

EDUKASI 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN UNTUK TINGKATKAN STATUS GIZI IBU HAMIL DAN ANAK DI KEDIRI

Sutrisni^{1*}, Putri Wahyu Wigati², Halimatus Saidah³, Dhita Kris Prasetyanti⁴, Galuh Pradian Yanuaringsih⁵

¹Universitas Kadiri, Indonesia, email: sutrisni@unik-kediri.ac.id

²Universitas Kadiri, Indonesia, email: putri.wahyu@unik-kediri.ac.id

³Universitas Kadiri, Indonesia, email: halimah.saidah@unik-kediri.ac.id

⁴Universitas Kadiri, Indonesia, email: dhita.kris@unik-kediri.ac.id

⁵Universitas Kadiri, Indonesia, email: galuh.pradian@unik-kediri.ac.id

Keywords: First 1000 Days of Life, Nutrition of Pregnant Women, Nutrition of Children, Nutrition Education, Stunting

Abstract: Based on data from the Kediri Regency Health Office in the Kediri Regency Health Profile 2024, the Ngasem Health Center recorded 248 stunted children out of 3,533 measured, representing 7.9%. This indicates that stunting remains a significant public health issue requiring promotive and preventive interventions, particularly through nutrition education for pregnant women, mothers of young children, and families during the First 1,000 Days of Life (HPK). This community service activity was conducted in Sukorejo Village, Ngasem District, Kediri Regency, with the aim of increasing community awareness of the importance of the First 1,000 Days of Life as a critical period for child growth and development. The program involved 20 participants, including pregnant women, breastfeeding mothers, and posyandu cadres. Activities consisted of interactive health education, group discussions, and demonstrations on preparing balanced meals using locally available food ingredients. Educational materials focused on the concept of the First 1,000 Days of Life, nutritional requirements during pregnancy and early childhood, and stunting prevention through a balanced diet. The results showed a substantial improvement in participants' knowledge. Before the education session, 70% of participants had poor knowledge, while after the post-test, 95% demonstrated good understanding of HPK and appropriate nutritional practices. Participants also gained practical skills in preparing nutritious family meals. The program was well received and is expected to be implemented regularly to support sustainable stunting prevention efforts.

INTRODUCTION

Masalah kesehatan terkait status gizi pada anak masih menjadi permasalahan di dunia, terutama di negara berkembang. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki masalah status gizi cukup tinggi. Upaya untuk meningkatkan status gizi harus dimulai sedini mungkin, tepatnya dimulai dari masa kehidupan janin. Di Indonesia upaya ini disebut dengan Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan disingkat dengan 1000 HPK (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Periode 1000 HPK merupakan masa awal kehidupan saat masih berada dalam kandungan hingga 2 tahun pertama kehidupan. Masa awal kehidupan ini disebut juga dengan Periode Emas. 1000 HPK sangat penting karena sangat berpengaruh terhadap kondisi pertumbuhan dan perkembangan anak sangat pesat, sehingga akan berdampak pada masa yang akan datang (Likhar., A. *et all.* 2022).

Fokus penanganan gizi pada 1000 HPK ini adalah untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi yang merupakan masalah utama kesehatan pada balita karena dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangannya serta berkontribusi terhadap morbiditas dan mortalitas anak. Secara umum kekurangan gizi pada anak dibagi menjadi *stunting* (tinggi badan kurang menurut usia), *wasting* (berat badan kurang menurut tinggi badan), dan gizi buruk (berat badan kurang menurut usia). Masalah-masalah gizi tersebut akan terjadi apabila pada zat gizi tidak terpenuhi pada periode 1000 HPK (Likhar., A. *et all.* 2022).

Stunting merupakan masalah gizi kronis akibat tidak terpenuhinya asupan gizi dalam masa 1000 HPK sehingga terjadi gangguan pertumbuhan pada anak. Seorang anak dianggap *stunting* apabila tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Keadaan *stunting* ini ditunjukkan dengan nilai *z-score* tinggi badan menurut usia (indeks TB/U) < -2 SD berdasarkan standar WHO (Kemenkes RI, 2024).

