



---

## **STUDI DESKRIPTIF PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU HAMIL TENTANG GIZI 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN DI PUSKESMAS SOKARAJA KABUPATEN BANYUMAS**

**Yuli Trisnawati<sup>1)</sup>, Sugi Purwanti<sup>2)</sup>, Misrina Retnowati<sup>3)</sup>**

<sup>1), 2), 3)</sup> Akademi Kebidanan YLPP Purwokerto

E-mail: yulitrisnawati079@gmail.com, sugipurwanti@gmail.com, aqilahasya@yahoo.co.id

---

### **ABSTRAK**

Seribu hari pertama kehidupan adalah periode seribu hari mulai sejak terjadinya konsepsi hingga anak berumur 2 tahun. Seribu hari terdiri dari, 270 hari selama kehamilan dan 730 hari kehidupan pertama sejak bayi dilahirkan. Periode ini disebut periode emas (*golden periode*) atau disebut juga sebagai waktu yang kritis, yang jika tidak dimanfaatkan dengan baik akan terjadi kerusakan yang bersifat permanen (*window of opportunity*). Ibu hamil, ibu menyusui, bayi baru lahir dan anak usia di bawah dua tahun (*baduta*) merupakan kelompok sasaran untuk meningkatkan kualitas kehidupan 1000 hari pertama manusia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan serta hubungan antara pengetahuan dan sikapnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional dengan sampel sebanyak 30 ibu hamil. Hasil penelitian ini adalah sebagian besar pengetahuan responden tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan adalah baik, dan sebagian besar sikap responden terhadap gizi 1000 hari pertama kehidupan adalah mendukung. Namun setelah diuji korelasikan tidak terhadap hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap gizi 1000 hari pertama kehidupan, yaitu hasil nilai fisher exact adalah 0,589.

*Kata Kunci: ibu hamil, pengetahuan, sikap, gizi 1000 hari pertama kehidupan*

---

## ***DESCRIPTIVE STUDY OF KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF PREGNANT WOMEN ON NUTRITION 1000 FIRST DAY OF LIFE IN HEALTH DISTRICT SOKARAJA BANYUMAS***

---

### **ABSTRACT**

*The first thousand days of life is a period of a thousand days from conception until a child since the age of 2 years. Consisting of one thousand days, 270 days and 730 days of pregnancy during the first life since birth. This period is called golden period (the golden period) or also called as a critical time, which if not used properly there will be permanent damage (window of opportunity). Pregnant women, nursing mothers, newborns and children under two years (baduta) a target group to improve the quality of life of mankind's first 1,000 days. The purpose of this study was to determine the knowledge and attitude of pregnant women about nutrition first 1,000 days of life and the relationship between knowledge and attitude. This study using cross sectional sample of 30 pregnant women. The results of this study are mostly of knowledge about nutrition first 1,000 days of life is good, and the majority of respondents attitude towards life gizi 1000 haari first is support. But after being tested are not correlated to the relationship between knowledge and attitudes towards nutrition of pregnant women first 1,000 days of life, which results fisher exact value is 0.589.*

*Keywords: pregnant women, Knowledge, attitude, nutrition first 1,000 days of life*

## PENDAHULUAN

Sasaran pembangunan pangan dan gizi dalam RPJMN 2010-2014 dan RAN-PG 2011-2015 adalah menurunkan prevalensi kekurangan gizi pada balita. Beberapa program dan kegiatan pembangunan nasional telah dilakukan untuk mendukung sasaran tersebut. Seiring dengan hal tersebut, gerakan perbaikan gizi dengan fokus terhadap kelompok 1000 hari pertama kehidupan pada tataran global disebut *Scaling Up Nutrition* (SUN). SUN (*Scaling Up Nutrition*) Movement merupakan upaya global dari berbagai negara dalam rangka memperkuat komitmen dan rencana aksi percepatan perbaikan gizi, khususnya penanganan gizi sejak 1.000 hari dari masa kehamilan hingga anak usia 2 tahun. Gerakan ini merupakan respon negara-negara di dunia terhadap kondisi status gizi di sebagian besar negara berkembang dan akibat kemajuan yang tidak merata dalam mencapai Tujuan Pembangunan Milenium / MDGs (Goal 1).

