



**OPTIMALISASI LITERASI NUTRISI 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN (HPK)  
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING MELALUI EDUKASI BERBASIS  
KELUARGA BAGI IBU HAMIL DI DESA PURBAYASA**

***OPTIMIZING NUTRITIONAL LITERACY OF THE FIRST 1000 DAYS OF LIFE (HPK) AS  
A STUNTING PREVENTION STRATEGY THROUGH FAMILY-BASED EDUCATION  
FOR PREGNANT WOMEN IN PURBAYASA VILLAGE***

**Berliana Kusumawardhani<sup>1\*</sup>, Murniati<sup>2</sup>, Ema Wahyu Ningrum<sup>3</sup>**

<sup>1\*2</sup> Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

<sup>3</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa Purwokerto

\* [berlianakusumawardhani16@gmail.com](mailto:berlianakusumawardhani16@gmail.com), [murniati@uhb.ac.id](mailto:murniati@uhb.ac.id), [ema@uhb.ac.id](mailto:ema@uhb.ac.id)

**Article History:**

Received: June 18<sup>th</sup>, 2025

Revised: August 10<sup>th</sup>, 2025

Published: August 15<sup>th</sup>, 2025

**Abstract:** *The high prevalence of stunting in Indonesia, particularly in Purbalingga, is a critical public health concern. One of the main contributing factors is the lack of nutritional literacy among pregnant women during the First 1000 Days of Life (HPK). This community service aimed to improve the knowledge and attitude of pregnant women regarding nutrition in HPK through family-based education. The program was held in Purbayasa Village on April 19, 2025, involving 13 pregnant women and their families. Methods included lectures, discussions, distribution of booklets, and evaluation using pre-post tests and attitude questionnaires. Results showed a significant increase in knowledge scores from 87.6 to 93.8 and a 100% positive response rate in attitudes. This indicates that family-based education effectively enhances maternal awareness and is recommended to be routinely implemented at the village level.*

**Keywords:** *Family Based Education, First 1000 Days of Life, Nutrition, Pregnant Women, Stunting*

**Abstrak**

Tingginya prevalensi stunting di Indonesia, khususnya di Kabupaten Purbalingga, menjadi perhatian serius dalam dunia kesehatan masyarakat. Salah satu penyebab utamanya adalah rendahnya literasi gizi ibu hamil selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil terkait nutrisi pada masa HPK melalui edukasi berbasis keluarga. Kegiatan dilakukan di Desa Purbayasa pada 19 April 2025 dengan melibatkan 13 ibu hamil beserta anggota keluarganya. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, pembagian buku saku, serta evaluasi dengan pre-test, post-test, dan kuesioner sikap. Hasil menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 87,6 menjadi 93,8, serta seluruh peserta menunjukkan sikap positif (100%). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis keluarga efektif meningkatkan kesadaran nutrisi ibu hamil dan direkomendasikan untuk dilakukan secara berkala di tingkat desa.

**Kata Kunci:** Edukasi Berbasis Keluarga, Ibu Hamil, Nutrisi, Stunting, 1000 HPK

## **PENDAHULUAN**

Stunting adalah masalah kesehatan yang berkaitan erat dengan ketidakcukupan gizi kronis dalam jangka panjang yang mengganggu pertumbuhan anak baik secara fisik maupun kognitif (Kemenkes RI, 2022). Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencakup sejak konsepsi hingga anak berusia dua tahun, dianggap sebagai periode emas yang menentukan kualitas kesehatan dan kecerdasan anak di masa mendatang. Pemenuhan gizi optimal selama periode ini dapat mencegah stunting, gangguan tumbuh kembang, serta meningkatkan ketahanan anak terhadap penyakit. Kekurangan gizi selama masa kehamilan meningkatkan risiko kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), prematur, serta potensi stunting di masa balita. Ibu hamil memiliki peran vital dalam memastikan tercukupinya nutrisi selama masa HPK. Namun, banyak ibu hamil yang belum memahami pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang akibat rendahnya literasi gizi, pendidikan, dan akses informasi (Nasriyah & Ediyono, 2023)

