GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Volume 6, Nomor 1 Tahun 2026, pp. 1-7
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v6i1.1998
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

PELATIHAN GIZI SEIMBANG DAN POLA MAKAN SEHAT PADA KADER POSYANDU DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BARINGIN

Shelly Rodliah Rosyad[1]✉, Darmayanti Wulandatika[2], Siti Fatimah[3]

Corresponding author: rosyad_shelly@umbjm.ac.id

[1,2,3] Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Genesis Naskah: *30-10-2024, Revised: 05-02-2026, Accepted: 09-02-2026, Available Online: 18-02-2026*

Abstrak
Kekurangan gizi pada remaja perempuan dan wanita muda dapat berpotensi merugikan kesehatan reproduksi dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan yang selanjutnya dapat membahayakan nyawa ibu dan anak. Oleh karena itu, penting untuk memperbaiki pola makan dan memberikan pendidikan tentang kebiasaan makan yang sehat, terutama pada kelompok remaja dan wanita muda. Seorang kader seharusnya memiliki pemahaman yang benar terkait kesehatan masyarakat. Peran kader yang sangat krusial tersebut perlu diimbangi dengan pengetahuan yang baik pula mengenai gizi seimbang, khususnya pada wanita usia subur. Pengabdian ini bertujuan untuk membekali kader posyandu pengetahuan serta mengoptimalisasikan peran kader posyandu dalam hal pemenuhan asupan energi dan makronutrient pada wanita usia subur yang tinggal di wilayah perdesaan melalui pelatihan gizi seimbang dan pola makan sehat. Pelaksanaan pengabdian pada Masyarakat ini dilakukan dengan memberikan pelatihan gizi seimbang dan pola makan sehat, dilakukan di Desa Baringin B, Kecamatan Candi Laras Selatan, Wilayah Kerja Puskesmas Baringin dengan kader posyandu sebagai peserta, media pelatihan yang digunakan berupa booklet dan video edukasi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dengan meningkatnya pemahaman kader tentang pentingnya pemenuhan gizi pada wanita usia subur dan meningkatkan kemampuan masyarakat untuk mempraktikan secara langsung. Program ini diharapkan dapat menjadi model pengabdian masyarakat berkelanjutan dalam mendukung peningkatan kesehatan dan kebutuhan gizi wanita usia subur.
Kata Kunci : Kader Posyandu, Booklet, Video, Pelatihan, Gizi Seimbang

BALANCED NUTRITION AND HEALTHY EATING TRAINING FOR POSYANDU CADRES IN BARINGIN PUBLIC HEALTH CENTER WORKING AREA

Abstract
Malnutrition in adolescent girls and young women can potentially harm reproductive health and increase the risk of pregnancy complications that can further endanger the lives of mothers and children. Therefore, it is important to improve diets and provide education on healthy eating habits, especially among adolescents and young women. A cadre should have a proper understanding of public health. This crucial role of cadres needs to be balanced with good knowledge of balanced nutrition, especially for women of childbearing age. This community service aims to equip Posyandu cadres with knowledge and optimize their role in fulfilling energy and macronutrient intake for women of childbearing age living in rural areas through training on balanced nutrition and healthy eating patterns. This community service was carried out by providing training on balanced nutrition and healthy eating patterns, conducted in Baringin B Village, Candi Laras Selatan District, Baringin Community Health Center Working Area. The implementation of this community service was carried out by providing training on balanced nutrition and healthy eating patterns, conducted in Baringin B Village, Candi Laras Selatan District, with Posyandu cadres as participants. The training media used were booklets and educational videos. This community service activity went well, with the cadres' understanding of the importance of fulfilling nutrition for women of childbearing age increasing the community's ability to practice directly. This program is expected to become a model of sustainable community service in supporting the improvement of health and nutritional needs of women of childbearing age..
Keywords: Posyandu Cadres, Booklet, Video, Training, Balanced Nutrition

Pendahuluan

Baik buruknya pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur dimana semakin berumur seseorang maka kemampuan berpikirnya semakin matang, kemudian tingkat pendidikan semakin tinggi pendidikan individu maka semakin banyak pula informasi yang didapatkan, informasi dimana banyaknya informasi yang menambah pengetahuan individu, pengalaman yaitu sesuatu yang pernah dilakukan atau dialami sehingga ada bekal untuk hal sama kedepannya contohnya ibu yang hamil pertama kali akan mendapatkan berbagai macam pengalaman sehingga ada bekal untuk hamil berikutnya (Suarayasa, 2020). Sumber informasi merupakan salah satu faktor penting dalam mendapatkan pengetahuan, sehingga informasi yang diperoleh dapat menghasilkan perubahan kognitif dan perilaku menjadi lebih baik (Ramie 2022). Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas (Najahah, et.al, 2022).