Di Indonesia, penanganan 1000 HPK kini menjadi tantangan tersendiri. Angka Kematian Neonatal (AKN) turun dari 32 per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 1991 menjadi 20 per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2003, kemudian turun lamban menjadi 19 per 1.000 kelahiran hidup pada tahun 2010,

selanjutnya tidak berubah pada tahun 2012. Lambatnya penurunan AKN ini berkontribusi pada 59,4 persen kematian bayi (SDKI 2012 sebagaimana dikutip dari Buku II RPJMN ke III 2015-2019). Pada kenyataannya, masalah kegagalan tumbuh kembang anak bukan disebabkan terutama oleh faktor genetik melainkan karena faktor lingkungan yang dapat diperbaiki dengan fokus pada masa 1000 HPK. Mengacu pada pentingnya 1000 HPK, PBB telah meluncurkan gerakan *Scaling Up Nutrition (SUN Movement)* pada tahun 2010 dan hingga kini telah diikuti oleh 54 Negara termasuk Indonesia. Gerakan ini dilakukan sebagai bentuk upaya kolaboratif pemerintah dan masyarakat untuk mewujudkan penguatan kesadaran dan komitmen yang menjamin akses masyarakat terhadap makanan yang bergizi.

Seribu hari pertama kehidupan (sejak masa konsepsi hingga seorang manusia berusia 2 tahun) merupakan momentum kritis yang akan menentukan kualitas generasi masa depan suatu bangsa. Seribu hari terdiri dari, 270 hari selama kehamilan dan 730 hari kehidupan pertama sejak bayi dilahirkan. Periode ini disebut periode emas (*golden periode*) atau disebut juga sebagai waktu yang kritis, yang jika tidak dimanfaatkan dengan baik akan

terjadi kerusakan yang bersifat permanen (*window of opportunity*).

Berbagai penelitian mengungkapkan bahwa Intervensi pada 1000 HPK akan menunjang proses tumbuh kembang manusia sampai usia 2 tahun secara efektif. Kegagalan tumbuh kembang pada periode 1000 HPK setidaknya akan berakibat pada fisik anak yang tidak normal, kecerdasan anak yang rendah, daya tahan tubuh anak yang lemah dan berakibat pada gangguan metabolik sebagai salah satu risiko penyakit tidak menular. Ibu hamil, ibu menyusui, bayi baru lahir dan anak usia di bawah dua tahun (*baduta*) merupakan kelompok sasaran untuk meningkatkan kualitas kehidupan 1000 hari pertama manusia.

Periode 1000 HPK ini telah dibuktikan secara ilmiah merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan seseorang, oleh karena itu periode ini sering disebut sebagai “periode emas” (Kementerian Koordinator Bidang Kesejahteraan Rakyat RI, 2013). Pada periode emas tersebut kebutuhan gizi perlu diperhatikan, adapun zat-zat gizi yang diperlukan selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan adalah sebagai berikut :

Periode dalam Kandungan (280 hari), Ibu hamil berhubungan dengan proses pertumbuhan, yaitu pertumbuhan

janin yang dikandungnya dan pertumbuhan berbagai organ tubuhnya sebagai pendukung proses kehamilannya tersebut, misalnya *mammae*. Untuk mendukung berbagai proses pertumbuhan ini, maka kebutuhan makanan sebagai sumber energi juga meningkat. Kebutuhan kalori tambahan bagi ibu hamil sekitar 300-350 kalori/hari. Demikian pola kebutuhan protein meningkat dengan 10 gram sehari. Peningkatan metabolisme berbagai zat gizi pada ibu hamil juga memerlukan berbagai peningkatan suplai vitamin, terutama thiamin, reboflavin, vitamin A dan D, kebutuhan berbagai mineral, khususnya Fe dan kalsium juga meningkat (Notoatmodjo, 2003).

Asupan gizi sangat menentukan kesehatan ibu hamil dan janin yang dikandungnya. Kebutuhan gizi pada saat kehamilan akan meningkat sebesar 15% dibanding dengan wanita normal. Peningkatan gizi ini dibutuhkan untuk pertumbuhan rahim (*uterus*), payudara (*mammae*), volume darah, plasenta, air ketuban dan pertumbuhan janin sebesar 40% dan sisanya 60% digunakan untuk pertumbuhan ibunya (Huliana, 2001).

Hal penting yang harus diperhatikan oleh ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi terdiri dari susunan menu yang seimbang, yaitu menu yang lengkap dan sesuai dengan

kebutuhan ibu hamil dan janinnya. Menu makanan yang seimbang harus mengandung unsur-unsur sumber tenaga, pembangunan, pengatur dan pelindung.

