

## *Edukasi Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan di Komunitas Kesehatan*

### *Paedicare*

*Catur Wulandari<sup>a\*</sup>, Ira Dwijayanti<sup>b</sup>, Nanda Fadhillah Witris Salamy<sup>c</sup>,  
<sup>a, b, c</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia*

*\*corresponding author: cawulan@unusa.ac.id*

#### **Abstract**

Masa 1000 HPK merupakan *golden period* yang menentukan tumbuh kembang anak di masa depan. Guna mewujudkan tumbuh kembang maksimal perlu terpenuhinya kebutuhan gizi di masa 1000 HPK. Pemenuhan kebutuhan gizi dapat optimal jika pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan ibu tentang gizi baik. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman peserta tentang gizi masa 1000 HPK. Edukasi gizi diberikan melalui WAG dan zoom agar dapat menjangkau peserta komunitas yang tersebar di seluruh Indonesia. Sampel pada kegiatan ini dipilih dengan teknik *purposive sampling* yang harus memenuhi kriteria inklusi yaitu peserta yang mengikuti rangkaian kegiatan edukasi dan mengisi lembar pretest dan posttest. Berdasarkan hasil kegiatan diperoleh sebanyak 4 (19%) responden memiliki skor pengetahuan 100 sebelum diberikan edukasi dan setelah diberikan edukasi menjadi 15 (71,4%) responden yang mendapatkan skor pengetahuan 100. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan ada peningkatan skor pengetahuan tentang gizi 1000 HPK setelah diberikan edukasi. Edukasi yang diberikan secara terus menerus dan konsisten akan dapat meningkatkan kemampuan peserta dalam memenuhi gizi di masa 1000 HPK. Pentingnya edukasi gizi untuk terus diberikan kepada masyarakat, dengan memanfaatkan teknologi yang saat ini terus berkembang. Pemberian edukasi bisa melalui media sosial yang bisa menjangkau masyarakat luas.

*Keywords: Edukasi Gizi; 1000 HPK*

## **1. Pendahuluan**

Tingginya prevalensi stunting, wasting, dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro masih menjadi masalah gizi yang dihadapi Indonesia. Permasalahan gizi dipengaruhi oleh kualitas gizi pada masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Perbaikan gizi pada masa 1000 HPK yang merupakan *golden period* perlu dilakukan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan gizi yang terjadi.

Masa pandemi yang menimpa Indonesia membuat masyarakat lebih melek teknologi, dengan memanfaatkan sarana online untuk melaksanakan berbagai kegiatan. Edukasi gizi yang dulunya hanya bisa dilakukan jika edukator dan peserta bertemu, saat ini bisa menggunakan berbagai media dan metode. Paedicare merupakan komunitas kesehatan yang berdiri pada tahun 2020 merupakan salah satu platform sebagai media edukasi Kesehatan termasuk masalah gizi. Paedicare yang eksis di Instagram kini memiliki pengikut atau peserta sebanyak 4.099.

Paedicare berfokus pada kesehatan perempuan, anak, dan keluarga yang bertujuan mewujudkan keluarga yang sadar akan kesehatan dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan anggota komunitasnya. Paedicare telah banyak berkolaborasi dengan pakar untuk memberikan edukasi kepada anggotanya. Saat ini Unusa bekerjasama dengan Paedicare untuk memberikan edukasi gizi pada masa 1000 HPK.

