

**PENINGKATAN PENGETAHUAN “1000 HPK, SUPLEMENTASI FE, CA  
DAN ASAM FOLAT PADA IBU HAMIL” DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS SUKMAJAYA DEPOK TAHUN 2017**

**Avliya Quratul Marjan<sup>1</sup>, Iin Fatmawati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email korespondensi: avliyaquratul@upnvj.ac.id

***Abstract***

*The first 1000 days of life consists of 270 days during pregnancy and 730 days in the baby's first life as needed, which is an early golden period of life and it is important to sufficient intake of micronutrients in pregnant women. The objective of this study was to provide knowledge about the needs of the First 1000 Days of Life (HPK) and supplementation of Fe, Ca and Folic Acid in pregnant women. The method of community service activities used quasi experimental with pre and post test. Subjects of community service activities were taken randomly as many as 40 pregnant women around Sukmajaya Health Center Depok. The result of this community service activities showed that the majority of respondents had an age range of 19-29 years (55%), had a high school education level (42.5%) and the majority of respondents did not work or were housewives (82.5%). The average value of the pre test was 62.9 with a minimum score of 9 and a maximum of 90, while the post test after the maximum intervention was 78.9 with a minimum score of 54 and a maximum of 100. Increased knowledge about 1000 HPK and supplementation of Ca, Fe and folic acid is 16%. Based on statistical tests Regarding significant differences in knowledge between before and after presentation ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** *folic acid; Fe; Ca; pregnant women; nutrition education*

**Abstrak**

Periode 1000 HPK terdiri dari 270 hari selama kehamilannya dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi yang dilahirkannya, dimana ini merupakan periode masa keemasan awal kehidupan dan penting untuk mencukupi asupan zat gizi mikro pada ibu hamil. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan suplementasi Fe, Ca dan Asam Folat pada ibu hamil. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan *quasy experimental* dengan rancangan *pre dan post test*. Subjek kegiatan pengabdian masyarakat diambil secara random sebanyak 40 orang ibu hamil berada di sekitar Puskesmas Sukmajaya Depok. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki usia pada rentang 19-29 tahun (55%), memiliki tingkat pendidikan SMA (42,5%) dan sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga (82,5%). Rata-rata nilai pre test adalah sebesar 62,9 dengan skor minimal 9 dan maksimal 90, sedangkan post test setelah intervensi penyuluhan adalah sebesar 78,9 dengan skor minimal 54 dan maksimal 100. Peningkatan pengetahuan tentang 1000 HPK dan suplementasi Ca, Fe dan asam folat adalah sebesar 16%. Berdasarkan uji statistik terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci:** *asam folat; Fe; Ca; ibu hamil; penyuluhan gizi*

## PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan suatu kondisi dimana ibu membutuhkan berbagai zat gizi yang lebih banyak dari kondisi normal. Asupan zat gizi ibu hamil yang tidak tercukupi dapat berakibat buruk bagi ibu dan janin. Salah satu kondisi yang terjadi jika asupan gizi selama hamil tidak tercukupi adalah kejadian Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan anemia pada ibu hamil (Purwanto & Wahyuni, 2016). Salah satu yang dapat dilakukan untuk perbaikan gizi adalah pemenuhan gizi seimbang dan suplementasi ibu hamil pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Periode ini disebut dengan periode emas (*Golden Periode*), yang jika tidak dimanfaatkan dengan baik akan terjadi kerusakan yang bersifat permanen. Perbaikan gizi pada kelompok 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) akan menunjang proses tumbuh kembang dari masa kehamilan hingga anak usia 2 tahun (Djauhari, 2017).

