

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



**KECUKUPAN GIZI PADA RENTANG 1000 HARI PERTAMA
KEHIDUPAN SEBAGAI UPAYA PENANGGULANAGAN DAN
PENCEGAHAN STUNTING DI DESA TENGGELA**

OLEH

ZUL FIKAR AHMAD, S.Kep., M.Kes

NIP. 19920701 201903 1 017

**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2019

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MANDIRI**

1. Judul Kegiatan : Kecukupan Gizi Pada Rentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Sebagai Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Stunting
2. Lokasi : Posyandu Tenggela, Desa Tenggela, Kecamatan Tilango
3. Ketua Tim Pelaksana
 - a. Nama : Zul Fikar Ahmad
 - b. NIP : 199207012019031017
 - c. Jabatan/Golongan : Tenaga Pengajar / 3 b
 - d. Program Studi/Jurusan : S1 Kesehatan Masyarakat / Kesehatan Masyarakat
 - e. Bidang Keahlian :
 - f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : 085399892292 / takdul.zul@gmail.com
 - g. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail : -
4. Anggota Tim Pelaksana
 - a. Jumlah Anggota : -
 - b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian : -
 - c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian : -
 - d. Mahasiswa yang terlibat : -
5. Lembaga/Institusi Mitra
 - a. Nama Lembaga / Mitra : Pemerintah Desa Tenggela
 - b. Penanggung Jawab : Nasir Suleman
 - c. Alamat/Telp./Fax/Surel : -
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 7
 - e. Bidang Kerja/Usaha : -
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 bulan
7. Sumber Dana : Biaya Sendiri
8. Total Biaya : Rp. 1.000.000,-



Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan

(Drs. H. Nerlina Jusuf, Dra. M.Kes)
NIP. 19631001198803200

Gorontalo, 17 Desember 2019
Ketua

(Zul Fikar Ahmad)
NIP. 199207012019031017



Mengetahui/Mengesahkan
Ketua LPM UNG

(Prof. Dr. Ishak Isa, M.Si)
NIP. 195105261987031005

ABSTRAK

Makan makanan yang bergizi merupakan perilaku yang penting untuk kesehatan dan perkembangan anak. 1000 hari pertama kehidupan merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak, di mana gangguan yang muncul pada masa ini akan berakibat secara menetap dan tidak dapat diperbaiki. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kecukupan gizi dalam rentang 1000 HPK. Pengabdian dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 19 Oktober 2019 di Aula kantor Desa Tenggela, Desa Tenggela, wilayah kerja Puskesmas Tilango Kabupaten Gorontalo. Pengabdian dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan metode pengabdian menggunakan ceramah dengan bantuan Power Point dan diskusi dengan peserta. Peserta kegiatan merupakan peserta Posyandu Tenggela. Pelaksanaan kegiatan dibiayai sendiri oleh pelaksana. Kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan dapat mencapai tujuan yang diharapkan pelaksana. Kedepannya kegiatan pengabdian selanjutnya dapat dilaksanakan secara berkelanjutan baik di tempat yang sama maupun ditempat lainnya.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Lembar Pengesahan.....	ii
Abtrak.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Daftar Lampiran.....	v
Bab I Pendahuluan.....	1
1.1 Dasar Pelaksanaan Kegiatan.....	1
1.2 Tujuan.....	2
1.3 Manfaat.....	2
Bab II Target dan Sasaran Khalayak.....	3
2.1 Target Kegiatan.....	3
2.2 Khalayak Sasaran.....	3
Bab III Metode Pelaksanaan.....	4
3.1 Judul Kegiatan.....	4
3.2 Waktu dan Tempat Kegiatan.....	4
3.3 Metode Kegiatan.....	4
3.4 Peserta Kegiatan.....	4
3.5 Materi Kegiatan.....	4
Bab IV Biaya.....	6
Bab V Hasil Pengabdian.....	7
5.1 Hasil.....	7
5. 2 Output.....	8
5.3 Rekomendasi Tindak Lanjut.....	8
Bab VI Penutup.....	9
6.1 Kesimpulan.....	9
6. 2 Saran.....	9
Daftar Pustaka.....	10
Lampiran - lampiran	

