

Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Sosialisasi Menu Seimbang bagi Ibu dan Anak ***Empowering Posyandu Cadres in Promoting Balanced Nutrition for Mothers and Children.***

Nurul Maulani¹, Dita Selvianti^{2*}, Entan Afrianisyah³, Rismayani⁴, Lety Arlenti⁵

¹⁻⁵ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sapta Bakti, Indonesia

*Email Korespondensi : ditaselvianti93@gmail.com

Article History:

Received: 6 February 2025

Revised: 12 March 2025

Accepted: 23 April 2025

Keywords:

Qualitative audit, digital interface, KLPCM, EMR, service quality

Kata Kunci:

Audit kualitatif, interface digital, KLPCM, RME, mutu pelayanan

Abstract

Nutritional problems among mothers and children remain a public health challenge, which can affect child growth and development as well as maternal health. Lack of knowledge about balanced diets is one of the main contributing factors. Posyandu cadres play a strategic role as the frontline of community health services; therefore, they need to be empowered to enhance their capacity in delivering nutrition education. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of Posyandu cadres in promoting balanced diets for pregnant women, breastfeeding mothers, and children under five. The **methods** used include health education sessions, training, demonstrations on preparing balanced menus based on local food resources, and mentoring cadres in conducting educational practices within the community. The activity was carried out through several stages, namely needs assessment, cadre training, implementation of education, and evaluation. **The results** of the activity showed an increase in the knowledge and skills of Posyandu cadres in planning and delivering information about balanced diets. In addition, mothers and target families demonstrated improved understanding of the importance of adequate balanced nutrition for maternal health and child growth and development. In conclusion, empowering Posyandu cadres is effective in enhancing their capacity and supporting behavioral changes in the community regarding the implementation of balanced diets. It is expected that this activity can be sustained and serve as a model for improving the nutritional status of mothers and children in the community.

Abstrak

Masalah gizi pada ibu dan anak masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat, yang dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak serta kesehatan ibu. Kurangnya pengetahuan tentang menu seimbang menjadi salah satu faktor penyebab utama. Kader posyandu memiliki peran strategis sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di



masyarakat, sehingga perlu diberdayakan untuk meningkatkan kapasitas dalam memberikan edukasi gizi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini **bertujuan** untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam mensosialisasikan menu seimbang bagi ibu hamil, ibu menyusui, dan balita. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, pelatihan, demonstrasi penyusunan menu seimbang berbasis pangan lokal, serta pendampingan kader dalam praktik edukasi kepada masyarakat. Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu identifikasi kebutuhan, pelatihan kader, implementasi edukasi, dan evaluasi. **Hasil** kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam menyusun dan menyampaikan informasi mengenai menu seimbang. Selain itu, ibu dan keluarga sasaran menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi kesehatan ibu dan tumbuh kembang anak. **Kesimpulan** dari kegiatan ini adalah bahwa pemberdayaan kader posyandu efektif dalam meningkatkan kapasitas kader serta mendukung perubahan perilaku masyarakat dalam penerapan menu seimbang. Diharapkan kegiatan ini dapat berkelanjutan dan menjadi model dalam upaya peningkatan status gizi ibu dan anak di masyarakat.

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada ibu dan anak masih menjadi tantangan utama dalam kesehatan masyarakat, khususnya di negara berkembang seperti Indonesia. Kekurangan gizi pada ibu hamil dan balita dapat berdampak serius terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta meningkatkan risiko kesakitan dan kematian. Menurut World Health Organization (2021), malnutrisi pada periode 1.000 hari pertama kehidupan berkontribusi besar terhadap terjadinya stunting dan gangguan perkembangan anak yang bersifat permanen. Selain itu, UNICEF (2020) melaporkan bahwa praktik pemberian makan yang tidak sesuai dengan prinsip

gizi seimbang masih menjadi faktor utama penyebab masalah gizi pada ibu dan anak di berbagai negara.

Di Indonesia, permasalahan gizi masih menjadi perhatian serius pemerintah. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) menunjukkan bahwa prevalensi stunting pada balita masih berada pada angka yang cukup tinggi, yang menunjukkan belum optimalnya pemenuhan kebutuhan gizi sejak masa kehamilan hingga usia balita. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya menu seimbang dalam kehidupan sehari-hari (Kemenkes RI, 2020). Menu seimbang merupakan susunan makanan yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit.

Upaya peningkatan status gizi masyarakat dapat dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif, salah satunya melalui edukasi gizi. Dalam hal ini, kader posyandu memiliki peran strategis sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan di masyarakat. Posyandu merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang berperan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), kader posyandu berperan dalam memberikan penyuluhan, pemantauan pertumbuhan balita, serta mendukung program kesehatan ibu dan anak di tingkat masyarakat.

