

Pemberdayaan Posyandu Meningkatkan Kualitas Sumber Daya Manusia

¹Megasari ²Armalia Reny WA ³Desmon ⁴Mohammad Renandi Ekatama ⁵Maria Septijantini
Alie

email: megasari@umitra.ac.id armalia.reni@umitra.ac.id desmon@umitra.ac.id
renandi@umitra.ac.id maria@umitra.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan menyelenggarakan kegiatan pemberdayaan Posyandu untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Tujuan dari kegiatan yang dilakukan di Posyandu Teratai kelurahan Hadimulyo Barat Kecamatan Metro Pusat Kota Metro ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu, bayi, balita, dan lansia. Dalam konteks pembangunan manusia, posyandu memegang peranan penting sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan preventif dan promotif. Posyandu tidak hanya soal kesehatan bayi dan ibu, tetapi juga pusat edukasi masyarakat. Contoh kegiatan berupa penyuluhan gizi, kesehatan reproduksi, kebersihan lingkungan, dll. Masyarakat yang lebih sehat akan lebih produktif, jarang sakit, dan memiliki kemampuan kerja yang lebih baik. Biaya berobat juga berkurang sehingga dana rumah tangga bisa dialihkan untuk kebutuhan lain atau usaha.

Kata Kunci : Posyandu, Kesehatan, Ekonomi

ABSTRACT

This Community Service Activity is carried out by organizing Posyandu empowerment activities to improve the quality of human resources. The aim of the activities carried out at the Teratai Posyandu in Hadimulyo Barat sub-district, Metro Pusat district, Metro City is to improve the health of mothers, babies, toddlers and the elderly. In the context of human development, integrated health posts (Posyandu) play a crucial role as the spearhead of preventive and promotive health services. Posyandu focuses not only on infant and maternal health but also on community education centers. Examples of activities include nutrition counseling, reproductive health, environmental hygiene, and more. Healthier people are more productive, less sick, and have better work abilities. Medical expenses are also reduced, freeing up household funds for other needs or businesses.

Keywords: Posyandu, Health, Economy

1. PENDAHULUAN

Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan kepada masyarakat dalam memperoleh pelayanan kesehatan dasar/sosial dasar untuk mempercepat penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Kemenkes RI, 2024). Peran posyandu menjadi sangat penting karena posyandu termasuk sebagai salah satu tempat pelayanan kesehatan yang langsung bersentuhan dengan masyarakat di level bawah (Kemenkes RI, 2024).

Posyandu adalah ujung tombak pelayanan kesehatan yang memiliki tujuan untuk mempercepat upaya penurunan Angka Kematian Bayi (*Infant Mortality Rate*), Angka Kelahiran Bayi (*Birth Rate*), Angka Kematian Ibu (*Maternal Mortality Rate*). Ada berbagai kegiatan yang dilaksanakan di posyandu yaitu kegiatan pemantauan tumbuh kembang balita, pelayanan kesehatan ibu dan anak termasuk pemberian imunisasi guna pencegahan penyakit, penanggulangan kejadian diare, pelayanan KB, penyuluhan dan konseling/rujukan konseling apabila dibutuhkan (Profita, 2018).

Upaya kesehatan lanjut usia dilakukan sejak seseorang berusia 60 (enam puluh) tahun serta ditujukan untuk menjaga agar tetap hidup sehat, berkualitas, dan produktif sesuai dengan martabat kemanusiaan. Upaya kesehatan lanjut usia meliputi fasilitasi lanjut usia untuk menjaga kebersihan diri, mengkonsumsi gizi seimbang, melakukan aktivitas fisik secara rutin, memiliki kehidupan sosial, memiliki kesempatan berkarya, serta memiliki lingkungan yang ramah lanjut usia.

