

Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri

Sudana Fatahillah Pasaribu^{1*}, Tuty Hertati Purba², Athira Demitri³, Yunika Samira⁴

¹²³ Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia
Email: ^{1*} sudanafatahillah@gmail.com

Abstrak - Seribu Hari Pertama Kehidupan (HPK) atau *the first thousand days* merupakan suatu periode emas di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang di mulai sejak konsepsi sampai anak berusia 2 tahun. Remaja putri perlu mempersiapkan diri untuk menghadapi masa sebelum hamil dan pasca melahirkan. Salah satu hal yang perlu di persiapkan adalah menjaga status gizi, karna hal tersebut dapat berpengaruh langsung terhadap janin yang di kandungnya. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di Desa Pahlawan. Jenis penelitian adalah *Pre-Experimental* dengan rancangan *One Group Pre Test dan Post Test Design*. Sampel penelitian berjumlah 40 remaja di Desa Pahlawan tahun 2021. Kegiatan penyuluhan gizi dilakukan dengan metode ceramah menggunakan leaflet. Pengukuran pengetahuan dan sikap remaja putri dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah penyuluhan diberikan. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas menggunakan uji *Paired T-test* dependen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan didapatkan rata-rata pretest pengetahuan 3,6 posttest 8,3 dengan selisih 4,7 dan sikap pretest 4 posttest 9 dengan selisih 5, nilai signifikan $p\text{-value} < 0,05$. Ada pengaruh penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru Tahun 2022. Disarankan untuk puskesmas supaya lebih sering dilakukan metode ceramah dengan menggunakan media leaflet sebagai salah satu metode untuk pemberitahuan informasi baru kepada remaja putri dan memproposikan gizi kepada remaja putri untuk kesehatan remaja putri di masa yang akan datang.

Kata Kunci : 1000 HPK, Pengetahuan, Sikap dan Remaja

Abstract – *The first thousand days of life (HPK) is a golden phase in a child's growth and development that lasts from conception to the age of two. Adolescent girls must prepare for the pre-pregnancy and post-natal period. One of the things that has to be prepared is maintaining nutritional status, because it can have a direct impact on the fetus that is conceived. This study aims to determine the effect of nutrition counselling on the first 1000 days of life on the knowledge and attitudes of adolescent girls at Pahlawan Village. This is a pre-experimental study with a one-group pretest and posttest design. The research sample consisted of 40 adolescents from the village in 2022. Nutrition counselling activities were performed using the lecture technique with leaflets. Adolescent girls' knowledge and attitudes were measured twice: before and after counselling. The data was analyzed using the dependent Paired T-test to ensure normality. showed that before and after counseling, the average pretest knowledge was 3.6, posttest 8.3 with a difference of 4.7, and pretest attitude was 4 posttest 9, with a difference of 5. The study found that nutrition counseling within the first 1000 days of life had a significant impact on the knowledge and attitudes of adolescent girls in Pahlawan Village, Karang Baru Subdistrict in 2022 ($p\text{-value} < 0.05$). It is suggested that the health centre use the lecture method more frequently as one of the methods for educating new information and promoting nutrition to adolescent girls in order to improve their future health.*

Keywords : *The first thousand days of life (HPK), Knowledge, Attitude and Adolescents*

1. PENDAHULUAN

Indonesia masih menghadapi masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Permasalahan gizi yang di maksud antara lain kegagalan pertumbuhan pada awal kehidupan seperti berat badan lahir rendah, pendek, kurus, dan gemuk, yang akan berdampak pada pertumbuhan selanjutnya. Seribu Hari Pertama Kehidupan (HPK) atau *the first thousand days* merupakan suatu periode emas di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang di mulai sejak konsepsi sampai anak berusia 2 tahun. Asupan makan selama 1000 HPK memberi konskuensi kesehatan untuk masa depan agar anak tumbuh sehat dan cerdas maka gizi sejak anak dini harus terpenuhi dengan tepat dan optimal (1,2).

Gizi memegang peran penting dalam 1000 Hari Pertama Kehidupan. Gizi kurang dan defisiensi zat gizi tertentu (misalnya : karbohidrat, protein, zat besi, vitamin A, dan yodium) dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak, bahkan dapat menyebabkan kematian. Gizi kurang dapat memberi dampak jangka pendek dan jangka panjang. Begitu pula gizi lebih, gangguan pertumbuhan dan perkembangan akan sangat kompleks. Akibat gizi lebih dapat menuju ke sindrom metabolik pada masa yang akan datang. Keparahannya akan terjadi jika perbaikan asupan gizi tidak di lakukan secara optimal (3,4).

Di Indonesia, Gerakan Scaling Up Nutrition (SUN) dikenal dengan Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan yang memiliki landasan berupa Peraturan Presiden No. 42 tahun 2013 yang berisi mengenai Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi. Peraturan Presiden No. 42 tahun 2013 diterbitkan untuk mendukung upaya

mengumpulkan atau menggalakan partisipasi dan kepedulian dari pemangku kepentingan secara sistematis terencana dan terkoordinir dengan tujuan untuk mempercepat perbaikan gizi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan(5). Peraturan Presiden No. 42 Tahun 2013 menyatakan bahwa gerakan 1000 HPK terdiri dari intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif. Intervensi spesifik adalah tindakan atau kegiatan yang dalam perencanannya ditujukan khusus untuk kelompok 1000 HPK yang sarannya adalah remaja (5,6).