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Draft Agenda Kegiatan Pengabdian
- Lampiran 2 Rincian Biaya Pelaksanaan
- Lampiran 3 Surat Tugas
- Lampiran 4 Surat Keterangan Pengabdian
- Lampiran 5 Absen Peserta
- Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 7 Materi Pengabdian

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kekurangan gizi akan mempengaruhi kualitas sumber daya manusia dan secara perlahan berdampak pada tingginya angka kematian ibu, angka kematian bayi, angka kematian balita, dan rendahnya usia harapan hidup (Atmarita, 2004). Kekurangan gizi selama kehamilan dikaitkan dengan hambatan pertumbuhan janin, stunting, wasting, dan menjadi penyebab 3 juta kematian anak setiap tahun atau 45% dari semua kematian anak pada tahun 2011 (Black et al., 2013).

Stunting adalah bentuk kekurangan gizi anak dengan pertumbuhan yang berada dibawah standar. Secara global, sekitar 162 juta anak-anak. di bawah usia 5 tahun mengalami stunting (WHO, 2009). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 menunjukkan prevalensi balita stunting secara nasional tahun 2013 sebesar 37,2% yang terdiri dari 18,0% sangat pendek dan 19,2% pendek (Kemenkes, 2013). Balita pendek di Provinsi Gorontalo tahun 2015 balita stunting sebanyak 12,1% sangat pendek dan 17,9% pendek, sedangkan tahun 2016 jumlah balita sangat pendek sebesar 8,8% dan pendek 15,8%.

Berdasarkan data dinas kesehatan kabupaten gorontalo, prevalensi stunting dari tahun 2015 sampai tahun 2017 mengalami penurunan, yaitu tahun 2015 sebesar 40,7 %, di tahun 2016 sebesar 32,3 %, dan tahun 2017 sebesar 32,3 %. Meskipun prevalensi mengalami penurunan dari tahun ke tahun, tetapi angka tersebut masih terbilang tinggi. Di Kabupaten Gorontalo sendiri, Puskesmas tilango sendiri merupakan salah satu Puskesmas yang di wilayah kerjanya kejadian stunting masih tergolong tinggi.

Salah satu upaya pencegahan stunting adalah upaya perbaikan gizi. Makan makanan yang bergizi merupakan perilaku yang penting untuk kesehatan dan perkembangan anak. lebih dari sepertiga kematian bayi dan anak, serta 11% beban penyakit di dunia disebabkan karena kekurangan gizi pada ibu hamil dan anak. bukan hanya itu, kekurangan gizi pada ibu hamil dapat nantinya mengganggu

perkembangan fisik, mental dan kecerdasan anak. bayi yang dilahirkan pendek dan sangat kurus, akan tumbuh di bawah normal dan menjadi orang dewasa bertubuh pendek dengan mempunyai kecerdasan dan penghasilan rendah. Agar anak menjadi pintar dan tumbuh optimum, keluarga perlu memperhatikan masa penting, yakni 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), mulai selama kehamilan (9 bulan atau 270 hari) sampai 2 tahun pertama sejak anak dilahirkan (730 hari pertama). seribu hari pertama merupakan periode penting di mana gangguan yang muncul pada masa ini akan berakibat secara menetap dan tidak dapat diperbaiki.

Berdasarkan uraian diatas sehingga dianggap penting untuk melaksanakan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan tentang kecukupan gizi dalam rentang 1000 HPK.

I.2 Dasar Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan **Surat Tugas Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor 1668/UN47.B7/RT.01.00/2019 Tanggal 18 Oktober 2019** yang diberikan kepada pelaksana kegiatan.

I.4 Tujuan Pelaksanaan Kegiatan

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk:

- a. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang arti penting 1000 Hari Pertama Kehidupan.
- b. Meningkatkan pengetahuan ibu tentang kecukupan gizi bagi ibu dan bayi/balita.

