

Manuskrip PkM

by Adventina Hutapea

Submission date: 28-Mar-2022 04:00PM (UTC+0700)

Submission ID: 1794920620

File name: 57211_Adventina_Hutapea_Manuskrip_PkM_1118684_1713832162.docx (73.22K)

Word count: 2655

Character count: 16891

WEBINAR EDUKASI 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN: NUTRISI DAN TUMBUH KEMBANG ANAK

*Adventina Delima Hutapea¹, Fiorentina Nova¹, Tirolyn Panjaitan², Glory Clementine³,
Angelina³*

1. Dosen Keperawatan¹ Fakultas Keperawatan UPH
2. *Clinical Educator* Fakultas Keperawatan UPH
3. Dosen Fakultas Kedokteran UPH

ABSTRAK

1000 hari pertama kehidupan merupakan masa krusial (*golden age*) bagi anak, karena akan memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan baik dari pengetahuan dan fisik anak. Apabila dalam 1000 hari pertama terjadi gangguan gizi atau malnutrisi, selain dari anak mengalami gangguan pertumbuhan, tetapi akan berperawakan pendek, namun perkembangan otak juga akan terganggu dan memengaruhi kecerdasan anak, serta mengalami kerentanan penyakit. Gangguan tumbuh kembang ini disebut dengan stunting. Masalah stunting merupakan masalah gizi yang cukup besar terjadi di Indonesia. Oleh karena itu, pencegahan terjadinya stunting sangat diperlukan melalui pemberian edukasi kepada masyarakat khususnya tentang nutrisi dan tumbuh kembang anak di masa *golden age*. Webinar edukasi ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang nutrisi khususnya dalam prinsip MPASI (makanan pendamping ASI) serta mendeteksi tumbuh kembang anak khususnya di 1000 hari pertama kehidupan. Webinar edukasi ini dilakukan dua sesi, dan di setiap sesi diberikan pertanyaan kepada peserta. Sesi pertama berkaitan dengan MPASI dan diberikan pooling tentang pengetahuan ASI dan MPASI, dan diperoleh pengetahuan peserta baik dimana 60% memahami manfaat ASI dan MPASI. Secara keseluruhan kegiatan ini berlangsung dengan baik dan peserta sangat antusias dengan banyak pertanyaan tentang kedua materi. 46% peserta menyatakan bahwa materi sesuai dengan masalah yang terjadi saat ini, dan diharapkan dapat dilanjutkan secara berkala tentang tumbuh kembang dan nutrisi anak.

Kata kunci: 1000 hari pertama kehidupan, tumbuh kembang, nutrisi

ABSTRACT

The first 1000 days of life is a crucial period (golden age) for children, because it will affect the growth and development of knowledge and physical of children. If there is a nutritional disorder or malnutrition in the first 1000 days, besides the child has experiencing growth disorders, but will be short stature, and brain development will also be disrupted and affect the child's intelligence, and experience disease susceptibility. This growth and development disorder is called stunting. Stunting is a large nutritional problem, especially in Indonesia. Therefore, the prevention of stunting is very necessary through the provision of education to the public about nutrition and child development during the golden age. The aim of webinar is to increasing public knowledge about nutrition, especially about the principles of complementary food for breast milk and detecting child growth and development in the first 1000 days of life. This webinar was conducted in two sessions, and in each session, questions were given to participants. The first session was related to complementary food for breast milk and provided with pooling on knowledge of breast feeding and complementary food, and the participants' knowledge was good where 60% understood the benefits of breastfeeding and

and complementary food element. Overall of this activity going well and the participants were very enthusiastic with many questions about material. Based on evaluation from participants, 46% of participants stated that the material was in accordance with the current problems, and it was hoped that it would be continued regarding child growth-development and nutrition.