Jenis Kegiatan yang dilakukan di gerakan 1000 HPK adalah intervensi spesifik dan intervensi sensitif. Intervensi spesifik merupakan tindakan atau kegiatan yang ditujukan khusus untuk kelompok 1000 Hari Pertama Kehidupan. Umumnya intervensi spesifik dilakukan oleh sektor kesehatan, seperti pada kelompok khusus ibu hamil dilakukan kegiatan suplementasi besi folat, pemberian makanan tambahan pada ibu hamil KEK penanggulangan kecacingan pada ibu hamil, pemberian kelambu berinsektisida dan pengobatan bagi ibu hamil yang positif malaria. Kelompok 0-6 Bulan dilakukan kegiatan promosi menyusui ASI eksklusif (konseling individu dan kelompok) dan untuk kelompok 7-23 bulan, promosi menyusui tetap di berikan. KIE perubahan perilaku untuk perbaikan MP-ASI, Suplementasi zink, zink untuk manajemen diare, pemberian obat cacing, dan fortifikasi besi. Intervensi spesifik bersifat jangka pendek, hasilnya juga dapat di catat dalam waktu yang relatif pendek. Sedangkan intervensi Sensitif sarannya adalah masyarakat umum, tidak khusus untuk 1000 HPK. Namun apabila direncanakan secara khusus dan terpadu dengan kegiatan spesifik, dampaknya sensitif terhadap keselamatan proses pertumbuhan dan perkembangan 1000 HPK (7,8). Dampak kombinasi dari kegiatan spesifik dan sensitif bersifat langgeng (sustainable) dan jangka panjang. Intervensi gizi sensitif meliputi Penyediaan air bersih dan sanitasi, ketahanan pangan dan gizi, keluarga berencana, jaminan kesehatan masyarakat, jaminan persalinan dasar, fortifikasi pangan, pendidikan gizi masyarakat, intervensi untuk remaja perempuan, dan pengentasan kemiskinan (9).

Perbaikan gizi yang baik selama periode 1000 hari dimulai awal kehamilan sampai ulang tahun kedua anak sangat penting untuk masa depan kesehatan, kesejahteraan dan kesuksesan anak. Gizi yang tepat pada periode ini memberi dampak besar pada kemampuan anak untuk tumbuh, belajar, dan bangkit dari keterpurukan. Periode 1000 HPK secara ilmiah merupakan periode yang menentukan kualitas kehidupan yang sering disebut sebagai periode emas. 1000 HPK merupakan periode sensitif karena dampak yang ditimbulkan akan bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi. Dampak tersebut tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan mental dan kecerdasan, dan pada usia dewasa akan terlihat dari ukuran fisik yang tidak optimal serta kualitas kerja yang tidak kompetitif berakibat pada rendahnya produktivitas dan ekonomi (1).

Kebanyakan remaja putri masih banyak yang mempunyai permasalahan gizi, antara lain anemia, kurus dan obesitas. Wanita mempunyai resiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri. Selain masalah anemia remaja putri juga lebih banyak mengalami kekurangan. Hal ini di karenakan anggapan bahwa kurus identik dengan cantik sehingga banyak remaja melakukan diet mengurangi konsumsi karbohidrat, protein dan lemak yang berakibat tubuh kekurangan asupan nutrisi dan mudah sakit, padahal bila berkelanjutan dapat mengakibatkan kekurangan energi kronik (KEK) (10). Walaupun Remaja putri secara eksplisit tidak di sebutkan dalam 1000 HPK, namun status gizi remaja putri atau pranikah memiliki kontribusi besar pada kesehatan dan keselamatan kehamilan dan kelahiran, apabila remaja putri menjadi ibu (11,12). Remaja putri perlu mempersiapkan diri untuk menghadapi masa sebelum hamil dan pasca melahirkan. Salah satu hal yang perlu di persiapkan adalah menjaga status gizi, karna hal tersebut dapat berpengaruh langsung terhadap janin yang di kandungnya (13).

Status gizi masa lalu dapat mempengaruhi kondisi kesehatan di masa sekarang hingga masa yang akan datang. Perempuan harus mendapatkan perhatian khusus karena nantinya mereka akan melahirkan anak. Status gizi perempuan akan sangat mempengaruhi status gizi anaknya esok. Status gizi perempuan dewasa di tentukan kecukupan gizi saat masih remaja (3,14). Adanya keterangan ini didapatkan bahwa upaya peningkatan sikap dan pengetahuan tentang 1000 HPK telah terjadi perubahan sikap dan pengetahuan namun itu tidak bertahan lama sehingga angka masalah gizi setiap tahunnya tidak tetap, sedangkan menurut para ahli tingkat daya tangkap remaja putri lebih baik dibanding daya tangkap wanita dewasa. Bukan hanya itu pemberian edukasi tentang 1000 HPK sejak remaja sangat penting dikarenakan adanya remaja yang memutuskan untuk menikah pada saat ia masih remaja, sehingga pengetahuan dan sikap tentang 1000 HPK harus diberikan sejak masa remaja (15).

