

Original Article

Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan Ibu Hamil terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan untuk Mencegah Stunting

The Effect of Nutrition Education on the First 1000 Days of Life for Pregnant Women on Knowledge, Attitudes, and Practices to Prevent Stunting

Debora Natalia Simamora¹, Oknalita Simbolon¹, Fransiska Debatara¹, Mayes Felda Simamora¹

¹ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kesehatan Baru, Bukit Sipalakki, Sumatera Utara, Indonesia

* **Corresponding Email:** debora.simamora@stikeskb.ac.id

ABSTRACT

Nutrition during the First 1000 Days of Life (HPK), starting from pregnancy to the child's second birthday, is a critical period that determines the quality of a child's growth and development. Low maternal knowledge regarding 1000 HPK nutrition is one of the main factors contributing to the risk of stunting in children. This study aims to analyze the effect of nutrition education on improving the knowledge, attitudes, and practices (KAP) of pregnant women in preventing stunting in the working area of Matiti Community Health Center, Humbang Hasundutan Regency.

This study employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group approach. The population consisted of 149 pregnant women, with a total sample of 60 participants divided into intervention and control groups using purposive sampling. The intervention was delivered through lectures and poster media over a two-week period. The variables measured were knowledge, attitudes, and practices of pregnant women. A standardized questionnaire was used, and data were analyzed using the Paired Samples Test.

The results showed a significant improvement in the intervention group after the education session, with the mean knowledge score increasing from 10.83 to 15.93 ($p = 0.000$), attitude from 21.06 to 33.10 ($p = 0.000$), and practices from 4.36 to 8.93 ($p = 0.000$). In contrast, the control group showed no significant changes. The education intervention using lectures and posters proved effective in enhancing pregnant women's nutritional behavior.

It can be concluded that 1000 HPK nutrition education significantly improves the knowledge, attitudes, and practices of pregnant women. It is recommended that such educational programs be widely implemented by healthcare workers as a strategic effort to prevent stunting, especially in areas with high prevalence.

Keywords: 1000 HPK nutrition, pregnant women, nutrition education, attitude, stunting

ABSTRAK

Gizi selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), mulai dari masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun, merupakan periode kritis yang menentukan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak. Rendahnya pengetahuan ibu hamil tentang gizi 1000 HPK menjadi salah satu penyebab utama risiko stunting pada anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan ibu hamil dalam mencegah stunting di wilayah kerja Puskesmas Matiti, Kabupaten Humbang Hasundutan.

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test control group. Populasi terdiri dari 149 ibu hamil, dengan total sampel 60 orang yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Intervensi diberikan dalam bentuk ceramah dan media poster selama dua minggu. Variabel

yang diteliti adalah pengetahuan, sikap, dan tindakan ibu hamil. Alat ukur berupa kuesioner terstandar dan analisis data menggunakan uji Paired Samples Test.

Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok perlakuan setelah penyuluhan, dengan nilai rerata pengetahuan meningkat dari 10,83 menjadi 15,93 ($p=0,000$), sikap dari 21,06 menjadi 33,10 ($p=0,000$), dan tindakan dari 4,36 menjadi 8,93 ($p=0,000$). Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan perubahan yang tidak signifikan. Penyuluhan dengan media ceramah dan poster terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku gizi ibu hamil.

Dapat disimpulkan bahwa penyuluhan gizi 1000 HPK mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan ibu hamil secara signifikan. Disarankan agar program penyuluhan ini diterapkan secara luas oleh petugas kesehatan dalam upaya pencegahan stunting, khususnya di daerah dengan prevalensi tinggi.

Kata Kunci: Gizi 1000 HPK, ibu hamil, penyuluhan gizi, sikap, stunting

Submit: May 7, 2025 | **Accepted:** July 15, 2025 | **Online:** July 20, 2025

Citation: Simamora, D. N., Simbolon, O., Debatara, F., & Simamora, M. F. (2025). Pengaruh Penyuluhan Tentang Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan Ibu Hamil terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan untuk Mencegah Stunting: The Effect of Nutrition Education on the First 1000 Days of Life for Pregnant Women on Knowledge, Attitudes, and Practices to Prevent Stunting. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 4(2), 54–67. <https://doi.org/10.55018/jakk.v4i2.84>

Pendahuluan

Gizi pada 1000 hari pertama kehidupan, yang mencakup periode sejak kehamilan hingga anak berusia dua tahun, merupakan salah satu fase kritis yang menentukan kualitas kesehatan di masa depan (Nursifa et al., 2025). Periode ini sering kali disebut sebagai “jendela kesempatan emas” karena nutrisi yang optimal pada fase ini sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan otak, sistem imun, serta kesehatan jangka panjang anak. Pemenuhan gizi yang adekuat selama periode ini sangat krusial untuk mencegah terjadinya masalah gizi seperti stunting, gizi buruk, dan berbagai penyakit metabolik di masa mendatang (Septina et al., 2024).

