

## Edukasi Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan Sebagai Upaya Menurunkan Angka Kematian Ibu

Mergy Gayatri<sup>1\*</sup>, Sutrisno Sutrisno<sup>2</sup>, Bambang Rahardjo<sup>3</sup>, Krisjenthia Iffah Agustasari<sup>4</sup>, Dian Kusumaningtyas<sup>5</sup>, Ratna Diana Fransiska<sup>6</sup>, Kentri Anggarina Gumanti<sup>7</sup>, Oluwadamilare Akingbade<sup>8</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Universitas Brawijaya

<sup>8</sup>The Nethershole School of Nursing, Chinese University of Hong Kong

\*Corresponding author, e-mail: [mergy.gayatri@ub.ac.id](mailto:mergy.gayatri@ub.ac.id).

### Abstract

One of the strategies to improve the mothers' well-being of mothers and new-borns is optimizing the first 1000 days after birth starting from preparation for pregnancy. By optimizing pregnancy preparation, mothers are expected to have a healthy pregnancy which will affect the outcome of their pregnancy. The community service aimed to educate the public, including health care staff in Indonesia as main providers of maternal health in order to assist mothers and their partners in preparing for their pregnancy. The output of this community service is the knowledge transfer about pregnancy preparation and pregnancy period in order to optimize the First 1000 Days. The results showed that the majority of participants consisted of midwives, indicating that midwives were still enthusiastic about enhancing their knowledge regarding pregnancy. The evaluation showed that the majority of participants were satisfied with the topic provided. Similar community service is recommended to be implemented in a small scale of community group in order to have an intensive education.

**Keywords:** 3 Preparation for pregnancy; Mothers' well-being, healthy pregnancy, Maternal death; Reproductive age.

**How to Cite:** Gayatri, M., et al. (2022). Edukasi Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan Sebagai Upaya Menurunkan Angka Kematian Ibu. *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 327-332.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Share-Alike 4.0 International License. If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. ©2022 by author.

## Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia masih tinggi yaitu 305 per 100,000 kelahiran hidup (Kemenkes RI, 2020). Angka ini masih sangat jauh dari target internasional dari *The Sustainable Development Goals* (SDGS) pada tahun 2030 yaitu 70 per 100,000 kelahiran hidup (WHO, 2021). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah optimalisasi 1000 hari kelahiran hidup yang dimulai dari persiapan kehamilan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat umum termasuk tenaga kesehatan dalam mempersiapkan kehamilan yang baik agar dapat menurunkan AKI serta mengurangi morbiditas bahkan mortalitas pada bayi baru lahir. Luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah tersampainya pengetahuan mengenai optimalisasi kesehatan maternal dari mulai pre-konsepsi.

Prekonsepsi merupakan masa yang penting dimulai dari tiga bulan sebelum pasangan mencoba untuk hamil (Gnoth, 2003; Griffin et al., 2014). Guna mengantisipasi masa subur, setiap individu mendapat manfaat dari pendidikan tentang kesiapan kehamilan dan peran keluarga serta pengasuhan dengan pendidikan. Ketika anak mulai beranjak masuk di masa pubertas, baik anak laki-laki maupun perempuan harus diberikan edukasi tentang keterlambatan seksualitas, pencegahan kehamilan, dan pencegahan infeksi menular seksual. Meskipun pendidikan mungkin tidak terlalu berhubungan dengan dengan aktivitas seksual yang tertunda, sangat penting untuk mendidik anak laki-laki tentang tanggung jawab mereka dalam kesehatan reproduksi (Henning et al., 2017). Setiap pasangan harus memiliki kesempatan untuk memilih kapan mereka siap untuk bereproduksi. Keluarga berencana dan pencegahan kehamilan adalah kunci kesiapan kehamilan (Henning et al., 2017).

Kehamilan yang tidak direncanakan dan tidak diinginkan mengakibatkan perawatan prenatal yang terlambat yang selanjutnya dapat berkontribusi pada efek samping pada kehamilan dan kondisi yang buruk pada bayi baru lahir. Baik perempuan maupun laki-laki harus dinilai terkait risiko dan mendapatkan edukasi mengenai risiko yang terkait dengan hasil perinatal yang buruk. Penilaian risiko ini harus mencakup evaluasi kesejahteraan secara keseluruhan yang terdiri atas riwayat medis, risiko bedah, risiko sosial dan perilaku, risiko pengobatan, risiko pekerjaan, risiko pendidikan, dan hambatan lain yang dapat menimbulkan risiko yang merugikan untuk kesuburan atau kehamilan (Fowler et al., 2021).

