 May 2025].
- WHO, 2014. *Global nutrition targets 2025: policy brief series*. Geneva: World Health Organization.

WHO. 2021. *Guideline: Implementing Effective Actions for Improving Adolescent Nutrition*. Geneva: WHO.