

PENYULUHAN PENTINGNYA NUTRISI PADA IBU HAMIL DAN MENYUSUI DI 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN DI DESA JONO OGE KECAMATAN BIROMARU KABUPATEN SIGI

Niswa Salamung¹, Diah Fitri Purwaningsih², Ni Ketut Elmiyanti³, Noviany Banne Rasiman⁴, Helmi Rumbo⁵

^{1,2,3,4,5} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Jaya

e-mail: niswasalamung@gmail.com

ABSTAK

Masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) anak disebut juga dengan periode emas (golden periode), telah disepakati oleh para ahli di seluruh dunia sebagai saat yang terpenting dalam hidup manusia. Mengutip buku "1000 Hari Pertama Kehidupan" (2018) oleh Tuti Meihartati, dkk, masa 1000 hari pertama kehidupan dimulai sejak dari fase kehamilan ibu (270 hari) hingga anak berusia 2 tahun (730 hari). Sejak saat perkembangan janin di dalam kandungan 270 hari hingga ulang tahunnya ke-2 tahun kecerdasan anak akan ditentukan. Resiko dari tidak dipenuhinya asupan nutrisi dalam 1000 hari pertama kehidupan anak, meliputi: Mengidap penyakit tidak menular atau kronis pada organ tubuh. Jika di ginjal, anak akan menderita gangguan ginjal. Jika di pankreas, anak berisiko menderita penyakit diabetes tipe; Jika di jantung, anak berisiko menderita penyakit jantung; Otak akan mengalami hambatan pertumbuhan dan perkembangan kognitif, sehingga kurang cerdas dan kompetitif. Pertumbuhan badan terganggu, sehingga berisiko stunting atau kerdil. Setelah dilakukan penyuluhan dan simulasi, masyarakat mengetahui pentingnya nutrisi pada ibu hamil dan menyusui di 1000 HPK di desa Jono Oge Kecamatan Biromaru, Kabupaten Sigi

Kata kunci: Nutrisi, Sikap, Ibu Hamil Menyusui

PENDAHULUAN

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan. Pendidikan kesehatan tidak dapat diberikan kepada seseorang oleh orang lain, bukan seperangkat prosedur yang harus dilaksanakan atau suatu produk yang harus dicapai, tetapi sesungguhnya merupakan suatu proses perkembangan yang berubah secara dinamis, yang didalamnya seseorang menerima atau menolak informasi, sikap, maupun praktek baru, yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat.

Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) adalah suatu gerakan percepatan perbaikan gizi yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia untuk menjawab permasalahan gizi. Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan ini sejalan dengan upaya global dalam penanganan masalah gizi melalui program scaling up nutrition movement (SUN Movement) yang diprakarsai oleh PBB. Global SUN Movement bertujuan untuk menurunkan masalah gizi, dengan fokus pada 1000 Hari Pertama Kehidupan yaitu pada ibu hamil, ibu menyusui dan anak usia 0-23 bulan. Di Indonesia, Gerakan scaling up nutrition dikenal dengan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam rangka 1000 Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK) dengan landasan berupa Peraturan Presiden (Perpres) nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi (Bunga, 2016).

Masalah kekurangan gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan diawali dengan perlambatan atau retardasi pertumbuhan janin yang dikenal sebagai IUGR (Intra Uterine Growth Retardation). Di negara berkembang kurang gizi pada pra-hamil dan ibu hamil berdampak pada lahirnya anak yang IUGR dan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). Kondisi IUGR sebagian besar terkait dengan status gizi ibu, yaitu berat badan (BB) ibu pra-hamil yang tidak sesuai dengan tinggi badan ibu atau bertubuh pendek, dan penambahan berat badan selama kehamilannya (PBBH) kurang dari seharusnya (Bappenas, 2012).