Pembangunan kesehatan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di Posyandu Teratai kelurahan Hadimulyo Barat Kecamatan Metro Pusat Kota Metro memerlukan dukungan dan partisipasi aktif dari seluruh masyarakat. Peran utama Posyandu adalah peran Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) yang secara langsung berhadapan dengan berbagai permasalahan kemasyarakatan termasuk masalah kesehatan yang dihadapi oleh masyarakat (Hafifah & Abidin, 2020).

Pemberdayaan posyandu tidak hanya mencakup aspek kesehatan, tetapi juga memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia melalui pendidikan, perbaikan gizi, penguatan peran keluarga, dan peningkatan kemampuan kader masyarakat. Penyegaran kader/ refreasing kader merupakan salah satu upaya dalam rangka pembentukan dan pembinaan kader kesehatan, sekaligus untuk update ilmu bagi para kader. Apabila kader memiliki peran dan pengetahuan yang baik tentang posyandu maka diharapkan kader mempunyai kesadaran dan kemampuan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan di lingkungan masyarakat serta dapat meningkatkan peran serta masyarakat di lingkungan masyarakat (Setyaningsih *et al.*, 2021).

2. METODE

Kegiatan posyandu balita dilakukan dengan berkolaborasi antara bidan, kader, dan mahasiswa Umitra serta dosen pendamping. Dalam kegiatan ini terdapat edukasi mengenai pencegahan stunting yang disampaikan dengan metode penyuluhan. Didapatkan peningkatan pengetahuan dari ibu balita dan kader terkait masalah kesehatan utama khususnya pada anak dan balita serta lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Posyandu Balita

Hasil kegiatan ini menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi, dengan banyaknya pertanyaan dan interaksi dari orang tua balita. Penyuluhan mengenai perkembangan anak dan kesehatan lansia juga mendapat respon positif, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pentingnya kesehatan. Melakukan posyandu balita sangat penting bagi masyarakat karena sebagai pelayanan kesehatan dasar. Kegiatan posyandu balita terlaksana di Posyandu Teratai kelurahan Hadimulyo Barat Kecamatan Metro Pusat Kota Metro. Kegiatan posyandu balita dilaksanakan dengan berkolaborasi antara bidan,, kader posyandu, mahasiswa dan dosen Umitra. Dalam kunjungan ini juga diberikan susu, telur, snack, dan buah untuk Balita. Sasaran pada kegiatan posyandu balita adalah balita. Posyandu balita dilaksanakan dengan kegiatan berupa melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, melakukan pengisian pada buku KIA balita, imunisasi, dan melakukan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut) dan pencegahan stunting.

Menurut Kemenkes RI 2024: Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) merupakan penyakit utama pada penyebab kematian bayi dan balita di Indonesia. Stunting merupakan bentuk kegagalan pertumbuhan (*growth faltering*) akibat akumulasi ketidakcukupan nutrisi yang berlangsung lama mulai dari kehamilan sampai usia 24 bulan (Hoffman *et al*, 2000; Bloem *et al*, 2013).

Pada kegiatan penyuluhan posyandu disampaikan bahwa faktor yang menyebabkan stunting diantaranya gizi buruk saat hamil, tidak mendapat ASI eksklusif, kurang nutrisi saat MPASI, pengetahuan ibu yang kurang memadai. Cara penanggulangan masalah stunting yaitu dengan memastikan ibu hamil mengkonsumsi cukup makronutrien seperti karbohidrat, lemak, dan protein. Selain itu ibu hamil juga perlu mengonsumsi makanan dan minuman yang kaya vitamin dan mineral seperti zat besi, asam folat, magnesium, vitamin A, vitamin B, dan vitamin D. Konseling tentang pemberian ASI dan fortifikasi atau suplementasi vitamin A dan seng, peningkatan makanan pendamping ASI melalui strategi seperti penyuluhan tentang gizi dan konseling gizi.

