



## **Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers**

*"Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan XIII"*

17-18 Oktober 2023

Purwokerto

**"Tema: 8 (Pengabdian Kepada Masyarakat)"**

### **PERAN ORANG TUA DALAM PEMENUHAN GIZI ANAK DI 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN**

**Anriani Puspita Karunia Ning Widhi<sup>1</sup>, Nenden Nursyamsi Agustina<sup>2</sup>, Nia Krisniawati<sup>3</sup>, Rani Afifah Nur Hestiyani<sup>4</sup>, dan Lily Kusumasita Burkon<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>**Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia**

<sup>2</sup>**Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia**

<sup>3</sup>**Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia**

<sup>4</sup>**Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia**

<sup>5</sup>**Fakultas Kedokteran, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia**

#### **ABSTRAK**

1000 hari pertama kehidupan anak, yang dimulai dari masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, merupakan periode kritis dalam perkembangan kognitif, fisik, dan emosional anak. Salah satu aspek yang paling menentukan dalam periode ini adalah pemenuhan gizi yang adekuat. Hasil riset menunjukkan bahwa kekurangan gizi pada periode ini dapat mengakibatkan gangguan perkembangan otak, keterlambatan pertumbuhan, serta penurunan kemampuan belajar di kemudian hari. Peran orang tua, khususnya ibu, sangat besar dalam memastikan terpenuhinya gizi anak selama 1000 hari pertama kehidupan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini, menekankan peran strategis orang tua terutama ibu, dalam memastikan pemenuhan gizi yang optimal bagi anak selama 1000 hari pertamanya kehidupannya. Kegiatan ini dilakukan pada ibu yang memiliki anak balita di Posyandu Mugi Lestari 13, Desa Kedung Bunder, Kabupaten Banyumas. Serangkaian kegiatan dilakukan melalui pengisian kuesioner, penyuluhan, dan diskusi. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang pemenuhan gizi anak meningkat. Dengan demikian, pertumbuhan dan perkembangan anak dapat optimal sehingga stunting dapat dicegah.

Kata kunci: gizi, 1000 HPK, peran orang tua

#### **ABSTRACT**

The first 1000 days of a child's life, starting from pregnancy until the age of two years, is a critical period for cognitive, physical, and emotional development. One of the most determining aspects during this period is the adequacy of nutrition. Research has shown that malnutrition during this



## **Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers**

*"Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan XIII"*

17-18 Oktober 2023

Purwokerto

---

period can lead to impaired brain development, growth retardation, and reduced learning abilities later in life. The role of parents, especially mothers, is paramount in ensuring children's nutrition is fulfilled during the first 1000 days of life. This community service activity emphasizes the strategic role of parents, especially mothers, in ensuring optimal nutrition for children during the first 1000 days of their lives. This activity was carried out for mothers with toddlers at the Mugi Lestari 13 Health Post, Kedung Bunder Village, Banyumas Regency. A series of activities were carried out through questionnaires, counseling, and discussions. The results of this activity indicate that mothers' knowledge about fulfilling children's nutrition has increased. Thus, optimal growth and development of children can be achieved so that stunting can be prevented.

Keywords: nutrition, first 1000 days, parental roles

## **PENDAHULUAN**

1000 hari pertama kehidupan (HPK) merupakan masa emas bagi pertumbuhan dan perkembangan anak (Fikawati dan Syafiq, 2017). Otak berkembang pesat pada periode ini, mempengaruhi kemampuan kognitif dan perilaku anak di masa depan. Perkembangan otak yang pesat tersebut dimulai sejak trimester akhir kehamilan hingga usia 2 tahun. Bayi yang baru lahir telah memiliki sekitar 100 miliar sel otak yang terus berkembang sangat cepat pada masa awal kehidupan. Dalam 1000 hari pertama kehidupan, lebih dari 1 juta koneksi saraf baru terbentuk setiap detiknya di otak bayi. Awalnya jalur sensorik seperti penglihatan dan pendengaran berkembang, kemudian diikuti perkembangan bahasa dan fungsi kognitif. Otak bayi sangat dipengaruhi oleh lingkungan, termasuk nutrisi ibu hamil dan bayi, kondisi rumah, kesehatan mental ibu, serta stimulasi. Lingkungan yang mendukung memberi dampak positif pada perkembangan kognitif dan perilaku bayi. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung dapat menghambat perkembangan otak bayi secara permanen. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang optimal sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan mencegah *stunting* atau pendek (Prado *et al.*, 2019; Fadhila, 2023). *Stunting* disebabkan oleh kekurangan gizi kronis pada 1000 HPK dan berdampak jangka panjang pada Kesehatan.

