



Pemberdayaan Kesehatan Mental Ibu dan Praktik Pemberian Nutrisi pada Anak Usia Dini

Shanty Natalia¹, Panca Radono¹, Martinus Maramba¹, Nida Azhar Mufidah¹,
Feliciano De Araujo¹, Jelli Daik¹, Adevia Salma¹, Laila Laluna¹, Henik Nur Fitria¹,
Tsabitah Putri Firdaus¹, Ica Putri Wardana¹, Serli Alisa Padaka¹, Mersiana Ambu Kaka¹

¹Universitas STRADA Indonesia, Kediri, Indonesia

Correspondence author: Shanty Natalia

Email: shantynatalia@strada.ac.id

Address: Jl. Manila 37, East Java 64132 Indonesia, Telp. 085642403363

DOI: <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i1.726>

 This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Abstract

Introduction: Early childhood development is a golden period that significantly determines the quality of life in the future. During this phase, maternal mental health plays a crucial role in the quality of child care and development. In Badalpandein Village, Ngadiluwih District, Kediri Regency, mothers' understanding of the importance of mental health and proper nutrition for toddlers was found to be low. This can negatively impact child development, necessitating appropriate educational interventions.

Objective: The purpose of this service was increase mothers' knowledge about early childhood mental health and nutrition, teach practical strategies for maintaining mental health, and optimize the role of the Integrated Health Post (Posyandu) as a center for education and community empowerment.

Method: This public service was conducted on July 31, 2025, at the Melati Posyandu Park in Badalpandein Village. Methods used included interactive lectures, group discussions, simulations, pretests, and posttests. Media used included PowerPoint presentations, leaflets, and other visual aids. Participants were 14 mothers with toddlers.

Result: Pretest results showed that 42.86% of participants had good knowledge, 42.86% had sufficient knowledge, and 14.29% had insufficient knowledge. After the education, posttest results showed a significant increase, with 92.86% of participants having good knowledge, 7.14% having sufficient knowledge, and none in the insufficient category

Conclusion: This community service activity successfully increased mothers' knowledge regarding mental health and nutrition for toddlers. It is recommended that similar activities be conducted on an ongoing basis and expanded in scope, involving Posyandu cadres and the village government for program sustainability.

Keywords: child nutrition, maternal, mental health

Latar Belakang

Masa tumbuh kembang anak usia dini, terutama pada rentang usia 0–5 tahun, merupakan periode emas (golden age) yang sangat menentukan perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Pada masa ini, peran ibu sebagai pengasuh utama sangat krusial, baik dalam memberikan nutrisi yang optimal maupun dukungan emosional yang memadai. Namun, dalam praktiknya, banyak ibu menghadapi berbagai tantangan, termasuk keterbatasan pengetahuan mengenai gizi anak serta kondisi kesehatan mental yang kurang terjaga akibat beban pengasuhan, tekanan ekonomi, dan kurangnya dukungan sosial(Rismayani Gampur et al., 2025).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan mental adalah "keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuan dirinya, dapat mengatasi stres normal dalam kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan bermanfaat, dan dapat memberikan kontribusi kepada masyarakatnya"(Galderisi et al., 2015). Pada ibu dengan anak usia dini, gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan baby blues cukup sering terjadi. Tekanan dalam pengasuhan, kurangnya dukungan sosial, dan kelelahan fisik bisa menjadi pemicu yang berpengaruh pada pola pengasuhan anak. Kesehatan mental ibu yang terganggu dapat berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak (Lowthian et al., 2023).

Studi menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental ibu, seperti stres, kecemasan, dan depresi pascamelahirkan, dapat berdampak langsung terhadap perkembangan anak dan kualitas pengasuhan. Penelitian oleh Lowthian et al., 2023 mengungkapkan bahwa anak-anak yang diasuh oleh ibu dengan gangguan kesehatan mental berisiko mengalami keterlambatan perkembangan bahasa dan perilaku. Di sisi lain, nutrisi juga memegang peranan penting: kurangnya pemahaman ibu tentang gizi seimbang dapat berkontribusi pada kasus stunting, anemia, dan gangguan perkembangan lainnya pada anak(Ariani1 et al., 2024).

