



**PROPOSAL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

JUDUL PENGABDIAN MASYARAKAT:
EDUKASI PENTINGNYA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN DALAM
UPAYA MENINGKATKAN STATUS GIZI ANAK
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LAPAI
KOTA PADANG

TIM PENGUSUL

Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM 0017057502

Welly Femelia, SKM, MKM 1016048701

Nadia Chalida Nur, SKM, MPH 10126099103

Rahmi Putri, S. Gz

Adinda Zahra Fadillah 2011211036

Neri Aziza 2011211041

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Padang 2021

HALAMAN PENGESAHAN
PROPOSAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT FKM UNAND

Judul Pengabdian : Edukasi pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak di Wilayah Kerja Puskesmas Lapai Kota Padang

Mitra/Sasaran
Nama Mitra/Sasaran : Puskesmas Lapai Padang
Lokasi (alamat lengkap) : Lapai Padang
Jarak lokasi ke Unand (km) : 4,7 km

Ketua Tim
Nama Lengkap : Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM
NIDN : 0017057502
Jabatan Fungsional : Lektor Kepala/ IVa
Program Studi : Gizi
Nomor HP : 081363578067
Alamat email : azrimaidaliza@ph.unand.ac.id

Anggota 1
Nama Lengkap : Welly Femelia, SKM, MKM
NIDN : 1016048701
Program Studi : Gizi

Anggota 2
Nama Lengkap : Nadia Chalida Nur, SKM, MPH
NIDN : 10126099103
Program Studi : Gizi

Anggota 3
Nama Lengkap : Rahmi Putri, S. Gz
Program Studi : Gizi

Anggota Mahasiswa 1
Nama Lengkap : Adinda Zahra Fadillah
No. BP : 2011211036
Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Anggota Mahasiswa 2
Nama Lengkap : Neri Aziza
No. BP : 2011211041
Program Studi : Kesehatan Masyarakat

Jangka waktu pelaksanaan : 8 bulan
Biaya Keseluruhan : Rp. 7.500.000
Biaya Pengabdian Masyarakat : Rp. 7.500.000
Diusulkan ke Fakultas : Rp. 7.500.000

Disahkan
Dekan FKM Unand

Denman Djairi, SKM, MKM, PhD
198008052005011004

Padang, 9 April 2021

Ketua Pengabdian


Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM
197505172005012002

IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

1. Judul Pengabdian Masyarakat : Edukasi pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak di Wilayah Kerja Puskesmas Lapai Kota Padang
2. Tim Pelaksanaan :

No.	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Instansi Asal	Alokasi Waktu (jam/minggu)
1.	Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM	Ketua	Gizi Kesehatan Masyarakat	FKM Unand	5 jam/minggu
2.	Welly Femelia, SKM, MKM	Anggota	Gizi Kesehatan Masyarakat	FKM Unand	3 jam/minggu
3.	Nadia Chalida Nur, SKM, MPH	Anggota	Gizi Kesehatan Masyarakat	FKM Unand	3 jam/minggu
4.	Rahmi Putri, S.Gz	Anggota	Gizi	FKM Unand	3 jam/minggu
5.	Adinda Zahra Fadillah	Anggota	Gizi Kesehatan Masyarakat	FKM Unand	3 jam/minggu
6.	Neri Aziza	Anggota	Gizi Kesehatan Masyarakat	FKM Unand	3 jam/minggu

3. Objek Pengabdian Masyarakat : Ibu hamil dan ibu yang memiliki Balita
4. Masa Pelaksanaan : 8 bulan
5. Usulan biaya : Rp. 7.500.000,-
6. Lokasi Pengabdian Masyarakat : Puskesmas Lapai
7. Mitra yang terlibat : Dinas Kesehatan Kota Padang, Puskesmas Lapai Kota Padang berkontribusi dalam memberikan izin kegiatan pengabdian kepada masyarakat dan ikut serta membantu kegiatan pengabdian masyarakat.
8. Permasalahan yang ditemukan dan solusi yang ditawarkan
Puskesmas Lapai merupakan Puskesmas yang terletak di Pusat Kota Padang dimana dari segi akses dekat dengan fasilitas kesehatan. Dari data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2019 diperoleh informasi adanya kecenderungan peningkatan angka kejadian terkait status gizi (*stunting*, *wasting* dan gizi buruk) dari tahun 2018. Kondisi pandemi COVID-19 turut berkontribusi terhadap kemungkinan peningkatan permasalahan gizi

dan upaya dalam mengatasi permasalahan gizi tersebut. Oleh karena itu maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik “Edukasi pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak di Wilayah Kerja Puskesmas Lapai Kota Padang”.

9. Kontribusi mendasar pada khalayak sasaran:

Promosi mengenai “Edukasi pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak di Wilayah Kerja Puskesmas Lapai Kota Padang” dilakukan secara rutin dengan penyampaian materi secara langsung dan media sosial grup *WhatsApp* dilengkapi dengan *leaflet* sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu yang memiliki balita sehingga diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan anak.

10. Rencana luaran berupa jasa, sistem, produk/barang, paten, atau luaran lainnya yang ditargetkan; artikel terbit dalam media massa, jurnal dan leaflet

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
RINGKASAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT	ii
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
1.1 Analisis Situasi	1
1.2 Permasalahan Mitra	4
1.3 Tujuan Kegiatan	4
1.4 Manfaat Kegiatan.....	4
BAB 2: SOLUSI PERMASALAHAN	5
BAB 3 : METODE DAN TAHAPAN PELAKSANAAN	6
BAB 4 : HASIL DAN LUARAN YANG DIHARAPKAN	8
BAB 5 : JADWAL DAN ANGGARAN	10
5.1 Jadwal Kegiatan.....	10
5.2 Biaya Kegiatan	10
DAFTAR PUSTAKA	11
Lampiran	

RINGKASAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa edukasi pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak di Wilayah Kerja Puskesmas Lapai Kota Padang. Mitra dalam kegiatan ini adalah Puskesmas Lapai dengan sasaran adalah ibu-ibu hamil dan ibu balita yang datang ke Posyandu yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Lapai di Kota Padang. Pemilihan lokasi kegiatan adalah karena Puskesmas Lapai merupakan salah satu Puskesmas yang terdapat di pusat kota Padang. Permasalahan gizi dan kesehatan terutama pada balita dapat dicegah melalui kegiatan edukasi yang diberikan melalui kegiatan Posyandu.

Solusi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa memberikan edukasi 1000 Hari Pertama Kehidupan kepada orangtua balita tepatnya ibu-ibu yang datang berkunjung ke Posyandu. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk menambah pengetahuan orangtua balita mengenai 1000 Hari Pertama Kehidupan dan perubahan perilaku gizi yang baik sehingga dapat meningkatkan status kesehatan dan gizi anak. Manfaat kegiatan ini adalah agar orangtua terutama ibu hamil dan ibu balita mengetahui pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada balita dan meningkatkan status kesehatan dan gizi anak.

Luaran kegiatan pengabdian yang diharapkan berupa adanya artikel yang terbit dalam jurnal pengabdian dan *leaflet*.

Kata kunci : Edukasi 1000 HPK, Ibu, Status Kesehatan, Status Gizi, Posyandu

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Masalah kesehatan terkait status gizi pada anak masih menjadi permasalahan di dunia, terutama di negara berkembang. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki masalah status gizi cukup tinggi. Upaya untuk meningkatkan status gizi harus dimulai sedini mungkin, tepatnya dimulai dari masa kehidupan janin. Di Indonesia upaya ini disebut dengan Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan disingkat dengan 1000 HPK.(Kementerian Kesehatan RI, 2018)

Periode 1000 HPK merupakan masa awal kehidupan saat masih berada dalam kandungan hingga 2 tahun pertama kehidupan. Masa awal kehidupan ini disebut juga dengan Periode Emas. 1000 HPK sangat penting karena sangat berpengaruh terhadap kondisi pertumbuhan dan perkembangan anak sangat pesat, sehingga akan berdampak pada masa yang akan datang.(Sudargo, 2018)

Fokus penanganan gizi pada 1000 HPK ini adalah untuk mencegah terjadinya kekurangan gizi yang merupakan masalah utama kesehatan pada balita karena dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangannya serta berkontribusi terhadap morbiditas dan mortalitas anak. Secara umum kekurangan gizi pada anak dibagi menjadi *stunting* (tinggi badan kurang menurut usia), *wasting* (berat badan kurang menurut tinggi badan), dan gizi buruk (berat badan kurang menurut usia). Masalah-masalah gizi tersebut akan terjadi apabila pada zat gizi tidak terpenuhi pada periode 1000 HPK.(Black & et al, 2013)