Ibu hamil memiliki peran sentral dalam memastikan bahwa janin yang dikandung mendapatkan asupan gizi yang baik (Devi et al., 2023). Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang kurang tentang pentingnya gizi selama kehamilan dan masa menyusui. Selain

itu, sikap dan tindakan ibu dalam mengelola asupan gizi sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan dan informasi yang kurang tepat, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan ibu dan anak (Naysilla et al., 2025).

Penyuluhan kesehatan mengenai gizi pada 1000 hari pertama kehidupan telah diakui sebagai salah satu intervensi efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya nutrisi selama periode ini (Cathrine et al., 2024). Penyuluhan yang tepat tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu, tetapi juga dapat membentuk sikap yang positif dan mendorong tindakan yang sesuai dalam hal pemenuhan gizi. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih lanjut untuk melihat sejauh mana penyuluhan gizi dapat mempengaruhi pengetahuan, sikap, dan tindakan ibu hamil terkait pemenuhan nutrisi selama 1000 hari pertama kehidupan (Ginting et al., 2022).

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi kronis yang masih

menjadi tantangan utama di Indonesia (Agri et al., 2024). Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi stunting pada balita di Indonesia mencapai 30,8%, yang berarti hampir satu dari tiga anak mengalami gangguan pertumbuhan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada tinggi badan anak, tetapi juga pada perkembangan otak, kemampuan belajar, serta risiko penyakit tidak menular di kemudian hari. Stunting umumnya dimulai sejak masa kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan anak, sehingga dikenal sebagai periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yang merupakan masa emas sekaligus masa kritis bagi pertumbuhan dan perkembangan anak (Juwita et al., 2019).

Salah satu strategi yang efektif untuk mencegah stunting adalah dengan memberikan penyuluhan gizi kepada ibu hamil, terutama mengenai pentingnya pemenuhan gizi selama 1000 HPK (Sinaga et al., 2022). Penyuluhan gizi yang terstruktur dan tepat sasaran diyakini dapat meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong tindakan yang benar dalam pemenuhan kebutuhan gizi. Dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran ibu hamil, diharapkan risiko stunting pada anak dapat ditekan sedini mungkin (Mudia et al., 2025).

Masalah gizi yang sering terjadi pada ibu hamil adalah Kurang Energi Kronis (KEK) dan anemia (Ernawati, 2017). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2023, prevalensi KEK pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia. Data tersebut menunjukkan bahwa angka kejadian KEK pada ibu hamil berkisar sekitar 20% di beberapa wilayah, meskipun ada variasi antar provinsi. Ini

menunjukkan bahwa satu dari lima ibu hamil di Indonesia berisiko mengalami kekurangan energi kronis. KEK pada ibu hamil berdampak negatif pada kesehatan ibu dan janin. Ibu yang mengalami KEK berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi selama kehamilan, seperti anemia dan kelahiran prematur (Purwitaningtyas & Paramitha, 2024).

Janin yang dikandung oleh ibu dengan KEK berisiko lebih besar untuk lahir dengan berat badan rendah (BBLR) dan mengalami gangguan pertumbuhan seperti stunting di kemudian hari (Ruaida & Soumokil, 2018). Permasalahan gizi di Kabupaten Humbang Hasundutan juga masih cukup tinggi hal ini terlihat dari profil Dinas Kesehatan Kabupaten Humbang Hasundutan (2024) bahwa terdapat 21,29% balita bawah garis merah dan 17,33% balita gizi kurang serta 21,2 % BBLR. Data stunting pada wilayah Puskesmas Matiti pada tahun 2024 dari jumlah balita 2080 orang yang mengalami stunting sebanyak 92 orang.

Pada saat survey pendahuluan, peneliti juga melakukan wawancara kepada 7 orang ibu hamil di desa Pariksinomba Wilayah Puskesmas Matiti. Dari hasil wawancara tersebut hanya 1 orang yang mengkonsumsi tablet fe dan itupun tidak rutin dikonsumsi, diketahui bahwa ibu hamil tidak mengetahui tentang gizi 1000 HPK, termasuk kebutuhan gizi untuk ibu hamil, dan batas pemberian ASI eksklusif pada bayi serta manfaat kolustrum. Ibu hamil juga tidak mengetahui tentang manfaat tablet fe dan asam folat sekalipun mereka mendapatkannya dari bidan.

Berdasarkan uraian di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini

adalah masih kurangnya pengetahuan, sikap dan tindakan ibu hamil tentang pentingnya gizi 1000 HPK. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang gizi 1000 hari pertama kehidupan terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan ibu hamil untuk mencegah stunting di wilayah kerja Puskesmas Matiti.

Metode

Desain, Partisipan, dan Setting

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test pada dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, tanpa randomisasi. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Matiti, Kabupaten Humbang Hasundutan, selama periode April hingga September 2024. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang terdaftar di wilayah tersebut. Sampel terdiri dari 60 orang ibu hamil, yang dibagi menjadi dua kelompok: 30 orang sebagai kelompok perlakuan yang mendapatkan penyuluhan gizi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), dan 30 orang sebagai kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, dengan kriteria inklusi ibu hamil yang bersedia menjadi responden, sehat secara fisik dan mental, serta dapat mengikuti kegiatan selama penelitian berlangsung.

Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, terdiri dari tiga bagian: pengetahuan, sikap, dan tindakan. Kuesioner pengetahuan terdiri

dari 20 pertanyaan pilihan ganda, sikap menggunakan 10 pernyataan dengan skala Likert, dan tindakan terdiri dari 10 item perilaku gizi. Skor dari masing-masing bagian digunakan untuk mengukur perubahan sebelum dan sesudah penyuluhan. Selain itu, digunakan juga media poster edukatif sebagai alat bantu penyampaian materi dalam kegiatan penyuluhan.

Pengumpulan dan Analisis Data

Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan gizi. Kelompok perlakuan diberikan intervensi berupa penyuluhan selama dua minggu, dengan metode ceramah interaktif menggunakan media poster. Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi namun tetap dilakukan pengukuran awal dan akhir. Data dianalisis menggunakan uji paired t-test untuk mengetahui perbedaan nilai pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok, dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik.

Persetujuan Etik

Penelitian ini telah memperoleh izin pelaksanaan dari pihak Puskesmas Matiti sebagai institusi tempat kegiatan berlangsung. Seluruh partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, serta menyatakan kesediaan mengikuti kegiatan dengan menandatangani informed consent. Peneliti menjamin kerahasiaan data responden, serta menghormati hak partisipan untuk menolak atau mengundurkan diri kapan saja selama proses berlangsung.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik sampel

| Karakteristik | Kelompok Perlakuan | | Kelompok Kontrol | |
|-------------------|--------------------|------|------------------|------|
| | n | % | n | (%) |
| Umur | | | | |
| <25 tahun | 5 | 16,6 | 4 | 13,3 |
| 25-30 | 15 | 50 | 17 | 56,7 |
| >30 tahun | 10 | 33,4 | 9 | 30 |
| Pendidikan | | | | |
| SD-SMP | 9 | 30,0 | 4 | 13,3 |
| SMA/SMK | 18 | 60,0 | 19 | 63,3 |
| D1-D3 | 2 | 6,7 | 5 | 16,7 |
| S1 | 1 | 3,3 | 2 | 6,7 |
| Pekerjaan | | | | |
| Petani | 21 | 70,0 | 17 | 56,7 |
| Wiraswasta | 6 | 20,0 | 7 | 23,3 |
| Pegawai honorer | 2 | 6,7 | 5 | 16,7 |
| PNS | 1 | 3,3 | 1 | 3,3 |

Berdasarkan **Tabel 1** dapat dilihat bahwa, sebagian besar distribusi umur ibu hamil dalam kelompok perlakuan berumur 25-30 tahun yaitu sebanyak 15 orang (50%) selanjutnya diikuti umur >30 tahun sebanyak 10 orang (33,4%) dan yang paling sedikit berumur <25 tahun sebanyak 5 orang (16,6%). Untuk kelompok kontrol, sebagian besar responden berumur 25-30 tahun sebanyak 17 orang (56,7%), selanjutnya diikuti umur >30 tahun sebanyak 9 orang (30%) dan yang paling sedikit berumur <25 tahun yaitu 4 orang (13,3%).

Untuk pendidikan, diketahui bahwa sebagian besar responden yang termasuk dalam kelompok perlakuan yang berpendidikan SMA/SMK sebanyak 18 orang (60,0%) kemudian diikuti SD-SMP sebanyak 9 orang (30,0%), untuk pendidikan D1-D3 yaitu sebanyak 2 orang (6,2%) dan yang paling sedikit

pendidikan S1 yaitu 1 orang (3,3%). Sedangkan untuk kelompok kontrol berpendidikan SMA/SMK sebanyak 19 orang (63,3%), diikuti berpendidikan D1-D3 sebanyak 5 orang (16,7%) dan berpendidikan SD-SMP sebanyak 4 orang (13,3%) dan yang paling sedikit adalah untuk pendidikan S1 sebanyak 2 orang (6,7%).

Pada kelompok perlakuan memiliki pekerjaan petani sebanyak 21 orang (70,0%), selanjutnya diikuti dengan wiraswasta sebanyak 6 orang (20,0%), Pegawai honorer sebanyak 2 orang (6,7%) dan yang paling sedikit PNS yakni 1 (3,3%). Untuk kelompok kontrol sebagian besar pekerjaan responden adalah petani sebanyak 17 orang (56,6%), Wiraswasta sebanyak 7 orang (23,3%) di ikuti pegawai honorer sebanyak 5 orang (16,7%) dan yang paling sedikit adalah PNS sebanyak 1 orang (3,3%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan, sikap dan tindakan responden mengenai gizi 1000 hari pertama kehidupan untuk cegah stunting sebelum penyuluhan

| Karakteristik | Kelompok Perlakuan | | Kelompok Kontrol | |
|--------------------|--------------------|------|------------------|------|
| | n | % | n | % |
| Pengetahuan | | | | |
| Baik | 9 | 30,0 | 9 | 30 |
| Cukup | 17 | 56,7 | 14 | 46,7 |
| Kurang Baik | 4 | 13,3 | 7 | 23,3 |
| Sikap | | | | |
| Positif | 19 | 63,3 | 17 | 56,7 |
| Negatif | 11 | 36,7 | 13 | 43,3 |
| Tindakan | | | | |
| Baik | 9 | 30,0 | 13 | 43,3 |
| Kurang Baik | 21 | 70,0 | 17 | 56,7 |