Pemenuhan gizi pada anak di 1000 Hari Pertama Kehidupan menjadi sangat penting, sebab jika tidak di penuhi asupan nutrisinya, maka dampaknya pada perkembangan anak akan bersifat permanen. Dampaknya bisa berupa jangka pendek dan jangka panjang, sebagai akibat dari gangguan gizi pada masa janin (kehamilan) dan anak usia dini. Dampak jangka pendeknya akan mengganggu perkembangan otak, pertumbuhan, dan metabolisme programing. Sementara dampak jangka panjangnya akan mempengaruhi tingkat kecerdasan, perkembangan kognitif, pendidikan rendah, stunting (pendek atau sangat pendek),terjangkit penyakit tidak menular (PTM), yakni hipertensi, diabetes, jantung coroner, stroke, dan obesitas (16,17). Ada banyak cara untuk dapat meningkatkan pengetahuan gizi, yaitu dapat di lakukan dengan media yang menarik, dan mudah di pahami bagi anak remaja. Media tersebut bisa berupa permainan edukatif anak dengan metode membaca tanpa perangkat social media menjadi suatu kesenangan, bermanfaat dan menyenangkan merupakan kunci terpenting dalam

mendisain media leaflet. Media leaflet adalah salah satu media massa yang di jadikan sebagai media (alat peraga) di tujukan kepada banyak orang maupun umum yang waktu penyampain isi tidak teratur (18).

Berdasarkan data survey, yang di dapatkan dengan mewawancarai 30 remaja putri, di Desa Pahlawan, Kecamatan Karang Baru, peneliti bertanya kepada remaja putri tentang 1000 hari pertama kehidupan, apa itu 1000 hari pertama kehidupan, apakah 1000 hari pertama kehidupan itu penting atau tidak. Hasil wawancara yang di dapatkan sebanyak 3 remaja perempuan memahami apa itu gizi dari 1000 Hari Pertama Kehidupan, dan 27 remaja putri di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru tidak mengetahui apa itu gizi dari 1000 Hari Pertama Kehidupan, apakah penting atau tidak. Terkait Pesan 1000 hari pertama kehidupan, yaitu minum tablet Fe untuk pertumbuhan plasenta dan hemoglobin. Untuk remaja putri dianjurkan untuk mengonsumsi tablet Fe yaitu 1 tablet seminggu, dan 1 tablet sehari selama haid. Tetapi karena kurang pengetahuan remaja putri tidak mengonsumsi tablet Fe. Berdasarkan dari hasil yang di dapat 28 remaja putri tidak mengonsumsi tablet Fe dan 2 remaja putri mengonsumsi tablet Fe. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru.

2. KERANGKA TEORI

2.1 1000 Hari Pertama Kehidupan

1000 hari pertama kehidupan yaitu periode seribu hari di mulai sejak terjadinya konsepsi sampai anak berusia 2 tahun. Periode 1000 hari pertama kehidupan (HPK) ini terdiri dari 270 hari masa kehamilannya dan 730 hari pada kehidupan pertama bayi yang di lahirkannya. Periode ini disebut dengan periode emas (golden periode) periode ini termasuk periode sensitive karena masalah yang timbul pada periode ini sifatnya akan permanen dan tidak dapat di ubah (1). Seribu hari pertama kehidupan mencakup masa kandungan, masa pemberian ASI eksklusif, dan masa pemberian ASI dan makanan pendamping ASI. Apabila masa tersebut tidak di perhatikan secara benar, peluang mendapat gangguan pertumbuhan dan perkembangan akan lebih besar bila di bandingkan dengan yang mendapatkan perhatian serius. Gangguan pada 1000 hari pertama kehidupan mempengaruhi tumbuh kembang anak pada masa yang akan datang dan mayoritas bersifat permanen (2). Alasan mengapa 1000 hari pertama kehidupan menjadi penting ialah pada masa itu pertumbuhan dan perkembangan anak berada dalam masa yang riskan. Pada saat itu, terutama dalam kandungan, organ-organ penting mulai terbentuk dan berkembang. Sesudah itu, masa 2 tahun Sesudah kelahiran merupakan masa masa anak mulai beradaptasi dengan lingkungannya, berkembang dan mulai berfungsinya organ-organ, serta merupakan puncak perkembangan fungsi kognisi anak. Seribu hari pertama kehidupan menjadi riskan bagi anak untuk terjadi gangguan terutama karena asupan zat gizi yang kurang maupun berlebih. Kedua hal tersebut tentunya tidak baik untuk kesehatan anak (2).

