Jurnal Siti Rufaidah
Volume. 4, Nomor. 4, November 2026
E-ISSN .: 3032-1344; P-ISSN.: 3032-1336, Hal. 141-154
DOI: https://doi.org/10.57214/jasira.v4i4.427
Tersedia: https://journal.ppniunimman.org/index.php/JASIRA

Hubungan Pekerjaan dan Kesehatan Mental Ibu dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kumai

Rini Wulandari[1*], Zuliya Indah Fatmawati [2], Rahaju Wiludjeng[3]
[1]Mahasiswa, Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika, Indonesia
[2-3]Dosen, Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika, Indonesia
**Penulis Korespondensi: rinwu1304@gmail.com*

Abstract. *The problem of toddler nutritional status remains a public health challenge in Indonesia, including in Kotawaringin Barat Regency, where the stunting rate is still above the national target. Mothers play a primary role in fulfilling children's nutritional needs, so maternal employment and mental health are suspected to be factors influencing toddler nutritional status. This study was conducted to determine the relationship between maternal employment and mental health and the nutritional status of toddlers in the Working Area of Kumai Public Health Center. A quantitative study with a cross-sectional approach. The population consisted of 716 mothers with toddlers, a sample of 88 respondents was determined using Slovin's formula and selected through purposive sampling. Data were collected using a maternal employment questionnaire, the SRQ-20 instrument, and anthropometric measurements. Relational analysis used the Spearman Rank correlation test with a significance threshold of p < 0.05. Most mothers were unemployed (55.68%), had good mental health (86.36%), and toddlers had good nutritional status (73.86%). There was no significant relationship between maternal employment and toddler nutritional status (r = 0.113; P-value = 0.296), nor was there a relationship between maternal mental health and toddler nutritional status (r = 0.100; P-value = 0.352). Maternal employment and mental health have not been proven to be significantly related to toddler nutritional status*.

Keywords: *Child Nutrition; Maternal Employment; Maternal Mental Health; Nutritional Status; Under-five Children.*

Abstrak. Masalah gizi balita masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, termasuk di Kabupaten Kotawaringin Barat dengan angka stunting yang masih berada di atas target nasional. Ibu berperan utama dalam pemenuhan kebutuhan gizi anak, sehingga pekerjaan dan kesehatan mental ibu diduga menjadi faktor yang memengaruhi status gizi balita. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan pekerjaan dan kesehatan mental ibu dengan status gizi balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kumai. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi berjumlah 716 ibu yang memiliki balita, sampel 88 responden ditentukan dengan rumus Slovin dan dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pekerjaan ibu, instrumen SRQ-20, serta pengukuran antropometri. Analisis hubungan menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan batas kemaknaan p < 0,05. Sebagian besar ibu tidak bekerja (55,68%), memiliki kesehatan mental baik (86,36%), dan balita berstatus gizi baik (73,86%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan ibu dengan status gizi balita (r = 0,113; *P-value* = 0,296), demikian pula hubungan kesehatan mental ibu dengan status gizi balita (r = 0,100; *P-value* = 0,352). Pekerjaan dan kesehatan mental ibu belum terbukti berhubungan signifikan dengan status gizi balita.

Kata kunci: Anak Balita; Kesehatan Mental Ibu; Status Gizi; Pekerjaan Ibu; Usia Bawah Lima Tahun.

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental ibu pasca melahirkan sangat rentan terganggu karena perubahan hormonal, kurang tidur, serta tekanan dan tanggung jawab baru dalam pengasuhan. Sekitar 70–80% ibu mengalami *baby blues* yang ditandai dengan perubahan suasana hati seperti sedih dan mudah marah, namun pada sebagian ibu kondisi tersebut dapat berlanjut menjadi *postpartum depression* atau gangguan psikologis yang lebih serius. Dukungan sosial, terutama dari suami, menjadi salah satu faktor penting dalam membantu ibu menghadapi perubahan dan tekanan setelah melahirkan serta menjaga kesejahteraan emosional ibu Kondisi kesehatan mental ibu

Naskah Masuk: 27 Agustus 2026; Revisi: 23 September 2026; Diterima: 09 Oktober 2026; Terbit: 01 November 2026

juga berkaitan dengan pengasuhan anak, termasuk praktik pemberian makan, kebersihan (*hygiene*), dan sanitasi yang dapat berhubungan dengan status gizi anak.