Rendahnya literasi gizi ini memperburuk status kesehatan ibu dan bayi, serta menjadi salah satu faktor penyebab tingginya angka stunting di Indonesia. Di Desa Purbayasa, Kecamatan Padamara, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Purbalingga tahun 2024, tercatat adanya 2 kasus balita stunting, 15 balita dengan gizi kurang, serta 11 ibu hamil dengan status KEK. Survei awal yang dilakukan pada 13 ibu hamil menunjukkan bahwa sebagian besar tidak mengetahui konsep dasar HPK dan pentingnya zat gizi seperti zat besi, asam folat, dan protein hewani selama kehamilan. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya edukasi yang tidak hanya menasar ibu hamil tetapi juga melibatkan keluarga, khususnya suami dan anggota keluarga yang berperan dalam pengambilan keputusan rumah tangga. Edukasi berbasis keluarga terbukti mampu meningkatkan pemahaman, memperkuat dukungan sosial, serta memperbaiki perilaku gizi ibu hamil (Kartikasari et al., 2024).

## **METODE**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Purbayasa, Kecamatan Padamara, Kabupaten Purbalingga, pada tanggal 19 April 2025. Peserta terdiri dari 13 ibu hamil dan masing-masing didampingi minimal satu anggota keluarga. Pemilihan lokasi didasarkan pada data prevalensi stunting dan hasil koordinasi dengan Puskesmas setempat. Metode pelaksanaan kegiatan mencakup tiga tahapan utama, yaitu Pre-test, Post-test dan Edukasi. Pemberian Edukasi Gizi dilakukan melalui ceramah interaktif dengan media presentasi dan leaflet edukatif yang berisi informasi mengenai pentingnya asupan zat gizi mikro dan makro selama masa kehamilan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Materi yang disampaikan telah disesuaikan dengan tingkat pemahaman peserta dan mencakup topik seputar 1000 HPK, stunting, dan contoh menu seimbang. Pembagian Buku Saku dan Susu Tambahan Gizi setiap peserta menerima buku saku edukatif berisi informasi ringkas dan praktis seputar 1000 HPK. Evaluasi Pengetahuan dan Sikap evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang telah divalidasi secara internal. Kuesioner sikap juga digunakan untuk mengukur penerimaan dan persepsi peserta terhadap materi yang diberikan (Khotimah & Subagio, 2021).

## HASIL

Kegiatan Edukasi mengenai nutrisi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada Tanggal 17 April 2025 Pukul 15.00 Wib di Desa Purbayasa kecamatan padamara Kabupaten Purbalingga yang di hadiri 13 ibu hamil sebagai peserta utama dan keluarga. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya gizi sejak kehamilan hingga anak berusia dua tahun, periode kritis yang menentukan kualitas tumbuh kembang anak (Melati, Anna, & Afifah, 2021). Sebelum sesi edukasi, dilakukan pre-test dengan nilai rata-rata peserta sebesar 87,6, yang menunjukkan bahwa peserta telah memiliki pemahaman dasar namun belum menyeluruh, terutama terkait jenis zat gizi dan dampaknya terhadap. Materi edukasi meliputi pentingnya protein hewani, zat besi, folat, kalsium, serta contoh bahan pangan local. Edukasi disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, pembagian buku saku, dan pemberian susu ibu hamil, yang dinilai efektif untuk meningkatkan pemahaman peserta. Setelah edukasi, dilakukan post-test dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 93,8, menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta tentang nutrisi 1000 HPK (Titaley et al., 2019).

