

**Pengaruh Psikoedukasi Parenting Terhadap Peningkatan
Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Mengoptimalkan 1000
Hari Pertama Kehidupan di Puskesmas Kuta Alam
Kota Banda Aceh**

**The Effect of Parenting Psychoeducation on Increasing
Knowledge of Pregnant Women In Optimizing 1000
First Day of Life at Puskesmas Kuta Alam
Banda Aceh City**

Asep Suherman,¹ Cut Oktaviyana¹, Fauziah²

¹⁾ Program Studi Kebidanan, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia
*Korespondensi Penulis: asepsuherman1909@gmail.com

Abstrak

Selama masa kehamilan ibu memerlukan berbagai unsur gizi yang jauh lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya sendiri, pertumbuhan dan perkembangan janin yang di kandungannya. UNICEF mengemukakan Indonesia menjadi negara kelima balita stunting tertinggi di dunia berjumlah ± 7.5 juta anak. Masalah gizi ini di Indonesia masih menjadi masalah yang serius dan membutuhkan perhatian yang serius. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2020, menunjukkan bahwa Indonesia memiliki masalah gizi anak dengan persentase Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 angka stunting secara nasional mengalami penurunan sebesar 1,6 persen per tahun dari 27.7% tahun 2019 menjadi 24,4% tahun 2021. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi parenting terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam mengoptimalkan 1000 hari pertama kehidupan di Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh Tahun 2022. Desain penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimen*) dengan rancangan penelitian adalah *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh tahun 2021, dari jumlah sasaran ibu hamil sebanyak 613 orang dengan menggunakan teknik accidental sampling yang berjumlah 41 responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20-22 Juni 2022. Hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum diberikan intervensi psikoedukasi *parenting* sebagian besar pengetahuan ibu berada pada kategori kurang sebanyak 19 responden (46,3%), sedangkan setelah dilakukan intervensi psikoedukasi *parenting* sebagian besar berada pada kategori cukup (51,2%), ada pengaruh psikoedukasi parenting terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam mengoptimalkan 1000 hari pertama kehidupan dengan nilai p-value=0,000. Saran diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang signifikan bagi ibu hamil tentang 1000 hari pertama kehidupan, sehingga dapat meningkatkan partisipasi ibu untuk memeriksakan kehamilan dan menurunkan angka kematian ibu dan bayi.

Kata Kunci : Psikoedukasi Parenting, Pengetahuan, Ibu Hamil

Abstract

During pregnancy, the mother requires far more nutritional elements to meet the needs of her own body, growth and development of the fetus in her womb. UNICEF stated that Indonesia is the fifth country with the highest stunting toddler in the world, amounting to ± 7.5 million children. This nutritional problem in Indonesia is still a serious problem and requires serious attention. The results of the 2020 Basic Health Research, show that Indonesia has child nutrition problems with the percentage of the Indonesian Nutrition Status Study (SSGI) in 2021 nationally, the stunting rate has decreased by 1.6 percent per year from 27.7% in 2019 to 24.4% in 2021. The purpose of this study was to determine the effect of parenting psychoeducation on increasing knowledge of pregnant women in optimizing the first 1000 days of life at the Kuta Alam Public Health Center, Banda Aceh City in 2022. The design of this study was a quasi-experimental study with a one group pretest posttest design. The population in this study were all pregnant women in the Work Area of Puekesmas Kuta Alam, Banda Aceh City in 2021, from the target number of pregnant women as many as 613 people using the accidental sampling technique, totaling 41 respondents. This research was conducted on 20-22 June 2022. The results showed that before the parenting psychoeducation intervention was given, most of the mother's knowledge was in the less category as many as 19 respondents (46.3%), while after the parenting psychoeducation intervention was mostly in the sufficient category. (51.2%), there is an effect of parenting psychoeducation on increasing knowledge of pregnant women in optimizing the first 1000 days of life with p -value = 0.000. Suggestions are expected that this research can provide significant information for pregnant women about the first 1000 days of life, so that it can increase maternal participation in antenatal care and reduce maternal and infant mortality.