Nutrisi optimal pada masa awal kehidupan merupakan pondasi penting untuk mendukung tumbuh kembang anak secara maksimal. Kekurangan zat gizi seperti protein, zat besi, dan vitamin penting dapat menyebabkan masalah serius seperti stunting, anemia, dan gangguan perkembangan otak. Penelitian menunjukkan bahwa edukasi tentang pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) secara teratur kepada ibu dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik gizi anak. Program pemberdayaan ibu di tingkat komunitas melalui posyandu menjadi strategi yang efektif untuk mendukung asupan nutrisi seimbang sejak dini (Meri Anggryni & Bab, n.d.)

Ibu yang memiliki kesehatan mental baik cenderung lebih mampu menerapkan pola asuh positif, seperti memberikan perhatian, dukungan emosional, serta komunikasi yang efektif. Sebaliknya, ibu yang mengalami gangguan emosional cenderung lebih mudah bersikap negatif terhadap anak. Menurut jurnal menjelaskan hubungan antara stres ibu dan pola asuh pada anak usia dini dan menemukan bahwa tingkat stres tinggi berbanding lurus dengan munculnya pola asuh otoriter atau permisif yang kurang sehat (Eka Supratiwi, 2023)

Model pemberdayaan yang efektif pada masyarakat berbasis keluarga harus bersifat partisipatif dan berkelanjutan. Kegiatan edukasi, pelatihan, dan pendampingan dalam kelompok kecil seperti posyandu terbukti meningkatkan keberdayaan ibu, baik dalam aspek mental maupun keterampilan pengasuhan dan gizi. Berdasarkan jurnal menjelaskan bahwa pendekatan psikososial berbasis komunitas dapat memperkuat resiliensi ibu dan memberikan efek perlindungan terhadap gangguan mental selama masa pengasuhan (Qotimah & Setyowati, 2024)

Posyandu merupakan pusat pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak. Melalui kegiatan penimbangan, imunisasi, penyuluhan, dan pelayanan gizi, posyandu dapat menjadi media strategis dalam pemberdayaan ibu. Menurut kemenkes RI revitalisasi Posyandu untuk menjadi Posyandu Holistik Integratif sangat diperlukan agar mampu menangani permasalahan stunting, gizi buruk, dan gangguan perkembangan anak secara menyeluruh. Keterlibatan aktif ibu dalam kegiatan posyandu dapat menjadi jalan untuk memperkuat kesehatan fisik dan mental keluarga (Ilmiah & Koesrini, 2024)

Di Desa Badalpandean, Kecamatan Ngadiluwih, Kabupaten Kediri, hasil pemetaan awal menunjukkan bahwa masih terdapat keterbatasan pemahaman ibu terkait kesehatan mental dalam pengasuhan serta praktik pemberian makanan bergizi seimbang. Taman Posyandu Melati sebagai salah satu pusat pelayanan ibu dan anak memiliki potensi besar untuk dijadikan sarana pemberdayaan masyarakat dalam aspek kesehatan mental dan gizi.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, diharapkan ibu-ibu di Desa Badalpandean dapat diberdayakan secara holistik, tidak hanya dalam aspek fisik seperti pemberian makanan bergizi, tetapi juga dari sisi psikologis agar mampu menjalankan peran pengasuhan dengan optimal. Pemberdayaan ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap peningkatan kualitas generasi masa depan, sekaligus mendukung pencapaian target pembangunan kesehatan nasional. Apabila ditemukan kondisi yang tidak normal/sakit maka bisa segera dirujuk ke pelayanan kesehatan.