Peran orang tua, terutama ibu, sangat besar dalam memastikan pemenuhan gizi anak selama 1000 HPK (Rahmawati *et al.*, 2018). Pengetahuan gizi yang baik memungkinkan ibu menyediakan makanan bergizi seimbang untuk anak. Selain itu, ibu berperan dalam pembentukan pola makan dan kebiasaan makan yang baik sejak dini. Ayah juga berkontribusi penting dengan menyediakan kebutuhan materi keluarga, termasuk makanan bergizi untuk anak. Interaksi harmonis antara ibu dan ayah menciptakan situasi kondusif bagi tumbuh kembang anak (Sukmara, 2016). Pengetahuan ibu didapat dari berbagai sumber misalnya posyandu, televisi, dan buku (Abuya *et al.*, 2012). Mengingat pentingnya gizi pada 1000 HPK merupakan prioritas utama untuk meningkatkan kualitas kehidupan generasi yang akan datang. Intervensi pada 1000 HPK difokuskan pada 2 jenis intervensi yaitu intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Intervensi gizi spesifik merupakan rangkaian berbagai kegiatan yang cukup *cost effective* khususnya untuk mengatasi masalah gizi pendek, sedangkan intervensi *gizi sensitive* merupakan berbagai kegiatan program pembangunan yang memberi pengaruh pada status gizi masyarakat terutama kelompok 1000 HPK, seperti penganggulungan kemiskinan, pendidikan, gender, air bersih, sanitasi, serta kesehatan lingkungan (Bappenas RI, 2012; Ulfani *et al.*, 2011).



## Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers

"Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan XIII"

17-18 Oktober 2023

Purwokerto

## METODE PELAKSANAAN

### Waktu dan Tempat Pelaksanaan

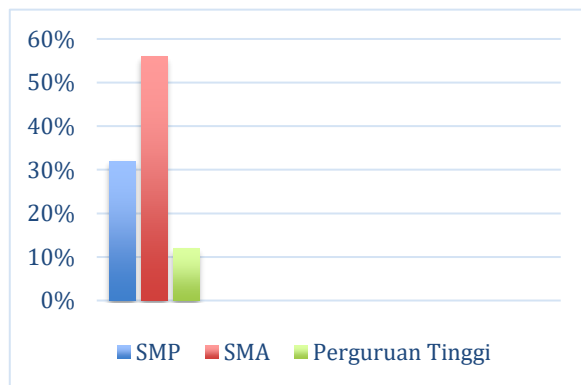
Kegiatan dilakukan pada ibu hamil dan ibu yang memiliki anak balita di Posyandu Mugi Lestari 13, Desa Kedung Bunder, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Data dikumpulkan melalui kuesioner, penyuluhan, dan diskusi pada bulan September 2023. Kuesioner berisi pertanyaan tentang karakteristik responden, pengetahuan gizi, dan peran orang tua dalam pemenuhan gizi anak. Penyuluhan dan diskusi dilakukan untuk memberikan informasi lebih rinci tentang peran ibu dan ayah dalam pemenuhan gizi anak sehari-hari. Data dianalisis secara deskriptif kualitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

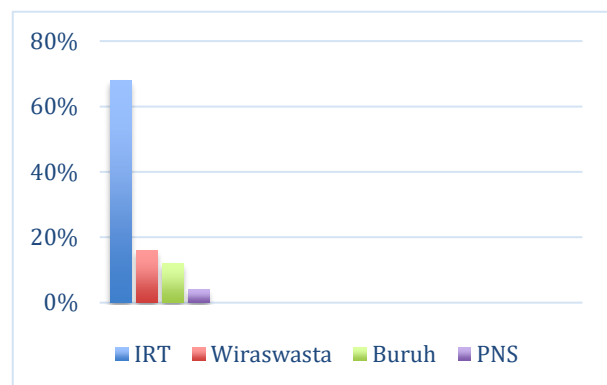
### Hasil

#### Karakteristik responden

Responden penelitian berjumlah 25 orang ibu dengan rentang usia 23-35 tahun. Sebagian besar 56% berpendidikan SMA, 32% SMP, dan 12% perguruan tinggi. Sebanyak 68% ibu tidak bekerja (ibu rumah tangga), 16% wiraswasta, 12% buruh, dan 4% PNS.



