

***Education on Vitamin D Consumption for Pregnant Women at 1000 HPK
(First Day of Life) to Prevent Stunting in Mertan Village, Sukoharjo
Regency*****Edukasi Konsumsi Vitamin D Ibu Hamil pada 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan) untuk Cegah Stunting di Desa Mertan Kabupaten Sukoharjo**^{*}¹Syefira Ayudia Johar, ²Nur Ani, ³Ilik SartikaUniversitas Veteran Bangun Nusantara, Sukoharjo, Indonesia^{1,2}Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia³Email: syefira48@gmail.com^{1*}, aninurK3@gmail.com², iiksartika.8@gmail.com³

*Corresponding Author

Submitted: September 26, 2025; Revised: October 13, 2025; Accepted: October 14, 2025;

Published: October 30, 2025

ABSTRAK

Stunting di Kabupaten Sukoharjo menduduki peringkat ke-9 di Provinsi Jawa Tengah. Persentase balita gizi kurang di Kecamatan Bendosari menduduki peringkat 4 di Kabupaten Sukoharjo. Jumlah balita stunting per tanggal 16 Januari yaitu 20 kasus dan 1 ibu hamil KEK (Kurang Energi dan Kronis). Prevalensi defisiensi vitamin D di Indonesia mencapai 50% dari total populasi dari berbagai kelompok termasuk ibu hamil. Tujuan PkM yaitu untuk pencegahan stunting secara dini melalui pemenuhan vitamin D ibu hamil. Metode: Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu hamil pada bulan April 2025 sejumlah 16 di Polindes Desa Mertan. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah interaktif dan paket pencegahan stunting yang komprehensif untuk ibu. Instrumen menggunakan kuesioner. Evaluasi kegiatan dilihat dari nilai pretest dan posttest. Hasil dari pengabdian secara umum terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 38%. Kegiatan pengabdian mencapai target kehadiran sebesar 75% dari total peserta. Diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk kegiatan tersebut.

Kata kunci: Vitamin D ; Ibu Hamil ; 1000 HPK ; Cegah ; Stunting**ABSTRACT**

Stunting in Sukoharjo Regency ranks 9th in Central Java Province. The percentage of undernourished toddlers in Bendosari District ranks 4th in Sukoharjo Regency. The number of stunted toddlers as of January 16 is 20 cases, with 1 pregnant woman experiencing chronic energy deficiency (KEK). The prevalence of vitamin D deficiency in Indonesia reaches 50% of the total population, including various groups such as pregnant women. The aim of the Community Service Program (PkM) is to optimize child development and growth by preventing stunting early through the fulfillment of vitamin D for pregnant women. Method: The target of this activity is pregnant women in April 2025, totaling 16 participants at the Mertan Village Polindes. This activity uses interactive lecture methods and a comprehensive stunting prevention package for mothers. The instrument used is a questionnaire. The activity evaluation is based on pretest and posttest scores. The result of the community service generally shows an increase in knowledge by 38%. The community service activity reached an attendance target of 75% of the total participants. It is expected that this activity can be carried out sustainably.

Keywords: Vitamin D; Pregnant Mothers; 1000 HPK; Prevent; Stunting

Copyright © 2025 The Author(s)
This is an open access article under the CC BY-SA license

PENDAHULUAN

Desa Mertan merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo. Desa ini terdiri dari 11 RW dan 44 RT yang tersebar di seluruh wilayah. Lokasi desa sangat strategis yang berada di sebelah timur Kabupaten Sukoharjo. Pembagian wilayah terdiri dari dukuh/dusun: Badran, Bakalan, Bleki, Gempol, Godog, Juron, Karanglo, Karang Tengah, Kenteng, Kepuh, Menteng, Mertan, Sawur, dan Tangkluk. Jumlah total penduduk sebanyak 7.404 jiwa. Sebagian besar warga Desa Mertan bermata pencaharian petani. Menurut data IDM Desa Mertan (2023), mayoritas tingkat pendidikan di Desa Mertan terbanyak adalah SD/Sederajat dengan jumlah 2.009. Namun ada juga yang tingkat pendidikan sampai ke Strata II atau S2 dengan jumlah 7 orang. Masyarakat aktif dalam berbagai kegiatan yang dilaksanakan di lingkup desa. Organisasi yang ada di masyarakat diantaranya karang taruna, PKK, perkumpulan agama, kelompok arisan, kelompok tani, kader kesehatan, dan masih banyak lagi.

