



IPB University  
— Bogor Indonesia —

● 2025

# POLICY BRIEF

**Strategi 1000 HPK untuk Gizi Anak Indonesia**

Penulis: Ali Khomsan



**Departemen Gizi Masyarakat  
Fakultas Ekologi Manusia  
IPB University**

## Gizi untuk Pondasi Pertumbuhan Anak

Gizi kurang adalah salah satu bentuk malnutrisi yang hingga kini masih menjadi persoalan bagi bangsa Indonesia. Manifestasi gizi kurang adalah anak kurus atau anak pendek (*stunting*). Gangguan pertumbuhan pada tinggi badan, disebut *stunting*, berlangsung pada kurun waktu yang cukup lama dan oleh karena itu indikator tinggi badan menurut umur (TB/U) memberikan indikasi adanya masalah gizi kronis. Banyaknya jumlah anak *stunting* memberikan indikasi bahwa di tingkat masyarakat ada masalah gizi yang sudah berlangsung cukup lama. Oleh karena itu, perlu dipelajari masalah dasar dari gangguan pertumbuhan ini untuk merancang program perbaikan gizi anak Indonesia secara menyeluruh (Ruaida 2018).

Implementasi program gizi diwujudkan melalui wadah posyandu yang memang tersebar di mana-mana. Posyandu hingga kini telah melakukan berbagai layanan gizi/kesehatan seperti penimbangan balita, imunisasi/vaksinasi, edukasi gizi dll. Kita perlu meningkatkan performans atau kinerja posyandu sehingga layanan untuk pengentasan berbagai problem gizi dapat dilaksanakan lebih baik.

Salah satu strategi yang kini mendapat perhatian para ahli gizi adalah bagaimana mengisi 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) seorang anak. Implementasi 1000 HPK menjadi sulit kalau kita hanya menjadikan program posyandu sebagai tempat berkumpulnya anak balita untuk ditimbang. Pemantauan berat badan memang perlu, tetapi ada hal yang sangat penting dan terabaikan di posyandu selama ini yaitu minimnya PMT (pemberian makanan tambahan) bagi kelompok rawan gizi.

Seribu Hari Pertama Kehidupan merupakan masa awal kehidupan setelah konsepsi dalam kandungan sampai usia dua tahun pertama. Masa ini adalah masa yang paling penting karena pertumbuhan dan perkembangan anak sangat cepat sehingga akan berdampak pada kesehatan anak di usia selanjutnya (Sudargo *et al.* 2018). Pemenuhan gizi pada periode tersebut mutlak harus mencukupi baik dari segi jumlah maupun mutu.

Beberapa penelitian menemukan faktor yang berhubungan dengan problem *stunting* (kekurangan gizi kronis) di antaranya berat lahir anak kurang dari 2,5 kg (BBLR), panjang badan lahir, riwayat ASI eksklusif, pendapatan keluarga, pendidikan ibu, dan pengetahuan gizi (Nadhiroh *et al.* 2010). Teori Barker mengungkapkan bahwa BBLR dapat memicu penyakit degeneratif seperti penyakit diabetes. Pengetahuan gizi sebagai

landasan untuk pola asuh makan yang baik di kalangan ibu di kota umumnya lebih baik daripada ibu di desa (Mauludyani & Khomsan 2024).

Praktek gizi untuk mendukung 1000 HPK antara lain dicerminkan oleh pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama setelah bayi dilahirkan. Kegagalan ASI eksklusif antara lain terjadi karena ibu harus bekerja. Ini merupakan problem yang harus dicari solusinya. Sudah saatnya pemerintah merumuskan kembali lama cuti melahirkan (bukan lagi tiga bulan) yang dapat memberi kesempatan kepada kaum perempuan untuk mempraktekkan ASI eksklusif selama enam bulan. Yang disebut perempuan karier bukan hanya mereka yang bekerja di kantor dan melakukan pekerjaan administratif, tetapi juga buruh-buruh perempuan yang bekerja di industri garmen, pabrik rokok, dan industri lainnya. Banyak di antara mereka adalah perempuan usia subur yang berpotensi hamil, melahirkan, dan menyusui anaknya. Desakan ekonomi menyebabkan mereka harus tetap bekerja pascamelahirkan tanpa sempat menyusui bayinya secara eksklusif.

### Lost Generation

Kelalaian pada 1000 HPK akan berdampak pada munculnya *the lost generation*. Anak akan mengalami gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan intelektual. Apabila hal ini menimpa anak-anak Indonesia, maka kita sesungguhnya sedang menyiapkan generasi bodoh sehingga bangsa ini semakin tertinggal dibandingkan bangsa-bangsa lain.

*The point of no return* merupakan istilah yang menggambarkan bahwa anak tidak akan mendapatkan masa keemasan tumbuh-kembangnya bila pada periode 1000 HPK mengalami kurang gizi kronis. Masalah gizi kurang umumnya muncul karena sifatnya yang multi kompleks baik karena tekanan ekonomi, rendahnya pendidikan, budaya (tabu mengonsumsi makanan tertentu) dll.