Pertumbuhan dan perkembangan ini memerlukan asupan gizi dari ibu, baik yang di konsumsi maupun yang berasal dari mobilisasi simpanan ibu. Bila pasokan gizi dari ibu ke bayi kurang, bayi akan melakukan penyesuaian karena bayi bersifat plastis (mudah menyesuaikan diri). Penyesuaian tersebut bisa terjadi melalui pengurangan jumlah sel dan pengecilan ukuran organ tubuh agar sesuai dengan terbatasnya asupan gizi. Sayangnya, sekali berubah bersifat permanen. Artinya bila perbaikan gizi dilakukan Sesudah melewati kurun seribu hari pertama kehidupan, efek perbaikannya kecil. Sebaliknya, bila perbaikan gizi dilakukan pada masa 1000 HPK, terutama di dalam kandungan, efek perbaikannya bermakna (2). Perubahan permanen inilah yang menimbulkan masalah jangka panjang. Mereka yang mengalami kekurangan gizi pada 1000 HPK, mempunyai 3 resiko seperti resiko yang pertama terjadinya penyakit tidak menular/kronis, tergantung organ yang terkena. Bila yang terkena ginjal, ia akan menderita hipertensi dan gangguan ginjal. Bila yang terkena pancreas, ia akan berisiko menderita penyakit diabetes mellitus tipe 2. Bila yang terkena jantung ia akan berisiko menderita penyakit jantung. Resiko yang kedua, bila otak yang terkena ia akan mengalami hambatan pertumbuhan kognitif, sehingga kurang cerdas dan kompetitif. Resiko yang ketiga, gangguan pertumbuhan tinggi badan, sehingga berisiko pendek/ stunting (2).

Asupan gizi yang baik harus selalu dilakukan hingga menyusui, karena asupan gizi anak hanya berasal dari ASI ibu. Intervensi gizi harus tetap dilakukan saat anak berusia 2 tahun agar pertumbuhan dan perkembangan pada masa itu tidak terganggu (2). Pada 1000 hari pertama kehidupan ini, terdapat pesan 1000 HPK yaitu : Makan beragam jenis bahan makanan selama hamil, Kebutuhan zat-zat gizi bertambah seiring dengan 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, Imunisasi dasar, Asi sampai anak usia 2 tahun, makanan pendamping ASI (MP-ASI). Sesudah usia 6 bulan dan teruskan ASI sampai 2 tahun, hindari rokok Alkohol dan kafein, olahraga teratur dan jaga berat badan ideal (1).

2.2 Remaja

2.2.1 Definisi Remaja

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menjadi masa dewasa. Segala perilaku dan pola pikirnya juga merupakan akibat dari peralihan tersebut. Pada fase remaja terjadi perubahan signifikan terhadap fisik. Periode remaja di tandai dengan pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*), baik tinggi maupun berat badannya. Kebutuhan zat gizi sangat berhubungan dengan besarnya tubuh, hingga kebutuhan yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat. *Growth spurt* pada anak perempuan sudah di mulai pada umur 10-12 tahun, sedangkan pada anak laki-laki 12-14 tahun (2). Definisi remaja menurut WHO adalah masa di mana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan biologik, psikologik, dan sosiologik, yang saling terkait antara satu dengan yang lainnya. Secara biologik di tandai dengan percepatan pertumbuhan tulang, secara psikologik di tandai oleh akhir perkembangan kognitif dan pematangan kepribadian serta secara sosiologik di tandai dengan sensitifnya persiapan dalam menyongsong perannya kelak sebagai dewasa muda. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10-19 tahun dan belum kawin. Sementara menurut BKKBN batas usia remaja adalah 10-21 tahun (2).

2.2.2 Kelompok Umur Remaja

Masa remaja di bagi berdasarkan kondisi perkembangan fisik, psikologi, dan social. World Health Organization (WHO) / United Nations Children's Emergency Fund (UNICEF) membaginya menjadi 3 state, yaitu :

- Remaja awal (10-14 tahun)
- Remaja pertengahan (14-17 tahun)
- Remaja akhir (17-21 tahun) (8).

2.2.3. Masalah Gizi Remaja

Pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja perlu di perhatikan karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis serta perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja mempengaruhi kebutuhan dan asupan zat gizi. Kebutuhan zat gizi khusus perlu juga di perhatikan, terutama pada kelompok remaja dengan aktivitas olahraga tinggi, kehamilan, gangguan perilaku makan, diet ketat, konsumsi alkohol, dan obat-obatan (9). Ketika mencapai puncak kecepatan pertumbuhan (*growth spurt*), remajabiasanya lebih sering makan dalam jumlah banyak. Selain itu, mereka jugabiasanya memperhatikan penampilan diri, terutama remaja perempuan. Sering kali remaja perempuan terlalu ketat dalam mengatur pola makan untuk menjaga penampilan (*body image*) sehingga dapat menyebabkan kekurangan gizi. Beberapa faktor penyebab kekurangan gizi remaja antara lain kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, dan pengaruh media masaa. Selain kekurangan gizi, masalah gizi lain yang sering muncul pada masa remaja adalahgangguan makan (*anoreksia* dan *bulimia nervosa*), obesitas, dan anemia (9).

2.3 Pengetahuan Remaja

2.3.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil "tahu" dan ini terjadi Sesudah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap suatu objek terjadi melalui panca indera manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat di pengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap obyek. Sebagian besar pengetahuan manusia di peroleh melalui mata dan telinga (9). Setiap kali kegiatan yang di lakukan umumnya memberikan manfaat. Pengetahuan merupakan upaya manusia yang secara khusus dengan objek tertentu, terstruktur, tersistematis, menggunakan seluruh potensi kemanusiaan dan dengan menggunakan metode tertentu. Pengetahuan merupakan sublimasi atau intisari yang berfungsi sebagai pengendali moral dari pada pluralitas keberadaan ilmu pengetahuan (9).