Menjaga asupan gizi yang cukup pada seorang ibu merupakan tantangan yang signifikan dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat. Selain mempengaruhi kesejahteraan wanita itu sendiri, hal tersebut juga berdampak pada kesehatan generasi yang akan datang. Kekurangan gizi pada remaja perempuan dan wanita muda dapat berpotensi merugikan kesehatan reproduksi dan meningkatkan risiko komplikasi kehamilan yang selanjutnya dapat membahayakan nyawa ibu dan anak. Oleh karena itu, penting untuk memperbaiki pola makan dan memberikan pendidikan tentang kebiasaan makan yang sehat, terutama pada kelompok remaja dan wanita muda (Yunawati et al. 2023).

Kader kesehatan merupakan ujung tombak sekaligus kepanjangan tangan dari pemerintah dalam mengupayakan peningkatan kesehatan di masyarakat. Kader sangat berperan dalam menyukseskan pembangunan nasional di bidang kesehatan, dimana prinsip dari pelayanan kesehatan menunjukkan bahwa masyarakat itu bukan objek akan tetapi masyarakat adalah subjek dari suatu pembangunan nasional. Implementasi kebijakan perlu dioptimalisasi untuk meningkatkan hasil kesehatan masyarakat salah satunya dengan cara perbaikan kesehatan melalui peningkatan promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat. Strategi yang menjadi langkah awal dalam optimalisasi upaya kesehatan masyarakat salah satunya melalui kegiatan preventif, yaitu promosi kesehatan dan pemberdayaan Masyarakat (Nurmayanti, Supariasa, and Razak 2021). Strategi pelayanan kesehatan dasar masyarakat dengan fokus pada ibu dapat dilakukan pada posyandu, karena posyandu merupakan wadah peran serta masyarakat untuk menyampaikan dan

memperoleh pelayanan Kesehatan dasarnya (Solehati et al. 2018).

Kader dianggap sebagai sosok yang paling memahami kondisi kebutuhan akan kesehatan di wilayahnya. Oleh karena itu, seorang kader seharusnya memiliki pemahaman yang benar terkait kesehatan masyarakat. Peran kader yang sangat krusial tersebut perlu diimbangi dengan pengetahuan yang baik pula mengenai gizi seimbang, khususnya pada wanita usia subur. Informasi yang benar yang diterima oleh wanita usia subur dari kader dapat membantu dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak melalui pencegahan anemia, KEK, dan permasalahan gizi buruk lainnya. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan interaksi dan berbagi pengalaman antar peserta (kader dengan kader lainnya) dan juga antar kader dengan petugas kesehatan/bidan. Meningkatkan pemahaman, sikap dan perilaku kader tentang pemenuhan kebutuhan gizi pada wanita usia subur. Kader kesehatan perlu mengetahui dengan baik mengenai permasalahan gizi pada WUS. Peran kader yang sangat krusial tersebut perlu diimbangi dengan pengetahuan yang baik pula mengenai gizi seimbang, khususnya pada wanita usia subur. Kader posyandu menjadi sasaran dalam pengabdian kepada Masyarakat karena posisinya sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan, sebagai pemberi informasi dan penggerak masyarakat untuk memberikan edukasi gizi, Kesehatan ibu dan anak, dan menggerakan Masyarakat untuk hidup bersih dan sehat. Informasi yang benar yang diterima oleh wanita usia subur dari kader dapat membantu dalam upaya peningkatan kesehatan ibu dan anak melalui pencegahan anemia**,** KEK, dan permasalahan gizi buruk lainnya. Pelatihan mengenai gizi seimbang dan pola makan sehat bagi WUS perlu dilakukan untuk membantu menurunkan kesakitan dan kematian ibu dan anak.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh Dosen S1 Kebidanan FKIK UMB dengan melibatkan kader posyandu di Desa Baringin B, Kecamatan Candi Laras Selatan, Wilayah Kerja Puskesmas Baringin berjumlah 15 orang untuk diberikan pelatihan tentang upaya pemenuhan asupan energi dan makronutrient pada Wanita Usia Subur. Pelaksanaan pengabdian pada Masyarakat dilakukan pada 13 Januari 2024. Fasilitator pada kegitatan ini adalah bidan desa yang telah terlebih dahulu dilakukan apersepsi dan nara sumber dalam pengabdian masyarakat ini adalah Dosen Kebidanan FKIK dan juga dibantu mahasiswa sebagai asisten pendamping.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan pengukuran pemahaman ibu mengenai materi pelatihan. Adapun kuesioner yang diberikan berisi 10 pernyataan yang berkaitan dengan pengetahuan mengenai gizi, zat gizi, dan pola makan. Setelah selesai mengisi pretest, para peserta pelatihan mendapatkan buku berisi materi tentang pelatihan yang juga dijelaskan oleh tim lalu dilanjutkan dengan sesi tanya jawab hal yang dianggap belum dipahami. Setelah proses tanya jawab selesai, dilanjutkan dengan pemutaran video oleh tim selama 4 menit tentang gizi seimbang dan pola makan sehat. Di akhir sesi

