

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluh tahun. Menurut Anna Freud, berpendapat bahwa pada masa remaja terjadi proses perkembangan meliputi perubahan-perubahan dalam berbagai aspek, seperti aspek kognitif (pengetahuan), emosional (perasaan), sosial (interaksi sosial) dan moral (akhlak) yang berhubungan dengan perkembangan psikoseksual (Saputro, 2018).

Masa ini berperan besar menentukan masa depan bangsa karena remaja perempuan sebagai calon ibu memiliki risiko kehamilan dan persalinan, serta terpapar kepada masalah kesehatan lain yang berdampak pada kesehatan mental, keadaan ekonomi dan kesejahteraan sosial jangka panjang (Nedra et al., 2016). Data menunjukkan bahwa 21,5% perempuan Indonesia memasuki perkawinan di bawah usia 17 tahun. Perkawinan berusia muda mengundang risiko khususnya pada bayi, berupa bayi berat lahir rendah (BBLR), prematuritas, asfiksia, dengan akibat jangka panjang berupa keterlambatan perkembangan motorik dan kognitif.

Oleh sebab itu remaja perempuan sudah harus dipersiapkan, baik secara fisik (gizi baik, tidak anemia), maupun pengetahuan mengenai tumbuh-kembang balita. Anak yang dilahirkan agar tidak mengalami masalah gizi antara lain gizi kurang dan stunting. Untuk mencegah prevalensi masalah gizi yang masih tinggi maka dibentuklah gerakan perbaikan gizi yang disebut dengan gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) (Amrullah & Hastuti, 2019)

Pentingnya kesehatan reproduksi remaja dalam menghadapi 1000 hari pertama kehidupan karena 1000 hari pertama kehidupan merupakan masa yang menentukan untuk persiapan generasi emas maka itu merupakan program pemerintah yang sedang dilaksanakan yang dikenal dengan 1000 HPK (Desmawati, 2020).

Pengetahuan remaja tentang 1000 HPK harus dipersiapkan sejak dini. Seribu hari pertama kehidupan (sejak masa konsepsi hingga seorang manusia berusia 2 tahun) merupakan momentum kritis yang akan menentukan kualitas generasi masa depan suatu bangsa. Seribu hari terdiri dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari kehidupan pertama sejak bayi dilahirkan. Periode ini disebut periode emas (golden periode) atau disebut juga sebagai waktu yang kritis, yang jika tidak dimanfaatkan dengan baik akan terjadi kerusakan yang bersifat permanen (Trisnawati et al., 2016).

Untuk meningkatkan pengetahuan tentang 1000 HPK maka perlu dilakukan dengan penyuluhan gizi. Saat ini metode daring melalui aplikasi google meet digunakan sebagai metode pembelajaran dikarenakan terjadinya pandemi di dunia maupun Indonesia yaitu covid-19. (Arza et al., 2021).

Pemanfaatan media daring pada dasarnya dimaksudkan untuk membantu agar kegiatan penyuluhan lebih efektif mencapai tujuan dan efisien dalam hal tenaga, waktu dan biaya. Selain itu, penyampaian penyuluhan dengan menggunakan media daring sudah biasa dilakukan. Beberapa penelitian menyimpulkan penyuluhan metode daring efektif meningkatkan pengetahuan (Zidane Ardiansyah et al., 2021)

Menurut penelitian (Ditya Yankusuma Setiani & Sriwiyati, 2022) menyatakan pendidikan melalui media daring efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu balita tentang stunting. Demikian juga penelitian (Prastyo, 2020) menyatakan bahwa penyuluhan metode daring dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang keputihan.

Penggunaan metode yang tepat dalam proses pendidikan sangatlah penting, agar sesuai tujuan yang diharapkan. Metode yang baik akan memberikan dampak yang efektif dalam mencapai tujuan selama ini dalam memberikan pendidikan kesehatan yang paling sering digunakan adalah metode tatap muka atau ceramah, selain metode tatap muka saat ini metode daring pun mudah digunakan dalam pendidikan kesehatan semenjak terjadinya covid 19 (Pepi Hapitria, 2017).

Banyak media yang digunakan sebagai alat bantu penyuluhan, salah satunya adalah booklet. Booklet dapat memuat teks dan gambar lebih banyak, booklet memuat banyak gambar yang dapat menkonkretkan pesan pembelajaran sehingga memudahkan siswa memahami konsep materi pembelajaran keunggulannya mudah dibawa, dapat digunakan sewaktu-waktu, booklet cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik pada setiap orang maupun umum (Ghosh et al., 2015)

Dalam penyelenggaraan penyuluhan penggunaan media sangatlah penting. Ada beberapa penelitian yang menggunakan media booklet sebagai media penyuluhan (Sartika & Purnanti, 2021). Penggunaan media booklet dapat meningkatkan keterampilan kader dalam deteksi dini stunting demikian juga penelitian Pratiwi, yessi dkk (2017), penggunaan media booklet efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada ibu balita kurang.

