

Pendampingan 1000 Hari Pertama Kehidupan guna Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak di Masa Pandemi

Yuni Fitriana*¹, Era Revika¹

¹Program Studi Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Akbidyo Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

* E-mail: yunifitriana2906@gmail.com

Received: 7 November 2022

Accepted: 13 Januari 2023

Published: 28 Februari 2023

Abstract

The First 1000 Days of Life (HPK) is the period from when a child is in the womb until a child is two years old. This period occurs when brain growth is very rapid which supports the entire process of child growth perfectly, which if not utilized properly will result in permanent damage (window of opportunity), therefore this period is often referred to as the "golden period". The purpose of this community service is to prevent stunting in children starting from pregnancy until the baby is born and continuing for up to 2 years. This activity is for TM II pregnant women who are in the Bantul area, there are 9 participants. The implementation of activities is carried out in the early stages for 1 month every 1 week on Saturday starting in June 2021. The activity method is carried out online to answer the challenges of the covid 19 pandemic, so it is carried out by creating a What's Application Group with the name MILAJAKUN, zoom meeting application, Video Call Whatss Application. Counseling and training together online to provide participants with the same insights and perceptions. Participants were given questionnaires for pretest and posttest. As a result, pregnant women can understand how to safely prepare for childbirth, stimulate fetal development with brain boosters, teach baby massage and Maryam exercises by optimizing independent practice at home.

Keywords: Preparation for Childbirth, Brain Booster, Pregnancy Exercise.

Abstrak

1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan masa sejak anak dalam kandungan hingga seorang anak berusia dua tahun. Periode ini terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat yang mendukung seluruh proses pertumbuhan anak dengan sempurna, yang jika tidak dimanfaatkan dengan baik akan terjadi kerusakan yang bersifat permanen (window of opportunity), oleh karena itu periode ini sering disebut sebagai "periode emas". Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini untuk mencegah terjadinya stunting pada anak yang dimulai dari kehamilan hingga bayi lahir dan dilanjutkan hingga 2 tahun. Kegiatan ini bagi Ibu hamil kehamilan TM II yang berada di wilayah Bantul, terdapat 9 peserta. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada tahap awal selama 1 bulan setiap 1 minggu pada hari Sabtu dimulai Bulan Juni 2021. Metode kegiatan dilakukan secara daring untuk menjawab tantangan pandemic covid 19, sehingga dilakukan dengan membuat Grup What's Application dengan nama MILAJAKUN, zoom meeting application, Video Call Whatss Application. Penyuluhan dan pelatihan bersama secara online untuk memberikan wawasan dan persepsi yang sama pada peserta. Peserta diberikan kuesioner untuk pretest dan posttest. Hasilnya Ibu hamil dapat memahami cara mempersiapkan persalinan dengan aman, stimulasi perkembangan janin dengan brain booster, mengajarkan pijat bayi dan senam maryam dengan mengoptimalkan praktek secara mandiri dirumah.

Kata Kunci: Persiapan Persalinan, Brain Booster, Senam Hamil.

A. PENDAHULUAN

Pemerintah pusat dalam hal ini Kementerian Kesehatan memiliki agenda program-program prioritas yaitu: 1. Peningkatan cakupan dan mutu imunisasi, 2. Eliminasi Tuberculosis, 3. Penurunan Stunting, 4. Peningkatan pencegahan dan penanggulangan Penyakit Tidak Menular, 5. Percepatan penurunan Angka Kematian Ibu dan Neonatus. Pencapaian target program prioritas ini dilakukan melalui Program Indonesia Sehat dengan Startegi Pendekatan Keluarga (PIS-PK) (Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, 2020).

Dalam upaya mewujudkan program prioritas tersebut di DIY, pemerintah provinsi bekerja sama dengan pemerintah kabupaten/kota dan melibatkan pihak swasta dan masyarakat. Segala upaya kesehatan selama ini dilakukan tidak hanya oleh sektor kesehatan saja, tetapi juga tidak luput peran dari sektor non kesehatan. Hal ini dikarenakan masalah kesehatan tidak bisa diintervensi hanya oleh sektor kesehatan saja. Pemerintah daerah Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Dinas Kesehatan telah melakukan berbagai macam upaya untuk mengoptimalkan derajat kesehatan masyarakatnya. Upaya kesehatan telah dilakukan secara menyeluruh, terpadu, dan berkesinambungan. Selain itu, berbagai macam pendekatan juga telah dilakukan, antara lain pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), serta pemulihan kesehatan (rehabilitatif). Namun, masalah-masalah kesehatan masih banyak dijumpai di Daerah Istimewa Yogyakarta, khususnya di daerah Gunung Kidul dan Bantul (Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, 2020)