Kegiatan posyandu balita yang terlaksana berjalan dengan baik dan lancar, semua kader maupun mahasiswa berperan aktif pada kegiatan posyandu balita. Kader dan ibu balita yang hadir dalam kegiatan posyandu balita mendapatkan pengetahuan dan pemahaman

yang lebih mendalam mengenai pentingnya semangat hidup sehat, pentingnya memelihara dan menjaga lingkungan sekitar agar tetap bersih dan sehat sehingga balita dan ibu balita dapat terhindar dari berbagai macam penyakit yang diakibatkan oleh lingkungan yang tidak bersih dan tidak sehat.

b. Posyandu Lansia

Pada kegiatan posyandu lansia melakukan kegiatan pemeriksaan rutin seperti pemeriksaan gula darah, penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan lingkaran perut. Dalam kunjungan ini juga diberikan susu, telur, snack, dan buah untuk lansia. Sebelum melakukan pemeriksaan tersebut dilaksanakan penyuluhan tentang sistem kekebalan tubuh. Intensitas latihan pada lansia dianjurkan ringan sampai sedang, karena intensitas latihan sangat berat (*heavy exercise*), dapat menekan sistem kekebalan tubuh (*immuno supresor*), dan dapat mengakibatkan kerusakan baik pada otot maupun pada sistem pernapasan. Kurve J-shape menggambarkan hubungan antara risiko *upper respirathory tract infection* (URTI) dengan intensitas latihan. Intensitas latihan ringan sampai sedang, risiko terhadap URTI berkurang, sedang pengaruhnya terhadap kekebalan tubuh semakin meningkat, dan ketika intensitas latihan semakin tinggi, risiko URTI juga semakin tinggi, hal tersebut semakin menekan sistem kekebalan tubuh (Koch AJ; 2010).

Adapun cara untuk menjaga sistem kekebalan tubuh yaitu dengan cara rutin melakukan olahraga, makan makanan yang sehat, hindari beban pikiran dan stres, tidur yang cukup, mengkonsumsi multivitamin khusus lansia. Agar tetap sehat dan bugar salah satu cara yang tepat adalah rutin berolahraga. Sebagai contoh lansia bisa berjalan cepat, senam dan berbagai aktivitas olahraga yang menyenangkan. Selain olahraga juga perlu diimbangi dengan makan makanan yang sehat, mengingat banyak lansia kehilangan nafsu makan dan sering kali makan dalam jumlah lebih sedikit, pastikan bahwa setiap kali makan, makanan yang masuk adalah makanan sehat.

Selain cara diatas, lansia juga perlu mengurangi stres. Hormon yang membantu dalam mengelola stres dapat mengurangi respons tubuh untuk melawan penyakit. Lansia juga bisa melawan stres dengan melakukan kegiatan meditasi dan yoga. Multivitamin khusus lansia biasanya memiliki banyak kandungan vitamin dan mineral untuk membantu mengatasi gangguan kesehatan pada lansia. Lebih baik lagi jika multivitamin untuk lansia juga mengandung antioksidan yang baik untuk kesehatan mata, ekstrak *huperzine* untuk mendorong daya ingat, serta *L-Carnitine* untuk mendukung metabolisme. Cara ini bisa menjadi salah satu upaya untuk mengembalikan daya tahan tubuh pada lansia.

Lansia juga perlu mengkonsumsi makanan untuk membantu meningkatkan kekebalan tubuh; contohnya mengkonsumsi sayur bayam karena mengandung antioksidan, vitamin A dan C, magnesium, zat besi, dan folat. Sayuran hijau contohnya brokoli, kacang panjang, dan kembang kol yang mengandung vitamin dan mineral. Buah-buahan contohnya seperti jeruk, apel, dan semangka yang mengandung vitamin C yang sangat penting untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Dari kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada posyandu lansia terlaksana dengan baik dan lancar, semua kader maupun mahasiswa berperan aktif pada kegiatan posyandu lansia. Kader dan lansia yang hadir dalam kegiatan posyandu lansia mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya semangat hidup sehat, pentingnya memelihara dan menjaga kesehatan tubuh agar tetap sehat sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit yang diakibatkan oleh kurangnya menjaga kekebalan tubuh.