Masalah kesehatan yang ada di Kabupaten Sukoharjo beragam, salah satunya adalah stunting. Stunting adalah salah satu malnutrisi kronik yang dapat terjadi pada semua balita khususnya usia 6-23 bulan (Andriansyah A et al, 2022). Stunting menyebabkan terhambatnya pertumbuhan fisik anak dan juga menyebabkan hambatan perkembangan kognitif yang akan berpengaruh pada tingkat kecerdasan dan produktivitas anak (Kementerian Sekretariat RI, 2020). Angka kejadian stunting di Kabupaten Sukoharjo menduduki peringkat ke 9 dari 35 kota yang ada di Provinsi Jawa Tengah (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Berdasarkan data dari profil kesehatan Kabupaten Sukoharjo (2023), persentase balita gizi kurang di Kecamatan Bendosari menduduki peringkat 4 dari 12 kecamatan yang ada di Sukoharjo (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2023). Menurut data Bidan Desa Mertan per tanggal 16 Januari 2025 jumlah balita stunting berjumlah 20 kasus, dan ibu hamil KEK (Kurang Energi dan Kronis) berjumlah 1.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 16 Januari 2025 melalui wawancara 15 ibu hamil yang sedang mengikuti kelas ibu hamil di Polindes Desa Mertan, bahwa 100% ibu hamil belum pernah mendengar tentang 1000HPK (Hari Pertama Kehidupan), manfaat dari vitamin D yang dapat digunakan untuk cegah stunting dan tidak mengetahui sumber vitamin D. Sosialisasi yang dilaksanakan oleh Puskesmas Bendosari juga masih sangat terbatas pada beberapa wilayah masyarakat. Bahkan pengetahuan masyarakat juga masih sangat kurang terkait Pencegahan stunting. Percepatan penurunan stunting dapat dilakukan dengan mengatasi masalah pada kelompok sasaran prioritas salah satunya ibu hamil (Verawati B et al, 2022). Periode kehamilan termasuk dalam masa 1000 hari pertama kehidupan (1000 HPK). 1000 HPK merupakan masa yang sangat penting terutama untuk perkembangan fisik dan mental manusia. Kerusakan jaringan yang terjadi pada masa ini biasanya bersifat *irreversible* sehingga dibutuhkan asupan gizi yang optimal. Seribu HPK di tingkat global disebut dengan *Scaling Up Nutrition (SUN) movement*. Di Indonesia, program ini disebut Gerakan 1000 HPK. Salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas *outcome* kehamilan dengan menurunkan anak yang lahir berat badan rendah sebesar 30%. Selain itu juga sebagai upaya untuk mencegah perkembangan penyakit *degenerative*.

dikemudian hari dan mengurangi faktor risiko yang dapat mempengaruhi kualitas dan fungsi perkembangan janin (Sari MAP *et al*, 2022).

Kehamilan merupakan suatu keadaan yang dapat terjadi beberapa defisiensi dan peningkatan kebutuhan zat gizi esensial bagi janin. Defisiensi vitamin D telah banyak diketahui akan berpengaruh terhadap pertumbuhan linier mulai dari bayi, balita, anak hingga remaja. Gangguan pertumbuhan akan mengakibatkan stunting. Fungsi vitamin D dalam pertumbuhan adalah sebagai prohormon yang berperan penting dalam penyerapan kalsium di dalam usus karena jika penyerapan kalsium terganggu maka pertumbuhan ikut terganggu (Febrianto S *et al*, 2022).