Periode 1000 HPK terdiri dari 270 hari selama kehamilannya dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi yang dilahirkannya, dimana ini merupakan periode sensitif karena akibat yang ditimbulkan terhadap bayi pada masa ini akan bersifat permanen berdampak jangka panjang hingga berulang dalam siklus kehidupan.. Dampak tersebut tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga akan mempengaruhi fungsi kognitif yakni tingkat kecerdasan yang rendah dan berdampak pada kualitas sumberdaya manusia (Aryastami & Tarigan, 2017). Salah satu kegiatan mendukung 1000 HPK itu adalah dengan edukasi gizi

dan suplementasi Ca, Fe, Asam Folat pada ibu hamil.

Suplementasi zat besi (Fe) yang dimaksud adalah semua konsumsi zat besi selama masa kehamilan termasuk yang di jual bebas maupun multivitamin yang mengandung zat besi. Ibu hamil dengan kurang energi kronis (KEK) berpeluang menderita anemia 2,76 kali dari pada ibu hamil normal. Edukasi untuk Suplementasi Fe dan asam folat merupakan salah satu cara mengatasi masalah kesehatan ibu hamil salah satunya anemia defisiensi besi (Kusumawati dkk, 2016). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, konsumsi zat besi yang dilaporkan oleh ibu hamil selama kehamilannya adalah 89,9%. Dari 89,9% ibu yang mengkonsumsi Fe, hanya 39,8 % yang melaporkan bahwa rutin mengkonsumsi zat besi minimal 90 hari selama kehamilannya (Riskesdas, 2013). Selain membutuhkan suplementasi zat besi, ibu hamil juga membutuhkan suplementasi asam folat dan kalsium. Jika ibu hamil kekurangan suplementasi asam folat dapat mengakibatkan anemia megaloblastik, ablasio plasenta, dan *neural tube defect* (NTD) (Arisman, 2008). Asam folat mempunyai peran yang sangat vital dalam pencegahan cacat bawaan. Selain itu juga berperan dalam neuro kognitif. Asam folat sangat penting untuk mencegah terjadinya cacat janin, menghindari anemia. Hasil survey March of Dimes National, 1995-2001 membuktikan asam folat mencegah neural tube defect (NTD) hingga 70 persen, sedangkan pada ibu yang kekurangan asam folat kejadian NTD

akan meningkat hingga 200 persen (Darwanti & Antini, 2012). Ibu hamil juga membutuhkan suplementasi kalsium untuk pertumbuhan tulang dan gigi pada janin. Kebutuhan kalsium meningkat selama kehamilan. Selain penting bagi kesehatan tulang ibu dan janin, asupan kalsium yang cukup dapat mengurangi kejadian hipertensi selama kehamilan, mengurangi risiko preeklampsia dan mencegah kelahiran prematur (Camargo *et al.*, 2013)

Pengetahuan gizi yang kurang menyebabkan bahan makanan bergizi yang tersedia tidak dikonsumsi secara optimal. Pemilihan bahan makanan dan pola makan yang salah cukup berperan terhadap terjadinya berbagai masalah kesehatan pada ibu hamil dan akan berdampak pada kondisi pertumbuhan dan perkembangan janin setelah lahir (Dewey & Begum, 2011). Pengetahuan gizi bagi ibu hamil dapat diperoleh dari berbagai tempat salah satunya adalah puskesmas sebagai fasilitas kesehatan tingkat pertama di masyarakat. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2012 diperoleh persentase ibu hamil pada K1 (kunjungan awal puskesmas) sebanyak 100,1% dan pada K4 sebanyak 90,7%. Sedangkan persentase kota Depok pada K1 (kunjungan awal) sebanyak 105% dan pada K4 sebanyak 99,7%. Namun pada saat kunjungan banyak sekali ibu yang tidak melakukan konsultasi dan mendapatkan penyuluhan dari tenaga kesehatan bagian Ibu dan Anak (Poli KIA).

