

Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Kebutuhan Gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan Di Wilayah Kerja Puskesmas Pekauman

Niken Adkah Karinda^{1*}, Frani Mariana², Siti Noor Hasanah³, Meldawati⁴
^{1,2,3,4} Universitas Sari Mulia

*E-mail: nikenadkahkarinda@gmail.com

Article History:

Received Sep 1st, 2025

Accepted Oct 6th, 2025

Published Oct 7th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) merupakan periode kritis yang menentukan tumbuh kembang anak. Kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai 1000 HPK dapat menyebabkan masalah gizi seperti Kekurangan Energi Kronis (KEK), Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), dan stunting. WHO (2023) mencatat 22,3% anak balita di dunia mengalami stunting. Di Indonesia prevalensinya sebesar 24,4%, dan di Kota Banjarmasin tercatat 2,82% (Dinkes, 2023). Studi pendahuluan di Puskesmas Pekauman menunjukkan 90% ibu hamil belum mengetahui pentingnya 1000 HPK. **Tujuan:** Mengetahui Pengaruh Pemberian Video Edukasi terhadap pengetahuan Ibu Hamil tentang kebutuhan gizi 1000 Hari Pertama Kehidupan di Puskesmas Pekauman Banjarmasin. **Metode:** *Quasi experimental* dengan desain *pretest-posttest with control group*. Sampel berjumlah 30 responden yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dan data dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney*. **Hasil:** Hasil pretest menunjukkan 73,3% responden di kedua kelompok memiliki pengetahuan kurang. Setelah diberikan video edukasi, terjadi peningkatan pada kelompok intervensi, dengan 86,7% responden masuk kategori pengetahuan baik, sedangkan kelompok kontrol sebagian besar tetap pada kategori kurang (90,5%). Hasil uji menunjukkan nilai *p-value* = 0,00 > 0,05 yang artinya ada pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan. **Simpulan:** Ada pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan. Untuk hasil yang lebih optimal, keluarga dan pasangan sebaiknya turut dilibatkan dalam kegiatan edukatif guna mendukung penerapan pengetahuan oleh ibu hamil.

Kata Kunci: Video Edukasi, Ibu Hamil, 1000 Hari Pertama Kehidupan

Abstract

Background: *The First 1000 Days of Life (HPK) is a critical period that determines a child's growth and development. Lack of knowledge among pregnant women about this period can lead to nutritional problems such as Chronic Energy Deficiency (CED), Low Birth Weight (LBW), and stunting. WHO (2023) reported that 22.3% of children under five globally are stunted. In Indonesia, the prevalence is 24.4%, and in Banjarmasin City, 2.82% (Health Office, 2023). A preliminary study at Pekauman Health Center showed that 90% of pregnant women were unaware of the importance of the first 1000 days of life.* **Objective:** *To determine the effect of educational video intervention on pregnant women's knowledge about nutritional needs during the first 1000 days of life at Pekauman Health Center, Banjarmasin.* **Method:** *This was a quasi-experimental study with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 30 respondents selected through accidental sampling and divided into intervention and control groups. Data were collected using a questionnaire and analyzed using the*

*Mann-Whitney test. **Result:** Pretest results showed that 73.3% of respondents in both groups had insufficient knowledge. After being given the educational video, there was an improvement in the intervention group, with 86.7% of respondents categorized as having good knowledge, while the majority of the control group remained in the poor category (90.5%). The test results showed a p-value of $0.00 > 0.05$, indicating that the educational video significantly impacted pregnant women's knowledge of the First 1,000 Days of Life. **Conclusion:** The educational video significantly impacted pregnant women's knowledge of the First 1,000 Days of Life. For optimal results, families and partners should be involved in educational activities to support pregnant women's application of this knowledge.*

Keywords: Educational Videos, Pregnant Women, First 1,000 Days Of Life

1. PENDAHULUAN

Kehamilan adalah sebuah proses yang diawali dengan keluarnya sel telur yang matang pada saluran telur yang kemudian bertemu dengan sperma yang keduanya menyatu membentuk sel yang akan tumbuh. Proses terjadinya kehamilan adalah saat seorang ibu yang membawa sel embrio di dalam tubuhnya. Secara medis, ibu hamil disebut gravida, sedangkan calon bayi yang dikandungnya saat awal kehamilan disebut embrio yang nantinya akan disebut janin sampai waktu kehamilan tiba (Aguslid kk., 2020).