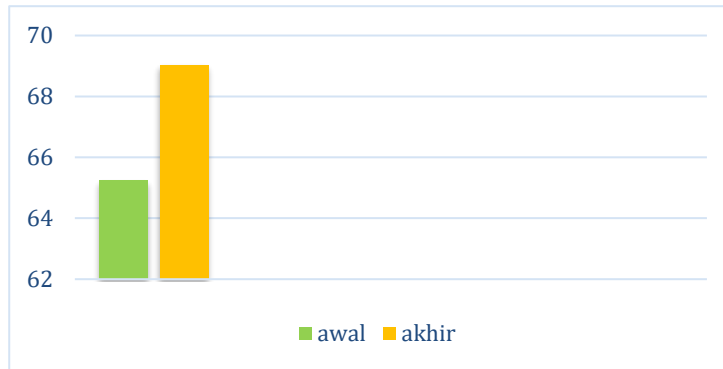
Gambar 1. Grafik latar belakang pendidikan ibu



Gambar 2. Grafik latar belakang pekerjaan ibu

#### Pengetahuan ibu terhadap gizi

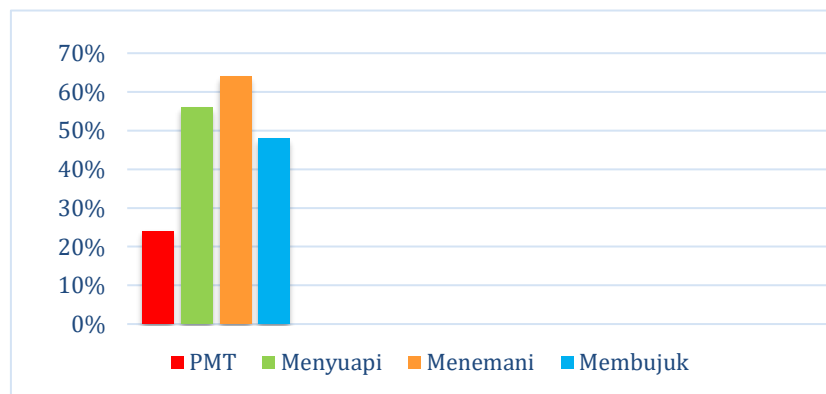
Pengetahuan awal ibu mengenai gizi masih rendah, hanya 16% yang memahami prinsip gizi seimbang dan porsi makanan yang sesuai untuk anak. Selebihnya belum paham jenis dan porsi makanan yang harus diberikan pada setiap waktu makan. Hal ini dibuktikan dengan *range* nilai hasil pretest yang diperoleh antara 50-80 dengan rata-rata 65,23. Setelah pemaparan materi, dilakukan post-test dengan rata-rata kenaikan nilai menjadi 69,04. Hal ini menandakan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Terdapat peningkatan sebesar 3,81 poin dari pretest ke post-test. Meski ada kenaikan, perbedaan tersebut tidak terlalu signifikan.



Gambar 3. Pengetahuan ibu terhadap gizi

### Peran ibu dalam pemenuhan gizi

Peran ibu dalam pemenuhan gizi anak sebagian besar terbatas pada persiapan makanan sehari-hari. Hanya 24% ibu yang rutin memberikan makanan tambahan untuk anak selain nasi, lauk, dan sayur yang dimasak untuk keluarga setiap hari. Selebihnya mengandalkan menu makanan keluarga yang kurang bervariasi. Peran lain ibu adalah menyuapi 56%, menemani 64%, dan membujuk 48% anak saat makan.