Hasil pre-test diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden terbanyak sebelum diberikan penyuluhan pada kelompok perlakuan adalah kategori cukup sebanyak 17 orang (56,7%), kategori baik sebanyak 9 orang (30%) dan kurang baik sebanyak 4 orang (13,3%). sedangkan pada kelompok kontrol pengetahuan cukup sebanyak 14 orang (46,7%), kategori baik sebanyak 9 orang (30%) dan kategori kurang baik sebanyak 7 orang (23,3%). Dapat terlihat bahwa umumnya tingkat pengetahuan responden tentang gizi 1000 HPK pada kedua kelompok sebelum dilakukan penyuluhan adalah sama, dengan kategori cukup.

Berdasarkan hasil pre-test didapatkan hasil bahwa sikap responden sebelum diberikan penyuluhan pada kelompok perlakuan adalah kategori positif sebanyak 19

orang (63,3%) dan kategori negatif 11 orang (36,7%), sedangkan pada kelompok kontrol kategori positif sebanyak 17 orang (56,7%) dan kategori negatif sebanyak 13 (43,3%). Dapat dikatakan bahwa umumnya tingkat sikap responden tentang gizi 1000 HPK pada kedua kelompok masih kurang.

Berdasarkan hasil pre-test didapatkan hasil bahwa tindakan responden terbanyak sebelum diberikan penyuluhan pada kelompok perlakuan adalah kategori kurang baik sebanyak 21 orang (70,0%) dan kategori baik sebanyak 9 orang (30,0%), sedangkan pada kelompok kontrol kategori kurang baik sebanyak 17 orang (56,7%) dan kategori baik sebanyak 13 (43,3%). Dapat dikatakan bahwa umumnya tingkat tindakan responden tentang gizi 1000 HPK pada kedua kelompok masih kurang (**Tabel 2**).

Tabel 3. Distribusi frekuensi pengetahuan, sikap dan tindakan responden mengenai gizi 1000 hari pertama kehidupan untuk cegah stunting setelah penyuluhan

| Karakteristik | Kelompok Perlakuan | | Kelompok Kontrol | |
|--------------------|--------------------|------|------------------|------|
| | n | % | n | % |
| Pengetahuan | | | | |
| Baik | 27 | 90,0 | 10 | 33,3 |
| Cukup | 3 | 10,0 | 16 | 53,3 |
| Kurang Baik | 0 | 0 | 4 | 13,3 |
| Sikap | | | | |
| Positif | 30 | 100 | 16 | 53,3 |
| Negatif | 0 | 0 | 14 | 46,7 |
| Tindakan | | | | |
| Baik | 29 | 96,7 | 14 | 46,7 |
| Kurang Baik | 1 | 3,3 | 16 | 53,3 |

Hasil setelah diberikan penyuluhan gizi selama 2 minggu, dan dilakukan post-test diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden terbanyak pada kelompok perlakuan menjadi kategori baik sebanyak 27 orang (90,0%), kategori cukup baik ada 3 orang (10,0%) dan kategori kurang baik tidak ada lagi, sedangkan tingkat pengetahuan terbanyak pada kelompok kontrol yaitu kategori cukup baik sebanyak 16 orang (53,3%), kategori baik sebanyak 10 orang (33,3%) dan kurang baik 4 orang (13,3%).

Berdasarkan hasil post-test diketahui bahwa sikap responden setelah diberikan penyuluhan pada kelompok perlakuan menjadi

kategori positif 30 orang (100%), tidak ada lagi responden yang berkategori negatif, sedangkan sikap pada kelompok kontrol yaitu kategori positif sebanyak 16 orang (53,3%), kategori negatif sebanyak 14 orang (46,7%).

Hasil setelah diberikan penyuluhan gizi selama 2 minggu, dan dilakukan post-test diketahui bahwa tingkat tindakan responden terbanyak pada kelompok perlakuan menjadi kategori baik sebanyak 29 orang (96,7%), kurang baik ada 1 orang (3,3%), sedangkan tingkat tindakan terbanyak pada kelompok kontrol yaitu kategori kurang baik sebanyak 16 orang (53,3%), kategori baik sebanyak 14 orang (46,7%) (**Tabel 3**).