Ibu hamil dan bayi baru lahir berisiko mengalami kekurangan vitamin D (Hajizadeh S *et al*, 2019). Prevalensi defisiensi vitamin D di Indonesia mencapai 50% dari total populasi dari berbagai kelompok termasuk ibu hamil dan menyusui, bayi baru lahir, remaja, dan tenaga profesional kesehatan. Paparan sinar matahari dan asupan makanan kaya vitamin D menentukan status vitamin D dalam tubuh seseorang. Sumber vitamin D tubuh sebagian besar berasal dari kulit yang terpapar sinar matahari dan sisanya berasal dari makanan. Vitamin D yang dibentuk oleh sinar matahari berbentuk D3 (cholecalciferol) dan disintesis dalam tubuh manusia, sedangkan vitamin D2 (ergocalciferol) terdapat dalam makanan. Kecukupan vitamin D meningkatkan penyerapan kalsium dan fosfor. Status vitamin D yang rendah menghambat respon seluler tubuh, yang dapat meningkatkan risiko penyakit (Putri AA *et al*, 2024).

Berdasarkan penelitian dari Hendrawati S *et al* (2024), bahwa mayoritas ibu hamil belum terpenuhi terkait pemenuhan vitamin D. Hal ini disebabkan oleh tingkat pengetahuan, pendidikan, dan pekerjaan ibu; kurangnya paparan sinar UV; dan kurangnya pemenuhan suplemen dan makanan yang mengandung vitamin D. Hasil analisis menjelaskan bahwa paparan sinar UV, suplemen dan makanan yang mengandung vitamin D dapat mempengaruhi pemenuhan vitamin D selama kehamilan untuk mencegah terjadinya stunting. Kejadian stunting terjadi karena kurangnya pemenuhan nutrisi yang mengandung vitamin D. Faktor risiko terjadinya stunting salah satunya adalah kurangnya pemenuhan vitamin D pada ibu hamil (Hendrawati S *et al*, 2024). Vitamin D umumnya dikenal sebagai vitamin matahari. Perkiraaan menunjukkan bahwa paparan sinar matahari berkontribusi terhadap 90% produksi vitamin D. Sumber utama yang berasal dari makanan dalam bentuk vitamin D adalah minyak hati ikan, salmon, hati sapi, kuning telur, keju, dan makanan yang difortifikasi (margarin dan beberapa produk susu) (Courtois MC *et al*, 2021). Bayi baru lahir dengan defisiensi vitamin D memiliki ukuran tubuh yang lebih kecil dan mengalami defisiensi kalsium. Defisiensi vitamin D mempengaruhi gangguan pertumbuhan di kemudian hari (Jafarnejad S *et al*, 2020).

Berdasarkan permasalahan tersebut, tim dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat ingin memberikan sosialisasi berkaitan optimalisasi pemenuhan vitamin D ibu hamil pada 1000 HPK untuk cegah stunting secara dini. Kami mengajak seluruh ibu hamil Desa Mertan berjumlah 16 ibu hamil sebagai mitra kami dalam program Abdimas. Kegiatan nantinya juga akan melibatkan bidan desa yang ada di desa, karena bidan desa merupakan orang yang paling dekat dengan ibu hamil. Harapannya dengan ibu hamil mendapatkan sosialisasi maka dapat melakukan 3P (Peduli, Pahami dan Partisipasi) untuk membantu pengurangan stunting. Peduli berarti ibu hamil peduli dengan kesehatan janinnya terutama pada masa kritis di 1000 HPK. Pahami sebanyak mungkin

informasi terkait vitamin D. Partisipasi berarti ikut serta secara aktif dalam mensukseskan gerakan sadar stunting dalam rangka kontribusi pada pembangunan manusia di Indonesia.

Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu untuk mengedukasi kepada ibu hamil terkait dengan pentingnya memperhatikan gizi pada 1000HPK serta mengedukasi terkait manfaat vitamin D saat kehamilan untuk mencegah stunting secara dini. Sehingga setelah dilakukan sosialisasi, akan ada peningkatan pengetahuan yang harapannya dapat berdampak positif dengan menurunnya angka kejadian stunting di Desa Mertan. Upaya untuk mengoptimalkan perkembangan dan pertumbuhan anak adalah sebuah upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang.