Pemberdayaan kader posyandu menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku masyarakat. Penelitian oleh Sutrisno (2021) menunjukkan bahwa pelatihan kader kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat. Selain itu, studi oleh Rahmawati (2020) menyatakan bahwa edukasi berbasis kader dapat meningkatkan praktik pemberian makan yang lebih baik pada ibu dan anak.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan upaya pemberdayaan kader posyandu melalui kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada sosialisasi menu seimbang bagi ibu dan anak. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kapasitas kader dalam memberikan edukasi gizi, serta mendorong perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan pola makan sehat guna meningkatkan status gizi ibu dan anak.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan pengabdian ini menggunakan pendekatan pemberdayaan kader posyandu melalui beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan dilakukan koordinasi serta identifikasi kebutuhan dan penyusunan materi. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan, pelatihan, dan demonstrasi penyusunan menu seimbang. Selanjutnya, kader didampingi dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu balita. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-

test serta observasi untuk menilai peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader. Metode ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas kader dalam mensosialisasikan menu seimbang kepada masyarakat.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur pengetahuan, observasi untuk menilai keterampilan kader, wawancara singkat untuk mengetahui pemahaman dan respon peserta, serta dokumentasi sebagai bukti pelaksanaan kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

egiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan melibatkan kader posyandu sebagai sasaran utama dalam upaya peningkatan kapasitas edukasi gizi. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, terjadi peningkatan pengetahuan kader yang ditunjukkan dari hasil pre-test dan post-test. Sebelum pelatihan, sebagian besar kader memiliki pemahaman yang terbatas mengenai konsep menu seimbang, namun setelah diberikan penyuluhan dan pelatihan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan terkait jenis, jumlah, dan variasi makanan yang sesuai dengan kebutuhan ibu dan anak.

Selain peningkatan pengetahuan, keterampilan kader dalam menyusun dan menyampaikan menu seimbang juga mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari kemampuan kader dalam melakukan demonstrasi penyusunan menu berbasis pangan lokal serta dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil, ibu menyusui, dan ibu yang memiliki balita di posyandu. Kegiatan pendampingan turut berperan dalam memperkuat kepercayaan diri kader saat menyampaikan informasi kepada masyarakat.

Dari sisi masyarakat sasaran, ibu dan keluarga menunjukkan respon yang positif terhadap kegiatan yang dilakukan. Hal ini terlihat dari meningkatnya pemahaman mereka tentang pentingnya gizi seimbang serta adanya perubahan sikap dalam memilih dan menyusun makanan sehari-hari. Beberapa ibu mulai menerapkan menu seimbang dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh.

Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyatakan bahwa pemberdayaan kader kesehatan melalui pelatihan dan pendampingan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan edukasi kesehatan. Pendekatan berbasis masyarakat ini terbukti efektif karena kader posyandu lebih dekat dengan masyarakat sehingga pesan kesehatan lebih mudah diterima dan dipahami.

Namun demikian, masih terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu kader, variasi tingkat pendidikan, serta kebiasaan masyarakat yang sulit diubah dalam waktu singkat. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan melalui pendampingan rutin dan dukungan dari tenaga kesehatan serta pihak terkait.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa pemberdayaan kader posyandu dalam sosialisasi menu seimbang efektif dalam meningkatkan kapasitas kader serta mendorong perubahan perilaku masyarakat. Dengan keberlanjutan program, diharapkan dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan status gizi ibu dan anak di masyarakat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pemberdayaan kader posyandu dalam sosialisasi menu seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam edukasi gizi. Selain itu, kegiatan ini juga mampu meningkatkan pemahaman ibu dan keluarga mengenai pentingnya penerapan menu seimbang bagi kesehatan ibu dan tumbuh kembang anak. Dengan demikian, pemberdayaan kader posyandu dapat menjadi strategi yang tepat dalam upaya perbaikan status gizi masyarakat. Diperlukan keberlanjutan program dan dukungan dari berbagai pihak agar perubahan perilaku masyarakat dapat terjaga secara optimal.

Saran

Perlu pendampingan berkelanjutan kepada kader posyandu serta dukungan tenaga kesehatan agar edukasi gizi berjalan optimal. Masyarakat diharapkan menerapkan menu seimbang dalam kehidupan sehari-hari, dan kegiatan serupa perlu diperluas ke wilayah lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, khususnya kader posyandu, tenaga kesehatan, serta masyarakat yang telah berpartisipasi aktif. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan ibu dan anak.

DAFTAR PUSTAKA

World Health Organization. WHO guideline on the prevention and management of wasting and nutritional oedema in infants and children under 5 years. Geneva: WHO; 2023.

World Health Organization. WHO recommendations on maternal health: guidelines approved by the WHO Guidelines Review Committee. Geneva: WHO; 2025.

World Health Organization. Antenatal care recommendations for a positive pregnancy experience: nutritional interventions update. Geneva: WHO; 2020.

World Health Organization. Nutrition: improving maternal, infant and young child health. Geneva: WHO; 2024.

UNICEF. Maternal nutrition: improving the nutrition of pregnant and breastfeeding women. New York: UNICEF; 2024.

UNICEF. The State of the World's Children 2023: For every child, nutrition. New York: UNICEF; 2023.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI; 2020.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kemenkes RI; 2024.

Tuncalp O, Rogers LM, Lawrie TA, Barreix M, Peña-Rosas JP, Bucagu M, et al. WHO recommendations on antenatal nutrition: multiple micronutrient supplements. *BMJ Glob Health*. 2020;5(7):e003375.

Deshpande S, Ross S, Rajesh S, Kallioinen M. Maternal and child nutrition: nutrition and weight management in pregnancy and early childhood. *BMJ*. 2025;389:r954.