Berdasarkan survei pendahuluan terhadap siswa-siswi yang telah dilakukan di SMA Negeri 10 Medan hasil kuisisioner dan wawancara diketahui bahwa selama pandemi Covid-19 SMA 10 Negeri Medan memberlakukan pembelajaran daring sudah dilakukan dengan metode media google meet.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana perbedaan pengetahuan tentang 1000 HPK sebelum dan sesudah penyuluhan melalui metode media daring meeting dan tatap muka di SMA Negeri 10 Medan.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode media daring dan tatap muka pada Remaja putri di SMA Negeri 10 Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sebelum penyuluhan dengan metode daring dan tatap muka pada Remaja putri di SMA Negeri 10 Medan.
- b. Menilai pengetahuan tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) sesudah penyuluhan dengan metode media daring dan tatap muka pada Remaja putri di SMA Negeri 10 Medan.
- c. Menganalisis perbedaan pengetahuan dengan metode daring dan tatap muka remaja di SMAN 10 Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai salah satu sarana untuk mengetahui pengetahuan tentang 1000 HPK sebelum dan sesudah penyuluhan dengan metode daring dan tatap muka pada remaja putri di SMA Negeri 10 Medan dan sebagai pengalaman bagi penulis untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan juga mengembangkan kemampuan dalam menyusun penulisan skripsi.

2. Bagi Responden

Menambah pengetahuan bagi responden tentang pengetahuan 1000 HPK.

3. Bagi Sekolah

Sebagai referensi kepada siswi pengetahuan tentang 1000 HPK.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan besar dan cepat pada proses pertumbuhan fisik, emosi, dan moral-spiritual. Masa remaja ini merupakan generasi penerus bangsa. Saat ini hal yang menonjol pada remaja adalah menyebutkan semakin berkembangnya permasalahan kesehatan reproduksi remaja, yang menyangkut seks bebas, penyebaran penyakit kelamin, kehamilan di luar nikah atau kehamilan tidak diinginkan, aborsi, dan pernikahan usia muda (Nedra et al., 2016).

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan fisik paling kritis dalam siklus kehidupan manusia. Sebanyak 25% tinggi badan saat dewasa diperoleh pada masa ini. Konsumsi yang tidak seimbang pada masa remaja menyebabkan tidak terpenuhinya zat-zat gizi untuk pertumbuhan sehingga terhambatnya pertumbuhan seperti usia menarche yang terlambat. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Sementara menurut BKKBN batasan usia remaja adalah 10 – 21 tahun (Kesuma & Rahayu, 2017).

Pada remaja mengalami perubahan sosial yang cepat dari masyarakat tradisional menuju modern. Masa remaja merupakan masa yang kritis dalam siklus kehidupan manusia dimana masa remaja ditandai oleh pertumbuhan, perkembangan, dan munculnya kesempatan-kesempatan menghadapi masalah kesehatan reproduksi. Remaja perlu mendapat perhatian khusus karena beresiko bermasalah pada kesehatan reproduksinya. (Irawan, 2016)

Kesiapan pada remaja adalah tingkatan atau keadaan yang harus dicapai dalam proses perkembangan perorangan pada tingkatan pertumbuhan mental, fisik, sosial dan emosional". Kesiapan menyambut kehamilan dicerminkan dalam kesiapan pada remaja dan respon emosional dalam menerima kehamilan. (Irawan, 2016)

2. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut (Saputro, 2018) mengemukakan sejumlah tahap – tahap perkembangan remaja yang berasal dari data penelitian – penelitian lintas budaya. Bagi usia 12 – 18 tahun tugas perkembangannya adalah:

1. Perkembangan Kognitif Masa Remaja
2. Perkembangan Psikologi Masa Remaja
3. Perkembangan Emosi Masa Remaja
4. Perkembangan menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual
5. Perkembangan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa
6. Perkembangan peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang lebih mandiri

Menurut (Wulandari, n.d.) aspek perkembangan remaja berlangsung antara umur 12 dan 20 tahun, dengan pembagian:

- a. 11-14 tahun : masa remaja awal
- b. 14-17 tahun : masa remaja pertengahan
- c. 17-20 tahun : remaja akhir

3. Kesehatan Reproduksi pada Remaja

Banyak persiapan yang perlu dilakukan oleh calon pasangan suami istri, antara lain belajar tentang ilmu *parenting* dan ilmu kesehatan. Mempelajari ilmu kesehatan sangat perlu dan dianjurkan bagi calon pasangan suami istri sebelum menikah, terutama pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Pengetahuan kesehatan reproduksi berhubungan dengan perilaku seks dan penyakit –penyakit menular seks. (Afifah et al., 2018).

Ilmu *parenting* merupakan ilmu tentang mengasuh, mendidik dan membimbing anak ke arah yang tepat. Pengasuhan dan pendidikan anak merupakan bagian-bagian dari proses sosialisasi yang paling penting dan mendasar karena fungsi pengasuhan dan pendidikan adalah untuk mempersiapkan anak menjadi warga masyarakat yang baik. Pola pengasuhan anak dalam keluarga berhubungan dengan karakter anak dan watak anak. (Afifah et al., 2018)

Kuatnya norma sosial yang menganggap seksualitas adalah tabu akan berdampak pada kuatnya penolakan terhadap usulan agar pendidikan seksualitas terintegrasikan kedalam kurikulum pendidikan. Sekalipun sejak reformasi bergulir hal ini telah diupayakan oleh sejumlah pihak seperti organisasi-organisasi non pemerintah (NGO), dan juga pemerintah sendiri (khususnya Departemen Pendidikan Nasional), untuk memasukkan seksualitas dalam mata pelajaran 'Pendidikan Reproduksi Remaja' namun hal ini belum sepenuhnya mampu mengatasi problem riil yang dihadapi remaja (Becker et al., 2015).Faktanya, masalah terkait seksualitas dan kesehatan reproduksi masih banyak dihadapi oleh remaja. Masalah-masalah tersebut antara lain :