Wasting merupakan masalah gizi yang bersifat akut disebabkan oleh kekurangan asupan gizi dalam waktu yang tidak lama. *Wasting* dapat mengganggu imunitas tubuh sehingga menyebabkan peningkatan keparahan, durasi, dan kerentanan terhadap penyakit menular. Selain itu, *wasting* pada 1000 HPK dapat menyebabkan terganggunya perkembangan kognitif dan kemampuan belajar, berkurangnya massa tubuh tidak berlemak, perawakan dewasa yang pendek, terganggunya metabolisme glukosa, dan produktivitas rendah. Keadaan *wasting* ditunjukkan dengan nilai *z-score* berat badan menurut tinggi badan (indeks BB/TB) < -2 SD berdasarkan standar WHO (Azrimaidaliza, et al., 2019).

Gizi buruk merupakan suatu keadaan dimana anak balita mengalami gizi kurang atau gizi buruk. Gizi buruk merupakan kelainan gizi yang dapat berakibat fatal bagi kesehatan balita. Apabila keadaan ini tidak diatasi akan menimbulkan dampak yang buruk bagi balita. Gizi buruk akan menimbulkan dampak hambatan bagi pertumbuhan anak. Seorang anak disebut gizi kurang bila nilai *z-score* berat badan menurut umur (BB/U) antara -3 SD sampai dengan -2 SD dan gizi buruk

BB/U $\leq$ 3SD (Black & et al, 2013; Wahyudi, Sriyono, & Indarwati, 2015). Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan persentase kejadian *stunting* 30,8%, persentase kejadian *wasting* sebesar 10,2% dan persentase kejadian gizi buruk sebesar 17,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Di Provinsi Jawa Timur prevalensi balita *stunting* tahun 2019 ialah sebesar 30,6% hal ini terjadi peningkatan dari tahun sebelumnya yakni 25,5% tahun 2016. Prevalensi balita *stunting* di Kabupaten Kediri tahun 2017-2019 sebesar 21,3%, 21,1% dan 22,6%. Hal ini menunjukan bahwa di Kabupaten Kediri kejadian *stunting* lebih besar dari yang di anjurkan oleh WHO. Sementara itu Puskesmas Ngasem merupakan Puskesmas dengan angka kejadian *stunting* yang masih tinggi di Kabupaten Kediri, yaitu 31% berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri, dengan persentasi balita pendek sebesar 12,6% dan sangat pendek sebesar 19,3%.

Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi adalah penyakit infeksi dan kurangnya asupan yang diserap oleh tubuh ketika masih dalam kandungan sampai setelah lahir. Sedangkan faktor lainnya yang bersifat tidak langsung adalah kurangnya akses ke pelayanan kesehatan, kurangnya akses air bersih dan sanitasi (A. Azrimaidaliza, Nurmy, & Edison, 2012; Rahmayana, Ibrahim, & Damayanti, 2014). Oleh karena itu perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan status gizi dengan perbaikan pola makan, pola asuh dan sanitasi (Azrimaidaliza., Et All. 2019).

Status gizi pada 1000 HPK akan mempengaruhi kualitas kesehatan, intelektual, dan produktivitas balita pada masa yang akan datang. Ibu dan bayi memerlukan gizi yang cukup dan berkualitas untuk menjamin status gizi dan status kesehatan (kemampuan motorik, sosial, dan kognitif), kemampuan belajar dan produktivitas balita.

