

# EDUKASI PEMANFAATAN KALENDER PENGASUHAN 1000 HPK KEHAMILAN

Elvina Indah Syafriani<sup>1</sup>, Anur Rohmin<sup>2</sup>, Siti Amallia<sup>3</sup>, Yessy Octa  
Fristika<sup>4</sup>, Satra Yunola<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi D.III Kebidanan, STIK Siti Khadijah Palembang

<sup>1</sup>Email : vivinsyaiful@gmail.com

## Abstrak

Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) atau golden age adalah masa yang dimulai sejak di dalam kandungan atau 0 hari hingga anak berusia 2 tahun. Masa ini adalah masa terpenting untuk memenuhi kecukupan gizi anak, jika kecukupan gizi tidak terpenuhi, dapat menyebabkan terjadinya stunting. Hal ini mengakibatkan gangguan kecerdasan, dapat berdampak pada sumber daya manusia yang akan datang serta meningkatnya risiko penyakit tidak menular saat dewasa. Karena itu masa depan (bahkan bangsa) bisa ditentukan oleh kualitas nutrisi pada 1000 HPK. Salah satu faktor yang berpengaruh dari masalah tersebut karena kurangnya pengetahuan para orangtua dan anggota keluarga tentang status gizi wanita pada masa pra kehamilan, masa kehamilan dan setelah melahirkan serta gizi pada anak sampai dengan usia 2 tahun. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga sebagai upaya pencegahan yang dapat dilakukan pada 1.000 HPK melalui pemanfaatan kalender pengasuhan 1000 HPK. Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pemahaman pengetahuan ibu hamil dan keluarga akan pemanfaatan kalender 1000 HPK kehamilan. Melalui pemanfaatan kalender tersebut sebagai media promosi dan KIE diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan orang tua dalam melaksanakan pengasuhan yang baik dan benar pada 1000 HPK agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal.

**Kata Kunci:** Stunting, Ibu Hamil, Kalender 1000 HPK

## Abstract

*The First 1000 Days of Life (HPK) or golden age is the period that begins in the womb or 0 days until the child is 2 years old. This period is the most important time to fulfill children's nutritional adequacy, if nutritional adequacy is not met, it can cause stunting. This results in intelligence disorders, can have an impact on future human resources and increases the risk of non-communicable diseases as adults. Therefore, the future (and even of the nation) can be determined by the quality of nutrition at 1000 HPK. One of the factors that influences this problem is the lack of knowledge of parents and family members about the nutritional status of women during pre-pregnancy, pregnancy and after birth as well as nutrition in children up to 2 years of age. The aim of this activity is to increase knowledge of pregnant women and families as a preventive measure that can be carried out at 1,000 HPK through the use of the 1000 HPK parenting calendar. The results of this activity are an increase in understanding of pregnant women and families regarding the use of the 1000 HPK pregnancy calendar. Through the use of this calendar as promotional media and IEC, it is hoped that it can improve parents' abilities and skills in carrying out good and correct parenting at 1000 HPK so that children can grow and develop optimally.*

**Keywords:** Stunting, Pregnant Women, 1000 HPK Calendar

## **PENDAHULUAN**

Pelayanan kebidanan dimasyarakat adalah suatu bidang dalam kebidanan yang merupakan perpaduan antara kebidanan dan kesehatan masyarakat serta mengutamakan pelayanan promotif dan preventif serta berkesinambungan tanpa mengabaikan pelayanan kuratif dan rehabilitative serta menyeluruh terpadu, yang di tujukan kepada individu, keluarga kelompok masyarakat sebagai satu kesatuan yang utuh melalui proses asuhan kebidanan untuk meningkatkan fungsi kehidupan secara optimal sehingga mandiri dalam upaya kesehatannya.

Indonesia masih dihadapkan pada masalah stunting (gizi buruk kronis akibat asupan gizi yang kurang sehingga tinggi badan bayi di bawah standar menurut usianya/pendek). Saat ini sepertiga jumlah balita 30,8 % (SKI 2023) di Indonesia menderita stunting. WHO menyatakan batas maksimal angka stunting bayi di suatu negara adalah 20%, artinya Indonesia saat ini masih di atas batas toleransi yang ditetapkan oleh Badan Kesehatan Dunia.

