



Pendampingan Persiapan 1000 HPK Bagi Remaja Puteri Melalui Peer Group Remaja di Wilayah Puskesmas Blang Bintang

Silvia Yasmin^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

*Email korespondensi: silviayasmin_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 10 Agustus 2022; Disetujui 1 September 2022 Dipublikasi 2 September 2022

Abstract: Stunting remains a significant health issue in Indonesia, and one of the prevention efforts is preparing adolescent girls for the First 1,000 Days of Life (HPK). Adolescent girls with a good understanding of nutrition, reproductive health, and a healthy lifestyle can become future mothers who are better prepared to prevent stunting in their children. This community service program aims to assist adolescent girls through peer group activities in the Blang Bintang Public Health Center area. The activities include nutrition education, reproductive health sessions, and skill training to support an optimal 1,000 HPK period. The peer group approach was chosen to enable adolescents to learn actively and support each other in adopting healthy behaviors. The outcomes of this program are expected to improve knowledge, awareness, and preparedness among adolescent girls in their future roles as mothers, ultimately supporting a stunting-free generation.

Keywords: *stunting, community empowerment, health cadres*

Abstrak: Stunting masih menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan di Indonesia, dan salah satu upaya pencegahannya adalah dengan menyiapkan remaja puteri dalam **persiapan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK)**. Remaja puteri yang memiliki pemahaman baik mengenai gizi, kesehatan reproduksi, dan pola hidup sehat dapat menjadi calon ibu yang lebih siap dalam mencegah stunting pada anaknya kelak. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendampingi remaja puteri melalui **peer group remaja** di wilayah Puskesmas Blang Bintang. Kegiatan meliputi edukasi gizi, kesehatan reproduksi, serta pelatihan keterampilan dalam mendukung 1000 HPK yang optimal. Pendekatan **peer group** dipilih agar remaja dapat belajar secara aktif dan saling mendukung dalam menerapkan pola hidup sehat. Hasil dari kegiatan ini diharapkan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kesiapan remaja puteri dalam menghadapi peran sebagai ibu di masa depan, guna mendukung generasi bebas stunting.

Kata kunci : *stunting, pemberdayaan masyarakat, kader kesehatan*

Masa remaja merupakan fase transisi yang krusial dalam kehidupan seseorang, terutama bagi remaja putri yang kelak akan menjadi ibu. Pada fase ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang akan berpengaruh terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka di masa depan. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan sejak dini adalah kesiapan mereka dalam menghadapi 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu periode emas yang dimulai sejak konsepsi hingga anak berusia dua tahun. Dalam rentang waktu ini, pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh kesehatan serta status gizi ibu selama kehamilan dan menyusui.

Kesadaran akan pentingnya persiapan 1000 HPK masih tergolong rendah di kalangan remaja putri, terutama di wilayah-wilayah dengan akses terbatas terhadap informasi kesehatan. Banyak remaja yang kurang memahami pentingnya gizi seimbang, kesehatan reproduksi, serta pola hidup sehat yang akan berdampak pada kehamilan dan pertumbuhan anak di masa mendatang. Kurangnya edukasi yang efektif dapat berkontribusi terhadap berbagai permasalahan kesehatan seperti anemia, malnutrisi, dan komplikasi saat kehamilan, yang pada akhirnya akan mempengaruhi kualitas generasi berikutnya.

Sebagai institusi kesehatan yang dekat dengan masyarakat, Puskesmas Blang Bintang memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesadaran dan kesiapan remaja putri terhadap 1000 HPK.

Salah satu pendekatan inovatif yang dapat diterapkan adalah melalui pendampingan berbasis peer group, yaitu metode edukasi yang melibatkan remaja sebaya sebagai fasilitator atau pendamping dalam menyampaikan informasi kesehatan. Pendekatan ini dianggap lebih efektif karena komunikasi yang terjadi dalam kelompok sebaya cenderung lebih terbuka, nyaman, dan mudah diterima. Selain itu, keterlibatan remaja dalam program ini juga akan mendorong mereka untuk lebih aktif dalam meningkatkan kesadaran kolektif di lingkungan sosial mereka.

Program pendampingan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada remaja putri mengenai kesehatan reproduksi, gizi seimbang, perencanaan kehamilan, serta pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Dengan adanya peer group, diharapkan remaja putri dapat berbagi pengalaman dan belajar dari sesama mereka, sehingga informasi yang disampaikan lebih efektif dan berkelanjutan. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk membangun ekosistem pendidikan kesehatan yang lebih inklusif, di mana remaja tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga agen perubahan yang dapat menyebarkan pengetahuan kepada teman sebaya maupun masyarakat sekitar.