METODE

Sasaran kegiatan ini adalah Ibu hamil pada bulan April 2025 berjumlah 16 di Polindes Desa Mertan Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo. Berdasarkan hasil analisis masalah yang didapatkan, bahwa hampir seluruh ibu hamil belum pernah mendengar tentang 1000HPK, manfaat vitamin D untuk cegah stunting. Selain itu, setelah tim dosen melakukan wawancara pada tanggal 16 Januari 2025 bidan desa meminta untuk dilakukannya sosialisasi berkaitan dengan hal tersebut. Bidan desa menjelaskan berkaitan dengan kasus stunting setiap tahunnya selalu ada dan cenderung jumlahnya meningkat. Pelaksanaan pengabdian dilakukan pada 28 April 2025 berlokasi di Balai Desa Mertan, Kecamatan Bendosari Kabupaten Sukoharjo saat kelas ibu hamil. Fasilitator terdiri dari 3 orang yang merupakan dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat. Fasilitator tersebut adalah Syefira Ayudia Johar, S.ST., MKM, Nur Ani, SKM., M.K.K.K, Iik Sartika, SKM., M.Kes.

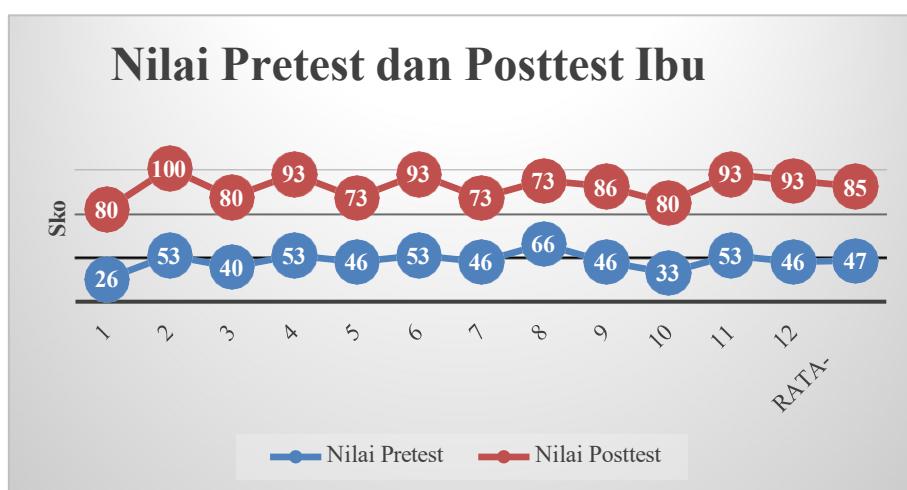
Tahapan pelaksanaan kegiatan yaitu sebagai berikut sosialisasi berkaitan dengan pentingnya 1000 HPK, manfaat dan sumber vitamin D, serta faktor penyebab stunting dan cara pencegahan stunting menggunakan metode ceramah interaktif antara fasilitator dengan peserta kegiatan. Pelatihan dilaksanakan di Balai Desa Mertan dengan mengundang seluruh ibu hamil di Desa Mertan dan Bidan Desa Mertan. Pelatihan dilaksanakan selama 3 jam. Program pengabdian masyarakat dilaksanakan fokus pada peningkatan pengetahuan. Penerapan teknologi yang digunakan dalam kegiatan abmas ini dengan mengkombinasikan metode ceramah interaktif dan menggunakan media pembelajaran yang kreatif serta menarik supaya peserta tidak bosan dalam menerima materi dari para fasilitator. Evaluasi kegiatan dilakukan secara langsung dengan melihat nilai pretest peserta lalu membandingkannya dengan nilai posttest. Peningkatan pengetahuan bisa dilihat dari nilai pretest dan posttest. Pendampingan dilakukan dengan membersamai ibu hamil dengan membuat grup whatsapp sehingga memudahkan fasilitator dan peserta untuk komunikasi sehingga apabila setelah kegiatan sosialisasi dari peserta ada pertanyaan bisa berkomunikasi dengan mudah secara online. Keberlanjutan program dengan membuat grup *whatsapp* dengan ibu hamil dengan memberikan informasi kesehatan yang harapannya bisa meningkatkan kesehatan. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program dengan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari mengerjakan pretest, ikut dalam sosialisasi dan mengerjakan posttest. Selain itu mitra juga berkontribusi dalam memberikan edukasi berkelanjutan kepada masyarakat tentang manfaat dan sumber vitamin D untuk mencegah stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan metode ceramah interaktif di kombinasikan dengan media pembelajaran berupa video pada ibu hamil di Desa Mertan yang hadir saat kelas ibu hamil sebanyak 12 ibu hamil. Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian pada hari Senin tanggal 28 April 2025 pada jam 09.00 – 11.00 WIB bertempat di Balai Desa Mertan.