Gambar 4. Grafik peran ibu dalam pemenuhan gizi

### Pembahasan

Kualifikasi pendidikan seorang ibu mempengaruhi wawasannya mengenai gizi. Pendidikan yang lebih lanjut pada seorang ibu dikaitkan dengan pemahaman gizi yang lebih mendalam (Rahmatika *et al.*, 2021). Wawasan tentang gizi mencakup pengetahuan mengenai jenis dan takaran nutrisi yang diperlukan oleh tubuh, sumber nutrisi tersebut, serta metode untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tersebut. Dengan pengetahuan gizi yang tepat, ibu dapat menyajikan makanan yang kaya nutrisi dan seimbang, yang mendukung pertumbuhan serta evolusi optimal anak, terutama dalam 1000 hari pertama mereka (Sari *et al.*, 2020). Ibu yang memiliki latar belakang pendidikan yang lebih tinggi biasanya lebih terbuka dalam menerima informasi terkait kesehatan, termasuk aspek gizi, dibandingkan dengan ibu yang berpendidikan lebih rendah. Mereka juga lebih analitis dalam mengevaluasi informasi gizi dari berbagai sumber. Dengan demikian, ibu dengan pendidikan yang



## **Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers**

*"Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan XIII"*

17-18 Oktober 2023

Purwokerto

---

lebih tinggi cenderung memiliki pemahaman yang lebih mendalam mengenai stunting dan 1000 HPK dibandingkan dengan ibu yang memiliki pendidikan dasar (Hanifah *et al.*, 2018). Peningkatan kualitas hidup perempuan dan kualitas tumbuh kembang anak yang dilahirkannya dapat diperoleh melalui peningkatan akses pendidikan bagi perempuan. Salah satu manfaat dari pendidikan ibu yang lebih tinggi adalah peningkatan pengetahuan gizi ibu, yang berdampak pada peningkatan kualitas pemenuhan gizi pada anak selama 1000 HPK.

Hasil kegiatan menunjukkan peran ibu dalam pemenuhan gizi anak mayoritas hanya terfokus pada penyediaan makanan sehari-hari tanpa memastikan kualitas gizinya, sehingga menunjukkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang belum optimal. Tingkat kesadaran ibu terhadap kebutuhan gizi anak tampak rendah, ditunjukkan dengan hanya 24% ibu yang menyajikan menu tambahan selain makanan keluarga. Menurut Prado dan Dewey (2019) anak memiliki kebutuhan gizi yang berbeda dari orang dewasa dan perlu mendapatkan menu yang sesuai agar perkembangan mereka maksimal. Peran ibu yang terbatas pada persiapan makanan, menyuapi, dan membujuk anak saat makan menunjukkan perlunya edukasi agar ibu tidak hanya bertindak sebagai penyedia makanan tapi juga pendamping anak saat makan. Interaksi positif saat makan dapat meningkatkan asupan gizi anak (Aboud *et al.*, 2021a).

Ibu memegang peran krusial pada 1000 hari pertama kehidupan anak (HPK), dalam memastikan pemenuhan gizi anak. Mulai dari merancang menu hingga pemberian makanan, tanggung jawab ini mayoritas ada pada tangan ibu (Dewey, 2013). Ibu dengan pemahaman gizi yang baik cenderung mampu menentukan dan menyajikan makanan yang kaya gizi sesuai dengan kebutuhan anak. Tak hanya itu, ibu juga memiliki peran signifikan dalam menanamkan pola makan sehat pada anak sejak dini (Santika *et al.*, 2021). Interaksi antara ibu dan anak saat proses makan meningkatkan asupan gizi anak (Aboud *et al.*, 2021b). Kurangnya wawasan dan kemampuan ibu dalam hal gizi dapat meningkatkan risiko malnutrisi pada anak. Malnutrisi ini berpotensi memberikan dampak negatif jangka panjang, mulai dari pertumbuhan fisik hingga kapabilitas kognitif dan produktivitas anak.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Posyandu Mugi Lestari 13 meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya pemenuhan gizi di 1000 HPK anak walaupun tidak terlalu signifikan. Tingkat pendidikan ibu berpengaruh positif terhadap pengetahuan gizi dan praktik pemenuhan gizi pada anak selama 1000 HPK. Peran ibu dalam pemenuhan gizi anak mayoritas masih terbatas pada persiapan makanan sehari-hari tanpa memperhatikan kualitas dan kecukupan gizinya.