Keywords: Parenting Psychoeducation, Knowledge, Pregnant Women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu kejadian besar bagi seorang ibu, yang dimulai dari *ovulasi* atau pembuahan sampai lahirnya janin, kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial dalam keluarga. Pada umumnya kehamilan berkembang dengan normal dan menghasilkan kelahiran bayi sehat cukup bulan melalui jalan lahir.¹

Selama masa kehamilan ibu memerlukan berbagai unsur gizi yang jauh lebih banyak untuk memenuhi kebutuhan tubuhnya sendiri, pertumbuhan dan perkembangan janin yang di kandungnya. Status gizi ibu sebelum dan selama hamil akan mempengaruhi pertumbuhan janin, bila status gizi ibu normal pada masa sebelum dan selama hamil kemungkinan besar akan melahirkan bayi yang sehat, cukup bulan dengan berat badan normal. Dengan kata lain kualitas bayi yang dilahirkan sangat tergantung pada keadaan gizi ibu sebelum dan selama hamil.²

Masalah gizi yang sering di alami ibu selama masa kehamilan antara lain anemia dan Kurang Energi Kronis (KEK), ibu hamil dengan masalah gizi dan kesehatan akan berdampak pada kesehatan dan keselamatan ibu dan bayi serta kualitas bayi yang dilahirkan.³ Penanggulangan masalah gizi dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia ini paling tepat di fokus pada masa kehamilan yang dikenal dengan periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Seribu hari pertama kehidupan merupakan periode emas atau yang dikenal dengan *golden age* bagi seorang anak untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Periode ini terjadi

pertumbuhan otak sangat pesat yang dapat menentukan kualitas hidup anak di masa depan. Namun, bila terjadi gangguan pada periode ini akan berdampak pada kelangsungan hidup dan tumbuh kembang anak.⁴

Dampak tumbuh kembang yang dapat di alami anak dapat bersifat jangka pendek seperti perkembangan otak, pertumbuhan massa tubuh dan komposisi badan, metabolisme glukosa, lipid, protein, hormon/reseptor/gen. Sedangkan dampak jangka panjang yaitu kognitif dan prestasi belajar, kekebalan, kapasitas kerja, berbagai kit degeneratif seperti diabetes, obesitas, penyakit jantung dan pembuluh kanker, stroke, dan disabilitas lansia, dimana gangguan tersebut bersifat permanen dan sulit untuk diperbaiki setelah anak berusia 2 tahun.⁵

Masalah gizi ini dapat bersifat jangka pendek meliputi perkembangan otak, pertumbuhan massa tubuh dan komposisi badan, metabolisme glukosa, lipid, protein, hormon/reseptor/gen. Sedangkan jangka panjang meliputi kognitif dan prestasi belajar, kekebalan, kapasitas kerja, berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, obesitas, penyakit jantung dan pembuluh kanker, stroke, dan disabilitas lansia, dimana gangguan tersebut bersifat permanen dan sulit untuk diperbaiki setelah anak berusia 2 tahun.⁵

Masalah gizi ini di Indonesia masih menjadi masalah yang serius dan membutuhkan perhatian yang serius. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2020, menunjukkan bahwa Indonesia memiliki masalah gizi anak dengan persentase Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 angka stunting secara nasional mengalami penurunan sebesar 1,6 persen per tahun dari 27.7% tahun 2019 menjadi 24,4% tahun 2021. Namun, masih belum memenuhi target dari Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2024 sebesar 14%.⁶ Hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata status gizi balita di Indonesia berada pada kategori kurang.

Berdasarkan data yang di kutip dari UNICEF, Indonesia menjadi negara kelima balita stunting tertinggi di dunia berjumlah ± 7.5 juta anak. Semua keadaan ini berkaitan faktor-faktor penyebab seperti rendahnya tingkat pendidikan, pendapatan, dan kemiskinan. Akar masalah gizi adalah terjadinya krisis ekonomi dan sosial termasuk kejadian bencana alam yang akan mempengaruhi keseimbangan antara asupan makanan dan penyakit.⁷

Gerakan perbaikan gizi perlu dilakukan sebagai aksi nyata dalam tingkat disebut *Scaling Up Nutrition* (SUN Movement), dengan indikator meliputi menurunkan proporsi ibu usia subur yang menderita anemia, meningkatkan presentase ibu yang memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama, menurunkan persentase Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR), anak balita pendek (stunting), anak kurus (*wasting*), gizi kurang (*underweight*), dan gizi lebih (*overweight*).⁸