Tujuan

Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dalam proses pengasuhan anak usia dini.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahap persiapan melalui koordinasi antara tim dosen Universitas Strada Indonesia dengan Taman Posyandu Melati Desa Badalpandean. Koordinasi dilakukan untuk menetapkan waktu, sasaran, bentuk kegiatan, serta kebutuhan sarana prasarana edukasi. Pada tahap ini diterbitkan surat tugas resmi dengan Nomor: 074/USI-LPPM/VII/2025 sebagai dasar pelaksanaan kegiatan. Tim menyusun materi edukasi kesehatan mental dan gizi balita, menyiapkan media visual seperti slide PowerPoint, leaflet, alat simulasi, serta instrumen evaluasi berupa pretest dan posttest. Sasaran kegiatan ditetapkan berdasarkan hasil pemetaan awal oleh kader posyandu, sehingga peserta yang terlibat berjumlah 14 ibu yang memiliki anak usia balita dengan kriteria inklusi yaitu ibu yang hadir secara aktif dalam kegiatan posyandu dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada 31 Juli 2025 bertempat di Taman Posyandu Melati Desa Badalpandean. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan penyampaian informasi umum mengenai tujuan serta alur kegiatan. Sesi penyuluhan dilakukan melalui ceramah interaktif yang membahas kesehatan mental ibu pada masa pengasuhan, faktor risiko stres pengasuhan, tanda gangguan mental, dan strategi manajemen stres yang dapat diterapkan sehari-hari. Kegiatan dilanjutkan dengan edukasi mengenai gizi seimbang balita dan praktik pemilihan makanan bergizi. Proses edukasi diperkaya dengan diskusi kelompok kecil serta simulasi sederhana yang melibatkan peserta secara aktif, sehingga mempermudah pemahaman dan penerapan materi. Seluruh proses didukung oleh media edukatif berupa presentasi visual, leaflet, dan alat bantu demonstrasi yang disiapkan oleh tim.

Tahap evaluasi dilakukan menggunakan instrumen pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta tentang kesehatan mental dan gizi balita. Pertanyaan evaluasi mencakup aspek definisi kesehatan mental, tanda dan gejala, faktor risiko, dampak, serta strategi pencegahan, termasuk pemahaman gizi seimbang. Skor pengetahuan kemudian dikategorikan ke dalam kelompok baik, cukup, dan kurang sesuai standar penilaian yang digunakan. Data hasil kegiatan disajikan secara deskriptif dalam bentuk tabel dan grafik untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi. Evaluasi akhir juga mencakup pengumpulan umpan balik lisan dari peserta serta pembahasan tindak lanjut program bersama kader posyandu dan pemerintah desa untuk memastikan keberlanjutan kegiatan pemberdayaan.

Hasil

Dalam pengabdian masyarakat edukasi kesehatan mental pada Ibu diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	14	100%
Umur		
0-1 tahun	1	7,14%
1-2 tahun	1	7,14%
2-3 tahun	12	85,72 %
Total	14	100 %

Berdasarkan tabel 1. distribusi frekuensi jenis kelamin diketahui bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 14 (100%) dengan rentang umur 2-3 tahun sebanyak 12 (85,72%) lebih banyak dibandingkan dengan umur 0-1 tahun dan 1-2 tahun sebanyak 1 (7,14%).

Dalam pelaksanaan Edukasi Kesehatan Mental dilakukan pemberian pretest dan postes sebanyak 15 soal untuk mengukur sejauh mana materi dalam edukasi dapat diterima dan dipahami oleh para ibu di Tapos Melati RT 1 RW 3 Desa Badalpandein. Berdasarkan item Pertanyaan Pre Post Kesehatan mental terdapat 15 pertanyaan tentang definisi, tanda, faktor resiko, dampak kesehatan mental dan pencegahan. Apabila responden mampu menjawab satu pertanyaan dengan benar sesuai kunci jawabannya maka responden berhak untuk mendapatkan nilai 15.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Setelah Edukasi

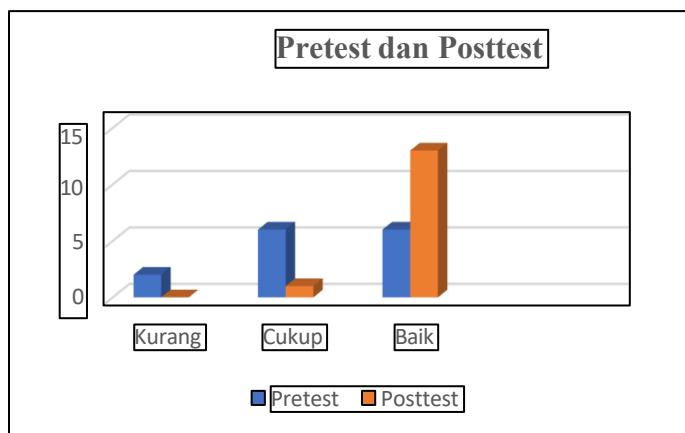
Kategori	Jumlah	Presentase
Baik	81-100	6
Cukup	61-80	6
Kurang	0-60	2