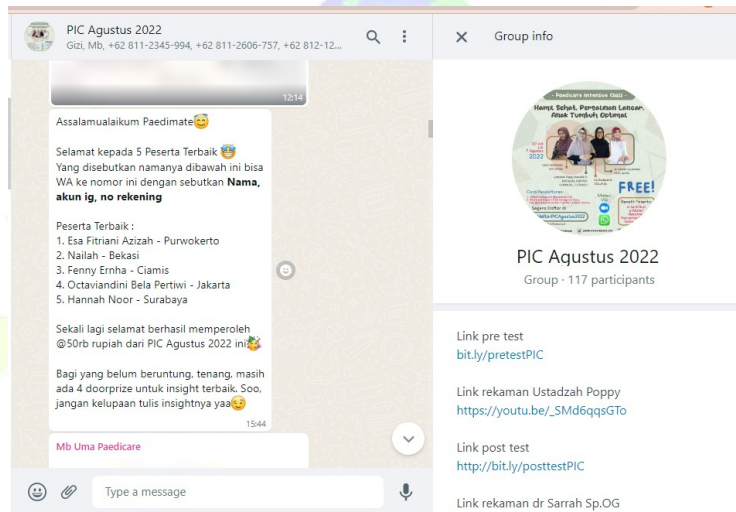
Penelitian oleh Ni Wayan Dian dan Pudji Suryani (2019) menyatakan bahwa ada pengaruh yang bermakna antara edukasi gizi ibu melalui kelas ibu hamil dengan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang pencegahan stunting ( $p\text{-value} < 0,05$ ). Retno Mardhiati, Nur Setiawati, Nursyifa (2018) melaksanakan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dengan memberikan edukasi makanan pendamping ASI (MP-ASI) melalui konseling dan demo makanan pada ibu menyusui. Hasil kegiatan PkM tersebut adalah adanya peningkatan pengetahuan tentang pentingnya MP-ASI yang benar dan tepat.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, kegiatan PkM ini dilaksanakan dengan memanfaatkan media sosial agar dapat menjangkau masyarakat lebih luas. Edukasi yang diberikan dalam kegiatan PkM ini diberikan kepada komunitas Paedicare yang tersebar di berbagai kota. Tujuan dari PkM ini untuk mengetahui peningkatan pemahaman gizi 1000 HPK pada komunitas Paedicare.

## 2. Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai September 2022 melalui whatsapp group dan zoom. Setelah menyebarkan poster kepada komunitas

Paedicare kemudian membuat whatsapp group dengan jumlah 117 peserta. Sampel pada kegiatan ini dipilih dengan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi adalah responden yang mengisi pre test dan post test. Sehingga pada akhir acara terdapat 21 responden sebagai sampel yang mengisi pre test dan post test.



Gambar. 1 Whats App Group Kegiatan Edukasi Gizi 1000 HPK

Kegiatan dilaksanakan selama dua minggu. Pekan pertama dilaksanakan hari Sabtu dan Minggu tanggal 30 dan 31 Juli 2022. Pekan kedua dilaksanakan pada hari Sabtu dan Minggu tanggal 6 dan 7 Agustus 2022. Terdapat empat pemateri dalam kegiatan PkM, yaitu Catur Wulandari, S.ST., M.Gizi; Ira Dwijayanti, S.Gz., M.Sc; Ustadzah Poppy Kamelia P, BA (Psych), C. BPNLP, C.HRNLP, C.HTEACH; dan dr. Sarrah Ayuandari, Ph.D, Sp.OG. Materi yang diberikan adalah Menyusun menu ibu hamil; Menyusun menu MPASI; Cara menyusui yang benar; Membaca tablet makanan; Solusi islam menghadapi gejala psikologis pasca salin; dan Persiapan persalinan aman dan menyenangkan. Edukasi diberikan dalam dua sesi, sebelum diberikan edukasi pertama peserta mengisi pre test dan mengisi post test setelah edukasi yang kedua melalui google form. Data pemahaman tentang gizi 1000 HPK selanjutnya diuji dengan T-test.





Gambar. 2 poster kegiatan Paedicare Intensive Class



Gambar. 3 kegiatan Edukasi Melalui Whatsapp Group

### 3. Hasil dan Diskusi

Sampel dalam kegiatan ini sebanyak 21 responden yang berasal dari berbagai wilayah di Indonesia. Responden terdiri dari berbagai usia, Pendidikan, dan pekerjaan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Edukasi Gizi 1000 HPK pada Komunitas Paedicare

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
1	Usia		
	<19 tahun	0	0
	20-35 tahun	20	95,2 %
	>35 tahun	1	4,8 %
2	Pendidikan		
	SMA/SMK	2	9,5 %
	Perguruan Tinggi	19	90,5 %
3	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga	9	42,8 %
	Swasta	2	9,5 %
	Wiraswasta	2	9,5 %
	PNS	1	4,7 %
	PNS (Guru)	3	14,5 %
	Tenaga Kesehatan	2	9,5 %
	Pelajar (Mahasiswa)	2	9,5 %

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel. 1 diketahui bahwa sebagian besar (95,2%) responden berada pada rentang usia 20-35 tahun. Sebagian besar (90,5%) responden memiliki Pendidikan terakhir Perguruan Tinggi yaitu pendidikan diploma dan sarjana. Hampir setengah (42,8%) dari

responden beraktifitas sebagai ibu rumah tangga, yang lainnya beraktifitas sebagai pekerja dan pelajar.