Kegiatan pemeriksaan kesehatan ibu hamil di Puskesmas seharusnya didampingi dengan penyuluhan tentang kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet yang menunjang

perbaikan gizi ibu hamil dan penjelasan tentang 1000 HPK. Penyuluhan merupakan suatu proses dalam membantu seseorang mengerti tentang dirinya dalam membantu kebiasaan yang baik sehingga membuat pengetahuan bertambah berdampak pada perubahan sikap dan perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2014). Oleh karena alasan pentingnya suplementasi pada ibu hamil dan masa 1000 HPK dari masa kehamilan sampai anak usia 2 tahun. Maka penting untuk dilakukan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu-ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Sukmajaya, Depok tahun 2017. Tujuan khusus pada penelitian ini adalah melihat perubahan pengetahuan ibu hamil mengenai 1000 HPK, suplementasi Fe, Ca dan Asam Folat sebelum dan sesudah penyuluhan gizi pada ibu hamil dengan menggunakan media *booklet* dan *leaflet*.

## **METODE PENELITIAN**

Studi ini dilaksanakan selama 2 kali di bulan Mei dan Juli 2017. Kegiatan dilakukan selama 2 kali dengan responden yang sama dengan waktu berbeda bertujuan melihat keefektifan edukasi gizi untuk melihat perubahan pengetahuan ibu hamil. Kegiatan penyuluhan gizi untuk peningkatan pengetahuan ini dilaksanakan di Puskesmas Kecamatan Sukmajaya Kota Depok.

Pengambilan subjek penelitian ini dilakukan secara acak (*random sampling*) pada ibu hamil yang datang ke Puskesmas Sukmajaya untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 40 orang

ibu hamil yang bersedia mengikuti penyuluhan dan mengisi lembar kuesioner pre dan post test secara lengkap. Selain itu ibu hamil yang diambil adalah yang rutin memeriksakan kehamilannya di Puskesmas Sukmajaya Depok tahun 2017.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa kuesioner. Kuesioner berisi 25 pertanyaan mengenai materi 1000 HPK, dan suplementasi Ca, Fe dan asam folat pada ibu hamil. Dari 20 pertanyaan tersebut merupakan pertanyaan pilihan ganda. Dalam penilaian jawaban setiap soal diberi nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah atau tidak diisi. Skor total didapat dari jawaban yang diperoleh kemudian dijumlahkan, dibagi dengan jumlah soal lalu dikalikan 100. Media yang digunakan untuk membantu proses penyuluhan dan dapat dibaca dan dibawa pulang oleh responden agar edukasi yang diberikan pada saat di puskesmas dapat dibaca kembali di rumah oleh ibu hamil. Media yang digunakan dalam penyuluhan gizi ini adalah *booklet*, *leaflet*, *poster* dan *powerpoint*. Booklet dan leaflet diberikan pada masing-masing ibu, sedangkan poster dan powerpoint diberikan pada saat penyuluhan di puskesmas.

Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan desain *Quasy Experimental* dengan menggunakan kuesioner pre dan post test. Jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan sekunder. Data primer ini meliputi karakteristik subjek, kuesioner pre dan post test. Data sekunder meliputi data gambaran umum dan jadwal kegiatan puskesmas

yang dijadikan sebagai lokasi kegiatan. Proses pengolahan data yang terkumpul diolah dan dianalisis secara deskriptif dan analisis beda (uji beda *paired t-test*) dengan menggunakan program komputer *Microsoft Excel* dan *SPSS* versi 17.0 *for Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data pada penelitian ini meliputi analisis univariat untuk melihat gambaran umum karakteristik ibu hamil yang menjadi responden kegiatan penyuluhan pengabdian kepada masyarakat. Gambaran karakteristik meliputi (usia ibu, pekerjaan, pendidikan). Selain itu dilihat juga perbedaan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan yang didapat melalui pre test dan post test.