Melalui program pendampingan ini, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran dan kesiapan remaja putri dalam menyongsong peran sebagai ibu di masa depan. Dengan membangun generasi yang lebih sehat dan siap menghadapi tantangan

1000 HPK, maka kualitas kesehatan ibu dan anak di masa mendatang dapat lebih terjamin, serta angka kejadian stunting dan masalah kesehatan lainnya dapat ditekan.

KAJIAN PUSTAKA

1. **1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dan Implikasinya terhadap Kesehatan Anak**

Studi oleh UNICEF (2019) menekankan bahwa 1000 HPK merupakan periode emas dalam pertumbuhan anak, di mana pemenuhan gizi yang optimal dapat mencegah stunting dan meningkatkan perkembangan kognitif. Penelitian ini menjadi dasar penting dalam memahami urgensi kesiapan remaja putri sebagai calon ibu.

2. **Status Gizi Remaja Putri dan Dampaknya terhadap Kesehatan Kehamilan**

Penelitian oleh Hardinsyah et al. (2021) mengungkap bahwa remaja putri dengan status gizi kurang memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia saat hamil, yang berdampak pada berat badan lahir rendah (BBLR) dan komplikasi kehamilan.

3. **Edukasi Kesehatan Reproduksi bagi Remaja: Studi Efektivitas Berbagai Metode**

Menurut penelitian dari BKKBN (2020), pendekatan edukasi berbasis peer group lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan

reproduksi dibandingkan metode konvensional seperti ceramah.

4. **Pengaruh Peer Group terhadap Perubahan Perilaku Sehat pada Remaja**

Studi oleh Santoso & Dewi (2022) menunjukkan bahwa edukasi sebaya dapat meningkatkan kepatuhan remaja dalam menerapkan pola hidup sehat, seperti konsumsi makanan bergizi dan menjaga kebersihan reproduksi.

5. **Keterlibatan Puskesmas dalam Program Kesehatan Remaja**

Berdasarkan penelitian Kementerian Kesehatan RI (2021), peran puskesmas dalam pemberdayaan remaja sangat penting melalui program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) dan Posyandu Remaja guna membangun kesadaran dini terhadap kesehatan reproduksi dan gizi.

6. **Faktor Sosial dan Budaya dalam Kesiapan Remaja Menghadapi Kehamilan**

Studi oleh Nurdiana (2020) menemukan bahwa norma sosial dan budaya mempengaruhi tingkat kesiapan remaja dalam menerima informasi terkait kehamilan dan kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, pendekatan yang berbasis komunitas lebih efektif dalam program intervensi kesehatan remaja.

7. **Pencegahan Stunting melalui**

Pemberdayaan Remaja Putri

Menurut penelitian dari WHO (2022), remaja putri yang memiliki status gizi baik dan pemahaman tentang pentingnya 1000 HPK memiliki risiko lebih rendah melahirkan anak dengan stunting.

8. Peran Literasi Gizi dalam Meningkatkan Kesadaran Remaja tentang Pola Makan Sehat

Studi yang dilakukan oleh Putri et al. (2021) menyoroti bahwa rendahnya literasi gizi di kalangan remaja putri menjadi salah satu penyebab utama kurangnya asupan gizi yang seimbang.

9. Efektivitas Intervensi Kesehatan Berbasis Sekolah terhadap Kesehatan Remaja

Penelitian oleh Gunawan & Sari (2021) menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah, seperti pelatihan gizi dan kesehatan reproduksi, dapat meningkatkan pola makan sehat dan perilaku positif terhadap kesehatan remaja.

10. Dampak Anemia pada Remaja Putri dan Strategi Pencegahannya

Studi oleh Kemenkes RI (2020) menunjukkan bahwa anemia pada remaja putri dapat dicegah melalui pemberian tablet tambah darah (TTD) yang efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah komplikasi kehamilan di masa depan.