Keywords: 1000 days of life, growth and development, nutrition

PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan pengetahuan dan fisik dipengaruhi oleh 1000 hari pertama kehidupan. 1000 hari pertama kehidupan dimulai dari masa pembuahan sampai anak berusia dua tahun. 1000 hari pertama kehidupan merupakan masa yang krusial atau penting yang disebut *golden age* pada fase perkembangan meliputi fisik, perkembangan sosial, emosional, kognitif, perkembangan otak, serta kesehatan mental seumur hidup (D, 2016; Hor et al., 2013; Schwarzenberg & Georgieff, 2018). Jika dalam 1000 hari pertama tersebut terjadi gangguan gizi atau malnutrisi maka tidak saja pertumbuhan akan terganggu, namun anak akan berperawakan pendek, dan perkembangan otak juga akan terganggu sehingga dapat memengaruhi kecerdasan anak (Kattula et al., 2014; Trisnawati et al., 2016). Dampak yang dapat terjadi akibat tidak terpenuhinya gizi pada usia 1000 hari pertama kehidupan yaitu *stunting*. Masalah *stunting* dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia.

Stunting merupakan salah satu hambatan yang paling signifikan untuk perkembangan anak, dimana secara global memengaruhi sekitar 162 juta anak di bawah usia 5 tahun (Organization, 2014). Masalah *stunting* merupakan masalah gizi yang cukup besar khususnya di Indonesia. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 menunjukkan proporsi status gizi balita sangat pendek dan pendek adalah 30,8%, proporsi status gizi buruk dan gizi kurang pada balita di Indonesia adalah 19.6%, meningkat 1,9% dibandingkan Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 17.7% (Laporan Nasional Riskesdas, 2018).

Selaras dengan Global Nutrition Targets 2025 yang dicarangkan WHO, maka Pemerintah Indonesia mencanangkan target penurunan *stunting* hingga 14% pada tahun 2024 (Nd, 2020). Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) pada tahun 2019, bahwa telah terjadi penurunan prevalensi *stunting* sekitar 3,13% yaitu dari 30,8% pada tahun 2018 menjadi 27,67% tahun 2019. Namun target penurunan ini terancam karena adanya masalah pandemi COVID 19 yang berimbas pada perekonomian bangsa, dikarenakan adanya pembatasan, dan akhirnya berdampak pula pada kecukupan gizi keluarga (Marni & Ratnasari, 2021; Mufarida & Bakti, 2020). Hal ini menjadi tantangan bagi pemerintah khususnya tenaga kesehatan untuk mengurangi dan mencegah terjadinya kekurangan gizi. Status gizi yang kurang akan menurunkan perkembangan kemampuan kognitif anak, anak mudah sakit, dan daya saing rendah. Masalah gizi kurang dan *stunting* terjadi pada balita merupakan dampak dari kondisi ibu/calon ibu selama hamil, masa janin, balita, termasuk juga penyakit yang diderita pada masa kanak-kanak (Ariati et al., 2018).

Gizi yang tidak memadai dan *stunting* pada balita dapat menghambat perkembangan anak, yang nantinya akan berdampak negatif dalam kehidupan seperti penurunan intelektual, kerentanan penyakit, penurunan produktivitas hingga kemiskinan dan risiko bayi berat lahir rendah (Ariati et al., 2018). Perkembangan anak merupakan suatu tahapan dari karakteristik dan sifat yang ditentukan secara biologis yang muncul pada saat anak belajar dari setiap pengalaman. Di negara berkembang, lebih dari 200 juta anak di bawah lima tahun gagal mencapai potensi mereka dalam perkembangan kognitif dan sosial karena kemiskinan, kesehatan yang buruk, nutrisi, dan deficit perawatan. Apa yang terjadi pada anak-anak di masa awal akan memiliki

dampak yang sangat besar bagi perkembangan anak di tahun-tahun berikutnya (3), 2016). Beberapa penelitian yang dilakukan menyatakan bahwa pelaksanaan atau tindakan pada 1000 hari pertama kehidupan akan memengaruhi proses tumbuh kembang anak sampai usia 2 tahun. Tumbuh kembang yang terhambat pada periode tersebut akan berakibat pada fisik anak menjadi tidak normal, kecerdasan rendah, daya tahan tubuh lemah. Hal ini dapat dikarenakan banyak faktor, seperti pendidikan dan tingkat perekonomian keluarga yang rendah (Trisnawati et al., 2016).

