

# Pendampingan Kader Posyandu Untuk Perbaikan Gizi Ibu Hamil Dalam Mencegah Stunting dan *Loss Generation* di Kecamatan Tangerang

**Thoha<sup>1\*</sup>, Roby Rahmadi Akbar<sup>1</sup>, Prystia Riana Putri<sup>1</sup>, Dona Sartika<sup>1</sup>, Arief Fadhillah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Banten

<sup>2</sup>Jurusan Teknologi Laboratorium Medis, Poltekkes Kemenkes Banten  
email: thohapgar@gmail.com

Arreta: Community Health Service Journal  
e-ISSN: 3110-8202

Informasi artikel  
Diterima : 18 Desember 2025  
Revisi : 16 Desember 2025  
Diterbitkan : 27 Desember 2025

Korespondensi  
Nama penulis: Thoha  
Afiliasi: Poltekkes Kemenkes Banten  
Email: thohapgar@gmail.com



## Situs:

Thoha; Akbar, R.R.; Putri, P.R.; Sartika, D.; Fadhlillah, A. (2025). Pendampingan kader posyandu untuk perbaikan gizi ibu hamil dalam mencegah stunting dan *loss generation* di Kecamatan Tangerang. *Arreta: Community Health Service Journal*. Vol 1 (3)

## ABSTRAK

Gizi yang adekuat selama hamil akan mengurangi resiko terjadinya gangguan dalam pertumbuhan jaringan pada bayi di dalam kandungan. Peningkatan kebutuhan asupan gizi selama hamil terkadang tidak diiringi dengan peningkatan secara proporsional, ketidakmampuan dalam mencegah kejadian stunting dapat meningkatkan risiko loss generation. Kader Kesehatan menjadi sumber daya yang memiliki potensi mendukung peningkatan kemampuan ibu hamil untuk mengidentifikasi dan menjawab kebutuhan dalam mencegah stunting dan loss generation. Pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk melakukan pendampingan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader Kesehatan mengenai pencegahan stunting dan loss generation pada ibu hamil. Kegiatan ini melibatkan tiga kelurahan yakni Kelurahan Tanah Tinggi, Sukasari, dan Sukarasa dengan jumlah total kader Kesehatan yang terlibat sebanyak 15 orang. Hasil evaluasi hasil dari proses pelaksanaan pendampingan kader didapatkan bahwa adanya peningkatan pemahaman terkait pencegahan stunting dan adanya kesepakatan bersama antara kader untuk melakukan tindak lanjut penerapan perbaikan gizi seimbang, pengolahan makanan sehat serta bergizi selama kehamilan.

**Kata kunci:** Gizi; Ibu Hamil; Kader Kesehatan; Stunting

## ABSTRACT

*Adequate nutrition during pregnancy will reduce the risk of impaired tissue growth in the fetus. Increased nutritional intake needs during pregnancy are sometimes not accompanied by a proportional increase, the inability to prevent stunting can increase the risk of a lost generation. Health cadres are a resource that has the potential to support the improvement of pregnant women's ability to identify and address needs in preventing stunting and a lost generation. This community service is aimed at providing assistance to improve the knowledge and skills of health cadres regarding stunting prevention and a lost generation in pregnant women. This activity involved three sub-districts: Tanah Tinggi, Sukasari, and Sukarasa, with a total of 15 health cadres involved. The evaluation of the cadre mentoring process showed an increase in understanding regarding stunting prevention and a mutual agreement among cadres to follow up on the implementation of balanced nutrition improvements, healthy and nutritious food processing during pregnancy.*

**Keywords:** Health Cadres; Nutrition; Pregnant Women; Stunting

## Pendahuluan

Indonesia mempunyai masalah gizi yang cukup berat yang ditandai dengan banyaknya kasus gizi kurang pada anak balita, usia masuk sekolah baik pada laki-laki dan perempuan. Masalah gizi pada usia sekolah dapat menyebabkan rendahnya kualitas tingkat pendidikan, tingginya angka absensi dan tingginya angka putus sekolah. Stunting adalah salah satu keadaan yang berhubungan dengan ketidakcukupan zat gizi masa lalu sehingga termasuk dalam masalah gizi yang bersifat kronis. Berdasarkan data dinas pengendalian penduduk dan keluarga berencana Kabupaten Tangerang, angka kejadian stunting pada akhir tahun 2022 adalah 9.200 kasus. Kota Tangerang khususnya pada Kelurahan Tanah Tinggi didapatkan data bahwa 157 balita berada dalam kondisi stunting (Puskesmas Tanah Tinggi, 2022).