2.3.2 Aspek Pengukuran Pengetahuan

Ada 6 tingkatan domain pengetahuan yaitu :

- 1) Tahu (*know*)
Tahu diartikan sebagai mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu materi yang telah di pelajari sebelumnya.
- 2) Memahami (*Comprehension*) Memahami adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang di ketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.
- 3) Aplikasi (*Application*)
Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah di pelajari pada situasi dan kondisi yang real (sebenarnya).
- 4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih dalam suatu struktur organisasi dan ada kaitannya dengan yang lain.

5) Sintesa (Synthesis)

Sintesa menunjukkan suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan baru. Dengan kata lain, sintesis adalah suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melaksanakan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi / objek.

2.4 Sikap Remaja

Sikap adalah merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap tidak dapat langsung dilihat tetapi hanya dapat ditafsirkan dari perilaku yang tertutup. Untuk mengetahui sikap seseorang dapat diukur secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran secara langsung dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang stimulus atau objek yang bersangkutan. Sedangkan pengukuran tidak langsung dengan pemberian angket (9).

2.5 Penyuluhan

2.5.1 Definisi

Penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup sehausnya (10).

2.5.2. Media

Media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan. Media dalam kegiatan konseling gizi merupakan sarana yang berisikan materi yang berkaitan, dengan nasehat gizi dan memudahkan klien dalam memahami nasehat gizi yang di sampaikan (7). Leaflet merupakan media berbentuk selebar kertas yang di beri gambar dan tulisan (biasanya lebih banyak tulisan) pada kedua sisi kertas serta di lipat sehingga berukuran kecil dan praktis di bawa. Biasanya ukuran A4 di lipat tiga dan kertas yang digunakan adalah kertas Art paper. Media ini berisikan suatu gagasan secara langsung ke pokok persoalannya dan memaparkan cara melakukan tindakan secara pendek. Leaflet sangat efektif untuk menyampaikan pesan yang singkat dan padat (10).

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain penelitian Pre-Experimental dengan rancangan One Group Pre Test dan Post Test Design. Pelaksanaan dilakukan di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru, pada bulan September 2021 sampai dengan Maret 2022. Populasi penelitian ini seluruh remaja putri masjid Baburrahman yang berusia 12-18 tahun yang berjumlah 40 orang yang terdapat pada data remaja masjid pada tahun 2021, menggunakan teknik Total sampling yaitu 40 orang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap remaja tentang 1000 hari pertama. Analisis data menggunakan uji Paired T-test dependen.

4. HASIL

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 40 orang remaja putri di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru kategori usia remaja putri sebagian besar berusia 11-20 tahun sebanyak 39 orang (97,5%) dan usia 21-25 tahun sebanyak 1 orang (2,5%). Remaja sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 29 orang (72,5%), SMK 7 orang (17,5%), SMP 3 orang (7,5%), dan perguruan tinggi 1 orang (2,5%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Karakteristik Responden Remaja Putri di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru

Karakteristik Responden	f	Persentase
Usia Remaja Putri		
11-20 Tahun	39	97,5
21-25 Tahun	1	2,5
Pendidikan Remaja		
SMP	3	7,5
SMA	29	72,5
SMK	7	17,5

Perguruan Tinggi	1	2,5
Total	40	100

Pengetahuan Pre test	f	%
Baik	4	10
Kurang	36	90
Pengetahuan Post test		
Baik	34	85
Kurang	6	15
Sikap Pre Test		
Baik	6	15
Kurang	34	85
Sikap Post Test	37	92,5
Baik	3	7,5
Kurang		
Total	40	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 40 orang remaja putri di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru, pengetahuan remaja putri sebelum dilakukan penyuluhan kategori baik sebanyak 4 orang (10%), Sesudah diberikan penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan pengetahuan remaja putri kategori baik 34 orang (85%) dan kategori kurang 6 orang (15%). Sikap remaja putri sebelum diberikan penyuluhan kategori baik hanya 6 orang (15%), kategori kurang 34 orang (85%). Sesudah diberikan penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan sikap remaja putri dengan kategori baik 37 orang (92,5%), dan kategori kurang sebanyak 3 orang (7,5%).

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa hasil sebelum diberikan penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan nilai rata-rata pengetahuan 3,6, nilai standar deviasi pengetahuan 1,355. Sesudah diberikan penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 8,3, nilai standar deviasi pengetahuan 1,924, selisih dari nilai rata-rata pengetahuan sebesar 4,7. Nilai standar error *pretest* pengetahuan 0,214, nilai standar error *posttest* pengetahuan 0,304. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Paired T-test dependen* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan terhadap pengetahuan remaja putri di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru tahun 2022.

Diketahui bahwa hasil sebelum diberikan penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan skor rata-rata sikap 4, nilai standar deviasi sikap 1,66. Sesudah diberikan penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan skor rata-rata sikap meningkat menjadi 9, nilai standar deviasi sikap 1,58, selisih dari nilai rata-rata sikap sebesar 5. Nilai standar error *pretest* sikap 0,263, nilai standar error *posttest* sikap 0,251. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Paired T-test dependen* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan terhadap sikap remaja putri di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru tahun 2022.