Kegiatan edukasi ini penting dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya para orang tua dan calon orang tua untuk memberikan makanan yang bergizi untuk anak khususnya di bawah usia dua tahun, dan memahami tumbuh kembang anak, sehingga orang tua dapat memahami cara pencegahan agar tidak terjadi stunting, gizi buruk. Khususnya pada saat masa pandemi COVID-19, gangguan kecukupan gizi dan target penurunan stunting terancam tidak tercapai, sehingga hal ini akan memengaruhi gangguan tumbuh kembang anak.

Metode

Peserta dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat umum yang ada di Indonesia. Metode yang dilakukan adalah webinar edukasi dengan menggunakan platform zoom. Proses pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tiga tahap yaitu:

Tahap persiapan dimana kegiatan ini dimulai dari pembuatan proposal kegiatan. Sebelum kegiatan webinar ini berlangsung, panitia melakukan beberapa kali pertemuan seperti membahas topik yang akan dibawakan, narasumber, moderator, jadwal kegiatan, dan e-flyer. Berdasarkan hasil diskusi, topik yang akan dibawakan pada kegiatan ini terdiri dari dua topik yaitu prinsip makanan pendamping ASI (MPASI) dan deteksi dini tumbuh kembang anak, jadwal pelaksanaan kegiatan dilakukan pada hari Rabu, 2 Desember 2020 jam 10.00 WIB. E-flyer kegiatan disebarakan melalui media sosial, baik Instagram, facebook, whatsapp selama 2 minggu. Sebelum kegiatan webinar edukasi ini berlangsung, diadakan gladi resik 2 hari sebelum pelaksanaan guna melancarkan kegiatan.

Tahap Pelaksanaan. Kegiatan Webinar ini dilakukan pada hari Rabu, 2 Desember 2020 dan dimulai jam 10.00 WIB, sesuai dengan jadwal yang sudah direncanakan. Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan dari *Master of Ceremony* (MC), kemudian dialihkan ke moderator untuk memimpin acara. Kegiatan ini terdiri dari dua sesi, yaitu sesi pertama tentang topik Prinsip MPASI yang dibawakan oleh seorang dokter spesialis anak, dan sesi kedua dengan topik Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak, yang dibawakan oleh seorang dosen keperawatan dengan peminatan keperawatan anak. Pada sesi pertama dilakukan *pooling* pada beberapa slide untuk mengetahui pemahaman peserta tentang nutrisi dan MPASI sebelum penjelasan materi berikutnya. Berdasarkan hasil *pooling* terdapat 60% memahami prinsip MPASI, pemberian ASI, dan nutrisi pada anak. Pada sesi kedua, narasumber juga memberikan pertanyaan kepada peserta terkait dengan tumbuh kembang anak.

Tahap Evaluasi

Evaluasi struktur. Jumlah peserta yang hadir pada kegiatan ini adalah 43 orang. Waktu pelaksanaan dimulai tepat waktu yaitu jam 10.00 WIB dan selesai jam 12.00 WIB. Seluruh peralatan, koneksi internet yang digunakan sudah dipersiapkan 1 jam sebelum acara dimulai. Narasumber mempersiapkan diri dengan baik dan menyampaikan materi dengan jelas dengan menggunakan *power point*, dan bahasa yang digunakan mudah dipahami oleh peserta. Seluruh

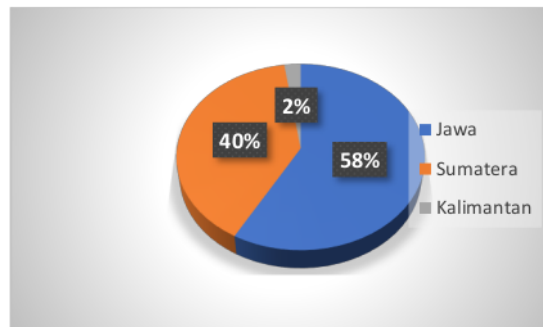
peserta sangat antusias mengikuti webinar edukasi ini dengan memberikan banyak pertanyaan kepada pemateri.