Masalah gizi merupakan masalah yang kompleks, yang menjadi penyebab timbulnya masalah gizi, antara lain faktor diet, faktor sosial, faktor kepadatan penduduk, infeksi, kemiskinan, dan faktor lain seperti pendidikan dan pengetahuan.⁹ Arisman juga mengemukakan pada umumnya gizi kurang disebabkan oleh kemiskinan, pangan yang kurang tersedia, perilaku gizi yang rendah, kebiasaan, dan faktor lainnya. Begitu juga dengan gizi lebih disebabkan oleh perilaku yang salah. Perilaku gizi menentukan perilaku seseorang atau kelompok berperilaku sehat dan tidak sehat.¹⁰

Perilaku gizi khususnya 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) ini harus dimiliki oleh ibu karena berpengaruh terhadap status gizi balita, terutama balita pada usia di bawah 2

tahun. Mengingat pentingnya masa 1000 HPK maka salah satu cara yang dapat dilakukannya dengan mensosialisasikan perilaku ini kepada ibu rumah tangga yang sedang dalam masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Program spesifik dilakukan langsung pada kelompok sasaran yaitu ibu hamil yang meliputi pemeliharaan kehamilan, bayi 0-6 bulan tentang pemberian ASI eksklusif, dan bayi 7-24 bulan khususnya Makanan Pendamping ASI (MP-ASI).¹⁰

Penelitian yang dilakukan oleh Khotimah et al, di Kecamatan Kembang terdapat 30% balita berstatus gizi kurang dan buruk. Jika dilihat dari hasil pengisian kuesioner perilaku gizi ibu balita, hanya 37.5% ibu balita yang memiliki perilaku gizi baik. Balita tumbuh dan berkembang dengan bimbingan orang tua, terutama ibu. Psikoedukasi *parenting* dilakukan dalam sekali pertemuan dengan durasi 2 jam 45 menit. Psikoedukasi diberikan dalam bentuk penyampaian materi, pemutaran video *parenting*, *role play*, dan *leaflet* agar responden lebih mudah memahami.¹¹

Psikoedukasi *parenting* yang diberikan adalah penyampaian informasi tentang pola asuh yang tepat agar tumbuh kembang balita lebih sehingga dapat meningkatkan pengetahuan orang tua. Pengetahuan baru responden mengenai *parenting* dapat membantu mengoptimalkan tumbuh kembang anak selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK). Oleh karena itu, diharapkan pengetahuan baru tersebut dapat membantu mengubah pola pikir dan perilaku pengasuhan ibu kepada balita selama ini. Pengetahuan tentang tumbuh kembang balita tersebut dapat mendorong ibu untuk memberikan pola asuh yang tepat bagi anaknya agar tumbuh kembang lebih optimal.¹¹

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Aceh tahun 2020, diketahui bahwa jumlah ibu hamil sebanyak 126.085 orang, ibu mengalami KEK sebanyak 25.217 (20%). Untuk mencegah ibu hamil mengalami KEK Provinsi Aceh telah melaksanakan program pemberian Fe dengan cakupan Fe1 sebesar 100.063 (83%) dan Fe3 sebesar 93.736 (78%), dan berdasarkan profil Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, dari jumlah ibu hamil sebanyak 6.687 orang di Kota Banda Aceh, jumlah ibu hamil yang mengalami KEK dan anemia sebanyak 285 orang (4,2%) dan untuk mencegah dilaksanakan pemberian tablet FE dan diperoleh cakupan Fe1 sebesar 5.346 orang (88%) dan cakupan Fe3 sebesar 4.732 orang (77,9%).¹²

Berdasarkan laporan yang diperoleh dari Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh pada tahun 2021, dari jumlah sasaran ibu hamil sebanyak 613 orang, diperoleh bahwa terdapat sebanyak 25 ibu yang mengalami anemia dan sebanyak 8 ibu hamil mengalami KEK, menunjukkan masih adanya ibu hamil mengalami status gizi kurang, dan hal ini cenderung menimbulkan masalah bagi ibu selama kehamilan dan persalinan. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 orang ibu hamil yang datang berkunjung ke Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh, 2 di antara 5 terdiagnosa KEK dimana ibu mengemukakan selama hamil mengalami masalah mual muntah dan tidak nafsu makan sehingga berat badannya turun, sedangkan 3 orang ibu tidak mengalami mual dan muntah dan ibu tetap makan sesuai dengan yang ibu inginkan.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Psikoedukasi *Parenting* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Mengoptimalkan 1000 Hari Pertama Kehidupan di Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh Tahun 2022”**

