

Optimalisasi Kesehatan Ibu dan Anak melalui Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Posyandu dalam Mendukung Kemandirian Ekonomi Keluarga

Anindya Kusumawardhani*¹, Raditya Maheswara²
¹Universitas Nusantara Jaya, Yogyakarta, Indonesia
²Institut Teknologi Cendekia Mandiri, Bandung, Indonesia
e-mail: anindya@gmail.com*¹, maheswara@gmail.com²

Abstrak

Masalah gizi ibu dan anak masih menjadi tantangan serius di Indonesia, tercermin dari tingginya angka stunting dan rendahnya pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang. Program ini mengoptimalkan peran posyandu sebagai pusat edukasi gizi dan pemberdayaan ekonomi keluarga melalui pemanfaatan pangan lokal. Kegiatan meliputi edukasi gizi, demonstrasi pengolahan pangan, dan pelatihan usaha kecil. Evaluasi dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif terhadap pengetahuan, praktik gizi, status gizi balita, serta peningkatan pendapatan keluarga. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan praktik ibu, perbaikan status gizi anak, serta tumbuhnya usaha mikro berbasis pangan lokal. Program ini membuktikan sinergi antara edukasi gizi dan pemberdayaan ekonomi sebagai strategi berkelanjutan untuk memperkuat kesehatan ibu-anak dan kemandirian keluarga.

Kata kunci: Gizi Seimbang, Posyandu, Kesehatan Ibu-Anak, Pangan Lokal, Ekonomi Keluarga

Abstract

Maternal and child nutrition continue to be a serious issue in Indonesia, as seen from the high prevalence of stunting and limited knowledge of families about balanced diets. Such a situation has serious repercussions for children's growth and development, as well as for the overall economic productivity of the family. Posyandu, a community-based health program, offers a significant opportunity to deliver nutrition education and strengthen family economies through local food resources. This community service program applied an intervention method at posyandu explicitly targeted at pregnant women, mothers of children under five, and family representatives. Activities included nutrition education on balanced diets, demonstrations of local food processing, and training in small-scale enterprises producing healthy food products. The evaluation used both quantitative and qualitative methods, measuring knowledge, attitudes, and practices regarding child nutrition, as well as income improvements, and combining them with interviews and observations. These results have shown that maternal knowledge and practices improved significantly, along with better nutrition status among children under five years, and the development of local food-based micro-enterprises that have contributed to the family income. This program demonstrated the dual benefit of nutrition education married to family empowerment through posyandu: maternal and child health and economic autonomy for the family. Thus, it also becomes a sustainable model for defining community empowerment.

Keywords: Balanced Nutrition, Posyandu, Maternal and Child Health, Local Food, Family Economy.

1. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak merupakan indikator penting pembangunan berkelanjutan dan kualitas sumber daya manusia. Meskipun prevalensi stunting di Indonesia menurun menjadi 21,6% [1], angka tersebut masih menunjukkan masalah gizi yang serius. Selain itu, angka kematian ibu sebesar 189 per 100.000 kelahiran hidup [2] mencerminkan masih rendahnya akses terhadap gizi dan layanan kesehatan. Permasalahan ini menuntut intervensi komprehensif yang mengintegrasikan aspek kesehatan, gizi, dan pemberdayaan ekonomi keluarga [3].

Sebagai ujung tombak layanan kesehatan masyarakat, posyandu memiliki potensi besar dalam edukasi gizi dan pemberdayaan keluarga [4]. Melalui kegiatan pemantauan tumbuh kembang dan penyuluhan, posyandu dapat menjadi pusat pembelajaran gizi sekaligus wadah penguatan ekonomi berbasis pangan lokal [5]. Potensi wilayah berupa ketersediaan sumber pangan lokal, keberadaan kader posyandu aktif, serta tingginya partisipasi masyarakat dalam kegiatan kesehatan, menjadi modal penting dalam pelaksanaan program pengabdian [6]. Namun,

di banyak wilayah, pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang masih rendah, pemanfaatan pangan lokal belum optimal, dan integrasi antara edukasi kesehatan dengan penguatan ekonomi keluarga belum berjalan efektif [7]. Kondisi ini dapat memperburuk status gizi anak dan melemahkan produktivitas keluarga [8].