Stunting diukur sebagai status gizi dengan memperhatikan tinggi atau panjang badan, umur, dan jenis kelamin balita. Kebiasaan tidak mengukur tinggi atau panjang badan balita di masyarakat menyebabkan kejadian stunting sulit disadari. Hal tersebut membuat stunting menjadi salah satu fokus pada target perbaikan gizi di dunia sampai tahun 2025. Menurut WHO, stunting menggambarkan kondisi dimana balita memiliki panjang atau tinggi badan yang kurang jika dibandingkan dengan umur. Balita stunting disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi. Balita stunting di masa yang akan datang akan mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal. Kondisi ini jika tidak ditangani dengan segera dapat menyebabkan *loss generation* (Generasi yang hilang).

*World Health Organization (WHO) (2014)* dalam *Global Nutrition Targets 2025* mengungkapkan bahwa stunting merupakan gangguan pertumbuhan irreversibel yang sebagian besar dipengaruhi oleh asupan nutrisi yang tidak adekuat dan infeksi berulang selama 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Stunting menjadi indikator kunci dari kekurangan gizi kronis, seperti pertumbuhan yang melambat, perkembangan otak tertinggal serta memiliki daya tangkap yang lebih rendah. 1000 HPK dimulai pada saat pembuahan/hamil dimulai dan ditambah usia 2 tahun balita. Saat itulah stunting harus dicegah dengan pemenuhan nutrisi.

Gizi yang adekuat selama hamil kana mengurangi risiko terjadinya gangguan dalam pertumbuhan jaringan pada bayi di dalam kandungan. Peningkatan kebutuhan asupan gizi selama hamil terkadang tidak diiringi dengan peningkatan secara proporsional. Makanan yang cukup mengandung gizi selama hamil sangat penting untuk mencapai perkembangan bayi yang optimal, mengurangi risiko dan komplikasi serta menjamin pertumbuhan jaringan sehingga bayi baru lahir memiliki berat badan optimal. Kurangnya informasi dan kesadaran ibu hamil terhadap pentingnya menjaga asupan gizi membuat risiko anak lahir stunting menjadi lebih meningkat.

Kader kesehatan merupakan sumber daya manusia yang memiliki potensi untuk membantu petugas kesehatan dalam pemberdayaan masyarakat untuk mendukung terwujudnya masyarakat yang memiliki perilaku hidup sehat. Kader diharapkan dapat menjembatani antara petugas/tenaga kesehatan dengan masyarakat serta membantu masyarakat mengidentifikasi dan menjawab kebutuhan kesehatan khususnya dalam mencegah terjadinya kasus stunting hingga *loss generation*.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Kelurahan Tanah Tinggi, 10 orang ibu hamil tidak tahu tentang gizi pada ibu hamil dan mengkonsumsi makanan seadanya dan makanan yang diinginkan seperti *fastfood*, *junkfood* dan jajanan yang mengandung banyak MSG. Studi pendahuluan yang dilakukan pada 5 dari 7 kader kesehatan mengungkapkan bahwa kader kesehatan mengalami kekurangan informasi terkait nutrisi yang tepat untuk ibu hamil dalam mencegah terjadinya stunting sehingga hanya memberikan informasi seadanya saja.

Upaya dalam mencegah stunting pada bayi dan balita sudah dapat dilaksanakan sejak masa kehamilan dengan melibatkan peran kader kesehatan sebagai perpanjangan tangan dari tenaga kesehatan. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader kesehatan terhadap pencegahan stunting diharapkan dapat menciptakan generasi anak sehat bebas stunting.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kecamatan Tanah Tinggi, Tangerang dengan melibatkan tiga kelurahan yakni Tanah Tinggi, Sukasari, dan Sukarasa dengan jumlah total kader Kesehatan sebanyak 15 orang pada Juli-

Desember 2024. Mitra Pengabdian Pada Masyarakat yaitu kader dan ibu hamil wilayah Kelurahan Tanah Tinggi Kota Tangerang dengan tujuan pemberdayaan masyarakat melalui penyuluhan dan memberikan keterampilan.

Metode yang digunakan pada pelaksanaan Pengabdian Masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Tanah Tinggi Kota Tangerang adalah diawali dengan kegiatan penyuluhan pengetahuan kepada Kader dan ibu hamil terkait gizi dan makanan yang seharusnya dikonsumsi oleh ibu hamil agar mampu mengurangi risiko terjadinya stunting, dilanjutkan demonstrasi bagaimana cara membuat makanan tambahan yang kaya akan gizi untuk ibu hamil, selanjutnya dilakukan evaluasi secara bertahap saat kegiatan Posyandu dengan teknik *Food Recall*. Pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan tanya jawab secara langsung kepada ibu hamil dan kader ibu hamil dengan pertanyaan yang sama dengan pertanyaan yang diberikan secara langsung sebelum pemaparan materi diberikan untuk mengetahui seberapa jauhkah pemahaman ibu hamil dan kader ibu hamil terkait nutrisi yang seharusnya dibutuhkan ibu hamil selama hamil untuk mengurangi risiko terjadinya stunting pada bayi serta melihat keterampilan ibu hamil dan kader ibu hamil dalam membuat makanan tambahan yang bergizi dengan mendemonstrasikan secara langsung pada saat sebelum acara kegiatan penyuluhan berakhir.