Stunting merupakan masalah gizi kronis akibat tidak terpenuhinya asupan gizi dalam masa 1000 HPK sehingga terjadi gangguan pertumbuhan pada anak. Seorang anak dianggap *stunting* apabila tinggi badan anak lebih rendah atau pendek (kerdil) dari standar usianya. Keadaan *stunting* ini ditunjukkan dengan nilai *z-score* tinggi badan menurut usia (indeks TB/U) < -2 SD berdasarkan standar WHO.(Azrimaidaliza, Nursal, Rahmy, & Asri, 2019; Lamid, 2018; WHO, 2010)

Wasting merupakan masalah gizi yang bersifat akut disebabkan oleh kekurangan asupan gizi dalam waktu yang tidak lama. *Wasting* dapat mengganggu

imunitas tubuh sehingga menyebabkan peningkatan keparahan, durasi, dan kerentanan terhadap penyakit menular. Selain itu, *wasting* pada 1000 HPK dapat menyebabkan terganggunya perkembangan kognitif dan kemampuan belajar, berkurangnya massa tubuh tidak berlemak, perawakan dewasa yang pendek, terganggunya metabolisme glukosa, dan produktivitas rendah. Keadaan *wasting* ditunjukkan dengan nilai *z-score* berat badan menurut tinggi badan (indeks BB/TB) < -2 SD berdasarkan standar WHO. (Azrimaidaliza, et al., 2019; Dewey, 2013; Lamid, 2018; Pem, 2015; WHO, 2010)

Gizi buruk merupakan suatu keadaan dimana anak balita mengalami gizi kurang atau gizi buruk. Gizi buruk merupakan kelainan gizi yang dapat berakibat fatal bagi kesehatan balita. Apabila keadaan ini tidak diatasi akan menimbulkan dampak yang buruk bagi balita. Gizi buruk akan menimbulkan dampak hambatan bagi pertumbuhan anak. Seorang anak disebut gizi kurang bila nilai *z-score* berat badan menurut umur (BB/U) antara -3 SD sampai dengan -2 SD dan gizi buruk $BB/U \leq 3SD$. (Black & et al, 2013; Wahyudi, Sriyono, & Indarwati, 2015)

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Republik Indonesia tahun 2018 menunjukkan persentase kejadian *stunting* 30,8%, persentase kejadian *wasting* sebesar 10,2% dan persentase kejadian gizi buruk sebesar 17,7%. (Kementerian Kesehatan RI, 2018) Di Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2018 prevalensi balita *stunting* yakni 9,58%, balita *wasting* 2,87% dan gizi buruk 3,51%. (Kementerian Kesehatan RI, 2019) Di Kota Padang cakupan balita gizi buruk (BB/U) tahun 2019 yakni 2.980 kasus (6,7%), hasil ini meningkat dari tahun 2018 (1,04%). Cakupan balita *stunting* (TB/U) sebanyak 4.266 kasus (9,6%) hasil skrining ini juga meningkat dari tahun 2018 (7,65%) dan *wasting* (BB/TB) sebesar 1.947 kasus (4,4%) yang juga jauh meningkat dari tahun 2018 (0,55%). (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2019) Puskesmas Lapai merupakan salah satu puskesmas di Kota Padang dengan angka kejadian *stunting*, *wasting* dan gizi buruk cukup tinggi. Tercatat sebesar 5,2% kasus *stunting*, *wasting* 3,3% dan gizi buruk sebesar 6,5%. (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2017, 2019; Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2017)

Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi adalah penyakit infeksi dan kurangnya asupan yang diserap oleh tubuh ketika masih dalam kandungan sampai

setelah lahir. Sedangkan faktor lainnya yang bersifat tidak langsung adalah kurangnya akses ke pelayanan kesehatan, kurangnya akses air bersih dan sanitasi.(A. Azrimaidaliza, Nurmy, & Edison, 2012; Rahmayana, Ibrahim, & Damayanti, 2014) Oleh karena itu perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan status gizi dengan perbaikan pola makan, pola asuh dan sanitasi.(Azrimaidaliza, Asri, Handesti, & Lisnayenti, 2017)

Status gizi pada 1000 HPK akan mempengaruhi kualitas kesehatan, intelektual, dan produktivitas balita pada masa yang akan datang. Ibu dan bayi memerlukan gizi yang cukup dan berkualitas untuk menjamin status gizi dan status kesehatan (kemampuan motorik, sosial, dan kognitif), kemampuan belajar dan produktivitas balita. Hasil penelitian Humaira (2016) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan perkembangan psikomotorik balita di wilayah kerja Puskesmas Lapai.(Humaira, Jurnal, & Edison, 2016; USAID, 2014)

Berbagai kegiatan edukasi gizi sudah dilaksanakan di beberapa wilayah kerja Puskesmas di Kota Padang, namun sebatas kegiatan insidental belum terlaksana secara rutin dengan bekerjasama dengan Puskesmas dalam rangka membantu tenaga kesehatan atau tenaga gizi dalam mencegah dan mengatasi permasalahan gizi. Selanjutnya, kegiatan pengabdian ini tidak hanya secara langsung ke wilayah kerja Puskesmas tapi ke depannya dapat dilaksanakan secara kontinu dengan menggunakan media sosial. Oleh karena itu diperlukan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan secara rutin melalui kerjasama institusi pendidikan kesehatan dan institusi kesehatan yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang 1000 HPK, pemenuhan kebutuhan gizi ibu dan balita, dan gizi seimbang serta adanya perubahan perilaku gizi yang baik. Selain itu edukasi kepada kader juga harus dilakukan agar kader dapat memberikan edukasi secara berkelanjutan kepada para ibu yang mempunyai balita.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik **“Edukasi pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak di Wilayah Kerja Puskesmas Lapai Kota Padang”**. Gambaran IPTEKS yang diberikan kepada

masyarakat berupa penyampaian informasi tentang 1000 HPK, pemenuhan kebutuhan gizi ibu dan balita, dan gizi seimbang di Kecamatan Lapai Kota Padang.

1.2 Permasalahan Mitra

Puskesmas Lapai merupakan Puskesmas yang terletak di Pusat Kota Padang dimana dari segi akses dekat dengan fasilitas kesehatan. Dari data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2019 diperoleh informasi adanya kecenderungan peningkatan angka kejadian terkait status gizi (*stunting*, *wasting* dan gizi buruk) dari tahun 2018. Kondisi pandemi COVID-19 turut berkontribusi terhadap kemungkinan peningkatan permasalahan gizi dan upaya dalam mengatasi permasalahan gizi tersebut.

Berdasarkan hal tersebut maka dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan topik “Edukasi pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak di Wilayah Kerja Puskesmas Lapai Kota Padang”.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam upaya meningkatkan status kesehatan dan gizi anak agar ibu dapat memberikan pengasuhan yang baik dan tepat untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu kegiatan ini memberikan edukasi kepada kader agar nantinya kader dapat melanjutkan kegiatan pemberian edukasi kepada para ibu dalam upaya pencegahan masalah kesehatan dan gizi pada balita.

1.3 Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menambah pengetahuan orangtua terutama ibu hamil dan ibu balita mengenai 1000 HPK dan meningkatkan status kesehatan dan gizi anak.

1.4 Manfaat Kegiatan

Manfaat kegiatan ini adalah agar orangtua terutama ibu hamil dan ibu balita mengetahui pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada balita dan meningkatkan status kesehatan dan gizi anak.

BAB 2: SOLUSI PERMASALAHAN

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2017, Puskesmas Lapai merupakan salah satu puskesmas di Kota Padang dengan persentase kejadian *stunting*, *wasting* dan gizi buruk cukup tinggi. Tercatat sebesar 5,2% kasus *stunting*, *wasting* 3,3% dan gizi buruk sebesar 6,5%. (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2017, 2019; Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2017) Solusi permasalahan yang ditawarkan dalam upaya meningkatkan status kesehatan dan gizi pada balita maka akan dilaksanakan pemberian informasi atau edukasi gizi kepada orangtua terutama Ibu yang memiliki balita melalui kegiatan Posyandu tentang 1000 HPK, pemenuhan kebutuhan gizi ibu dan balita, dan gizi seimbang.

Kegiatan edukasi mengenai 1000 HPK dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak dilaksanakan secara langsung, kemudian dilanjutkan melalui grup *WhatsApp* sehingga intensitas komunikasi lebih baik antara edukator dan sasaran kegiatan. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *leaflet* yang berjudul “1000 Hari Pertama Kehidupan”.