Program pengabdian ini berupaya mengoptimalkan peran posyandu sebagai pusat edukasi gizi seimbang dan pemberdayaan ekonomi keluarga. Tujuannya adalah meningkatkan pengetahuan serta praktik gizi ibu, mendorong pemanfaatan pangan lokal bergizi, dan memperkuat kemandirian ekonomi rumah tangga melalui pelatihan usaha berbasis pangan sehat. Pendekatan integratif ini diharapkan memberikan dampak ganda terhadap perbaikan status gizi ibu-anak dan ketahanan ekonomi keluarga [9]. Pendekatan ini juga memperkuat peran kader posyandu sebagai agen perubahan dalam komunitas.

Berbagai studi memperkuat efektivitas pendekatan ini. Intervensi gizi berbasis komunitas terbukti mampu menurunkan prevalensi stunting hingga 13% dalam dua tahun [10], sementara pemberdayaan ekonomi rumah tangga yang dikombinasikan dengan edukasi gizi meningkatkan ketahanan pangan hingga 25% [11]. Selain itu, posyandu direkomendasikan sebagai pusat integrasi layanan gizi dan ekonomi keluarga karena efektif memperkuat partisipasi masyarakat [12]. Dengan dasar tersebut, kegiatan ini menjadi model hilirisasi penelitian yang menghubungkan edukasi gizi seimbang dengan peningkatan kemandirian ekonomi keluarga berbasis posyandu.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dirancang dengan pendekatan intervensi komunitas berbasis posyandu yang berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi ibu, perbaikan praktik pemberian makan pada anak, serta penguatan ekonomi keluarga. Sasaran utama kegiatan adalah ibu hamil, ibu balita, dan keluarga pada posyandu yang dipilih secara purposive berdasarkan kerentanan gizi dan keberadaan kader aktif. Proses pelaksanaan diawali dengan tahap persiapan berupa koordinasi dengan puskesmas dan kader posyandu, pelatihan enumerator, serta penyusunan modul edukasi [13]. Selanjutnya dilakukan pengumpulan data baseline untuk memperoleh gambaran awal pengetahuan, sikap, praktik gizi, status gizi anak, serta kondisi ekonomi keluarga. Intervensi dilaksanakan selama enam bulan melalui serangkaian kegiatan edukasi gizi seimbang, demonstrasi pemanfaatan pangan lokal, serta pelatihan keterampilan ekonomi keluarga yang terintegrasi dengan aktivitas rutin posyandu.

Tingkat keberhasilan pengabdian diukur dengan mengombinasikan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, capaian program dinilai melalui peningkatan skor pengetahuan, sikap, dan praktik (KAP) gizi ibu berdasarkan kuesioner terstandar, perubahan status gizi anak melalui pengukuran antropometri, peningkatan keragaman konsumsi pangan rumah tangga (HDDS), serta perkembangan ekonomi keluarga melalui catatan pendapatan dan usaha baru yang dijalankan [14]. Untuk memastikan perubahan yang terjadi secara statistik, dilakukan uji paired t-test bagi data berdistribusi normal (misalnya perubahan skor KAP dan pendapatan keluarga sebelum dan sesudah intervensi). Apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas, digunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test sebagai alternatif non-parametrik. Uji signifikansi ditetapkan pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Secara kualitatif, evaluasi dilakukan melalui wawancara mendalam, diskusi kelompok terarah, serta observasi partisipatif untuk menangkap perubahan sikap, norma sosial-budaya, dan keterlibatan keluarga dalam mendukung praktik gizi seimbang. Analisis data kualitatif dilakukan dengan pendekatan analisis tematik, yang berfokus pada identifikasi pola dan tema utama yang muncul dari pengalaman peserta dan kader posyandu.

Keberhasilan kegiatan ditentukan dari tercapainya indikator terukur, antara lain peningkatan pengetahuan gizi ibu minimal 20 poin, perubahan signifikan praktik pemberian makan anak, peningkatan keragaman konsumsi pangan, serta adanya peningkatan pendapatan atau inisiatif usaha baru pada sebagian keluarga sasaran. Selain itu, ketercapaian juga dilihat dari

sisi sosial-budaya melalui meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan posyandu, adanya dukungan keluarga terhadap praktik gizi seimbang, dan terbentuknya kelompok usaha kecil berbasis pangan lokal. Dengan pendekatan ini, hasil pengabdian dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai dampak edukasi gizi seimbang terhadap kesehatan ibu dan anak sekaligus kemandirian ekonomi keluarga.