Kesehatan mental ibu, status gizi balita, dan pekerjaan ibu merupakan beberapa aspek yang berkaitan erat dengan tumbuh kembang anak, terutama dalam konteks pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan gizi (Amalia et al., 2023). Ibu dengan kondisi kesehatan mental yang kurang baik cenderung mengalami kesulitan dalam menjalankan pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan anak secara optimal, termasuk dalam praktik pemberian makan. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan status gizi anak.

Pekerjaan ibu juga memiliki keterkaitan dengan kondisi kesehatan mental. Perbedaan kondisi ibu rumah tangga (IRT) dan ibu bekerja dapat terlihat dari sumber tekanan dan tuntutan pengasuhan yang dihadapi. Ibu rumah tangga dapat menghadapi beban rutinitas domestik dan pengasuhan yang berlangsung terus-menerus, sedangkan ibu bekerja perlu membagi waktu dan perhatian antara pekerjaan dan pengasuhan anak. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber tekanan apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri dan dukungan yang memadai. Pada akhirnya, kondisi kesehatan mental ibu dapat berkaitan dengan kualitas pengasuhan serta pemenuhan kebutuhan gizi anak (Amalia et al., 2023).

Status gizi balita merupakan salah satu indikator penting dalam menilai derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada kelompok rentan seperti anak usia di bawah lima tahun (Ariani et al., 2025). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 merupakan survei yang mengintegrasikan Riset Kesehatan Dasar dan Survei Status Gizi Balita. Di Indonesia, prevalensi masalah gizi pada balita masih menjadi perhatian. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi *stunting* sebesar 21,5% pada tahun 2023 dan menurun menjadi 19,8% pada tahun 2024. Meskipun prevalensi *stunting* mengalami penurunan, masalah gizi lainnya seperti *wasting* juga masih ditemukan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa status gizi balita masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian.

Pada tingkat daerah, khususnya di Kalimantan Tengah, prevalensi *stunting* masih berada di atas target nasional, yaitu sekitar 23–24%. Di Kabupaten Kotawaringin Barat, masalah gizi balita juga masih ditemukan di beberapa wilayah kerja puskesmas. Berdasarkan data tahun 2023, prevalensi stunting di Kabupaten Kotawaringin Barat tercatat sebesar 23,5%, sedangkan *wasting* sebesar 10% dan *underweight* sebesar 14,3%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan status gizi balita masih memerlukan perhatian, terutama melalui intervensi yang berkaitan dengan keluarga dan ibu sebagai pengasuh utama. Di wilayah kerja Puskesmas Kumai yang meliputi 1 fasilitas kesehatan dan 9 desa/kelurahan, jumlah balita yang diukur

terdiri dari 408 balita laki-laki dan 291 balita perempuan. Dari jumlah tersebut, terdapat 49 balita yang mengalami *stunting* atau sebesar 8,07%.

Berdasarkan uraian tersebut, kesehatan mental ibu dan status gizi balita merupakan permasalahan yang saling berkaitan dalam proses pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan anak. Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas hubungan kesehatan mental ibu dengan kondisi gizi anak, serta keterkaitan pekerjaan ibu dengan kondisi kesehatan mental. Namun, penelitian yang secara khusus melihat hubungan kesehatan mental ibu dengan status gizi balita dalam konteks karakteristik pekerjaan ibu di wilayah kerja Puskesmas Kumai masih perlu dilakukan untuk memperoleh gambaran berdasarkan kondisi lokal. Hal tersebut menjadi penting karena kondisi kesehatan mental ibu dan tuntutan pekerjaan dapat berkaitan dengan kemampuan ibu dalam menjalankan pengasuhan serta memenuhi kebutuhan gizi anak. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan kesehatan mental ibu dengan status gizi balita berdasarkan pekerjaan ibu di wilayah kerja Puskesmas Kumai.

2. KAJIAN TEORITIS

Pekerjaan ibu merupakan aktivitas yang dilakukan ibu baik di dalam maupun di luar rumah, termasuk menjalankan tanggung jawab dalam mengurus rumah tangga, merawat anak, serta memenuhi kebutuhan keluarga. Ibu yang bekerja memiliki peran ganda sebagai pekerja sekaligus pengasuh dan pengurus rumah tangga, sedangkan ibu rumah tangga lebih berfokus pada pengelolaan rumah tangga dan pengasuhan anak. Perbedaan kondisi pekerjaan tersebut dapat berkaitan dengan pembagian waktu, tuntutan pengasuhan, kondisi ekonomi, serta beban yang dirasakan ibu. Ibu yang bekerja dapat memberikan kontribusi terhadap pendapatan keluarga sehingga memungkinkan pemenuhan kebutuhan gizi anak menjadi lebih baik, tetapi di sisi lain keterbatasan waktu bersama anak dapat memengaruhi pola pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan anak (Aprilia et al., 2025). Penelitian Yuliastuti et al. (2024) juga menunjukkan bahwa hubungan pekerjaan ibu dengan status gizi balita dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti pendidikan ibu, pola asuh, dan dukungan keluarga.