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rawan kekurangan gizi, karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Pola makan yang salah pada ibu hamil membawa dampak terhadap terjadinya gangguan gizi antara lain anemia, pertambahan berat badan yang kurang sesuai anjuran dan gangguan pertumbuhan janin. Salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia gizi, yang merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diatasi di seluruh dunia (Nasution dkk.2022).

Menurut WHO pada tahun 2015 secara global angka kejadian ibu hamil yang mengalami KEK ada pada range 35-75 % yang mayoritas terjadi pada kehamilan Trimester III . Menurut data Riskesdas 2022 menunjukkan kejadian ibu hamil pada kelompok usia beresiko dengan Kurang Energi Kronis pada tahun 2021 sebesar 33,5 %, pada usia reproduktif 12,3 % dan pada usia >35 tahun 12,3 %. Di Banjarmasin pada tahun 2023 menunjukkan angka kejadian KEK sebesar 9,38 %, (Dinkes Kota Banjarmasin,2023).

Kekurangan asupan nutrisi pada masa kehamilan mempunyai dampak, salah satunya ialah anak yang lahir berat badan lahir rendah (BBLR) yang disebabkan karena asupan ibu yang kurang pada saat kehamilan dan sering terkena penyakit infeksi. Apabila pola asuh ibu yang tidak baik seperti tidak memberikan ASI Eksklusif pada usia 0-6 bulan dan pemberian MP-ASI tidak tepat waktu, anak akan berisiko mengalami stunting dimasa yang akan datang (Nasution dkk., 2021)

Menurut WHO pada tahun 2018 tercatat ada 2,7 juta kematian bayi secara global setiap tahun dari 20 juta kelahiran tercatat 15 – 20 % bayi tersebut lahir dengan berat badan rendah (BBLR). Di Indonesia BBLR merupakan penyebab tertinggi kematian bayi dengan prevalensi 34,5 % dan tercatat ada 3.632.252 (81,8%) memiliki berat badan rendah (Kementrian kesehatan tahun 2021). Ditahun 2023 DINKES Kota Banjarmasin mencatat terdapat 39,8 % bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR).

Pada masa bayi, kesehatan sangat ditentukan oleh nutrisi yang diberikan oleh ibu melalui ASI. Oleh karena itu, penting bagi ibu untuk memberikan ASI eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan bayi, kemudian dilanjutkan dengan MPASI yang sehat dan bergizi. Pada bayi dan anak, kekurangan

gizi akan menimbulkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang apa bila tidak diatasi secara dini dapat berlanjut hingga dewasa. Ibu hamil, ibu menyusui, bayi baru lahir dan anak usia di bawah dua tahun (baduta) merupakan kelompok sasaran untuk meningkatkan kualitas kehidupan 1000 hari pertama kehidupan (Nasution dkk.,2021).

Pada tahun 2023 ada sekitar 148,1 juta (22,3 %) anak balita di dunia mengalami stunting (WHO, 2023). Sementara itu berdasarkan Hasil Studi Status Gizi Indonesia pada tahun 2021 sebanyak 24,4 % balita di indonesia mengalami stunting, dan ditahun 2023 di kota Banjarmasin ada sekitar 563 (1,3 %) anak balita dengan gizi buruk (DINKES Kota Banjarmasin 2023).

Salah satu faktor yang memengaruhi tingginya kejadian stunting adalah ketidaktahuan tentang penyebab kejadian stunting dalam 1000 HPK, sehingga diperlukan pendidikan kesehatan dengan media yang efektif untuk peningkatan pengetahuan dengan harapan ibu mampu mencegah kejadian stunting sedini mungkin. Pendidikan Kesehatan dapat diberikan melalui suatu media salah satu nya adalah media audiovisual atau video yang dapat menyampaikan informasi informasi secara bersama-sama berupa suara dan gambar manusia mempunyai tingkat mengingat yang berbeda-beda. Intensitas mengingat manusia menurut Kerucut Elgar Dale yaitu jika melihat maka ia akan mengingat 30% dari apa yang dilihatnya sedangkan jika partisipan mendengar dan melihat maka ia akan mengingat 50% dari apa yang didengar dan dilihatnya (Rosadi dkk., 2023).