Tabel 4. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil

| Variabel | Kelompok | | | | Mean diff | | |
|--------------------|------------|--------|---------|-----------|------------|-------|-----------|
| | Perlakuan | | Kontrol | | | | |
| | Mean±SD | t | p | Mean diff | T | p | Mean diff |
| Pengetahuan | | | | | | | |
| Pretest | 10,83±3,28 | | | 5,1 | 10,36±4,75 | | |
| Posttest | 15,93±2,37 | -15,62 | 0,000 | | 10,90±4,80 | -3,24 | 0,003 |
| Sikap | | | | | | | |
| Pretest | 21,06±4,11 | | | 12,04 | 23,36±7,75 | | |
| Posttest | 33,10±3,48 | -14,13 | 0,000 | | 24,06±7,73 | -2,36 | 0,025 |
| Tindakan | | | | | | | |

| Variabel | Perlakuan | | | Kelompok | | | | |
|----------|-----------|---|-------|-----------|-----------|---|-------|-----------|
| | Mean±SD | t | p | Mean diff | Mean±SD | T | p | Mean diff |
| Pretest | 4,36±1,54 | | | | 5,63±0,88 | | | |
| Posttest | 8,93±1,17 | | 0,000 | 4,5 | 5,73±1,83 | | 0,688 | 0,1 |

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan paired t test diperoleh rerata jumlah skor Pre-test pengetahuan sebesar 10,83 dengan SD 3,28, setelah diberikan penyuluhan rerata skor pengetahuan ibu hamil sebesar 15,93 dengan SD 2,37. Sedangkan kelompok kontrol skor pre-test pengetahuan sebesar 10,36 dengan SD 4,75 dan post-test sebesar 10,90 dengan SD 4,80. Hasil analisis menyimpulkan bahwa ada terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok perlakuan dengan peningkatan skor rerata setelah dilakukan penyuluhan sebesar 5,1 dengan nilai probabilitas (p) = 0,000. Oleh karena $p < 0,05$, sehingga ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan ibu hamil.

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa rerata sikap ibu hamil pada kelompok perlakuan sebelum dilakukan penyuluhan adalah 21,06 dengan standart deviasi 4,11, setelah diberikan penyuluhan rerata skor sikap ibu hamil sebesar 33,10 dengan SD 3,48. Sedangkan kelompok kontrol skor pre-test sikap sebesar 23,36 dengan SD 7,75 dan post-test sebesar 24,04 dengan SD 7,73. Hasil analisis menyimpulkan bahwa ada terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok perlakuan dengan peningkatan skor rerata setelah dilakukan penyuluhan sebesar 12,04 dengan nilai probabilitas (p) = 0,000. Oleh karena $p < 0,05$, sehingga ada pengaruh penyuluhan terhadap sikap ibu hamil.

Berdasarkan **tabel 4** menunjukkan bahwa rerata tindakan ibu hamil sebelum dilakukan penyuluhan pada kelompok perlakuan adalah 4,36 dengan standart deviasi 1,54, setelah dilakukan penyuluhan reratanya adalah 8,93 dengan standart deviasi 1,17, sedangkan rerata tindakan ibu hamil pada kelompok kontrol adalah 5,63 dengan standart deviasi 0,88 setelah dilakukan posttest reratanya adalah 5,73 dengan standart deviasi 1,83. Hasil analisis menyimpulkan bahwa ada terdapat pengaruh yang signifikan pada kelompok perlakuan dengan peningkatan skor rerata setelah dilakukan penyuluhan sebesar 4,5 dengan nilai probabilitas (p) = 0,000. Oleh karena $p < 0,05$, sehingga ada pengaruh penyuluhan terhadap sikap ibu hamil.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden terbanyak sebelum diberikan penyuluhan pada kelompok perlakuan adalah kategori cukup sebanyak 16 orang (53,3%), dan pada kelompok kontrol pengetahuan terbanyak adalah cukup sebanyak 14 orang (46,7%). Dapat terlihat bahwa umumnya tingkat pengetahuan responden tentang gizi 1000 HPK pada kedua kelompok sebelum dilakukan penyuluhan adalah sama, dengan kategori cukup. Setelah diberikan penyuluhan diketahui bahwa tingkat

pengetahuan responden terbanyak pada kelompok perlakuan menjadi kategori baik sebanyak 25 orang (83,3%), sedangkan tingkat pengetahuan terbanyak pada kelompok kontrol yaitu kategori cukup baik sebanyak 16 orang (53,3%). Bila dilihat hasil pre-test dan post-test pengetahuan pada ibu hamil tampak jelas terjadi kenaikan jumlah skor pengetahuan pada kelompok perlakuan. Bila dilihat hasil pre-test dan post-test pada ibu hamil tampak jelas terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah diberikan penyuluhan ceramah dengan menggunakan poster sebesar 83,3%. Hal ini karena media poster dapat menampilkan gambar dan bahasa yang mudah dimengerti oleh sasaran.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa pengetahuan ibu hamil pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terdapat pengaruh penyuluhan dengan ceramah menggunakan poster terhadap pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan nilai $p = <0,000$. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan rerata yang signifikan pengetahuan pada kedua kelompok sebelum dan setelah penyuluhan. Sehingga dapat diartikan bahwa ada pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan ibu hamil tentang gizi 1000 HPK untuk mencegah stunting sesudah diberikan penyuluhan. Pemberian informasi dalam bentuk penyuluhan gizi ternyata mampu meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Peningkatan pengetahuan ini tidak terlepas dari metode dan media yang digunakan. Adapun metode yang digunakan yaitu metode ceramah menggunakan poster.