Materi yang diberikan kepada ibu hamil meliputi pengertian stunting, faktor risiko terjadinya stunting, bahaya stunting, pencegahan stunting, kebutuhan nutrisi ibu selama hamil, jenis makanan yang kandungan gizinya dibutuhkan oleh ibu hamil, dan membimbing serta mempraktikkan cara membuat makanan yang bergizi untuk ibu hamil.

## **Hasil**

Adapun hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat pendampingan kader kesehatan diuraikan sebagai berikut:

a. Sosialisasi

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sosialisasi mengenai kegiatan pengabdian kepada masyarakat pada ketua kader kesehatan disetiap kelurahan. Hal yang

disampaikan meliputi penjelasan tujuan kegiatan, sasaran, tahapan, kegiatan yang akan dilakukan, dan target capaian kegiatan. Proses sosialisasi ini dilakukan sebagai pengenalan kegiatan dan penekanan pentingnya keterlibatan kader dalam Upaya pencegahan stunting dan *loss generation* bagi ibu hamil.

b. Pelatihan

Pelaksanaan pelatihan dilakukan dalam tiga kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, kader kesehatan diberikan informasi secara umum terkait Gizi Seimbang pada Ibu Hamil sebagai bentuk *recall* informasi. Selanjutnya, kader kesehatan menyaksikan pemutaran video terkait cara pengolahan makanan yang baik, yang nantinya dapat diajarkan pada ibu hamil dalam Upaya menjaga kualitas gizi dari makanan yang akan dikonsumsi. Adapun pertemuan terakhir, kader kesehatan dilatih untuk dapat melakukan pemeriksaan fisik sederhana seperti cara mengukur Berat Badan (BB), Tinggi Badan (TB), Lingkar Lengan (LILA), dan Tanda-tanda Vital (TTV).



**Gambar 1.** Pendampingan kader posyandu untuk perbaikan gizi ibu hamil dalam mencegah stunting dan *loss generation*

c. Pendampingan dan evaluasi

Tahapan pendampingan dilakukan untuk melihat kemampuan kader kesehatan untuk menjelaskan dan menguraikan Kembali informasi gizi seimbang untuk ibu hamil yang sudah disampaikan, memantau kemampuan kader dalam melakukan Kembali pengukuran BB, TB, LILA dan TTV. Adapun hasil yang didapatkan adalah adanya peningkatan komponen kognitif dan psikomotor pada kader kesehatan dalam mendukung upaya pencegahan stunting dan *loss generation* sesuai dengan rencana dan tujuan kegiatan yang sudah ditentukan.



**Gambar 2.** Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat

d. Keberlanjutan program

Keberlanjutan program pendampingan ini dilakukan dalam bentuk terciptanya kesepakatan bersama kader kesehatan terkait tindak lanjut penerapan perbaikan gizi seimbang ibu hamil, dan pengolahan makanan sehat dan bergizi selama kehamilan, serta merumuskan jadwal rutin pemeriksaan kesehatan pada ibu hamil yang akan dilaksanakan oleh kader kesehatan di posyandu masing-masing.

## Pembahasan

Semua perempuan usia subur harus menerima konseling dan pedoman prakonsepsi mengenai nutrisi, aktivitas fisik, dan perhatian khusus kepada ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi atau kelebihan gizi; mereka yang memiliki IMT prakehamilan yang menunjukkan status kurang berat badan (Marshall, et.al., 2022).

Posyandu menjadi salah satu metode pemantauan kesehatan yang diselenggarakan secara terpadu serta menjadi perpanjangan tangan Puskesmas dalam memberikan pelayanan kesehatan, dan kader posyandu merupakan bentuk langsung dari upaya pencegahan terhadap kejadian kurangnya nutrisi pada ibu hamil yang dapat menyebabkan kondisi anak lahir stunting dan terjadinya *loss generation*. Keikutsertaan kader posyandu meliputi berbagai tingkat pada masyarakat, sehingga kesiapan kader dalam bentuk pemahaman informasi dan perlakuan (tindakan sederhana) perlu didampingi untuk membantu pencapaian tujuan menurunnya angka kejadian stunting (Siregar, 2021).

Pendampingan kader posyandu merupakan upaya peningkatan pemgetahuan dan keterampilan agar pada akhirnya dapat meningkatkan status gizi dan menjaga stabilitas status kesehatan perempuan secara menyeluruh sebelum dan selama kehamilan, yang dapat memberikan kontribusi pada pertumbuhan janin yang optimal (Marshall, et.al., 2022).