Selain menyiapkan kehamilan, penting untuk calon ibu maupun ibu menjaga nutrisinya. Makan dengan baik adalah salah satu hal terbaik yang dapat dilakukan selama kehamilan. Nutrisi yang baik membantu Anda menangani tuntutan ekstra pada tubuh Anda saat kehamilan berlanjut. Tujuannya adalah untuk menyeimbangkan mendapatkan nutrisi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan janin dan menjaga berat badan yang sehat (ACOG, 2021).

Guna mengetahui kondisi kehamilan, pemantauan kehamilan merupakan suatu kewajiban bagi ibu hamil. Rekomendasi terbaru oleh Kementerian Kesehatan RI (2021) adalah kunjungan hamil selama enam kali selama kehamilan dengan dokter dan bidan. Terdapat perubahan kebijakan terkait kunjungan kehamilan pada tahun ini yaitu bertambahnya frekuensi kunjungan dan terdapat tambahan kunjungan wajib dengan dokter dengan harapan dapat melakukan pendeteksian gangguan kehamilan sedini mungkin pada ibu (Kemenkes RI, 2021).

Pentingnya persiapan kehamilan serta masa kehamilan, informasi mengenai masa ini sangat krusial bagi masyarakat dan tenaga kesehatan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pengetahuan kepada masyarakat dan tenaga kesehatan di Indonesia tentang masa prekonsepsi serta kehamilan agar para calon ibu dapat menyiapkan kehamilannya guna optimalisasi 1000 hari pertama kehidupan.

## Metode Pelaksanaan

Hingga saat ini Angka Kematian Ibu dan neonatal di Indonesia masih tinggi, yang salah satu upaya untuk menekan adalah persiapan kehamilan. Namun, persiapan masa sebelum kehamilan atau prakonsepsi di Indonesia belum optimal. Judul dari pengabdian masyarakat ini adalah "Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Aspek Maternal" yang diselenggarakan oleh tim pengabdian masyarakat Jurusan Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya bersama mitra dari *Chinese University of Hong Kong*. Sasaran strategis dari pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat umum serta tenaga kesehatan, khususnya bidan yang menjadi garda terdepan dalam kesehatan ibu dan anak. Sebelum kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan, sosialisasi dilakukan kepada publik melalui sosial media untuk mempromosikan kegiatan (Gambar 1).

Adapun tahapan yang dilakukan dalam melaksanakan pengabdian masyarakat ini terdiri atas persiapan tim yaitu dengan melakukan rapat koordinasi tim yang dilaksanakan secara daring. Hal ini dilakukan untuk memastikan kepatuhan terhadap protokol kesehatan pemutusan penyebaran COVID-19 dengan melakukan pembatasan sosial dan berkerumun. Persiapan tim dilakukan dua kali yaitu perencanaan konsep dan gladi bersih yang dilaksanakan satu hari sebelum pengabdian masyarakat dilaksanakan.



Gambar 1. Sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat

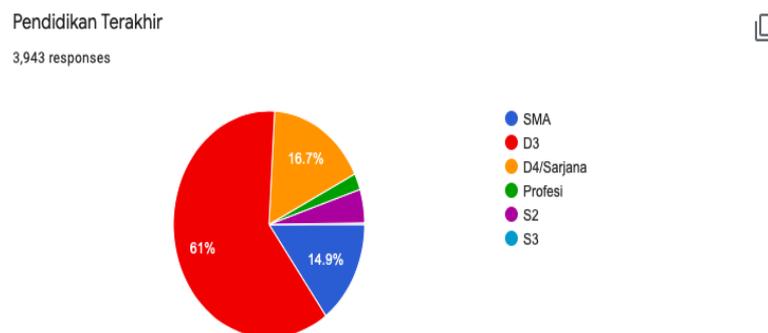
Peserta diwajibkan untuk mendaftar melalui *google form* dengan mengisi kelengkapan data diri sebagai syarat untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini. Total pendaftar pengabdian masyarakat ini mencapai 6.511 orang. Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan secara daring ini terbuka untuk umum tanpa menarik biaya. Pada akhir acara, peserta yang mengikuti kegiatan ini diberi fasilitas seperti sertifikat elektronik dengan akreditasi Ikatan Bidan Indonesia (IBI) dengan membuktikan kehadirannya melalui daftar hadir yang diisi.