I.5 Manfaat

Dalam jangka panjang diharapkan terjadi perbaikan gizi pada ibu dan balita sehingga dapat menurunkan dan menanggulangi kejadian stunting.

BAB II

TARGET DAN SASARAN KHALAYAK

2.1 Target Kegiatan

Target pengabdian ini yaitu ibu hamil, ibu menyusui, serta balita. Secara khusus ditargetkan adalah ibu dan anak yang masih berada dalam rentang 1000 HPK. Rentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) adalah periode emas bagi tumbuh kembang seorang anak. Seribu hari pertama kehidupan ini terdiri dari 270 hari selama kehamilan dan 730 hari pada 2 tahun pertama kehidupan seorang anak. Apa yang terjadi pada masa ini, termasuk nutrisi yang diterima oleh bayi saat dalam kandungan dan menerima ASI, memiliki dampak jangka panjang terhadap kehidupan saat usia dewasa

2.2 Sasaran Khalayak

Khalayak yang menjadi sasaran strategis dalam pengabdian ini adalah Ibu Hamil, Ibu Menyusui, Bayi/Balita yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Tilango, Kabupaten Gorontalo.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Bentuk dan Judul Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan kesehatan dengan judul kegiatan “*Kecukupan Gizi Pada Rentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Sebagai Upaya Penanggulangan dan Pencegahan Stunting*”.

3.2 Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Aula Kantor Desa Tenggela yang biasa di gunakan sebagai lokasi Posyandu Tenggela pada hari Sabtu tanggal 19 Oktober 2019, Desa Tenggela, Wilayah Kerja Puskesmas Tilango, Kabupaten Gorontalo.

3.3 Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan Metode Ceramah dan Diskusi. Pemateri memberikan materi dalam bentuk ceramah dengan bantuan Power Point yang berisi materi. Selanjutnya dilakukan diskusi dengan peserta terkait materi yang diberikan.

3.4 Peserta Kegiatan

Peserta kegiatan merupakan ibu hamil, ibu menyusui, bayi/balita yang hadir pada saat pelaksanaan posyandu Puskesmas Tilango di Dusun Tenggela.

3.5 Materi Kegiatan

Materi pengabdian berisi tentang pentingnya kecukupan gizi pada rentang 1000 HPK. Adapun materi yang disampaikan dalam pengabdian tersebut terlampir.

BAB IV
BIAYA PENGABDIAN

4.1 Biaya

Biaya pengabdian direncanakan menggunakan anggaran pribadi pelaksana kegiatan, sebesar Rp. 1.000.000, dengan ringkasan sebagai berikut. Adapun rincian anggaran pelaksanaan kegiatan pengabdian terlampir.

Tabel 4.1
Ringkasan Biaya Pengabdian

No	Jenis Pengeluaran	Biaya yang diusulkan (Rp)
1	Bahan habis pakai dan peralatan	350.000
2	Perjalanan	200.000
3	Konsumsi	450.000
	Jumlah	1.000.000

BAB V

HASIL PENGABDIAN

5.1 Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang “*Kecukupan Gizi Pada Rentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Sebagai Upaya Penanggulangan dan Pencegahan Stunting*” di Desa Tenggela pada tanggal 18 Oktober 2019 bertepatan dengan pelaksanaan Posyandu di Desa Tenggela, Alhamdulillah dapat terlaksana dengan baik. Kegiatan pengabdian diikuti hampir seluruh ibu dan balita yang mengikuti kegiatan Posyandu Desa Tenggela dengan jumlah lebih dari 30 orang.