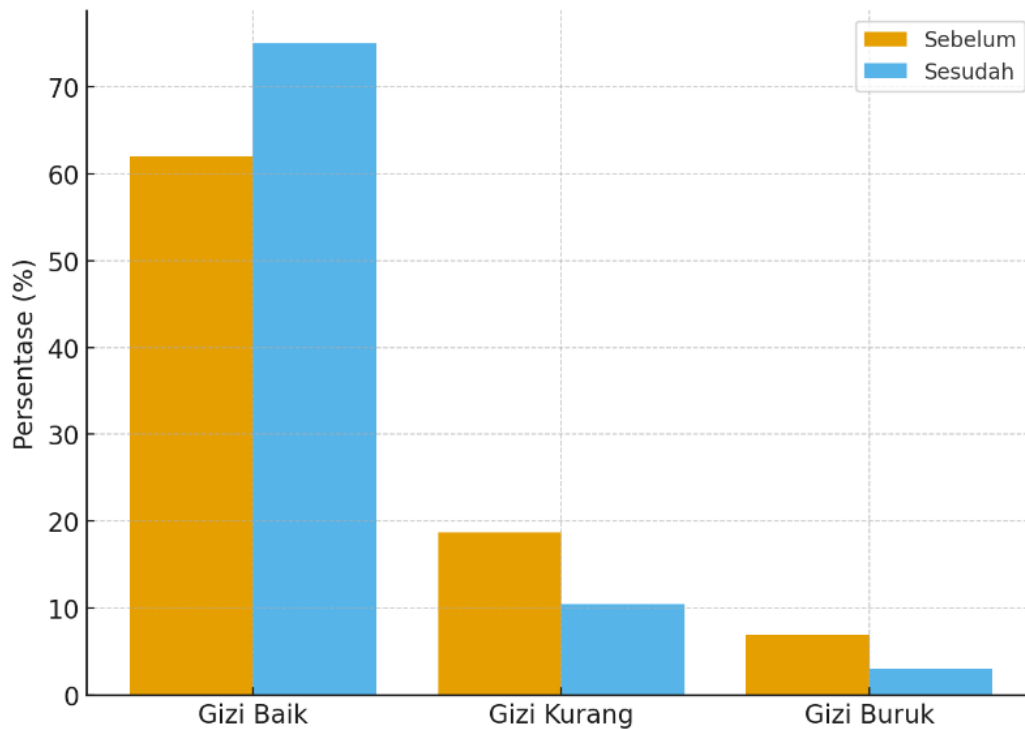
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui posyandu telah menunjukkan hasil positif pada aspek peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku gizi, perbaikan status gizi balita, serta peningkatan kemandirian ekonomi keluarga. Edukasi gizi seimbang yang dipadukan dengan pemanfaatan pangan lokal dan pelatihan usaha berbasis kesehatan terbukti memberikan dampak ganda yang signifikan [15]. Faktor keberhasilan utama kegiatan ini adalah dukungan kuat dari kader posyandu yang berperan aktif dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari sosialisasi hingga pendampingan rumah tangga. Kehadiran kader lokal yang telah dikenal masyarakat membuat proses edukasi lebih mudah diterima dan mendorong partisipasi tinggi dari ibu-ibu peserta. Selain itu, adanya kolaborasi dengan pihak puskesmas juga memperkuat kepercayaan masyarakat terhadap program, terutama pada aspek pemantauan gizi anak. Untuk melihat lebih jelas peningkatan pengetahuan dan praktik gizi pada ibu, ditampilkan Tabel 1 mengenai perubahan skor KAP (Knowledge, Attitude, Practice) sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 1. Perubahan Skor Pengetahuan, Sikap, dan Praktik (KAP) Gizi Ibu Sebelum dan Sesudah Intervensi

Indikator KAP	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi	Peningkatan (%)
Pengetahuan gizi	56,4	79,8	+41,5
Sikap terhadap gizi	60,2	82,1	+36,4
Praktik pemberian MP-ASI	52,7	77,5	+47,0