METODE PENELITIAN

bersifat *quasi eksperimen*, dengan menggunakan *one group pretest posttest design* adalah penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pretest*) dan sesudah eksperimen (*posttest*) dengan satu kelompok subjek. Penelitian dilakukan pada tanggal 20 sampai dengan 22 Juni 2022, dengan jumlah responden sebanyak 41 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. Data diperoleh melalui kuesioner dan di olah dan di analisis menggunakan uji *T-test sampel paired*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Demografi

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Data Demografi Responden di
PAUD Permata Bunda Kabupaten Aceh Jaya
Tahun 2021 (n=42)

No	Kategori	Frekuensi	%
1	Umur reproduksi (Manuaba)		
	a. < 20 tahun	0	0
	b. 20-35 tahun	32	78
	c. > 35 tahun	9	22
2	Pendidikan		
	a. Tinggi (tamat SI dan DIII)	7	17
	b. Menengah (tamat SMA/ sederajat)	22	53,6
	c. Dasar (tamat SD, SMP/ sederajat)	12	29,2
3	Pekerjaan		
	a. Bekerja	3	7,3
	b. Tidak bekerja	38	92,7
4	Jumlah Anak		
	a. 1 orang	12	29,3
	b. 2 orang	17	41,5
	c. 3 orang	12	29,3
Jumlah		41	100

Sumber : Data primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 41 responden yang diteliti, sebagian besar responden berumur 20-35 tahun sebanyak 32 responden (78%), sebagian besar responden berpendidikan menengah sebanyak 22 responden (53,6%), sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 38 responden (92,7%) dan sebagian besar responden memiliki anak 2 orang sebanyak 17 responden (41,5%).

2. Analisa Data Univariat

- a. Pengetahuan ibu hamil dalam mengoptimalkan 1000 hari pertama kehidupan sebelum psikoedukasi *parenting*

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Mengoptimalkan 1000

**Hari Pertama Kehidupan Sebelum Psikoedukasi *Parenting* di Puskesmas
 Kuta Alam Kota Banda Aceh Tahun 2022 (n=41)**

No	Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Baik	6	14,6
2	Cukup	16	39
3	Kurang	19	46,3
	Jumlah	41	100

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh hasil penelitian bahwa sebelum dilakukan intervensi psikoedukasi *parenting* tentang 1000 hari pertama kehidupan, sebagian besar pengetahuan ibu berada pada kategori kurang sebanyak 19 responden (46,3%), berada pada kategori cukup sebanyak 16 responden (39%) dan berada pada kategori baik sebanyak 6 responden (14,6%).

- b. Pengetahuan ibu hamil dalam mengoptimalkan 1000 hari pertama kehidupan sebelum psikoedukasi *parenting*

Tabel 4.3

**Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Mengoptimalkan 1000
 Hari Pertama Kehidupan Sesudah Psikoedukasi *Parenting* di Puskesmas
 Kuta Alam Kota Banda Aceh Tahun 2022 (n=41)**

No	Pengetahuan	Frekuensi	%
1	Baik	15	36,6
2	Cukup	21	51,2
3	Kurang	5	12,2
	Jumlah	41	100

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan tabel 4.3 diperoleh hasil penelitian bahwa sebelum dilakukan intervensi psikoedukasi *parenting* tentang 1000 hari pertama kehidupan, sebagian besar pengetahuan ibu berada pada kategori cukup sebanyak 21 responden (51,2%), berada pada kategori baik sebanyak 15 responden (36,6%) dan berada pada kategori kurang sebanyak 5 responden (12,2%).

- c. Uji Normalitas

Tabel 4.4

**Uji Normalitas Data Pengaruh Psikoedukasi *Parenting* Terhadap
 Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Mengoptimalkan 1000 Hari
 Pertama Kehidupan Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh Tahun 2022
 (n=41)**

N o	Variabel	Waktu	Rerata	Standa Deviasi	Min- Max	p- value	α
1	Tingkat	Pretest	10,98	3,27	6-16	0,944	0,05
2	Pengetahuan	Post test	13,07	2,58	7-18		

Sumber : Data Primer (diolah tahun 2022)

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh hasil uji *Kolmogrov-Smirnov test* pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi psikoedukasi *parenting* dengan nilai $p=0,944$, menunjukkan bahwa nilai $p > \alpha=0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga data ini dapat di analisa menggunakan uji hipotesis yaitu uji *T-test sampel paired*.

