



## **PENTINGNYA 100 HARI PERTAMA KEHIDUPAN DALAM MENINGKATKAN STATUS GIZI ANAK DI DESA BINJAI (KERJA SAMA PUSKESMAS DESA BINJAI)**

Dika Saraswati <sup>1</sup>, Whynda Myke Nola Manik <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Deztron Indonesia

Corresponding Author: [dikasaraswati68@gmail.com](mailto:dikasaraswati68@gmail.com)<sup>1</sup>, [dr.wyndamykenola@yahoo.com](mailto:dr.wyndamykenola@yahoo.com)<sup>2</sup>

---

### **Info Artikel**

Masuk:30 Mei 2025

Diterima:29 Juni 2025

Terbit:08 Agustus 2025

**Keywords:** health promotion, first 100 days of life, nutritional status, Binjai Village

**Kata Kunci:** promosi kesehatan, 100 hari pertama kehidupan, status gizi, Desa Binjai

---

### **Abstract**

*The first 1,000 days of life (1,000 HPK) are a golden period of growth for children, but the first 100 days after birth are a critical period that greatly determines nutritional status and optimal development. In Binjai Village, malnutrition is still found in toddlers, influenced by parenting patterns, breastfeeding, and parents' knowledge of nutrition. This Community Service Activity (PKM) aims to enhance community knowledge, particularly among pregnant and breastfeeding mothers, regarding the importance of adequate nutrition during the first 100 days of a child's life. The methods employed include health education sessions, interactive discussions, and nutritional counseling conducted in collaboration with health workers from the Binjai Village Health Center. The results of the activity showed a 45% increase in participants' knowledge based on pre-test and post-test scores, as well as a commitment from mothers to provide exclusive breastfeeding and nutritious complementary foods. In conclusion, planned health promotion involving local medical personnel can increase community awareness of nutrition, contributing to improved child nutrition status in Binjai Village.*

---

### **Abstrak**

Seribu Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) adalah masa emas pertumbuhan anak, namun 100 hari pertama setelah kelahiran menjadi periode kritis yang sangat menentukan status gizi dan perkembangan optimal. Di Desa Binjai, masih ditemukan masalah gizi kurang pada balita yang dipengaruhi oleh pola asuh, pemberian ASI, dan pengetahuan orang tua tentang gizi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil dan menyusui, mengenai pentingnya pemenuhan gizi pada 100 hari pertama kehidupan anak. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, diskusi interaktif, dan pendampingan gizi bersama tenaga kesehatan Puskesmas Desa Binjai. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 45% berdasarkan pre-test dan post-test, serta adanya komitmen ibu-ibu untuk memberikan ASI eksklusif dan makanan pendamping yang bergizi. Kesimpulannya, promosi kesehatan yang terencana dan melibatkan tenaga medis setempat dapat meningkatkan kesadaran gizi masyarakat, yang berkontribusi pada perbaikan status gizi anak di Desa Binjai.



## **1. Pendahuluan**

Masa 100 hari pertama kehidupan merupakan bagian penting dari 1000 hari pertama kehidupan yang menentukan kualitas kesehatan dan tumbuh kembang anak. Pada periode ini, otak berkembang sangat pesat, organ tubuh mulai berfungsi sempurna, dan sistem kekebalan tubuh mulai terbentuk. Sayangnya, banyak orang tua di daerah pedesaan yang belum sepenuhnya memahami pentingnya pemenuhan gizi pada masa ini, termasuk di Desa Binjai.

Desa Binjai merupakan salah satu desa dengan populasi ibu hamil dan menyusui yang cukup tinggi. Berdasarkan data Puskesmas setempat, masih ditemukan anak dengan berat badan di bawah standar serta ibu yang belum menerapkan pemberian ASI eksklusif. Hal ini dipengaruhi oleh minimnya pengetahuan tentang gizi, kurangnya akses informasi, dan adanya kebiasaan pemberian makanan pendamping ASI yang tidak sesuai usia.

Kondisi tersebut mendorong dilakukannya kegiatan PKM berupa promosi kesehatan tentang pentingnya 100 hari pertama kehidupan. Pendekatan dilakukan melalui kerjasama antara tim pengabdian dengan Puskesmas Desa Binjai, mengingat tenaga medis setempat memiliki peran penting dalam penyuluhan dan pendampingan masyarakat.

Promosi kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran, memperbaiki perilaku pemberian gizi, serta mendorong komitmen ibu dan keluarga untuk menjaga asupan anak sejak lahir. Kegiatan ini juga menjadi sarana transfer pengetahuan yang praktis dan dapat diaplikasikan langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, program ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam menurunkan angka stunting dan gizi buruk di Indonesia. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan Desa Binjai menjadi desa yang lebih sehat, anak-anak tumbuh optimal, dan kualitas generasi mendatang lebih baik.