1. Perkosaan
2. Free sex
3. Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)
4. Aborsi.

B. Seribu Hari Pertama Kehidupan

1 Pengertian 1000 HPK

Gerakan "1.000 Hari Pertama Kehidupan" yang dikenal sebagai 1.000 HPK. (Hari Pertama Kehidupan) Gerakan ini bertujuan mempercepat perbaikan gizi untuk memperbaiki kehidupan anak-anak Indonesia di masa mendatang. Tumbuh kembang anak perlu diperhatikan setelah dua tahun, karena tumbuh kejar (catch up) masih akan berkembang lagi sampai usia pubertas. Pada periode ini otak anak berkembang dengan pesat, meskipun otak manusia akan terus berkembang dan dapat mengalami perubahan sepanjang hidup, namun pada masa ini perkembangannya paling cepat Tiga fase dalam tumbuh kembang, fase perlambatan tajam komponen bayi mempresentasikan pada pertumbuhan fetal, fase perlambatan perlahan komponen anak yang dimulai dari paruh kedua masa bayi dan berlanjut sampai maturitas, dan fase pubertas dimana pertumbuhan anak akan berlanjut. Pada tiap fase tersebut regulator hormon berbeda, sehingga intervensi gizi yang diberikan tentunya harus spesifik.(Djauhari, 2017)

Gerakan Nasional Sadar Gizi dalam rangka percepatan perbaikan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan disingkat dengan gerakan 1000 HPK. 1000 HPK adalah fase kehidupan yang dimulai sejak terbentuknya janin dalam kandungan (270 hari) sampai berusia 2 tahun (730 hari). Periode ini jika tidak dimanfaatkan dengan baik akan terjadi kerusakan yang bersifat permanen. Dampak tersebut tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan mental dan kecerdasan, ketika dewasa akan terlihat dari ukuran fisik yang tidak optimal serta kualitas kerja yang tidak kompetitif yang berakibat pada rendahnya produktivitas dan ekonomi. (Irawan, 2016)

Masa 1000 hari pertama kehidupan (HPK) merupakan masa paling kritis untuk memperbaiki perkembangan fisik dan kognitif anak. Status gizi ibu hamil dan ibu menyusui, status kesehatan dan asupan gizi yang baik merupakan faktor penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik dan kognitif anak, menurunkan risiko kesakitan pada bayi dan ibu. Ibu hamil dengan status gizi kurang akan menyebabkan gangguan pertumbuhan janin, penyebab utama terjadinya bayi pendek (stunting) dan meningkatkan risiko obesitas dan penyakit degeneratif pada masa dewasa. (Rahmawati et al., 2016)

2 Masa Dalam Kandungan (270 Hari)

Kehamilan merupakan periode penting dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang. Pertumbuhan, perkembangan serta kesehatan anak sangat ditentukan oleh kondisi janin saat didalam kandungan. Berat badan lahir normal merupakan cerminan dan titik awal yang penting karena dapat menentukan kemampuan bayi dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan hidup yang baru sehingga tumbuh kembang bayi akan berlangsung secara normal. Berat badan lahir merupakan salah satu indikator kesehatan bayi baru lahir, bayi dengan berat lahir rendah (<2500 gram) atau berlebih (>4000 gram) akan mempunyai risiko yang lebih besar untuk mengalami masalah yang akan datang (Afifah et al., 2018)

Kualitas janin di dalam kandungan sangat ditentukan oleh asupan ibu. Nutrisi selama kehamilan adalah salah satu faktor penting dalam pembentukan janin. Pola makan yang baik akan cukup menyediakan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan selama kehamilan dan mengurangi risiko lainnya bayi cacat. Selain itu makanan yang baik akan membantu sistem pertahanan tubuh ibu hamil terhadap terjadinya infeksi. Makanan yang baik juga akan melindungi ibu hamil dari akibat buruk zat-zat yang mungkin ditemui seperti obat-obatan, toksin, polutan.

Asupan makanan selama hamil berbeda dengan asupan sebelum masa kehamilan untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin, berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) tahun 2013 diperlukan tambahan 300 kkal perhari selama kehamilan. Penambahan protein 20gr/hari, lemak 10g/hari dan karbohidrat 40g/hari selama kehamilan serta mikronutrisi lainnya untuk membantu proses pertumbuhan janin dalam kandungan. Pertumbuhan dan perkembangan janin ini sangat dipengaruhi oleh asupan gizi ibu selama hamil baik, maka kesehatan ibu dan janin yang dikandungnya akan baik pula, sebaliknya jika keadaan kesehatan dan status gizi ibu hamil kurang baik (anemia) maka dapat menyebabkan janin lahir mati atau bayi lahir dengan berat badan kurang.

Hasil penelitian Boer, dkk pada tahun 2009 menyimpulkan bahwa terdapat efek terhadap rata-rata berat lahir dari ibu hamil yang mengkonsumsi protein, asam folat, konsumsi alkohol dan kafein selama kehamilan. Asupan protein yang terlalu tinggi atau rendah serta ibu hamil yang mengkonsumsi alkohol lebih dari 2–3 gelas sehari dan juga mengkonsumsi kafein lebih 3 cangkir dalam sehari dapat menurunkan berat badan lahir bayi. Terdapat hubungan yang jelas antara konsumsi protein ibu pada bulan terakhir kehamilan dengan ukuran bayi pada saat lahir. Semakin buruk gizi ibu semakin kurang berat lahir dan panjang bayinya. Selain itu defisiensi mineral pada ibu selama kehamilan disebutkan juga mempunyai efek terhadap perkembangan pascalahir yaitu kerusakan fungsi neurologis dan imunologis pada bayi.