Selain itu, hasil kuisisioner menunjukkan sikap peserta sangat positif dengan skor rata-rata 100, yang menandakan antusiasme dan komitmen tinggi untuk menerapkan ilmu yang diperoleh. Peserta mulai memahami bahwa stunting tidak hanya terjadi setelah lahir, melainkan dapat dicegah sejak kehamilan melalui pemenuhan nutrisi yang cukup (Mugianti et al., 2018). Perubahan cara pandang ini penting karena sebelumnya peserta lebih fokus pada porsi makan dibandingkan kualitas gizi. Dukungan keluarga yang turut hadir selama edukasi memperkuat pemahaman dan praktik gizi ibu hamil di rumah. Hal ini sesuai dengan literatur yang menekankan bahwa keberhasilan intervensi gizi sangat bergantung pada dukungan lingkungan terdekat. Secara umum, edukasi ini terbukti meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku positif ibu hamil terhadap pentingnya nutrisi selama 1000 HPK sebagai upaya konkret pencegahan stunting (Subarno, 2021; Titaley et al., 2019).



Gambar 1. Pemberian Pendidikan kesehatan dengan metode ceramah topik nutrisi 1000 HPK



Gambar 2. Pembagian Post test topik Pemenuhan kebutuhan nutrisi pada 1000 HPK sebagai upaya untuk pencegahan stunting dan pembagian kuisisioner sikap ibu hamil

Hasil identifikasi pengetahuan ibu tentang nutrisi pada 1000 HPK sebelum dan sesudah diberikan edukasi diuraikan pada diagram tersebut:

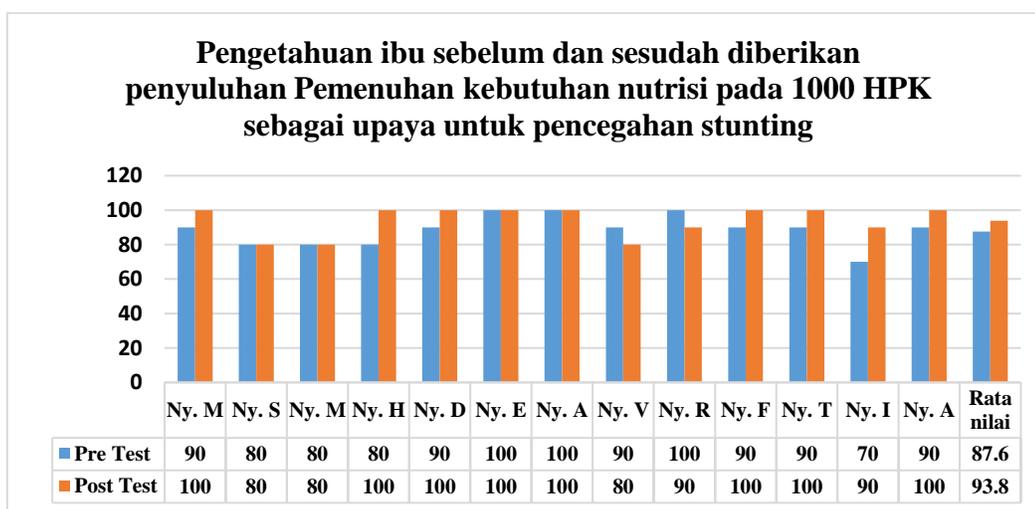


Diagram 1. Perbandingan hasil pre test dan post test pengetahuan ibu mengenai pemenuhan kebutuhan nutrisi pada 1000 HPK

Perbandingan nilai pada pre-test dan post-test dari diagram diatas, didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai edukasi nutrisi 1000 HPK dari pre dan post-test mengalami peningkatan hasil yaitu hasil pre-test 87,6 dan hasil post-test 93,8.