Pelaksanaan kegiatan mulai jam 09.00 WIB di Balai Desa Mertan. Secara umum kegiatan pengabdian berjalan dengan lancar dan mendapat banyak perhatian dari peserta, karena dirasakan sangat bermanfaat bagi peningkatan pengetahuan ibu hamil terkait Pencegahan Stunting dengan memaksimalkan program 1000HPK serta memanfaatkan vitamin D. Rincian kegiatannya dapat dijelaskan sebagai berikut: Proses registrasi meliputi absensi dan perkenalan dengan bidan desa, ibu hamil di Desa Mertan. Kegiatan dilaksanakan oleh Sri Rasa yang membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian. Hal ini untuk mengetahui apakah target kehadiran peserta terpenuhi yaitu 75%. Berdasarkan daftar yang hadir total kehadiran sebanyak 12 ibu hamil, sehingga sudah melebihi target kehadiran. Pada pembukaan tim pengabdian kepada masyarakat disempatkan untuk menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya telah diberikan izin melaksanakan pengabdian di kegiatan kelas ibu hamil Desa Mertan sehingga dapat memberikan manfaat. Langkah awal dalam identifikasi pengetahuan peserta dilaksanakan terlebih dahulu pretest. Pretest berisi 15 pernyataan yang diberikan pada masing-masing warga yang hadir. Secara umum hasil pretest masih dibawah target yang diharapkan dengan rata-rata nilai 47.



Materi terkait stunting disampaikan oleh Iik Sartika, SKM., M.Kes dan program 1000HPK disampaikan oleh Syefira Ayudia Johar, S.ST., MKM. Materi yang disampaikan mulai dari pengertian stunting, ciri-ciri stunting, faktor penyebab stunting, pentingnya program 1000HPK. Materi terkait Vitamin D ibu hamil disampaikan oleh Nur Ani, SKM., M.K.K.K. Materi yang disampaikan mulai dari kebutuhan vitamin D, Fungsi Vitamin D, Sumber Vitamin D, dan Manfaat Vitamin D. Peserta kegiatan abmas sangat antusias sehingga banyak yang bertanya dengan fasilitator.

Posttest dilaksanakan setelah semua kegiatan selesai dilaksanakan. Rata-rata nilai posttest sebesar 85. Secara umum rata-rata nilai posttest mengalami peningkatan yang signifikan yaitu sebesar 38% dibandingkan nilai saat pretest. Hal ini dapat dijadikan indikator bahwa peserta memahami materi yang sudah dijelaskan. Penutupan diakhiri dengan doa bersama dan pesan kesan dari peserta.

PEMBAHASAN

Stunting adalah salah satu malnutrisi kronik yang dapat terjadi pada semua balita khususnya usia 6-23 bulan yang akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan (Andriansyah A *et al*, 2022). Anak tergolong stunting apabila panjang atau tinggi badannya berada di bawah -2SD panjang atau tinggi anak seumurnya (Pertiwi J *et al*, 2024). Stunting menyebabkan terhambatnya pertumbuhan fisik anak dan juga menyebabkan hambatan perkembangan kognitif yang akan berpengaruh pada tingkat kecerdasan dan produktivitas anak di masa depan (Kementerian Sekretariat RI, 2020).

Kondisi stunting disebabkan oleh kekurangan gizi secara kronis atau dalam jangka waktu yang lama, bisa dimulai dari janin dan berlanjut sampai lahir (Maryuni, 2024) dan memiliki penyakit infeksi kronik/berulang dan stimulasi psikososial yang tidak adekuat. Zat gizi merupakan nutrisi yang diperlukan tubuh untuk tumbuh dan berkembang mulai janin, anak, remaja dan dewasa (Gumanti KA, 2025).