Periode 1000 Hari Pertama Kehidupan merupakan periode yang menentukan kualitas hidup dimasa yang akan datang, dimana akibat yang ditimbulkan terhadap bayi pada masa ini bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi, oleh karena itu periode ini sering disebut sebagai “periode emas” (Rahayu, et al., 2018). Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan ini sejalan dengan upaya global dalam penanganan masalah gizi melalui program scaling up nutrition movement (SUN Movement) yang di prakarsai oleh PBB (Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional, 2013). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomer 21 Tahun 2021 Tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, Dan Masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, Serta Pelayanan Kesehatan Seksual bahwa pelayan Kesehatan yang menyeluruh dimulai dari sebelum kehamilan, masuk fase kehamilan hingga nifas sebagai upaya menurunkan kematian dan kesakitan pada ibu (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Peraturan tersebut menjawab perlunya pendampingan ibu hamil dalam rangka 1000 hari pertama kehidupan anak. Ibu hamil memerlukan kebutuhan masa hamil untuk menjaga Kesehatan ibu dan janinnya, berupa nutrisi/gizi sebagai energi dan pertumbuhan perkembangan janin, istirahat cukup, mobilisasi, latihan fisik sederhana, rekreasi dan pengetahuan seputar kehamilan; persiapan persalinan, brain booster, dan lain lain (Sutanto dan Fitriana, 2017).

Pentingnya pendampingan 1000 hari Pertama Kehidupan tidak hanya dari faktor gizi, namun bagaimana dapat memenuhi kebutuhan lainnya . Tantangan dalam memberikan pendampingan ini dihadapkan pada Pandemi Covid 19. Bencana non alam yang disebabkan oleh Corona Virus atau COVID-19 telah berdampak meningkatnya jumlah korban dan kerugian harta benda, meluasnya cakupan wilayah yang terkena bencana, serta menimbulkan implikasi pada aspek sosial ekonomi yang luas di Indonesia. Pemerintah telah menetapkan bencana non alam ini sebagai bencana nasional melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2020 tentang Penetapan Bencana Non Alam Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai Bencana Nasional. Kelompok ibu hamil, terdapat 4,9% ibu hamil terkonfirmasi positif COVID-19 dari 1.483 kasus terkonfirmasi yang memiliki data kondisi penyerta. Data ini menunjukkan bahwa ibu hamil, bersalin, nifas dan bayi baru lahir juga merupakan sasaran yang rentan terhadap infeksi COVID-19 dan kondisi ini dikhawatirkan akan meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi baru lahir (Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta, 2020)

Dalam situasi pandemi COVID-19 ini, banyak pembatasan hampir ke semua layanan rutin termasuk pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir. Seperti ibu hamil menjadi enggan ke puskesmas atau fasilitas pelayanan kesehatan lainnya karena takut tertular, adanya anjuran menunda pemeriksaan kehamilan dan kelas ibu hamil, serta adanya ketidaksiapan layanan dari segi tenaga dan sarana prasarana termasuk Alat Pelindung Diri. Hal ini menyebabkan pelayanan kesehatan ibu dan bayi baru lahir menjadi salah satu layanan yang terkena dampak, baik secara

