

**Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Asupan Zat Gizi Ibu Hamil Melalui Media Drama Seribu Hari Pertama Kehidupan**

*Increased of Knowledge, Attitudes, and Nutrient Intake Pregnant Women Through a Thousand Days First Life Media Drama*

**Mardiana<sup>1</sup>, Yulianto<sup>2</sup>, Hana Yuniarti<sup>3</sup>, Eddy Susanto<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup> Politeknik Kesehatan Palembang  
Email: mardianaagus42@yahoo.com

**ABSTRAK**

Penyuluhan gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap yang positif terhadap gizi sehingga membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik. Penelitian bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap serta asupan gizi Ibu hamil melalui media drama seribu hari pertama kehidupan di Puskesmas 11 Ilir Palembang.. Jenis penelitian Quasi eksperimen dengan desain *pretest posttest with control*. Hasil uji *statistik independent t test* didapatkan pengaruh yang signifikan Intervensi Drama 1000 HPK terhadap Skor rata-rata pengetahuan, sikap, asupan E, P, KH, Fe, dan tidak ada pengaruh asupan lemak responden pada kedua kelompok

**Kata Kunci :** 1000 HPK, Penyuluhan, Pengetahuan, Sikap dan Asupan Gizi

**ABSTRACT**

*Nutrition counseling is a learning process to develop understanding and positive attitudes towards nutrition so as to form and have good eating habits. The research aims to increase knowledge and attitudes as well as nutrition intake of pregnant women through the media drama of the first thousand days of life at the 11 Ilir Health Center in Palembang. Types of research Quasi-experimental with pretest posttest with control design. The results of the independent t test statistic test found a significant effect of 1000 HPK Drama Interventions on the average score of knowledge, attitude, intake of E, P, KH, Fe, and there was no effect of fat intake of respondents in both groups*

**Keywords:** Knowledge, Attitudes, Nutrition

**PENDAHULUAN**

Pemerintah Indonesia bekerjasama dengan berbagai sektor serta para pemangku kepentingan melakukan gerakan 1000 HPK, guna mempercepat penurunan permasalahan di bidang gizi. Gerakan ini terdiri dari dua intervensi yaitu intervensi gizi sensitive dan spesifik yang diatur dalam Peraturan Presiden

No 42 tahun 2013. PBB sebagai pemrakarsa gerakan *Scaling Up-Nutrition (SUN) Movement* bertujuan untuk meningkatkan kualitas kehidupan seseorang dimulai dari 1000 hari pertama kehidupannya yaitu 270 hari selama kehamilan dan 730 hari dari kelahiran sampai usia 2 tahun, oleh karena itu periode ini sering disebut sebagai “periode emas”

atau *window of opportunity* (Priyatna & Asnos, 2014).

Menurut Kementerian Kesehatan, periode 1000 HPK merupakan masa yang paling sentitif dikarenakan dampak yang ditimbulkannya bersifat permanen dan berlanjut hingga dewasa. Pertumbuhan fisik, mental dan kecerdasan otak anak akan terhambat sehingga ketika dewasa terlihat ukuran tubuh yang tidak optimal dengan kualitas kerja serta daya saing rendah yang berdampak pada tingkat produktivitas dan ekonomi seseorang.

Beberapa riset tentang pemanfaatan kearifan lokal berhasil dalam mengintervensi kesehatan bagi ibu dan anak, diantaranya adalah melalui pemutaran lagu daerah setempat yang dimodifikasi dengan kesenian drama lokal oleh para remaja sebagai alat penyampaian pesan kesehatan dalam penyuluhan ASI Eksklusif, bentuk edukasi lainnya dengan cara mengajak para ibu hamil untuk makan bersama guna mencegah pantangan makan makanan bergizi yang didukung para tokoh masyarakat setempat. (Lia,dkk, 2014; Rini,dkk, 2014; Ida Ayu,dkk, 2014).

Di Indonesia angka prevalensi risiko KEK pada Ibu hamil sebesar 24,2%. Sedangkan di Sumatera Selatan risiko KEK pada Ibu hamil sebesar 21,1% (Kemenkes RI, 2013). Tahun 2015 di Kota Palembang, prevalensi bumil KEK tertinggi terjadi di wilayah kerja Puskesmas 11 Iilir yaitu sebesar 15.8% (Dinkes Kota Palembang 2015).