Evaluasi Proses. Kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan jadwal yang sudah ditetapkan. Para peserta sangat antusias memberikan pertanyaan di setiap sesi baik melalui *room chat* dan bertanya langsung ke pemateri. Berdasarkan form evaluasi yang diisi oleh 26 peserta bahwa 46% menyatakan materi sangat sesuai dengan permasalahan saat ini, 46% menyatakan kualitas penyampaian materi sangat baik dan mudah dipahami, dan tentang keefektifan pemateri dalam menjawab pertanyaan yaitu 54% efektif, 38% sangat efektif, dan 8% cukup efektif.

Hasil dan Pembahasan

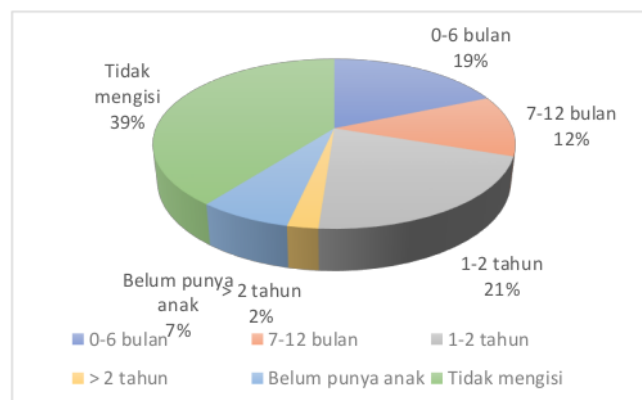
Karakteristik Peserta

Peserta yang hadir 100% adalah perempuan (43 orang), dengan masing-masing peserta berasal dari Pulau Jawa 25 orang (58%), Pulau Sumatera 17 orang (40%), dan Kalimantan 1 orang (2%).



Gambar 1. Distribusi Domisili Peserta

Berdasarkan data peserta yang mengisi link daftar hadir, peserta yang memiliki anak berusia 0-6 bulan 8 orang (19%), berusia 7-12 bulan 5 orang (12%), berusia 1-2 tahun 9 orang (21%), diatas 2 tahun 1 orang (2%), yang belum memiliki anak 3 orang (7%), dan ada 17 orang (13%) peserta yang tidak mengisi.



Gambar 2. Distribusi Status Jumlah Anak Peserta

Berdasarkan data yang diperoleh, ada 19% peserta yang memiliki anak berusia 0-6 bulan. ASI merupakan makanan yang ideal dan terbaik pada usia tersebut, karena memiliki kandungan protein, karbohidrat, dan lemak yang dibutuhkan untuk fungsi dan pertumbuhan sel yang optimal. Selanjutnya, kandungannya akan berubah sesuai dengan kebutuhan nutrisi perkembangan anak seiring bertambahnya usia. Bayi yang disusui juga cenderung tidak mengalami obesitas dan akan memiliki kadar kolesterol yang lebih rendah di kemudian hari (Bick, 1999, dalam D, 2016). Setelah anak berusia 6 bulan, anak akan diberikan makanan pendamping ASI (MPASI) yang mengandung cukup kalori, protein, vitamin, mineral yang higienis dan responsive. Akan tetapi, ASI tetap diteruskan sampai usia dua tahun. Tumbuh kembang anak akan bertumbuh dengan pesat, sehingga diperlukan nutrient seperti protein, vitamin D, dan kalsium untuk proses pembentukan massa pada tulang dan mencegah terjadinya rickets. Kuantitas dan kualitas MPASI yang kurang diberikan kepada anak akan menimbulkan *growth faltering* yang dapat berlangsung lama dan dapat terjadi malnutrisi dan stunting pada anak usia 6-23 bulan (Gunardi, 2021). Makronutrien dan mikronutrien sangat penting dalam perkembangan otak pada 1000 hari pertama kehidupan (Cusick & Georgieff, 2016). Pada materi webinar tentang prinsip MPASI juga sudah dijelaskan tentang persyaratan MPASI yaitu waktu yang tepat, adekuat yaitu mengandung makronutrien dan mikronutrien, cara yang tepat dengan memberikan secara responsif, dan aman serta higienis baik melalui cara pembuatan, penyajian, dan penyimpanan.