Nutrisi ibu merupakan satu-satunya sumber pendukung pertumbuhan janin dan berpengaruh terhadap kesehatan keturunan. Manajemen nutrisi penting selama kehamilan, dan ini harus dimulai sejak prakonsepsi. Pelaksanaan kegiatan pendampingan kader posyandu memiliki nilai strategis untuk pengembangan sumber daya sejak dini (Thaisriwong & Phupong, 2023).

Gizi yang adekuat untuk mencegah stunting dan mendorong pertumbuhan ibu hamil yang optimal sejak masa konsepsi, bayi, hingga dewasa sangatlah penting. Kekurangan gizi calon ibu selama masa pertumbuhan dan perkembangannya merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kehidupan reproduksi perempuan. Wanita yang berencana untuk hamil sebaiknya memiliki persediaan protein, vitamin, dan mineral yang cukup sebelum dan di antara kehamilan (Nnam, 2014).

## **Kesimpulan**

Pengabdian masyarakat pendampingan kader posyandu terhadap pencegahan kejadian stunting dan *loss generation* pada ibu hamil sangat penting untuk dilakukan, mengingat kader kesehatan menjadi perpanjangan tangan yang dekat dengan masyarakat. Peningkatan pengetahuan terkait hal apa saja yang harus dikonsumsi dalam rangka peningkatan nutrisi, cara pengolahan bahan makanan untuk menjaga vitamin dan mineral, serta kemampuan dalam melakukan pemeriksaan sederhana merupakan kemampuan dasar yang seharusnya dimiliki oleh kader kesehatan.

## **Saran**

Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat selanjutnya, dapat dilakukan identifikasi lebih dalam terhadap hambatan yang ditemukan dalam proses penyebaran informasi pencegahan dan bagaimana tingkat kepatuhan ibu hamil setelah mendapatkan

Pendidikan kesehatan yang diberikan oleh kader posyandu, sehingga kegiatan ini dapat berlanjut sesuai dengan tingkat kebutuhannya.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan banyak terima kasih atas dukungan berbagai pihak dalam proses pelaksanaan pengabdian masyarakat ini, diantaranya:

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Banten yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.
2. Kepala Dinas Kesehatan Kota Tangerang yang telah memberikan izin melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat.
3. Kepala Puskesmas Tanah Tinggi Tangerang yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat.
4. Camat Kecamatan Tanah Tinggi Tangerang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan.
5. Lurah Kelurahan Tanah Tinggi Tangarang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan.
6. Lurah Kelurahan Sukarasa Tangerang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan.
7. Lurah Kelurahan Sukasari Tangerang yang telah membantu pelaksanaan kegiatan.

### **Daftar pustaka**

Indrayanti, dkk. 2025. Pemberdayaan kader dalam meningkatkan kemandirian keluarga pada dimensi fisik lansia di keluragan giwangan. Arreta: Community health service journal. Vol 1 (1).

Intening, Vivi Retno; Sinaga, Mei Rianita Elfrida.(2025).Optimalisasi Peran Usia Produktif dalam Manajemen Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Edukasi Kesehatan di Wilayah Pakem, Sleman, Yogyakarta.Arreta: Community Health Service Journal. Vol1(2)

- Nam, N.M. (2015). Improving maternal nutrition for better pregnancy outcomes. Proceedings of the Nutrition Society. DOI: 10.1017/S0029665115002396
- Marshall, et.al. (2022). The importance of nutrition in pregnancy and lactation: lifelong consequences. Journal Obstet Gynecol: doi. 10.1016/j.ajog.2021.12.035
- Pratama, Antonius Yogi. (2025). Pemberdayaan Kader Dalam Menghadapi Masalah Kesehatan Di Masyarakat Dengan Program Pos Pembinaan Terpadu (POSBINDU) Di Mergangsan Kidul.Arreta:Community Health Service Journal. Vol.1(1)
- Puskesmas Tanah Tinggi. 2022. Data Penyakit Tidak Menular di Wilayah Puskesmas Tanah Tinggi. Kota Tangerang.
- Thaisriwong & Phupong. (2023). Nutrition during pregnancy. The Journal of Obstetrics and Gynecology.
- Siregar, Esli Zuraidah. (2021). Peran kader posyandu (Pos pelayanan terpadu) sebagai upaya peningkatan kesejahteraan ibu dan anak. Jurnal At-taghyir.
- WHO. (2030). Global targets 2030: To improve maternal, infant, and young child nutrition. Di akses pada 8 Agustus 2025 di <https://www.who.int/teams/nutrition-and-food-safety/global-targets-2030>.