Adapun tahapan kegiatan pengabdian yang telah terlaksana adalah sebagai berikut:

1. Persiapan Pengabdian
 - a. Survey lokasi pengabdian melalui kunjungan ke Desa Tenggela dan Puskesmas Tilango
 - b. Permohonan Izin kegiatan secara tertulis maupun tidak tertulis kepada pemerintah Desa Tenggela, dan Kepala Puskesmas Tilango
 - c. Persiapan materi yang akan disampaikan pada saat pengabdian.
 - d. Persiapan Aula kantor Desa Tenggela sebagai tempat pelaksanaan kegiatan.
2. Pelaksanaan Pengabdian
 - a. Pembukaan

Pengabdian diawali dengan acara pembukaan dan perkenalan pelaksana pengabdian. Acara di buka oleh Kepala Desa Tenggela pada pukul 08.30 Pagi. Pembukaan dan perkenalan dilaksanakan \pm 30 Menit.
 - b. Penyampaian materi

Materi penyuluhan disampaikan kepada peserta tentang kecukupan gizi dalam rentang 1000 hari pertama kehidupan sebagai upaya pencegahan dan penanggulangan stunting. Materi disampaikan \pm 45 Menit.

c. Diskusi/Tanya Jawab

Setelah materi disampaikan, kemudian diberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan. Terdapat 2 orang peserta yang bertanya, dengan ringkasan pertanyaan sebagai berikut:

- ❖ Peserta 1 : Bertanya tentang bagaimana cara menyiapkan makanan pendamping ASI (MPASI) yang baik dan benar.
- ❖ Peserta 2 : Bertanya tentang cara meningkatkan nafsu makan untuk balita yang malas makan.

Pelaksanaan diskusi dan tanya jawab dilaksanakan \pm 15 menit.

3. Penutup dan Evaluasi Kegiatan

Kegiatan pengabdian ditutup dengan foto bersama dengan Pemerintah Desa dan Peserta Kegiatan.

5.2 Output

Output yang diperoleh dari kegiatan ini adalah Ibu-ibu peserta kegiatan pengabdian ini menjadi lebih paham dan lebih tahu tentang arti penting 1000 Hari Pertama Kehidupan dan bagaimana langkah agar gizi bagi ibu dan bayi/balita dapat tercukupi. Penilaian tersebut didasarkan atas respon dan antusiasme peserta dalam menerima materi yang diberikan. Termasuk respon positif peserta dalam menjawab pertanyaan secara benar ketika diberikan pertanyaan oleh pemateri.

5.3 Rekomendasi Tindak Lanjut

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan maka rekomendasi yang kami ajukan bagi kegiatan ini adalah Kegiatan serupa seharusnya dilaksanakan secara kontinyu untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang kecukupan gizi dalam rentang 1000 HPK. Kegiatan selanjutnya dapat mengangkat tema yang lebih sederhana namun kajiannya lebih dalam khususnya tentang gizi selama 1000 HPK.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dengan tema “Kecukupan Gizi Dalam rentang 1000 hari pertama kehidupan sebagai upaca pencegahan dan penanggulangan stunting” Di Desa Tenggela, Kecamatan Tilango, Kabupaten Gorontalo dapat terlaksana dengan baik.
2. Ouput yang diharapkan dapat tercapai dengan baik dimana terjadi peningkatan pengetahuan dari para peserta kegiatan pengabdian.

6. 2 Saran

Kegiatan pengabdian seperti ini dapat dilakukan secara rutin baik di lokasi yang sama maupun di lokasi yang berbeda dengan sasaran ibu hamil dan menyusui sebagai faktor penting dalam menurunkan dan menanggulangi kejadian stunting yang sampai saat ini masih terbilang tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmarita, T. S. 2004. *Analisis Situasi Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Departemen Kesehatan.
- Black, R. E., Victora, C. G., Walker, S. P., Bhutta, Z. A., Christian, P., de Onis, M., Ezzati, M., Grantham-McGregor, S., Katz, J., Martorell, R. & Uauy, R. 2013. *Maternal and Child Undernutrition and Overweight in Low-Income and Middle-Income Countries*. *Lancet*, 382, 427-451.
- Kemenkes. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes. 2016. *Infodatin : Situasi Balita Pendek*. Jakarta, Pusat Data dan Informasi, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- WHO. 2009. *Child Growth Standards and the Identification of Severe Acute Malnutrition in Infants and Children*. Geneva:, World Health Organization.