Upaya pemerintah dalam pencegahan stunting dengan pemberian intervensi pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) dimulai dari janin hingga berusia 2 tahun. Salah satu caranya adalah dengan memberikan layanan gizi dan kesehatan pada wanita hamil. Peran pendidikan gizi dan kesehatan reproduksi selama kehamilan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik pada ibu hamil yang berkontribusi dalam peningkatan kesehatan ibu dan bayi serta mengurangi stunting pada anak (Permatasari *et al*, 2021). Tiga tahapan utama yang membutuhkan peran optimal ibu untuk mencegah stunting meliputi tahap prakonsepsi, tahap prenatal, bayi dan anak usia dini.

Ibu hamil dan bayi baru lahir berisiko mengalami kekurangan vitamin D (Hajizadeh S *et al*, 2019). Tingginya angka prevalensi kejadian stunting di Indonesia perlu dilakukan tindakan perbaikan gizi. Pengurangan status gizi terjadi karena asupan gizi yang kurang dan sering terjadinya infeksi. Pertumbuhan anak sangat berkaitan dengan nutrisi yang dikonsumsi. Beberapa zat gizi mikro seperti vitamin D, kalsium yang sangat penting karena saling bekerjasama untuk pertumbuhan (Silaban TDS *et al*, 2021).

Vitamin D merupakan mikronutrien yang berperan dalam sistem imun, penyerapan kalsium, dan pembentukan tulang, sehingga dibutuhkan pada segala usia. Defisiensi vitamin D pada ibu hamil sering terjadi dan berkaitan dengan infeksi neonatus, mortalitas, dan morbiditas pada bayi prematur mengingat janin mendapat vitamin D sepenuhnya dari ibu. Vitamin D dapat diproduksi oleh kulit dari paparan sinar matahari dan diperoleh dari asupan makanan. Janin tidak dapat memproduksi vitamin D sendiri, sehingga kebutuhan vitamin D janin bersumber sepenuhnya dari ibu. Kekurangan kadar vitamin D pada ibu hamil akan memengaruhi kecukupan vitamin D pada janin (Corona F *et al*, 2022). Vitamin D bersama dengan kalsium sangat penting untuk pertumbuhan rangka dan kesehatan tulang, juga memiliki

efek penting pada struktur tubuh, jaringan lunak, pertumbuhan janin, dan kesehatan wanita (Karimian P *et al*, 2022). Kadar vitamin D pada bayi baru lahir dan pengaruhnya terhadap pertumbuhan anak di masa kanak-kanak. Bayi baru lahir dengan defisiensi vitamin D memiliki ukuran tubuh yang lebih kecil dan mengalami defisiensi kalsium. Defisiensi vitamin D mempengaruhi gangguan pertumbuhan di kemudian hari (Jafarnejad *et al*, 2020).

Kekurangan vitamin D telah banyak diketahui akan berpengaruh terhadap pertumbuhan linier mulai dari bayi, balita, anak hingga remaja. Gangguan pertumbuhan akan mengakibatkan stunting yaitu suatu gangguan pertumbuhan yang terjadi karena kondisi kekurangan gizi kronis dan atau penyakit infeksi kronis, fungsi vitamin D dalam pertumbuhan adalah sebagai prohormon yang berperan penting dalam penyerapan kalsium di dalam usus karena jika penyerapan kalsium terganggu maka pertumbuhan ikut terganggu (Febrianto S *et al*, 2022). Kejadian infeksi saluran pernafasan atas dan bawah yang disebabkan oleh berbagai virus dan sepsis serta derajat keparahan, penyakit, bakteremia, mortalitas tinggi dikaitkan dengan defisiensi vitamin D (Jufri N *et al*, 2020). Berdasarkan penelitian dari Hendrawati S *et al* (2024) bahwa pemenuhan vitamin D selama kehamilan masih belum terpenuhi. Hal ini disebabkan oleh tingkat pengetahuan, pendidikan, dan pekerjaan ibu, kurangnya paparan sinar UV, dan kurangnya pemenuhan suplemen dan makanan yang mengandung vitamin D.

Penanganan masalah pertumbuhan kesehatan ibu hamil dapat dilakukan dengan perbaikan gizi selama masa kritis tumbuh-kembang pada 2 tahun pertama kehidupan setelah lahir, tetapi juga memerlukan upaya-upaya lain seperti peningkatan pengetahuan, dan kesadaran gizi Masyarakat (Hajizadeh S *et al*, 2019).