**Usia** ibu hamil yang menjadi sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berada pada kisaran 19-40 tahun. Data distribusi usia ibu hamil dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

**Tabel 1 Distribusi karakteristik berdasarkan usia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sukmajaya Depok 2017**

		Persentase (%)
<b>Usia Ibu Hamil</b>	<b>Frekuensi</b>	
19-29 tahun	22	55
30-49 tahun	18	45
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Sumber

Berdasarkan Tabel 1 diatas usia ibu hamil pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 19-40 tahun. Ibu hamil dengan usia 19-29 tahun sejumlah 22 orang (55%), dan ibu hamil dengan usia 30-40 tahun sejumlah 18 orang (45%). Hal ini

sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulastijah dkk (2015), bahwa usia ibu hamil paling besar terdapat pada 19-35 tahun yaitu sebesar 81,8%.

**Pendidikan.** Pada kegiatan pengabdian masyarakat pendidikan ibu hamil yang berada di wilayah kerja puskesmas sukrajaya terdiri dari tamat SD, tamat SMP, tamat SMA, Diploma/ Perguruan Tinggi. Ibu dengan pendidikan rendah memiliki pengetahuan gizi yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi. Data distribusi pendidikan ibu hamil dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

**Tabel 2 Distribusi karakteristik berdasarkan pendidikan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sukrajaya Depok 2017**

<b>Pendidikan Ibu Hamil</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Tamat SD	2	5
Tamat SMP	14	35
Tamat SMA	17	42,5
Diploma/Sarjana	7	17,5
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 diatas, terlihat bahwa sebaran dari pendidikan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Sukrajaya Depok. Sebagian besar ibu hamil memiliki tingkat pendidikan tamat SMA sebanyak 17 orang (42,5%). Tingkat pendidikan ibu hamil yang memiliki persentase terendah yaitu Tamat SD sebanyak 2 orang (5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulastijah dkk (2015), yang menunjukkan bahwa sebagian besar

ibu hamil memiliki tingkat pendidikan (62,6%) tamat SMA.

**Pekerjaan**

Pada kegiatan pengabdian masyarakat pengelompokan ibu hamil berdasarkan pekerjaan dibedakan antara bekerja dan tidak bekerja. Data distribusi pekerjaan ibu hamil dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini.

**Tabel 3 Distribusi karakteristik berdasarkan pendidikan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sukrajaya Depok 2017**

<b>Pekerjaan Ibu Hamil</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Bekerja	7	17,5
Tidak Bekerja	33	82,5
<b>Jumlah</b>	<b>40</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 3 diatas, terlihat bahwa sebaran dari pekerjaan ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Sukrajaya Depok. Sebagian besar ibu hamil tidak bekerja yaitu sebanyak 33 orang (82,5%). Ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Sukrajaya tidak bekerja atau menjadi ibu rumah tangga karena ada yang sudah keluar dari pekerjaan karena lebih memilih mengurus anak dan fokus pada kehamilan. Selain itu bagi ibu hamil yang bekerja rata-rata sebagai guru dan karyawan tetap di salah satu kantor di kota Depok. Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Gatak, Sukoharjo menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil yang mengikuti penelitian berprofesi sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja di luar rumah (Sulastijah dkk, 2015)

**Pengetahuan ibu hamil mengenai 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan suplementasi Ca, Fe dan Asam Folat.**

Distribusi pengetahuan mengenai 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan suplementasi Ca, Fe dan asam folat diperoleh dari hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang diisi oleh ibu hamil wilayah kerja puskesmas Sukmajaya. Pengetahuan anak sekolah mengenai 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan suplementasi Ca, Fe dan asam folat dapat dilihat pada Tabel 4.