Tabel 2. Tabulasi Silang Skor Pengetahuan Responden tentang Gizi 1000 HPK

Pre Test	Post Test								Total	
	70		80		90		100		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%		
60	1	4,8	0	0	0	0	1	4,8	2	9,5
70	0	0	0	0	0	0	1	4,8	1	4,8
80	0	0	1	4,8	4	19	0	0	5	23,8
90	0	0	0	0	0	0	9	42,9	9	42,9
100	0	0	0	0	0	0	4	19	4	19
Total	1	4,8	1	4,8	4	19	15	71,4	21	100

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hampir setengah (42,9%) responden memiliki skor pengetahuan 90 sebelum diberikan edukasi. Tingkat pendidikan responden yang sebagian besar diploma dan sarjana mempengaruhi pengetahuan responden meskipun belum diberikan edukasi. Sandra Maria Corneles dan Fredrika N. Losu (2015) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pendidika dengan pengetahuan ibu hamil. Andi Kasrida Dahlan dan Andi Umrah (2017) menyatakan bahwa selain Pendidikan, usia juga berhubungan dengan pengetahuan ibu hamil. Hal tersebut senada dengan hasil penelitian ini dimana sebagian besar responden berusia dewasa ( $\geq 20$  tahun), yang mana dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental).

Sebagian besar (71,4%) responden memiliki skor pengetahuan dengan nilai 100 setelah diberikan edukasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberika edukasi, seperti yang terlihat dalam tabel 2. Peningkatan



pengetahuan diketahui dari sebelum diberikan edukasi terdapat 4 responden yang memiliki skor pengetahuan 100 dan meningkat menjadi 15 responden dengan skor pengetahuan 100 setelah diberikan edukasi. Penelitian yang dilakukan oleh Erma Retnaningtyas (2021) menyatakan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil dengan diberikan edukasi melalui penyuluhan.

Edukasi gizi 1000 HPK dilaksanakan dalam empat sesi, setiap sesi ada waktu untuk berdiskusi antara responden dengan pemateri. Antusias responden dapat dilihat dari pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan oleh responden selama sesi diskusi. Kumpulan dari pertanyaan responden dirangkum dalam buku yang ditulis oleh pemateri.

Solusi Islam Menghadapi Gejala Psikologis Pasca Salin - Ustadzah Poppy (PIC Agustus 2022)

## Baby Blues Vs Post Partum Depression

2 minggu pertama		Lebih dari 2 minggu setelah melahirkan	
Durasi	Perasaan	Pikiran	Perilaku
Beberapa hari sampai 2 minggu pasca melahirkan	Mudah merasa sedih dan terganggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cemas yang masih dapat dikendalikan</li> <li>Mudah Lupa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mudah Menangis</li> <li>Kadang Malas makan</li> </ul>
<b>Baby Blues</b>			
Mulai muncul di minggu pertama sampai 1 tahun pasca melahirkan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merasa bersalah &amp; tidak berharga</li> <li>Sulit dekat dengan bayi</li> <li>Tidak berniat dekat dengan bayi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cemas yang tidak dapat dikontrol</li> <li>Sulit konsentrasi</li> <li>Mudah lupa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menjauh dari pasangan &amp; lingkungan</li> <li>Menyendiri</li> <li>Sulit tidur</li> <li>Kurang nafsu makan</li> </ul>
<b>Depression</b>			

21:03 / 1:40:24 • Materi oleh Ustadzah Poppy >

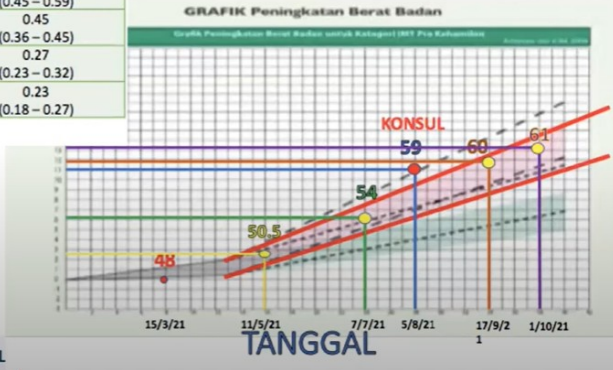
Gambar. 4 kegiatan Edukasi dengan Media Zoom