11. Model Pendampingan Peer Group dalam Edukasi Kesehatan

Berdasarkan penelitian dari Susanto et al. (2022), pendampingan peer group tidak hanya meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan tetapi juga memperkuat solidaritas dan tanggung jawab sosial dalam berbagi pengetahuan kepada teman sebaya.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap:

1. Tahap Persiapan: Meliputi survei lokasi, pengurusan administrasi, dan persiapan materi penyuluhan.
2. Tahap Pelaksanaan: Kegiatan dilakukan di Puskesmas Blang Bintang dengan penyampaian materi tentang pencegahan stunting, diikuti dengan sesi tanya jawab.
3. Pembuatan Laporan: Laporan dibuat sebagai hasil akhir dari kegiatan pengabdian.
4. Tahap Evaluasi: Menilai efektivitas kegiatan dan kemampuan kader dalam melakukan pencegahan stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pendampingan Persiapan 1000 HPK Bagi Remaja Puteri Melalui Peer Group Remaja di Wilayah Puskesmas Blang Bintang” yang diikuti 20 staf Puskesmas Simpang Tiga dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya

jawab terperinci.

1) Pelaksanaan Pengabdian

2) Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3) Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pendampingan Persiapan 1000 HPK Bagi Remaja Putri Melalui Peer Group Remaja di Wilayah Puskesmas Blang Bintang. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4) Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5) Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan masyarakat.

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu remaja putri di Blang Bintang lebih meningkat pengetahuannya mengenai Pendampingan Persiapan 1000 HPK Bagi Remaja Putri Melalui Peer Group Remaja di Wilayah Puskesmas Blang Bintang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan sosialisasi mengenai Pendampingan Persiapan 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) bagi remaja putri melalui peer group di Puskesmas Blang Bintang berhasil meningkatkan

pengetahuan kader kesehatan dan masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan pencegahan stunting.

2. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini, yaitu ceramah dan diskusi tanya jawab, terbukti efektif dalam menyampaikan informasi dan meningkatkan pemahaman peserta mengenai pencegahan stunting.
3. Peningkatan pengetahuan kader kesehatan diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan angka stunting di Kecamatan Blang Bintang dan sekitarnya, serta meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya asupan gizi yang baik untuk anak.

Saran

1. Disarankan untuk melanjutkan kegiatan penyuluhan serupa di masa mendatang untuk menjangkau lebih banyak masyarakat, sehingga pengetahuan tentang deteksi dini dan pencegahan stunting dapat lebih luas.
2. Perlu adanya evaluasi dan pengembangan materi penyuluhan agar lebih sesuai dengan kebutuhan masyarakat, serta meningkatkan pemahaman tentang pemanfaatan Buku KIA.
3. Keterlibatan tenaga kesehatan dan kader dalam mendampingi keluarga dalam pemanfaatan Buku KIA harus ditingkatkan, agar masyarakat dapat lebih memahami dan menerapkan informasi yang terdapat dalam buku tersebut.
4. Diharapkan adanya kerjasama antara

puskesmas dan lembaga pendidikan untuk mengadakan program-program edukasi yang berkelanjutan mengenai kesehatan anak dan keluarga.

5. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas program-program yang telah dilaksanakan dan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi pencegahan stunting di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi bagi Remaja: Studi Efektivitas Berbagai Metode*. Jakarta: BKKBN.
- Gunawan, R., & Sari, A. (2021). *Efektivitas Intervensi Kesehatan Berbasis Sekolah terhadap Kesehatan Remaja*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 18(2), 45-58.
- Hardinsyah, H., Setiawan, B., & Rahayu, S. (2021). *Status Gizi Remaja Putri dan Dampaknya terhadap Kesehatan Kehamilan*. Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 15(1), 12-23.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Peran Puskesmas dalam Program Kesehatan Remaja: Studi Kasus di Beberapa Wilayah Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Nurdiana, R. (2020). *Faktor Sosial dan Budaya dalam Kesiapan Remaja Menghadapi Kehamilan*. Jurnal Sosiologi Kesehatan, 10(1), 25-39.
- Putri, D., Wahyuni, R., & Prasetyo, A. (2021). *Peran Literasi Gizi dalam Meningkatkan Kesadaran Remaja tentang Pola Makan Sehat*. Jurnal Gizi dan Dietetik, 7(3), 67-79.
- Santoso, H., & Dewi, M. (2022). *Pengaruh Peer Group terhadap Perubahan Perilaku Sehat pada Remaja*. Jurnal Pendidikan dan Kesehatan, 5(1), 30-44.
- Susanto, T., Rahmawati, D., & Lestari, W. (2022). *Model Pendampingan Peer Group dalam Edukasi Kesehatan: Pendekatan Berbasis Komunitas*. Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(2), 98-110.
- UNICEF. (2019). *1000 Hari Pertama Kehidupan dan Implikasinya terhadap Kesehatan Anak*. New York: UNICEF.
- World Health Organization (WHO). (2022). *Preventing Stunting Through Adolescent Girls' Empowerment: A Global Perspective*. Geneva: WHO.