Berbagai kegiatan edukasi gizi sudah dilaksanakan di beberapa wilayah kerja Puskesmas di Kabupaten Kediri, namun sebatas kegiatan insidental belum terlaksana secara rutin dengan bekerjasama dengan Puskesmas dalam rangka membantu tenaga kesehatan atau tenaga gizi dalam mencegah dan mengatasi permasalahan gizi. Selanjutnya, kegiatan pengabdian ini tidak hanya secara langsung ke wilayah kerja Puskesmas tapi ke depannya dapat dilaksanakan secara kontinu dengan menggunakan media sosial. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan secara rutin melalui kerjasama institusi pendidikan kesehatan dan institusi kesehatan yang salah satunya bertujuan untuk

meningkatkan pengetahuan ibu tentang 1000 HPK, pemenuhan kebutuhan gizi ibu dan balita, dan gizi seimbang serta adanya perubahan perilaku gizi yang baik. Selain itu edukasi kepada kader juga harus dilakukan agar kader dapat memberikan edukasi secara berkelanjutan kepada para ibu yang mempunyai balita.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik “Edukasi pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dalam upaya meningkatkan status gizi ibu hamil dan anak di Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri Tahun 2025”. Gambaran IPTEKS yang diberikan kepada masyarakat berupa penyampaian informasi tentang 1000 HPK, pemenuhan kebutuhan gizi ibu dan balita, dan gizi seimbang di Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri.

METHOD

Program pengabdian kepada Masyarakat ini meliputi koordinasi dengan Puskesmas Ngasem dan pihak terkait, kegiatan ini dilakukan untuk menyamakan tujuan, menentukan sasaran, lokasi, jadwal, serta teknis pelaksanaan edukasi, selanjutnya melakukan identifikasi sasaran ibu hamil dan ibu yang memiliki anak usia 0 sampai 2 tahun Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui jumlah peserta, kondisi awal sasaran, serta kebutuhan edukasi terkait gizi pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan.

Sosialisasi ini dilaksanakan pada hari Selasa, 1 Juli 2025 bertempat di Desa Sukorejo Kecamatan Ngasem Kabupaten Kediri. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan dengan diskusi, sosialisasi dan pemberian edukasi. Kegiatan ini menargetkan 20 peserta, yang terdiri dari ibu hamil, ibu menyusui, dan kader posyandu. Kegiatannya meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan demonstrasi cara menyiapkan menu gizi seimbang berbasis bahan pangan lokal. Materi yang dibahas mencakup definisi 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), kebutuhan gizi ibu hamil dan anak, serta pencegahan stunting melalui pola makan bergizi.

Kemudian dilakukan penyuluhan tentang pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan materi meliputi gizi ibu hamil, ASI eksklusif, MPASI, pencegahan stunting, pola asuh, kebersihan, serta pemantauan tumbuh kembang anak. Diskusi, tanya jawab, dan praktik sederhana, Kegiatan ini dapat berupa praktik penyusunan menu bergizi, contoh MPASI sesuai usia, serta cara membaca atau memahami pemantauan berat badan dan tinggi badan anak. Tahapan kegiatan sosialisasi edukasi untuk optimalisasi satus gizi ibu hamil dan anak dimulai dari observasi mitra sasaran dan dilakukan penandatanganan kontrak kemitraan selanjutnya menilai keterampilan pelaksanaan Edukasi, Tahap

berikutnya, melakukan sosialisasi dengan metode pengajaran didaktik. Metode pengajaran didaktif merupakan metode memberikan informasi, ceramah atau penjelasan untuk mengajarkan pengetahuan. Sosialisasi tersebut membahas tentang bagaimana upaya mengoptimalkan gizi pada ibu hamil dan anak dimungkinkan untuk dilakukan dan diterapkan. Tahap terakhir adalah melakukan kuis kepada mitra sasaran dengan tujuan ingin mengetahui sejauh mana pemahaman, pengetahuan pemahaman tentang Edukasi pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dalam upaya meningkatkan status gizi ibu hamil dan anak dan melakukan Evaluasi pemahaman peserta dan tindak lanjut Evaluasi dilakukan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah edukasi. Tindak lanjut dapat dilakukan melalui kader, bidan desa, atau kegiatan posyandu.