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan rancangan *Pretest-posttest with controll group*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Pekauman Kecamatan Banjarmasin Selatan Kabupaten Banjarmasin. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah semua ibu hamil pada periode bulan Desember 2024-Januari tahun 2025 sebanyak 163 orang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 30 orang respponden, pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria telah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner untuk mengetahui hubungan video edukasi dengan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan diwilayah kerja Puskesmas Pekauman dapat diketahui dengan cara mengukur hasil jawaban dari responden. Hubungan video edukasi dengan tingkat pengetahuan ibu hamil tentang 1000 Hari tersebut dapat dilihat dari nilai signifikansi berdasarkan hasil uji statistik melalui nilai signifikansi (p-value). Nilai signifikansi menunjukkan apakah terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara kelompok yang diberikan video edukasi dan yang tidak. Jika nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa video edukasi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1-4 berikut ini merupakan analisis univariat dan bivariat. Tabel 1 tentang karakteristik responden berdasarkan usia, tingkat pendidikan dan pekerjaan. Tabel 2 dan 3 tentang pengetahuan responden pada saat sebelum maupun setelah diberikan video edukasi tentang kebutuhan gizi 1000 hari pertama kehidupan serta analisis bivariat tentang pengetahuan ibu hamil saat pretest.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Usia				
20-35 tahun	14	(93,3%)	15	(100%)
<20 tahun dan >35 tahun	1	(6,7%)	0	(0%)
Tingkat Pendidikan				
Perguruan Tinggi	2	(13,3%)	1	(6,7%)
SMP-SMA	13	(86,7%)	14	(93,3%)
Tidak Sekolah-SD	0	(0%)	0	(0%)
Pekerjaan				
Bekerja	1	(6,7%)	3	(20%)
Tidak Bekerja	14	(93,3%)	12	(80%)

Tabel 2. Pengetahuan Ibu Hamil Saat *Pretest*

Pengetahuan saat pretest	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Baik	0	0%	0	0%
Cukup	4	26,7%	4	26,7%
Kurang	11	73,3%	11	73,3%
Total	15	100%	15	100%

Tabel 3. Pengetahuan Ibu Hamil Saat *Posttest*

Pengetahuan saat posttest	Kelompok			
	Intervensi		Kontrol	
	Frekuensi	(%)	Frekuensi	(%)
Baik	13	86,7 %	1	6,7%
Cukup	2	13,3%	3	20%
Kurang	0	0%	11	73,3%
Total	15	100%	15	100%

Tabel 4. Pengetahuan Ibu Hamil Saat *Pretest*

Variabel	N	Mean	P value
Kelompok Intervensi			0,00
Sebelum	15	15,37	
Sesudah	15	22,77	
Kelompok Kontrol			0.935
Sebelum	15	15,37	
Sesudah	15	15,63	

Pembahasan

Pengetahuan masyarakat pada penelitian ini diukur menggunakan kuesioner dengan 10 soal pernyataan tentang pengetahuan ibu hamil mengenai 1000 Hari Pertama Kehidupan. Adapun pilihan jawaban yang digunakan pada kuesioner ini adalah benar dan salah.

Dari hasil pembagian kuesioner pada kegiatan *pretest* didapatkan pengetahuan ibu hamil tentang kebutuhan gizi 1000 hari pertama kehidupan di Puskesmas Pekauman Banjarmasin kelompok intervensi dikatakan masih kurang dikarenakan sebelum diberikannya edukasi tentang kebutuhan gizi 1000 hari pertama kehidupan melalui video, hasil analisis data menggunakan analisis univariat yaitu tidak ada responden yang memiliki pengetahuan baik, terdapat 4 orang (26,7%) memiliki pengetahuan cukup dan terdapat 11 orang (73,3%) yang pengetahuannya kurang. Sedangkan kelompok kontrol tidak ada responden yang memiliki pengetahuan yang baik, terdapat 4 orang (25,7%) memiliki pengetahuan cukup dan terdapat 11 orang (73,3%) yang pengetahuannya kurang.

