

**PENGARUH PROTEIN DALAM MENUNJANG KUALITAS
PROGRAM 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN UNTUK
MENCIPTAKAN SDM UNGGUL****Shofira Mufidah ^a, Achmad Supandi ^b, Pandji Hendrarso^c**^{abc} Program Pascasarjana

Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Banten

e-mail : ^a shofiramuff@gmail.com, ^b supandimmsi@gmail.com,^c panjihendrarso@yahoo.com**Abstrak**

Analisis dalam tulisan ini bertujuan untuk memberikan tambahan bukti tentang pengaruh protein dalam mempengaruhi kecukupan gizi di 1000 HPK untuk menciptakan sumber daya manusia (SDM) unggul. Merujuk pada resolusi *Sustainable Development Goals (SDGs)* pada umumnya menekankan semua negara untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakatnya dan spesifiknya tercantum pada poin ke-3 *Good Health and Well-being*.

Melalui *systematic literature review* penulis mengamati bahwa banyak variabel yang terlibat untuk meningkatkan kualitas SDM. Pola makan yang sehat berdampak terhadap kesehatan fisik dan kognitif masyarakat sehingga pentingnya kolaborasi dengan pemangku kebijakan untuk mengoptimalkan makanan yang bergizi terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK).

Pada penelitian terdahulu cenderung tidak menitik beratkan pentingnya konsumsi protein pada anak. Pemberian protein merupakan salah satu nutrisi penting yang memiliki peran krusial dalam perkembangan dan pertumbuhan janin selama kehamilan serta dalam pertumbuhan dan perkembangan balita. Dengan adanya asam amino yang diperoleh dari protein akan mengurangi resiko stunting pada anak.

Kata kunci : Protein, Gizi, 1000 HPK, Stunting, SDM Unggul

Abstract

The analysis in this paper aims to provide additional evidence about the influence of protein in influencing nutritional adequacy in 1000 HPK to create superior human resources (HR). Referring to the Sustainable Development Goals (SDGs) resolution in general, it emphasizes all countries to improve the quality of life of their people and is specifically stated in point 3 Good Health and Well-being.

Through a systematic literature review, the author observes that many variables are involved in improving the quality of human resources. A healthy diet has an impact on people's physical and cognitive health, so it is important to collaborate with policy makers to optimize nutritious food, especially in the first 1000 days of life (HPK).

Previous research tended not to emphasize the importance of protein consumption in children. Providing protein is an important nutrient that has a crucial role in the development and growth of the fetus during pregnancy as well as in the growth and development of toddlers. The presence of amino acids obtained from protein will reduce the risk of stunting in children.

Keywords : *Protein, Nutrition, 1000 days of Life, Stunting, Superior Human Resources*

A. PENDAHULUAN

Perbaikan status pangan dan gizi merupakan salah satu fokus perhatian negara maju maupun negara berkembang. Agenda pembangunan berkelanjutan yang di sepakati dalam *Sustainable Development Goals* (SDGs) terus mendesak semua negara dalam upaya mengakhiri kelaparan melalui ketahanan pangan dan nutrisi yang baik. Sehingga akan mewujudkan peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat bagi semua kalangan usia (Sekretariat Nasional SDGs).

Salah satu gerakan yang disepakati secara global untuk memperbaiki gizi perempuan dan anak adalah *Scaling Up Movement* (SUN Movement). Melalui peraturan pemerintah No.42 tahun 2013 tentang gerakan percepatan perbaikan gizi berfokus pada gerakan 1000 hari pertama kehidupan (HPK) merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia dalam merealisasikan *SUN Movement* yang bertujuan untuk meningkatkan tumbuh kembang anak dengan memperbaiki kualitas gizi pada periode emas anak. Gerakan 1000 HPK dimulai saat pertama terbentuknya janin sampai anak berusia 2 tahun. Meminimalisir adanya gangguan pertumbuhan fisik dan gangguan metabolisme pada tubuh. Gangguan yang terjadi pada periode ini akan mengakibatkan menurunnya kemampuan kognitif dan terganggunya sistem

kekebalan tubuh yang akan menimbulkan berbagai macam penyakit (Laksono, 2012).