Lampiran 1

Draft Agenda Kegiatan Pengabdian

No	Agenda Kegiatan	Waktu Pelaksanaan (Hari/Tanggal / Pukul)	Keterangan
Persiapan			
1	Survey Lokasi	Senin, 14 Oktober 2019	
2	Permohonan Izin	Kamis, 17 Oktober 2019	
3	Persiapan Tempat Kegiatan	Jumat, 18 Oktober 2019	
Pelaksanaan			
4	Pembukaan	Sabtu, 19 Oktober 2019 Pukul 08.30	
5	Penyampaian Materi	Sabtu, 19 Oktober 2019 Pukul 09.00	
6	Diskusi/Tanya Jawab	Sabtu, 19 Oktober 2019 Pukul 09.45	
7	Penutup/Foto Bersama	Sabtu, 19 Oktober 2019 Pukul 10.00	

Lampiran 2

Rincian Biaya Pelaksanaan Kegiatan

1. Bahan Habis Pakai dan Peralatan				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Hrg Peralatan (Rp)/Thn
Pengadaan Spanduk	Bahan Pelaksanaan Kegiatan	1	Rp.50,000	Rp.50,000
Kertas HVS	Pencetakan Kebutuhan dan Pembuatan Laporan Kegiatan	1	Rp.50,000	Rp.50,000
Peralatan Tulis	Pencatatan Data Laporan Penelitian	1	Rp.25,000	Rp.25,000
Sewa Kamera	Dokumentasi Kegiatan	1	Rp.200,000	Rp.200,000
Surat Menyurat	Administrasi Pengabdian	1	Rp.25,000	Rp.25,000
Sub Total				Rp.350,000
2. Perjalanan				
Material	Justifikasi Perjalanan	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)/Thn
Biaya survey	Transportasi Survei Lokasi	1	Rp.50,000	Rp.50,000
Permohonan Izin	Transportasi Pengantaran surat permohonan Izin	1	Rp.50,000	Rp.50,000
Persiapan Lokasi	Transportasi persiapan tempat pelaksanaan kegiatan	1	Rp.50,000	Rp.50,000
Pelaksanaan Kegiatan	Transportasi kegiatan	1	Rp.50,000	Rp.50,000
SUB TOTAL (Rp)				Rp.200,000
3. Konsumsi				
Material	Justifikasi	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya (Rp)/Thn
Konsumsi Peserta	Snak Peserta Kegiatan	35	Rp.10,000	Rp.350,000
Konsumsi Pemateri dan Undangan	Snak dan Makan Berat	5	Rp.20,000	Rp.100,000
SUB TOTAL (Rp)				Rp.450,000
TOTAL ANGGARAN YANG DIKELUARKAN SELAMA PENGABDIAN				Rp.1,000,000



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN

Jalan : Prof. DR. Jhon Ario Katili No. 44 Kota Gorontalo, 96125

Telepon (0435) 821698

SURAT TUGAS

No : ~~1669~~ /UN47.B7/RT.01.00/2019

Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dengan ini menugaskan kepada :

Nama : Zul Fikar Ahmad, S.Kep., M.Kes

NIP : 199207012019031017

Jabatan : Dosen Jurusan Kesehatan Masyarakat

Untuk melakukan kegiatan pengabdian dengan judul kecukupan Gizi pada Rentang 1000 Hari Pertama kehidupan sebagai Upaya Pencegahan dan penanggulangan Stunting pada tanggal 19 Juni 2019 di Desa Tenggela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo.

Setelah melaksanakan tugas diharapkan menyampaikan laporan secara tertulis kepada Dekan.