Pengabdian masyarakat ini diselenggarakan pada 25 September 2021 secara daring melalui *Zoom* dan *YouTube* kanal Jurusan Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pelaksanaan daring untuk kegiatan ini dipilih agar tetap dapat mematuhi protokol kesehatan penularan COVID-19 seperti pembatasan sosial maupun berkerumun. Terdapat tiga topik materi diberikan pada pengabdian masyarakat ini yang terdiri atas *update* COVID-19, kematian maternal di Jawa Timur pada masa pandemi COVID-19, dan kematian maternal di Kabupaten Jember pada masa pandemi COVID-19. Materi disampaikan secara panel yaitu seluruh pemateri menyampaikan semua materi terlebih dahulu yang kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peserta diminta untuk memberikan pertanyaan secara langsung bagi peserta yang mengikuti di *Zoom* atau di kolom diskusi di kanal *YouTube* Jurusan Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Di akhir kegiatan, peserta mengisi survei kepuasan yang mencakup evaluasi jalannya kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui *Google form*.

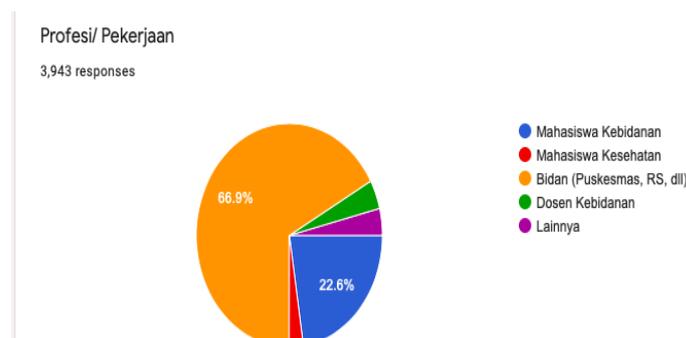
## Hasil dan Pembahasan

### Sosiodemografi

Jumlah pendaftar dari pengabdian masyarakat ini mencapai kurang lebih 14,000 peserta namun 3,943 orang yang mengikuti kegiatan. Secara umum, mayoritas peserta berpendidikan Diploma III (Gambar 1) dan bekerja sebagai bidan (Gambar 2). Jumlah peserta terbanyak kedua adalah lainnya mahasiswa Kebidanan (22.6%), dan selanjutnya dosen Kebidanan. Hal ini menunjukkan bahwa target strategis dari kegiatan ini tercapai. Selain itu, hasil ini menunjukkan bahwa bidan, mahasiswa maupun dosen Kebidanan masih memiliki animo yang tinggi dalam mengikuti kegiatan untuk meningkatkan pengetahuannya.



Gambar 2. Pendidikan terakhir peserta pengabdian masyarakat



Gambar 3. Jenis pekerjaan peserta pengabdian masyarakat

Kurang lebih 44% dari peserta pengabdian masyarakat ini berada pada rentang usia reproduksi, di mana 44% berusia 20-29 tahun dan 29% berusia 30-39 tahun. Berdasarkan hasil ini dapat diketahui bahwa mayoritas peserta termasuk dalam kategori usia reproduksi.



**Gambar 4. Umur peserta pengabdian masyarakat**

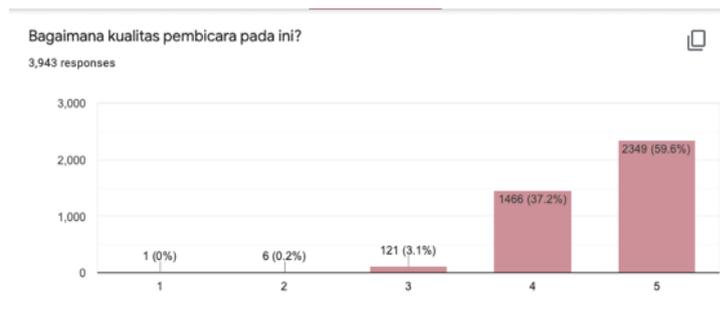
#### Jalannya dan evaluasi kegiatan

Mayoritas peserta webinar menyampaikan kepuasan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini secara umum yang mana semua peserta menyampaikan kepuasaannya pada rentang puas (71%) dan cukup puas (28%). Peserta juga menyampaikan kepuasaannya pada kualitas pembicara dan moderator pada kegiatan ini yang mana level kualitas pembicara dan moderator berada pada rentang 4-5 yang artinya adalah baik dan sangat baik. Kualitas tampilan maupun audio dari kegiatan ini juga baik menurut peserta. Evaluasi mengenai audiovisual kegiatan ini sangat penting dikarenakan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara daring.