Periode 0 – 6 Bulan (180 hari), Kunci utama dalam periode ini adalah melakukan inisiasi menyusu dini (IMD) dan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif. Inisiasi menyusu dini (IMD) adalah memberikan kesempatan kepada bayi baru lahir untuk menyusu sendiri pada ibunya dalam satu jam pertama kelahirannya. proses diletakkannya bayi di atas dada ibu segera setelah lahir untuk mencari puting susu ibu dan mulai menyusu untuk pertama kalinya, dengan dilakukannya IMD maka kesempatan bayi untuk mendapat kolostrum semakin besar, karena kolostrum merupakan ASI terbaik yang keluar pada hari ke 0-5 setelah bayi lahir yang mengandung antibodi (zat kekebalan) yang melindungi bayi dari zat yang dapat menimbulkan alergi atau infeksi (Handy, 2010). ASI Eksklusif adalah pemberian ASI (Air Susu Ibu) setelah lahir sampai bayi berumur 6 bulan tanpa pemberian makanan lain. Tindakan ini akan terus merangsang produksi ASI sehingga pengeluaran ASI dapat mencukupi kebutuhan bayi dan bayi akan terhindar dari diare. Pada tahun 2001 WHO menyatakan bahwa

ASI Eksklusif selama enam bulan pertama hidup bayi adalah yang terbaik. Periode 6 – 24 Bulan (540 hari), mulai usia 6 bulan keatas, anak mulai diberikan makanan pendamping ASI (MP-ASI) karena sejak usia ini, ASI saja tidak mencukupi kebutuhan anak. Pengetahuan dalam pemberian MP ASI menjadi sangat penting mengingat banyak terjadi kesalahan dalam praktek pemberiannya, seperti pemberian MP ASI yang terlalu dini pada bayi yang usianya kurang dari 6 bulan, hal ini dapat menyebabkan gangguan pencernaan atau diare. Sebaliknya, penundaan pemberian MP ASI akan menghambat pertumbuhan bayi karena alergi dan zat-zat gizi yang dihasilkan dari ASI tidak mencukupi kebutuhan lagi sehingga akan menyebabkan kurang gizi (Pudjiadi, 2005). Sistem pencernaan bayi usia enam bulan keatas (>6) sudah relatif sempurna, untuk itu pemberian MP ASI perlu dilakukan secara bertahap, sedikit demi sedikit dalam bentuk encer menjadi bentuk yang lebih kental (Arisman, 2004).

Rumusan tujuan dalam penelitian ini adalah : Menganalisis pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi 100 hari pertama kehidupan di wilayah kerja Puskesmas Sokaraja Kabupaten Banyumas tahun 2016, mengetahui pengetahuan ibu hamil tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan di wilayah

Puskesmas Sokaraja Kabupaten Banyumas, dan mengetahui sikap ibu hamil tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan di wilayah Puskesmas Sokaraja Kabupaten Banyumas.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian penjelasan (*explanatory research*) dengan metode survey. Jenis pendekatan penelitian ini adalah *Cross Sectional*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah secara kuantitatif.

Populasi terjangkau pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil berdomisili di wilayah puskesmas Sokaraja Kabupaten Banyumas sebanyak 114 ibu hamil. Jumlah sampel sebanyak 30 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *accidental sampling*.

Analisis dilakukan dengan analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran secara umum terhadap variabel-variabel yang diteliti dengan persentase sehingga penyajiannya dalam bentuk tabel dan distribusi frekuensi dan analisis Bivariat dengan Chi Square

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melakukan analisis secara univariat dan bivariat, hasil penelitian ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut :

## Analisis Univariat

### Pengetahuan

Gambar 1. Distribusi pengetahuan responden tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan



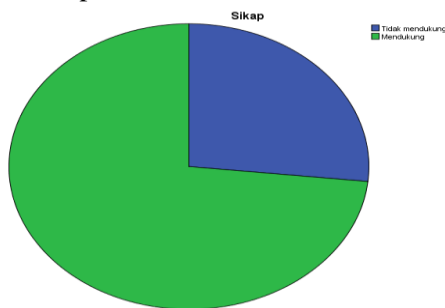
Berdasarkan gambar 1 diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan reponden tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan adalah baik. Hal ini merupakan awal yang baik bagi kehidupan janinya karena ibu hamil sudah ahu tentang gizi yang baik selama 1000 hari pertama kehidupan. Karena diharapkan dengan pengetahuan yang baik ini akan membentuk sikap yang baik juga bai ibu terhadap gizi 100 hari pertama kehidupan janinnya.