**Tabel 4 Distribusi pengetahuan ibu hamil berdasarkan pre dan post test**

Variabel	Mean	SD	Min-Max
Pre-Test	62,9	17,2	9-90
Post-Test	78,9	11,2	54-100

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4 terlihat bahwa nilai rata rata pengetahuan ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan adalah 62,9 dengan standar deviasi 17,2. Nilai terendah adalah 9 dan nilai tertinggi sebesar 90. Sedangkan untuk nilai rata-rata pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan adalah sebesar 85,9 dengan standar deviasi 11,2. Nilai terendah adalah sebesar 54,5 dan nilai tertinggi adalah sebesar 100. Terdapat perbedaan dan peningkatan nilai untuk tingkat pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan oleh tim pengabdian masyarakat di wilayah kerja puskesmas Sukmajaya Depok. Sebanyak 34 orang ibu hamil mengalami peningkatan nilai (skor) dalam menjawab *post test* dibandingkan dengan *pre test*, dan hanya 6 orang ibu hamil yang tidak mengalami perubahan jawaban anantara *pre test* dan *post test*.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuryanto (2014) menunjukkan bahwa

ada perbedaan rata-rata persen pengetahuan gizi pada ibu hamil antara sebelum (*Pre-Test*) dengan setelah dilakukan penyuluhan gizi ( $p=0,0001$ ). Dimana rata-rata pengetahuan gizi sebelum diberi penyuluhan gizi sebesar 66,46% naik menjadi 71,61%.

**Perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan**

Perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan melalui media *leaflet* dan *booklet* dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Uji yang digunakan ini adalah uji *Paired t-test*. Perbedaan pengetahuan ibu hamil berdasarkan 10 soal paling banyak dijawab benar dapat dilihat pada Tabel 5.

**Tabel 5 Perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan**

No	Kuesioner	Pre	Pre	Po	Pos
		Tes	Te	st	t
		t	st	Te	Tes
		Ben	Sal	Be	Sal
		ar	ah	nar	ah
		N %	N %	N %	N %
1	Pengertian	6	3		
	1000 Hari	2 7	1 2	3 7	1 2
	Pertama	7 ,	3 ,	0 5	0 5
		5	5		
2	Tujuan	7	2		
	utama	3 7	9	2 3	9 1
	gerakan 1000	1 ,	6	0 4	0 0
		5	5		
3	Kebutuhan	8	1		
	gizi pada ibu	3 7	2 3	9	2 5
	hamil	5 ,	5 ,	8 5	
		5	5		
4	Fungsi zat	3 7	2 3	9	2
	besi (Fe)	1 7	9 2	3 9	7 1 ,
	selama	1 ,	9 ,	9 ,	5

	kehamilan	5	5	5					
	Dosis tablet zat besi (Fe) yang harus dikonsumsi selama kehamilan	1 4 8	2 5 2 5	2 6 5	6 1 4	3 5			
5									
	Fungsi asam folat selama kehamilan	2 2	5 5	1 8	4 5	2 8	7 0	1 2	3 0
6									
	Dosis asam folat yang harus dikonsumsi selama kehamilan	1 4	3 5	2 6	6 5	2 4	6 0	1 6	4 0
7									
No	Kuesioner	Pre Test	Pre Test	Post Test	Post Test				
		Benar	Salah	Benar	Salah				
		N %	N %	n %	n %				
8	Sayuran apa saja yang mengandung asam folat	9 3 7 5	2 3 5	7 3 5	4 0 0	1 0 0			
9	Fungsi kalsium selama kehamilan	1 7 5	8 3 5	5 2 5	4 2 5				
10	Dosis kalsium yang harus dikonsumsi selama kehamilan	2 1 5	2 9 5	1 9 5	7 8 5	2 0	7 2 0	1 2 0	
11	Apakah konsumsi ikan-ikanan baik bagi ibu hamil	3 4	8 5	6 5	1 5	3 7	2 5	9 3 5	7 5