## PEMBAHASAN

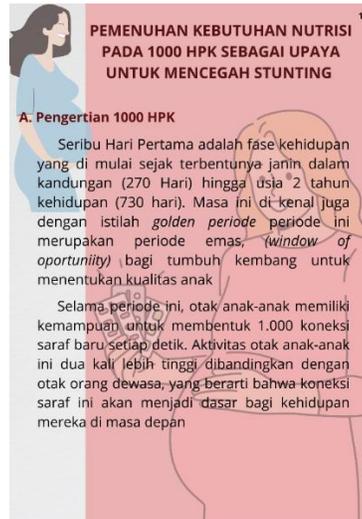
Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap peserta mengenai nutrisi selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang mencerminkan keberhasilan pendekatan edukasi berbasis keluarga dalam meningkatkan literasi gizi ibu hamil. Rata-rata skor pre-test peserta mencapai 87,06 dengan nilai tertinggi 100 dan terendah 70, di mana 92,3% ibu hamil tergolong dalam kategori pengetahuan baik dan hanya 7,69% yang tergolong cukup. Peserta yang terlibat adalah ibu hamil berusia 22–39 tahun dengan status kehamilan primigravida maupun multigravida serta latar pendidikan mulai dari tingkat menengah pertama hingga atas. Pendekatan edukasi berbasis keluarga terbukti mampu menciptakan perubahan positif karena melibatkan dukungan emosional dan logistik dari lingkungan terdekat, sehingga meningkatkan efektivitas intervensi.

Keterlibatan keluarga, khususnya suami dan orang tua, memiliki peran penting dalam mendorong ibu hamil untuk menerapkan pola makan yang sehat dan mengikuti rekomendasi tenaga kesehatan. Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa pengetahuan ibu mengenai makanan bergizi seimbang sangat menentukan dalam pengambilan keputusan konsumsi harian, termasuk dalam pemilihan sumber protein, buah, dan sayur (Aditya et al., 2023). Selain itu, pemahaman tentang pentingnya mikronutrien seperti zat besi, asam folat, dan yodium juga meningkat melalui kegiatan edukatif yang dilakukan. Pengetahuan ini sangat penting dalam mencegah anemia, cacat tabung saraf, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin. Edukasi yang diberikan tidak hanya berdampak pada peningkatan pemahaman individual, tetapi juga pada perubahan pola pikir kolektif dalam keluarga mengenai pentingnya menjaga kesehatan ibu hamil. Dalam hal ini, dukungan keluarga menjadi salah satu determinan penting dalam keberhasilan perubahan perilaku gizi, sebagaimana ditunjukkan dalam berbagai penelitian sebelumnya (Melati et al., 2021; Nasriyah & Ediyono, 2023).

Tingkat literasi kesehatan ibu hamil sangat dipengaruhi oleh faktor usia, tingkat pendidikan, status kehamilan, dan pengalaman obstetri. Ibu hamil yang berada pada usia dewasa awal cenderung memiliki kapasitas kognitif yang baik dalam menerima dan mengolah informasi, terutama dengan adanya akses terhadap informasi digital melalui perangkat elektronik seperti smartphone. Sementara itu, ibu multigravida umumnya memiliki pengetahuan yang lebih baik karena telah memperoleh pengalaman langsung selama kehamilan sebelumnya. Pengalaman tersebut menjadi media pembelajaran yang efektif karena memungkinkan ibu memperoleh informasi dari tenaga kesehatan serta program promosi kesehatan di masyarakat (Ernawati, 2022). Pengetahuan dan praktik gizi yang baik selama masa kehamilan menjadi faktor kunci dalam pencegahan stunting. Asupan nutrisi yang tidak seimbang selama masa 1000 HPK dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan linear anak dan berdampak pada perkembangan kognitif, serta membawa konsekuensi jangka panjang terhadap produktivitas dan kualitas hidup di masa dewasa (Majid et al., 2022).



Gambar 3. Dokumentasi penutupan acara bersama peserta



Gambar 4. Buku saku nutrisi pada 1000 HPK

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai nutrisi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) yang dilaksanakan di Desa Purbayasa terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif ibu hamil terhadap pentingnya pemenuhan gizi sejak masa kehamilan. Peningkatan nilai rata-rata dari pre-test ke post-test menunjukkan adanya pemahaman yang lebih baik mengenai jenis-jenis zat gizi penting, dampak kekurangan nutrisi terhadap tumbuh kembang janin, serta strategi pemenuhan gizi melalui bahan pangan lokal.