Menurut Angga et al. (2023), salah satu strategi untuk perubahan perilaku adalah dengan pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan, sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu cara pemberian informasi adalah dengan melakukan penyuluhan gizi.

Pemajangan poster bertujuan memberikan informasi, nasihat, memberikan arah dan petunjuk. Selain itu, menurut Zebua et al. (2023) menjelaskan bahwa stimulus yang diberikan kepada organisme dapat menghasilkan respon yang lebih baik. Penyuluhan gizi dengan media poster merupakan stimulus yang diberikan agar ibu hamil merespon dan bertindak sesuai dengan pesan-pesan yang disampaikan (Mamahit et al., 2022). Dalam hal ini pesan gizi 1000 HPK jajanan diterima dan direspon baik oleh ibu hamil sehingga terjadi peningkatan perilaku gizi 1000 HPK.

Proses penyuluhan merupakan salah satu proses transfer informasi yang biasanya dilakukan dalam waktu yang relatif singkat namun diharapkan mampu mengubah pengetahuan tentang masalah yang sedang dibahas (Galaresa & Priyoto, 2024). Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut (Darsini et al., 2019).

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji t pada kelompok

kontrol tidak ada perbedaan rata-rata pengetahuan dan sikap ibu hamil secara signifikan sebelum dan sesudah perlakuan, tetapi pada kelompok ceramah menggunakan poster ada perbedaan rata-rata pengetahuan dan sikap ibu hamil secara signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Peningkatan pengetahuan baik 90% berpengetahuan baik. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dengan ceramah menggunakan media poster merupakan suatu kombinasi metode dan media penyuluhan yang efektif karena menggunakan banyak panca indera dan lebih menimbulkan daya tarik serta minat responden sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa sikap responden terbanyak sebelum diberikan penyuluhan pada kelompok perlakuan adalah kategori positif sebanyak 19 orang (63,3%) dan pada kelompok kontrol sikap kategori positif sebanyak 17 orang (56,7%). Dapat dikatakan bahwa umumnya tingkat sikap responden tentang gizi 1000 HPK pada kedua kelompok masih kurang. Setelah diberikan penyuluhan diketahui bahwa sikap responden terbanyak pada kelompok perlakuan menjadi naik dengan kategori positif 30 orang (100%) dan tidak ada lagi responden yang berkategori negatif, sedangkan sikap pada kelompok kontrol yaitu kategori positif sebanyak 19 orang (63,3%). Bila dilihat hasil pre-test dan post-test pada ibu hamil tampak jelas terjadi peningkatan sikap yang signifikan setelah diberikan intervensi penyuluhan ceramah dengan menggunakan poster sebesar 100%. Hal ini karena media poster dapat

menampilkan gambar dan bahasa yang mudah dimengerti oleh sasaran.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa sikap ibu hamil pada kelompok perlakuan terdapat ada pengaruh penyuluhan dengan ceramah menggunakan poster terhadap sikap ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan nilai $p = <0,000$. Hasil analisis menunjukkan bahwa ceramah dengan menggunakan poster dapat memberikan pengaruh terhadap sikap ibu hamil dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Menurut Hasanah (2019), sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktifitas, melainkan predisposisi tindakan suatu perilaku. Sikap itu masih merupakan suatu reaksi tertutup, bukan merupakan reaksi terbuka. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek.

Perubahan sikap dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan kepercayaan yang didapatkan dari hasil penginderaan, salah satunya didapatkan pada pendidikan dan proses belajar. Sama halnya dengan pengetahuan, sikap ibu hamil pada kelompok perlakuan juga menunjukkan adanya perubahan (Dayaningsih & Septediningrum, 2022).

Perilaku yang dilakukan atas dasar pengetahuan akan lebih bertahan lama dari pada perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan. Jadi pengetahuan yang memadai sangat dibutuhkan oleh ibu hamil tentang gizi 1000 HPK. Pendidikan kesehatan adalah proses belajar. Pendidikan kesehatan membantu agar orang mengambil sikap yang bijaksana terhadap kesehatan dan kualitas hidup. Pendidikan kesehatan

diberikan kepada ibu hamil melalui penyuluhan (Dhirah et al., 2020).

Penyuluhan merupakan suatu metode dalam pendidikan kesehatan yang dapat merubah sikap seseorang menjadi lebih baik. Hal ini terbukti dari sikap ibu hamil setelah diberikan penyuluhan memberikan perubahan yang berarti dari sikap negatif menjadi lebih positif (Arliati et al., 2020). Adanya intervensi berupa penyuluhan ternyata dapat mempengaruhi peningkatan sikap ibu hamil terhadap suatu hal. Sikap ibu hamil tentang gizi 1000 HPK dipengaruhi oleh pengetahuan serta ada kemungkinan juga sikap yang sudah ada terbentuk karena faktor sosial budaya di lingkungan tempat tinggal (Tarwiyah & Faridi, 2024).