Penyelenggaraan kegiatan di masa mendatang dapat ditingkatkan dengan memodifikasi metode penyampaian materi yang disampaikan. Pelatihan keterampilan persiapan makanan bergizi dan pendampingan makan perlu diberikan kepada ibu agar perannya lebih optimal dalam mendukung tumbuh kembang anak. Dukungan dan kerja sama dari berbagai pihak terkait seperti tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan pemerintah daerah diperlukan untuk meningkatkan kualitas tumbuh kembang anak Indonesia.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Unsoed atas pembiayaan kegiatan ini melalui Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat tahun 2022.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Aboud, F. E., Moore, A. C., & Akhter, S. 2021a. Effectiveness of a Responsive Feeding Intervention



## **Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers**

*"Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan XIII"*

17-18 Oktober 2023

Purwokerto

---

on Child Growth and Development in Rural Bangladesh: a Cluster-Randomized Controlled Trial. *The American Journal of Clinical Nutrition* 113(6): 1541-1551.

Aboud, F. E., Moore, A. C., Nahil, M. I., Moindzana, N., Manji, S., & Ponguta, L. A. 2021b. Caregiver Feeding Behaviors and Dietary Diversity in Young Child Nutrition Interventions in Low-Resource Settings-a Research Agenda. *Current Developments in Nutrition* 5(4): 42.

Abuya, Benta A., James Ciera, & Elizabeth Kimani-Murage. 2012. Effect of Mother's Education on Child's Nutritional Status in the Slums of Nairobi. *Biomedcentral Pediatrics* 12(1):1.

BAPPENAS RI. 2012. Pedoman Perencanaan Program Gerakan Sadar Gizi dalam Rangka Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK):1-8.

Dewey, K. G. 2013. The Challenge of Meeting Nutrient Needs of Infants and Young Children During the Period of Complementary Feeding: an Evolutionary Perspective. *The Journal of nutrition* 143(12): 2050-2054.

Fadhila, I. 2023. Pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak yang Tak Bisa Diulang. <https://hellosehat.com/parenting/bayi/bayi-1-tahun-pertama/1000-hari-pertama-kehidupan/>. Diakses 18 Agustus 2023.

Fikawati S, & Syafiq A. 2017. Kajian Implementasi Intervensi Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan* 45(4): 233-240.

Hanifah, R. N., Hadi, H., & Julia, M. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Stunting dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 12-59 Bulan. *Jurnal Keperawatan* 10(2).

Prado EL, Abbeddou S, Jimenez EY, Some JW, Ouedraogo ZP, Yakes E, Diouf S, Leandro C, Dewey KG, Brown KH, Hess SY, & Vosti SA. 2019. Effects of an Intervention Providing Maternal Nutrition Recommendations and Counselling in Burkina Faso: The Nutri Counselling for Optimal Growth Study. *Maternal and Child Nutrition* 15(3): 12817.

Prado, E. L., & Dewey, K. G. 2019. Nutrition and Brain Development: Social Policy Implications. *The American journal of clinical nutrition* 109(3) : 485S-485S.

Rahmatika, D., Paramashanti, B. A., & Hadi, H. 2021. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Kesehatan* 12(1): 58-65.

Rahmawati NT, Khomsan A, Sukandar D, Anwar F, & Mudjajanto ES. 2018. Peran Ibu dalam Pemenuhan Gizi pada Anak Usia Pra Sekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 14(4): 153-162.

Santika, O., Februhartanty, J., & Ariawan, I. 2021. Mother's Nutrition Knowledge and Education are Determinants for Stunted Under-Five Children. *Biomedcentral Public Health* 21(1): 1-8.

Sari, D. K., Dewi, Y. L. R., & Rahfiludin, M. Z. 2020. Pengaruh Pendidikan dan Pekerjaan Ibu Terhadap Pengetahuan Gizi Ibu dalam Pemberian MP-ASI. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* 10(1): 41-46.

Sukmara H.A. 2016. Pentingnya Peran Ayah dalam Tumbuh Kembang Anak Usia Dini. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia* (2016): 124-131.



***Prosiding Seminar Nasional dan Call for Papers***

*"Pengembangan Sumber Daya Perdesaan dan Kearifan Lokal Berkelanjutan XIII"*

*17-18 Oktober 2023*

*Purwokerto*

---

Ulfani DH, Martianto D, & Baliwati YF. 2011. Faktor-Faktor Sosial Ekonomi dan Kesehatan Masyarakat Kaitannya dengan Masalah Gizi Underweight, Stunted, dan Wasted di Indonesia: Pendekatan Ekologi Gizi. *Jurnal Gizi dan Pangan* 6(1): 63-4.