Kesehatan mental ibu merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang mencakup aspek emosional, kognitif, dan sosial dalam menjalankan peran sebagai ibu. Kesehatan mental ibu penting karena berkaitan dengan kemampuan ibu dalam mengasuh anak, termasuk pemberian makan, kebersihan, dan perawatan anak. Ibu yang mengalami masalah psikologis seperti stres, kecemasan, atau depresi dapat mengalami keterbatasan dalam memberikan pengasuhan secara optimal. Putri & Rosyada (2022) menunjukkan bahwa kesehatan mental ibu berkaitan dengan perilaku pengasuhan, termasuk praktik pemberian makanan, kebersihan, dan perawatan anak.

Kesehatan mental ibu juga dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial, kondisi kesehatan fisik, kemampuan mengelola stres, serta konflik peran ganda pada ibu bekerja.

Status gizi balita merupakan kondisi kesehatan tubuh yang dipengaruhi oleh kecukupan asupan zat gizi serta kemampuan tubuh dalam memanfaatkan zat gizi tersebut. Status gizi menjadi salah satu indikator penting dalam menilai pertumbuhan dan perkembangan balita. Penilaian status gizi dapat dilakukan menggunakan indikator antropometri seperti berat badan menurut umur (BB/U), tinggi atau panjang badan menurut umur (TB/U atau PB/U), berat badan menurut tinggi atau panjang badan (BB/TB atau BB/PB), dan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Status gizi balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain asupan makanan, penyakit infeksi, pola makan, pemberian ASI, pengetahuan ibu, kondisi sosial ekonomi, pekerjaan ibu, pola asuh, serta kondisi lingkungan. Pengetahuan ibu tentang gizi dan pendapatan keluarga juga dapat berkaitan dengan status gizi balita (Delinda et al., 2025).

Pekerjaan ibu dan kesehatan mental ibu memiliki keterkaitan dengan status gizi balita melalui proses pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan anak. Pekerjaan ibu dapat memberikan tambahan pendapatan bagi keluarga yang mendukung pemenuhan kebutuhan gizi, tetapi tuntutan pekerjaan juga dapat mengurangi waktu ibu dalam memberikan pengasuhan secara langsung. Sementara itu, kesehatan mental ibu yang baik dapat mendukung kemampuan ibu dalam menjalankan pengasuhan dan memenuhi kebutuhan anak, sedangkan masalah kesehatan mental dapat menjadi hambatan dalam pemberian perawatan dan pemenuhan gizi anak. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara pekerjaan ibu dengan status gizi balita, meskipun hubungan tersebut dapat dipengaruhi oleh pola asuh, pengetahuan gizi, pendidikan, kondisi ekonomi, dan dukungan keluarga (Putri & Rosyada, 2022; Yuliastuti et al., 2024). Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Putri & Rosyada (2022) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara status gizi balita dan kesehatan mental ibu, sementara penelitian lain menunjukkan bahwa kesehatan mental ibu dapat berperan secara tidak langsung melalui pola pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan anak.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat dipahami bahwa pekerjaan ibu dan kesehatan mental ibu merupakan aspek yang dapat berkaitan dengan status gizi balita melalui pengasuhan, pemenuhan kebutuhan makanan, waktu bersama anak, kondisi ekonomi, serta dukungan keluarga. Dengan demikian, penelitian ini didasarkan pada dugaan bahwa terdapat hubungan antara pekerjaan dan kesehatan mental ibu dengan status gizi balita.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pekerjaan ibu dan kesehatan mental ibu dengan status gizi balita. Pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kumai, Pangkalan Bun, Kabupaten Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah. Populasi penelitian adalah ibu yang memiliki anak usia balita di wilayah kerja Puskesmas Kumai. Sampel penelitian berjumlah 88 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi ibu yang memiliki anak usia 12–59 bulan, berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Kumai, baik ibu yang bekerja maupun tidak bekerja, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden dengan menandatangani *informed consent*, serta memiliki data balita yang lengkap. Kriteria eksklusi meliputi ibu yang mengalami gangguan jiwa sehingga tidak dapat berkomunikasi, ibu yang tidak bersedia mengisi kuesioner, balita yang tidak hadir atau tidak mengikuti pengukuran secara lengkap, serta responden yang menolak melanjutkan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner, pedoman wawancara, lembar observasi, dan alat pengukuran fisik sesuai dengan variabel yang diteliti. Data yang terkumpul selanjutnya diolah dan dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi masing-masing variabel penelitian. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara pekerjaan ibu dan kesehatan mental ibu dengan status gizi balita. Uji statistik yang digunakan adalah *Spearman Rank* karena data penelitian berskala ordinal dan tidak mensyaratkan distribusi normal. Pengujian dilakukan pada tingkat kesalahan 5% ($\alpha = 0,05$), dengan *p-value* < 0,05 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Kumai, Pangkalan Bun, Kabupaten Kotawaringin Barat, Kalimantan Tengah, dengan jumlah responden sebanyak 88 ibu yang memiliki balita usia 12–59 bulan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian yang telah ditetapkan untuk memperoleh data karakteristik responden, pekerjaan ibu, kesehatan mental ibu, dan status gizi balita. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk analisis