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji t pada kelompok kontrol tidak ada perbedaan rata-rata pengetahuan dan sikap ibu hamil secara signifikan sebelum dan sesudah perlakuan, tetapi pada kelompok ceramah menggunakan poster ada perbedaan rata-rata pengetahuan dan sikap ibu hamil secara signifikan sebelum dan sesudah perlakuan. Peningkatan sikap ibu hamil adalah 100% bersikap positif. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dengan ceramah menggunakan media poster merupakan suatu kombinasi metode dan media penyuluhan yang efektif karena menggunakan banyak panca indera dan lebih menimbulkan daya tarik serta minat responden sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah diterima. Poster merupakan metode visual yang dapat memberikan ingatan lebih lama pada ibu hamil melalui gambar. Menurut Notoadmodjo (2005), kelebihan poster dari media lain adalah tahan lama,

mencakup banyak orang, biaya tidak tinggi, tidak perlu listrik, dapat dibawa kemana-mana, mempermudah pemahaman dan meningkatkan semangat belajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa tindakan responden terbanyak sebelum diberikan penyuluhan pada kelompok perlakuan adalah kategori kurang baik sebanyak 16 orang (53,3%), dan pada kelompok kontrol sikap kategori kurang baik sebanyak 17 orang (56,7%). Dapat dikatakan bahwa umumnya tingkat tindakan responden tentang gizi 1000 HPK pada kedua kelompok masih kurang. Setelah diberikan penyuluhan diketahui bahwa tindakan responden terbanyak pada kelompok perlakuan menjadi naik dengan kategori baik 29 orang (96,7%) dan tindakan pada kelompok kontrol yaitu kategori kurang baik sebanyak 16 orang (53,3%). Bila dilihat hasil pre-test dan post-test pada ibu hamil tampak jelas terjadi kenaikan jumlah hasil tindakan pada kelompok perlakuan. Sehingga dapat dikatakan tindakan ibu hamil menjadi lebih baik dari sebelum hingga setelah diberikan penyuluhan ceramah menggunakan poster.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tindakan ibu hamil pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terdapat pengaruh penyuluhan dengan ceramah menggunakan poster terhadap tindakan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan nilai $p = <0,000$. Hasil analisis menunjukkan bahwa ceramah dengan menggunakan poster dapat memberikan pengaruh terhadap tindakan ibu hamil dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Banyak cara dalam melakukan perubahan tindakan seseorang, salah

satunya dengan ceramah. Ceramah merupakan suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran disertai tanya jawab sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan. Ceramah dapat disertai dengan alat bantu agar informasi yang diberikan dapat diterima.

Hasil uji statistik diperoleh tidak ada perbedaan rata-rata pengetahuan, sikap dan tindakan secara signifikan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol tetapi pada kelompok perlakuan dengan ceramah menggunakan poster terdapat perbedaan yang signifikan.

Hal ini menunjukkan bahwa pemberian informasi dengan ceramah menggunakan poster merupakan suatu kombinasi metode dan media penyuluhan yang efektif, karena menggunakan banyak panca indera dan lebih menimbulkan daya tarik serta minat responden sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah diterima. Hal ini sesuai dengan tujuan poster dalam Taufik (2017), menjelaskan bahwa media poster merupakan alat peraga yang sering digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan masyarakat dengan tujuan untuk mempengaruhi individu atau kelompok agar tertarik pada suatu objek materi yang diinformasikan

Kesimpulan

Penyuluhan tentang gizi pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan, pembentukan sikap yang lebih baik, serta mendorong perilaku yang mendukung pencegahan stunting pada ibu hamil. Materi edukatif yang

disampaikan secara interaktif dengan bantuan media visual mampu meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya asupan gizi sejak masa kehamilan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang terarah dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam upaya promotif dan preventif stunting di tingkat layanan kesehatan dasar.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Puskesmas Matiti, para responden ibu hamil di Desa Pariksinomba, serta seluruh tim enumerator dan staf lapangan yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini hingga selesai.

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Kontribusi Penulis

Debora Natalia Simamora bertindak sebagai ketua tim sekaligus penulis utama, menyusun desain penelitian dan analisis data. Oknalita Simbolon dan Fransiska Debatara berperan dalam pengumpulan data dan pelaksanaan penyuluhan. Mayes Felda Simamora membantu pengolahan data dan penyusunan laporan akhir. Seluruh penulis berkontribusi penuh dalam penulisan dan penyempurnaan artikel.