3 Gizi Seimbang 0-6 Bulan

Pada usia ini, hal-hal penting yang harus diperhatikan untuk pertumbuhan bayi adalah inisiasi menyusui dini (IMD). Inisiasi menyusui dini adalah memberi kesempatan kepada bayi untuk menyusui pertama kali segera setelah dilahirkan dengan meletakkan bayi menempel di dada atau perut ibu. Manfaat IMD adalah menghangatkan bayi, menstabilkan irama nafas dan detak jantung bayi, mempercepat keluarnya kolostrum, memberikan kekebalan terhadap penyakit, serta mengurangi risiko perdarahan ibu melahirkan. Kolostrum merupakan ASI yang diproduksi beberapa saat setelah bayi lahir sampai hari ke-3 atau ke-4, warnanya kental berwarna kekuning kuningan karena banyak mengandung komposisi lemak dan sel-sel hidup.

Pemberian ASI eksklusif pada bayi dilakukan sejak setelah dilahirkan hingga bayi berumur 6 bulan. Kolostrum mengandung antibodi, salah satu antibodi yang terdapat dalam kolostrum, yaitu *immunoglobulin*, yang melapisi saluran pencernaan bayi terutama usus halus, kolostrum juga mengandung faktor bifidus yang merupakan sejumlah vitamin dan nutrisi yang dihasilkan oleh *Lactobacillus bifidus* yang berfungsi untuk melindungi usus bayi dari peradangan dan infeksi.(Afifah et al., 2018)

ASI secara eksklusif adalah bayi hanya diberi ASI saja tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk madu, air, teh, air putih, dan tanpa tambahan makanan padat seperti pisang, papaya bubur susu, biskuit, bubur nasi dan tim sampai dengan usia 6 bulan. Setelah bayi berusia 6 bulan ia harus mulai diperkenalkan dengan makanan padat.WHO, 2006 menyatakan bahwa ASI eksklusif selama enam bulan pertama hidup bayi adalah yang terbaik (Afifah et al., 2018)

Salah satu kandungan gizi dalam ASI yang memberikan pengaruh pada pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan bayi adalah kandungan zat gizi makro. Zat gizi makro pada ASI berupa karbohidrat, lemak dan protein. Kandungan karbohidrat dalam ASI berbentuk laktosa, laktosa didalam usus halus dipecah menjadi glukosa dan galaktosa oleh enzim laktase. (Wardana et al., 2018)

4 Gizi Seimbang Usia 6-12 Bulan

Pemberian makanan pendamping ASI bertujuan untuk memenuhi kebutuhan bayi yang tidak akan cukup dipenuhi ASI. Pada masa ini, anak rentan mengalami malnutrisi. Zat gizi dari ASI tidak mampu memenuhi kebutuhan anak setelah 6 bulan karena mereka membutuhkan energi dan nutrisi untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan. Pemberian makanan pendamping ASI berguna untuk mengenalkan berbagai macam bahan makanan melalui rasa dan tekstur makanan. Pengenalan makanan seperti buah dianjurkan diberikan dalam bentuk makanan, bukan dalam bentuk jus (Afifah et al., 2018)

Tabel 1 Perkembangan Neurologi pada Bayi dan Anak terhadap Jenis Makanan Lanjutan

Usia (bulan)	Kemampuan	Jenis makanan yang dikonsumsi	Contoh makanan
0-6	Mengisap dan menelan	Cair	Asi
6-9	Mengunyah makanan "pure"	Pure	Pure sayuran dan buah-buahan, mashed potato, sereal bebas gluten, pure hati dan daging yang matang
9-12	Peningkatan kekuatan menghisap	<i>Mashed</i> atau makanan yang dipotong/ <i>finger food</i>	Daging dan hati cincang yang matang, mashed sayuran dan buah buahan yang dimasak, sayur dan buah buahan yang dipotong potong
12-24	- Peningkatan refleks tersedak dari pertengahan hingga posterior ketiga pada lidah - Membersihkan	Makanan keluarga	Nasi Tim, Makanan biasa, buah buahan potong, sayur sayuran yang dimasak

sendok dengan
bibir

- Mengigit dan mengunyah
- Perpindahan lidah bagian lateral dan perpindahan makanan dan gigi
- Kunyahan yang memutar dan stabilitas rahang

Makanan pendamping ASI sebaiknya memenuhi persyaratan sebagai berikut :

- 1) Memiliki nilai energi dan kandungan protein yang tinggi.
- 2) Memiliki nilai suplementasi yang baik serta mengandung vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup.
- 3) Dapat diterima oleh alat pencernaan bayi dengan baik.
- 4) Harganya relatif murah.
- 5) Sebaiknya dapat diproduksi dari bahan-bahan yang tersedia secara lokal.
- 6) Bersifat padat gizi.
- 7) Kandungan serat kasar atau bahan lain yang sukar dicerna dalam jumlah yang sedikit

5 Gizi Seimbang Usia 12-24 Bulan

Makanan pendamping ASI (MP ASI) adalah makanan tambahan yang diberikan kepada bayi setelah usia 6 bulan sampai usia 24 bulan guna memenuhi kebutuhan gizi selain ASI. Pemilihan bahan makanan untuk anak harus diperhatikan karena untuk membantu anak dalam mengenal makanan dan mengenal makanan dan kemampuan mengunyah dan merasakan makanan.