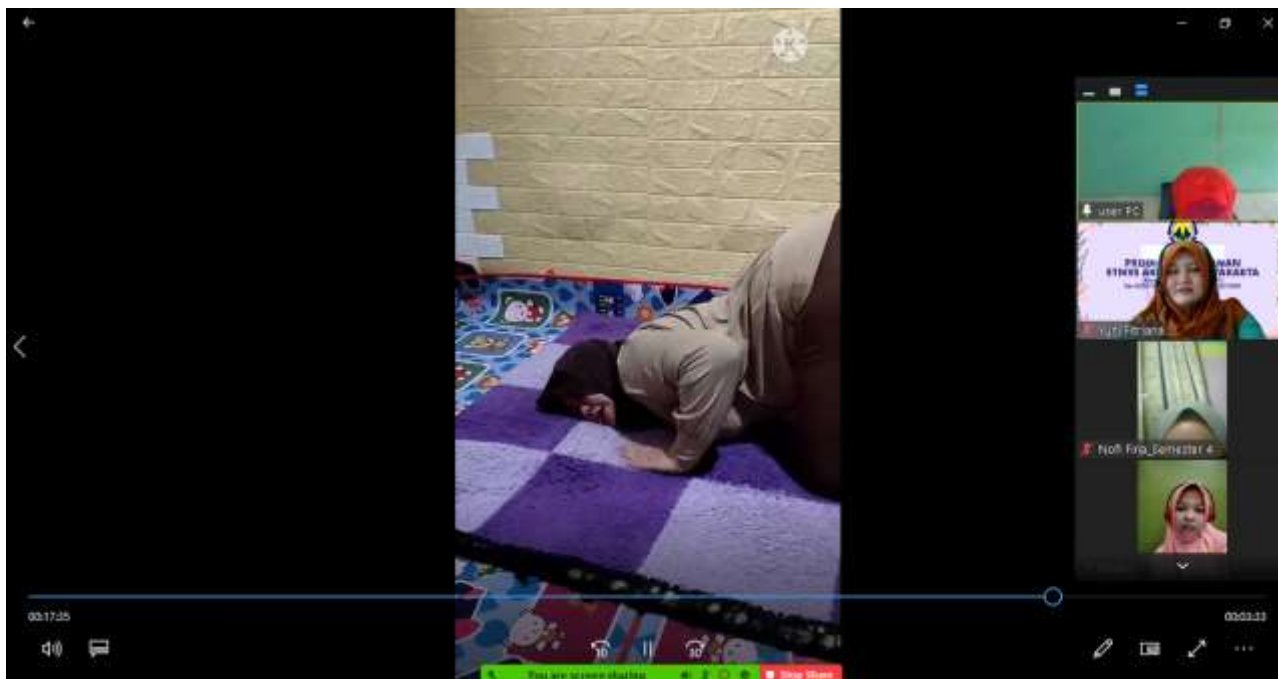
akses maupun kualitas. Oleh karena itu untuk mengadakan kelas ibu hamil sebagai upaya mencegah stunting dan meningkatkan Kesehatan ibu dan anak dilakukan secara daring agar di masa pandemic ibu hamil tetap aman dan sehat menjalani kehamilannya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Saat ini bangsa Indonesia harus memulai adaptasi kebiasaan baru agar tetap dapat hidup sehat dalam situasi pandemi COVID-19. Adaptasi kebiasaan baru harus dilakukan agar masyarakat dapat melakukan kegiatan sehari-hari sehingga dapat terhindar dari COVID-19. Dengan adaptasi kebiasaan baru diharapkan hak masyarakat terhadap kesehatan dasar dapat tetap terpenuhi. Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini untuk mencegah terjadinya stunting pada anak yang dimulai dari kehamilan hingga bayi lahir dan dilanjutkan hingga 2 tahun.

B. METODE DAN PELAKSANAAN

Sasaran yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil TM II sebanyak 9 peserta yang berlokasi di wilayah Bantul. Kegiatan dilakukan secara berkesinambungan setiap semester dan dilakukan secara bertahap yang terbagi menjadi 4 tahapan. Tahap pertama dilakukan pada bulan Juni 2021, tahap Kedua pada bulan September 2021, tahap Ketiga Bulan Maret 2022, dan tahap keempat pada bulan September 2022. Kegiatan dilakukan secara daring selama sebulan setiap minggu di hari Sabtu.

Metode kegiatan dilakukan secara daring untuk menjawab tantangan pandemic covid 19, sehingga dilakukan dengan membuat Grup What's Application dengan nama MILAJAKUN, zoom meeting application, Video Call Whatss Application.

1. Melakukan pre-test dengan 15 pertanyaan seputar persiapan persalinan yang aman, brain booster dan senam hamil Maryam dengan waktu 15 menit secara online menggunakan googleform test.
2. Metode Seminar: menggunakan metode Kuliah WA group online yang menjelaskan tentang
 - a. Persiapan persalinan yang aman
 - b. Brain booster pada janin dalam kandungan
 - c. Senam hamil maryam
3. Metode demonstrasi: menggunakan video pembelajaran yang ditayangkan di zoom application atau di grup WA. Video tentang cara melakukan praktik senam hamil,
4. Metode simulasi: menggunakan Zoom Meeting aplicatin atau Video call WA grup mempaktikkan bersama dan mengajarkan senam hamil maryam , pemantauan pertumbuhan dan perkembangan bayi dan anak.