Gambar 1. koordinasi dengan Puskesmas Ngasem dan pihak terkait



Gambar 2. Sosialisasi dengan pihak Desa Sukorejo Kec. Ngasem



Gambar 3. Pelaksanaan Edukasi pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dalam upaya meningkatkan status gizi ibu hamil dan anak.



Gambar 4. Tahapan Evaluasi Edukasi pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dalam upaya meningkatkan status gizi ibu hamil dan anak

RESULT

1. Pengetahuan ibu hamil dan ibu yang mempunyai anak usia 2 tahun sebelum dan sesudah diberikan Edukasi pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dalam upaya meningkatkan status gizi ibu hamil dan anak

Tabel 1. Hasil pre test pengetahuan ibu hamil dan ibu yang mempunyai anak usia 2 tahun sebelum diberikan Edukasi pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dalam upaya meningkatkan status gizi ibu hamil dan anak

NO	pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	4	20 %
2	Cukup	2	10 %
3	Kurang	14	70 %
Jumlah		20	100 %

Berdasarkan tabel 1 di atas didapatkan hasil bahwa sebagian besar 14 (70%) responden memiliki pengetahuan yang kurang dalam Edukasi pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dalam upaya meningkatkan status gizi ibu hamil dan anak.

Tabel 2 Hasil post test pengetahuan ibu hamil dan ibu yang mempunyai anak usia 2 tahun sebelum diberikan Edukasi pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dalam upaya meningkatkan status gizi ibu hamil dan anak

NO	Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase
1	Baik	19	95%
2	Cukup	1	5 %
3	Kurang	0	0 %
Jumlah		20	100 %

Berdasarkan tabel 2 di atas didapatkan hasil bahwa hampir seluruhnya 19 (95%) responden memiliki pengetahuan yang baik dalam Edukasi pentingnya 1000 hari pertama kehidupan dalam upaya meningkatkan status gizi ibu hamil dan anak.

DISCUSSION

Dalam perspektif Health Belief Model (HBM), edukasi 1000 Hari Pertama Kehidupan berperan dalam meningkatkan pemahaman ibu terhadap kerentanan anak terhadap stunting serta tingkat keparahan dampak yang ditimbulkan. Edukasi ini membantu ibu menyadari bahwa anak berisiko mengalami stunting ketika aspek gizi, kesehatan, sanitasi, dan stimulasi tumbuh kembang pada masa awal kehidupan tidak terpenuhi secara optimal. (Alyafei, A. et all. 2024).

Kondisi ini menunjukkan meningkatnya perceived susceptibility. Selain itu, ibu juga memahami bahwa stunting bukan hanya masalah pertumbuhan fisik, tetapi dapat berdampak pada perkembangan kognitif, kemampuan belajar, dan kualitas sumber daya

manusia anak di masa depan. (Kemenkes RI, 2024).) Pemahaman ini menunjukkan meningkatnya *perceived severity*, (Lestari, E. D, et all. 2024). Ketika ibu merasa bahwa anaknya rentan mengalami stunting dan menilai bahwa dampaknya serius, maka muncul dorongan untuk melakukan tindakan pencegahan. Dalam perspektif HBM, edukasi 1000 HPK berperan sebagai *cues to action* yang mendorong ibu untuk menerapkan perilaku pencegahan, seperti memenuhi kebutuhan gizi ibu dan anak, memberikan ASI eksklusif, menyediakan MPASI bergizi, memantau pertumbuhan anak, menjaga sanitasi, serta memanfaatkan pelayanan kesehatan secara rutin. (Alyafei, A. et all. 2024).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa edukasi mengenai pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) berperan signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil serta masyarakat tentang gizi yang optimal bagi ibu dan anak. Sebelum pelaksanaan kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami secara menyeluruh konsep 1000 HPK, termasuk periode emas yang dimulai sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif, peserta menjadi lebih memahami pentingnya asupan gizi seimbang, suplementasi zat besi dan asam folat, serta pemenuhan kebutuhan protein dan mikronutrien selama kehamilan dan masa menyusui.