Pada usia 12-24 bulan, anak sudah dikenalkan dengan makanan keluarga dengan memperhatikan zat gizi dan rasa. Pada usia ini, anak masih diberi ASI, hendaknya anak tidak diberi makanan dengan rasa yang kuat. Pemberian makanan harus dilkaukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan anak. Porsi makan sebanyak 1/3 orang dewasa terdiri dari atas nasi, lauk pauk, sayur, dan buah. Makanan selingan kaya gizi diberikan sebanyak 2 kali sehari di antara waktu makan. Makanan pada usia ini juga harus bervariasi. Menurut FAO (2011) , anak usia 12-24 bulan dianjurkan untuk diberikan makanan 3 kali sehari sebanyak 1 mangkuk tiap kali makan. Untuk snack, terutama buah-buahan diberikan 2 kali sehari.

6 Gizi Seimbang Ibu Hamil

Pertumbuhan dan perkembangan janin dipengaruhi oleh asupan nutrisi dan status kesehatan ibu hamil. Status kesehatan dan gizi ibu hamil baik, kesehatan ibu dan janin dalam kandungannya akan baik pula. Apabila asupan gizi dan status kesehatan ibu tidak baik akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin, seperti janin lahir mati dan bayi lahir dengan berat badan yang rendah.

Konsumsi ibu hamil dapat berupa makanan dan minuman yang mengandung zat energi, karbohidrat, protein, dan lemak. Kebutuhan makronutrien meningkat selama kehamilan diperlukan untuk memenuhi kebutuhan perubahan metabolik, fisiologi selama kehamilan, dan perkembangan janin.

Menurut Arisman (2010), asupan mikronutrien seperti zat besi, asam folat, Vitamin B12, Vitamin D, yodium, dan kalsium juga diperlukan dalam kandungan. Asam folat berperan dalam pembentukan sistem saraf dan sel-sel dalam tubuh, jika kekurangan asam folat berkaitan dengan *neural tube defect*, *ablasio plasenta*, dan berat badan lahir rendah. Zat besi berfungsi untuk metabolisme energi dan sistem kekebalan. Vitamin B12 berperan dalam pembentukan dan perkembangan sel darah merah. Vitamin D berfungsi untuk menurunkan infeksi dan preeklampsia serta

membantu penyerapan kalsium. Kalsium berperan dalam perkembangan tulang, gigi, jantung, saraf, dan otot bayi.

Namun, ibu hamil biasanya mengalami mual dan muntah yang dapat mengurangi bahkan membuat tidak selera makan. Untuk mengatasi masalah tersebut ibu hamil dianjurkan agar makan dalam porsi kecil tetapi sering, makan secara tidak berlebihan dan menghindari makanan berlemak serta makanan berbumbu tajam (merangsang). Apabila ibu tidak mengatasi masalah tersebut dikhawatirkan ibu tidak mendapat asupan yang cukup sehingga berisiko mengalami kekurangan gizi.

Kekurangan nutrisi pada zat gizi protein dan energi pada ibu hamil dapat mengganggu transfer zat gizi ibu ke janin menjadi terganggu. Kurangnya asupan protein selama kehamilan dapat mengganggu pertumbuhan janin di dalam kandungan yang mengakibatkan bayi lahir dengan berat badan lahir rendah. Kekurangan gizi selama hamil akan menimbulkan masalah, baik pada ibu maupun janin, seperti diuraikan berikut yaitu terhadap ibu, gizi kurang pada ibu hamil dapat menyebabkan resiko dan komplikasi pada ibu antara lain : anemia, pendarahan, berat badan ibu tidak bertambah secara normal, dan terkena penyakit infeksi.

7 Gizi Seimbang Ibu Menyusui

Seorang ibu menyusui mulai dari 0-6 bulan membutuhkan tambahan kalori sebanyak 300-500 kalori setiap hari untuk dapat menyusui bayinya dengan baik. Tiga ratus kalori yang dibutuhkan oleh bayi didapatkan dari lemak yang ditimbun selama kehamilan, artinya seorang ibu menyusui tidak perlu makan berlebihan, tetapi cukup menjaga agar konsumsi gizinya seimbang, Ibu menyusui cenderung lebih mudah haus dan lapar (Engel, 2014).

Zat gizi mikro yang diperlukan selama menyusui adalah zat besi, asam folat, vitamin A, B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 (niasin), B6 (piridoksin), vitamin C untuk penyerapan zat besi, vitamin D untuk penyerapan kalsium, iodium, zink, dan selenium. Menurunnya konsentrasi zat-zat gizi tersebut pada ibu menyebabkan turunnya kualitas ASI.

8 Pesan 1000 HPK

Pada waktu tersebut perkembangan massa otak 70-80% terjadi. Itu sebabnya, masa kritis pertumbuhan dan perkembangan seorang anak sangatlah ditentukan di masa 1000 hari pertama kehidupan. Perbaikan gizi pada kelompok 1000 HPK akan menunjang proses tumbuh kembang janin, bayi dan anak sampai usia 2 tahun. Asupan gizi buruk pada 1000 hari pertama kehidupan, sejak pembuahan di dalam rahim hingga Si Kecil berusia 2 tahun, dapat membuat Si Kecil mengalami gangguan kesehatan, baik untuk jangka waktu pendek maupun panjang. Dengan meningkatkan kualitas kesehatan ibu hamil dan anak sejak dalam kandungan akan didapatkan generasi penerus yang lebih produktif sehingga dapat memajukan kualitas generasi muda. Sembilan pesan inti 1000 HPK yaitu:

- 1) Selama hamil, makan makanan beraneka ragam
- 2) Memeriksa kehamilan 4 x selama kehamilan
- 3) Minum tablet tambah darah
- 4) Bayi yang baru lahir Inisiasi Menyusui Dini (IMD)
- 5) Berikan ASI eksklusif selama 6 bulan
- 6) Timbang BB bayi secara rutin setiap bulan
- 7) Berikan imunisasi dasar wajib bagi bayi
- 8) Lanjutkan pemberian ASI hingga berusia 2 tahun
- 9) Berikan MP ASI secara bertahap pada usia 6 bulan dan tetap memberikan ASI

C. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah tingkat pendidikan, pengalaman, informasi, lingkungan budaya dan sosial ekonomi. Di dalam diri seseorang akan terjadi sebuah proses yang berurutan yaitu *Awareness* (kesadaran) dimana seorang sadar dengan adanya stimulus. *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus yang didapatkan. Sehingga terjadilah perubahan perilaku (Notoadmojo, 2012).

Secara garis besar, pengetahuan dibagi menjadi 6 tingkatan diantaranya:

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya, juga diartikan sebagai mengingat kembali (*recall*). Tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur orang tahu adalah menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi sebenarnya.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

D. Penyuluhan gizi

- 1. Pengertian Penyuluhan Gizi**

Menurut Kamus Gizi (Persagi, 2010) Penyuluhan gizi adalah upaya menjelaskan, menggunakan, memilih dan mengolah bahan makanan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku perorangan atau masyarakat dalam mengonsumsi makanan sehingga meningkatkan kesehatan dan gizinya.

Penyuluhan 1000 hari pertama kehidupan merupakan Gerakan Nasional Sadar Gizi dalam rangka percepatan perbaikan gizi pada 1000 HPK. Pemberian penyuluhan 1000 HPK pada remaja untuk meningkatkan pengetahuan awal kehamilan hingga anak berusia dua tahun. (Al Rahmad, 2019)

Penyuluhan tentang pentingnya 1000 HPK sebagai upaya pencegahan stunting, mengembangkan pengertian yang positif terhadap gizi agar yang bersangkutan dapat memiliki dan membentuk kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu tujuan penyuluhan kesehatan ialah untuk meningkatkan kemampuan individu, keluarga, masyarakat agar mampu hidup sehat. (Yulastini et al., 2022)

E. Metode Penyuluhan Gizi dengan Metode Daring

1. Kelebihan Penyuluhan dengan Metode Google Meet

Penggunaan aplikasi media google meet pada penyuluhan jarak jauh mampu meningkatkan pemahaman sebesar 65,28%. Selain itu, penggunaan media pembelajaran dengan e-learning berbasis virtual class menggunakan google meet memberikan kemudahan kepada pengguna untuk mendapatkan banyak materi dari internet. Pembelajaran berbasis virtual membuat kegiatan berlangsung secara interaktif antara narasumber dan peserta. Salah satu media yang akan digunakan dalam kelas virtual ini adalah media audiovisual. Pemanfaatan media audiovisual efektif dan direkomendasikan sebagai media dalam kegiatan penyuluhan dalam upaya peningkatan pengetahuan dan sikap kader posyandu (Caesarina et al., 2017).

Memiliki kapasitas ruang yang besar, proses belajar yang biasanya dalam satu kelas dilakukan oleh sekitar 30-40 orang memang dapat tertampung di media google meet. Sebab dengan segala fitur yang dimilikinya aplikasi ini mampu menyediakan sebuah pelayanan khusus berupa komunikasi dengan video hingga 1.000 akses (Angelina, 2020).

2. Kekurangan Penyuluhan dengan Metode Google Meet

Penyuluhan penggunaan aplikasi google meet siswa dituntut untuk tanggap teknologi. Kenyataan dilapangan, murid merasa pembelajaran secara online dianggap tidak efektif karena berbagai factor, baik itu jaringan, biaya dan bahkan ilmu yang diperoleh juga tidak maksimal. Guru pun merasa aplikasi-aplikasi yang digunakan secanggih apapun tidak seperti ketika mereka bertatap muka langsung dengan anak didiknya. (Caesarina et al., 2017).

Perubahan metode penyuluhan dengan cara klasikal dan tatap muka menjadi metode online mendapatkan berbagai reaksi dari siswa. Waktu yang singkat, tugas yang banyak, jumlah kuota, kondisi sinyal membuat siswa mempersiapkan semuanya dengan baik. Beberapa siswa mengatakan materi lebih sulit dipahami dan lebih nyaman tatap muka langsung. Semua pelajaran diberikan secara daring, memungkinkan pembelajaran mandiri yang lebih banyak sehingga siswa merasa lebih banyak tugas yang harus dikerjakan, lebih banyak di depan laptop atau HP sehingga mata lelah. Biaya paket internet yang diperlukan lebih banyak, baik untuk mengikuti sekolah maupun mengerjakan dan mengumpulkan tugas. (Kusnayat et al., 2020).