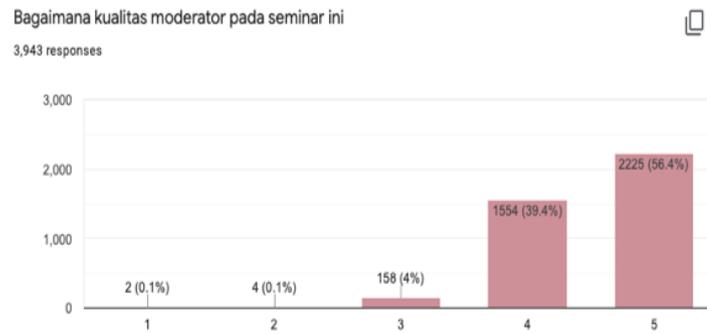
Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, mahasiswa terlibat langsung dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan. Salah satu mahasiswa menjadi moderator yang memandu jalannya kegiatan webinar.



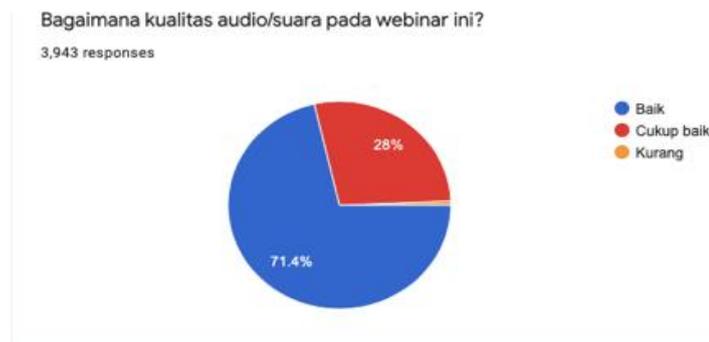
**Gambar 5. Level kepuasan peserta pengabdian masyarakat**



**Gambar 6. Kualitas pembicara menurut peserta pengabdian masyarakat**



Gambar 7. Kualitas moderator menurut peserta pengabdian masyarakat



Gambar 8. Evaluasi kualitas audio

Pengabdian masyarakat dengan judul “Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Aspek Maternal” diselenggarakan pada Sabtu, 25 September 2021 sebagai kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh tim dosen di Jurusan Kebidanan, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

Guna menjaga protokol kesehatan saat masa pandemi COVID-19, kegiatan webinar ini diselenggarakan secara daring melalui *Zoom Meeting* dan *YouTube Channel* Jurusan Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya (FKUB). Webinar ini dibuka secara resmi oleh Ketua Jurusan Kebidanan FKUB, yaitu Dr. dr. Bambang Rahardjo, Sp.OG(K) yang menekankan pada pentingnya 1000 HPK yang dimulai dari persiapan ibu sebelum dan selama masa kehamilan. Webinar ini dimulai pada pukul 09.00 WIB dengan jumlah peserta mencapai kurang lebih 14,000 orang yang mayoritas terdiri atas bidan dari seluruh provinsi di Nusantara.



Gambar 9. Foto Kegiatan

Terdapat tiga topik materi yang disampaikan pada webinar ini. Adapun materi pertama ‘Persiapan kehamilan’ disampaikan oleh Mergy Gayatri, S.S.T., MSc. Materi pertama ini ditekankan pada pentingnya persiapan kehamilan termasuk konseling prakonsepsi dengan bidan maupun dokter yang hingga saat ini masih tabu di Indonesia. Dijelaskan juga langkah-langkah yang harus dilakukan oleh pasangan beserta keluarga guna memiliki kehamilan yang sehat. Masa sebelum kehamilan atau prakonsepsi sangat krusial karena banyak *evidence* menunjukkan bahwa persiapan kehamilan yang baik dapat menurunkan risiko kecacatan janin, kelahiran prematur, dan komplikasi lainnya pada bayi. “Persiapan kehamilan harus dilakukan oleh perempuan, pasangan, dan keluarga secara holistik yang terdiri atas persiapan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual’, ujar Mergy Gayatri, S.S.T., MSc untuk merangkum materi pertama ini.