Stunting adalah masalah gizi kronis pada balita yang ditandai dengan tinggi badan yang lebih pendek dibandingkan dengan anak seusianya (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Stunting juga dapat terjadi sebelum kelahiran yang disebabkan kurangnya asupan gizi saat hamil, pola asuh makan yang kurang, kualitas makanan yang rendah sejalan dengan terjadinya infeksi, sehingga bisa menghambat pertumbuhan janin di dalam rahim (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) atau golden age adalah masa yang dimulai sejak di dalam kandungan atau 0 hari hingga anak berusia 2 tahun. Masa ini adalah masa terpenting untuk memenuhi kecukupan gizi anak, jika kecukupan gizi tidak terpenuhi, dapat menyebabkan terjadinya stunting. Hal ini mengakibatkan gangguan kecerdasan, dapat berdampak pada sumber daya manusia yang akan datang serta meningkatnya risiko penyakit tidak menular saat dewasa. Karena itu masa depan (bahkan bangsa) bisa ditentukan oleh kualitas nutrisi pada 1000 HPK. Pada masa ini juga terjadi perkembangan dan pertumbuhan sistem tubuh serta seluruh organ untuk menunjang kehidupan di masa depan.

Pentingnya status gizi ibu terutama pada masa kehamilan perlu dilihat dari berbagai aspek. Berbagai hasil studi menunjukkan bahwa status gizi ibu sangat berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandung hingga anak tersebut menjadi dewasa. Keadaan kurang gizi pada anak akibat gizi kurang pada ibu sering kali terjadi sejak janin dalam kandungan. Akibat dari terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa kehamilan akan menetap selama siklus kehidupan, dengan begitu akan terus terjadi risiko defisit tinggi badan pada anak sampai mencapai usia dewasa, walaupun lingkungan pasca lahir mendukung pertumbuhan anak secara optimal (Elyandri & Dainy, 2022).

Usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya stunting dengan melakukan intervensi gizi spesifik untuk mencegah dan mengurangi gangguan secara langsung pada ibu hamil. Intervensi ini difokuskan pada kelompok 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) diantaranya ibu hamil, ibu menyusui dan ibu dari anak usia 0-23 bulan, kelompok ini dipilih karena pencegahan stunting paling efektif dan tepat dilakukan pada 1000 HPK (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Kehamilan adalah suatu masa yang di tunggu oleh setiap wanita, terutama pada wanita yang sudah menikah. Masa kehamilan adalah suatu proses yang dimulai dari ovulasi, tumbuh kembang hingga melahirkan (Rofi'ah et al., 2020).

Pada masa kehamilan juga terjadinya perubahan fisiologi membuat ibu merasa kurang nyaman dan menyebabkan kebutuhan gizi ibu juga berubah (Melati et al., 2021).

## **MASALAH**

Setiap orang tua pasti berharap agar anaknya dapat tumbuh dan berkembang dengan sehat dan berkarakter agar kelak di masa depan dapat berkontribusi secara optimal untuk kemajuan suatu bangsa. Hal tersebut dapat diwujudkan salah satunya melalui komitmen orang tua dalam melakukan pengasuhan. Pengasuhan yang dilakukan secara bersama-sama antara ayah dan ibu di dalam keluarga akan menghindarkan anak dari faktor-faktor risiko yang dapat menghambat tumbuh kembang anak. Kalender Pengasuhan 1000 HPK adalah media promosi dan KIE untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan orang tua dalam melaksanakan pengasuhan yang baik dan benar pada 1000 Hari Pertama Kehidupan agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Berdasarkan uraian diatas maka perlunya informasi dan sosialisasi terkait dengan “Pentingnya Pemanfaatan Kalender Pengasuhan 1000 HPK Kehamilan Sebagai Upaya Agar Anak Tumbuh dan Berkembang Dengan Optimal”

## **METODE PELAKSANAAN**

Bentuk kegiatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dan sosialisasi tentang manfaat menggunakan kalender 1000 HPK kehamilan guna mengoptimalkan tumbuh dan kembang anak secara optimal dan sehat sejak dalam kandungan di PMB Siti Aisyah Sukajadi Banyuasin. Adapun tahapan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Tahap Pertama : Persiapan  
Pada tahap ini dilakukan persiapan berupa: penyusunan dan pengajuan proposal pengabdian masyarakat, perijinan lokasi kegiatan, pengembangan bahan KIE yang akan digunakan dalam sosialisasi kesehatan.
2. Tahap Kedua: Pelaksanaan Kegiatan  
Pada tahap ini dilakukan kegiatan sosialisasi tentang manfaat menggunakan kalender 1000 HPK kehamilan guna mengoptimalkan tumbuh dan kembang anak secara optimal dan sehat sejak dalam kandungan di PMB Siti Aisyah Sukajadi Banyuasin.
3. Tahap Ketiga:  
Pada tahap ini dilakukan pengkajian pemeriksaan antenatal care dan Pembagian kalender 1000 HPK kehamilan.
4. Tahap Keempat: Penulisan Laporan Kegiatan  
Pada tahapan ini dilakukan penulisan laporan kegiatan

Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu hamil. Peserta yang hadir berjumlah 22 orang, yang dibagi 2 sesi pertemuan.