Informasi yang berdaya di dalam *leaflet* yang dibagikan kepada kader dan responden adalah sebagai berikut:

1. Definisi 1000 HPK
2. Dampak kekurangan gizi masa 1000 HPK
3. Kebutuhan gizi ibu selama kehamilan
4. Anjuran nutrisi masa 1000 HPK
5. Periode selama 1000 HPK
6. Gizi seimbang
7. Sajian sekali makan bergizi seimbang

Hasil dari solusi yang diharapkan pada kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan edukasi mengenai 1000 HPK dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak yang disampaikan melalui media promosi *leaflet*. Kemudian pengetahuan sasaran kegiatan diharapkan dapat meningkatkan sikap positif dan kesadaran ibu dalam menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

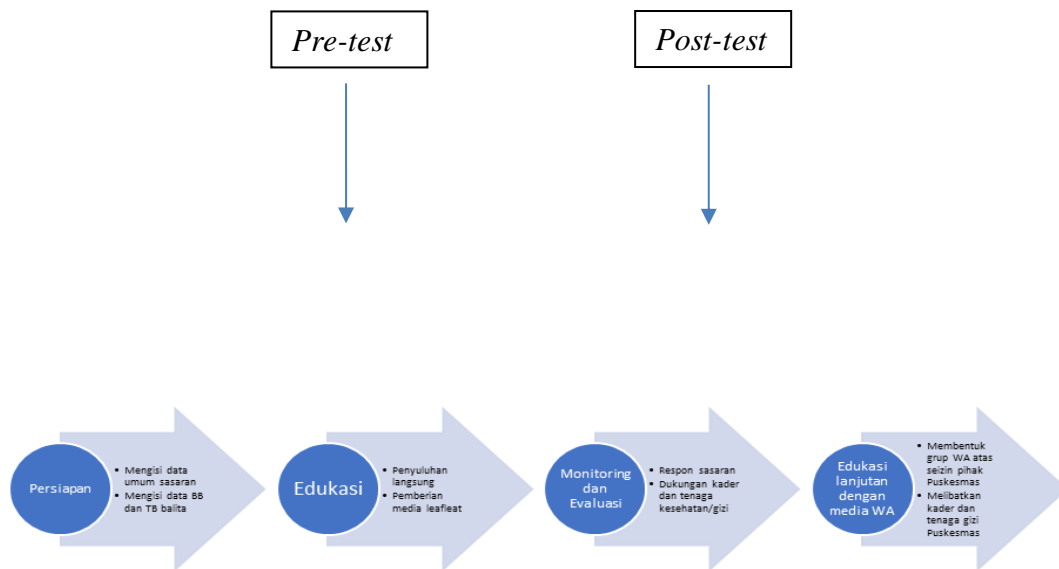
BAB 3 : METODE DAN TAHAPAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan melalui penyuluhan langsung di Posyandu dengan menerapkan protokol kesehatan selama kegiatan, mencakup menggunakan masker, menjaga jarak dan menjaga kebersihan tangan. Media *leaflet* digunakan dan direncanakan akan diteruskan kegiatan ini melalui media sosial *WhatsApp*. Kegiatan dilakukan dengan tahapan sebagai berikut;

1. Kegiatan *Pre-test*, dilakukan ujian untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap ibu yang memiliki anak balita mengenai 1000 HPK. Kegiatan ini dilakukan dengan meminta ibu untuk mengisi kuesioner yang memuat 10 pertanyaan terkait materi yang akan disampaikan.
2. Pendataan status gizi balita yang diketahui dari hasil pengukuran yang dilakukan oleh tenaga kesehatan. Disamping itu juga pendataan nomor kontak ibu dari balita yang nantinya akan berguna dalam kegiatan edukasi lanjutan menggunakan media sosial.
3. Penyampaian materi tentang 1000 HPK dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak yang dilakukan oleh Ketua Pengabdian sebagai edukator dibantu dengan alat promosi kesehatan berupa *leaflet* yang memuat informasi terkait materi yang diberikan. Setelah materi disampaikan oleh edukator, selanjutnya responden diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab).
4. Kegiatan *Post-test*, diuji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap responden terhadap materi yang telah disampaikan.
5. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan promosi gizi dilaksanakan. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui perubahan perilaku ibu dalam pengasuhan terhadap balita melalui kuesioner. Kegiatan ini dilakukan oleh kader masing-masing kelurahan di wilayah kerja Puskesmas Lapai Kota Padang.
6. Kegiatan edukasi dilanjutkan melalui media *WhatsApp* (WA). Kegiatan ini diawali dengan membentuk grup WA khusus untuk ibu-ibu yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lapai dan dalam pembentukan grup

WA atas izin dari Pihak Puskesmas. Kemudian dalam kegiatan edukasi melalui media sosial ini direncanakan melibatkan kader dan tenaga gizi dari Puskesmas Lapai.

Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut:



Gambar 3.1
Tahapan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

BAB 4 : HASIL DAN LUARAN YANG DIHARAPKAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang akan dilakukan merupakan salah satu kegiatan pengabdian yang berada dalam institusi Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Andalas (Unand) Padang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat rutin dilakukan staf pengajar setiap tahunnya dengan mengangkat topik sesuai dengan bidang keilmuan masing-masing dosen dan permasalahan yang sedang dihadapi masyarakat. Kegiatan ini melibatkan mahasiswa FKM Unand, khususnya mahasiswa dari Program Studi Gizi sehingga tidak hanya memberikan manfaat utama bagi masyarakat berupa upaya untuk mengatasi permasalahan kesehatan juga menjadi salah satu media pembelajaran bagi mahasiswa dalam meningkatkan pengalaman dalam berkomunikasi dengan masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan mengangkat topik tentang “Edukasi pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak di Wilayah Kerja Puskesmas Lapai Kota Padang” dengan tim pengabdian sebagai berikut;

Tabel 4.1 Daftar Tim Pengabdian

No.	Tim Pengusul Pengabdian	Nama	Bidang Keahlian
1.	Ketua	Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM	Gizi Kesehatan Masyarakat
2.	Anggota	Welly Femelia, SKM, MKM	Gizi Kesehatan Masyarakat
3.	Anggota	Nadia Chalida Nur, SKM, MPH	Gizi Kesehatan Masyarakat
4.	Anggota	Rahmi Putri, S.Gz	Gizi
5.	Anggota	Adinda Zahra Fadillah	Kesehatan Masyarakat
6.	Anggota	Neri Aziza	Kesehatan Masyarakat

Hasil dari solusi yang diharapkan pada kegiatan ini adalah terlaksananya kegiatan edukasi mengenai 1000 HPK dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak yang disampaikan melalui media promosi *leaflet*. Kemudian pengetahuan sasaran kegiatan diharapkan dapat meningkat sikap positif dan kesadaran ibu dalam menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat mencapai target capaian luaran sebagai berikut;

Tabel 4.2 Rencana Target Capaian Luaran

No.	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1.	<i>Leaflet</i> pengabdian kepada Masyarakat	Adanya <i>leaflet</i> pengabdian kepada masyarakat
2.	Poster pengabdian kepada Masyarakat	Adanya poster pengabdian kepada masyarakat
3.	Artikel pengabdian kepada Masyarakat	Adanya artikel pengabdian kepada masyarakat dan diterima untuk dipublikasikan di Jurnal Ilmiah ber-ISSN

BAB 5 : JADWAL DAN ANGGARAN

5.1 Jadwal Kegiatan

Jadwal kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut;

Tabel 5.1 Jadwal Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan	Tahun 2021							
	4	5	6	7	8	9	10	11
a. Persiapan:								
1. Pembuatan usulan program pengabdian kepada masyarakat								
2. Persiapan bahan/materi pengabdian kepada masyarakat								
3. Persiapan lokasi pengabdian kepada Masyarakat								
b. Pelaksanaan								
1. <i>Pre-test</i>								
2. Kegiatan promosi gizi/demo								
3. <i>Post-test</i>								
4. Monev								
c. Penyusunan laporan kegiatan, poster, penulisan artikel untuk jurnal								

5.2 Biaya Kegiatan

Ringkasan anggaran biaya kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi komponen honorarium, pembelian bahan habis pakai, perjalanan dan sewa peralatan mesin. Biaya yang diajukan dalam kegiatan pengabdian ini sebesar Rp.7.500.000,-. Ringkasan anggaran biaya sebagai berikut :