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa intervensi berhasil meningkatkan semua aspek KAP secara signifikan. Pengetahuan ibu tentang gizi meningkat sebesar 41,5%, sikap positif terhadap pentingnya gizi meningkat sebesar 36,4%, dan yang paling menonjol adalah praktik pemberian MP-ASI yang meningkat hampir 50%. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya memperluas pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku nyata di tingkat keluarga [16]. Namun demikian, pada tahap awal kegiatan ditemukan beberapa kendala lapangan seperti resistensi sebagian kecil peserta yang menganggap materi edukasi berulang dengan kegiatan posyandu rutin. Selain itu, keterbatasan waktu intervensi selama enam bulan membuat perubahan perilaku tidak dapat diamati secara mendalam dalam jangka panjang. Sebagian peserta juga menghadapi tantangan dalam penerapan menu gizi seimbang karena keterbatasan ekonomi dan kebiasaan makan tradisional yang sulit diubah. Selanjutnya, untuk menilai dampak intervensi terhadap anak balita, dilakukan pengukuran antropometri yang hasilnya disajikan pada Gambar 1 mengenai perubahan status gizi balita sebelum dan sesudah intervensi.



Gambar 1. Perubahan Status Gizi Balita (Sebelum dan Sesudah Intervensi)

Berdasarkan Gambar 1, terlihat adanya peningkatan proporsi balita dengan status gizi baik dari 62% menjadi 75%, disertai penurunan balita dengan gizi kurang dari 18,7% menjadi 10,5% dan gizi buruk dari 7% menjadi 3%. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi gizi berbasis posyandu mampu memberikan perbaikan nyata pada status gizi anak dalam waktu relatif singkat. Hasil positif ini juga tidak terlepas dari keterlibatan aktif keluarga dan kader dalam melakukan pemantauan berat badan serta tindak lanjut bagi balita dengan status gizi kurang. Pendampingan intensif setiap dua minggu sekali membantu menjaga konsistensi penerapan praktik gizi di rumah tangga. Selain pada aspek kesehatan, kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan kemandirian ekonomi keluarga. Dampak tersebut terlihat dari terbentuknya usaha mikro berbasis pangan lokal yang berhasil dijalankan oleh beberapa keluarga peserta. Perubahan pendapatan keluarga dari usaha tersebut ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Peningkatan Pendapatan Keluarga Melalui Usaha Mikro Berbasis Pangan Lokal

Jenis Usaha	Jumlah Keluarga	Pendapatan Sebelum (Rp)	Sesudah (Rp)	Peningkatan (%)
Olahan cookies mocaf	5	850.000	1.050.000	+23,5
Minuman herbal berbasis jahe	4	900.000	1.120.000	+24,4
Aneka makanan balita sehat	3	1.200.000	1.420.000	+18,3

Sebagaimana terlihat pada Tabel 2, semua jenis usaha menunjukkan peningkatan pendapatan keluarga dengan rata-rata kenaikan 18–24%. Produk cookies berbahan mocaf dan minuman herbal jahe menjadi unggulan karena mudah diterima pasar. Fakta ini menunjukkan bahwa penguatan keterampilan usaha berbasis pangan sehat tidak hanya membantu ketahanan gizi keluarga, tetapi juga memberi kontribusi nyata terhadap peningkatan ekonomi rumah tangga [17]. Faktor pendukung keberhasilan kegiatan ekonomi antara lain adanya dukungan antarkelompok peserta yang saling membantu proses produksi dan promosi, serta penggunaan

bahan pangan lokal yang mudah didapat di sekitar wilayah posyandu. Namun, keterbatasan modal awal dan sarana produksi menjadi kendala utama bagi sebagian keluarga untuk mempertahankan usaha setelah program selesai. Beberapa keluarga juga mengalami kesulitan mengatur waktu antara kegiatan rumah tangga dan produksi, terutama ibu dengan balita kecil. Untuk memperkuat hasil kuantitatif, dokumentasi lapangan juga dikumpulkan. Dokumentasi ini menampilkan proses edukasi, praktik pemanfaatan pangan lokal, hingga produk olahan pangan sehat yang dihasilkan oleh keluarga peserta. Dokumentasi tersebut disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan (a) Edukasi Gizi Seimbang di Posyandu, (b) Demonstrasi Pengolahan Pangan Lokal (c) Produk Olahan Pangan Sehat Hasil Usaha Keluarga