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian dan pemberdayaan budaya kearifan lokal di atas, membuat peneliti ingin melakukan penelitian dengan memberikan pendidikan gizi pada ibu hamil yaitu melalui pementasan seni drama lokal

mengenai kegiatan 1000 HPK dengan harapan terjadi peningkatan terhadap pengetahuan, perubahan sikap dan asupan gizi makro pada ibu hamil di Puskesmas 11 Iilir Palembang

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi Experiment*) dengan menggunakan rancangan *Pre Test – Post Test dengan kelompok kontrol*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester I sampai trimester III yang melakukan pemeriksaan kehamilan di Wilayah kerja Puskesmas 11 Iilir Palembang sebanyak 235 orang, sedangkan sampelnya adalah seluruh ibu hamil yang memenuhi kriteria di wilayah kerja Puskesmas 11 Iilir Palembang berjumlah 80 orang dan terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 40 org kelompok perlakuan dan 40 orang sebagai kelompok pembanding. Yang diambil secara *Cluster Random Sampling*.

Intervensi yang diberikan pada kelompok perlakuan adalah penyuluhan dengan menggunakan media drama 1000 HPK dilanjutkan dengan ceramah diskusi dan tanya jawab sebanyak 4 kali dalam waktu dua minggu, sebelumnya responden diberikan pre test dan recall asupan gizi terlebihdahuludan setelah perlakuan diberikan kembali post test dan recall asupan gizi. Sedangkan pada kelompok pembanding tidak diberikan perlakuan namun hanya dilakukan pre test, recall asupan gizi berselang satu minggu kemudian dilakukan post test, recall asupan gizi kembali.

Selanjutnya data yang sudah diolah kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat dengan melakukan uji statistik *Paired T-Test* dan *Independent Sample T-Test*.

**HASIL**

Karakteristik Responden berdasarkan Usia sebagian besar berada pada rentang 20 - 35 tahun,

tingkat pendidikan sebagian besar SMA, Pekerjaan sebagian besar tidak bekerja dan pendapatan keluarga sebagian besar berpendapatan rendah.

**Tabel 1. Distribusi Responden menurut Umur, Pendidikan, Pekerjaan dan Pendapatan keluarga baik pada Kelompok Perlakuan maupun Kelompok Pembanding**

Variabel	Kategori	Kelompok			
		Perlakuan		Pembanding	
		n	%	n	%
Umur	< 20	6	15	3	7,5
	20 – 35	27	67,5	33	82,5
	> 35	7	17,5	4	10
	Total	40	100	40	100
Pendidikan	≤ SMP	16	40	18	7,5
	SMA	24	60	22	92,5
	Total	40	100	40	100
Pekerjaan	Bekerja	2	5	2	2,5
	Tidak Bekerja	38	95	38	95
	Total	40	100	40	100
Pendapatan Keluarga	Tinggi ≥ 2.500.000	5	12,5	12	30
	Rendah < 2.500.000	35	87,5	28	70
	Total	40	100	40	100

**Tabel 2. Analisis uji t dependen (Paired Sampel) Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Asupan Zat Gizi Responden Sebelum dan Sesudah Perlakuan pada ke dua kelompok**

Kelompok	Perlakuan				Pembanding			
	Mean	SD	t	p-value	Mean	SD	t	p-value
<b>Pengetahuan</b>								
Pre Test	13,35	3,78			10,95	2,135		
Post Test	21,85	2,10	14,92	0,000	9,80	2,344	6,11	0,000
<b>Sikap</b>								
Pre Test	9,45	2,20			9,32	1,525		
Post Test	16,27	1,13	17,19	0,000	8,97	1,846	1,53	0,113
<b>Asupan Energi</b>								
Pre Test	1450,73	290,09			1537,82	235,177		
Post Test	1775,59	337,62	7,43	0,000	1519,62	166,052	0,63	0,257
<b>Asupan Protein</b>								
Pre Test	47,323	290,09			47,807	9,802		
Post Test	58,66	337,62	5,01	0,000	47,327	8,371	0,28	0,781
<b>Asupan Lemak</b>								
Pre Test	45,74	18,56			54,44	13,258		
Post Test	58,66	16,83	2,29	0,027	50,09	15,993	1,77	0,083
<b>Asupan KH</b>								
Pre Test	208,65	43,17			203,79	30,827		
Post Test	224,84	36,40	2,72	0,009	204,6	32,425	0,15	0,876
<b>Asupan Fe</b>								
Pre Test	28,85	41,89			42,17	41,319		
Post Test	49,43	64,37	2,48	0,017	22,09	27,504	3,08	0,004

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa semua variabel (Pengetahuan, Sikap, Asupan Zat Gizi) Pada kelompok perlakuan setelah diberikan Intervensi Pemutaran Drama 1000 HPK, terjadi peningkatan Skor rata-rata. Hasil Uji *t dependent test* didapatkan *p value*  $< 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Intervensi Drama 1000 HPK terhadap skor rata-rata (Pengetahuan, Sikap, Asupan Zat Gizi). Sedangkan pada kelompok pembanding, terjadi penurunan skor rata-rata pada semua variabel (pengetahuan, sikap, asupan zat gizi).