Gambar 1. Mengajarkan Senam Hamil Maryam

5. Metode diskusi: Memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab baik saat acara kegiatan atau di grup WA yang dibuka selama 24 jam. Pertanyaan peserta akan di jawab oleh tim pengabdian masyarakat ini baik Dosen maupun mahasiswa
6. Melakukan *post-test* dengan 15 pertanyaan seputar persiapan persalinan yang aman, brain booster dan senam hamil Maryam dengan waktu 15 menit secara online menggunakan *google form test*.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan persiapan ibu atau orangtua dalam menyambut 1000 hari kelahiran, agar bayi yang dilahirkan menjadi generasi yang unggul dan sehat. Karena 1000 hari kelahiran merupakan masa emas yang sangat penting bagi anak. Periode 1000 hari pertama sering disebut *window of opportunities* atau sering juga disebut periode emas (golden period) didasarkan pada kenyataan bahwa pada masa janin sampai anak usia dua tahun terjadi proses tumbuh kembang yang sangat cepat dan tidak terjadi pada kelompok usia lain (Nefy, Lipoeto, & Edison, 2019). Pemenuhan asupan gizi pada 1000 HPK anak sangat penting. Jika pada rentang usia tersebut anak mendapatkan asupan gizi yang optimal maka penurunan status gizi anak bisa dicegah sejak awal.

Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan pada masa pandemi covid-19 sehingga dilaksanakan secara online baik melalui diskusi WA group, vidio call dan zoom meeting mendapatkan sambutan yang baik oleh ibu hamil hal ini tampak pada saat pembukaan group WA anggota sangat antusias untuk mengikuti kegiatan serta saling berkenalan pada group dengan tak lupa menyampaikan foto masing masing ibu hamil. Kegiatan ini adalah kegiatan yang mendampingi ibu hamil mulai dari trimester III kehamilan hingga bayi lahir, pada tahap ini pelaksanaan dilakukan pendampingan saat ibu dimasa kehamilan pertemuan secara online diskusi tanya jawab dengan media WhatsApp (WA) dengan nama Group "MILAJAKUN" ataupun pertemuan via zoom meeting setiap minggu 2x pertemuan pada hari Rabu dan Sabtu pukul 09.00 dengan materi cara adaptasi kebiasaan baru, cara melakukan stimulasi otak bayi, cara menikmati kehamilan, perkembangan janin serta senam hamil. Peserta yang aktif tergabung di group ini adalah 9 orang ibu hamil trimrster III, yang mana pada tahap 1 pengabdian ini interaksi yang dilakukan secara rutin yaitu 1 minggu 2 kali pertemuan selama 2 bulan, diskusi maupun tanya jawab dapat berlangsung setiap hari dengan media WA.

Gambaran peserta pengabdian ini terdiri dari 9 orang ibu hamil yaitu dengan usia kehamilan 20 minggu-35 minggu yang memiliki Riwayat kehamilan pertama ada 5 dan kehamilan kedua ada 4 orang. Peserta antusias dengan kegiatan pengabdian ini yang banyak memberikan manfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan sehat fisik agar dalam menghadapi kehamilan lebih nyaman dan tidak cemas. Peserta cukup interaktif melakukan tanya jawab baik saat online zoom ataupun WA grup. Materi yang diberikan setiap minggunya berbeda-beda yaitu persiapan persalinan, brain booster dan Latihan senam Maryam. Materi tersebut disajikan dalam bentuk seminar menggunakan zoom dan latihan senam Maryam dilakukan dengan videocall secara grup.

Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan 3 orang mahasiswa yang mana masing masing mahasiswa juga berkesempatan untuk menyampaikan materi dan dengan pendampingan tim pengabdi, mahasiswa yang terlibat merupakan mahasiswa yang telah mandapatkam materi tentang kehamilan dan bayi .

Materi seputar kehamilan yang disampaikan adalah senam hamil, Senam hamil adalah latihan fisik berupa beberapa gerakan tertentu yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil (Erisna, 2020). Senam hamil adalah terapi latihan gerak yang diberikan kepada ibu hamil untuk mempersiapkan dirinya, baik persiapan fisik maupun mental untuk menghadapi dan mempersiapkan persalinan yang cepat, aman dan spontan (Erisna, 2020). Senam hamil adalah sebuah program berupa latihan fisik yang sangat penting bagi calon ibu untuk mempersiapkan persalinannya (Erisna, 2020).

Pelaksanaan senam maryam dilakukan dengan memberikan materi melalui zoom meeting dan pemutaran vidio kemudian peserta juga diberi kesempatan untuk mempraktikkan langsung sehingga sebagai tahapan awal untuk peserta agar dapat melaksanakan secara mandiri. mandiri peserta dilakukan pendampingan melakukan senam setiap minggu 2x secara virtual sehingga peserta

manpu melaksanakann secara mandiri. Evaluasi dari peserta bahwa merasa lebih nyaman dan rileks setelah melakukan senam dan peserta akan melaksanakan senam secara mandiri.