Hal ini sesuai dengan teori pengetahuan dalam Notoatmodjo (2010) dimana pengetahuan merupakan hasil dari tahu. Hal ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, yang terjadi melalui panca indera yakni pengelihatn, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk tindakan seseorang karena perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lama

daripada yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Pengetahuan ibu hamil tentang gizi 100 hari pertama kehidupan dapat diperoleh dari pengalaman yang berasal dari berbagai sumber, misalnya seperti media masa, media elektronik, media cetak, keluarga, teman dan orang-orang disekitar. Pengetahuan ini dapat membentuk keyakinan tertentu sehingga seseorang berperilaku sesuai dengan keyakinan tersebut.

Sikap terhadap gizi 1000 hari pertama kehidupan



Gambar 2. Distribusi sikap ibu hamil tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa sebagian besar sikap ibu terhadap gizi 1000 hari pertama kehidupan adalah mendukung.

Banyaknya ibu hamil yang bersikap mendukung terhadap gizi 1000 hari pertama kehidupan akan membawa ibu hamil ke arah perilaku yang baik dalam memenuhi gizi anaknya di 1000 hari pertama kehidupannya.

Meskipun sikap Sikap merupakan reaksi yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek, namun sikap seseorang terhadap suatu objek ini akan membawa kecenderungan seseorang untuk bertindak sesuai dengan objek yang dia anggap positif. Hal ini tertuang dalam Notoatmojdo (2010) yang menyatakan bahwa sikap adalah pandangan, pendapat, tanggapan ataupun penilaian dan juga perasaan seseorang terhadap stimulus atau objek yang disertai dengan kecenderungan untuk bertindak.

Perubahan sikap pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan keyakinan atau kepercayaan yang didapat dari hasil penginderaan, yang salah satunya didapatkan melalui pendidikan atau proses belajar (Notoatmodjo, 2010).

#### Analisis Bivariat Hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil

Tabel 1 Hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan

Pengetahuan	Sikap				Total	
	Tidak Mendukung		Mendukung		N	%
	n	%	N	%		
Kurang	2	40	3	60	5	100
Baik	6	24	19	76	25	100
p value = 0.460						
Fisher exact = 0.589						

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden yang berpengetahuan baik (76%) mempunyai sikap yang mendukung terhadap pentingnya gizi 1000 hari pertama kehidupan. Namun, sebagian besar responden (60%) yang berpengetahuan kurang juga memiliki sikap mendukung terhadap gizi 1000 hari pertama kehidupan.

Berdasarkan hasil uji chi square diketahui nilai fisher exact 0,589. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap ibu hamil terhadap gizi 1000 hari pertama kehidupan. Jadi tidak selalu ibu hamil dengan pengetahuan yang kurang akan bersikap tidak mendukung terhadap gizi 1000 hari pertama kehidupan. Hal ini disebabkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi sikap ibu hamil, yaitu : faktor fisiologis (umur dan kesehatan), faktor pengalaman langsung terhadap objek sikap, faktor kerangka acuan dan faktor komunikasi sosial. (Bimo dalam Sunaryo, 2002).

Tidak adanya hubungan antara pengetahuan seseorang dengan sikap juga bisa disebabkan karena sikap itu selain dipengaruhi oleh faktor intern (psikologis dan fisiologis) juga dipengaruhi oleh faktor ekstern (komunikasi atau interaksi antara individu dengan individu lain, maupun

antara individu dengan kelompok. (Sunaryo, 2002)

## **PENUTUP**

Berdasarkan penelitian diambil kesimpulan sebagai berikut : sebagian besar pengetahuan responden tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan adalah baik, dan sebagian besar sikap responden terhadap gizi 1000 hari pertama kehidupan adalah mendukung. Namun setelah diuji korelasikan tidak terhadap hubungan antara pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap gizi 1000 hari pertama kehidupan, yaitu hasil nilai fisher exact adalah 0,589.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asteria (2016). 1001 Langkah selamatkan ibu dan anak/GKIA, Jakarta: Pustaka Bunda
- Departemen Kesehatan RI. (2009). *Panduan pelayanan antenatal*. Jakarta: Depkes RI.
- Dewi, Lia & Sunarsih, Tri. (2010). *Ashuan kehamilan untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Huliana. (2001). *Panduan menjalani kehamilan sehat*. Jakarta : Puspaswara.
- Mubarak, Wahit Iqbal. (2011). *Promosi kesehatan untuk kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu kesehatan masyarakat prinsip – prinsip dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prawirohardjo, S. (2007). *Panduan praktis pelayanan kesehatan*

- maternal dan neonatal*. Jakarta: Penerbit Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, S. (2009). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Penerbit Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rumini, Sri & Siti Sundari. (2004). *Perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Santjaka, A. (2011). *Statistik untuk penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sunaryo (2002), *Psikologi untuk keperawatan*, Jakarta, EGC