Perubahan sikap yang signifikan juga tercermin dari tingginya skor kuisioner sikap peserta, yang menunjukkan komitmen kuat untuk menerapkan praktik makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi ini turut berhasil mengubah cara pandang peserta terhadap stunting, dari yang semula dipahami sebagai masalah gizi pascakelahiran, menjadi suatu kondisi yang dapat dicegah sejak kehamilan. Pendekatan edukasi berbasis keluarga, yang melibatkan anggota rumah tangga

dalam proses penyuluhan, memberikan dampak positif terhadap keberlanjutan praktik gizi yang sehat di tingkat keluarga. Dengan demikian, edukasi nutrisi berbasis komunitas ini dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang relevan dan efektif dalam upaya pencegahan stunting di masyarakat pedesaan.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Desa Purbayasa, khususnya kepada ibu-ibu hamil peserta kegiatan, bidan desa, serta perangkat desa yang telah memberikan dukungan dan kerjasama yang luar biasa selama pelaksanaan kegiatan edukasi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada LPPM Universitas Harapan Bangsa Purwokerto atas dukungan pendanaan dan fasilitasi program pengabdian kepada masyarakat ini, serta kepada semua pihak yang turut berperan dalam kelancaran kegiatan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi masyarakat, khususnya dalam upaya pencegahan stunting melalui peningkatan literasi gizi dan kesehatan ibu hamil.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Aditya, R., Joyce, & Hakim Stanley, K. (2023). Penyuluhan Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Kemampuan Literasi Kesehatan Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(4), 2338–2342. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i4.19648>
- Ernawati, A. (2022). Media Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 18(2), 139–152. <https://doi.org/10.33658/jl.v18i2.324>
- Kartikasari, W., Rokaya Az-Zahra, D., Dewi Cahyati, A., & Putra, P. (2024). Peningkatan Literasi Masyarakat Dalam Pencegahan Stunting Di Desa Sirnajaya. *An-Nizam*, 3(1), 180–185. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v3i1.9671>
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: Kemendes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (LAKIP) Direktorat Gizi Kesehatan Ibu dan Anak Tahun Anggaran 2023*. Jakarta: Kemendes RI.
- Khotimah, H., & Subagio, S. U. (2021). Pendampingan Ibu Menyusui Dalam Keberhasilan Pemberian Asi Sebagai Upaya Pemenuhan Gizi Bayi. *Abdi Dosen : Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(4), 588–594. Retrieved from <http://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/ABDIDOS/issue/archive>
- Majid, M., Tharihk, A. J., & Zarkasyi, R. (2022). *Cegah stunting melalui perilaku hidup sehat*. Yogyakarta: NEM.
- Melati, I. P., Anna, C., & Afifah, N. (2021). Edukasi Gizi Pencegahan Stunting Berbasis Whatsapp Group Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil. *Jurnal Pangan Kesehatan*

*Dan Gizi*, 1(4), 61–69. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v1i2.153>

Mugianti, S., Mulyadi, A., Anam, A. K., & Najah, Z. L. (2018). Faktor Penyebab Anak Stunting Usia 25-60 Bulan di Kecamatan Sukorejo Kota Blitar. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 5(3), 268–278. <https://doi.org/10.26699/jnk.v5i3.art.p268-278>

Nasriyah, N., & Ediyono, S. (2023). Dampak Kurangnya Nutrisi Pada Ibu Hamil Terhadap Risiko Stunting Pada Bayi Yang Dilahirkan. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 161–170. <https://doi.org/10.26751/jikk.v14i1.1627>

Subarno, R. (2021). *Stunting Pada Anak*. Jakarta: Kemendikbudristek.

Titaley, C. R., Ariawan, I., Hapsari, D., Muasyaroh, A., & Dibley, M. J. (2019). Determinants of the stunting of children under two years old in Indonesia: A multilevel analysis of the 2013 Indonesia basic health survey. *Nutrients*, 11(5), 1–10. <https://doi.org/10.3390/nu11051106>