Tabel 5.2 Format Ringkasan Anggaran Biaya Program Pengabmas yang Diajukan

No.	Komponen	Biaya yang Diusulkan (Rp)
1.	Honorarium	2.250.000,-
2.	Pembelian bahan habis pakai	1.750.000,-
3.	Perjalanan	1.750.000,-
4.	Sewa peralatan/mesin	1.750.000,-
Jumlah		7.500.000,-

DAFTAR PUSTAKA

- Azrimaidaliza, Asri, R., Handesti, M., & Lisnayenti, Y. (2017). Promosi Makanan Sehat dan Bergizi Dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat, 1*, 67-74.
- Azrimaidaliza, Nursal, D. G., Rahmy, H. A., & Asri, R. (2019). Characteristics of Stunted Children Aged 24-36 Months in Padang City. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*.
- Azrimaidaliza, A., Nurmy, K., & Edison, E. (2012). Pengetahuan dan Sikap Ibu Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kelurahan Koto Lalang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 7*, 2-9.
- Black, R. E., & et al. (2013). Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *Lancet*, 427–451.
- Dewey, K. G. (2013). The Challenge of Meeting Nutrient Needs of Infants and Young Children during the Period of Complementary Feeding: An Evolutionary Perspective. *J. Nutr*, 2050–2054.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2017). Profil Kesehatan Kota Padang Tahun 2017. *Dinas Kesehat Kota Padang, 45*, 1–176.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2019). Profil Kesehatan Tahun 2019. In: DKK.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat. (2017). Prevalensi Balita Stunting di Sumatera Barat Tahun 2017. In: Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat.
- Humaira, H., Jurnal, Y. D., & Edison, E. (2016). Hubungan Status Gizi dengan Perkembangan Psikomotorik Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Lapai Padang Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Andalas, 5*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Provinsi Sumatera Barat Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Lamid, A. (2018). Masalah Kependekan (Stunting) Pada Anak Balita: Analisis Prospek Penanggulangan di Indonesia. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*.
- Pem, D. (2015). Factors Affecting Early Childhood Growth and Development : Golden 1000 Days Advanced Practices in Nursing. *Journal of Advanced Practices in Nursing*, 1–4.
- Rahmayana, Ibrahim, I., & Damayanti, D. (2014). Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Kejadian Stunting Anak Usia 24-59 Bulan di Posyandu Asoka II Wilayah Pesisir Kelurahan Barombong Kecamatan Tamalate Kota Makasar Tahun 2014. *Public Health Science Journal*, 1.
- Sudargo, T. (2018). 1.000 Hari Pertama Kehidupan. In. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- USAID. (2014). Technical Guidance Brief: Implementation Guidance for Ending Preventable Maternal and Child Death. *Multi-sectoral Nutrition Strategy*, 1-6.
- Wahyudi, B. F., Sriyono, & Indarwati, R. (2015). Analisis Faktor yang Berkaitan dengan Kasus Gizi Buruk Pada Balita. *Jurnal Pediomaternal*, 3, 83-91.
- WHO. (2010). *Nutrition Landscape Information System (NLIS) Country Profile Indicators. Interpretation Guide Switzerland*: WHO Press.

Lampiran 1. Justifikasi Anggaran Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

1. Honor				
Honor	Satuan	Item	Harga satuan (Rp)	Honor (Rp)
Honor sekretariat pengabdian	OB	7,5	300.000	2.250.000
SUB TOTAL (Rp)				2.250.000
2. Bahan Habis Pakai				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya per Tahun (Rp)
Cetak proposal	Proses review, arsip	3	10.000	30.000
Cetak proposal revisi	Proses pencairan dana, arsip	2	5.000	14.000
Biaya pulsa bagi pembantu kegiatan (1 orang)	Pelaksanaan kegiatan koordinasi dengan pembantu kegiatan	4 bulan	51.000	204.000
Biaya snack kegiatan (2 kali kegiatan)	Pelaksanaan kegiatan	1 paket	10.000	700.000
Biaya pulsa bagi sasaran kegiatan (termasuk kader 2 orang)	Komunikasi melalui grup WA	26 sasaran	12.000	312.000
Perbanyak laporan pengabdian, laporan keuangan	Untuk FKM dan LPPM (dokumentasi)	4 rangkap	15.000	75.000
		2 rangkap	7.500	15.000
Publikasi jurnal nasional ber-ISSN	Untuk FKM dan LPPM (dokumentasi)	1 paket	200.000	200.000
Publikasi di media massa		1 paket	200.000	200.000
SUB TOTAL (Rp)				1.750.000
3. Perjalanan				
Material	Justifikasi Pemakaian	Kuantitas	Harga Satuan (Rp)	Biaya per Tahun (Rp)
Akomodasi-konsumsi penyusunan proposal	Biaya akomodasi-konsumsi	1 paket	350.000	350.000
Perjalanan untuk pengurusan izin	Biaya akomodasi-	1 paket	300.000	300.000

pengabdian ke DKK Padang dan Puskesmas	konsumsi			
Akomodasi-konsumsi penyusunan laporan pengabdian, keuangan, artikel pengabdian, media massa, leaflet	Biaya akomodasi-konsumsi	1 paket	1.000.000	1.000.000
Perjalanan penyerahan laporan kegiatan	Konsumsi dan transpor	1 paket	100.000	100.000
SUB TOTAL (Rp)				1.750.000
4. Peralatan penunjang lainnya				
Sewa alat transportasi/kendaraan (motor dan mobil)	Untuk kegiatan operasional/administrasi perizinan dan kegiatan pengabdian	- Motor - Mobil	250.000 750.000	1.000.000
Sewa laptop untuk persiapan dan pelaksanaan kegiatan	Untuk persiapan dan penyelesaian (penyusunan proposal, laporan pengabdian, keuangan, artikel kegiatan pengabdian)	1 paket	750.000	750.000
SUB TOTAL (Rp)				1.750.000
TOTAL (Rp)				7.500.000

lampiran 2. Surat Kesiediaan Mitra/Sasaran

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : dr. Inna Rokendry Azwar
Jabatan : Kepala Puskesmas
Alamat : Puskesmas Lapai Padang

menyatakan bersedia menjadi mitra pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dosen FKM Unand:

Nama : Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM
NIDN : 0017057502
Pangkat/gol : IVa
Jabatan fungsional : Lektor Kepala

dengan judul “Edukasi pentingnya 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam meningkatkan status kesehatan dan gizi anak di Wilayah Kerja Puskesmas Lapai Kota Padang”. Kegiatan ini dilaksanakan dari bulan Juni hingga bulan Juli tahun 2021.

Demikianlah surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Ketua Tim Pengabdian,



(Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM)
197505172005012002

Padang,

Yang menyatakan,

(dr. Inna Rokendry Azwar)
197907072010012009

Lampiran 3. Susunan Organisasi Pengusul Pengabdian dan Pembagian Tugas

No.	Nama	Jabatan	Bidang Keahlian	Alokasi Waktu (jam/minggu)	Uraian Tugas
1.	Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM	Ketua	Gizi Kesehatan Masyarakat	5 jam/minggu	Koordinator pengabdian, perencanaan dan monitoring pelaksanaan pengabdian, persiapan luaran pengabdian
2.	Welly Femelia, SKM, MKM	Anggota	Gizi Kesehatan Masyarakat	3 jam/minggu	Persiapan pelaksanaan dan monitoring pengabdian, dan persiapan luaran pengabdian
3.	Nadia Chalida Nur, SKM, MPH	Anggota	Gizi Kesehatan Masyarakat	3 jam/minggu	Persiapan pelaksanaan dan monitoring pengabdian, dan persiapan luaran pengabdian
4.	Rahmi Putri, S.Gz	Anggota	Gizi	3 jam/minggu	Persiapan pelaksanaan dan monitoring pengabdian, dan persiapan luaran pengabdian
5.	Adinda Zahra Fadillah	Anggota	Gizi Kesehatan Masyarakat	3 jam/minggu	Persiapan pelaksanaan dan monitoring pengabdian
6.	Neri Aziza	Anggota	Gizi Kesehatan Masyarakat	3 jam/minggu	Persiapan pelaksanaan dan monitoring pengabdian