Hasil Uji *t dependent (Paired Sampel)* terdapat dua variable dimana *p value*  $< 0,05$  yaitu pengetahuan dan Asupan Fe. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah Intervensi Drama 1000 HPK. Namun berbeda dengan variabel Sikap, Asupan Energy, Protein, Lemak dan Karbohidrat, karena berdasarkan hasil Uji *t* didapatkan *p value*  $> 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan Intervensi Drama 1000 HPK terhadap Sikap, Asupan Energy, Asupan Protein, Asupan Lemak dan Karbohidrat.

**Tabel 3. Analisis *Independen Sampel t test* Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Asupan Zat Gizi Ibu Hamil Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Pembanding**

Variabel	Kelompok	Perlakuan			
		Mean	SD	Tss	<i>p-value</i>
Pengetahuan	Perlakuan	21,475	3,029	19,18	0,000
	Pembanding	9,875	2,333		
Sikap	Perlakuan	16,125	1,284	20,67	0,000
	Pembanding	8,925	1,788		
Asupan Energi	Perlakuan	1755,907	340,588	3,78	0,000
	Pembanding	1529,479	165,732		
Asupan Protein	Perlakuan	57,873	12,632	4,30	0,000
	Pembanding	47,643	8,175		
Asupan Lemak	Perlakuan	54,555	16,345	1,09	0,278
	Pembanding	50,582	16,152		
Asupan KH	Perlakuan	224,556	36,716	2,44	0,017
	Pembanding	205,635	32,314		
Asupan Fe	Perlakuan	49,876	64,107	2,55	0,013
	Pembanding	21,682	27,636		

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil Uji *Independent Sample t Test* Pengetahuan, Sikap, Asupan Energi, Asupan Protein, Asupan Karbohidrat dan Asupan Fe didapatkan  $p - value < 0,05$ , dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata Pengetahuan, Sikap, Asupan Energi, Asupan Protein, Asupan Karbohidrat dan Asupan Fe antara Kelompok Perlakuan dan kelompok pembanding. Sedangkan Asupan Lemak, tidak ada perbedaan rata-rata antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Pembanding dimana  $p - value = 0,278$ .

## PEMBAHASAN

Penyuluhan kesehatan tentang 1000 HPK pada Ibu hamil memiliki peranan penting, karena dengan penyuluhan dapat merubah perilaku seseorang meliputi : pengetahuan, Sikap dan keterampilan. Dengan adanya penyuluhan dan disertai dengan media yang menarik, responden merasa terpacu untuk mengetahui lebih lanjut tentang kesehatan janin dalam kandungannya.

Menurut Rapiahsih, dkk (2010), informasi yang diserap bisa mencapai 90%, jika melibatkan Pancaindera yaitu Mata dan Telinga. Hasil Febriyanto (2013), dilaporkan bahwa Pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah tanpa disertai dengan Media, ternyata hasil skor pengetahuannya kurang (Skor rata-rata 10,56), sedangkan Pendidikan Kesehatan menggunakan metode ceramah disertai dengan media, ternyata hasil skor pengetahuannya Baik (Skor rata rata 16,36). Pendidikan Kesehatan disertai dengan Media, lebih baik dibandingkan dengan tanpa media.

Perubahan sikap terbagi menjadi empat tingkatan pada penelitian ini sikap responden ibu hamil sudah sampai pada tahap menghargai hal ini terlihat pada saat memberikan pertanyaan kepada peneliti terkait materi gizi 1000 HPK saat proses belajar sedang berlangsung. Dari hal tersebut menunjukkan bahwa responden mempunyai keingintahuan yang kuat serta memiliki sikap yang positif terhadap gizi 1000 HPK.

Selama dalam masa kehamilan, Ibu hamil memerlukan Asupan Zat Gizi yang sesuai dengan kebutuhannya baik untuk memenuhi kebutuhan Ibu sendiri maupun untuk Janin yang dikandungnya. Unsur-unsur Zat gizi yang sangat diperlukan antara lain ; protein yang mengandung asam amino, Berbagai Vitamin, asam folat. Pada Trimester terakhir kehamilan Ibu hamil juga memerlukan Asupan Energi yang sesuai dengan kebutuhannya dan untuk mempersiapkan dalam proses persalinan.