Seribu hari pertama kehidupan mencakup dalam pertama kehamilan, menyusui (ASI eksklusif) serta pemberian makanan pendamping ASI. Dalam masa kehamilan diperlukan gizi untuk mendukung terbentuknya organ organ penting. Kemudian akan mengalami masa tumbuh kembang yang sangat pesat diusia 2 tahun. Sehingga asupan gizi yang kurang ataupun berlebih akan sangat berdampak pada tumbuh kembang anak (Sudargo, dkk 2018).

Pemenuhan gizi selama 1000 HPK bukan hanya investasi dalam kesehatan anak, tetapi juga investasi masa depan masyarakat dan negara. Melalui pemahaman mendalam terkait dampak positif dari pemenuhan gizi selama periode emas ini diharapkan masyarakat dan pemangku kebijakan bisa mengoptimalkan akses dalam mendapatkan gizi yang cukup dan berkualitas. Sehingga menciptakan generasi masa depan yang unggul dan berdaya saing tinggi (Dwi Suryani, 2018).

Berdasarkan penjabaran diatas penulis bermaksud untuk menambah bukti empiris mengenai "*Pengaruh Protein Dalam Menunjang Kualitas Program 1000 Hari Pertama Kehidupan Untuk Menciptakan SDM Unggul*" dengan

SEMNASIA

(Seminar Nasional Ilmu Administrasi)

Kolaborasi *Triple Helix* dalam Membentuk SDM Unggul di Era Society 5.0
24 Februari 2024, Pascasarjana STIA Banten

menggunakan database tertentu untuk pengambilan sampel penelitian dalam tinjauan *Systematic Literature Review*.

B. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian *systematic literature review*. Penelusuran data yang didapatkan berdasarkan dari jurnal nasional maupun internasional sebanyak 10 jurnal. Data yang diambil menggunakan database *google scholar* dalam

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Ekstrasi Hasil Penelitian

No.	Nama Peneliti	Tujuan 1000 HPK				Faktor Internal yang Mempengaruhi 1000 HPK					Faktor Eksternal yang Mempengaruhi 1000 HPK				
		Menghindari resiko penyakit sedini mungkin	Meningkatkan kualitas SDM masa depan	Tumbuh kembang	Mengoptimalkan	Tablet Penambah Darah	Asi Eksklusif	Makanan Bergizi	MFAFI & Makanan Bergizi	Kepesihan Lingskungan	Gangguan Metabolisme Tubuh	Sosial	Budaya	Pola Asah	Ekonomi
1.	(Delima, Firman, & Ahmad, 2023)		√	√			√	√	√		√	√		√	
2.	(Falmuariat, Febrianti, & Mustakim, 2022)	√		√			√					√			√
3.	(Zaitun, Salamah, & Humaira, 2020)		√			√	√	√			√	√			√
4.	(Purnamasari & Febry, 2023)			√			√		√	√		√	√		√
5.	(Mediani, Setyawati, Hendrawati, Nurhidayah, & Firdianty, 2023)		√			√		√					√	√	√
6.	(Achmad & Togubu, 2023)	√		√					√		√		√		
7.	(Hidayat, 2022)		√			√	√				√	√			√
8.	(Efendi, Sitoayu, Nuzrina, Dewanti, & Wahyuni, 2021)	√		√						√					
9.	(Ibrahim, Alam, Adha, I., & Fadlan, 2021)	√	√			√		√	√		√		√		
10.	(Holbala, Nur, & Boeky, 2022)		√			√			√		√		√		√

Pembahasan

Berdasarkan jurnal yang telah di review bahwa seluruh jurnal menyatakan bahwa protein mempengaruhi pengaruh dalam menunjang kualitas program 1000 hari pertama kehidupan. Protein merupakan salah satu zat gizi yang memainkan peran krusial dalam mencegah stunting pada anak-anak. Sebagian besar balita yang mengalami

kurun 5 tahun terakhir. Peneliti membahas "Pengaruh Protein Dalam Menunjang Kualitas Program 1000 Hari Pertama Kehidupan Untuk Menciptakan SDM Unggul". Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa permasalahan yang terjadi diantaranya yaitu kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya protein untuk tumbuh kembang anak. Kata Kunci yang digunakan yaitu "Protein", "1000 HPK", "SDM Unggul".