c. Penyuluhan Ibu Hamil Untuk Mencegah Stunting

Penyuluhan kepada ibu hamil dilakukan untuk pencegahan stunting pada anak seperti tinggi badan yang dibawah rata-rata, mengganggu kemampuan pada anak dan mengalami berbagai penyakit kronis ketika dewasa. Stunting juga bisa disebabkan karena dari faktor genetik, kurangnya asupan nutrisi pada saat di dalam kandungan sampai lahir. Dalam kunjungan ini juga diberikan susu, telur, snack, dan buah untuk ibu hamil. Kegiatan kunjungan ibu hamil ini juga dilakukan penyuluhan setiap ibu hamil, penyuluhan yang disampaikan mengenai kebutuhan gizi ibu hamil, pencegahan stunting, serta penyuluhan kesehatan. Mengenai kebutuhan gizi ibu hamil, terdapat beberapa makan yang menunjang agar selama kehamilan gizi dari bayi dan ibu hamil tersebut dapat terpenuhi, contohnya yaitu diharuskan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, vitamin D, kalsium, dan vitamin lainnya. Contoh makanan yang mengandung zat besi yaitu daging merah, yang mengandung vitamin D yaitu susu, telur, jamur, jeruk, yang mengandung kalsium yaitu buah kurma.

Penyuluhan tersebut juga menjelaskan bagaimana pencegahan stunting, yaitu dengan cara berolahraga secara rutin agar meningkatkan stamina dan kebugaran ibu hamil, menjaga kebersihan agar mencegah infeksi, memenuhi kebutuhan nutrisi pada saat hamil agar mencegah adanya stunting, serta menghindari paparan asap rokok (Amila, A., *et al*, 2021). Kesadaran akan pentingnya mencegah stunting harus ada di diri setiap ibu hamil, karena mencegah lebih baik dari pada mengobati.

Penyuluhan selanjutnya yaitu mengenai penyuluhan kesehatan. Ibu hamil dianjurkan untuk menjaga kesehatan diri, baik kesehatan fisik maupun batin. Menjaga kesehatan fisik dan batin merupakan tugas dari ibu hamil serta peran serta dari orang terdekat. Kesehatan ibu hamil sangatlah penting untuk kesehatan janin juga. Oleh karena itu, ibu hamil sangat membutuhkan *support system* dari diri sendiri dan orang terdekat agar selalu sehat fisik dan batinnya.

d. Fungsi dan Peran Posyandu dalam Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia

- 1) Pemantauan Pertumbuhan dan Perkembangan Anak: Penimbangan bulanan balita, deteksi dini stunting dan wasting, konseling gizi dan pola makan. Dampak pada Sumber Daya Manusia: Pertumbuhan dan perkembangan optimal menghasilkan generasi sehat, cerdas, dan produktif.

- 2) Imunisasi dan Pencegahan Penyakit: Imunisasi dasar lengkap, penyuluhan pencegahan penyakit menular Dampak: Menurunkan angka kesakitan dan meningkatkan produktivitas jangka panjang.
- 3) Kesehatan Ibu: Pemantauan kehamilan (ANC) oleh bidan, penyuluhan gizi ibu hamil, edukasi persiapan persalinan dan ASI eksklusif. Dampak: Melahirkan generasi yang lebih sehat serta mengurangi angka kematian ibu dan bayi.
- 4) Edukasi dan Peningkatan Pengetahuan: Posyandu sebagai pusat belajar keluarga, penyuluhan tentang kesehatan reproduksi remaja, PHBS, sanitasi lingkungan, dan pengelolaan kesehatan rumah tangga. Dampak: Peningkatan literasi kesehatan sebagai modal utama sumber daya manusia berkualitas.

