



PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU MELALUI PROGRAM MIL GAYA (MAKANAN IBU HAMIL DAN GERAKAN YOGA) UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN IBU HAMIL

^{1*}Veronica Yeni Rahmawati, ²⁾Waisaktini Margareth, ³⁾Jehan Puspasari, ⁴⁾Chathrine Faniar Yoan Anardi, ⁵⁾Angelous Rheishigano Law

(¹⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾ Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta

email: vero@stikesrshusada.ac.id

(²) Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Jakarta

email: waisaktinimargareth52041@gmail.com

(³) Program Studi Sarjana Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada Jakarta

email: jehan@stikesrshusada.ac.id

ABSTRAK

Ibu hamil rentan mengalami masalah kesehatan seiring dengan perubahan yang terjadi secara fisik maupun psikologis salah satunya adalah nutrisi dan aktivitas fisik. Peran kader Posyandu di wilayah Kelurahan Mangga Dua Selatan Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat belum optimal dalam mendampingi kebutuhan gizi seimbang ibu hamil dan aktivitas fisik melalui senam yoga ibu hamil. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan kader Posyandu dalam mempersiapkan, mengolah dan menyajikan menu makanan ibu hamil serta meningkatkan keterampilan kader Posyandu dalam mempraktikkan Senam Yoga Ibu Hamil. Metode kegiatan dilakukan di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) Kelurahan Mangga Dua Selatan Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat melalui program MIL GAYA (Makanan Ibu Hamil dan Gerakan Yoga) dengan metode pelatihan terkait gizi seimbang demo masak dan pelatihan Senam Yoga Ibu Hamil. Peserta terdiri dari 22 kader Posyandu dari RW 01-11. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test terkait keterampilan dalam memasak menu makanan ibu hamil dan keterampilan dalam mempraktikkan senam yoga ibu hamil. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pada skor keterampilan memasak menu makanan ibu hamil dengan peningkatan rata-rata 1,0 dan keterampilan senam yoga dengan peningkatan rata-rata 3,0 setelah pelatihan demo masak dan senam yoga. Program MIL GAYA terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan kader Posyandu secara partisipatif dan interaktif. Kesimpulan Program MIL GAYA dapat menjadi strategi pemberdayaan kader Posyandu yang efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil, terutama nutrisi serta kebugaran fisik ibu hamil.

Kata kunci: ibu hamil, demo masak, senam yoga, kader Posyandu

ABSTRACT

Pregnant women are prone to experiencing health problems along with changes that occur physically and psychologically, one of which is nutrition and physical activity. The role of Posyandu cadres in the Mangga Dua Selatan Village, Sawah Besar district, Central Jakarta has not been optimal in assisting the balanced nutritional needs of pregnant women and physical activity through yoga exercises for pregnant women. Purpose this service activity is to improve the skills of Posyandu cadres in preparing, processing and serving food menus for pregnant women and improve the skills of Posyandu cadres in practicing yoga for pregnant women. Methods the activity was carried out in a child-friendly Integrated Public Space (RPTRA) of Mangga Dua Selatan Village, Sawah Besar district, Central Jakarta through the MIL GAYA program (pregnant women's food and Yoga Movement) with training methods related to balanced nutrition cooking demonstrations and Pregnant Women Yoga exercises training. Participants consisted of 22 Posyandu cadres from RW 01-11. Evaluation was

conducted using pre-test and post-test related skills in cooking food menu of pregnant women and skills in practicing yoga exercises pregnant women. Results showed an increase in the score of cooking skills of pregnant women with an average increase of 1.0 and yoga skills with an average increase of 3.0 after cooking demo training and yoga exercises. The MIL GAYA Program has proven effective in improving the skills of Posyandu cadres in a participatory and interactive manner. Conclusion the MIL GAYA Program can be an effective Posyandu cadre empowerment strategy in improving the health of pregnant women, especially nutrition and physical fitness of pregnant women.