stunting memiliki asupan protein yang tidak mencukupi, berbeda dengan balita yang tidak mengalami stunting yang biasanya memiliki asupan protein yang memadai (Azmy & Mundiastuti, 2019)

Secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang cukup mencolok dalam pola asupan protein

antara anak-anak yang mengalami stunting dan mereka yang tidak. Ditemukan bahwa mayoritas anak yang mengalami stunting memiliki kekurangan dalam variasi konsumsi protein hewani, yang mana merupakan sumber penting dalam pemenuhan kebutuhan protein tubuh. Meskipun ada temuan yang menunjukkan bahwa anak-anak stunting secara umum memiliki asupan protein total yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak-anak normal, penelitian lebih lanjut mengungkapkan bahwa asupan protein hewani mereka justru cenderung lebih rendah. Hal ini menimbulkan pertanyaan tentang kualitas sumber protein yang dikonsumsi oleh kedua kelompok anak.

Menariknya, walaupun pola makan kedua kelompok anak tidak terlalu berbeda secara signifikan, dengan keduanya sering mengonsumsi makanan seperti susu, telur ayam, dan daging ayam, namun terdapat perbedaan dalam skor rata-rata dari *Food Frequency Questionnaire*. Skor tersebut menunjukkan bahwa anak-anak normal memiliki skor yang lebih tinggi, mengindikasikan bahwa mereka mungkin mengonsumsi lebih banyak makanan yang mengandung protein daripada anak-anak yang mengalami stunting.

Stunting adalah kondisi di mana anak mengalami pertumbuhan terhambat akibat kekurangan gizi. Stunting dapat berdampak pada kemampuan kognitif dan pertumbuhan anak. Oleh karena itu, penurunan angka stunting merupakan langkah penting dalam menciptakan sumber daya manusia (SDM) unggul di Indonesia. Menurut data Survey Status Gizi Balita Indonesia, prevalensi stunting di Indonesia mengalami penurunan dari 30.8% pada tahun 2018 menjadi 27.67% pada tahun 2019.

Selain itu, upaya pencegahan stunting juga diatur dalam Peraturan Presiden No. 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi. Dengan menurunkan angka stunting, diharapkan generasi mendatang dapat tumbuh optimal secara fisik dan kognitif, yang pada gilirannya akan mendukung terciptanya SDM unggul di Indonesia.

Dalam jangka panjang, penurunan angka stunting diharapkan dapat mendukung terciptanya SDM unggul di Indonesia. Generasi mendatang yang tumbuh optimal secara fisik dan kognitif akan memiliki potensi yang lebih besar untuk berkembang dan berkontribusi dalam pembangunan negara. Oleh karena itu, upaya penurunan angka stunting perlu terus dilakukan secara berkelanjutan dan terkoordinasi mulai dari keluarga, masyarakat dan pemerintah.

D. PENUTUP DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan penemuan ini menunjukkan perlunya lebih memperhatikan kualitas dan variasi dalam asupan protein pada anak-anak pada masa pertumbuhan terutama di 1000 HPK untuk mengurangi resiko stunting.

Pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung pemenuhan kebutuhan gizi anak-anak tersebut, tidak hanya dalam hal jumlah protein yang dikonsumsi, tetapi juga dalam kualitas dan ragam sumber protein yang mereka peroleh dari pola makan sehari-hari. Hal ini perlu dilakukan guna mendukung terciptanya kualitas Sumber Daya Manusia yang unggul untuk Indonesia dimasa mendatang.

Notes on Contributors :

Shofira Mufidah, S.Keb Mahasiswi Pascasarjana jurusan Magister Administrasi Bisnis STIA Banten

Dr. Achmad Supandi, S, Kom, MMSI., merupakan Doktor Ilmu Administrasi dari Universitas Brawijaya, dan juga Koordinator divisi kegiatan pendidikan dan pelatihan (Pelaksanaan Program) BMKG ETC/Ketua Tim BMKG Corporate University/Widyaiswara Madya BMKG Education and Training Center dan sebagai Dosen STIA BANTEN, Indonesia, Dewan Redaksi Jurnal Widya Climago, Reviewer Jurnal Politik dan Demokrasi. (Scopus ID: 57297780200 , Google Scholar: dan Sinta ID: 6858747).