Berdasarkan tabel 2. dapat dilihat bahwa distribusi pengetahuan responden kategori baik sebanyak 6 (42,86%) tingkat pengetahaun cukup 6 (42,86%), tingkat pengetahuan kurang sebanyak 2 (14,29%). Kategori baik, cukup, kurang diperoleh berdasarkan nilai yang didapatkan oleh responden. Pengetahuan kurang apabila mendapatkan nilai 0-60, pengetahuan cukup 61-80, pengetahuan baik 81-90.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Setelah Edukasi

Kategori	Jumlah	Persentase
Baik	81-100	13 92,86%
Cukup	61-80	1 7,14%
Kurang	0-60	0 %

Berdasarkan tabel 3. dapat dilihat bahwa distribusi pengetahuan responden kategori baik sebanyak 13 (92,86%), tingkat pengetahaun cukup 1 (7,14%), kategori kurang sebanyak 0 (0%). Kategori baik, cukup, kurang diperoleh berdasarkan nilai yang didapatkan oleh responden. Pengetahuan kurang apabila mendapatkan nilai 0- 60, pengetahuan cukup 61-80, pengetahuan baik 81-100.



Gambar 1. Hasil Pretest dan Posttest

Berikut adalah grafik perbandingan tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah edukasi berdasarkan kategori: Kategori "Kurang" menurun dari 2 responden menjadi 0, Kategori "Cukup" menurun dari 6 menjadi 1 responden, Kategori "Baik" meningkat signifikan dari 6 menjadi 13 responden. Grafik ini menunjukkan bahwa edukasi berhasil meningkatkan pengetahuan responden, terutama menggeser mereka dari kategori "cukup" dan "kurang" ke kategori "baik".

Diskusi

Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 2 dan 3 mengenai distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang kesehatan mental, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan para responden. Sebelum edukasi, sebanyak 6 responden (42,86%) berada pada kategori pengetahuan baik, 6 responden (42,86%) berada pada kategori cukup, dan 2 responden (14,29%)

berada dalam kategori kurang. Penilaian ini didasarkan pada skor dari 15 pertanyaan yang mencakup aspek definisi, tanda dan gejala, faktor risiko, dampak, serta pencegahan kesehatan mental. Responden yang menjawab benar seluruhnya akan memperoleh nilai maksimal (100), dan kemudian dikategorikan sesuai rentang nilai: 0–60 (kurang), 61–80 (cukup), dan 81–100 (baik).

Setelah dilakukan edukasi, terjadi pergeseran yang sangat positif pada tingkat pengetahuan. Data pasca edukasi menunjukkan bahwa 13 responden (92,86%) masuk dalam kategori baik, hanya 1 responden (7,14%) yang berada dalam kategori cukup, dan tidak ada responden yang masuk dalam kategori kurang. Hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berhasil meningkatkan pengetahuannya ke tingkat optimal. Kategori “kurang” berhasil dieliminasi sepenuhnya, sedangkan sebagian besar responden yang semula berada dalam kategori cukup atau kurang berhasil beralih ke kategori baik.

Ibu yang merasa didukung secara emosional dan mental cenderung memiliki pengalaman menyusui yang lebih positif dan berkelanjutan (Annisa Maulidira Nur et al., 2024). Keluarga memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan anak, karena keluarga mampu menjadi role model terhadap perilaku dari anak(Sina et al., 2025). Kualitas generasi atau terbentuknya generasi emas yang dicanangkan saat ini dipengaruhi pula dari kondisi kesehatan ibu(Sulistyorini et al., 2025)

Grafik perbandingan antara hasil pretest dan posttest yang ditampilkan pada Gambar 1. semakin memperjelas keberhasilan program edukasi ini. Edukasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman responden terhadap kesehatan mental mengurangi jumlah individu dengan pengetahuan yang tidak memadai, serta meningkatkan jumlah individu yang memiliki pemahaman baik. Dengan kata lain, intervensi edukatif ini menunjukkan outcome positif berupa peningkatan tingkat pengetahuan, yang dapat menjadi landasan kuat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pencegahan dan pengelolaan kesehatan mental di masa mendatang.



