

## EDUKASI 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN MELALUI KELAS IBU HAMIL BERBASIS PEMBELAJARAN ORANG DEWASA DI KELURAHAN GIRIPURWO WONOGIRI

Wahyuningsih<sup>1</sup>, Bima Suryantara<sup>2</sup>, Yunri Merida<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Magister Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta  
e-mail korespondensi: [wahyueub2019@gmail.com](mailto:wahyueub2019@gmail.com)

Received: 7 January 2026; Revised: 11 January 2026; Accepted: 17 January 2026

### Abstract

*The first 1000 days of life, hereinafter referred to as 1000 HPK, are a crucial period for an individual. During the 1000 HPK, an individual can determine their future health. The 1000 HPK begins with a woman's pregnancy, followed by exclusive breastfeeding for the first 6 months of life and continued with complementary feeding (MP-ASI) until the child is 2 years old. The pregnancy period is 270 days, exclusive breastfeeding is 180 days, and complementary feeding is 550 days. Nutritional needs are very high to support rapid growth and development during fetal life and the first two years of life after birth. Poor nutrition and health in mothers and children during this period have a permanent and irreversible negative impact on the baby's adult life. Giripurwo Village is one of the villages in Wonogiri District that requires 1000 HPK education to provide additional information and knowledge, especially for pregnant women. This Community Service activity aims to increase the knowledge of pregnant women through the implementation of pregnant women's classes based on Adult Learning (POD). The methods used include lectures, discussions, demonstrations, and the use of educational leaflets. Evaluation was carried out using pre-tests and post-tests to measure the increase in pregnant women's knowledge about the first 1000 days of life.*

**Keywords:** education, pregnant women, 1000 HPK knowledge.

### Abstrak

1000 (Seribu) hari pertama kehidupan yang selanjutnya disebut 1000 HPK merupakan suatu masa penting untuk seorang individu. Pada 1000 HPK, seorang individu bisa menentukan masa depan kehidupannya dalam bidang kesehatan. 1000 HPK dimulai dari masa kehamilan seorang wanita kemudian pemberian ASI eksklusif dalam 6 bulan pertama kehidupan dan dilanjutkan pemberian makanan pendamping ASI (MP-ASI) sampai usia anak 2 tahun. Masa kehamilan terhitung sebanyak 270 hari, pemberian ASI eksklusif 180 hari dan pemberian makanan tambahan sebanyak 550 hari. Kebutuhan zat gizi sangat tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang cepat selama kehidupan janin dan 2 tahun pertama kehidupan setelah lahir. Gizi kurang dan kesehatan yang buruk pada ibu dan anak selama periode tersebut memberikan dampak buruk bagi kehidupan bayi di masa dewasa yang bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi. Kelurahan Giripurwo merupakan salah satu kelurahan di kecamatan Wonogiri yang memerlukan edukasi 1000 HPK untuk menjadi bahan tambahan informasi dan pengetahuan khususnya pada ibu hamil. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil melalui pelaksanaan kelas ibu hamil berbasis Pembelajaran Orang Dewasa (POD). Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, demonstrasi, serta pemanfaatan media edukasi leaflet. Evaluasi dilakukan menggunakan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK.

**Kata kunci:** edukasi, ibu hamil, pengetahuan 1000 HPK.

## PENDAHULUAN

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. 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 (Rahayu et al., 2018).

Status gizi pada 1000 HPK akan berpengaruh terhadap kualitas kesehatan, intelektual, dan produktivitas pada masa yang akan datang. Ibu dan bayi memerlukan gizi yang cukup dan berkualitas untuk menjamin status gizi dan status kesehatan; kemampuan motorik, sosial, dan kognitif; kemampuan belajar dan produktivitasnya pada masa yang akan datang. Anak yang mengalami kekurangan gizi pada masa 1000 HPK akan mengalami masalah neurologis, penurunan kemampuan belajar, peningkatan risiko *drop out* dari sekolah, penurunan produktivitas dan kemampuan bekerja, penurunan pendapatan, penurunan kemampuan menyediakan makanan yang bergizi dan penurunan kemampuan mengasuh anak. Selanjutnya akan menghasilkan penularan kurang gizi dan kemiskinan pada generasi selanjutnya. Pertimbangan pentingnya gizi bagi 1000 HPK, maka intervensi gizi pada 1000 HPK merupakan prioritas utama untuk meningkatkan kualitas kehidupan generasi yang akan datang. Kebutuhan zat gizi sangat tinggi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang cepat selama kehidupan janin dan 2 tahun pertama kehidupan setelah lahir (Dewey & Begum, 2011). Gizi kurang dan kesehatan yang buruk pada ibu dan anak selama periode tersebut memberikan dampak buruk bagi kehidupan bayi di masa dewasa yang bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi (Rahayu et al., 2018).