Melalui tulisan ini, penulis ingin mendokumentasikan proses, hasil, dan pembelajaran dari kegiatan PKM ini, sehingga dapat menjadi referensi bagi desa atau komunitas lain yang menghadapi permasalahan serupa.

## **2. Tinjauan Pustaka**

Promosi kesehatan merupakan proses yang bertujuan meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Menurut Kementerian

Kesehatan RI (2022), promosi kesehatan tidak hanya sebatas penyuluhan, tetapi mencakup pemberdayaan masyarakat melalui partisipasi aktif dalam perubahan perilaku. Dalam konteks gizi anak, promosi kesehatan memiliki peran strategis dalam mendorong pemahaman orang tua tentang kebutuhan gizi sejak awal kehidupan anak.

Konsep 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menjadi perhatian penting dalam upaya penanggulangan stunting dan gizi kurang. Namun, fokus pada 100 hari pertama setelah kelahiran perlu mendapat perhatian khusus, karena pada periode ini sistem pencernaan bayi beradaptasi dengan asupan nutrisi dan otak mengalami pertumbuhan pesat (WHO, 2021). Kekurangan gizi pada masa ini dapat berdampak permanen terhadap perkembangan kognitif dan fisik anak.

Pemberian Air Susu Ibu (ASI) eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan terbukti sebagai langkah paling efektif dalam mencegah masalah gizi. Penelitian UNICEF (2020) menunjukkan bahwa pemberian ASI eksklusif dapat menurunkan risiko kematian bayi hingga 13% dan mengurangi kemungkinan infeksi saluran pencernaan. Namun, praktik ini sering terhambat oleh kurangnya informasi dan pengaruh budaya lokal.

Keterlibatan fasilitas pelayanan kesehatan, seperti Puskesmas, sangat penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang gizi. Puskesmas berperan sebagai pusat edukasi yang dapat memberikan informasi berbasis bukti dan menyesuaikan pesan kesehatan dengan kondisi sosial-budaya masyarakat setempat.

Selain penyuluhan, pendampingan langsung pada ibu hamil dan menyusui menjadi metode efektif untuk memastikan pesan kesehatan benar-benar diterapkan. Pendampingan ini membantu mengidentifikasi hambatan, memberikan solusi praktis, dan memotivasi keluarga untuk menjaga asupan gizi anak.

Dengan demikian, literatur menunjukkan bahwa promosi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan, terencana, dan melibatkan masyarakat memiliki potensi besar dalam meningkatkan status gizi anak, terutama di wilayah pedesaan seperti Desa Binjai.

### **3. Metode Pelaksanaan**

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Desa Binjai, bekerja sama dengan Puskesmas Desa Binjai. Sasaran utama adalah ibu hamil, ibu menyusui, dan kader posyandu yang berperan dalam pemantauan tumbuh kembang anak.

Metode pelaksanaan meliputi tiga tahap utama. Pertama, tahap persiapan yang mencakup koordinasi dengan pihak Puskesmas, penyusunan materi penyuluhan, dan pembuatan media edukasi seperti poster dan leaflet. Materi disusun berdasarkan pedoman gizi bayi dari Kementerian Kesehatan RI, WHO, dan UNICEF, serta disesuaikan dengan konteks lokal Desa Binjai.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan, yang terdiri dari penyuluhan tatap muka, diskusi interaktif, dan simulasi pemberian ASI serta pembuatan makanan pendamping ASI bergizi. Penyuluhan dilakukan oleh tim pengabdian bersama bidan desa dan petugas gizi Puskesmas. Diskusi interaktif memberi kesempatan peserta untuk bertanya dan berbagi pengalaman terkait pemberian gizi pada 100 hari pertama kehidupan anak.

Tahap ketiga adalah pendampingan dan evaluasi. Pendampingan dilakukan melalui kunjungan rumah selama dua bulan setelah penyuluhan. Tim memberikan bimbingan langsung, memantau pemberian ASI, dan memberikan saran perbaikan pola makan. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

Partisipasi masyarakat dinilai sangat penting dalam keberhasilan kegiatan ini. Oleh karena itu, keterlibatan tokoh masyarakat, kader posyandu, dan keluarga sangat didorong. Mereka menjadi mitra strategis dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada warga lain di desa.

Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga bulan, mulai dari perencanaan hingga pelaporan. Seluruh proses mengikuti protokol kesehatan yang berlaku, mengingat masih adanya potensi penyebaran penyakit menular di wilayah tersebut.