WHO mendefinisikan MPASI merupakan suatu transisi dari ASI ke makanan keluarga, dan harus terjadi pada saat tumbuh kembang anak sudah siap, dan saat ASI tidak lagi cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak. WHO merekomendasikan ASI diberikan secara eksklusif sampai usia enam bulan, setelah itu menyusui tetap dilanjutkan, tetapi MPASI yang tepat harus diperkenalkan pada waktu yang tepat. Pada materi webinar ini juga sudah dijelaskan bahwa ada beberapa alasan tentang waktu yang tepat untuk memberikan MPASI yaitu kesiapan dari segi fisiologis, psikologis, dan kebutuhan ASI tidak lagi mencukupi. Kebutuhan fisiologis yaitu kesiapan saluran cerna anak yang pada umur 3-4 bulan, kemudian refleks ekstrusi sudah berkurang, serta anak dapat menahan kepala tegak, dan duduk tanpa/hanya sedikit bantuan. Kesiapan psikologis dimana adanya ketertarikan terhadap orang sekitar yang sedang makan, memajukan tubuh anak ke arah makanan atau meraih makanan yang dihadapannya, dan keinginan makan dengan membuka mulut. Faktor yang terakhir dikarenakan kebutuhan asi yang tidak mencukupi dimana terjadinya kekurangan berat badan atau gangguan pertumbuhan. Hal ini umumnya terjadi saat bayi berusia 6 bulan. Akan tetapi, jikalau terjadi kurang dari 6 bulan, orang tua harus mengkonsultasikan ke dokter untuk menilai kesiapan diberikan MPASI.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan yang berasal dari peserta webinar, bahwa kegiatan webinar ini harus sering dilaksanakan khususnya berkaitan dengan nutrisi dan tumbuh kembang anak. Hal ini dikarenakan anak merupakan generasi penerus yang harus mendapatkan perhatian dan anak juga memiliki hak untuk mencapai perkembangan kognitif, sosial, dan perilaku emosi yang optimal (Sugeng et al., 2019). Tumbuh kembang anak dapat tercapai dengan optimal apabila kebutuhan nutrisi anak terpenuhi yaitu mengandung nutrien makro dan mikro, kasih sayang, stimulus yang diberikan memadai untuk perkembangan otak khususnya pada masa 1000 hari pertama kehidupan (Gunardi, 2021). Oleh karena itu, kegiatan webinar atau penyuluhan langsung harus terus ditingkatkan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait dengan tren dan isu masalah kesehatan anak yang terjadi saat ini.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan webinar ini sangat bermanfaat kepada peserta. Antusias peserta pada saat berlangsungnya webinar yaitu dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta kepada pemateri dikarenakan topik ini sangat menarik dan sesuai dengan kebutuhan. Saran yang dapat diberikan melalui kegiatan ini, bahwa webinar Kesehatan khusus nutrisi dan tumbuh kembang tetap dilanjutkan dengan beberapa topik yang diajukan oleh peserta seperti stimulasi perkembangan anak, *silent disease*, komunikasi/peran/pengaruh orang tua yang tepat untuk perkembangan anak, masalah GTM pada bayi.