3. Analisa Bivariat

Tabel 4.5
Perbedaan Pengaruh Psikoedukasi *Parenting* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Dalam Mengoptimalkan 1000 Hari Pertama Kehidupan di Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh Tahun 2022 (n=41)

No	Variabel	Mean (Rata-rata)	Std Deviasi	<i>p-Value</i>	α
1	Pengetahuan sebelum	10,98	3,27	0,000	0,05
2	Pengetahuan sesudah	13,07	2,58		

Berdasarkan tabel 4.5 diperoleh hasil bahwa pengetahuan ibu hamil tentang 1000 hari pertama kehidupan sebelum psikoedukasi *parenting* memiliki nilai rata-rata 10,98 dengan standar deviasi 3,27, lebih rendah dibandingkan pengetahuan setelah psikoedukasi *parenting* yaitu sebesar 13,07 dengan standar deviasi 2,58. Hasil analisis menggunakan uji *T-test sampel paired* diperoleh nilai $p\text{-value } 0,000 < \alpha=0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikans antara pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah psikoedukasi *parenting* tentang 1000 hari pertama kehidupan.

Pembahasan

1. Pengetahuan ibu hamil dalam mengoptimalkan 1000 hari pertama kehidupan sebelum psikoedukasi *parenting* di Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum dilakukan intervensi psikoedukasi *parenting* tentang 1000 hari pertama kehidupan, sebagian besar pengetahuan ibu berada pada kategori kurang sebanyak 19 responden (46,3%), berada pada kategori cukup sebanyak 16 responden (39%) dan berada pada kategori baik sebanyak 6 responden (14,6%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nainggolan tentang perbedaan pengetahuan ibu dalam mengoptimalkan periode 1000 HPK sesudah dilakukan psikoedukasi *parenting* di Posyandu Balita D, menunjukkan bahwa signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti ada peningkatan pengetahuan ibu dalam mengoptimalkan 1000 HPK setelah dilakukan psikoedukasi *parenting* di Posyandu Balita D.³⁷

Seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK) merupakan gerakan yang sejalan dengan upaya penanganan masalah gizi. Kegiatan 1000 HPK ini di bagi menjadi dua intervensi yaitu intervensi spesifik yang menjadi titik kritis dalam membentuk sumber daya manusia berkualitas

lebih fokus kepada ibu hamil, bayi kelompok umur 0-6 bulan dan 7-23 bulan atau sejak anak masih dalam kandungan sampai berusia 2 tahun dan intervensi sensitif yang sarasannya berada diluar sektor kesehatan yang dapat mendukung kesehatan seperti penyediaan air bersih dan sanitasi, keluarga berencana, jaminan kesehatan masyarakat, jaminin persalinan dasar, ketahanan pangan dan gizi, fortifikasi pangan, pendidikan gizi masyarakat, intervensi untuk remaja putri dan pengentasan kemiskinan.¹⁶

Pengetahuan menjadi landasan penting untuk menentukan suatu tindakan. Pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang akan kesehatan merupakan faktor yang menentukan dalam mengambil suatu keputusan. Orang yang berpengetahuan baik akan mengupayakan kemampuan menerapkan pengetahuannya di dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan atau *kognitif* merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya suatu tindakan seseorang (*overt behavior*). Dengan adanya pengetahuan dalam diri seseorang, merupakan suatu kemampuan untuk menentukan suatu tindakan yang dianggap baik bagi dirinya, di mana pengetahuan menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami informasi yang diterima di bidang kesehatan.³¹

Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya masalah gizi antara lain faktor diet, faktor sosial, faktor kepadatan penduduk, infeksi, kemiskinan, dan faktor lain seperti pendidikan dan pengetahuan.⁹ Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang peran makanan dan zat gizi, sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dimakan dan cara mengolah makanan yang baik serta bagaimana cara hidup sehat. Pengetahuan gizi memiliki tujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku gizi yang positif dan bersifat terus menerus.³¹