Berdasarkan karakteristik ibu hamil, hasil *pretest* kelompok intervensi dan kontrol didapatkan bahwa ibu hamil yang memiliki latar belakang Pendidikan tinggi S1/DIII rata – rata memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan ibu hamil yang memiliki Pendidikan rendah seperti SMA/SMK,SMP dan SD, menurut penelitian yang telah dilakukan oleh (Made dkk., 2024) bahwa orang tua dari anak balita yang memiliki latar belakang pendidikan cukup baik atau tinggi tentu akan memberikan kesempatan hidup dan tumbuh yang baik bagi anak serta anak tersebut juga akan mudah menerima wawasan yang bagus yang berguna untuk masa depannya dan salah satunya tentu terkait dengan gizi. Selanjutnya berdasarkan usia ibu didapatkan usia termuda 23 tahun dan tertua 36 tahun, ibu hamil dengan usia 20 – 35 tahun sebanyak 28 orang mendapat nilai *pretest* kategori kurang dan cukup sedangkan usia <20 dan >35 tahun rata – rata mendapat kategori cukup dan kurang masing – masing 2 orang. Mayoritas umur ibu hamil dalam penelitian ini adalah usia produktif yaitu 20-35 tahun, menunjukkan tingkat umur ibu cukup untuk dapat menyerap informasi.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan (Alvionita dkk., 2023) menyatakan bahwa usia mempengaruhi pengetahuan dan kesadaran akan kesehatan karena berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Ibu hamil yang memiliki usia muda akan lebih mudah mengakses informasi yang diinginkan dan semakin bertambah usia seseorang maka akan semakin bertambah pula pengetahuannya sesuai dengan informasi yang didupatkannya.

Pada kegiatan *posttest* didapatkan pengetahuan responden kelompok intervensi meningkat setelah diberikan edukasi dengan media video dengan analisis univariat adalah 13 (86,7%) responden yang memiliki pengetahuan baik, terdapat 2 orang (13,3%) memiliki pengetahuan cukup dan tidak ada responden yang pengetahuannya kurang. Pada kelompok kontrol yang tidak diberikan edukasi video pengetahuan responden adalah 11 (73,3%) memiliki pengetahuan kurang, 3 (20%) pengetahuan cukup, dan hanya 1 (6,7%) pengetahuan baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Srihidayani dkk., 2025) yang membuktikan bahwa tingkat pengetahuan dalam kategori baik dan meningkat 97,4% Ketika menggunakan video. Media video edukasi kesehatan ini merupakan media yang sesuai dengan perkembangan zaman sekarang yang mencakup indera penglihatan dan pendengaran Karakteristik dari media audio visual di antaranya terdapat gambar dan suara, sehingga mudah menarik perhatian. Media audio visual juga sangat praktis digunakan dalam penyampaian materi tentang 1000 hari pertama kehidupan kepada ibu hamil.

Uji *Mann-Withney* kelompok intervensi terdapat kenaikan rata-rata sebelum diberikan intervensi 15,37 dan setelah diberikan video edukasi ada peningkatan 22,77 dengan *p-value* $0,00 < 0,05$ maka H_a diterima yang artinya ada pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan. Menurut (Wijayanti & Issroviatiningrum, 2022) salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan ialah dengan memberikan pendidikan kesehatan.

Video edukasi merupakan media berbasis multimedia yang dirancang untuk menyampaikan pesan dengan tujuan mendidik, memberikan pengetahuan, serta mengembangkan potensi diri setiap individu. Pendidikan kesehatan menggunakan media video lebih efektif meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang 1000 HPK karena melibatkan indera penglihatan dan pendengaran. Peningkatan

pengetahuan terjadi karena media video menarik perhatian ibu hamil untuk fokus mendengarkan materi, sehingga pemahaman mereka menjadi lebih baik.(Prantara dkk., 2025) .