Tabel 2. Distribusi Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru

Variabel	Mean	Selisih	Std. Error	Std. Deviation	p-value
Pengetahuan					
<i>Pretest</i>	3,6	4,7	0,214	1,355	0,000
<i>Posttest</i>	8,3		0,304	1,924	
Sikap					
<i>Pretest</i>	4	5	0,263	1,66	0,000
<i>Posttest</i>	9		0,251	1,58	

**Paired T-test dependen*.

5. PEMBAHASAN

Penerimaan Responden Sewaktu Penyuluhan

Penyuluhan di lakukan pada hari sabtu tanggal 1 Oktober 2022 dengan waktu selama 45 menit. Sebelum dilakukannya penyuluhan, seluruh responden akan diberikan arahan tentang kegiatan ini, kemudian di lanjutkan dengan pretest selama 20 menit. Dilakukan penyuluhan menggunakan media leaflet, materi penyuluhan meliputi definisi 1000 HPK, masa kehamilan, inisiasi menyusui dini (IMD), ASI Eksklusif, MP-ASI dan pesan 1000 HPK. Sesudah itu diberikan waktu selama 10 hari sebelum melakukan posttest pada responden agar mengetahui apakah materi penyuluhan yang diberikan pematiri masih melekat atau tidak pada responden. Kemudian pada hari 11 akan dilakukan posttest dengan pertanyaan yang sama pada saat pretest. Berdasarkan penelitian dari 40 responden, bahwa ada responden yang bertanya setelah dilakukannya penyuluhan, responden tersebut menanyakan isi dari pesan 1000 hari pertama kehidupan, yaitu menimbang BB bayi secara rutin setiap bulan tujuannya untuk apa. Remaja tertarik dengan penyuluhan mengenai 1000 hari pertama kehidupan, dengan menggunakan media leaflet dengan kelebihan media leaflet mudah untuk dibawa kemana-mana, materi yang disampaikan lebih terperinci dan jelas tentang mengulas pesan yang akan disampaikan saat penyuluhan.

Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru

Berdasarkan hasil penelitian dari 40 responden, bahwa pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan nilai rata-rata pengetahuan 3,6, nilai standar deviasi pengetahuan 1,355. Sesudah diberikan penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 8,3, nilai standar deviasi pengetahuan 1,924. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Paired T-test dependen menunjukan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan terhadap pengetahuan remaja putri di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru tahun 2022.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, menyimpulkan bahwa dari 46 responden terdapat peningkatan pengetahuan pemberian materi tentang Seribu Hari Pertama Kehidupan Pada Remaja Putri menggunakan media audiovisual yaitu sebesar 35.22%, hasil ini menunjukan bahwa media audiovisual mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang Seribu Hari Pertama Kehidupan (19).

Hal yang dilakukan oleh penelitian sebelumnya, menyimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan sampel dengan rerata sebelum 19,62 dan rerata sesudah pendidikan gizi menjadi 25.37. Frekuensi kategori pengetahuan baik sebesar 0%, kategori pengetahuan cukup sebesar 22.2% dan kategori pengetahuan kurang sebesar 77.8%. Sesudah dilakukan intervensi kategori pengetahuan baik menjadi 20.0%, kategori pengetahuan cukup menjadi 48.9% dan kategori pengetahuan kurang menjadi 31.1%. Ada pengaruh yang signifikan dengan pendidikan gizi tentang 1000 HPK terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMA Nusantara Lubuk Pakam dengan p-value 0,001(20).

Penelitian lain juga menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan gizi seimbang 1000 HPK dengan media booklet terhadap pengetahuan wanita usia subur di Desa Sumoroto (21). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi Sesudah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui penglihatan, penciuman, rasa, raba, dan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (20). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih lama daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (1).

Menurut asumsi peneliti, pengetahuan remaja putri sebelum diberikan penyuluhan masih kurang, hal tersebut terjadi dikarenakan kondisi sebelumnya responden tidak banyak mengetahui tentang 1000 hari pertama kehidupan, ini dapat dilihat dari hasil pretest mengenai 1000 hari pertama kehidupan pada remaja putri, pengetahuan ini berpengaruh pada perilaku dan sikap remaja putri. Sesudah diberikan penyuluhan 1000 hari pertama kehidupan pada remaja putri ini dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang 1000 hari pertama kehidupan yang dilihat berdasarkan naiknya nilai posttest. Hasil selisih dari nilai rata-rata pengetahuan sebesar 4,7, hal ini menggambarkan adanya perubahan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Hasil dari penelitian ditemukan adanya responden yang berpendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, responden sebelum diberikan penyuluhan 1000 hari pertama kehidupan pada remaja putri dari 10 soal hanya dapat menjawab 3 soal benar dengan kategori pengetahuan yang kurang. Hal ini dikarenakan responden walaupun berpendidikan tinggi tidak semua materi pelajaran yang dipahaminya. Sehingga ketika menjawab soal sebelum dilakukan penyuluhan responden hanya menjawab 3 soal yang benar. Sesudah diberikan penyuluhan 1000 hari pertama kehidupan pada remaja putri pengetahuan responden menjawab benar 9 soal dengan kategori baik. Terjadi peningkatan skor namun tetap saja responden tidak dapat menjawab semua soal dengan benar. Hal ini dikarenakan pada saat penelitian responden dalam keadaan kurang fokus dan memilih jawaban yang kurang baik dalam kuesioner sehingga tidak benar sempurna.

Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Terhadap Sikap Remaja Putri di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru

Berdasarkan hasil penelitian dari 40 responden, bahwa sikap sebelum diberikan penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan skor rata-rata sikap 4,0, nilai standar deviasi sikap 1,66. Setelah diberikan penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan skor rata-rata sikap meningkat menjadi 9, nilai standar deviasi sikap 1,5. Selisih dari skor rata-rata sikap sebesar 5. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Paired T-test dependen menunjukkan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan terhadap sikap remaja putri di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru tahun 2022.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, menyimpulkan bahwa Ada peningkatan sikap sampel dengan rerata sebelum 15,91 dan rerata sesudah pendidikan gizi menjadi 17,91. Frekuensi kategori sikap baik sebesar 22.2%, kategori sikap cukup sebesar 60.0% dan kategori sikap kurang sebesar 17.8%. Setelah dilakukan intervensi kategori sikap baik menjadi 44.4%, kategori sikap cukup menjadi 46.7% dan kategori sikap kurang menjadi 8.9%. Ada pengaruh yang signifikan dengan pendidikan gizi tentang 1000 HPK terhadap perubahan sikap remaja putri SMA Nusantara Lubuk Pakam dengan p-value 0,001 (1).

Sikap merupakan persiapan untuk bereaksi terhadap objek dilingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek (11). Sikap dikatakan sebagai respon yang hanya timbul bila individu dihadapkan pada suatu stimulus. Sikap seseorang terhadap sesuatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (favorable) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (unfavorable) pada objek tertentu (1).

Menurut asumsi peneliti terjadi peningkatan sikap responden ke arah lebih baik, yang sebelumnya skor dari sikap masih adanya sikap yang kurang terhadap 1000 hari pertama kehidupan. Setelah diberikan penyuluhan 1000 hari pertama kehidupan terjadinya peningkatan yang lebih baik. Responden yang sebelumnya tidak setuju dengan pernyataan 1000 HPK disebut periode emas atau periode kritis (window of opportunities), menjadi berubah sikapnya menjadi setuju. Hal ini tergambarkan pada nilai posttest, dimana 100% responden dengan kategori sikap kearah yang baik. Hasil selisih dari nilai rata-rata sikap sebesar 5,0, hal ini menggambarkan adanya perubahan nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Media merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi untuk memudahkan seseorang dalam memahami informasi. Dengan menggunakan media leaflet ini membuktikan bahwa pengetahuan dan sikap remaja putri meningkat, kelebihan media leaflet mudah untuk dibawa kemana-mana, materi yang disampaikan lebih terperinci dan jelas tentang mengulas pesan yang akan disampaikan saat penyuluhan. Hasil dari penelitian ditemukan adanya responden yang berpendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, responden sebelum diberikan penyuluhan 1000 hari pertama kehidupan pada remaja putri dari 10 soal hanya dapat menjawab 6 soal benar dengan kategori sikap yang baik. Hal ini dikarenakan responden walaupun berpendidikan tinggi tidak semua materi pelajaran yang dipahaminya. Seharusnya responden dapat menjawab soal dengan sempurna sebelum dilakukan penyuluhan dikarenakan responden berpendidikan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. Setelah diberikan penyuluhan 1000 hari pertama kehidupan pada remaja putri sikap responden menjawab benar 10 soal dengan kategori baik. Hal ini dikarenakan responden sudah mengerti dan memahami.

6. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh penyuluhan gizi tentang 1000 hari pertama kehidupan terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di Desa Pahlawan Kecamatan Karang Baru tahun 2022, p-value 0,000. Disarankan untuk puskesmas supaya lebih sering dilakukan metode ceramah dengan menggunakan media leaflet sebagai salah satu metode untuk pemberitahuan informasi baru kepada remaja putri dan memproposikan gizi kepada remaja putri untuk kesehatan remaja putri di masa yang akan datang. Diharapkan untuk remaja putri dapat mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin, dan tidak melupakan materi yang dijelaskan tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan, serta lebih aktif dalam mencari informasi kesehatan mengenai 1000 Hari Pertama Kehidupan. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji variabel lain seperti edukasi mengenai pentingnya menjaga asupan makan dan kesehatan bagi remaja yang mungkin dapat mempengaruhi dan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tampubolon L. Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Komik terhadap Pengetahuan Sikap Remaja Putri tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) di SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam. 2019. SKRIPSI, Jurusan Gizi, Poltekkes Medan.
2. Wikanti CZ, Said I, Khairunnisa A. Hubungan Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, dan Body Image dengan IMT/U Remaja di SMAN 32 Jakarta. Media Gizi Ilmiah Indonesia. 2024 Feb 15;2(1):1-0, <https://doi.org/10.62358/mgii.v2i1.14>.
3. Sudargo T, Aristasari T, Afifah A. 1000 Hari Pertama Kehidupan. Hakim M, editor. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press; 2018.
4. Chahyanto BA, Susilo Y. Status Gizi Remaja Sekolah Menengah Atas/Sederajat Umur 13–18 Tahun di Kota Sibolga. Media Gizi Ilmiah Indonesia. 2025 Aug 14;3(2):74-86,