Berdasarkan Global Nutrition Report tahun 2014, Indonesia merupakan negara dengan urutan ke-17 dari 117 negara yang memiliki masalah gizi kompleks stunting, wasting dan overweight. Hal ini terbukti dengan masih tingginya prevalensi masalah gizi kurang (19,6%), stunting (37,2%) dan semakin meningkatnya masalah kegemukan pada balita (11,8%). Masalah kurang gizi pada anak bermula dari kurang gizi saat kehamilan yang mengakibatkan kemampuan kognitif yang rendah, berisiko stunting, serta pada usia dewasa berisiko menderita penyakit kronis (Bunga, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk dilakukan penyuluhan tentang memberikan pengetahuan kepada ibu hamil di desa jono oge guna meningkatkan nutrisi di 1000 hari pertama kehidupan anak di desa Jono Oge Kecamatan Biromaru Kabupaten Sigi. Target pasien penderita Ibu hamil; topik penyuluhan adalah pengetahuan tentang bagaimana memenuhi nutrisi pada ibu hamil dan menyusui di 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak

METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode deskriptif. Metode yang digunakan dalam Pendidikan Kesehatan ini meliputi ceramah, Tanya jawab. Sosialisasi dilakukan kepada ibu hamil yang ada di desa Jono Oge. Sosialisasi juga dilakukan untuk memberikan informasi guna meningkatkan pemahaman masyarakat dalam memberikan pengetahuan kepada ibu hamil di desa Jono Oge guna meningkatkan nutrisi di 1000 hari pertama kehidupan anak

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan PKM dilakukan dengan bentuk penyuluhan tentang Nutrisi Pada Ibu Hamil dan Menyusui di 1000 HPK dalam upaya pemenuhan nutrisi pada ibu hamil maupun menyusui Di Wilayah Kerja Puskesmas Biromaru yaitu Desa Jono Oge. Peserta yang hadir berjumlah 10 orang yang selanjutnya akan diberikan penyuluhan dengan media leaflet . Peserta sangat antusias dalam menyimak materi yang disampaikan dan aktif dalam mengajukan pertanyaan

Tabel. 1 Sebelum dilakukan penyuluhan kepatuhan diet dan pengobatan hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas Marawola

No	Sebelum Penyuluhan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Baik	2	20
2	Cukup	4	40
3	Kurang	4	40
	Jumlah	10	100

Tabel. 2 Setelah dilakukan penyuluhan kepatuhan diet dan pengobatan hipertensi pada masyarakat di wilayah kerja puskesmas Marawola

No	Setelah Penyuluhan	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
1	Baik	7	70
2	Cukup	3	30
	Jumlah	10	100

Kegiatan penyuluhan dan simulasi dilaksanakan sekitar 50 menit, dimulai dari persiapan, pengarahan, menyampaikan penyuluhan dan tanya jawab. Kegiatan dilakukan di balai desa Jono Oge Kecamatan Biromaru Kabupaten Sigi. Kegiatan diawali dengan perkenalan, pemaparan materi, penyampaian penyuluhan kepada ibu hamil dan diskusi. Nutrisi atau gizi adalah substansi organik yang dibutuhkan organism untuk fungsi normal dari sistem tubuh, pertumbuhan, perkembangan dan pemeliharaan kesehatan.

Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) adalah suatu gerakan percepatan perbaikan gizi yang ditetapkan oleh pemerintah Indonesia untuk menjawab permasalahan gizi. Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan ini sejalan dengan upaya global dalam penanganan masalah gizi melalui program scaling up nutrition movement (SUN Movement) yang diprakarsai oleh PBB. Global SUN Movement bertujuan untuk menurunkan masalah gizi, dengan fokus pada 1000 Hari Pertama Kehidupan yaitu pada ibu hamil, ibu menyusui dan anak usia 0-23 bulan. Di Indonesia, Gerakan scaling up nutrition dikenal dengan Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi dalam rangka 1000 Hari Pertama Kehidupan (Gerakan 1000 HPK). dengan landasan berupa Peraturan Presiden (Perpres) nomor 42 tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi (Bunga, 2016).