univariat untuk menggambarkan karakteristik dan distribusi variabel penelitian serta analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

Tabel 1. Karakteristik Usia ibu.

No	Usia ibu	Frekuensi	*Presentase* (%)
1	16-20 Tahun	1	1,14
2	21-25 Tahun	12	13,64
3	26-30 Tahun	42	47,73
4	31-35 Tahun	19	21,59
5	36-40 Tahun	9	10,23
6	41-44 Tahun	5	5,68
	Total	88	100

Berdasarkan tabel 1, hampir setengahnya Jumlah responden penelitian sebesar 47,73% berasal dari kelompok usia 26 hingga 30 tahun.

Tabel 2. Karakteristik pendidikan ibu.

No	Pendidikan ibu	Frekuensi	*Presentase* (%)
1	D3	2	2,27
2	S1	5	5,68
3	SD	7	7,95
4	SMA	39	44,32
5	SMK	16	18,18
6	SMP	19	21,59
	Total	88	100

Berdasarkan tabel 2, hampir setengahnya ibu yang menjadi responden memiliki 44,32% lulusan SMA.

Tabel 3. Karakteristik penghasilan keluarga.

No	Penghasilan keluarga	Frekuensi	*Presentase* (%)
1	Rp. <1.000.000	15	17,05
2	Rp. 1.000.000- Rp. 3.000.000	60	68,18
3	Rp. 3.000.000- Rp. 5.000.000	13	14,77
	Total	88	100

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar keluarga yang disurvei memiliki penghasilan bulanan antara Rp1.000.000 dan Rp3.000.000, atau 68,18% dari total.

Tabel 4. Karakteristik pekerjaan ibu.

No	Pekerjaan ibu	Frekuensi	*Presentase* (%)
1	IRT Bekerja	39	44,32
2	IRT Tidak Bekerja	49	55,68
Total		88	100

Berdasarkan tabel 4, sebagian besar dengan 55,68% responden memiliki status pekerjaan sebagai ibu rumah tangga yang tidak bekerja.

Tabel 5. Karakteristik kesehatan mental ibu.

No	Kesehatan mental ibu	Frekuensi	*Presentase* (%)
1	Ada Gangguan Mental	12	13,64
2	Tidak ada Gangguan Mental	76	86,36
	Total	88	100

Berdasarkan tabel 5, hamper seluruhanya sebagian besar ibu yang menjadi responden tidak mengalami gangguan kesehatan mental, dengan persentase sebesar 86,36%.

Tabel 6. Karakteristik status gizi balita.

No	Status gizi balita	Frekuensi	*Presentase* (%)
1	Baik	65	73,86
2	Buruk	2	2,27
3	Kurang	4	4,55
4	Lebih	8	9,09
5	Obesitas	9	10,23
	Total	88	100

Berdasarkan tabel 6, sebagian besar balita dalam penelitian ini memiliki status gizi dengan kategori baik, yaitu sebesar 73,86%.

Analisa Bivariat

Tabel 7. Analisis bivariat hubungan pekerjaan ibu dengan status gizi balita.

	Status gizi balita					Total	r	*p-value*
Pekerjaan ibu	Baik	Buruk	Kurang	Lebih	Obesitas			
IRT bekerja	29	1	3	3	3	39		
IRT tidak bekerja	36	1	1	5	6	49	11,3%	0,296
Total	65	2	4	8	9	88		

Hasil uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi sebesar 11,3% dan *p-value* sebesar 0,296. Menurut nilai p-value yang lebih besar dari 0,05, tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara pekerjaan ibu dan status gizi balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kumai. Oleh karena itu, ada kontribusi atau pengaruh pekerjaan ibu sebesar 11,3% terhadap status gizi balita dalam penelitian ini.