Di era teknologi saat ini, edukasi kesehatan ibu hamil dapat dilakukan melalui media elektronik seperti handphone. Video edukasi, misalnya tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan, dapat diakses kapan saja dan di mana saja, serta diputar berulang kali untuk memudahkan pemahaman. Hal ini sejalan dengan (Srihidayani dkk., 2025) media video promosi kesehatan ini merupakan media yang sesuai dengan perkembangan zaman sekarang yang mencakup indera penglihatan dan pendengaran Karakteristik dari media audio visual di antaranya terdapat gambar dan suara, sehingga mudah menarik perhatian.

Uji *Mann-Withney* pada kelompok kontrol untuk memperkuat hasil penelitian. Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai rata-rata responden saat *pretest* 15,37 dan saat *posttest* 15,63 dengan nilai *p-value* $0,935 < 0,05$ maka H_0 ditolak yang berarti dari hasil tersebut tidak ada perbedaan pengetahuan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Hal ini dikarenakan tidak adanya perlakuan terhadap kelompok kontrol dibandingkan dengan kelompok intervensi yang diberikan video Edukasi sehingga tidak terjadinya peningkatan pengetahuan kelompok kontrol secara signifikan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hanisa Yuliam & Mariyani, 2023) bahwa hasil *pretest* pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan berupa video edukasi dengan kategori kurang baik, kemudian hasil *posttest* mendapatkan hasil yang sama yaitu kategori kurang baik yang artinya tidak terdapat peningkatan signifikan terhadap kelompok kontrol, berbeda dengan kelompok intervensi yang diberikan perlakuan video edukasi sehingga terjadinya peningkatan pengetahuan secara signifikan. Dapat disimpulkan bahwa video edukasi memiliki pengaruh terhadap pengetahuan responden. Karena salah satu cara yang dilakukan dalam meningkatkan pengetahuan yaitu dengan memberikan edukasi.

4. KESIMPULAN

Dari pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan. Untuk hasil yang lebih optimal, keluarga dan pasangan sebaiknya turut dilibatkan dalam kegiatan edukatif guna mendukung penerapan pengetahuan oleh ibu hamil

DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, V., Erviany, N., Angraini, R., & Aulia Ramadhani, A. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Deteksi Risiko Tinggi Kehamilan. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18.
- Hanisa Yuliam, T., & Mariyani, M. (2023). Upaya Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dalam Pencegahan Stunting 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 Hpk). *Jurnal Keperawatan Profesional (Kepo)*, 4(2), 190–198. <https://doi.org/10.36590/Kepo.V4i2.684>
- Made, A. A., Wibawa, A., Ayu, I., Wiryanthini, D., Gede Sutadarma, W., & Surudarma, W. (2024). Hubungan Pekerjaan Dan Pendidikan Orang Tua Dengan Status Gizi Pada Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara. <https://doi.org/10.24843.Mu.2024.V13.I12.P03>
- Nasution, E., Nisa, H., Ryski, S., & Tarigan, C. B. (2021). Penyuluhan Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil. *Wahana Inovasi*, 11(1).

- Prantara, W., Virgian, K., Miskiyah, M., & Anggraeni, S. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video 1000 Hari Pertama Kehidupan (Hpk) Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Motivasi Ibu Hamil Dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(11), 1392–1400. <https://doi.org/10.33024/Hjk.V18i11.592>
- Rosadi, A., Qomaruzzaman, B., & Zaqiah, Q. Y. (2023). Inovasi Pembelajaran Media Video Edukasi Sebagai Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Pada Mata Pelajaran Pai. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 9(4), 1876–1883. <https://doi.org/10.31949/Educatio.V9i4.6222>
- Srihidayani, K., Rahman, H., Prihatin Idris, F., Promosi Kesehatan, P., Kesehatan Masyarakat, F., Muslim Indonesia, U., Gizi, P., & Administrasi Kebijakan Kesehatan, P. (2025). Pengaruh Media Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang 1000 Hpk (Hari Pertama Kehidupan). *Dalam Window Of Public Health Journal* (Vol. 6, Nomor 2).
- Wijayanti, K., & Issroviatiningrum, R. (2022). Pendidikan Kesehatan Memengaruhi Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 8(2), 108–114. <https://doi.org/10.30659/Nurscope.8.2.108-114>