Keywords: pregnant women, cooking demonstration, prenatal yoga, Posyandu cadres

PENDAHULUAN

Kesehatan pada masyarakat yang perlu dipantau terus-menerus dan berkesinambungan adalah kesehatan ibu hamil. Ibu hamil diharapkan mampu menjaga kesehatan ibu dan janinnya dengan memastikan nutrisi ibu dan janin cukup memenuhi gizi seimbang (Sulastri et al., 2025). Gizi seimbang dan nutrisi yang baik selama kehamilan diyakini dapat mencegah terjadinya stunting pada bayi yang dilahirkan (Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, 2023). Ibu hamil yang mengalami kekurangan gizi dapat mengakibatkan kekurangan sel darah merah yang disebut anemia dan berdampak pada janin yaitu risiko gangguan tumbuh kembang janin sehingga menyumbang angka kejadian stunting di Indonesia (Fitra, 2023). Oleh karena itu perlu adanya keselarasan pemerintah dalam menanggulangi stunting, tidak hanya perbaikan gizi pada balita dan usia anak sekolah namun juga dengan upaya untuk pemenuhan gizi seimbang bagi ibu hamil.

Kelurahan Mangga Dua Selatan memiliki program penyuluhan gizi yang diberikan oleh ahli gizi dari Puskesmas namun seringkali lebih menekankan topik yang lebih umum, seperti menjaga pola makan sehat, mengonsumsi makanan secara teratur, dan menghindari makanan cepat saji. Belum ada praktik langsung bagaimana memasak dan mengolah makanan yang sehat dan bergizi bagi ibu hamil (Wikipedia, 2023).

Berdasarkan observasi dan wawancara pada kader Posyandu kegiatan kelas ibu hamil senam yoga dilaksanakan di Puskesmas Sawah

Besar, namun jumlah kehadiran ibu hamil tidak mencapai target dikarenakan kendala lokasi Puskesmas yang cukup jauh sehingga memerlukan biaya transportasi. Di kelurahan terdapat kegiatan Posyandu balita dibawah Puskesmas Sawah Besar yang rutin dilaksanakan setiap bulan namun tidak ada pemeriksaan kesehatan bagi ibu hamil. Masalah yang terjadi adalah kader Posyandu tidak memiliki pengetahuan yang memadai tentang praktik senam yoga ibu hamil kurang mendapatkan pengetahuan tentang pengolahan dan penyajian makanan bergizi bagi ibu hamil. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan PKM ini adalah untuk memberdayakan kader Posyandu melalui kegiatan pelatihan dan edukasi tentang gerakan yoga pada ibu hamil serta pelatihan praktik memasak (demo masak) bagi kader Posyandu.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 12-29 September 2025 yang diikuti oleh kader Posyandu RW 01-11 Kelurahan Mangga Dua Selatan Kecamatan Sawah Besar Jakarta Pusat. Metode yang dilakukan yaitu pelatihan dan edukasi mengenai gizi ibu hamil serta senam yoga ibu hamil yang dilaksanakan secara tatap muka.

Peserta terdiri dari 22 orang kader Posyandu dari perwakilan RW 01-11 Kelurahan Mangga Dua Selatan. Tahap sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 12 September 2025 melalui media Zoom dilanjutkan dengan koordinasi dengan kader Posyandu. Program MIL GAYA

diberikan melalui pelatihan demo masak makanan ibu hamil dan senam prenatal yoga dilaksanakan selama empat kali kemudian program ini dievaluasi melalui pretest dan possttest terkait keterampilan kader Posyandu dalam mengolah makanan ibu hamil dan praktik senam yoga. Tes memasak ini mengukur aspek cita rasa, penampilan, penyajian, teknik memasak, kebersihan, keamanan, kreativitas dan gizi. Untuk tes senam yoga mengukur fleksibilitas, rentang gerak, kekuatan, keseimbangan, keselaran tubuh, pernapasan, kontrol, mental dan emosional sehingga perubahan yang terjadi dapat terukur dengan jelas.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 22 kader Posyandu dari RW 01-11 Kelurahan Mangga Dua Selatan. Seluruh kader Posyandu ikut berpartisipasi dalam kegiatan mulai dari awal sosialisasi hingga evaluasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan keterampilan dalam mengolah makanan ibu hamil dan praktik senam yoga ibu hamil. Sebelum pelatihan, rata-rata skor keterampilan memasak 7,5 dan praktik senam yoga sebesar 5,4. Setelah mengikuti program pemberdayaan kader Posyandu melalui MIL GAYA (Makanan Ibu Hamil dan Gerakan Yoga) terjadi peningkatan skor keterampilan memasak menjadi 8,5 dan praktik senam yoga ibu hamil menjadi 8,4.