Peneliti berpendapat bahwa sebelum dilakukan intervensi psikoedukasi *parenting* sebagian besar responden berpengetahuan kurang tentang 1000 hari pertama kehidupan, sebagian besar responden berpendidikan menengah (53,6%) dan tidak bekerja (92,7%), hal ini menyebabkan responden yang berpengetahuan kurang dan belum pernah mendapatkan informasi yang akurat tentang 1000 hari pertama kehidupan, responden kurang memahami bagaimana cara mengatur menu dan mempertahankan gizi selama masa kehamilan, sehingga ibu cenderung mudah mengalami KEK dan anemia. Namun masih adanya responden yang berpengetahuan baik, hal ini karena responden sering berkunjung fasilitas kesehatan untuk memeriksakan kehamilannya guna memantau tumbuh kembang janin yang dikandungnya dan responden mendapatkan informasi tentang 1000 hari pertama kehidupan, sehingga responden mengetahui dan memahami tentang 1000 hari pertama kehidupan.

2. Pengetahuan ibu hamil dalam mengoptimalkan 1000 hari pertama kehidupan sesudah psikoedukasi *parenting* di Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh

Hasil penelitian diperoleh bahwa sebelum dilakukan intervensi psikoedukasi *parenting* tentang 1000 hari pertama kehidupan, sebagian besar pengetahuan ibu berada pada kategori cukup sebanyak 21 responden (51,2%), berada pada kategori baik sebanyak 15 responden (36,6%) dan berada pada kategori kurang sebanyak 5 responden (12,2%). Menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan responden sebelum psikoedukasi *parenting* sebagian besar pengetahuan ibu berada pada kategori kurang (46,3%), sedangkan sesudah psikoedukasi *parenting* sebagian besar berada pada kategori cukup (51,2%). Hasil analisis statistik menggunakan uji *T-test sampel paired* diperoleh nilai p-value $0,000 < \alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada

perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah psikoedukasi *parenting* tentang 1000 hari pertama kehidupan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyurin menunjukkan bahwa rerata skor pengetahuan ibu hamil pada saat pretest adalah $6,44 \pm 1,65$ sedangkan skor pada saat posttest naik menjadi $7,38 \pm 1,76$. Analisis statistik menggunakan uji beda Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara pengetahuan ibu hamil mengenai 1000 hari pertama kehidupan pada waktu sebelum dan sesudah dilakukan intervensi ($p=0,009$). Kesimpulan terdapat perbedaan pengetahuan ibu hamil yang signifikan mengenai 1000 hari pertama kehidupan pada waktu sebelum dan sesudah.³⁹

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang karena dari pengalaman ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Perubahan perilaku tidak selalu melewati tahap-tahap tersebut. Apabila penerima perilaku baru atau adopsi perilaku melalui proses seperti ini didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bersifat langgeng (*long lasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan berlangsung lama.³¹

Pengetahuan menjadi landasan penting untuk menentukan suatu tindakan. Pengetahuan, sikap dan perilaku seseorang akan kesehatan merupakan faktor yang menentukan dalam mengambil suatu keputusan. Orang yang berpengetahuan baik akan mengupayakan kemampuan menerapkan pengetahuannya di dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan atau *kognitif* merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya suatu tindakan seseorang (*overt behavior*). Dengan adanya pengetahuan dalam diri seseorang, merupakan suatu kemampuan untuk menentukan suatu tindakan yang dianggap baik bagi dirinya, di mana pengetahuan menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami informasi yang diterima di bidang kesehatan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan mempengaruhi pola pikir dan sikap seseorang sehingga akan menumbuhkan perilaku positif.³¹

Pendidikan kesehatan dalam hal ini adalah konseling merupakan proses interaksi antara pihak yang membutuhkan bantuan (disebut konseli/klien) dengan pihak yang mendapat keterampilan khusus memberi bantuan (disebut konselor/helper) dalam suatu hubungan yang formal dan profesional, dengan tujuan memberikan informasi yang tepat, obyektif klien merasa puas, mengidentifikasi dan menampung perasaan keraguan/kekhawatiran tentang tindakan yang akan dilakukan, membantu klien memilih metode kontrasepsi yang terbaik bagi mereka sehingga aman dan sesuai keinginan klien, membantu klien agar tindakan yang mereka pilih secara aman dan efektif dan memberi informasi tentang cara mendapatkan bantuan dan tempat pelayanan.⁴⁰