Adapun kekurangan pembelajaran daring ialah sebagai berikut:

- 1) Kurangnya interaksi antara guru dan siswa atau bahkan antar siswa dengan siswa sehingga dapat menghambat terbentuknya nilai dalam proses pembelajaran.
- 2) Kecenderungan mengabaikan aspek akademik atau aspek sosial dan sebaliknya mendorong tumbuhnya aspek bisnis/komersial.
- 3) Proses pembelajaran cenderung ke arah pelatihan daripada pendidikan.
- 4) Berubahnya peran guru dari yang semula menguasai teknik pembelajaran konvensional yang menggunakan ICT
- 5) Siswa yang tidak mempunyai motivasi belajar yang tinggi cenderung gagal
- 6) Tidak semua tempat tersedia fasilitas internet

F. Metode Penyuluhan Gizi dengan Tatap Muka

1. Kelebihan Penyuluhan Metode Tatap Muka

Pembelajaran secara tradisional tatap muka telah lama digunakan dalam dunia pendidikan. Pembelajaran ini masih tetap dipakai dalam proses belajar mengajar hingga saat ini. Pembelajaran tatap muka mempunyai karakteristik terencana, berorientasi pada tempat, dan interaksi sosial (Lukman & Ibad, 2020)

Komunikasi tatap muka yaitu komunikasi yang terjadi pada saat konselor dan murid saling berhadapan dan berinteraksi secara langsung dan saling melihat, situasi tatap muka memungkinkan persuader akan melihat dan mengkaji dari persuade secara langsung (direct communication) Komunikasi tatap muka sangat efektif karena konselor dapat berbicara langsung dengan murid sehingga konselor dapat melihat langsung bagaimana tanggapan murid tentang apa pesan yang disampaikan dan andai kata pun murid tidak memberikan respon maka konselor dapat melihat dari bahasa non verbal yang di ekspresikan oleh murid.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi, maka perlu diterapkan penyuluhan edukasi gizi dengan metode tatap muka untuk meningkatkan perhatian ibu menyusui, ibu hamil, dan remaja tentang 1000 hari pertama kehidupan pelaksanaan kegiatan sosialisasi (orientasi dan pembelajaran), evaluasi kegiatan. Sebelum pelaksanaan kegiatan penyuluhan pengetahuan, pemahaman, dan tindakan selama 1000 HPK 66% peserta berada pada kategori tinggi, sedangkan 30% berada kategori cukup dan 4% berada pada kategori rendah. Namun setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan 1000 HPK adanya peningkatan perubahan pengetahuan, pemahaman, tindakan berada pada kategori tinggi sebanyak 78% dan 22% berada pada kategori cukup serta tidak ada yang berada pada kategori rendah. Rerata yang dimiliki peserta terdapat sebesar 89,1% yaitu berada kategori tinggi, sehingga dapat dikemukakan bahwa kemampuan dari aspek perubahan pengetahuan, pemahaman, perubahan tingkah laku, dan tindakan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan 1000 HPK ada peningkatan yang tinggi. (Malik et al., 2021)

2. Kekurangan Penyuluhan dengan Metode Tatap Muka

Penyuluhan tatap muka cukup mengikat. Murid kadang harus dipaksa guru untuk memperhatikan dan fokus pelajaran. Hal ini disebabkan kurangnya kesadaran untuk belajar dan memperoleh ilmu.

Pembelajaran tatap muka yang dilakukan secara terbatas, Meskipun tatap muka yang dilakukan secara terbatas sekolah harus tetap

menerapkan protocol kesehatan secara ketat. Syarat untuk pelaksanaan pembelajaran tatap muka secara terbatas diantaranya sekolah berada di daerah dengan angka penyebaran covid rendah, guru dan pegawai telah swab dan vaksin, membentuk satgas covid di sekolah, menerapkan protocol kesehatan (Barat et al., 2022).

G. Media Penyuluhan Gizi

Media penyuluhan sangat penting digunakan untuk memperjelas pesan pesan gizi dengan segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi. Media penyuluhan yang harus digunakan harus memenuhi syarat alat peraga. Syarat-syarat media tersebut antara lain, alat peraga harus menarik, disesuaikan dengan sasaran penyuluhan, mudah ditangkap, singkat, dan jelas, sesuai dengan pesan pesan yang akan disampaikan, dan sopan (Supriasa, 2014). Salah satu alat peraga untuk penyuluhan gizi adalah leaflet. Fungsi media sebagai suatu komponen sistem pembelajaran, mempunyai fungsi dan peran yang sangat vital bagi kelangsungan penyuluhan.