Tabel 8. Analisis bivariat hubungan kesehatan mental ibu dengan status gizi balita.

	Status gizi balita					Total	r	*p-value*
Kesehatan mental ibu			Kurang		esitas			
Ada Gangguan Mental	10	0	1	1	0	12		
Tidak ada Gangguan Mental	55	2	3	7	9	76	10%	0,352
Total	65	2	4	8	9	88		

Berdasarkan Koefisien korelasi 10% dengan *p-value* 0,352 ditemukan berdasarkan hasil uji korelasi. Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumai, tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kesehatan mental ibu dan status gizi balita, menurut nilai p-value yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, pengaruh kesehatan mental ibu terhadap status gizi balita dalam penelitian ini hanya 10%.

Pembahasan

Karakteristik Pekerjaan Ibu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan ibu yang tidak bekerja, yaitu sebanyak 49 responden (55,68%), sedangkan 39 responden (44,32%) merupakan ibu yang bekerja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh ibu dalam penelitian ini menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga tanpa pekerjaan di luar rumah. Keadaan tersebut memungkinkan ibu memiliki waktu yang lebih banyak untuk mendampingi dan mengasuh balita, termasuk dalam memenuhi kebutuhan makan dan perawatan anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bahriyah (2024) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan ibu dengan status gizi balita. Hal tersebut menunjukkan bahwa status pekerjaan ibu bukan merupakan satu-satunya aspek yang berkaitan dengan kondisi gizi anak. Faktor lain seperti pengetahuan ibu mengenai gizi, pola asuh, kondisi ekonomi keluarga, serta dukungan anggota keluarga juga dapat berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi balita. Hasil penelitian Fithriah & Diba (2025) juga menunjukkan bahwa status pekerjaan ibu tidak selalu berkaitan dengan kecukupan asupan gizi anak, karena literasi gizi dan tingkat pendapatan keluarga turut berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi. Selain itu, Malik & Indrawati (2023) menjelaskan bahwa ketersediaan pangan rumah tangga dan akses terhadap pelayanan kesehatan juga merupakan aspek yang berkaitan dengan pemenuhan gizi balita.

Menurut peneliti, ibu yang tidak bekerja memiliki kesempatan lebih besar untuk mendampingi anak dalam aktivitas sehari-hari, termasuk memperhatikan pola makan dan kebutuhan perawatan anak. Namun, waktu yang tersedia tidak selalu diikuti dengan kemampuan ekonomi dan pengetahuan gizi yang memadai. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi balita tidak hanya berkaitan dengan status pekerjaan ibu, tetapi juga dengan kemampuan keluarga dalam menyediakan pangan bergizi, pengetahuan ibu mengenai gizi, pola pengasuhan, serta dukungan keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi pemenuhan gizi balita perlu memperhatikan kondisi keluarga secara menyeluruh dan tidak hanya berdasarkan status pekerjaan ibu.

Karakteristik Kesehatan Mental Ibu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami gangguan kesehatan mental, yaitu sebanyak 76 responden (86,36%), sedangkan 12 responden (13,64%) terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental berdasarkan instrumen yang digunakan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas ibu dalam penelitian berada dalam

kondisi kesehatan mental yang baik sehingga secara umum mampu menjalankan peran dan tanggung jawab dalam pengasuhan balita.

Hasil penelitian ini dapat dikaitkan dengan penelitian Rahmani et al. (2022) yang menunjukkan adanya perbedaan kondisi kesehatan mental antara ibu rumah tangga dan ibu yang bekerja. Perbedaan kondisi pekerjaan dapat berkaitan dengan beban peran, waktu, dan tuntutan yang dihadapi ibu. Namun, kondisi kesehatan mental tersebut tidak selalu menunjukkan hubungan langsung dengan status gizi balita. Kesehatan mental ibu dapat berperan melalui berbagai aspek pengasuhan, seperti pola asuh, pemberian makanan, perhatian, dan respons ibu terhadap kebutuhan anak. Dengan demikian, kondisi kesehatan mental ibu dapat menjadi salah satu aspek yang mendukung kualitas pengasuhan, tetapi tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya penentu status gizi balita.

Menurut peneliti, kesehatan mental ibu merupakan salah satu aspek penting dalam menciptakan lingkungan pengasuhan yang mendukung tumbuh kembang anak. Kondisi mental yang baik dapat membantu ibu menjalankan pengasuhan dengan lebih tenang dan konsisten, termasuk dalam memperhatikan kebutuhan makan dan perawatan balita. Namun, pemenuhan kebutuhan gizi anak tetap melibatkan berbagai faktor lain, seperti kemampuan ekonomi, pengetahuan gizi, pola pemberian makanan, serta dukungan keluarga. Oleh karena itu, perhatian terhadap kesehatan mental ibu perlu menjadi bagian dari upaya mendukung pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan gizi balita.