Peneliti berpendapat bahwa sesudah dilakukan intervensi psikoedukasi *parenting* sebagian besar responden berpengetahuan cukup tentang 1000 hari pertama kehidupan, menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dari yang berpengetahuan kurang menjadi berpengetahuan cukup. Menunjukkan bahwa psikoedukasi *parenting* dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang 1000 hari pertama kehidupan, dimana berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terjadi perubahan pengetahuan sebelum konseling yang sebagian besar berada pada kategori kurang (48,8%), sedangkan sesudah konseling

sebagian besar responden berpengetahuan cukup (48,8%). Peningkatan pengetahuan ibu tentang 1000 hari pertama kehidupan sangat dipengaruhi oleh pemahamannya dalam menyerap pendidikan kesehatan yang telah diberikan melalui psikoedukasi *parenting*. Pendidikan kesehatan dapat memberikan informasi yang dibutuhkannya dalam meningkatkan pengetahuan responden sehingga dapat menentukan perilaku responden menjadi lebih baik dan berperilaku memenuhi gizi sebelum melakukan kegiatan dan sesudah melakukan kegiatan. Penyuluhan kesehatan juga dapat mengasah otak dan kemampuannya dalam mengembangkan pengetahuan yang mereka miliki, pendidikan kesehatan mampu merubah ibu dari yang tidak tahu dan tidak mengerti sama sekali menjadi tahu dan mengerti tentang pentingnya gizi selama masa kehamilan khususnya 1000 hari pertama kehidupan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin.

Kesimpulan

1. Pengetahuan ibu hamil tentang 1000 hari pertama kehidupan sebelum psikoedukasi parenting, diperoleh bahwa sebagian besar berada pada kategori kurang (46,3%).
2. Pengetahuan ibu hamil tentang 1000 hari pertama kehidupan sesudah psikoedukasi parenting, diperoleh bahwa sebagian besar berada pada kategori cukup (51,2%) dengan nilai p-value=0,000.

Saran

1. Bagi responden
Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan informasi bagi responden yang masih pengetahuan kurang agar dapat meningkatkan pengetahuannya tentang 1000 hari pertama kehidupan, sehingga dapat menurunkan angka kematian ibu dan bayi.
2. Bagi institusi pendidikan
Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan insitusi kesehatan dalam merancang program meningkatkan kemampuan dan keterampilan mahasiswa tentang 1000 hari pertama kehidupan pada ibu hamil.
3. Bagi tempat penelitian
Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi yang signifikan bagi ibu hamil tentang 1000 hari pertama kehidupan, sehingga dapat meningkatkan partisipasi ibu untuk memeriksakan kehamilan dan menurunkan angka kematian ibu dan bayi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang 1000 hari pertama kehidupan pada ibu hamil, dengan variabel lain untuk hasil yang lebih baik lagi di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Rukiyah dan Yulianti, (2013). *Asuhan Kebidanan IV (Patologi Kebidanan)*. Jakarta : Trans Info Media)
- Maryunani, (2016). *Ilmu Kesehatan Anak Dalam Kebidanan*. Jakarta : Trans Info Media.
- Hardinsyah dan Supriasa, (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: ECG.
- Kementerian Koordinator Ekonomi & Kesejahteraan RI, (2013). *Kesejahteraan Rakyat RI. (2013). Kerangka Kebijakan Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan*.