Referensi

Agri, T. A., Ramadanti, T., Adriani, W. A., Abigael, J. N., Setiawan, F. S., & Haryanto, I. (2024). Menuju Pertumbuhan Seimbang dalam Tantangan SDGs 2 dalam Penanggulangan Kasus Stunting di Indonesia. *National Conference on*

- Law Studies (NCOLS)*, 6(1), 128–144.
- Angga, P. D., Makki, M., Putra, G. P., & Indraswati, D. (2023). Pergi (Program Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik): Peningkatan Pemahaman Perilaku Hidup Sehat melalui Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik bagi Anak Sekolah Dasar di Kota Mataram. *Jurnal Interaktif: Warta Pengabdian Pendidikan*, 3(2), 111–125.
- Arliati, N., Usman, S., Wahyuni, S., & Rafsanjani, T. M. (2020). Pengaruh Penyuluhan dengan Metode Ceramah dan Media Lembar Balik terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita Gizi Kurang di Puskesmas Krueng Barona Jaya. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh*, 3(1), 40–49.
- Cathrine, C. A., Zachary, N. V., Khotimah, N., Faisal, M., Nurfadhylah, E. Y., Syukur, M. A., Kusuma, A. N., Arjuniati, A., Rajabani, M. K., & Alfian, D. (2024). Penyuluhan Stunting: Upaya Promotif dalam Penurunan Angka Stunting pada Ibu Hamil di Desa Pabelan, Magelang. *Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat Multikultural*, 2(2).
- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Dayaningsih, D., & Septediningrum, W. I. (2022). Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Keputihan di SMP Kristen Gergaji Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 7(1), 5–11.
- Devi, N. K. Y., Yanti, N. L. G. P., & Prihatiningsih, D. (2023). Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Tablet Fe pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 140–149.
- Dhirah, U. H., Rosdiana, E., Anwar, C., & Marniati, M. (2020). Hubungan Perilaku Ibu tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan dengan Status Gizi Baduta di Gampong Mibo Kecamatan Banda Raya Banda Aceh. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 549–561.
- Ernawati, A. (2017). Masalah Gizi pada Ibu Hamil. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 13(1), 60–69.
- Galaresa, A. V., & Priyoto, P. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan pada Ibu Hamil dengan Resiko Tinggi. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(3), 167–175.
- Ginting, S. B., Simamora, A. C. R., & Siregar, N. S. N. (2022). *Penyuluhan Kesehatan Tingkatkan Pengetahuan Ibu dalam Mencegah Stunting*. Penerbit Nem.
- Hasanah, U. (2019). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Masyarakat pada Penderita Gangguan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 87.
- Juwita, S., Andayani, H., Bakhtiar, B., Sofia, S., & Anidar, A. (2019). Hubungan Jumlah Pendapatan Keluarga dan Kelengkapan Imunisasi Dasar dengan Kejadian Stunting pada Balita di Kabupaten

- Pidie. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 2(4), 1–10.
- Mamahit, A. Y., Oktavyanti, D., Aprilyawan, G., Wibowo, M., Ishak, S. N., Solehah, E. L., Farani, S., Suwarni, L., & La Patilaiya, H. (2022). *Teori Promosi Kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Mudia, R. T. Z., Hasiu, T. S., & Kadenge, R. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi Gemar Makan Ikan terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil tentang Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gu Kabupaten Buton Tengah. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 11(1), 167–179.
- Naysilla, A., Tamin, T. P. A., Ulandari, D., & Suraya, R. (2025). Analisis Perilaku Makan pada Anak Balita dan Implikasinya Terhadap Status Gizi di Kelurahan Kotamatum IV Medan, Sumatera Utara. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan| E-ISSN: 3063-1467*, 1(4), 237–244.
- Nursifa, A. F., Khoirunnisa, S., Hafiz, M. I., & Ridwan, H. (2025). Pemenuhan Gizi pada Seribu Hari Pertama Kehidupan terhadap Kejadian Stunting di Indonesia: Literatur Review. *JURNAL KESEHATAN INDRA HUSADA*, 13(1), 82–89.
- Purwitaningtyas, R., & Paramitha, I. A. (2024). Hubungan Riwayat Anemia dan Kekurangan Energi Kronis (KEK) Ibu pada Saat Hamil dengan Kejadian Stunting pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Buaran Tahun 2023. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 4(2), 115–123.
- Ruaida, N., & Soumokil, O. (2018). Hubungan Status KEK Ibu Hamil dan BBLR dengan Kejadian Stunting pada Balita di Puskesmas Tawiri Kota Ambon. *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 9(2), 1–7.
- Septina, R., Puspitasari, Y., Wardani, R., & Rohmah, L. M. (2024). Edukasi Pentingnya ASI Eksklusif dan MP-ASI dalam Mencegah Stunting. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 5(3), 737–746.
- Sinaga, M., Tira, D. S., & Regaletha, T. A. L. (2022). Edukasi Pentingnya Pemenuhan Gizi pada 1000 HPK dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 3(2), 72–81.
- Tarwiyah, D. M., & Faridi, A. (2024). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang 1000 HPK dengan Persepsi 1000 HPK di Kantor Urusan Agama Kecamatan Jiput. *Jurnal Pustaka Padi (Pusat Akses Kajian Pangan Dan Gizi)*, 3(3), 67–71.
- Zebua, N. S. A., Zalukhu, A., Herman, H., Telaumbanua, M. S., Hulu, D. B. T., Hutaeruk, A., & Manik, E. (2023). Kajian Teori Behavioristik Stimulus dan Respon dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran Matematika. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 4038–4054.