Peningkatan masing-masing aspek sebesar +1,0 poin untuk keterampilan memasak menu ibu hamil dan +3,0 poin untuk praktik senam yoga ibu hamil. Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan demo masak menu ibu hamil dan praktik senam yoga ibu hamil dalam program MIL GAYA (Makanan Ibu Hamil dan Gerakan Yoga) efektif meningkatkan keterampilan dan kemampuan kader Posyandu dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil di wilayahnya.

Peningkatan keterampilan pada pengolahan makanan ibu hamil pada dasarnya kader Posyandu mampu mengolah dan

menyajikan menu makanan ibu hamil hanya saja belum mengetahui takaran atau porsi makan ibu hamil dalam satu kali makan. Sementara, keterampilan senam yoga ibu hamil adalah pengalaman pertama kali bagi kader Posyandu mengikuti pelatihan ini.

Hasil peningkatan keterampilan kader Posyandu dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Peningkatan keterampilan kader Posyandu dalam mengolah makanan dan praktik senam yoga ibu hamil menunjukkan bahwa program pelatihan MIL GAYA (Makanan Ibu Hamil dan Gerakan Yoga) efektif memberikan kebermanfaatan bagi kader Posyandu dalam perannya sebagai perpanjangan tangan Puskesmas untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil.



Gambar 1. Pelatihan Demo Masak

PEMBAHASAN

Pemberdayaan kader Posyandu melalui program MIL GAYA (Makanan Ibu Hamil dan Gerakan Yoga) menunjukkan adanya peningkatan keterampilan pada pengolahan makanan ibu hamil dan praktik senam yoga ibu hamil setelah diberikan pelatihan melalui demo masak dan senam yoga ibu hamil. Menurut Fitriyani et al. (2025), pelatihan merupakan suatu kegiatan untuk memperbaiki kemampuan kerja seseorang dalam kaitannya dengan aktivitas yang dilakukannya. Pelatihan tidak hanya berfokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan sikap dan perilaku yang mendukung pencapaian tujuan.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pelatihan berperan penting dalam mengembangkan kompetensi kader Posyandu agar dapat beradaptasi dengan perubahan dan tuntutan yang semakin kompleks. Dengan demikian, pelatihan menjadi investasi strategis dalam pengembangan kompetensi kader Posyandu terutama dalam pemberian pelayanan kesehatan ibu hamil (Isir & Duhita, 2025).

Peningkatan keterampilan ini sejalan dengan Wayanti et al. (2025) yang menunjukkan bahwa program pelatihan bagi kader Posyandu dalam menyediakan menu makanan bergizi dapat meningkatkan keterampilan kader Posyandu tentang upaya mengedukasi pemenuhan gizi ibu hamil.

Selain itu, kader Posyandu memiliki kemampuan tidak hanya kognitif maupun afektif saja melainkan psikomotor yang ditunjukkan dengan hasil produk makanan yang dapat langsung dikonsumsi ibu hamil. Hal ini diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Sulastri et al. (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan gizi seimbang ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan kader Posyandu sebagai tokoh penggerak kesehatan ibu hamil di masyarakat.

Program MIL GAYA juga diyakini mampu memberikan nilai perilaku yang positif bagi kader Posyandu dalam mengolah bahan



Gambar 2. Penilaian Hasil Masakan



Gambar 3. Hasil Masakan Menu Ibu Hamil



Gambar 4. Pelatihan Senam Yoga Ibu Hamil

makanan menjadi menu makanan yang bergizi seimbang bagi ibu hamil. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia & Dewi Purnamawati (2025) bahwa kader Posyandu berperan penting dalam kontribusinya untuk mencegah stunting. Percepatan pencegahan stunting dilaksanakan sejak dini yaitu pada masa kehamilan. Hal ini bertujuan agar ibu hamil memiliki calon bayi generasi penerus yang sehat dan pertumbuhan optimal.