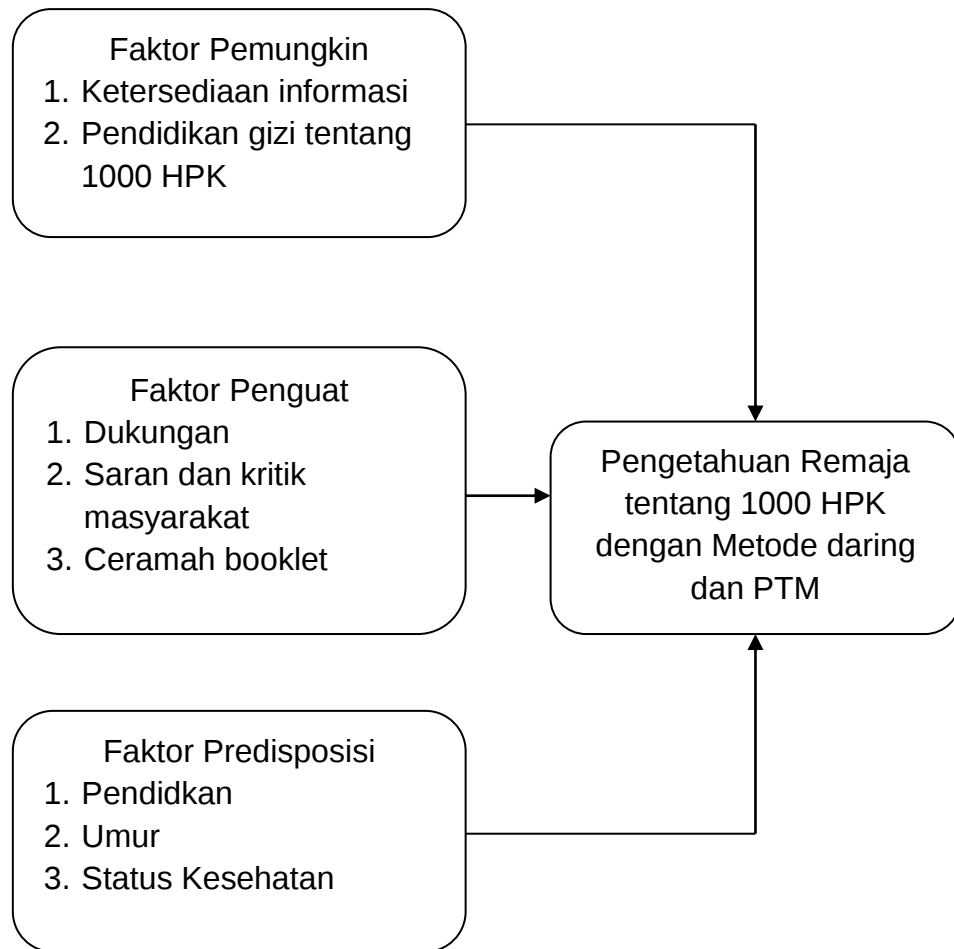
H. Media Booklet

Media Booklet merupakan salah satu media masa yang dijadikan sebagai media (alat peraga) untuk ditujukan kepada banyak orang maupun umum. (Parwiyati et al., 2014). Booklet adalah buku berukuran kecil yang di desain untuk mengedukasi pembaca dengan tips dan strategi untuk menyelesaikan suatu masalah (D. Karunia Sari, 2017).

Booklet merupakan salah satu bentuk inovasi media pembelajaran dalam bentuk media cetak. Media ini memuat materi pelajaran dalam bentuk fisik yang unik, menarik, dan fleksibel. Unik karena bentuk fisik yang kecil lengkap dengan desain *full colour* yang akan menumbuhkan rasa ketertarikan untuk menggunakannya. Fleksibel karena bentuknya yang kecil dari buku pada umumnya (BPTP Balitbangtan Jambi, 2017).

Keunggulan media booklet adalah mudah dibawa kemana-mana, dapat dibaca atau digunakan sewaktu-waktu. Proses penyampaianya juga bisa disesuaikan dengan kondisi yang ada, lebih terperinci dan jelas. Booklet dapat memuat teks dan gambar lebih banyak dibanding media promosi kesehatan yang lain (Ghosh et al., 2015)

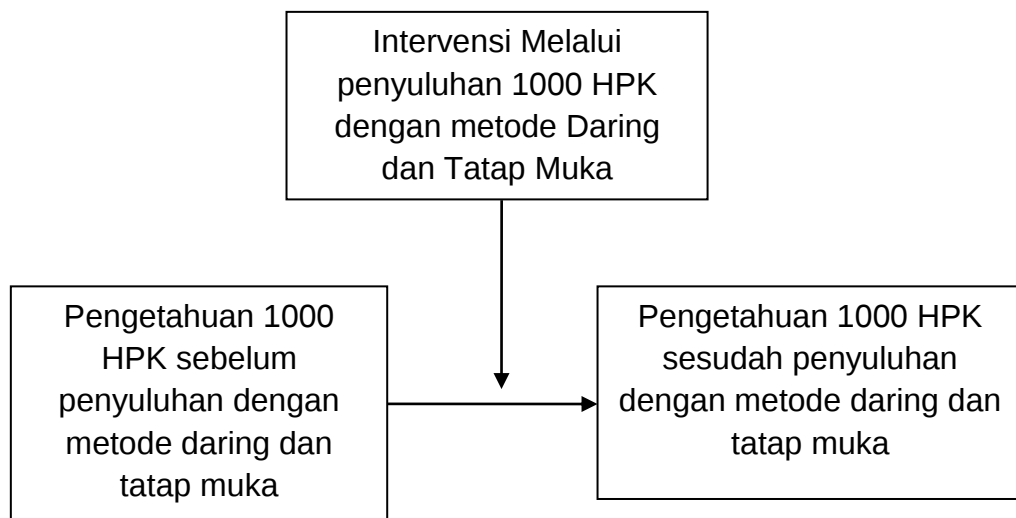
I. Kerangka Teori



Gambar 1 Kerangka Teori

Sumber: Teori Lawrance Green

J. Kerangka Konsep



Gambar 2 Kerangka Konsep

K. Definisi Operasional

Tabel 2 Definisi operasional

No	Variable	Definisi	Skala
1	Pengetahuan Tentang 1000 HPK sebelum dan sesudah penyuluhan.	Segala sesuatu yang diketahui oleh remaja putri tentang 1000 HPK meliputi pengertian, remaja, kegiatan yang dilakukan selama hamil, asupan gizi selama ibu hamil, tujuan pemberian dan tekstur pembuatan MP ASI yang terdiri dari 27 pertanyaan dan setiap pertanyaan ada 4 opsi jawaban, dan hanya satu jawaban yang benar. Jika jawaban benar diberi skor 1 dan jika jawaban salah diberi skor 0	Rasio
2	Metode Penyuluhan Daring dan Tatap muka	Proses kegiatan penyuluhan dengan menggunakan media daring dan tatap muka selama 30 menit	Nominal

L. Hipotesis

Ha = Ada perbedaan pengetahuan remaja tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan dengan metode daring dan tatap muka