Demikian surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Gorontalo, 18 Oktober 2019

Dekan



[Signature]
Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 195901101986032003



PEMERINTAH KABUPATEN GORONTALO
KECAMATAN TILANGO
DESA TENGGELA

SURAT KETERANGAN PENGABDIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Desa Tenggela Kecamatan Tilango Kabupaten Gorontalo menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Zul Fikar Ahmad, S.Kep.,M.Kes
NIP : 199207012019031017
Institusi : Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo

Adalah benar telah melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat pada kegiatan Posyandu Tenggela Puskesmas Tilango, dengan tema "*Kecukupan Gizi Pada Rentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Sebagai Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Stunting*". Kegiatan pengabdian tersebut dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 19 Oktober 2019 di Aula Kantor Desa Tenggela Kecamatan Tilango, Kabupaten Gorontalo.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

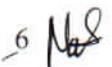
Gorontalo, 19 Oktober 2019

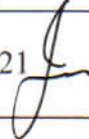
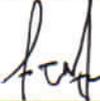
Kepala Desa Tenggela


Nasir Suleman

**DAFTAR HADIR
PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT**

Pemateri : Zul Fikar Ahmad, S.Kep., M.Kes
Judul : Kecukupan Gizi Dalam Rentang 1000 Hari Pertama Kehidupan
Sebagai Upaya Pencegahan Dan Penanggulangan Stunting

No	Nama	Tanda Tangan	Ket.
1	HERDA HANSA	1 	
2	SISKA POMANTO	2 	
3	MIEGO HARTONO	3 	
4	SARLINA DARAR	4 	
5	RONAWATY HASAN	5 	
6	MAIMUNH SELEMAN	6 	
7	SRI WAGYUNI, BAIKA	7 	
8	HANAR USMAM - A.	8 	
9	WAHUNI LATIF	9 	
10	Rahmawati Yusuf	10 	
11	Rahmawati Manja	11 	
12	INDRIANI TRAHIR	12 	
13	Sumiyati Ismail	13 	
14	AMMA YUNUS	14 	

15	ADE JEIN. A. PANGAIYANG	15		
16	Munmura Fadlijawati	16		
17	Elicma Djapar	17		
18	Rusmi Maku	18		
19	Sri Wahyuni	19		
20	Karmila Yusuf	20		
21	Pini Yusuf	21		
22	Syarifah	22		
23	FAIMAWATI SULEMAN	23		
24	Dusmin maka	24		
25	Hajar Abas	25		
26		26		

Gorontalo, 19 Oktober 2019

Kepala Desa Tenggela


Nasir Suleman

Lampiran 6

Dokumentasi Pengabdian



Gambar 1. Pembukaan Acara Pengabdian



Gambar 2. Ibu dan Balita Peserta Pengabdian



Gambar 3. Penyampaian Materi



Gambar 4. Foto Bersama

Kecukupan Gizi Dalam Rentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Sebagai Upaya Pencegahan dan Penanggulangan Stunting

Zul Fikar Ahmad, S.Kep., M.Kes
Universitas Negeri Gorontalo



1

*Apa yang dimaksud dengan
1000 Hari Pertama Kehidupan?*



2



1000 Hari Pertama Kehidupan adalah
masa sejak anak dalam kandungan hingga
seorang anak berusia dua tahun

3

*Mengapa 1000 Hari Pertama
Kehidupan disebut Periode
Emas Pertumbuhan Bayi?*



4



1000 Hari Pertama Kehidupan juga disebut
PERIODE EMAS, karena pada periode ini
terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat,
yang mendukung seluruh proses pertumbuhan
anak dengan sempurna

5



Kurang gizi pada 1000 Hari
Pertama Kehidupan - yaitu masa
sejak anak dalam kandungan
sampai seorang anak berusia 2
tahun, tidak dapat diperbaiki
dimasa kehidupan selanjutnya

6

Apa yang terjadi jika bayi tidak mendapatkan cukup gizi yang dibutuhkan di Periode Emas ini?



7



- Pertumbuhan otak terhambat, anak tidak cerdas
- Pertumbuhan jasmani dan perkembangan kemampuan anak terhambat, dan anak menjadi pendek (stunting)

8



- Anak menjadi lemah dan mudah sakit
- Anak akan sulit mengikuti pelajaran saat bersekolah nantinya
- Setelah dewasa akan sulit mendapatkan pekerjaan atau melakukan pekerjaan dengan penghasilan yang baik seperti yang diinginkan

9

Bagaimana caranya agar kebutuhan gizi bayi di 1000 Hari Pertama Kehidupan (Periode Emas) dapat dipenuhi dengan sempurna?