Materi kedua dilanjutkan oleh Dr. dr. Sutrisno, Sp. OG(K) yang merupakan Ketua IDI Jawa Timur sekaligus Ketua Program Studi Magister Kebidanan FKUB. Di materi kedua ini, Dr. dr. Sutrisno, Sp. OG(K) membawakan topik mengenai 'Pemenuhan Nutrisi pada Ibu Hamil' yang menekankan pada pentingnya pemenuhan nutrisi, baik zat gizi makro maupun mikro pada masa kehamilan. Pemenuhan nutrisi pada masa kehamilan memiliki pengaruh yang besar termasuk pada perkembangan bayi nantinya di mana nutrisi yang kurang pada masa kehamilan dapat menyebabkan *Intra Uterine Growth Retardation* yang memiliki dampak jangka panjang bagi generasi yang dilahirkan, termasuk *stunting*. Pada masa kehamilan total energi yang dibutuhkan sebesar 77,000 – 80,000 kkal.

Topik mengenai optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Aspek Maternal menjadi lengkap dengan materi ketiga yang disampaikan oleh Dr. dr. Bambang Rahardjo, Sp. OG(K) dengan topik 'Pemantauan Kehamilan'. Terdapat beberapa pemantauan pada masa kehamilan di mana buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA) menjadi upaya standarisasi pelayanan maternal di Indonesia, termasuk pendeteksian komplikasi pada kehamilan. Pemanfaatan buku KIA ini juga sangat bermanfaat untuk ibu hamil dikarenakan di dalamnya terdapat banyak sekali informasi dan edukasi seputar kehamilan bahkan mengenai anak. Selama kehamilan juga perlu dilakukan deteksi dini pada penyakit menular termasuk HIV, sifilis, dan Hepatitis B yang pada akhirnya untuk menjaga keselamatan bayi. Pengabdian masyarakat ini diakhiri dengan sesi tanya jawab dengan pemateri. Antusias peserta terlihat sangat besar yang ditunjukkan dengan banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan. Evaluasi kegiatan juga dilakukan kepada peserta di mana mayoritas peserta menyampaikan kepuasan pada pemateri, panitia, serta pelaksanaan webinar ini. Banyak peserta juga merekomendasikan topik untuk webinar selanjutnya. Webinar ini berakhir dengan lancar pada pukul 12.00 WIB.

## Kesimpulan

Pengabdian masyarakat ini dalam bentuk kegiatan webinar mengenai optimalisasi 1000 HPK pada aspek maternal sangat penting karena dapat memberikan informasi kepada masyarakat umum serta tenaga kesehatan terkait pentingnya dan upaya persiapan kehamilan yang dapat dilakukan guna mempersiapkan 1000 hari kehidupan yang baik yang nantinya akan berdampak pada kesehatan ibu dan anak. Kegiatan pengabdian selanjutnya akan lebih baik jika dapat memberdayakan masyarakat di desa binaan yang melibatkan wanita dan laki-laki usia subur sehingga dapat melakukan pemberdayaan yang lebih intensif agar dapat memberikan dampak yang utuh dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu maupun anak. Selain itu, pengabdian masyarakat ini tidak mengevaluasi perubahan pengetahuan pada peserta sehingga pengabdian masyarakat selanjutnya dapat menambahkan pre-test dan post-test untuk mengetahui hasil dari pengabdian masyarakat seperti pengabdian ini.

## Daftar Pustaka

- ACOG. (2021). Nutrition During Pregnancy. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>
- Fowler, J., Mahdy, H., & Jack, B. (2021). Preconception Counseling. [Updated 2021 Sep 28]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441880/>
- Ferdyan, R., Indriati, G., & Nerita, S. (2015). Tinjauan Upaya Preventif Siswa Terhadap Penyakit yang Berasal dari Mikroba Setelah Mempelajari Materi Virus dan Bakteri di SMAN 16 Padang. STKIP PGRI Sumatera Barat
- Gnoth, C. (2003). Time to pregnancy: Results of the German prospective study and impact on the management of infertility. *Human Reproduction*, 18(9), 1959–1966. <https://doi.org/10.1093/humrep/deg366>
- Griffin, A., A, P. (2014). *Clinical Nursing Skills and Techniques*. UK: Elsevier Health Sciences
- Henning, P. A., Burgess, C. K., Jones, H. E., & Norman, W. V. (2017). The effects of asking a fertility intention question in primary care settings: A systematic review protocol. *Systematic Reviews*, 6(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s13643-017-0412-z>
- Kemendes RI. (2021). Buku KIA- Kesehatan Ibu Dan Anak. <https://kesga.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/BUKU%20KIA%20REVISI%202020%20LENGKAP.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019*. Jakarta: Kemenkes RI.
- WHO. (2021). *Sustainable Development Goals (SDGs)*. [https://www.who.int/health-topics/sustainable-development-goals#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/sustainable-development-goals#tab=tab_2)