Karakteristik Status Gizi Balita

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar balita memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 65 balita (73,86%). Selain itu, terdapat 2 balita (2,27%) dengan status gizi buruk, 4 balita (4,55%) dengan status gizi kurang, 8 balita (9,09%) dengan status gizi lebih, dan 9 balita (10,23%) mengalami obesitas. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar balita memiliki status gizi baik, masih ditemukan masalah gizi berupa kekurangan maupun kelebihan gizi.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Kurniawati dan Salmiyati (2026) yang menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada balita tidak hanya berkaitan dengan kekurangan gizi, tetapi juga mencakup masalah kelebihan gizi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya masalah gizi ganda yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya pemenuhan kebutuhan gizi anak. Pemenuhan gizi tidak hanya berkaitan dengan jumlah makanan yang diberikan, tetapi juga kualitas dan keseimbangan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak.

Menurut peneliti, tingginya proporsi balita dengan status gizi baik merupakan kondisi yang perlu dipertahankan. Namun, ditemukannya balita dengan status gizi kurang, buruk, lebih, dan obesitas menunjukkan bahwa permasalahan gizi masih terdapat di wilayah penelitian. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya edukasi mengenai gizi seimbang kepada ibu, termasuk pemilihan jenis makanan, jumlah makanan, serta pola pemberian makan yang sesuai dengan kebutuhan balita. Upaya pemantauan pertumbuhan dan edukasi gizi secara berkelanjutan juga diperlukan agar masalah kekurangan maupun kelebihan gizi dapat dikenali dan ditangani sejak dini.

Hubungan Pekerjaan Ibu Dengan Status Gizi Balita

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan ibu dengan status gizi balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kumai. Hasil uji *Spearman Rank* memperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,113 dengan *p-value* 0,296 ($p > 0,05$). Dengan demikian, hipotesis mengenai adanya hubungan antara pekerjaan ibu dan status gizi balita tidak terbukti secara statistik dalam penelitian ini.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa ibu yang bekerja maupun tidak bekerja sama-sama memiliki balita dengan berbagai kategori status gizi. Oleh karena itu, status pekerjaan ibu tidak dapat digunakan sebagai satu-satunya indikator dalam menjelaskan kondisi gizi balita. Pemenuhan kebutuhan gizi anak dapat berkaitan dengan berbagai aspek lain, seperti pengetahuan ibu mengenai gizi, pola asuh, kemampuan ekonomi keluarga, ketersediaan pangan, serta dukungan keluarga. Pola asuh ibu juga merupakan salah satu aspek yang berkaitan dengan status gizi balita (Tina et al., 2023). Hasil penelitian ini juga perlu dipahami bahwa penelitian menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga hasil yang diperoleh menunjukkan hubungan antar variabel pada waktu penelitian dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bahriyah (2024) yang juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pekerjaan ibu dan status gizi balita. Penelitian Pratiwi & Muhlisin (2025) menjelaskan bahwa keterkaitan pekerjaan ibu dengan status gizi dapat dipengaruhi oleh pola asuh dan perhatian ibu terhadap anak. Penelitian Damanik (2022), juga menunjukkan bahwa karakteristik ibu, termasuk pendapatan, pekerjaan, pendidikan, dan pengetahuan, berkaitan dengan status gizi balita. Pendidikan dan pengetahuan ibu juga dapat membantu ibu memenuhi kebutuhan gizi anak meskipun terdapat keterbatasan waktu maupun kondisi ekonomi. Sementara itu, Ramadhan & Mardhiyah (2022) menunjukkan bahwa pendapatan keluarga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi balita, sehingga kondisi ekonomi perlu dipertimbangkan bersama faktor lain dalam pemenuhan

kebutuhan gizi anak. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pekerjaan ibu perlu dilihat bersama dengan faktor lain yang berhubungan dengan pengasuhan dan pemenuhan kebutuhan gizi balita.

