

PENTINGNYA 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN

Oleh : dr. Amrina Rasyada, Sp.A

KSM Anak Rumah Sakit Persahabatan

Periode 1000 hari pertama kehidupan (HPK) dimulai dari masa sejak anak dalam kandungan hingga usia 2 tahun. Penjumlahan 1000 hari didapatkan dari 9 bulan dalam kandungan (270 hari) ditambah usia 2 tahun (730 hari). Waktu ini merupakan periode emas kehidupan untuk membentuk anak yang sehat dan cerdas. Pada 1000 HPK, terjadi pertumbuhan otak yang sangat pesat. Volume total otak saat usia 2 tahun mencapai 83% dari total volume otak dewasa. Oleh karena itu, periode ini dapat mendukung seluruh proses pertumbuhan dan perkembangan anak dengan baik.

Optimalisasi gizi dinilai paling penting sejak sebelum hamil hingga usia 2 tahun. Kekurangan gizi pada 1000 HPK tidak dapat diperbaiki di masa kehidupan selanjutnya. Jika kekurangan gizi pada 1000 HPK tersebut, maka pertumbuhan otak akan terhambat sehingga anak menjadi tidak cerdas, pendek, dan keterlambatan perkembangan. Anak menjadi lemah, mudah sakit, dan sulit mengikuti pelajaran sekolah. Sehingga saat tumbuh dewasa, anak akan sulit mendapat pekerjaan.

Persiapan 1000 HPK harus dimulai dari sebelum hamil terutama untuk wanita usia subur yang memiliki kekurangan energi kronis, sehingga memerlukan makanan tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Saat hamil, pemeriksaan *antenatal care* (ANC) dilakukan teratur minimal 4 kali selama masa kehamilan. Ibu hamil dapat mengonsumsi makanan bergizi, tablet tambah darah, asam folat, dan mendapatkan imunisasi tetanus toksoid. Saat persalinan, sebaiknya dipimpin oleh tenaga kesehatan, sehingga bisa dilakukan inisiasi menyusui dini (IMD).

Bayi baru lahir dapat diberikan ASI eksklusif hingga usia 6 bulan, dilanjutkan MP-ASI dengan tetap memberikan ASI hingga usia 2 tahun. Imunisasi dasar dan lanjutan dapat diberikan sesuai jadwal. Pemantauan pertumbuhan dan perkembangan juga dilakukan saat kontrol ke fasilitas kesehatan terdekat. Dengan mengoptimalkan 1000 HPK tersebut, maka bisa mewujudkan generasi sehat dan cerdas, menuju Indonesia Emas 2045.