Dr. Ir. Panji Hendrarso, M.M., adalah Ketua Pembina Yayasan Kemandirian Banten dan juga Dosen Tetap jenjang Jabatan Akademik Assistant Professor pada Program Studi Administrasi

SEMNASIA

(Seminar Nasional Ilmu Administrasi)

Kolaborasi *Triple Helix* dalam Membentuk SDM Unggul di Era Society 5.0
24 Februari 2024, Pascasarjana STIA Banten

Bisnis S2 di Sekolah Tinggi Ilmu Administrasi Banten. (SINTA ID 6820535)

REFERENSI

Jurnal

- Achmad, M., & Togubu, D. M. (2023). Pentingnya Gizi Seimbang dan Stimulasi 1000 Hari Pertama Kehidupan Untuk Mengurangi Gizi Kurang Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol 2 No 1.
- Adi, L. (2022). Pemberian Nutrisi Parenteral pada Bayi dan Anak. *CDK-310*, vol. 49 no.11.
- Azmy, U., & Mundiastuti, L. (2019). Konsumsi Zat Gizi Pada Balita stunting dan non stunting di Kabupaten Bangkalan. *Amert nutrition*, 291-298.
- Delima, Firman, & Ahmad, R. (2023). Analisis Faktor Sosial Budaya Mempengaruhi Kejadian Stunting: Studi Literatur REVIEW. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, Vol 8 (1).
- Dwi Suryani, Y. (2018). *Mengejar Periode Emas 1000 Hari Pertama Kehidupan Anak*. Universitas Negeri Jakarta Pascasarjana. <https://pps.unj.ac.id/mengejar-periode-emas-1000-hari-pertama-kehidupan-anak/>
- Efendi, N. F., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Dewanti, L. P., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Intervensi Gizi Spesifik dalam program gerakan 1000 HPK terhadap Kejadian Stunting pada baduta di wilayah kerja puskesmas jatiluhur Purwakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 61-70.
- Falmuariat, Q., Febrianti, T., & Mustakim, M. (2022). Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Balita di Negara Berkembang. *Faktor Risiko Kejadian Stunting pada Balita di Negara Berkembang*, Vol 1 No 2.
- Hidayat, R. (2022). Prevalensi Stunting Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan. *Prevalensi Stunting Pada 1000 Hari Pertama Kehidupan*, 61-77.
- Holbala, D. P., Nur, M., & Boeky, D. L. (2022). Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi Terhadap Kejadian Stunting. *Jurnal Pazih_Pergizi Pangan DPD NTT*, Vol 11 No 2.
- Ibrahim, I. A., Alam, S., Adha, A. S., I., J. Y., & Fadlan, M. (2021). Hubungan Sosial Budaya Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Usia 24- 59 Bulan Di Desa Bone-Bone Kecamatan Baraka Kabupaten Enrekang Tahun 2020. *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal*, 16-26.
- Laksono, H. . A. (2012). *Pedoman Perencanaan Program Gerakan 1000 HPK*. Menteri Koordinator bidang Kesejahteraan Rakyat
- Mediani, H. S., Setyawati, A., Hendrawati, S., Nurhidayah, I., & Firdianty, N. F. (2023). Pengaruh Faktor Maternal terhadap Insidensi Stunting pada Anak Balita di Negara Berkembang. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1868 - 1886.
- Purnamasari, V. I., & Febry, F. (2023). Perbandingan Asupan Protein Hewani dan Protein Nabati Pada Balita Stunting di Indonesia. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 1116-1129.
- Sekretariat Nasional SDGs. (n.d.). *SDGs Knowledge Hub*. <https://sdgs.bappenas.go.id/>
- Sudargo, T. dkk. (2018). *1000 Hari Pertama Kehidupan*. Gadjah Mada University Press. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=vI5eDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA97&dq=gizi+dalam+1000+hari+pertama+kehidupan+&ots=uo4hQRPq0Y&sig=V5SIxzmU_E7pkej_mwh3pUV74M4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Zaitun, Salamah, & Humaira, P. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Status Gizi Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sakti Kecamatan Sakti Kabupaten Pidie Tahun 2020. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* , Vol. 6 No. 2 .