Menurut peneliti, ibu yang bekerja memiliki keterbatasan waktu dalam mendampingi anak, tetapi pekerjaan dapat memberikan sumber pendapatan yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Sebaliknya, ibu yang tidak bekerja memiliki waktu yang lebih banyak untuk mendampingi anak, tetapi dapat menghadapi keterbatasan dalam sumber pendapatan keluarga. Kedua kondisi tersebut dapat memiliki kelebihan dan keterbatasan masing-masing. Dengan demikian, yang lebih penting bukan hanya status bekerja atau tidak bekerja, tetapi bagaimana sumber daya yang tersedia, baik waktu, pengetahuan, ekonomi, maupun dukungan keluarga, dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan gizi balita.

Hubungan Kesehatan Mental Ibu Dengan Status Gizi Balita

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental ibu dengan status gizi balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kumai. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,100 dengan *p-value* 0,352 ($p > 0,05$). Dengan demikian, hipotesis mengenai adanya hubungan antara kesehatan mental ibu dan status gizi balita tidak terbukti secara statistik dalam penelitian ini.

Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dapat dipertimbangkan berdasarkan distribusi data penelitian. Sebagian besar ibu berada dalam kategori tidak mengalami gangguan kesehatan mental, yaitu 86,36%, sedangkan hanya 13,64% yang terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental. Demikian pula, sebagian besar balita berada dalam kategori status gizi baik, yaitu 73,86%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa distribusi responden lebih banyak terkonsentrasi pada kategori tertentu sehingga variasi antar kelompok relatif terbatas. Meskipun demikian, kondisi ini tidak berarti bahwa kesehatan mental ibu tidak penting dalam pengasuhan anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri & Rosyada (2022) yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara kesehatan mental ibu dan kondisi kesehatan balita. Hubungan antara kesehatan mental ibu dan kondisi anak dapat berlangsung secara tidak langsung melalui berbagai aspek pengasuhan. Lubis et al. (2022) menjelaskan bahwa pola asuh, cara pemberian makanan, perhatian, dan kepekaan ibu terhadap kebutuhan anak merupakan aspek yang dapat menjadi perantara dalam hubungan tersebut.

Menurut peneliti, kesehatan mental ibu tetap merupakan salah satu aspek yang penting dalam mendukung kualitas pengasuhan balita, meskipun dalam penelitian ini tidak ditemukan hubungan yang signifikan secara statistik dengan status gizi balita. Ibu dengan kondisi mental

yang baik dapat lebih mudah menjalankan pengasuhan secara konsisten, memperhatikan kebutuhan makan anak, serta memberikan perhatian terhadap tumbuh kembang balita. Namun, status gizi balita merupakan kondisi yang kompleks dan dapat berkaitan dengan berbagai faktor lain, seperti pola pemberian makanan, pengetahuan gizi, kondisi ekonomi, ketersediaan pangan, dan lingkungan keluarga. Oleh karena itu, upaya peningkatan status gizi balita perlu dilakukan secara menyeluruh dengan tetap memperhatikan kesehatan mental ibu sebagai salah satu bagian dari dukungan terhadap pengasuhan anak.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 88 ibu yang memiliki balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kumai, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga yang tidak bekerja (55,68%), sebagian besar ibu tidak mengalami gangguan kesehatan mental (86,36%), dan sebagian besar balita memiliki status gizi baik (73,86%). Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan ibu dengan status gizi balita ($r = 0{,}113$; $p = 0{,}296$), serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan mental ibu dengan status gizi balita ($r = 0{,}100$; $p = 0{,}352$). Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian ini, status pekerjaan dan kesehatan mental ibu tidak menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik dengan status gizi balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kumai.

Berdasarkan hasil penelitian, UPTD Puskesmas Kumai disarankan meningkatkan edukasi mengenai gizi seimbang, pemantauan pertumbuhan balita, serta deteksi dini kesehatan mental ibu dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. Responden diharapkan meningkatkan pengetahuan mengenai gizi dan pola pemberian makan serta memanfaatkan pelayanan kesehatan untuk memantau pertumbuhan balita. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian dapat menjadi referensi terkait faktor sosial dan psikologis ibu serta status gizi balita. Peneliti selanjutnya disarankan mempertimbangkan variabel lain, seperti durasi kerja, kelelahan, pengasuh alternatif, pola pemberian makan, dan asupan makanan, serta menggunakan sampel yang lebih besar dan desain penelitian dengan pengamatan dalam periode tertentu. Keterbatasan penelitian ini adalah desain *cross-sectional* yang hanya menggambarkan kondisi pada satu waktu sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat, serta distribusi beberapa kategori responden yang kurang merata.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada UPTD Puskesmas Kumai yang telah memberikan izin dan dukungan selama pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada STIKes Borneo Cendekia Medika dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan dan penyelesaian penelitian ini. Artikel ini merupakan bagian dari hasil penelitian skripsi penulis yang telah dikembangkan menjadi artikel ilmiah.