Persiapan Persalinan Aman dan Menyenangkan - dr. Sarrah, Sp. OG (PIC Agustus 2022)

Tabel kenaikan berat badan selama kehamilan berdasarkan IMT awal kehamilan

IMT Pra-Hamil (kg/m <sup>2</sup> )	Kenaikan BB total selama kehamilan (kg)	Laju kenaikan BB pada trimester II dan trimester III (rentang rerata kg/minggu)
Gizi kurang/KEK (<18.5)	12.71 – 18.16	0.45 (0.45 – 0.59)
Normal (18.5 – 24.9)	11.35 – 15.89	0.45 (0.36 – 0.45)
Kelebihan BB (25.0-29.9)	6.81 – 11.35	0.27 (0.23 – 0.32)
Obes (≥ 30.0)	4.99 – 9.08	0.23 (0.18 – 0.27)

GRAFIK Peningkatan Berat Badan



www.ugm.ac.id

40:24 / 1:32:11

Gambar. 5 kegiatan Edukasi dengan Media Zoom

Meskipun Sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan, namun terlihat dalam tabel 2 bahwa terdapat satu responden yang tidak mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi. Oleh karena itu perlu adanya kegiatan edukasi atau penyuluhan lanjutan untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang gizi 1000 HPK.

#### 4. Kesimpulan

Edukasi gizi 1000 HPK yang diberikan melalui media online kepada peserta kegiatan dari komunitas Paedicare berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang gizi 1000 HPK. Peningkatan pengetahuan peserta diharapkan mampu meningkatkan kemampuan peserta dalam memenuhi kebutuhan gizinya pada masa 1000 HPK. Komunitas Paedicare sebagai mitra PkM berharap edukasi bisa dilaksanakan secara berkelanjutan mengingat manfaat yang didapatkan oleh peserta komunitasnya.



## Ucapan Terima Kasih

Penulis melibatkan banyak pihak dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam menyelesaikan kegiatan ini. Unusa melalui LPPM yang telah mendukung penulis dalam hal pendanaan sehingga penulis dapat melaksanakan kegiatan PkM dengan lancar.

## Referensi

- Kemendes. (2020). *Pedoman Pemberian Makan Bayi dan Anak (PMBA)*.
- IDAI. (2018). *Pemberian Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI)*.
- Retnaningtyas E, Retnoningsih, Erni K, Nuning, Sukemi, Desi N, Nurhajri, Denik. (2022). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Kebutuhan Nutrisi Ibu Hamil*. Adimas: Adi Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 2 No. 2.
- Ekayanti NWD, Pudji S. (2019). *Edukasi Gizi pada Ibu Hamil Mencegah Stunting pada Kelas Ibu Hamil*. Jurnal Kesehatan Vol. 10 No. 3.
- Mardhiati R, Nur SR, Nursyifa RM. (2018). *Edukasi Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) Melalui Konseling dan Demo Makanan pada Ibu Menyusui*. Prosiding PKM-CSR Konferensi Nasional Pengabdian kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility Vo. 1.
- Corneles SM, Fredrika NL. (2015). *Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Kehamilan Risiko Tinggi*. Jurnal Ilmiah Bidan (JIDAN) Vol. 3 No. 2, DOI: <https://doi.org/10.47718/jib.v3i2.331>.
- Dahlan AK, Andi SU. (2018). *Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida dalam Pengenalan Tanda Bahaya Kehamilan*. Jurnal Voice Of Midwifery Vol. 7 No. 09.
- Retnaningtyas, Erma. (2021). *Efektifitas Pendidikan Kesehatan Pada Ibu Hamil Aterm Terhadap Minat Pemberian ASI Eksklusif di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Kediri*. Prosiding Penelitian dan Pengabdian 2021 Vol. 1 No. 1

*Marchianti, A. C. N., Sakinah, E. N., & Diniyah, N. (2017). Efektifitas penyuluhan gizi pada kelompok 1000 HPK dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap kesadaran gizi. Journal of Agromedicine and Medical Sciences, 3.*