#### **4. Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan promosi kesehatan ini diikuti oleh 35 orang peserta, terdiri dari 20 ibu menyusui, 10 ibu hamil, dan 5 kader posyandu. Berdasarkan hasil pre-test, tingkat pengetahuan peserta tentang pentingnya 100 hari pertama kehidupan tergolong rendah, dengan rata-rata skor 55 dari 100.

Setelah penyuluhan, diskusi, dan pendampingan, terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil post-test menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat menjadi 80. Hal ini mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan peserta.

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku juga mulai terlihat. Beberapa ibu yang sebelumnya memberikan makanan pendamping ASI terlalu dini mulai berkomitmen untuk memberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama. Kader posyandu juga lebih aktif memberikan edukasi kepada warga mengenai pentingnya gizi awal kehidupan.

Diskusi kelompok mengungkap bahwa salah satu hambatan utama adalah kepercayaan tradisional yang mendorong pemberian makanan padat lebih cepat. Melalui kegiatan ini, peserta mulai memahami risiko yang ditimbulkan oleh praktik tersebut, seperti gangguan pencernaan dan peningkatan risiko stunting.

Keterlibatan Puskesmas terbukti mempermudah penerimaan pesan kesehatan oleh masyarakat. Peserta merasa lebih percaya pada informasi yang disampaikan karena didukung oleh tenaga medis setempat yang sudah dikenal.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan berbasis komunitas yang melibatkan fasilitas kesehatan lokal efektif dalam meningkatkan kesadaran gizi dan mendorong perubahan perilaku positif.

## **5. Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan promosi kesehatan tentang pentingnya 100 hari pertama kehidupan di Desa Binjai berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pemenuhan gizi anak. Kerja sama dengan Puskesmas menjadi kunci keberhasilan program ini, karena mampu memberikan edukasi yang tepat sasaran dan membangun kepercayaan masyarakat.

Saran dari kegiatan ini adalah agar program serupa dilaksanakan secara berkelanjutan, dengan memperluas sasaran ke kelompok remaja putri, calon ibu, dan ayah. Selain itu, diperlukan dukungan dari pemerintah desa untuk menyediakan sumber daya dan fasilitas yang menunjang keberlanjutan promosi kesehatan gizi anak.

## **Daftar Pustaka**

- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Pedoman Pemberian Makanan Bayi dan Anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- WHO. (2021). *Guideline: Protecting, Promoting and Supporting Breastfeeding*. Geneva: World Health Organization.
- UNICEF. (2020). *Breastfeeding: A Mother's Gift, for Every Child*. New York: UNICEF.

- Black, R.E., Victora, C.G., Walker, S.P. (2013). Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries. *The Lancet*, 382(9890), 427–451.
- Victora, C.G., et al. (2016). Breastfeeding in the 21st Century. *The Lancet*, 387(10017), 475–490.
- Dewey, K.G., Adu-Afarwuah, S. (2008). Systematic Review of the Efficacy and Effectiveness of Complementary Feeding Interventions in Developing Countries. *Maternal & Child Nutrition*, 4(S1), 24–85.
- Martorell, R. (2017). Improved Nutrition in the First 1000 Days. *Nestlé Nutrition Institute Workshop Series*, 87, 1–12.
- Bhutta, Z.A., et al. (2013). Evidence-Based Interventions for Improvement of Maternal and Child Nutrition. *The Lancet*, 382(9890), 452–477.
- Rollins, N.C., et al. (2016). Why Invest, and What it Will Take to Improve Breastfeeding Practices? *The Lancet*, 387(10017), 491–504.
- Hoddinott, J., et al. (2013). Adult Consequences of Growth Failure in Early Childhood. *American Journal of Clinical Nutrition*, 98(5), 1170–1178.
- Prentice, A.M., et al. (2013). Critical Windows for Nutritional Interventions against Stunting. *American Journal of Clinical Nutrition*, 97(5), 911–918.
- Teshome, B., et al. (2009). Magnitude and Determinants of Stunting in Children under Five Years of Age in Ethiopia. *Food and Nutrition Bulletin*, 30(4), 510–516.
- Imdad, A., et al. (2011). Impact of Infant and Young Child Feeding Recommendations. *BMC Public Health*, 11(S3), S28.
- Allen, L.H., et al. (2014). Nutritional Influences on Linear Growth. *Nutrients*, 6(9), 3514–3534.
- Ruel, M.T., Alderman, H. (2013). Nutrition-Sensitive Interventions and Programmes. *The Lancet*, 382(9891), 536–551.