Kelas ibu hamil menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan

ibu dalam menghadapi kecemasan, melalui teknik relaksasi, pengelolaan stres, dan komunikasi yang efektif dengan pasangan dan keluarga. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), edukasi yang komprehensif melalui kelas ibu hamil dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan kesiapan mental, dan memperbaiki pola hidup ibu hamil, sehingga berpengaruh terhadap kesehatan fisik ibu hamil. Penelitian oleh Hesti, *et.al.*, (2022) menunjukkan bahwa partisipasi dan kehadiran di kelas ibu hamil mendapatkan informasi yang komprehensif, perawatan masa kehamilan, serta persiapan persalinan, nifas, dan bayi baru lahir.

Ibu hamil perlu mendapatkan tambahan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan bisa didapatkan dari kelas ibu hamil yang diikuti. Kelas ibu hamil merupakan strategi efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu mengenai kehamilan sehat, persiapan persalinan, serta perawatan bayi baru lahir. Dengan adanya kelas ibu hamil, diharapkan ibu hamil dapat memperoleh edukasi kesehatan yang komprehensif, mendukung perubahan perilaku positif, serta meningkatkan pemanfaatan layanan kesehatan yang tersedia.

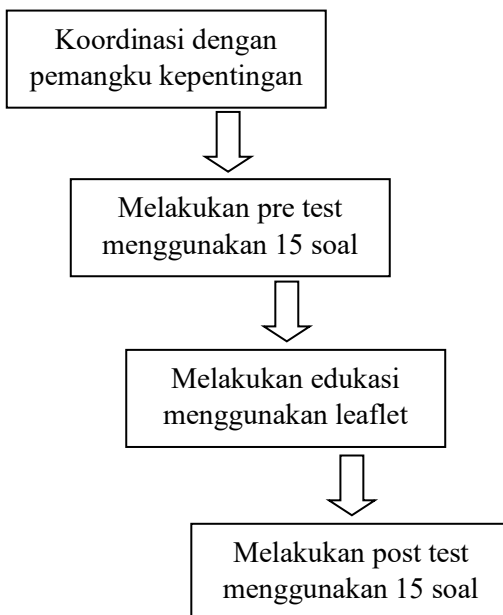
Edukasi yang diberikan kepada ibu hamil dalam kelas ibu hamil pun beragam. Dalam kesempatan ini penulis melakukan pengabdian kepada Masyarakat di kelas ibu hamil kelurahan Giripurwo dengan tema 1000 hari pertama kehidupan. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK. Melalui edukasi yang dilakukan penulis, ibu hamil mendapatkan informasi yang lebih dari cukup tentang 1000 HPK sehingga bisa menghindarkan generasi emas di Indonesia dari stunting.

## PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada bulan Juni 2025 dalam kegiatan kelas ibu hamil di Kelurahan Giripurwo yang dihadiri oleh ibu hamil, kader

dan tokoh masyarakat sebanyak 35 peserta. Peserta mengikuti prinsip Pembelajaran Orang Dewasa (POD) sebagaimana yang dianjurkan dalam Petunjuk Teknis Pelaksanaan Kelas Ibu Hamil oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini mencakup: (1)Metode Pembelajaran menggunakan metode ceramah, diskusi dan ngobrol santai terkait permasalahan yang muncul di Masyarakat, (2)Media edukasi yang digunakan yaitu leaflet tentang 1000 HPK yang telah disusun penulis, (3)Pengukuran pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK yang diukur melalui pengisian jawaban pretest dan posttest dari kuesioner sebanyak 15 item soal yang dibagi oleh penulis.