Adapun kegiatan yang dilakukan meliputi :

1. Mengidentifikasi pengetahuan ibu-ibu terkait dengan kebutuhan dan manfaat melakukan pengisian kalender kehamilan.
2. Persiapan sosialisasi atau penyuluhan kesehatan mengenai manfaat pentingnya melakukan pengisian kalender kehamilan.
3. Pelaksanaan sosialisasi atau penyuluhan manfaat melakukan pengisian kalender

kehamilan.

4. Melakukan diskusi dan tanya jawab
5. Monitoring dan evaluasi pengetahuan ibu-ibu tentang manfaat menggunakan kalender 1000 HPK kehamilan guna mengoptimalkan tumbuh dan kembang anak secara optimal dan sehat sejak dalam kandungan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian ini, pada tahap pengkajian data diperoleh melalui data sekunder dan data primer. Data sekunder diperoleh dari dokumentasi pasien ANC di bidan, sedangkan data primer diperoleh dengan observasi dan wawancara langsung di Praktek Bidan Mandiri Siti Aisyah. Pengkajian meliputi pendataan, analisis, dan perumusan masalah. Pelaksanaan kegiatan pendataan di lakukan pada tanggal 9 sampai 14 Oktober 2023. Pada saat melakukan pengkajian terutama pada saat pendataan sebagian besar dibantu oleh bidan dan setelah di lakukan di temukan masalah antara lain: masih kurangnya ibu hamil yang mau memanfaatkan kalender kehamilan 1000 HPK sebagai upaya pemantauan kesehatan ibu hamil dan kurangnya pengetahuan ibu akan cara mengisi kalender kehamilan tersebut. Dari rumusan masalah yang di dapat maka di lakukan tindak lanjut dengan penyuluhan dan sosialisasi kesehatan. Adapun tujuan pelaksanaan penyuluhan ini sasarannya adalah ibu hamil di wilayah Praktek Bidan Mandiri Siti Aisyah. Pelaksanaan penyuluhan dengan tema “Pentingnya Pemanfaatan Kalender Pengasuhan 1000 HPK Kehamilan Sebagai Upaya Agar Anak Tumbuh dan Berkembang Dengan Optimal”. Yang dilakukan pada pada tanggal 18 Oktober 2023 yang melibatkan ibu hamil dan keluarganya.

Pada kegiatan penyuluhan ibu hamil dijelaskan bagaimana cara menggunakan kalender 1000 HPK kehamilan dan mengisinya, serta beberapa kegiatan yang bisa dilakukan dari lembar edukasi yang ada pada kalender kehamilan tersebut. Dibuka forum diskusi tanpa batas pertanyaan, hal ini menyebabkan ibu hamil menjadi lebih antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan.

Dari evaluasi yang dilakukan masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan yang terlihat dari proses tanya jawab tentang pentingnya melakukan pemanfaatan kalender pengasuhan 1000 HPK kehamilan sebagai upaya agar anak tumbuh dan berkembang dengan optimal.



Gambar 1 Sosialisasi dan Pendataan Ibu hamil

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan dan sosialisasi pada ibu hamil telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat tanpa mengalami kendala. Penyuluhan ini dilakukan supaya ibu hamil rutin dan mengerti pentingnya melakukan manfaat menggunakan kalender 1000 HPK kehamilan guna mengoptimalkan tumbuh dan kembang anak secara optimal dan sehat sejak dalam kandungan.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Dalam penyelesaian kegiatan ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada: Ketua STIK Siti Khadijah Palembang sebagai pemberi dukungan secara materil, dan administratif pada kegiatan ini, pimpinan PMB Siti Aisyah yang menyediakan tempat dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2023.
- Antarini A, Harindra H, Rosita Na, Wulanda Af. *Pengetahuan Kader Dalam Pemanfaatan Kalender 1000 Hari Pertama Kehidupan Untuk Pemantauan Tumbuh Kembang Anak*. Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama. 2021 Dec 30;2(3).
- Ahmad A, Abdurrahman A, Rahmawati Sm, Veri N, Emilda As, Faisal Ti, Mutiah C. *Sosialisasi Dan Pelatihan Aplikasi Edukasi Ibu Hamil (Si-Emil) Di Kecamatan Nurussalam Aceh Timur*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm). 2022 Dec 1;5(12):4462-72.
- Bkkbn, 2018. Modul Bina Keluarga Balita Eliminasi Masalah Anak Stunting (BKB-Emas)
- Elyandri, T.G. and Dainy, N.C., 2022. *Edukasi Cegah Stunting Pada Ibu Hamil Di Posyandu Cempaka Desa Rancagong*. ALTAFANI: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1(1), pp.29-34
- Husin, Farid. 2015. *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto: Jakarta.
- Rosita Na. *Efektifitas Penggunaan Kalender 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Penentuan Stunting*. Iakmi Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2020 Aug 31;1(2):59-66.
- Sulistiyawati, Ari. 2017. *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.