Berdasarkan Tabel 5 diatas dapat dilihat perubahan signifikan perbedaan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah penyuluhan melalui *media power point, leaflet dan booklet*. Terdapat pada soal 9 yaitu tentang fungsi kalsium (Ca) selama kehamilan pada *pre-test* ibu hamil yang menjawab benar sebanyak 7 orang (17,5%) pada hasil *post-test* terjadi perubahan yang signifikan sebesar 21 orang (52,5%), dan untuk jawaban salah pada *pre-test* terdapat 33 orang (82,5%), pada hasil *post-test* terdapat perubahan yang signifikan yaitu sebanyak 19 orang (47,5%) menjawab salah. Untuk soal nomor 8 menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengetahui jenis sayuran apa saja yang mengandung asam folat yang terlihat pada kemampuan ibu dalam menjawab soal terdapat 37 orang (92,5%) yang menjawab benar dan pada hasil *post-test* terjadi peningkatan jumlah ibu yang mampu menjawab soal dengan benar yaitu sebanyak 40 orang (100%). Kemampuan ibu dalam menjawab sayuran apa saja yang mengandung asam folat dikarenakan sebelumnya bidan di puskesmas sudah pernah memberi tau bahwa ibu hamil harus banyak konsumsi sayur-sayuran karena banyak mengandung asam folat. Peningkatan pengetahuan pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas kecamatan Sukmajaya didapatkan karena ibu hamil sudah mendapatkan perlakuan berupa penyuluhan dan pemberian materi menggunakan powerpoint, pembagian *leaflet* dan *booklet* yang dapat dibaca setelah dilakukan *pre test*, sehingga ibu hamil dapat menjawab pertanyaan pada *post test* dengan benar.

#### Analisis Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Perbedaan pengetahuan tentang 1000 HPK dan suplementasi Ca, Fe dan asam folat pada ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dari penilaian *Pre-Test* dan *Post-test* dapat dianalisis dengan menggunakan uji T dependen. Perbedaan pengetahuan tentang 1000 HPK dan suplementasi Ca, Fe dan asam folat dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

**Tabel 6 Perbedaan Pengetahuan Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

Variabel Pengetahuan	Mean	SD	Sig.
Pre Test	62,95	17,2	< 0,05
Post Test	78,86	11,2	

Rata-rata nilai pengetahuan sebelum pemberian penyuluhan gizi (*Pre-Test*) adalah 62,95 dengan standar deviasi 17,2. Pada pengetahuan setelah intervensi (*Post-Test*) didapatkan nilai rata-rata 78,86 dengan standar deviasi 11,2. Terlihat selisih nilai mean antara pengukuran pertama dan kedua adalah 15,91. Hasil uji statistik menunjukkan nilai P value <0,05 maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan gizi pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas Sukmajaya, Depok. Perubahan pengetahuan tentang 1000 HPK, suplementasi besi, kalsium dan folat diukur dari nilai total jawaban benar dibagi jumlah soal dikali 100. Adapun yang dinilai pada penelitian

ini adalah pengetahuan mengenai pengertian dan lama 1000 HPK, fungsi, sumber, dan dampak bila kekurangan zat besi, kalsium dan asam folat selama kehamilan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Salmiah dkk (2013) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara sebelum dan sesudah penyuluhan gizi tentang pentingnya suplementasi besi dan kalsium pada ibu hamil di Puskesmas Mattombong, Kabupaten Pinrang, Sulawesi Selatan. Penelitian yang dilakukan di Jember menunjukkan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan kepatuhan ibu hamil dan konsumsi Fe dan Ca diperlukan dukungan keluarga dan pantauan tenaga kesehatan sehingga peningkatan pengetahuan yang dilakukan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan menjaga ibu hamil dan janin dari masalah kesehatan (Purnasari, 2016)