Lampiran 4. Biodata Ketua dan Tim Pengusul

Ketua Pengabdian

A. Identitas Diri

1.	Nama Lengkap (dengan gelar)	Dr.Azrimaidaliza, SKM, MKM
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Lektor Kepala
4.	NIP/NIK/Identitas Lainnya	19750517 200501 2002
5.	NIDN	0017057502
6.	Tempat & Tanggal Lahir	Padang/17 Mei 1975
7.	Email	azrimaidaliza@ph.unand.ac.id/azrimaidaliza75@gmail.com
8.	Nomor Telepon/ HP	081363578067
9.	Kantor	Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas
10.	Alamat Kantor	Gedung Dekanat FKM Unand, Limau Manis
11.	Nomor Telepon/ Fax	(0751)38613
12.	Lulusan yang Telah Dihasilkan	±150 lulusan
13.	Mata Kuliah yg Diampu	Gizi Dalam Daur Kehidupan
		Gizi Ibu Hamil dan Menyusui
		Diet dan Gizi Masyarakat
		Promosi Gizi dan Kesehatan
		Gizi Dalam Daur Kehidupan
		Gizi Mutakhir
		Gizi dan Ekologi Pangan
		Dasar ilmu gizi kesehatan masyarakat
		Dasar Dietetik (Penyakit Infeksi dan Defisiensi)
		Dietetik Tidak Menular
		Ekonomi pangan dan Gizi
		Penulisan Ilmiah
		Patofisiologi Penyakit Tidak Menular
		Metodologi Penelitian
Metodologi Epidemiologi (S2 Epidemiologi)		
Epidemiologi Penyakit Degeneratif (S2 Epidemiologi)		

Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
		Sumber	Jml (Juta Rp)
2015	Estimasi Cut off Point Asupan Energi dan Protein Ibu Hamil terhadap Berat dan Panjang Lahir menurut Status Gizi Pra-hamil (Studi Prospektif di Kota Padang)	Dana Disertasi Doktor Dikti	Rp. 65.000.000
2016	Estimasi <i>cut off point</i> kenaikan berat badan ibu selama kehamilan terhadap berat badan lahir bayi	Dana DIPA FKM-Unand	Rp. 20.000.000
2017	Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Anak Di RS M.Djamil Padang Tahun 2017	Dana DIPA FKM-Unand	Rp. 20.000.000
2018	Pengaruh Pola Makan dan Penyakit Infeksi Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Usia 24-36 Bulan di Kota Padang	Hibah Percepatan Guru Besar Unand	Rp. 90.000.000
2019	Revitalisasi Program Pelayanan Kesehatan Reproduksi bagi Calon Pengantin dalam Penyiapan Status Kesehatan Sebelum Hamil di Kabupaten Pasaman Barat (anggota)	DIPA Satker Direktorat Kesga Kemenkes	Rp. 500.000.000
2019	Model Pencegahan dan penanggulangan balita dengan status gizi kurang di Kota Padang	Dana DIPA FKM-Unand	Rp. 20.000.000
2019	Pengaruh Pola Makan Terhadap Kejadian Kegagalan Antropometri Ganda Pada Balita di Kabupaten Dharmasraya (anggota/pembimbing)	Riset Dosen Pemula (DIPA Unand)	Rp. 20.000.000
2020	Model pencegahan malnutrisi pada remaja putri di Kota Padang (Ketua)	Dana DIPA FKM-Unand	Rp. 27.500.000
2020	Perbandingan aspek pemilihan makanan dalam Keluarga pada masa sebelum dan saat pandemi Corona virus disease 19 di kelurahan Parik rantang kota payakumbuh (anggota)	Dana DIPA FKM-Unand	Rp. 17.500.000
2020	Determinan gaya hidup dan status gizi pada siswa SMA Swasta Kartika dan SMKN 2 Kota Padang (anggota)	Dana DIPA FKM-Unand	Rp. 17.500.000
2020	Penerapan modifikasi metode <i>collaborative Learning</i> dan interaktif <i>e-learning</i> pada mata kuliah Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat (ketua)	Hibah Penelitian dan Pengembangan dan Penjaminan Mutu	Rp. 5.000.000

		Pendidikan -Unand	
2020	Pengembangan dan penyelenggaraan blended learning mata kuliah Dietetik Penyakit Tidak Menular (anggota)	Hibah Penelitian PPBL (LP3M)	Rp. 6.000.000
2020	Pengembangan dan penyelenggaraan blended learning Prodi S1 Gizi pada mata kuliah Patofisiologi Penyakit Tidak Menular (anggota)	Hibah Penelitian PPBL (LP3M)	Rp. 10.000.000
2020	Pengembangan dan penyelenggaraan blended learning Prodi S2 Epidemiologi pada mata kuliah Metodologi Penelitian Epidemiologi (anggota)	Hibah Penelitian PPBL (LP3M)	Rp. 10.000.000

B. Riwayat Pendidikan

	S1	S2	
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Gizi	Gizi	Gizi
Tahun Masuk-Lulus	1998-2000	2004-2006	2012-2016
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi	Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemberian PMT-AS di Propinsi Lampung (Analisis Data Sekunder)	Faktor yang berhubungan dengan status gizi anak usia 6-24 bulan di daerah kumuh perkotaan Jakarta	Estimasi Cut off Point Asupan Energi dan Protein Ibu Hamil terhadap Berat dan Panjang Lahir menurut Status Gizi Pra-hamil (Studi Prospektif di Kota Padang)
Nama Pembimbing	Drh. Ivonne I. M.Si	Drg. Sandra Fikawati, MPH	Prof. Kusharisupeni/ Dr. Abbas Basuni/ Dr. Diah M.Utari

C. Riwayat Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jlh (Juta Rp)

1.	2016	Promosi Makanan Sehat dan Bergizi dalam Upaya Peningkatan Status Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Lapai Padang	DIPA FKM Unand	Rp. 7.500.000
2.	2017	Sehat dan Bahagia di Usia Senja di Nagari Sumaniak Kab. Tanah Datar	DIPA Unand	Rp. 10.000.000
3.	2017	Generasi Emas Tanpa Pergaulan Bebas Untuk Indonesia Cerdas di SMA 3 Padang	DIPA FKM Unand	Rp. 7.500.000
4.	2017	Promosi Konsumsi Buah dan Sayur dalam Upaya Penanggulangan Kejadian Obesitas Pada Anak Di SDN 30 Kubu Dalam Kota Padang	DIPA FKM Unand	Rp. 7.500.000
5.	2018	Upaya Peningkatan Kualitas Hidup dengan Penerapan Pola Hidup Sehat pada Penderita Diabetes Mellitus dan Hipertensi dalam Klub Prolanis Kota Padang	DIPA FKM Unand	Rp. 7.500.000
6.	2019	Optimalisasi tumbuh kembang balita melalui Promosi gizi Seimbang di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang Tahun 2019	DIPA FKM Unand	Rp. 7.500.000
7.	2019	Swakelola Intervensi Promosi Kesehatan Dalam Pendidikan Gizi Bagi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, dan Ibu Balita Dalam Pencegahan dan Penanggulangan Stunting di Kabupaten Pasaman dan Kabupaten Pasaman Barat	Kemenkes RI	Rp.100.000.000
8.	2019	Penyuluhan Gizi Spesifik Untuk Pencegahan <i>Stunting</i> di Nagari Sumanik Kabupaten Tanah Datar	DIPA Unand	Rp. 10.000.000
9.	2019	Upaya Peningkatan Skrining orang dengan TBC di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bingkung Kabupaten Solok (terkait PBL Mahasiswa)	Mandiri	-
10.	2020	Edukasi pencegahan virus corona (covid-19) dan donasi masker untuk kesehatan masyarakat di Kelurahan	DIPA FKM Unand	Rp. 5.000.000

		Jati, Kota Padang		
1	2020	Pemberdayaan Kader dan Edukasi Kepada Ibu Hamil dan Ibu Balita dalam Upaya Pencegahan Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Pauh Kota Padang	DIPA FKM Unand	Rp. 7.500.000

E. Publikasi Ilmiah Dalam Jurnal/Prosiding dalam Lima Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Jurnal	Nama Jurnal	Volume/No/Tahun/ link
1.	Studi Meta Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Makan pada Remaja	Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan	Vol 6, No 1, 2021 (akan publish bulan April 2021)
2.	Pengetahuan, Sikap dan Gizi Keluarga dalam Meningkatkan Imunitas selama Pandemi COVID-19	Jurnal Ilmiah Kesehatan (Jikes)	Vol 20, No 1, 2021 https://journals.stikim.ac.id/index.php/jikes
3.	Kesulitan makan dan status gizi anak usia 3-5 tahun di Kelurahan Jati Kota Padang Kesulitan makan dan status gizi anak usia 3-5 tahun di Kelurahan Jati Kota Padang	Endurance 5 (3), 430-437	Vol 5 (3), 430-437, 2020 http://ejournal.lldikti10.id
4.	Food Intake, Infectious Diseases and Its Association with Wasting Status among Children, a Community-Based Cross-Sectional Study	EAI, Proceedings of the Third Andalas International Public Health Conference, AIPHC 2019	Publish 2020, https://eudl.eu/doi/10.4108/eai.9-10-2019.2297178
5.	A Comparison: Composite Index of Anthropometric Failure (CIAF) Incidence in Bukittinggi City and Dharmasraya District,	EAI, Proceedings of the Third Andalas International Public Health Conference, AIPHC 2019	Publish 2020 https://eudl.eu/doi/10.4108/eai.9-10-2019.2297178