e. Hubungan Pemberdayaan Posyandu dan Peningkatan Sumber Daya Manusia

- 1) Kesehatan fisik meningkat sehingga produktivitas tinggi. Masyarakat yang sehat jarang sakit, lebih mampu bekerja, dan berprestasi lebih baik.
- 2) Penurunan Stunting. Sumber daya manusia lebih unggul. Penanganan gizi sejak dini mencegah hambatan perkembangan otak dan tubuh.
- 3) Peningkatan Kapasitas Kader. Kader yang terlatih menjadi aset sumber daya manusia lokal yang mampu menggerakkan masyarakat.
- 4) Kesadaran Kesehatan Meningkat. Edukasi rutin meningkatkan pengetahuan keluarga dalam mengelola kesehatan dan pola asuh.

f. Tantangan Pemberdayaan Posyandu

Kader kurang aktif atau jumlahnya kurang, pendanaan terbatas, partisipasi masyarakat rendah, fasilitas dan alat kesehatan kurang memadai, data kesehatan belum optimal dimanfaatkan.

g. Strategi Penguatan Pemberdayaan Posyandu

Pelatihan berkelanjutan bagi kader, dukungan pemerintah, kolaborasi dengan puskesmas, PKK, dan perguruan tinggi, pemanfaatan teknologi digital, pengembangan kegiatan ekonomi produktif keluarga (kerajinan, snack sehat, kebun gizi).

Dokumentasi Kegiatan





4. KESIMPULAN

Pemberdayaan posyandu terbukti berperan penting dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak, mencegah stunting, memperbaiki nutrisi masyarakat, meningkatkan literasi kesehatan, menciptakan Sumber Daya Manusia yang sehat, produktif, dan berkualitas. Dengan posyandu yang berdaya, masyarakat akan tumbuh lebih kuat, berpengetahuan, dan siap menghadapi tantangan pembangunan.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adams, M. P., & Koch, R. W. 2010. *Pharmacology : Connecting to Nursing Practice*. Person Education, Inc. Upper Saddle River. p. 721. *Available as PDF file*.
- Amila, A., Pardede, J. A., Simanjuntak, G. V., & Nadeak, Y. L. (2021). Peningkatan Pengetahuan Orang Tua Tentang Bahaya Merokok Dalam Rumah Dan Pencegahan Ispa Pada Balita. *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 65-70.
- Anwar, R. N. (2021). Pendidikan Alquran (TPQ) Sebagai Upaya Membentuk Karakter Pada Anak. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(1), 44-50.
- Bloem MW, Pee SD, Hop LT, Khan NC, Laillou A, Minarto, Pfanner RM, Soekarjo D, Soekirman, Solon JA, Theary C, Wasantwisut E, 2013. Key strategies to further reduce stunting in Southeast Asia: Lessons from the ASEAN countries workshop. *Food and Nutrition Bulletin*: 34:2.
- Hafifah, N., & Abidin, Z. (2020). Peran Posyandu dalam Meningkatkan Kualitas Kesehatan Ibu dan Anak di Desa Sukawening , Kabupaten Bogor (The Role of Posyandu in Improving Mother and Child Quality Health in Sukawening Village Communities , Bogor District). *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(5), 893–900.
- Hoffman DJ, Sawaya AL, Verreschi I, Tucker KL, Roberts SB, 2000. Why are nutritionally stunted children at increased risk of obesity? Studies of metabolic rate and fat oxidation in shantytown children from São Paulo, Brazil. *Am J Clin Nutrition* 72:702–7.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia 2023*.
- Profita, A. C. (2018). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Keaktifan Kader Posyandu Di Desa Pengadegan Kabupaten Banyumas. *Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 68–74. <https://doi.org/10.20473/jaki.v6i2.2018.68-74>.
- Setyaningsih, D., Yuliani, I., Nugroho, S. M., & Nurtyas, M. (2021). Refreshing dan Pelatihan Kader sebagai Upaya Peningkatan Kompetensi Kader di Kelurahan Umbulmartani Kapanewon Ngemplak Kabupaten Sleman. *Jurnal Pengabdian“Dharma Bakti “*, 4(2), 119–123.