10



- Makan lebih banyak (dua porsi) dan beraneka ragam lauk pauk, sayur dan buah, agar kebutuhan gizi janin terpenuhi dengan cukup sejak awal dan selama masa kehamilan, dan minum tablet tambah darah 1 butir sehari, berarti total minimal 90 butir selama masa kehamilan

11



- Jangan merokok, jangan minum minuman bersoda, beralkohol, jangan makan mie instan sebagai makanan pokok, hindari makanan berpengawet, dan jangan minum obat tanpa resep dokter

12



- Lakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan ke Bidan, minimal 4 kali selama masa kehamilan untuk memantau pertumbuhan janin
- Rencanakan di mana tempat persalinan dan siapa Bidan yang akan menolong persalinan

13



- Lakukan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) langsung setelah bayi lahir, agar bayi mendapatkan kolostrum dalam kehangatan dekapan ibu, dan inisiasi ini sangat mendukung keberhasilan pemberian ASI Eksklusif

14



- Berikan ASI secara EKSKLUSIF mulai bayi usia 0 – 6 bulan. Hanya ASI saja, tanpa tambahan apapun, air juga tidak.

Ingat lambung bayi baru lahir sangat kecil, dan semua kebutuhan gizinya sampai dengan usia 0-6 bulan sudah terpenuhi dengan sempurna hanya dengan ASI saja.

15



- Setelah usia 6 bulan sampai usia 2 tahun, teruskan pemberian ASI dengan makanan tambahan pendamping ASI (MP ASI). (Lihat Buku KIA)
- Menimbang bayi tiap bulan di Posyandu untuk dipantau tumbuh kembangnya.
- Berikan kapsul vitamin A dan imunisasi lengkap sesuai jadwal

16



- Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir sebelum memberi ASI, sebelum menyiapkan dan memberi MP ASI, sesudah membersihkan tinja anak, sebelum makan dan sesudah BAB.

17

Mengapa kebutuhan gizi bayi di periode 1000 Hari Pertama Kehidupannya harus dipenuhi?



18



Karena jika tidak terpenuhi, pertumbuhan otak, dan fisiknya akan terhambat dan tidak dapat diperbaiki dimasa kehidupan selanjutnya, berarti kerusakan/hambatan yang terjadi bersifat permanen

19



Mari Bersama-sama kita penuhi kecukupan gizi ibu dan anak sejak dalam kandungan!

20

Daftar Riwayat Hidup
(Curriculum Vitae)

1. Biodata Pribadi

Nama	: Zul Fikar Ahmad	
Tempat, Tanggal Lahir	: Tanatoa, 01 Juli 1992	
Jenis Kelamin	: Laki-laki	
Umur	: 27 Tahun	
Agama	: Islam	
Status Perkawinan	: Belum Menikah	
Pekerjaan	: Dosen	
Alamat	: Asrama Nusantara, Jalan Airf Rahman Hakim, Kota Tengah, Kota Gorontalo	
Nomor Hp	: 085399892292	

2. Riwayat Pendidikan

Sekolah Dasar	: SDN Parangia, Kab. Kep. Selayar
Sekolah Menengah Pertama	: SMP 3 Bontomatene, Kab. Kep. Selayar
Sekolah Menengah Atas	: SMA 1 Bontomatene, Kab. Kep. Selayar
Strata I	: STIKes Yapika Makassar, Kota Makassar
Strata II	: Universitas Hasanuddin, Kota Makassar

3. Riwayat Organisasi

HMJ Keperawatan STIKes Yapika	Pengurus	2011-2012
Ikatan Kerukunan Mahasiswa Tanete	Pengurus	2012-2015
Majelis Permusyawaratan Mahasiswa STIKes Yapika	Pengurus	2013-2014
HMI Komisariat Yapika	Pengurus	2011-2017
Lembaga Kesehatan Mahasiswa Islam HMI Komisariat Yapika		
Mahasiswa Tanadoang Jelajah Alam	Anggota Tetap	2014-Sekarang

4. Riwayat Pengabdian

- - -