Gambar 1. Dokumentasi Penyuluhan

Masalah kekurangan gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan diawali dengan perlambatan atau retardasi pertumbuhan janin yang dikenal sebagai IUGR (Intra Uterine Growth Retardation). Di negara berkembang kurang gizi pada pra-hamil dan ibu hamil berdampak pada lahirnya anak yang IUGR dan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR). Kondisi IUGR sebagian besar terkait dengan status gizi ibu, yaitu berat badan (BB) ibu pra-hamil yang tidak sesuai dengan tinggi badan ibu atau bertubuh pendek, dan penambahan berat badan selama kehamilannya (PBBH) kurang dari seharusnya (Bappenas, 2012).

Media atau alat peraga adalah alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan atau pengajaran. Media pendidikan kesehatan disebut juga sebagai alat peraga karena berfungsi membantu dan memeragakan sesuatu dalam proses pendidikan atau pengajaran. Prinsip pembuatan alat peraga atau media bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui pancaindra. Semakin banyak pancaindra yang digunakan, semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan alat peraga dimaksudkan mengerahkan indra sebanyak mungkin pada suatu objek sehingga memudahkan pemahaman. Pancaindra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%), sedangkan 13% sampai 25% pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui indra lainnya. Pembagian alat peraga secara umum terbagi menjadi tiga yaitu: alat bantu lihat (*visual aids*), Alat bantu dengar (*audio aids*), dan alat bantu dengar dan lihat (*audio visual aids*). Contoh alat bantu dengar dan lihat (*audio visual aids*) seperti TV, film, video (Maulana, 2013).

Media *leaflet* dalam pengertian yang sederhana adalah lembaran-lembaran kertas menyerupai album atau kelender yang berisi gambar peragaan dan dibaliknya berisi kalimat sebagai pesan atau informasi berkaitan dengan gambar tersebut. Media *leaflet* biasanya digunakan dengan cara membuka atau membalik halaman demi halaman secara bergantian untuk memperlihatkan gambar peraga kepada peserta pendidikan sekaligus pemberi pendidikan menjelaskan informasi atau pesan kesehatan yang ingin disampaikan.

Pada kegiatan PKM ini media *leaflet* dipilih karena merupakan salah satu bentuk alat bantu pendidikan yang saat ini umum digunakan karena pembuatan yang efektif, relatif mudah dan penggunaan yang dapat dimengerti dengan mudah oleh para penyuluh kesehatan.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Penyuluhan Kesehatan tentang nutrisi pada ibu hamil dan menyusui di 1000 hari pertama kehidupan anak terlihat seluruh peserta yang mengikuti kegiatan dapat memahami tentang jenis, manfaat buah dan sayur bagi tubuh dan perkembangan anak di dalam kandungan

SARAN

Hal-hal yang dapat disarankan dari hasil kegiatan ini adalah:

- 1) Kegiatan penyuluhan kesehatan dapat dilaksanakan sekali dalam sebulan.
- 2) Keikutsertaan petugas kesehatan setempat saat kegiatan dilaksanakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ibu hamil di desa Jono Oge Kabupaten Sigi yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, E.T & McFarlan, J. 2014. Buku Ajar Keperawatan Komunitas: teori dan praktik . Edisi 3. Jakarta: EGC.

Baliwati. 2009. Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta: Penerbit Swadaya

Effendi, F & Makhfudli. 2013. Keperawatan Kesehatan Komunitas; Teori dan Praktik Dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.

<https://health.kompas.com/read/2022/06/12/160000768/nutrisi-untuk-ibu-hamil-dan-menyusui-di-1000-hari-pertama-kehidupan-anak?page=all>

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 tentang Upaya Perbaikan Gizi Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi (Peraturan presiden RI No.42 Tahun 2013

Bappenas,2012. Kerangka Kebijakan Gerakan Sadar Gizi dalam rangka Seribu Hari Kehidupan (1000 HPK) versi 5 September 2012. Diakses dari <http://www.kgm.bappenas.go.id>

Hadiat.2013. Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi (Peraturan presiden RI No.42 Tahun 2013).

Persentasi disampaikan pada talkshow Gerakan Nasional 1000 HPK Jakarta, 19 – 20 Oktober 2013.