Jumlah penduduk miskin di Indonesia pada September 2024 adalah 24,06 juta orang (8,57%), dengan rincian di perkotaan 6,66% dan di perdesaan 11,34% (BPS 2024). Masyarakat mengapresiasi program bantuan pangan, Kartu Indonesia Sehat, Kartu Indonesia Pintar dll. yang semuanya bermanfaat untuk mengentaskan kemiskinan. Upaya-upaya pemerintah ini akan berdampak positif pada kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia.

Campur tangan pemerintah sangat diharapkan untuk mencegah merebaknya masalah gizi pada 1000 HPK. Hal ini dapat dilakukan apabila pemerintah secara serius mendanai penyediaan makanan tambahan di posyandu yang selama ini dianggap sebagai salah satu titik lemah dalam program gizi.

Posyandu yang jangkauannya sudah sangat luas masih layak untuk menerima beban tanggung jawab dalam pencegahan malnutrisi. Untuk mendongkrak kinerja posyandu, maka kader-kadernya perlu dihargai pemerintah, misalnya: keluarga kader gratis berobat, anak-anak kader mendapat beasiswa dan pendidikan gratis sampai SMA, atau kader memperoleh insentif bulanan secara signifikan. Pemberian makanan tambahan jangan lagi hanya berupa secangkir kacang ijo, tetapi berikan makanan lengkap (*meals*). Negara yang berlimpah sumberdaya alam seperti Indonesia menjadi tidak sejahtera karena SDM-nya terpuruk. Perbaikan gizi masyarakat melalui posyandu menjadi salah satu pintu masuk untuk memperbaiki potret buram SDM kita.

### Rekomendasi Implementasi 1000 HPK

Seribu HPK dalam rentang umur seorang anak harus mendapat perhatian. Kelalaian orang tua dalam mengasuh anak pada periode itu dan belum optimalnya program gizi yang dilaksanakan oleh pemerintah akan memunculkan bencana bagi generasi yang akan datang. Kalau saat ini sudah ada Peraturan Presiden tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi (Gerakan 1000 HPK), maka semua *stakeholders* harus berpartisipasi dan bersinergi mengisi program ini secara bersama-sama.

Perbaikan konsumsi pangan untuk mendukung 1000 HPK dapat dilakukan dengan mengampanyekan konsumsi ikan mengingat Indonesia adalah negara bahari yang kaya akan sumber pangan berasal dari laut. Ikan laut sebagai pangan bergizi tinggi dan kaya akan omega-3 dapat bermanfaat mendukung optimalisasi tumbuh-kembang anak pada 1000 HPK. Diperkirakan konsumsi ikan bangsa Indonesia saat ini adalah 41 kg/kapita/tahun, dan angka ini lebih rendah dibandingkan konsumsi ikan penduduk Malaysia (70 kg). Perlu upaya-upaya promosi yang berkelanjutan agar bangsa ini dapat meningkatkan konsumsi ikan laut sebagai salah satu strategi untuk mengisi Gerakan 1000 HPK.

Mengentaskan kemiskinan tentu memerlukan waktu lama, demikian pula memperbaiki gizi bangsa. Perbaikan gizi tidak perlu menunggu bangsa ini makmur. Yang lebih penting adalah adanya kesamaan pandangan bahwa persoalan gizi jangan dianggap remeh karena menyangkut kualitas SDM di masa datang. Tidak ada yang gratis untuk membangun bangsa yang sehat dan berkualitas. Pendanaan program gizi harus cukup signifikan dan berkesinambungan, utamanya untuk sasaran rawan gizi (*nutritionally at risk*).

Revitalisasi posyandu harus segera dilakukan oleh pemerintah untuk mensukseskan Gerakan 1000 HPK. Pemerintah pusat harus mengambil tanggung jawab besar dalam merumuskan dan membiayai program gizi tingkat nasional, baik melalui posyandu maupun wahana program lainnya, sehingga perbaikan gizi anak Indonesia dapat segera terwujud dan negara kita terbebas dari beban masalah gizi.

## Daftar Pustaka

- [BPS] Badan Pusat Statistik. 2024. Profil Kemiskinan di Indonesia. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Mauludyani AVR, Khomsan A. 2022. Maternal nutritional knowledge as a determinant of stunting in West Java: Rural-urban disparities. *Amerta Nutrition*. 6:1-8.
- Nadhiroh, Rahayu S; Ni'mah K. 2010. Faktor yang berhubungan dengan kejadian stunting. *Media Gizi Indonesia*. 1:13– 19.
- Ruaida N. 2018. Gerakan 1000 Hari Pertama Kehidupan mencegah terjadinya stunting (gizi pendek) di Indonesia. *Global Health Science*. 3(2):139-151.
- Sudargo T, Aristasari T, Afifah A. 2018. *1000 Hari Pertama Kehidupan*. UGM PRESS. Available from: <https://g.co/kgs/nuRW5P5> 5.