	Indonesia		
6.	Optimalisasi tumbuh kembang balita melalui promosi gizi seimbang di kecamatan koto tangah padang	Logista	Volume 3 (2), 17-26, 2019 http://logista.fateta.unand.ac.id/index.php/logista/article/view/170
7.	Asupan Serat dan Natrium Terhadap Risiko Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Padang	Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan	Vol. 4 (Juni 2019), 19-28 https://aisyah.journalpress.id/index.php/jika/article/view/V4I102jika
8.	Characteristics of stunted children aged 24 - 36 months in Padang City	Malaysian Journal of Public Health Medicine	2019 (Supplement 3), 107 http://mjphm.org/index.php/mjphm/issue/view/19
9.	Contribution of Fast food Consumption on Incidence Early Puberty Among Adolescent Girls	EAI, Proceedings of the 1st EAI International Conference on Medical and Health Research, ICoMHER	Publish 2019, https://eudl.eu/proceedings/ICOMHER/2018?articles_page=7
10.	Faktor yang Berhubungan dengan Deteksi Dini Kanker Serviks Metode IVA di Puskesmas Kota Padang	Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia	Vol 14 (1), 68-80, 2019 https://ejournal.unidip.ac.id/index.php/jpki/article/view/20970
11.	Upaya Peningkatan Kualitas Hidup dengan Penerapan Pola Hidup Sehat pada Penderita Diabetes Mellitus dan Hipertensi dalam Klub Prolanis	Logista	2 (1), 48-56, 2019 http://logista.fateta.unand.ac.id/index.php/logista/article/view/111
12.	Upaya Peningkatan Kesadaran Terhadap Tuberkulosis dan Kepatuhan Minum Obat di Nagari Pianggu Kabupaten Solok	Buletin Ilmiah Nagari Membangun, Jurnal ber-ISSN	Vol 2 No 1 (2019): Maret 2019, Link : http://buletinnagari .

			lppm.unand.ac.id/index.php/bln/article/view/88
13.	Pembuatan website nagari lubuk karak sebagai implementasi dari gerakan indonesia melayani (penulis ke-3)	Buletin Ilmiah Nagari Membangun, Jurnal ber-ISSN	Vol 2 No 1 (2019) Maret 2019, Link : http://buletinnagari.lppm.unand.ac.id/index.php/bln/article/view/136
14	The Estimation Cut Off Point Energy and Protein Intake to Weight and Length of Birth Based on Maternal Height	Journal of Advanced Science Letters	Volume 23 no 4, 2017 https://www.ingentaconnect.com/content/asp/asl/2017/00000023/00000004/art00169
15.	Promosi makanan sehat dan bergizi dalam upaya peningkatan status gizi ibu hamil	Jurnal Logista Vol 1. No.2	Vol 1. No.2, 2018 http://logista.fateta.unand.ac.id/index.php/logista/article/view/72
16.	Energy, protein intake of maternal and economic factor as determinants of birth weight: a prospective study	BMC Public Health (proceeding)-Suppl 6,	Suppl 6, 2017 https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4877-4
17.	Junk food and soft drink consumption as risk factors of obesity among children at elementary school in Padang city	BMC Public Health (proceeding)-Suppl 6,	Suppl 6, 2017 https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-017-4877-4
18.	<i>The Estimation Of Maternal Weight Gain during Pregnancy With Birth Weight</i>	<i>The Malaysian Journal of Nutrition</i>	Volume 23 (Supplement) May 2017

F. Pemakalah Seminar Ilmiah (5 tahun terakhir)

No.	Nama Temu Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
1.	Internasional Conference on Public Health for Tropical and Coastal Development (ICOPH TCD 2016)	<i>The estimation Cut Off Point Energy and Protein Intake to Weight and Length of Birth Based on</i>	15-17 Oktober 2016, Patra Jasa Convention Hotel di Semarang

		<i>Maternal Height</i>	
2.	The 1 st Southeast Asia Public Health Nutrition Conference 2017	<i>The Estimation Of Maternal Weight Gain during Pregnancy With Birth Weight</i>	14-17 Mei 2017, Hotel Istana, Kualalumpur, Malaysis
3.	Andalas International Public Health Conference 2017	Energy, protein intake of maternal and economic factor as a determinant of birth weight: A prospective study	6-7 September, Pangeran Hotel, Padang
4.	International Conference on Food Science and Nutrition 2017 (ICFSN 2017)	Maternal protein intake during pregnancy is associated with birth length: a prospective study	25-26 Oktober 2017, di The Pacific Sutera Hotel, Kota Kinabalu, Sabah, Malaysia
5.	The 2 nd International Symposium of Public Health 2017	1. Characteristic of children with diabetes mellitus type 2 : Hospital based study 2. Maternal nutritional status, calorie intake and low birth weight: A prospective cohort study	5.3 11-12 November 2017, di Best Western Papilio Hotel, Surabaya
6.	Simposium Nasional III Klaster Riset Gizi dan Kesehatan 2017	Faktor Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Anak Di RS M.Djamil Padang Tahun 2017	20-21 November 2017, Gedung Convention Hall, Unand
7.	Seminar Probiotik dan Gizi untuk Kesehatan Manusia 2017	Hubungan asupan junkfood dan soft drink dengan risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2017	18 Agustus 2017, Gedung pertemuan fakultas kedokteran, Jati
8.	Global Public Health Conference 2018 (GlobeHEAL'18)	Energy intake and risk factor for diabetes Mellitus type 2 among children at dr. M. Djamil padang hospital	6-7 Februari 2018, Kualalumpur Malaysia
9.	<i>The 13th Sea Regional Scientific Meeting Of The International Epidemiological Association And International Conference on Public</i>	Characteristics of Stunting among Children age 24-36 months in Padang city	2-5 Oktober 2018, Bali

	<i>Health and Sustainable Development (13th IEA SEA) 2018</i>		
10.	<i>International Conference on Medical And Health Research (ICOMHeR) 2018</i>	Contribution of Fast Food Consumption on Incidence Early Puberty Among Adolescent Girls	November 13-14, 2018 di Mercure Hotel Padang
11.	Konferensi nasional Klaster Riset Berkelanjutan (KNKHRB) IV 2018	Pengaruh Pola Makan dan Penyakit Infeksi Terhadap Kejadian Stunting Pada Anak Usia 24-36 Bulan di Kota Padang	3-8 November 2018, Gedung Convention Hall, Unand
12.	<i>Andalas International Conference (AINIC) 2019</i>	Risk factors of early menarche among adolescent girls	4 - 6 September 2019 di Grand Inna Padang, Indonesia.
13.	Andalas International Public Health Conference 2019	Nutrient intake and it's association with wasting incidence among children, a community-based cross sectional study	9-11 Oktober 2019, Pangeran Beach Hotel, Padang
14.	Konferensi Nasional Klaster dan hilirisasi Riset Berkelanjutan (KNKHRB) V 2019	Model Pencegahan dan penanggulangan balita dengan status gizi kurang di Kota Padang	18-24 November 2019, Gedung Convention Hall, Unand
15.	AIPHC 2020	Peer Influences and It's Association with the Risk of Eating Disorder among Adolescents	26-28 Oktober 2020, online conference
16.	The 3rd International Conference on Educational Development and Quality Assurance 2020 - ICED-QA III	The Application of Modification e-Learning and Collaborative Learning Methods in the Public Health Nutrition Basic Course	27-28 Oktober 2020 Online conference
17.	Konferensi Nasional Klaster dan hilirisasi Riset Berkelanjutan (KNKHRB) VI 2020	Model Pencegahan Malnutrisi pada Remaja Putri di Kota Padang	3 Desember 2021 online conference
18.	The 11 th APRU Population Aging	A Meta Analysis Study of Risk Factors for Diabetes Mellitus In Indonesia	7-8 April 2021 online conference