Nilai pretest dan posttest peserta kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu hamil di Desa Mertan, Kecamatan Bendosari, Kabupaten Sukoharjo sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Pretest dan Posttest Ibu Hamil

No Resp	Nilai Pretest	Nilai Posttest
1	26	80
2	53	100
3	40	80
4	53	93
5	46	73
6	53	93
7	46	73
8	66	73
9	46	86
10	33	80
11	53	93
12	46	93
Rata-Rata	47	85

Berdasarkan tabel 1 nilai pretest dan posttest ibu hamil di Desa Mertan bahwa terdapat kenaikan rata-rata nilai dari pretest dan posttest. Secara umum rata-rata nilai posttest mengalami kenaikan sebesar 38%.



Gambar 1. Pemberian Materi Stunting



Gambar 2. Pemberian Materi 1000 HPK



Gambar 3. Pemberian Materi tentang Manfaat Vit D



Gambar 4. Foto Bersama



Gambar 5. Pretest



Gambar 6. Posttest

SIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu pada tahap ceramah interaktif membuat peserta memahami terkait pentingnya 1000 HPK, manfaat dan sumber vitamin D, serta faktor penyebab stunting dan cara pencegahan stunting. Berdasarkan hasil nilai *pretest* dan *posttest* dari evaluasi pada tahap ceramah interaktif terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 38%. Kegiatan pengabdian mencapai target kehadiran sebesar 75% dari total peserta. Pemberian paket pencegahan stunting berupa vitamin D dan susu ibu hamil diharapkan bisa mencegah stunting sejak 1000HPK. Saran atau rekomendasi untuk kegiatan pengabdian ini yaitu intervensi pencegahan stunting dengan memanfaatkan program 1000HPK ditambah dengan mengkonsumsi vitamin D selama kehamilan sangat penting untuk mengurangi angka stunting.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada Kepala Desa Mertan, Kecamatan Bendosari beserta bidan desa, serta terimakasih kami ucapkan kepada LPPM Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriansyah, * A, Rate, S., Yusuf, K., Tinggi, S., Kesehatan, I., Maros, S., & Sejarah, I. A. (n.d.). HUBUNGAN PROTEIN KALSIUM ZINK DAN VITAMIN D DENGAN KEJADIAN STUNTING. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis* (Vol. 17).
- Corona, F., & Fitriyani, N. (n.d.). *CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT Suplementasi Vitamin D pada Bayi Prematur* (Vol. 49, Issue 7).
- Chávez-Courtois, M., Godínez-Martínez, E., Muñoz-Manrique, C., Negrete-Martínez, V., González-Leyva, C. P., Tolentino-Dolores, M., Suárez-Rico, B., Estrada-Gutierrez, G., & Perichart-Perera, O. (2021). Vitamin d status and its determinants in mexican pregnant women from a rural and an urban area: A comparative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph18094571>
- Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo 2023_sign-2. (n.d.).
- Febrianto S dan Apriadi B. 2022. Peran Vitamin D Terhadap Pertumbuhan Tulang Pada Balita. *Biocaster: Jurnal Kajian Biologi*. Vol 2. No. 1. Hal 1-5.
- Gumanti KA. 2025. Pentingnya 1000 HPK Sebagai Langkah Preventif Stunting. Di download <https://bookchapter.optimalbynfc.com/index.php/stunting/article/view/128>
- Gunardi, H. (2021). Optimalisasi 1000 Hari Pertama Kehidupan: Nutrisi, Kasih Sayang, Stimulasi, dan Imunisasi Merupakan Langkah Awal Mewujudkan Generasi Penerus yang Unggul. 9(1). <https://doi.org/10.23886/ejki.9.2>
- Hajizadeh, S., Shary, J. R., Reed, S. G., & Wagner, C. L. (2019). The prevalence of hypovitaminosis D and its risk factors in pregnant women and their newborns in the Middle East: A systematic review. In *International Journal of Reproductive BioMedicine* (Vol. 17, Issue 10, pp. 685–708). Research and Clinical Center for Infertility. <https://doi.org/10.18502/ijrm.v17i10.5284>
- Hendrawati, S., Mardiah, W., Febri, R. A., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., Jalan, S., Bandung, R., & Km, S. (2024). PEMENUHAN VITAMIN D PADA IBU HAMIL UNTUK MENCEGAH STUNTING: SEBUAH NARRATIVE REVIEW. In *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* (Vol. 15, Issue 1).
- Herawati Y, Gaga IN, Dida AG. 2023. Hubungan Asupan Zat Gizi, Kadar Feritin dan Vitamin D dengan Kejadian Stunting pada Anak. *Prosiding TIN Persagi*. Vol 4. Hal 285-292.