-
- <https://doi.org/10.62358/mgii.v3i2.54>.
5. Purwanti AD. Hambatan Dalam Implementasi Program Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan : A Review. *Cerdika J Ilm Indones*. 2021;1(6):622–31.
 6. Nainggolan PM, Angkat AH. Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Jajanan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMP Istiqlal Delitua Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Pembaruan Kesehatan Indonesia*. 2025 Jan 17;2(1):22-31, <https://doi.org/10.62358/mtmc3d14>.
 7. Kedokteran F, Indonesia UK. Oleh : Rahayu Yekti. 1000 hari pertama Kehidup. 2020;
 8. Agustina FR, Sudiarti T, Rusydi R. Hubungan Usia Ibu Hamil dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah di Kecamatan Babakan Madang, Kabupaten Bogor. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*. 2023 Aug 9;1(2):85-91, <https://doi.org/10.62358/mgii.v1i2.17>.
 9. Nursany F, Angkat AH. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMP Istiqlal Delitua. *Jurnal Pembaruan Kesehatan Indonesia*. 2025 Jan 17;2(1):32-41, <https://doi.org/10.62358/d55rsj28>.
 10. Safitri A. Kesiapan Remaja Puteri Dalam Menghadapi 1000 Hari Pertama Kehidupan Ditinjau Dari Kualitas Dan Kuantitas Konsumsi Pangan. *Gizi Indones*. 2018;41(2):59. <https://doi.org/10.62358/mtmc3d14>.
 11. Fadhila AD, Syam A, M MA. Pengaruh Pemberian Media Buku Saku pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) pada Siswa Remaja Putri di SMAN 1 Lasusua Kabupaten Kolaka Utara. *J Nurs Insid Community*. 2021;3(3):74–83.
 12. Fauziah LF, Nafies DA, AM AM SR, Wulandari MW, Davina NI, Rahmatullah Y. Gizi Seimbang dan Tablet Tambah Darah sebagai Upaya Preventif dan Penyelesaian Masalah Anemia Remaja. *Media Pengabdian Kesehatan Indonesia*. 2025 Jan 17;2(1):7-14, <https://doi.org/10.62358/v9jjxb90>.
 13. Wuryandari Ag, Simanjuntak Re. Pemberdayaan Remaja Untuk Persiapan Kehamilan Sehat Pranikah Di Desa Suka Maju Kec. Mestong Kab. Muaro Jambi Tahun 2024. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*. 2024 Nov 29;6(3):576-81, <https://doi.org/10.36565/jak.v6i3.829>.
 14. Anggoro S, Isnaningsih T, Sari CK, Rahayu BA, Khamid A. Edukasi Pentingnya Status Gizi Terhadap Siklus Menstruasi Di Ma Al Mumtaz Wonosari Gunung Kidul. *Media Pengabdian Kesehatan Indonesia*. 2025 Jul 20;2(2):60-7, <https://doi.org/10.62358/5z3w2242>.
 15. Simajuntak R. Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) Di SMA Rk Serdang Murni Lubuk Pakam. 2019., <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v1i2.1012>
 16. Anwar S, Winarti E, Sunardi S. Systematic review faktor risiko, penyebab dan dampak stunting pada anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 2022 Dec 7;11(1):88-94, <https://doi.org/10.32831/jik.v11i1.445>.
 17. Daracantika A, Ainin A, Besral B. Systematic literature review: Pengaruh negatif stunting terhadap perkembangan kognitif anak. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*. 2021;1(2):6, <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v1i2.1012>.
 18. Sunaeni S, Abduh AIM, Isir M. Efektivitas Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Seribu Hari Pertama Kehidupan Remaja Putri. *Malahayati Nurs J*. 2022;4(3):591–600, <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.5971>.
 19. Istibakhati N. Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Usia Subur di Desa Sumoroto. 2019; Available from: <http://repository.stikes-bhm.ac.id/606/1/1.pdf>
 20. Sulaiman, Anggriani, and Anggriani Anggriani. "Penyuluhan dan Pelatihan Pemberian Sinar Infra Red dan Tens Pada Lanjut Usia Di Desa Sukasari Kabupaten Serdang Bedagai." *J-Dinamika: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 5.1 (2020).
 21. Arinda Nur Maulianti H, Herdhianta D. Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pencegahan Hipertensi. *J Kesehat Siliwangi*. 2022;3(1):12–8, <https://doi.org/10.34011/jks.v3i1.1037>.
 22. Putri AO, Rahmadayanti TN, Chairunnisa. Penyuluhan Online dengan Booklet dan Video Sebagai Upaya Pengendalian Hipertensi. *J Pengabdi Masy Berkemajuan*. 2021;4(2):451–9, <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4469>.
 22. Sulaiman, Sulaiman, And Anggriani AnggrianiI. "Pkm Pemanfaatan Posyandu Lansia di Desa Sukaraya Kecamatan Pancurbatu tahun 2017." *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2.1 (2018): 161-164.
 23. Jahriani, Nani. "Pkm Edukasi Personal Hygien Pada Balita di TK ABA 2." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Digital (JUPED)* (2024): 31-38.
 24. Anggriani, Anggriani, et al. "Pengaruh ROM (Range of Motion) Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Pada Pasien Stroke Non Hemoragic." *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan* 3.2 (2018): 64-72.
-