11

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat, Universitas Pelita Harapan yang telah mendanai kegiatan ini (No PkM: PM-021-FoN/I/2020). Terima kasih juga untuk panitia dan peserta dan terlibat dalam kegiatan webinar edukasi ini sehingga dapat berjalan dengan baik

REFERENSI

- Ariati, N. N., Fetria, A., Purnamawati, A. A. P., Suarni, N. N., Padmiari, I. A. E., & Sugiani, P. S. (2018). Description of nutritional status and the incidence of stunting children in early childhood education programs in Bali-Indonesia. *Bali Medical Journal*, 7(3), 723-726. <https://doi.org/10.15562/bmj.v7i3.1219>
- Cusick, S. E., & Georgieff, M. K. (2016). The Role of Nutrition in Brain Development: The Golden Opportunity of the "First 1000 Days." *Journal of Pediatrics*, 175, 16-21. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.05.013>
- D, P. (2016). Factors Affecting Early Childhood Growth and Development: Golden 1000 Days. *Advanced Practices in Nursing*, 01(01), 1-4. <https://doi.org/10.4172/2573-0347.1000101>
- Gunardi, H. (2021). Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan: Nutrisi, Kasih Sayang, Stimulasi, dan Imunisasi Merupakan Langkah Awal Mewujudkan Generasi Penerus yang Unggul. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.23886/ejki.9.2.1>
- Hor, S. yin, Godbold, N., Collier, A., & Iedema, R. (2013). Finding the patient in patient safety. *Health (United Kingdom)*, 17(6), 567-583. <https://doi.org/10.1177/1363459312472082>
- Kattula, D., Sarkar, R., Sivarathinaswamy, P., Velusamy, V., Venugopal, S., Naumova, E. N., Muliyl, J., Ward, H., & Kang, G. (2014). The first 1000 days of life: Prenatal and postnatal risk factors for morbidity and growth in a birth cohort in southern India. *BMJ Open*, 4(7). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005404>
- Laporan Nasional Riskesdas. (2018). Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Marni, M., & Ratnasari, N. Y. (2021). Penyuluhan Pencegahan Risiko Stunting 1000 Hari Pertama Kehidupan pada Generasi Muda. *Indonesian Journal of Community Services*, 3(2), 116. <https://doi.org/10.30659/ijocs.3.2.116-125>
- Mufarida, B., & Bakti. (2020). Masalah Baru Pandemi, Gizi Buruk-Stunting Terancam Melonjak. *Koran Sindo*. <https://nasional.sindonews.com/read/57985/15/masalah-baru-pandemi-gizi-buruk-stunting-terancam-melonjak-1591232798/10>
- Nd. (2020). *Menko PMK: Target Angka 'Stunting' di Bawah 680 Ribu Per Tahun*.

- <https://setkab.go.id/menko-pmk-target-angka-stunting-di-bawah-680-ribu-per-tahun/>
Organization, W. H. (2014). *Global Nutrition Targets 2025: Stunting Policy Brief*.
WHO/NMH/NHD/14.3. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-NMH-NHD-14.3>
- Schwarzenberg, S. J., & Georgieff, M. K. (2018). Advocacy for improving nutrition in the first 1000 days to support childhood development and adult health. *Pediatrics*, 141(2).
<https://doi.org/10.1542/peds.2017-3716>
- Sugeng, H. M., Tarigan, R., & Sari, N. M. (2019). Gambaran Tumbuh Kembang Anak pada Periode Emas Usia 0-24 Bulan di Posyandu Wilayah Kecamatan Jatinangor. *Jsk*, 4(3), 96-101.
- Trisnawati, Y., Purwanti, S., & Retnowati, M. (2016). Studi Deskriptif Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Puskesmas Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Kebidanan*, 8(02), 175-182. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v8i02.218>

Manuskrip PkM

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

7%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.coursehero.com Internet Source	2%
2	repository.unhas.ac.id Internet Source	2%
3	ejournal2.litbang.kemkes.go.id Internet Source	1%
4	www.kominfo.go.id Internet Source	1%
5	stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	1%
6	akper-sandikarsa.e-journal.id Internet Source	1%
7	ejournalmalahayati.ac.id Internet Source	1%
8	lldikti10.id Internet Source	1%
9	www.msn.com Internet Source	1%

10	fr.scribd.com Internet Source	1 %
11	semnas.fapet.ub.ac.id Internet Source	1 %
12	Submitted to Universitas Islam Indonesia Student Paper	1 %
13	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1 %
14	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1 %
15	ejki.fk.ui.ac.id Internet Source	1 %
16	jceh.org Internet Source	1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On