Hasil diskusi dan evaluasi kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai hubungan antara gizi ibu hamil dengan pertumbuhan janin serta dampak jangka panjang terhadap kesehatan anak. Edukasi juga menekankan pentingnya pemberian ASI eksklusif, MP-ASI yang tepat waktu dan bergizi, serta kebersihan lingkungan dan sanitasi yang baik dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Para peserta menunjukkan antusiasme tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan terkait pola makan, pengaturan jadwal makan, dan alternatif sumber gizi lokal yang terjangkau.

Dari sisi pelaksanaan, metode penyuluhan yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, dan demonstrasi menu bergizi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman praktis peserta. Materi yang disampaikan disesuaikan dengan kondisi sosial ekonomi masyarakat Desa Sukorejo, sehingga pesan yang diberikan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, adanya dukungan dari perangkat desa dan kader posyandu turut memperkuat keberlanjutan program melalui pendampingan lanjutan kepada ibu hamil dan ibu balita. Dalam Teori Andragogi dari Malcolm Knowles menjelaskan bahwa orang dewasa belajar paling efektif ketika materi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan nyata, dekat dengan pengalaman hidup, praktis,

dan dapat langsung diterapkan. Dalam konteks ini, ibu hamil dan ibu balita sebagai peserta penyuluhan tidak hanya membutuhkan pengetahuan teoritis tentang gizi, tetapi juga membutuhkan contoh nyata tentang cara menyediakan makanan bergizi bagi keluarga dengan bahan yang mudah diperoleh dan terjangkau. (Knowles, M. S. *et all.* 2015).

Oleh karena itu, metode demonstrasi menu bergizi menjadi lebih efektif dibandingkan sekadar ceramah tentang teori gizi. Ceramah memang penting untuk memberikan dasar pemahaman, tetapi demonstrasi membantu peserta melihat langsung cara memilih bahan pangan lokal, mengolah makanan, menentukan porsi, dan menyusun menu sehat sesuai kondisi sosial ekonomi masyarakat Desa Sukorejo. Materi yang berbasis bahan lokal membuat peserta lebih mudah memahami pesan kesehatan karena sesuai dengan kehidupan sehari-hari mereka. Peserta juga lebih percaya diri untuk mempraktikkannya di rumah karena bahan yang digunakan tidak mahal dan mudah ditemukan. (Knowles, M. S. *et all.* 2015).

Dalam perspektif andragogi, pembelajaran orang dewasa bersifat *problem-centered*, bukan hanya *content-centered*. Artinya, peserta akan lebih tertarik belajar apabila materi menjawab masalah yang sedang mereka hadapi, seperti keterbatasan ekonomi, kurangnya variasi menu anak, rendahnya pengetahuan tentang MPASI, dan kebutuhan gizi selama masa 1000 Hari Pertama Kehidupan. Demonstrasi menu bergizi memberi solusi langsung terhadap masalah tersebut. Dengan demikian, keberhasilan penyuluhan tidak hanya ditentukan oleh banyaknya informasi yang disampaikan, tetapi juga oleh kesesuaian metode dengan karakteristik belajar orang dewasa. Metode yang praktis, relevan, dan aplikatif terbukti lebih mampu meningkatkan pemahaman peserta serta mendorong perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi ibu dan anak.