Gambar 2 memperlihatkan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya berlangsung sebagai penyuluhan, tetapi juga sebagai proses pembelajaran partisipatif. Bagian (a) menunjukkan keterlibatan langsung ibu-ibu dalam edukasi gizi, bagian (b) menggambarkan demonstrasi pemanfaatan pangan lokal yang aplikatif, sedangkan bagian (c) memperlihatkan hasil nyata berupa produk pangan sehat yang berpotensi dikembangkan sebagai usaha keluarga. Dokumentasi ini menegaskan keberhasilan program dalam memberikan dampak sosial, ekonomi, dan kesehatan secara bersamaan. Secara keseluruhan, keberhasilan program ini menunjukkan bahwa keberlanjutan kegiatan sangat bergantung pada dukungan kelembagaan lokal, motivasi peserta, dan adaptasi intervensi terhadap konteks sosial-ekonomi masyarakat. Oleh karena itu, pendekatan partisipatif yang melibatkan kader, keluarga, dan pemerintah setempat perlu terus diperkuat agar hasil yang dicapai dapat bertahan dalam jangka panjang.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi gizi seimbang berbasis posyandu terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi ibu, yang ditunjukkan dengan kenaikan signifikan skor KAP pada Tabel 1. Perubahan tersebut berdampak nyata terhadap perbaikan status gizi balita, sebagaimana terlihat pada Gambar 1, di mana proporsi balita dengan gizi baik meningkat, sementara kasus gizi kurang dan gizi buruk menurun. Selain aspek kesehatan, intervensi ini juga memberikan kontribusi pada kemandirian ekonomi keluarga, yang tercermin dalam peningkatan pendapatan melalui usaha mikro berbasis pangan lokal pada Tabel 2. Hal ini menegaskan bahwa penguatan keterampilan usaha dengan memanfaatkan potensi pangan lokal dapat menjadi strategi ganda dalam mendukung ketahanan gizi sekaligus memperbaiki kondisi ekonomi rumah tangga. Kelebihan program ini terletak pada pendekatan integratif yang tidak hanya berfokus pada aspek kesehatan, tetapi juga menyentuh dimensi ekonomi keluarga, sehingga menghasilkan dampak berlapis. Selain itu, keterlibatan aktif kader posyandu dan partisipasi masyarakat yang tinggi menjadi faktor kunci keberhasilan kegiatan. Namun, keterbatasan kegiatan ini adalah cakupan sasaran yang masih terbatas pada satu wilayah dan durasi intervensi yang relatif singkat, sehingga hasil belum mencerminkan dampak jangka panjang. Ke depan, pengembangan program serupa dapat diarahkan pada perluasan wilayah sasaran, pemanfaatan teknologi digital dalam edukasi gizi, serta pendampingan usaha mikro