pemateri memberikan kesempatan lagi kepada peserta untuk dapat mengajukan pertanyaan terkait keseluruhan materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan evaluasi terkait pemberian materi yang telah di sampaikan dengan cara memberikan posttest dengan soal yang sama dengan kuesioner pretest. Setelah itu kegiatan pelatihan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan peserta pelatihan serta pemberian modul pelatihan.

Hasil dan Pembahasan

Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan. Total waktu yang dihabiskan untuk kegiatan pemberian materi kurang lebih 90 menit dan Hasil dari kegiatan pelatihan pada kader berjalan dengan lancar dan tanpa kendala yang berarti.



Gambar 1. Peserta pelatihan

Berikut ini hasil olah data yang diperoleh berdasarkan hasil pretest dan posttest yang diisi oleh peserta pelatihan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Nilai Rerata Pengetahuan Kader Saat Pretest dan Posttest

Pengetahuan	Nilai Rerata
Pretest	88,6
Posttest	92,0

Berdasarkan table diatas menunjukkan bahwa rerata nilai pengetahuan pada saat *pretest* yakni 88,6 mengalami peningkatan pada saat posttest dengan nilai 92,0.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Kader saat Pretest

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	13	86,7%
Cukup	2	13,3%
Jumlah	15	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa peserta sebelum diberikan edukasi yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 13 orang (86,7%), pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (13,3%),

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Kader saat Post Test

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Baik	14	93,33%
Cukup	1	6,670%
Jumlah	15	100%

Berdasarkan data diatas, tingkat pengetahuan peserta setelah dilakukan pelatihan yakni pengetahuan baik (93,3%), pengetahuan cukup sebanyak 1 (6,67%). Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pemahaman responden dengan kenaikan rata-rata sebesar 3,4 %. Kegiatan pelatihan dengan metode ceramah dan demonstrasi terbukti efektif dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman kader mengatasi masalah tersebut.



Gambar 2. Kegiatan Pelatihan



Gambar 3. Kegiatan Pelatihan

Berdasarkan Rencana Pembangunan Jangka Panjang (RPJP) Republik Indonesia tahun 2005 – 2025, bahwa tercapainya tingkat kesehatan dan gizi menjadi salah satu parameter pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Wanita usia subur sebagai kelompok yang produktif dan reproduktif, menjadi salah satu sasarannya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dalam Siaran Pers Siaran Pers Nomor: B- 166 /Set/Rokum/MP 01/8/2019 pada bulan Agustus 2019, bahwa untuk mencetak sumber daya yang pintar dan berbudi pekerti luhur harus disiapkan calon ibu yang sehat. Calon ibu termasuk dalam kelompok Wanita Usia Subur (WUS) yaitu kelompok wanita yang berada pada rentang usia 15 – 49 tahun. Usia remaja yang merupakan masa pra konsepsi (pra-kehamilan) dan masa usia dewasa termasuk dalam kategori WUS. Kelompok WUS perlu dipersiapkan dengan baik agar pada masa kehamilan hingga persalinan dapat melahirkan bayi yang sehat yang nantinya akan menjadi generasi yang unggul (Bapennas, 2005; Kemenpppa, 2019).

Pada dasarnya Investasi gizi pada kelompok WUS harus menjadi bagian dalam upaya penanggulangan kemiskinan. Masalah gizi pada kelompok WUS seperti kekurangan energi kronis dan anemia dapat berlanjut pada masa kehamilan dan berlanjut hingga 1000 hari pertama kehidupan bahkan dapat berdampak pada penurunan produktivitas pada usia dewasa. Salah satu faktor yang berkaitan dengan permasalahan gizi pada masyarakat adalah kurang berfungsinya lembaga-lembaga pelayanan kesehatan. Salah satu lembaga pelayanan kesehatan tersebut adalah Posyandu. Posyandu berperan penting dalam pemantauan dan pelaporan status gizi dan kesehatan anak dan wanita (Harjatmo et al., 2017).