- Shofiyatunnisaak, (2016). *Hubungan Perilaku Ibu tentang 1000 Pertama Kehidupan dengan Status Gizi Baduta di Pedesaan*, Skripsi Institusi Pertanian Bogor
- Kemenkes RI, (2018). *Riset Kesehatan Dasar tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes
- UNICEF, (2013). *Improving Child Nutrition: The achievable imperative for global*
- Bappenas, (2012). *Dinkes Provinsi Sumbar. Laporan Penilaian Status Gizi (PSG) KADARZI*. Jakarta: EGC.
- Waryana, (2016). *Promosi Kesehatan, Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arisman, (2014). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Khotimah et al. (2010). *Hubungan karakteristik ibu dengan status gizi balita di Desa Sumur Bandung Kecamatan Cikukur Kabupaten Lebak tahun 2013*. Jurnal Obstetika Scientia.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh (2019), *Profil Kesehatan Dinas Provinsi Aceh*. Banda Aceh.
- Puskesmas Kuta Alam, (2021). *Data Ibu Bersalin*. Banda Aceh.
- Manuaba. (2015). *Konsep Obstetri dan Ginekologi Sosial Indonesia*. Jakarta: EGC.
- Arief. (2016). *Kapita Selektu Kedokteran*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kementrian Sosial Republik Indonesia. (2015). *1000 Hari Pertama Kehidupan Penentu Ribuan Hari Berikutnya*. Tangerang Selatan: Wahana Visi Indonesia.
- Achadi, E.L. 2014. *Periode Kritis 1000 Hari Pertama Kehidupan dan Dampak Jangka Panjang terhadap Kesehatan dan Fungsinya*. Disampaikan pada: "Kursus Penyegar Ilmu Gizi". Yogyakarta : PERSAGI
- Priyatna, A. & Asnol, U.B., (2014). *1000 Hari Pertama Kehidupan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Chomaria, N., (2011). *Panduan Terlengkap Perawatan Bayi Baru Lahir*. Surakarta : Ziyad Visi Media.
- Nurhati, U., (2015). *9 Bulan yang Menakjubkan*. Jakarta: Garamond.
- Hidayati, N. L., (2014). *1000 Hari Emas Pertama dari Persiapan Kehamilan Sampai Batita*. Yogyakarta: Ragha Publishing.
- Nurmadinisia, R., (2012). *Efektifitas Program Pemberian Makanan Tambahan pada Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik di Kota Depok*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Kementrian Kesehatan RI, (2011). *Seribu Hari untuk Negeri. Draft Panduan Gerakan Nasional Sadar Gizi Menuju Manusia Indonesia Prima*. Diakses 18 Mei 2020, <http://gizi.depkes.go.id/>
- Aritonang, E., (2010). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. Bogor: IPB Press
- Fikawati, S., Syafiq, A., Karima, K., (2015). *Gizi Ibu dan Bayi*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nora, R., (2011). *Pengetahuan dan Sikap Terhadap Imunisasi Tetanus Toxoid dengan Kelengkapan Imunisasi Ibu Hamil di Kabupaten Indragiri Hulu Riau*. Tesis. Yogyakarta: Program Studi S2 Kesehatan Masyarakat Universitas Gajah Mada.
- Khasanah, (2011). *ASI atau Susu Formula Ya Panduan Lengkap Seputar ASI dan Susu Formula*. Buku Kita.

- Soetjningsih, (2009). *Aspek Gizi Air Susu Ibu*. Jakarta : EGC.
- Setiyani, L., (2013). *Hubungan Kejadian Anemia pada Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Bayi Usia 0-6 Bulan*. Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Kementrian Sosial Republik Indonesia. (2015). *1000 Hari Pertama Kehidupan Penentu Ribuan Hari Berikutnya*. Tangerang Selatan: Wahana Visi Indonesia.
- Notoatmodjo, (2018). *Kesehatan Masyarakat Imu dan Seni*. Jakarta : Rhineka Cipta.
- Mubarak dan Chayatin, (2015). *Ilmu Keperawatan Komunitas Pengantar dan Teori*. Jakarta : Salemba Medika.
- HIMPSSI, (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Ekhtiari, H., Rezapour, t. Aupperle, R.L., Paulus, M.P., (2017). *Neuroscienceinformed psychoeducation for addiction medicine: Aneurocognitive perspective, in: Progress i Brain Research*. Elsevier, <http://doi.org/>
- Supratikya, (2011). *Merancang Program dan Modul Psikoedukasi*. Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Walsh, Joseph. (2010). *Psycheducation In Mental Health*. Chicago: Lyceum Books, Inc.
- Nainggolan, (2019). *Perbedaan Pengetahuan Ibu Dalam Mengoptimalkan Periode 1000 HPK Sesudah Dilakukan Psikoedukasi Parenting di Posyandu Balita D*. Universitas Airlangga.
- Mubasyiroh, (2018). *Hubungan Perilaku Ibu Dalam Pemenuhan Gizi Pada Anak 1000 Hari Pertama Kehidupan Dengan Status Gizi Balita di Desa Sitanggal Kabupaten Brebes*. Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: *Health Sciences Journal*, vol. 09 No. 01, JUNI 2018 DOI: <https://doi.org/>
- Wahyurin, 2019. *Pengaruh Edukasi Stunting Menggunakan Metode Brainstorming Dan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Ibu Dengan Anak Stunting*. Jurnal: Ilmu Gizi.
- Notoatmodjo, (2013). *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Martini, (2012). *FaktorFaktor yang Berhubungan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di MAN 1 Metro*. Jurnal Kesehatan: Metro.