G. Karya buku ber-ISBN

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit
1.	Promosi Gizi dan Kesehatan	2016	190	FKM Unand
2.	Gizi Kesehatan Reproduksi	2017	156	FKM Unand
3.	Isu Gizi Mutakhir	2018	200	FKM Unand
4.	Dasar Dietetik	2019	141	LPPM Unand
5.	Membangun Nagari Lubuk Karah	2019	74	LPPM Unand
6.	Berjuang Lawan COVID-19	2020	56	LPPM Unand
7.	Determinan Kejadian Stunting pada Anak Usia 24-36 bulan: Eviden Studi Kasus Kontrol	2020	50	LPPM Unand
8.	Edukasi Gizi pada Kelompok Rentan Gizi	2020	114	LPPM Unand
9.	Problem Solving Masalah Gizi dan COVID-19 di Puskesmas Singkarak	2020	55	LPPM Unand
10.	Buku Pedoman Kepaniteraan Gizi Klinik Program Studi S1 Gizi	2020	55	LPPM Unand

H. Perolehan HAKI (Hak Cipta)

No.	Judul	Tahun	No
1.	Promosi Gizi dan Kesehatan	2019	EC00201980111
2.	Gizi Kesehatan Reproduksi	2019	EC00201983976
3.	Isu Gizi Mutakhir	2019	EC00201980110
4.	Membangun Nagari Lubuk Karah	2019	EC00201983977
5.	Dasar Dietetik	2019	EC00201975412
6.	Berjuang Lawan COVID-19	2020	EC00202031205
7.	Cegah stunting dengan pola makan, perilaku hidup bersih dan sehat selama periode 1000 Hari Pertama Kehidupan	2020	EC00202048835,
8.	Determinan Kejadian Stunting pada Anak Usia 24-36 bulan: Eviden Studi Kasus Kontrol	2020	EC00202071005,
9.	Problem Solving Masalah Gizi dan COVID-19 di Puskesmas Singkarak	2020	EC00202106319

I. Pengalaman merumuskan kebijakan/ rekayasa sosial

NO	Kebijakan	Instansi	Tahun
1	Pelayanan Kesehatan	Dinas	2019

	Reproduksi bagi Calon Pengantin dalam Penyiapan Status Kesehatan Sebelum Hamil di Kabupaten Pasaman Barat	Kesehatan Kabupaten Pasaman Barat	
--	---	-----------------------------------	--

J. Penghargaan

NO	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi	Tahun
1	Satya Lencana Karya Satya (pengabdian PNS selama 10 tahun)	Pemerintah Indonesia	2016
2	Oral presenter terbaik untuk Tema Gizi pada Andalas International Public Health Conference 2019	FKM Unand	2019
3	Presentasi pengabdian terbaik pada Konferensi Nasional Klaster dan hilirisasi Riset Berkelanjutan (KNKHRB) V 2019	LPPM Unand	2019

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidak-sesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya.

Padang, 7 April 2021
Yang menyatakan,



Dr. Azrimaidaliza, SKM, MKM
NIP. 197505172005012002

Anggota Pengabdian 1

1. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Welly Femelia, SKM, MKM
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Tenaga Pengajar
4	NIK	0410066
5	NIDN	1016048701
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Payakumbuh, 16 April 1987
7	E-mail	b3.w3ll@gmail.com
8	Nomor Telepon/HP	085766290029
9	Alamat Kantor	Jl. Soekarno Hatta, Kelurahan Manggis Ganting, Kecamatan Mandiangin Koto Selayan
10	Nomor Telepon/Faks	0752-31877 / 0752-31878
11	Lulusan Yang Telah Dihasilkan	S1
12	Mata Kuliah Yang Diampu	1. Dasar-dasar Ilmu Gizi 2. Perencanaan dan Evaluasi Program Gizi 3. Ekologi Pangan dan Gizi 4. Epidemiologi dan Surveilans Gizi

2. Riwayat Pendidikan

	S1	S2
Nama Perguruan tinggi	Universitas Sumatera Utara	Universitas Indonesia
Bidang Ilmu	Gizi Kesehatan Masyarakat	Gizi Kesehatan Masyarakat
Tahun Masuk - Lulus	2005-2009	2012-2014
Judul Skripsi/Tesis	Analisa Penggunaan Zat Pewarna Pada Keripik Balado Di Kecamatan Payakumbuh Barat	Pengaruh Konsumsi Susu Formula Terhadap Penyapihan Dini Pada Anak Usia 12-23 Bulan Di Pulau Sumatera Tahun 2010
Nama Pembimbing	Dra. Jumirah, M. Kes	Prof. dr. Endang Laksmningsih, MPH, DR.PH

3. Pengalaman Penelitian Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan
----	-------	------------------	-----------

			Sumber	Jml (Rp)
1	2015	Hubungan Durasi Pemberian Air Susu Ibu (ASI) Pada Anak Dengan Kejadian Stunting di Kota Bukittinggi Tahun 2014	Kemristek DIKTI	11.500.000
2	2017	Pengaruh Keragaman Makanan Terhadap Kejadian Kegagalan Antropometri Gabungan atau Composite Index of Anthropometric Failure (CIAF) Pada Balita di Kota Bukittinggi Tahun 2018	Kemristek DIKTI	16.250.000

4. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta Rp)
1	2015	Pengaruh Edukasi Intensif Dengan Metode "Peer Group" Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Dalam Menghadapi Epidemii HIV/AIDS di Kota Bukittinggi	Kemristek DIKTI	40,5

5. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Nama Jurnal	Volume/Tahun
1	Ketidaksiapan Siswi Sekolah Dasar Dalam Menghadapi Menstruasi Pertama (<i>Menarche</i>) di Kabupaten 50 Kota Tahun 2014	Public Health	Vol 2, No 2, Juli 2015
2	The Association of Breastfeeding Duration With The Stunting Incidence On Children	Public Health	Vol 2, No 3, Desember 2015
3	Health Education on Teenager By Peer Group Education To Face HIV/AIDS Epidemic	Public Health	Vol 2, No 3, Desember 2015
4	Pengaruh Kinerja Pengawas Minum Obat (PMO) Dengan Kesembuhan Pasien TB Yang Tercatat dan Diobati di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Solok	Fort De Kock Midwifery Journal	Vol 1, No 5 tahun 2016

6. Pemakalah Seminar Ilmiah (Oral Presentation) Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat
-----------	--------------------------------------	-----------------------------	-------------------------

1	Seminar Internasional Kesehatan “Improving Workforce Competencies to Face Global Exchange”	The Association of Breastfeeding Duration With The Stunting Incidence On Children	07 November 2015, STIKes Fort De Kock Bukittinggi
2	Seminar Nasional EHSA dan AIPTKLI I “Kebijakan dan Peran Kesehatan Lingkungan Dalam Dunia Usaha dan Pemerintahan”	Determinan Perilaku Merokok di Instansi Kesehatan Se – Kota Payakumbuh	21 – 22 Mei 2016, Universitas Andalas

Anggota Pengabdian 2

1. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Nadia Chalida Nur, SKM, MPH
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Tempat dan Tanggal Lahir	Bukittinggi, 26 September 1991
4	Agama	Islam
5	Status Perkawinan	Belum Menikah
6	No Sertifikat Pendidik	
7	NIK	1306096609910002
8	NIDN	10126099103
9	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
10	Golongan/Pangkat	III/B Penata Muda Tk.1
11	Perguruan Tinggi	Universitas Andalas
12	Fakultas	Fakultas Kesehatan Masyarakat
13	Jurusan/Bagian	Ilmu Gizi
14	Bidang Ilmu	Gizi dan Kesehatan
15	E-mail	nadiachalidanur@ph.unand.ac.id
16	Nomor Telepon/HP	085261957690/085766100264 (WA)
17	Alamat Kantor	Jl. Limau Manis Kampus Unand
18	Nomor Telepon/Faks	

2. Riwayat Pendidikan

Tahun Lulus	Program Pendidikan	Perguruan Tinggi	Jurusan / Program Studi
Februari 2017	Magister	Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada	Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat / Gizi Keluarga
Juni 2014	Strata 1	Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara	Kesehatan Masyarakat/ Gizi Masyarakat

3. Jabatan Dalam Pengelolaan Institusi

Periode	Jabatan	Institusi
2019- Sekarang	Dosen Tetap Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat	Universitas Andalas
2019	Tim Ahli Penyusunan RAD-PG Kota Padang 2020-2024	Pemerintah Kota Padang
2017-2019	Dosen Tetap Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat	Institut Kesehatan Helvetia