Melihat dari apa yang sudah dilakukan di lapangan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan ini

merupakan salah satu wadah untuk memperlengkapi wawasan dan pengetahuan Kader Desa Baringin B, Kecamatan Candi Laras Selatan, Wilayah Kerja Puskesmas Baringin mengenai gizi seimbang dan pola makamn sehat sebagai salah satu upaya Pemenuhan Asupan Energi dan Makronutrient Pada Wanita Usia Subur.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik. Serta tercapainya target yang diharapkan yaitu dengan meningkatnya pemahaman kader tentang pentingnya pemenuhan gizi pada wanita usia subur dan meningkatkan kemampuan masyarakat untuk mempraktikan secara langsung, dimana terdapat perbedaan sebelum diberikan edukasi dan sesudah diberikan memiliki pengetahuan baik. Setelah dilakukan edukasi dan pelatihan terdapat data posttest yang menunjukkan adanya peningkatan pemahaman responden terhadap pemenuhan gizi seimbang dan pola makan sehat pada wanita usia subur

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Banjarmasin yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

Almatsier, S (2009) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia PustakaUtama.

Agus, Susanto. 2017. "Peran Kader Posyandu Sebagai Agen Perubahan Perilaku Pada Ibu Hamil Dalam Upaya Menekan Angka Kematian." *EJournal Politeknk Tegal* 1(3):15–17.

Angraini, dian isti, Ety Apriliana, Efriyan Imantika, Meri indah Sari, Diana Mayasari, and Sofyan Musyabiq Wijaya. 2017. "Pelatihan Kader Posyandu Dalam Deteksi Dini Ibu Hamil Risiko Tinggi (Risti) Di Puskesmas Karang Anyar Kabupaten Lampung Selatan." *JPM Ruwa Jurai* 4(1):1–17

Bapennas. (2005). *Visi dan Arah Pembangunan Jangka Panjang (PJP) Tahun 2005-2025*.

Dieny, Fillah Fithra, Ayu Rahadiyanti, Dewi Marfu'ah K. 2019. Gizi Prakonsepsi. Jakarta: Bumi Medika.

Harjatmo, T., Par'i, H., & Wiyono, S. (2017). *Bahan Ajar Penilaian Status Gizi*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Hizni, A 2016, Gizi dewasa, Hardinsyah dan I Dewa Nyoman Supariasa, Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi, EGC, Jakar

Kemenpppa. (2019). *SDM Unggul, Dimulai dari Ibu yang Sehat dan Cerdas*. https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/2283/sdm-unggul-dimulai-dari-ibu-yang-sehat-dan-cerdas

Kementiran Kesehatan RI, 2012. Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI

Nurmayanti, Rani, I. Dewa Supariasa, and Maryam Razak. 2021. "Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3(2):1–4

Najahah, imtihatun, Irmayani, Shohifatul Mawaddah. 2022. Monograf Peningkatan Pengetahuan ASI Eksklusif Melalui Media E-Booklet. Tegal: NEM.

Notoatmodjo. 2017. Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Ramie, Agustine. 2022. Mekanisme Koping, Pengetahuan, dan Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19. Yogyakarta: Deepublish.

Solehati, Tetti, Citra Windani Mambang Sari, Mamat Lukman, and Cecep Eli Kosasih. 2018. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Deteksi Dini Dan Pencegahan Anemia Dalam Upaya Menurunkan Aki Pada Kader Posyandu." *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)* 4(1):7–12

Suarayasa, Ketut. 2020. Strategi Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) Di Indonesia. Yogyakarta: Deepublish.

Wirenviona, Rima, A.A.I.D Cinthiya Riris, et.al. 2021. Kesehatan Reproduksi Dan Tumbuh Kembang Janin Sampai Lansia Pada Perempuan. Surabaya: Airlangga Universuty Press.

Yunawati, Irma, Nur Falah Setyawati, Dali, Nina Nasruddin, Ana Rini, Paridah, Muh. Guntur Putra, and Dwijani Anggiruling. 2023. *GIZI DALAM DAUR HIDUP KEHIDUPAN*. Purbalingga: EUREKA MEDIA AKSARA.