secara berkelanjutan. Dengan langkah tersebut, intervensi edukasi gizi berbasis posyandu tidak hanya akan memperkuat kesehatan ibu dan anak, tetapi juga berpotensi menjadi model pemberdayaan keluarga yang lebih luas dalam mendukung pembangunan masyarakat berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] SSGI, "Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI) 2022," 2022. [Online]. Available: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ssgi/ketersediaan-data/ssgi-2022>
- [2] Badan Pusat Statistik, "Mortalitas di Indonesia," 2020. [Online]. Available: <https://www.bps.go.id/assets/publication/2024/02/02/f1e801ce263e5d1520375f59/mortalitas-di-indonesia-hasil-long-form-sensus-penduduk-2020.html>
- [3] Michael Habtu et al., "Effect of Integrated Nutrition-Sensitive and Nutrition-Specific Intervention Package on Maternal Malnutrition Among Pregnant Women in Rwanda," *Matern. Child Nutr.*, vol. 18, no. 3, p. 13367, 2022, doi: 10.1111/mcn.13367.
- [4] Amanda Beatty et al., "A Cluster Randomized Controlled Trial of a Community-Based Initiative to Reduce Stunting in Rural Indonesia," *Matern. Child Nutr.*, vol. 20, no. 1, p. 13593, 2024, doi: 10.1111/mcn.13593.
- [5] A. Faza et al., "Posyandu Application in Indonesia: From Health Informatics Policy Implementation," *Informatics*, vol. 9, no. 4, p. 74, 2022, doi: 10.3390/informatics9040074.
- [6] Meredith T. Niles et al., "Home Food Procurement Impacts Food Security and Diet Quality During COVID-19," *BMC Public Health*, vol. 21, no. 1, pp. 1–15, 2021, doi: 10.1186/s12889-021-10960-0.
- [7] Yuly Astuti et al., "Analysis of Traditional Feeding Practices and Stunting Among Children Aged 6 to 59 Months in Karanganyar District, Central Java Province, Indonesia," *BMC Pediatr.*, vol. 24, no. 1, pp. 1–18, 2024, doi: 10.1186/s12887-023-04486-0.
- [8] C. G. Victora, P. Christian, L. P. Videlletti, G. Gatica-Domínguez, P. Menon, and R. E. Black, "Revisando la Desnutrición Materna e Infantil en Países de Ingresos Bajos y Medios: Avances Variables Hacia una Agenda Inconclusa," *Lancet*, vol. 397, no. 10282, pp. 1388–1399, 2021, doi: 10.1016/S0140-6736(21)00394-9.Revisiting.
- [9] S. J. Hossain, S. M. Rahman, J. Fisher, A. Rahman, F. Tofail, and J. D. Hamadani, "Effect of a Parenting and Nutrition Education Programme on Development and Growth of Children Using a Social Safety-Net Platform in Urban Bangladesh: A Cluster Randomized Controlled Trial," *Lancet Reg. Heal. - Southeast Asia*, vol. 25, pp. 1–11, 2024, doi: 10.1016/j.lansea.2024.100388.
- [10] A. S. Shonchoy et al., "A Community Health Worker-Based Intervention on Anthropometric Outcomes of Children Aged 3 to 21 Months in Urban Pakistan, 2019-2021," *Am. J. Public Health*, vol. 113, no. 1, pp. 105–114, 2023, doi: 10.2105/ajph.2022.307111.
- [11] M. Kupfer, C. Lane, and M. Berretta, "Effects of Women ' s Empowerment Interventions in Food Systems," 2022. doi: 10.23846/b/ob/202204.
- [12] R. B. Khatri et al., "Enablers and barriers of community health programs for improved equity and universal coverage of primary health care services: A scoping review," *BMC Prim. Care*, vol. 25, no. 1, p. 385, 2024, doi: 10.1186/s12875-024-02629-5.
- [13] O. Cahyaningsih and D. S. Rochmayani, "PKM Empowering Posyandu Cadets in Training Visual Stimulation in Preschool Age Children," *Community J. Pengabd. Pada Masy.*, vol. 4, no. 2, pp. 28–32, 2024, doi: 10.51903/community.v4i2.542.
- [14] A. M. Ariyanti et al., "Penyuluhan Brain Gym Pada Anak Bimbingan Belajar Kelas 5 SD Desa Sadang," *Community J. Pengabd. Pada Masy.*, vol. 2, no. 3, pp. 15–22, Oct. 2022, Accessed: Oct. 18, 2025. [Online]. Available:

-
- <https://journal.stiestekom.ac.id/index.php/Community/article/view/210>
- [15] O. Cahyaningsih and D. S. Rochmayani, "Pemberdayaan Keluarga Dalam Melatih Stimulasi Otak dan Ketajaman Penglihatan Menggunakan Fun Thinkers," *Community J. Pengabd. Pada Masy.*, vol. 5, no. 2, pp. 92–99, 2025, doi: 10.51903/3ghh8425.
- [16] B. Ristanto *et al.*, "Supporting Ketahanan Pangan, Stunting dan Kemiskinan Ekstrim Masyarakat di Era New Normal," *Community J. Pengabd. Pada Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 22–31, 2022, [Online]. Available: <https://journal.stiestekom.ac.id/index.php/Community/article/view/110>
- [17] Muhammad Salman Alfarizi, "Konsultasi Hukum Jual Beli Tanah sebagai Wujud Pengabdian Masyarakat: Studi Pengalaman Magang di Kantor Notaris Tjoeng Indryani Kusuma Lestari, SH," *Community J. Pengabd. Pada Masy.*, vol. 5, no. 2, pp. 78–82, 2025, doi: 10.51903/xnpkms83.