Penyampaian materi di dukung dengan media poster, PPT, Vidio, Gambar sehingga memudahkan peserta untuk lebih memahami materi, setelah materi disampaikan diberikan waktu untuk tanya jawab, diskusi maupun sharing terkait materi yang belum dipahami maupun tentang kehamilan. Adapun hasil pretest dan postest yang dilakukan pada peserta dengan hasil nilai rata-rata pre-test dari 9 peserta dengan menjawab 15 pertanyaan adalah 57,78 dan dilakukan postest dengan 15 pertanyaan yang sama rata-rata adalah 87,41. Hasil tersebut menunjukkan jika adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta terkait materi yang disampaikan oleh narasumber.



Gambar 2. Pelaksanaan pemberian materi persiapan persalinan dan Brain booster secara Online

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara berkesinambungan dan bertahap. Tahap Kedua akan dilakukan pada bulan September 2021 dengan materi Kelas ibu Nifas, perawatan bayi baru lahir, ASI Eksklusif, Perawatan payudara, dan memulai bergairah setelah melahirkan. Tahap ketiga akan dilakukan pada bulan Maret 2022 dengan materi Baby gymnastic, nutrisi Gizi bayi, balita serta mengatasi anak sulit makan, pemantauan tumbuh kembang anak. Tahap keempat akan dilakukan pada September 2022 dengan materi keluarga berencana dan peran orangtua dalam asih asah dan asuh.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat dengan judul Pendampingan 1000 Hari Pertama Kehidupan guna Meningkatkan Kesehatan Ibu dan Anak di Masa Pandemi adalah sebagai upaya mempersiapkan 1000 hari kelahiran agar kehamilan, persalinan dan kehidupan anak menjadi sehat dan sejahtera, kegiatan pada tahap awal ini dapat berlangsung dengan lancar dan tanpa halangan, peserta dapat mengikuti dengan baik dan merasa kemanfaatan dari kegiatan pengabdian yang dilakukan. Ibu hamil dapat memahami cara mempersiapkan stimulasi perkembangan brain boster, bagaimana perkembangan janin di dalam kandungan persalinan dimasa pandemi yang aman dan senam maryam dengan mengoptimalkan praktek secara mandiri dirumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Yayasan Bhakti Sosial, ketua STIKes Akbidyo, Ketua Program Studi Diploma III Kebidanan, Ketua LPPM yang memberikan dukungan berupa motivasi, kepercayaan dan dana

pengabdian masyarakat institusi. Pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik dan sesuai tujuan yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. (2020). Profil Kesehatan D.I. Yogyakarta tahun 2020. Yogyakarta: Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. Retrieved from: <https://dinkes.jogjaprovo.go.id/download/download/113>
- Erisna, M., Runjati, R., Kartini, A., Azam, M., & Mulyantoro, D. K. (2020). The Impact of Maryam Exercise Towards the Stress Level and Cortisol Serum Level among Primiparous Pregnant Women. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 3(5), 598-607. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i5.338>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014.) Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 97 tahun 2014 tentang Peraturan Menteri Kesehatan Tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, Dan Masa Sesudah Melahirkan, Penyelenggaraan Pelayanan Kontrasepsi, Serta Pelayanan Kesehatan Seksual. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman pelayan Antenatal, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir di Era Adaptasi Kebiasaan baru. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved from: <https://covid19.go.id/storage/app/media/Materi%20Edukasi/2020/Oktober/revisi-2-a5-pedoman-pelayanan-antenatal-persalinan-nifas-dan-bbl-di-era-adaptasi-kebiasaan-baru.pdf>
- Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional. (2013). Kerangka Kebijakan Gerakan Nasional Percepatan Gizi dalam Rangka Seribu hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional.
- Nefy, N., Lipoeto, N. I., & Edison, E. (2019). Implementasi Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Kabupaten Pasaman 2017 [Implementation of The First 1000 Days of Life Movement in Pasaman Regancy 2017]. *Media Gizi Indonesia*, 14(2), 186–196. <https://doi.org/10.20473/mgi.v14i2.186-196>
- Rahayu, A., Rahman, F., Marlinae, L., Husaini, H., Meitria, M., & Yulidasari, F. (2018). Buku Ajar Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan. Yogyakarta: CV Mine. Retrieved from: <http://kesmas.ulm.ac.id/id/wp-content/uploads/2019/02/BUKU-AJAR-1000-HARI-PERTAMA-KEHIDUPAN.pdf>
- Sutanto, A. V., & Fitriana, Y. (2018). Asuhan pada Kehamilan: Panduan Lengkap Asuhan Selama Kehamilan bagi Praktisi Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.