DAFTAR REFERENSI

Amalia, N. A. R., Sakinah, A. I., Nurdin, A., Gama, A. W., & Mukhtar, M. (2023). Hubungan Kesehatan Mental dengan Maternal Functioning pada Ibu Postpartum. *Alauddin Islamic Medical Journal*, *7*(2). https://doi.org/10.24252/alami.v7i2.36608

Aprilia, D. I., Faridah, U., & Hidayah, N. (2025). Hubungan Pekerjaan Ibu dan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Pada Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Jati Kabupaten Kudus. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *9*(2). https://doi.org/10.31004/jptam.v9i2.30049

Ariani, R. Z., Lubis, H. M. L., & Andrini, N. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu dan Status Gizi Balita di Posyandu Melati Desa Sambirejo Kabupaten Langkat. *Jurnal Implementa Husada*, *6*(4). https://doi.org/10.30596/jih.v6i4.24912

Bahriyah, F. (2024a). Hubungan Pekerjaan Ibu dengan Status Gizi Balita di desa Sukajadi. *Public Health and Safety International Journal*, *4*(1), 25–28.

Bahriyah, F. (2024b). Hubungan Pekerjaan Ibu Dengan Status Gizi Balita Studi Kasus di Desa Sukajadi. *Public Health and Safety International Journal*, *4*(1), 25–28. https://doi.org/10.55642/phasij.v4i01.661

Damanik, R. Z. (2022). Beberapa Faktor Karakteristik Ibu Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita di Klinik Pratama Sehat Husada. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, *V*(I), 60–65. https://doi.org/10.30743/stm.v5i1.291

Delinda, A. S. D., Saleh, A. J., & Putrie, H. S. (2025). hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dan Pendapatan Keluarga Dengan Status Gizi balita di Posyandu Melati Desa Sukajaya Punduh Kecamatan Marga Punduh Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *11*(5), 66–75. https://doi.org/10469

Fithriah, A. R. N., & Diba, N. F. (2025). Hubungan Paparan Informasi Gizi, Pendidikan Ibu, dan Pendapatan Keluarga Terhadap Kejadian Balita Stunting di Kecamatan Soeko, Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Gizi Ilmiah*, *12*(3). https://doi.org/10.46233/jgi.v12i3.1524

Lubis, E. S., Simanullang, A., Buenita, S., Silaen, M., Rajagukguk, H., & Katarino, D. (2022). Status gizi balita ditinjau dari pendapatan keluarga dan pola makan. *Buletin Kedokteran Dan Kesehatan Prima*, *1*(1), 6–9.

Malik, M. N., & Indrawati, I. (2023). Hubungan Tingkat Pendidikan dan Status Pekerjaan Ibu dengan Status Gizi Anak Prasekolah di Kecamatan Kalanganyar Lebak Banten. *Junior Medical Journal*, *1*(5). https://doi.org/10.33476/jmj.v1i5.3112

Pratiwi, W. D., & Muhlisin, A. (2025). Hubungan Pendidikan, Pekerjaan, Dan Pola Asuh Ibu

dengan Status Gizi Pada Balita Literature Review. *Jurnal Ners*, *9*(2), 2607–2611. https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.43563

Putri, N. Q. M. A., & Rosyada, A. (2022). Hubungan Antara Kesehatan Mental Ibu Dengan Status Gizi balita. *Jurnal Kesehatan*, *3*, 499–503. https://doi.org/10.35730/jk.v13i3.83

Rahmawati, L., & Handayani, S. (2022). Analisis Faktor Sosial Ekonomi Keluarga terhadap Pemenuhan Gizi Seimbang pada Anak Balita. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *8*(1), 45–54.

Ramadhan, D. A., & Mardiyah, D. (2022). Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Status Gizi Balita di Desa Pasir Kupa Kabupaten Lebak. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, *30*(1), 20–25. https://doi.org/10.33476/jky.v30i1.1797

Tina, Nita, V., & Indriyani, N. (2023). Hubungan Pola Asuh Ibu Dengan Status Gizi Balita Usia 24-60 Bulan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *1*, 66–71. https://doi.org/10.71456/jik.v2i1.749

Yuliastuti, L. P. S., Lestari, A., & Kusuma, E. G. (2024). Hubungan Pendidikan dan pekerjaan Ibu Dengan Status Gizi Anak Prasekolah Di TK Sari Asih Sumbawa Besar. *Journal of Innovation Research and Knowladge*, *4*(2), 999–1006. https://doi.org/10.53625/jirk.v4i2.8088