Dalam penelitian ini tidak terdapat perbedaan skor rata-rata asupan lemak antara kelompok perlakuan dan kelompok pembanding setelah diberikan intervensi media drama seribu HPK, dikarenakan pola makan ibu yang kurang baik yaitu kebiasaan mengolah makanan dengan di goreng dan jarang sekali di rebus kecuali pada pengolahan sayuran dengan alasan mudah dilakukan. Anjuran mengkonsumsi makan makanan yang mengandung lemak tidak lebih dari 25% dari seluruh kalori yang dikonsumsi setiap hari

## KESIMPULAN

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh Penyuluhan

Menggunakan Media Drama 1000 HPK Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Asupan Zat Gizi Ibu Hamil di Puskesmas 11 Ilir Palembang.

#### SARAN

Kepada Petugas Gizi Puskesmas 11 Ilir hendaknya memberikan Penyuluhan 1000 HPK secara terjadwal kepada Ibu-ibu Hamil di wilayah kerjanya melalui Kelompok / Kelas Ibu Hamil agar terjadi perubahan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan tentang 1000 HPK.

Kepada Ibu-ibu Hamil agar secara rutin memeriksakan kehamilannya di Puskesmas atau Bidan setempat dan memperhatikan asupan gizi / makanan untuk dirinya dan bayi dalam kandungannya

#### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Bhandari, N., Sarmila, M., Rajiv, B., Jose, M., Robert, E.B., 2004. An Educational Intervention to Promote Appropriate Complementary Feeding Practices and Physical Growth in Infants and Young Children in Rural Haryana India. *The Journal of Nutrition* 134: 2342-2348.
- Bulan Ayu Febri, *et al.* (2013). *Ilmu Gizi untuk Praktisi Kesehatan* : Yogyakarta Graha Ilmu.
- Damanik, R. (2009). *Hubungan Karakteristik, Pengetahuan, Dan Sikap ibu hamil dengan pemeriksaan Hemoglobin Sewaktu hamil di puskesmas Darussalam Kecamatan Medan: Yogyakarta. Skripsi : UGM.*
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2015). *Profil Kesehatan Kota Palembang*.  
<http://dinkes.palembang.go.id> . (Diakses 28 Desember 2016).
- Ida Ayu, *et al* , (2014). *Pemberdayaan Sekaa Teruni Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Menyusui di wilayah Puskesmas Klungkung Kabupaten Klungkung, Provinsi Bali* : Bali. Pusat Humaniora Badan Litbangkes dan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Kemenkes RI. (2015). *Pedoman Penang-gulangan Kurang Energi Kronik (KEK) pada Ibu Hamil*.
- Kemenkes RI. (2015). *Profil Kesehatan Indonesia* : Jakarta. Available. <http://www.depkes.go.id> (Diakses : 28 Desember 2016)
- Kemenkes RI. (2013). *Riskesmas. Laporan Nasional 2013* : Jakarta. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Koka, M. E., (2014). *Pengaruh Pendidikan Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa SMA Negeri 1 Secanggang Kecamatan Secanggang Kabupaten Langkat* : Medan (E-Tesis) FKM USU. Diakses : (15 Agustus 2017)
- Lia, *et al*, (2014). *Efektifitas Seni Budaya Tarling Cirebon Sebagai Media Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil di Kabupaten Cirebon Jawa Barat* . Tasik Malaya. Pusat

- Humaniora Badan Litbangkes dan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
- Notoadmadjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nurbaiti, Dyah. F. (2016). *Hubungan asupan energi, protein dan aktifitas fisik dengan kejadian kurang energi kronis (KEK) pada wanita usia 20-35 tahun di Desa Candirejo Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang*. (E-Jurnal). Available : <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/4947.pdf>. (Diakses : 14 Januari 2017)
- Salmiah, dkk. (2013). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan, Asupan Protein Dan Zat Besi Serta Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Yang Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mattombong Kabupaten Pinrang*. (E-Jurnal). Available: <https://jurnalmediagizipangan.files.wordpress.com/2013/1/1/2-salmiah.pdf> (Diakses : 20 November 2017).
- Shariff, M., et al, (2008). *Nutrition Education Intervention Improves Nutrition Knowledge, Attitude dan Practices of Primary School Children : A Pilot Study*. *International Electronic Journal of Health Education*, 11:119-132.
- Sulastijah, et al, (2015). *The effect of nutrition education in an effort to increase compliance of iron consumption through prenatal classes*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Vol. 12 No. 02 - Oktober 2015 (79-87) ISSN 1693-900X.
- Susilowati, Kuspriyanto. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung : PT. Refika Aditama.
- Supariasa, ID. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : ECG. Penerbit Buku Kedokteran
- Thasim, et al. (2013). *Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi Pada Anak Gizi Lebih Di SDN Sudiman I Makassar Tahun 2013*. (E-Jurnal). Available : [repository.unhas.ac.id](http://repository.unhas.ac.id) (Diakses : 21 November 2017)
- Wawandan, D. (2011). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Widi, EA. (2013). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Bbesi Di Rumah bersalin Sri Lumintu Surakarta*.