Pelatihan yang diberikan selain demo masak yaitu praktik senam yoga ibu hamil. Hasil pelatihan senam yoga ibu hamil juga terbukti menunjukkan adanya peningkatan keterampilan kader Posyandu terhadap praktik senam yoga ibu hamil. Peran kader Posyandu diperlukan dalam memastikan ibu hamil melakukan aktivitas fisik di rumah salah satunya adalah senam yoga. Oleh karena itu penting bagi kader Posyandu untuk mampu mempraktikkan gerakan senam yoga ibu hamil. Program pelatihan yang dilaksanakan ini diperkuat dengan program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan sebelumnya oleh Fitriyaningsih et al. (2025) yaitu adanya peningkatan keterampilan kader posyandu dalam menyiapkan menu makanan ibu hamil.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Simbolon et al. (2025) yang menunjukkan bahwa praktik senam yoga ibu hamil yang diajarkan oleh kader Posyandu kepada ibu hamil memberikan manfaat positif dalam melatih pernapasan, keseimbangan, kekuatan, psikologis dan persiapan ibu hamil dalam menghadapi persalinan (Tangke & Valentina, 2025).

Program MIL GAYA ini membantu kader Posyandu untuk lebih memahami peran sosial dan kesehatan dari tugas dan fungsi kader di masyarakat, serta memiliki keterampilan untuk memotivasi ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan makanan dengan menu gizi seimbang yang bervariasi dan kebutuhan untuk melakukan aktivitas fisik salah satunya senam yoga. Hal ini seturut dengan program pelatihan yang telah

dilaksanakan sebelumnya oleh Meiyindi et al. (2025) mengenai pelatihan yang diberikan pada kader Posyandu dapat meningkatkan kapasitas dan peran kader Posyandu dalam upaya mencegah anemia ibu hamil sehingga nutrisi dan gizi ibu hamil terpenuhi dengan optimal.

Dengan demikian, program MIL GAYA terbukti menjadi strategi yang efektif dalam memberdayakan kader Posyandu untuk memiliki keterampilan dalam pengolahan makanan bergizi seimbang ibu hamil dan praktik gerakan senam yoga ibu hamil sehingga program ini dapat dilanjutkan secara mandiri melalui kegiatan Posyandu.

SIMPULAN

Program Makanan Ibu Hamil dan Gerakan Yoga (MIL GAYA) terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan kader Posyandu dalam pengolahan makanan bergizi seimbang bagi ibu hamil dan praktik senam yoga. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, menunjukkan adanya peningkatan pada skor keterampilan memasak menu makanan ibu hamil dengan peningkatan rata-rata 1,0 dan keterampilan senam yoga dengan peningkatan rata-rata 3,0 setelah pelatihan demo masak dan senam yoga. Kader Posyandu memiliki potensi besar untuk memantau kesehatan ibu hamil di masyarakat. Hal ini dikarenakan kader Posyandu adalah agen kesehatan masyarakat setempat yang tinggalnya dekat dengan rumah atau wilayah ibu hamil, sehingga kader Posyandu diharapkan ikut berperan dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil.

Selain itu, program MIL GAYA juga dapat menjadi bekal keterampilan kader Posyandu untuk melanjutkan program pengolahan makanan bergizi seimbang bagi ibu hamil dan praktik senam yoga ibu hamil secara mandiri melalui edukasi dan praktik kelas ibu hamil di Posyandu. Peningkatan keterampilan pada pengolahan menu makanan dan senam yoga ibu hamil menunjukkan bahwa pelatihan yang berbasis pada partisipatif dan interaktif dapat memainkan peran penting dalam upaya pemberdayaan

kader Posyandu untuk meningkatkan kesehatan ibu hamil. Oleh karena itu, program MIL GAYA ini relevan untuk dilanjutkan dan diimplementasikan di wilayah masyarakat dengan sasaran ibu hamil di komunitas, sebagai upaya untuk mendukung calon generasi sehat melalui pemantauan kesehatan ibu hamil.