Adapun alur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini digambarkan penulis sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Pelaksanaan PKM

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Ada perbedaan pengetahuan dari peserta dari sebelum dan setelah diberi edukasi. Berdasarkan tabel 1 dan 2 diketahui bahwa tingkat pengetahuan peserta saat dilakukan pretest yaitu terdapat 4 peserta (13,3%) dengan kategori kurang, 9 peserta (30,0%)

dengan kategori cukup, dan 17 peserta (56,7%) dengan kategori baik.

Tabel 1. Pengetahuan peserta sebelum diberikan edukasi

Kategori	N	Prosentase
Kurang	4	13,3 %
Cukup	9	30 %
Baik	17	56,7 %
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

Tabel 2. Pengetahuan peserta setelah diberi edukasi

Kategori	N	Prosentase
Kurang	0	0 %
Cukup	4	13,3 %
Baik	26	86,7 %
<b>Jumlah</b>	<b>30</b>	<b>100 %</b>

Setelah dilakukan edukasi menggunakan media leaflet lalu diujikan kembali menggunakan kuesioner yang sama dengan pretest didapatkan hasil pengetahuan peserta yaitu terdapat 4 peserta (13,3%) dengan kategori cukup, 26 peserta (86,7%) dengan kategori baik, dan tidak ada atau 0 peserta (0%) dengan kategori kurang. Selanjutnya penulis melakukan olah data pengabdian dengan menggunakan wilcoxon. Hasilnya seperti di bawah ini:

Tabel 3. Uji wilcoxon

Keterangan	Z score	p-value
Pretest dan Posttest	-4.820 <sup>b</sup>	<,001

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa “Z score” sebesar -4.820<sup>b</sup> dan p-value sebesar <,001 dimana nilai p-value <0,05 sehingga dapat dinyatakan edukasi 1000 HPK menggunakan media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan kader sebagai peserta di Kelurahan Giripurwo Kecamatan/Kabupaten Wonogiri.

Dari hasil pengisian kuesioner pretest, didapatkan hasil jika 56,7 % peserta memiliki pengetahuan baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan. Pendidikan terbanyak yang

dimiliki peserta adalah lulus perguruan tinggi sebesar 56,7%.

Dari segi usia, 53,3% peserta berusia antara 31-40 tahun. Sesuai dengan pendapat Febriani; & Faradiana (2025), seiring dengan bertambahnya usia, kemampuan berpikir, tingkat kematangan, dan kinerjanya akan tumbuh semakin dewasa dan dikaitkan dengan dikaitkan dengan pengalaman yang lebih luas. Usia mempengaruhi daya tangkap dan kemampuan berpikir seseorang dalam menerima dan memahami informasi (Febriani; & Faradiana, 2025). (Hidayati et al., 2022). (Hidayati et al., 2022) menegaskan jika usia berkaitan dengan pengalaman yang dimiliki seseorang individu (Hidayati et al., 2022). Semakin banyak usia seseorang, pengalaman hidupnya semakin banyak pula, meskipun pengalaman masing-masing orang berbeda tergantung dimana mereka tinggal.

Tingkat pendidikan peserta menjadi salah satu factor penentu pengetahuan juga. Sesuai dengan pernyataan Windi Chusniah Rachmawati (2019) jika sebuah lembaga pendidikan atau lembaga lain seperti lembaga agama misalnya menjadi suatu system yang mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap bagi seseorang/individu. Dua lembaga ini menjadi dasar, pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Pemahaman akan baik dan buruk antara sesuatu yang boleh dan tidak boleh dilakukan diperoleh dari pendidikan dan pusat keagamaan serta ajaran yang pernah disampaikan (Windi Chusniah Rachmawati, 2019). Hal yang sama dinyatakan oleh Pakpahan; et al., (2021) bahwa pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana dengan pendidikan yang tinggi maka individu tersebut semakin luas dan banyak pula pengetahuannya (Pakpahan; et al., 2021).