- Jafarnejad, S., & Khoshnezhad Ebrahimi, H. (2020). Pediatric asthma exacerbation in emergency department Clinical guidelines on pediatric asthma exacerbation in emergency department, a narrative review. In *Eur J Transl Myol* (Vol. 30, Issue 1).
- Jufri, N., & Afa, J. R. (2020). HUBUNGAN STATUS VITAMIN D TERHADAP PERTUMBUHAN LINIER DAN IMUNITAS PADA ANAK DAN REMAJA. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(2), 106–120. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v1i2.1320>
- Karimian, P., Ebrahimi, H. K., Jafarnejad, S., & Delavar, M. A. (2022). Effects of vitamin D on bone density in healthy children: A systematic review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11(3), 870–878. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_2411_20
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI). https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFeVJC/view
- Kementerian Sekretariat RI. 2020. Peta Jalan Percepatan Pencegahan Stunting Indonesia 2018- 2024. https://www.google.co.id/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://stunting.go.id/%3Fsdm_process_download%3D1%26download_id%3D6943&ved=2ahUKEwipraTus5-LAxV2imMGHdBIOQUQFn0ECCgQAO&usg=AOvVaw2CGI0HwJcKbRFAIPRdcuLD
- Maryuni. 2024. Asuhan Gizi untuk Bayi, Balita, dan Anak Pra Sekolah : Panduan Gizi Optimal Mengurangi Stunting. Padang : Get Press Indonesia.
- Meilani, M., & Manasikana, R. A. (2023). Implementasi media interaktif “D-LIMA” sebagai edukasi cegah defisiensi vitamin D pada ibu hamil. *KACANEGERA Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6(2), 139. <https://doi.org/10.28989/kacanegara.v6i2.1487>
- Permatasari, T. A. E., Rizqiya, F., Kusumaningati, W., Suryaalamsah, I. I., & Hermiwahyoeni, Z. (2021). The effect of nutrition and reproductive health education of pregnant women in Indonesia using quasi experimental study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12884-021-03676-x>
- Pertiwi, J., & Syefira Ayudia Johar. (2024). Community Development: Inisiasi “Ayah Asi” dalam Upaya Share Role Pencegahan Stunting. *IJECS: Indonesian Journal of Empowerment and Community Services*, 5(2), 124–131. <https://doi.org/10.32585/ijecs.v5i2.5637>
- Putri, A. A., Nurmadiha, N., Wello, A., Royani, I., & Musa, I. M. (2024). GAMBARAN ASUPAN VITAMIN D DAN KALSIUM MAHASISWA FK UMI ANGKATAN 2020. 8(1). Jurnal, P. ;, Masyarakat, K.,
- Ayu, M., Sari, P., & Islamy, N. (n.d.). Suplementasi vitamin D pada ibu hamil. <http://jurnalmedikahutama.com>
- Dewi Sartika Silaban, T., & Riona, S. (n.d.). Nomor 2 Agustus 2021 Titin Dewi Sartika Silaban 1 , Salsabila 2 , Septi Riona 3 Journal of Health Science (Vol. 1).
- Verawati B, Nur A, Nopri Y, Fithri D, Ifra H. 2022. PKM Aksi Pengubahan Pengetahuan Ibu Hamil dalam Pencegahan Stunting pada Balita Di Posyandu Kasih Ibu Desa Pulau Sarak. <https://staff.universitaspahlawan.ac.id/upload/pengabdian/403-pengabdian.pdf>