4. Pelatihan Profesional

Tahun	Jenis Pelatihan	Penyelenggara
2019	Pelatihan Pekerti	Universitas Andalas

5. Pengalaman Penelitian

Tahun	Judul Penelitian	Ketua/ Anggota	Sumber Dana
2017	Hubungan anemia gizi dan pola asuh pada balita pendek di Kabupaten Sleman tahun 2017	Ketua	Penelitian Dasar Internal Perguruan Tinggi Dalam Negeri
2019	Pengaruh Pola Makan terhadap Kegagalan Antropometri Ganda pada Balita di Kabupaten Dharmasraya	Anggota	Universitas Andalas

6. Jurnal Ilmiah

Tahun	Judul	Penerbit
2019	Body Image and Nutritional Knowledge with Nutritional Status Among Adolescent Girls in SMA Negeri I Bandar, Bener Meriah District, Aceh Province	Proceeding AIPHC 2019 (On Process)
2019	Pembinaan Kesehatan Sekolah di SD Negeri 10 Timpeh Kabupaten Dharmasraya	Jurnal Buletin Nagari (On Process)

7. Kegiatan Profesional/ Pengabdian Kepada Masyarakat

Tahun	Jenis>Nama Kegiatan	Tempat
2019	Kesehatan Sekolah SD Negeri 10 Timpeh	Kecamatan Timpeh Kabupaten Dharmasraya
2019	Penyuluhan Gizi Spesifik untuk Pencegahan Stunting	Nagari Sumaniak Kab Tanah Datar
2019	Intervensi Promosi Kesehatan Melalui Pendidikan Gizi Ibu Hamil, Ibu Menyusui, Ibu Balita di Nagari Lokus Stunting	Kabupaten Pasaman dan Kabupaten Pasaman Barat
2019	Ibm Kelompok Usaha Kantin Fakultas di Lingkungan Universitas Andalas dalam Menciptakan Kampus Sehat di Universitas Andalas	Universitas Andalas Padang
2020	Gizi Optimal Untuk Generasi Milenial (Bekerja sama dengan Persagi DPD Sumbar	SMA PGRI 3 Padang

8. Konferensi/ Seminar/ Lokakarya/Simposium

Tahun	Judul Kegiatan	Penyelenggara	Peranan
2019	Andalas International Public Health	FKM Unand	Panitia

	Conference		
--	------------	--	--

Anggota Pengabdian 3

A. Data pribadi

Nama Lengkap : Rahmi Putri, S.Gz
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : S1 Gizi
Tempat dan Tanggal Lahir : Padang, 05 November 1996

B. Kegiatan kemahasiswaan yang sedang/pernah diikuti

Jenis Kegiatan	Status Dalam Kegiatan	Waktu
HIMA Gizi FKM Unand	Kepala Divisi Kajian Strategis	2016-2018

C. Pengalaman

Jenis Kegiatan	Status Dalam Kegiatan	Waktu
Panitian LKTI V FKM Unand	Staff Bidang Liaison Officer	2017
Bimbingan anktivitas kemahasiswaan dalam tradisi ilmiah unand	Staff bidang human	2017
Pendidikan sarapan sehat	Fasilitator	2015

Anggota Pengabdian 4

A. Data pribadi


Nama Lengkap : Adinda Zahra Fadillah
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat
NIM : 2011211036
Tempat dan Tanggal Lahir : Pekanbaru, 18 Juni 2002

B. Pengalaman

No	Jenis Kegiatan	Status Dalam Kegiatan	Waktu
1.	Panitia Upgrading BEM FKM Unand	Anggota Acara	2021
2.	Panitia Upgrading UKPM Pena FKM Unand	Koordinator Kestari	2021

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ditemukan tidak sesuai dengan kenyataan, Saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan dana penelitian.

Padang, 8 April 2021



Adinda Zahra Fadillah

Anggota Pengabdian 5

A. Data pribadi

Nama Lengkap : Neri Aziza
Jenis Kelamin : Perempuan
Program Studi : S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat
NIM : 2011211041
Tempat dan Tanggal Lahir : Padang, 25 Januari 2002

B. Kegiatan kemahasiswaan yang sedang/pernah diikuti

No	Jenis Kegiatan	Status Dalam Kegiatan	Waktu
1.	HIMA IKM FKM UNAND	Staff Biro Soda	2020-2021
2.	UKPM PENA FKM UNAND	Staff Divisi Danus	2020-2021

C. Penghargaan yang pernah diterima

No	Jenis Penghargaan	Pihak Pemberi Penghargaan	Waktu
1.	Juara 3 Lomba Vocal Group Festival Siti Nurbaya	Wali Kota Padang	2016

D. Pengalaman

No	Jenis Kegiatan	Status Dalam Kegiatan	Waktu
1.	Pantia MUBES UKM SAFE FKM UNAND	Panitia Acara	2020
2.	Panitia Upgrading UKPM PENA FKM UNAND	Panitia Kestari	2020

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ditemukan tidak sesuai dengan kenyataan, Saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan dana penelitian.

Padang, 08 April 2021

Neri Aziza

Lampiran 6. Leaflet Pengabdian

Periode Emas 1000 HPK

Periode Dalam Kandungan (280 hari)


- Ibu tidak mengalami KEK dan anemia
- Ibu mengonsumsi makanan bergizi sesuai kebutuhan
- Ibu rutin minum tablet Fe, asam folat, dan vitamin C
- Mendapatkan info persalinan

Periode 0 – 6 bulan (180 hari)

- Anak harus mendapat IMD
- Anak mendapat kolostrum yang terdapat pada tetes ASI pertama yang kaya antibodi
- Memberikan ASI Eksklusif sampai anak usia 6 bulan tanpa makanan tambahan

Periode 6 – 24 bulan (540 hari)

- Mulai berikan anak MP-ASI
- Penundaan MP-ASI akan menghambat pertumbuhan
- Penuhi gizi anak karena pada periode ini terjadi tumbuh kembang yang cepat
- Lanjutkan pemberian ASI sampai anak berusia 2 tahun




Pilar Gizi Seimbang

- Makan makanan beragam (dalam jumlah yang cukup dan proporsional)
- Menerapkan pola hidup bersih
- Melakukan aktivitas fisik rutin
- Memantau berat badan ideal


Sajian Sekali Makan Bergizi Seimbang

- Piring berisi sajian makan : makanan pokok, sayuran, laukpauk dan buah dengan porsi seimbang
- Minum air putih
- Batasi gula, garam dan minyak/ lemak
- Cuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan

1000



HARI PERTAMA KEHIDUPAN



Apa itu 1000 Hari Pertama Kehidupan?

1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) adalah masa sejak anak di dalam kandungan sampai berusia dua tahun

Dampak Kekurangan Gizi Pada Masa 1000 HPK

- Bayi lahir dengan Berat Badan Rendah (BBLR), kurus, kecil, imunitas kurang
- Mengidap penyakit kronis seperti stroke, DM Tipe 2, hipertensi, jantung, dll akibat adanya masalah pada organ
- Hambatan pertumbuhan kognitif dan IQ rendah yang akan menurunkan produktifitas saat dewasa
- Timbulnya masalah gizi terutama stunting

Kebutuhan Gizi Ibu Selama Kehamilan

- Karbohidrat, protein dan lemak, penambahan sesuai dengan trimeseter usia kehamilan sebagai sumber penghasil kalori dan energi
- Asam Folat yang bisa didapat dari sayuran hijau, kacang-kacangan, jeruk, alpukat, dll
- Kalsium yang bisa didapat dari susu, keju, sayuran hujau tua, dll
- Zat besi yang berasal dari ayam, hati, ikan, daun singkong, kacang-kacangan
- Vitamin D yang bisa didapat dari sinar matahari langsung, selain itu juga didapat dari sumber makanan kuning telur, susu dan mentega
- Yodium untuk mencegah kretinisme dapat diperoleh dari garam dapur
- Sumber zink didapat dari seafood, daging, ayam, telur, kacang hijau, labu, dll

Anjuran Nutrisi Pada Masa 1000 HPK

- Makan beragam jenis bahan makanan selama hamil
- Kebutuhan zat-zat gizi bertambah seiring penambahan usia kehamilan
- Asupan nutrisi seimbang
- Ante Natal Care (ANC) minimal 4x selama hamil
- Minum tablet Fe untuk pertumbuhan plasenta dan hemoglobin
- Inisiasi Menyusui Dini (IMD)
- ASI Eksklusif sampai usia 6 bulan
- Pantau BB ibu dan bayi secara rutin
- ASI sampai anak usia 2 tahun
- Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) setelah usia 6 bulan dan teruskan ASI sampai 2 tahun
- Hindari rokok, alkohol dan kafein
- Olahraga teratur dan jaga Berat Badan Ideal (BBI)