Penerapan program ini dapat menjadi salah satu strategi preventif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan ibu hamil salah satunya gizi seimbang ibu hamil dan aktivitas fisik ibu hamil melalui senam yoga, sekaligus memperkuat peran kader Posyandu dalam pemantauan kesehatan ibu hamil sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, F. O., & Dewi Purnamawati. (2025). Kontribusi Kader Posyandu dalam Intervensi Stunting: Kajian Literatur Tahun 2023–2025. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 4(2), 155–168. <https://doi.org/10.35912/jimi.v4i2.4687>
- Direktorat Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, kementerian kesehatan republik indonesia. (2023). Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah (Lakip) Direktorat Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak Tahun Anggaran 2022. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–39.
- Fitra, S. (2023). Gizi Ibu di Indonesia: Analisis Lanskap and Rekomendasi. *UNICEF Indonesia*. https://www.unicef.org/indonesia/media/21766/file/Gizi_Ibu_di_Indonesia - Analisis_Lanskap_and_Rekomendasi.pdf.pdf
- Fitriyani, L., Yuliani, F. C., Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, F. I., Safin, U., & Tengah, J. (2025). Pengaruh pelatihan kader posyandu terhadap kemampuan deteksi dini tanda bahaya kehamilan di desa menganti kedung jepara 1-3. 2(5), 296–305.
- Fitriyaningsih, E., Rachmawati, R., Mulyani, N. S., Halimatussakdiah, H., Lajuna, L., Wagustina, S., & Al Rahmad, A. H. (2025). Pemberdayaan kader posyandu dalam penyusunan menu ibu hamil dan menyusui untuk pencegahan stunting. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, 7(2), 76. <https://doi.org/10.30867/pade.v7i2.2632>
- Isir, M., & Duhita, F. (2025). Efektifitas Pelatihan Kader terhadap Peningkatan Kompetensi Kader dalam Pemberian Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak. *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health*, 4(2), 91–100. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v4i2.1822>
- Meiyindi, U., Patroni, R., & Darwis. (2025). Pelatihan Kader Posyandu Dengan Metode Emo Demo Sebagai Upaya Kesiapan Pemberdayaan Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil. *Promkes*, 80(x), 16–17. <https://ojs.poltekkesbengkulu.ac.id/index.php/promkes/article/view/982/510>
- Simbolon, M., Sembiring, M., Ginting, S. S., & Feronika, E. (2025). PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP KESIAPAN IBU HAMIL KECAMATAN PANYABUNGAN UTARA KABUPATEN MANDAILING TAHUN 2024. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 2(2), 346–352.
- Sulastri, Fatryani, R., Berliani, H., & Susanti, D. (2025). Efektivitas edukasi gizi pada ibu hamil untuk meningkatkan status gizi 1). *Midwifery Health Journal*, 10(1).
- Tangke, F. A., & Valentina, R. M. (2025). Promosi Kesehatan Kelas Ibu Hamil: Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Prenatal Yoga Dan Senam Hamil Di PMB Puruk Cahu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan Optimal*, 1(2), 29–35.
- Wayanti, S., Anisak, S., & Irawati, D. (2025). PELATIHAN KADER KESEHATAN PENDAMPING GIZI BAGI IBU HAMIL KEKURANGAN ENERGI KALORI (KEK). *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA*

¹⁾**Veronica Yeni Rahmawati*, ²⁾*Waisaktini Margareth*, ³⁾*Jehan Puspasari*, ⁴⁾*Chathrine Faniar Yoan Anardi*, ⁵⁾*Angelous Rheishigano Law*

PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU MELALUI PROGRAM MIL GAYA (MAKANAN IBU HAMIL DAN GERAKAN YOGA) DALAM UPAYA MENINGKATKAN KESEHATAN IBU HAMIL

MASYARAKAT (PKM), 8(2), 1130–1139.

Wikipedia. (2023, November 25). *Mangga Dua Selatan, Sawah Besar, Jakarta Pusat*.
https://id.wikipedia.org/wiki/Mangga_Dua_Selatan,_Sawah_Besar,_Jakarta_Pusat