Pendekatan *Socio Ecological Model* menjelaskan bahwa perubahan status gizi ibu dan anak tidak dapat dicapai hanya dengan mengandalkan perubahan perilaku individu. Ibu hamil memang memiliki peran penting dalam pemenuhan gizi, pemeriksaan kehamilan, pemberian ASI, dan pengasuhan anak. Namun, perilaku ibu sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga, kader kesehatan, lingkungan sosial, ketersediaan pangan, akses layanan kesehatan, serta kebijakan lokal di tingkat desa. Karena itu, program pencegahan stunting membutuhkan intervensi berlapis yang melibatkan berbagai pihak. (Bronfenbrenner, U. (1979). Pada level individu, edukasi 1000 Hari Pertama Kehidupan membantu ibu memahami pentingnya gizi selama kehamilan dan masa awal kehidupan anak. Pada level interpersonal, kader posyandu berperan sebagai

pendamping yang memberi informasi, mengingatkan jadwal posyandu, memantau pertumbuhan anak, serta membantu ibu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan kader membuat ibu tidak berjalan sendiri dalam mengubah perilaku gizi dan kesehatan keluarga. (McLeroy, K. R. *et all.* 1988).

Pada level komunitas dan kebijakan lokal, perangkat desa berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung keberlanjutan program. Perangkat desa dapat membantu menyediakan fasilitas kegiatan, menggerakkan partisipasi masyarakat, memperkuat koordinasi dengan posyandu, serta mendukung program pemberdayaan masyarakat berbasis kebutuhan lokal. Dukungan ini menunjukkan bahwa pencegahan stunting tidak hanya menjadi tanggung jawab ibu, tetapi juga menjadi tanggung jawab sosial bersama. (Golden, S. D. *et all.* 2012). Dengan demikian, *Socio Ecological Model* menegaskan bahwa keberhasilan program gizi dan pencegahan stunting membutuhkan ekosistem yang kuat. Edukasi kepada ibu hamil harus diperkuat dengan pendampingan kader pada level interpersonal dan dukungan perangkat desa pada level komunitas serta kebijakan lokal. Intervensi berlapis ini penting agar perubahan perilaku tidak berhenti setelah kegiatan penyuluhan selesai, tetapi terus berlanjut melalui pemberdayaan masyarakat, pemantauan rutin, dan dukungan sosial yang konsisten. (Golden, S. D. *et all.* 2012).

Zat besi berperan penting dalam perkembangan otak karena terlibat dalam proses pembentukan neurotransmitter, pertumbuhan neuron, diferensiasi sel saraf, mielinisasi, dan ekspresi gen yang berkaitan dengan fungsi otak. Kekurangan zat besi selama kehamilan dapat menyebabkan gangguan perkembangan neurologis janin dan berhubungan dengan penurunan kemampuan kognitif anak. Sementara itu, asam folat berperan dalam sintesis DNA, pembelahan sel, dan pembentukan tabung saraf. Kekurangan asam folat pada masa awal kehamilan dapat mengganggu perkembangan sistem saraf janin. Kondisi ini menunjukkan bahwa pemenuhan gizi ibu hamil, terutama pada masa awal kehamilan, menjadi faktor penting dalam mencegah gangguan perkembangan anak. (Likhar, A. *et all.* 2022).

Dengan demikian, edukasi 1000 HPK memiliki posisi yang sangat vital karena berfungsi sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman ibu mengenai pentingnya pemenuhan gizi sejak masa kehamilan. Edukasi tersebut membantu ibu memahami bahwa kebutuhan gizi tidak hanya berkaitan dengan kesehatan ibu, tetapi juga menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan otak janin. Pengetahuan tentang konsumsi makanan bergizi, suplementasi zat besi dan asam folat, pemeriksaan

kehamilan, pemberian ASI eksklusif, MPASI bergizi, serta pemantauan tumbuh kembang anak menjadi dasar penting dalam mencegah stunting dan gangguan perkembangan kognitif. Oleh karena itu, intervensi edukasi pada masa 1000 HPK perlu dipandang sebagai strategi utama dalam membangun generasi yang sehat, cerdas, dan produktif. (Georgieff, M. K. *et all.* 2023)