#### **KESIMPULAN**

Dari hasil kegiatan penyuluhan untuk peningkatan pengetahuan gizi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan suplementasi Ca, Fe dan asam folat pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Sukmajaya Kota Depok dapat diambil kesimpulan yaitu Responden pada kegiatan pengabdian pada masyarakat berjumlah 40 orang ibu hamil yang berada di wilayah kerja puskesmas Sukmajaya Depok. Sebagian besar responden memiliki usia pada rentang 19-29 tahun (55%), memiliki tingkat pendidikan SMA (42,5%) dan sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga (82,5%). Hasil rata-rata *pre test* untuk pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK dan suplementasi Ca, Fe dan

asam folat sebelum diberikan intervensi peyuluhan adalah sebesar 62,9 dengan skor minimal 9 dan maksimal 90. Hasil rata-rata *post test* untuk pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK dan suplementasi Ca, Fe dan asam folat setelah diberikan intervensi peyuluhan adalah sebesar 78,9 dengan skor minimal 54 dan maksimal 100. Peningkatan pengetahuan tentang 1000 HPK dan suplementasi Ca, Fe dan asam folat adalah sebesar 16%. Peningkatan ini signifikan menurut analisis secara statistik. Saran untuk penelitian atau pengabdian berikutnya bisa melakukan peningkatan pengetahuan pada keluarga terdekat ibu hamil yaitu suami agar kepatuhan ibu dalam mengonsumsi suplemen selama hamil dan menjaga asupan selama 1000 HPK dapat berjalan dengan baik.

## REFERENSI

- Aryastami NK, Tarigan I. 2017. Kebijakan dan penanggulangan masalah gizi stunting di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 45(4): 233-240.
- Camargo EB, Moraes LFS, Souza CM, Akutsu R, Barreto JM, da Silva EMK, et al. 2013. Survey of calcium supplementation to prevent preeclampsia: the gap between evidence and practice in Brazil. *BMC Pregnancy Childbirth*. 13:206. Available from: <http://www.biomedcentral.com/1471-2393/13/206>. Diakses tanggal 26 Oktober 2019.
- Darwanty J, Antini A. 2012. Kontribusi asam folat dan kadar haemoglobin pada ibu hamil terhadap pertumbuhan otak janin di Kabupaten Karawang Tahun 2011. *J Kesehatan Reproduksi* 3(2): 82-90.
- Dewey KG dan Begum K. 2011. Long-term Consequences Of Stunting In Early Life. Blackwell Publishing Ltd *Maternal and Child Nutrition*. NCBI. 7: 5-13
- Djauhari T. 2017. Gizi dan 1000 HPK. *Saintika Medika Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran Keluarga*. 13(2): 1-9.
- Kementerian Kesehatan RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013 [internet]: Status Gizi Anak Balita. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2013
- Kusumawati I, Indarto D, Hanim D, Suminah. 2016. Hubungan asupan makanan, suplementasi Fe dan asam folat dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil riwayat kurang energi kronis dan anemia saat menyusui. *Penelitian Gizi dan Makanan*. 39 (2): 103-110.
- Purwanto AD, Wahyuni CU. 2016. Hubungan antara umur kehamilan, kehamilan ganda, hipertensi dan anemia dengan kejadian bayi berat lahir rendah (BBLR). *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 4(3): 349-359.
- Notoatmodjo S. 2014. *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta
- Nuryanto M. 2014. Pengaruh pendidikan gizi melalui media komik gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SDN Bendungan di Semarang.

*Journal of Nutrition  
College.* 3(4): 925-932.

- Purnasari. 2016. Kepatuhan konsumsi suplemen kalsium serta hubungannya dengan tingkat kecukupan kalsium pada ibu hamil di Kabupaten Jember. *J. Kesehatan Reproduksi* 7 (2): 83-93.
- Sulastijah S, Sumarni DW, Helmyati S. 2015. Pengaruh pendidikan gizi dalam upaya meningkatkan kepatuhan konsumsi zat besi melalui kelas ibu hamil. *J Gizi Klinik Indonesia* 12 (2): 79-87.
- Salmiah, Hartono R, Badariah. 2013. Pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan asupan protein dan zat besi serta peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil yang anemia di wilayah kerja Puskesmas Mattombong, Kabupaten Pinrang. *Media Gizi Pangan* XV(1): 7-13