Dari segi pekerjaan, sebanyak 53,3% peserta memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Meskipun sebagai ibu rumah tangga, namun peserta aktif mengikuti informasi-informasi kesehatan apalagi seputar 1000 HPK, sehingga pengetahuan peserta lebih banyak yang baik daripada yang cukup atau

kurang. Sesuai pendapat Pakpahan; et al. (2021) yang menyampaikan bahwa pekerjaan adalah salah satu factor predisposisi dalam tingkat pengetahuan seseorang (Pakpahan; et al., 2021). Ibu rumah tangga memiliki waktu yang banyak untuk menggali informasi apalagi informasi dari media massa elektronik.



Gambar 2. Kegiatan Edukasi 1000 Hari Pertama Kehidupan

Edukasi serupa bisa dilaksanakan di kelas ibu hamil di desa/kelurahan lain. Edukasi berhasil dengan bukti adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK. Kegiatan pengabdian masyarakat ini didukung dengan baik oleh bidan wilayah, lurah Giripurwo serta kader. Waktu yang kurang menjadi penghambat kurang maksimalnya penyampaian edukasi yang dilakukan penulis.

## PENUTUP

### Simpulan

Edukasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK. Pengetahuan terkait hal tersebut sebaiknya tidak hanya dilakukan pada ibu hamil, namun juga pada masa remaja sebagai persiapan kehamilannya kelak. Edukasi yang diberikan secara terus menerus, berkesinambungan dan pada beberapa lapisan masyarakat efektif meningkatkan pengetahuan.

### Saran

Edukasi serupa bisa dilaksanakan di kelas ibu hamil kelurahan/desa lain. Bidan dan kader bisa saling berkomunikasi, berkoordinasi

untuk bersama-sama meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil tidak hanya tentang 1000 HPK, bisa tentang perawatan bayi baru lahir atau hal-hal lain yang diperlukan oleh ibu hamil.

### Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada kepala Puskesmas Wonogiri II, Bidan wilayah Giripurwo beserta kader dan ibu-ibu hamil yang bersedia mengikuti kelas ibu hamil.

### DAFTAR PUSTAKA

- BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional). (2017). 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan). In *BKKBN* (Vol. 1). [www.orangtuahebat.id](http://www.orangtuahebat.id)
- Febriani, A., & Faradiana, S. (2025). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu terhadap Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Somba Opu* [Universitas Muhammadiyah Makassar]. <https://www.city.kawasaki.jp/500/page/000174493.html>
- Hesti, N., Wildayani, D., & Zulfitra, Z. (2022). Edukasi Persiapan Fisik dan Mental Serta Pendamping Persalinan pada Kelompok Ibu Hamil. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdi Terhadap Masyarakat)*, 2(2), 154–159. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v2i2.178>
- Hidayati, D. U., Yulastini, F., & Fajriani, E. (2022). Pengaruh Edukasi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur (WUS). *Holistic Nursing and Health Science*, 5(2), 169–177. <https://doi.org/10.14710/hnhs.5.2.2022.25-33>
- Julaecha, J. (2020). Edukasi Periode Emas 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(3), 163. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i3.109>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Ramdani, M. R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tomponu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & Maisyarah. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Putri, N. R., Amalia, R., & Kusmawati, I. I. (2022). Kelas Ibu Hamil Terhadap Kesehatan Psikologis Ibu Hamil dan Persiapan Persalinan: Systematic Review. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 5(1), 29. <https://doi.org/10.35473/ijm.v5i1.1427>
- Rahayu, A., Rahman, F., Marlinae, L., Husaini, Meitria, Yulidasari, F., Rosadi, D., & Laily, N. (2018). Buku Ajar Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan. In *Penerbit CV Mine*. <http://kesmas.ulm.ac.id/id/wp-content/uploads/2019/02/BUKU-AJAR-1000-HARI-PERTAMA-KEHIDUPAN.pdf>
- Syarifah Liza Munira, & Puspasari, D. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka: Data Akurat, Kebijakan Tepat. In *Kemkes BKPK*.
- Windi Chusniah Rachmawati. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. In *Wineka Media*. Wineka Media.