CONCLUSION

Kegiatan edukasi tentang pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) telah dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan pemahaman ibu hamil dan keluarga mengenai pemenuhan gizi sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun. Kegiatan ini mencakup penyampaian materi tentang kebutuhan gizi ibu hamil, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, pemeriksaan kehamilan secara rutin, pemberian ASI eksklusif, pemberian MP-ASI yang tepat, serta pemantauan pertumbuhan anak.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai peran gizi pada masa 1000 HPK dalam mencegah anemia, berat badan lahir rendah, gangguan pertumbuhan, dan stunting. Peserta juga lebih menyadari pentingnya memilih makanan bergizi seimbang, menjaga kesehatan selama kehamilan, serta menerapkan pola asuh dan pola makan yang sesuai dengan usia anak.

Kegiatan edukasi ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta. Edukasi 1000 HPK perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui dukungan tenaga kesehatan, kader, keluarga, dan masyarakat agar perubahan pengetahuan dapat berkembang menjadi praktik gizi yang lebih baik bagi ibu hamil dan anak.

ACKNOWLEDGEMENTS

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Kadiri yang telah memberikan Program Hibah Internal LPPM. Selanjutnya, terima kasih kepada Dekan dan Kaprodi Kebidanan D.III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri atas arahan dan binaannya selama proses kegiatan ini berlangsung. Demikian juga terima kasih kepada ketua LP3M Universitas Kadiri dan Kepala Puskesmas Ngasem Kabupaten Kediri yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian ini sampai dengan selesai.

REFERENCES

Alyafei, A., & Easton-Carr, R. (2024). *The Health Belief Model of behavior change*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK606120/>.

- Azrimaidaliza, Nursal, D. G., Rahmy, H. A., & Asri, R. (2019). *Characteristics of stunted children aged 24-36 months in Padang City. Malaysian Journal of Public Health Medicine*.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2021). *Pedoman pelaksanaan intervensi percepatan penurunan stunting*. Jakarta: BKKBN.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- 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., & Uauy, R. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60937-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60937-X).
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri. (2024). *Proyeksi Data Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Sasaran Program Pembangunan Kesehatan Kabupaten Kediri Tahun 2024*. Pemerintah Kabupaten Kediri.
- Golden, S. D., & Earp, J. A. L. (2012). Social ecological approaches to individuals and their contexts: Twenty years of health education & behavior health promotion interventions. *Health Education & Behavior*, 39(3), 364–372.
- Georgieff, M. K. (2023). The importance of iron deficiency in pregnancy on fetal, neonatal, and infant neurodevelopmental outcomes. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 162(Suppl. 2), 83–88.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *1000 HPK kunci cegah stunting*. Ayo Sehat Kemenkes. <https://ayosehat.kemkes.go.id/1000-hpk-kunci-cegah-stunting>
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2015). *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (8th ed.). Routledg.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil dan Anak Usia Dini*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Buku Saku 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)*. Jakarta: Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu Anak.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *1000 HPK kunci cegah stunting*. Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, E. D., Hasanah, F., & Nugroho, H. W. (2024). Stunting and its association with education and cognitive outcomes in adulthood in Indonesia. *PLOS Global Public Health*, 4(5), e0003067. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.000306>.

- Likhar, A., & Patil, M. S. (2022). Importance of maternal nutrition in the first 1,000 days of life and its effects on child development: A narrative review. *Cureus*, 14(10), e30083.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351–377.
- Nugraheni, S. A., & Rahmawati, D. (2020). Edukasi gizi dalam upaya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya 1000 hari pertama kehidupan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(1), 45–52.
- Pemerintah Kabupaten Kediri. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Kediri Tahun 2024*. Kediri: Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri.
- Roesli, U. (2019). *1000 Hari Pertama Kehidupan: Dasar Emas Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- World Health Organization (WHO). (2018). *Nurturing care for early childhood development: A framework for helping children survive and thrive to transform health and human potential*. Geneva: WHO Press.