Gambar 2. Pemberian Edukasi Kesehatan Mental & Pemberian Edukasi Stunting



Gambar 6. Leaflet Tentang Kesehatan Mental

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu mengenai kesehatan mental serta nutrisi anak, ditunjukkan oleh peningkatan kategori pengetahuan “baik” dari 42,86% menjadi 92,86%. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi edukatif yang berkelanjutan dan disesuaikan dengan kebutuhan peserta diperlukan untuk menjaga keberlanjutan dampak positif pada praktik pengasuhan dan kesehatan masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Rektor Universitas Strada Indonesia, Ketua LPPM, Dosen Pembimbing, Pemerintah Desa Badalpandein, kader Posyandu, serta seluruh ibu peserta yang telah berpartisipasi aktif dan mendukung kelancaran kegiatan ini.

Daftar Pustaka

1. Annisa Maulidira Nur, Fitriah, A., & Marsha, G. C. (2024). Pengaruh Dukungan Tenaga Kesehatan Terhadap Psychological Well-Being Ibu Menyusui. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 23.
2. Ariani, S., Afrilia, A., & Fildilla, F. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang dengan Kejadian Stunting pada Balita. *Journal of Midwifery Madani*, 1(2).
3. Eka Supratiwi, W. (2023). Dampak Kesehatan Mental Ibu terhadap Perkembangan Psikologis Anak Usia Dini. *Jurnal Studi Sosial*, 3(1).
4. Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a New Definition of Mental Health. *World Psychiatry*, 14(2), 231–233.

5. Ilmiah, W. S., & Koesrini, J. (2024). Pembinaan Kader dalam Optimalisasi Taman Posyandu. *Aksiologiya*, 8(3).
6. Lowthian, E., et al. (2023). Maternal Mental Health and Children's Behaviours. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 51(11), 1611–1626.
7. Meri Anggryni, N., & Bab, M. A. (n.d.). Faktor Pemberian Nutrisi di Masa Golden Age dan Stunting pada Balita.
8. Rismayani Gampur, I., Sulastina, E., & Advaita (2025). Tantangan Kesehatan Mental Ibu dan Anak. *Abdi Mahosada*, 3(2).
9. Qotimah & Setyowati, S. (2024). Pendampingan Kesehatan Fisik dan Mental Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(5).
10. Sina, I., et al. (2025). Kesehatan Mental Ibu Memengaruhi Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kesehatan*, 24(1).
11. Sulistyorini, Y., et al. (2025). Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas. *PengabdianMu*, 10(6), 1477–1482.
12. Ahmed, K., & Rahman, S. (2022). Maternal Stress and Child Development Outcomes: A Systematic Review. *Journal of Family Health*, 9(2), 55–67.
13. Black, M. M., et al. (2017). Early Childhood Development Coming of Age. *The Lancet*, 389, 77–90.
14. Pérez, R., & Castillo, M. (2021). Maternal Mental Health Interventions in Community Settings. *Community Health Review*, 48(3), 215–224.
15. WHO. (2020). Improving Early Childhood Development: WHO Guideline. World Health Organization.
16. UNICEF. (2021). Maternal Mental Health and Early Childhood Development. UNICEF Global Report.
17. Walker, S. P., et al. (2019). Nutritional Interventions and Child Development. *Annual Review of Nutrition*, 39, 255–275.
18. Daelmans, B., et al. (2018). Early Childhood Nutrition and Development. *Pediatric Nutrition Journal*, 27(4).
19. Rahmawati, L., & Sari, P. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Mental pada Ibu Balita di Posyandu. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 5(1), 12–20.
20. Andriani, M., & Gunawan, M. (2018). The Role of Mothers' Mental Well-Being in Child Growth. *Journal of Public Health*, 6(2), 89–96.