

# PENGARUH *WORK-LIFE BALANCE* TERHADAP KINERJA KADER PEREMPUAN DI POSYANDU DESA GEMBARAN

Misriyani<sup>1</sup>, Bayu Fajar Susanto<sup>2</sup>, Asniati Bindas<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Islam Indragiri, Indonesia

<sup>2,3</sup>Program Studi Bisnis Digital, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Islam Indragiri, Indonesia

\*e-mail: [misriyani1606@gmail.com](mailto:misriyani1606@gmail.com)

<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<p><b>Article history:</b></p> <p>Received 06 23, 2026            Revised 06 23, 2026            Accepted 06 24, 2026</p> <p><b>Keywords:</b></p> <p><i>Work-Life Balance</i>  <i>Performance</i>  <i>Female Cadres</i>  <i>Community Health Volunteers</i>  <i>Role Conflict</i></p>	<p><i>This study aims to analyze the effect of Work-life balance on the performance of female community health volunteers (Posyandu cadres) in Gembaran Village, Teluk Belengkong District, Indragiri Hilir Regency. Posyandu cadres are predominantly women who perform dual roles as housewives and community health service providers. These dual responsibilities may create role conflict that potentially affects their performance. This research employed a qualitative descriptive approach. Informants were selected using purposive sampling, consisting of active female cadres, a supervising midwife, and a village official. Data were collected through in-depth interviews, participatory observation, and documentation. Data analysis followed the Miles and Huberman interactive model, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that the Work-life balance of female cadres is categorized as relatively good, with family support identified as the most dominant contributing factor. Cadres who maintain a balanced role between domestic responsibilities and community service demonstrate more consistent performance in terms of attendance, service quality, administrative accuracy, and teamwork. Conversely, higher levels of role conflict tend to result in emotional exhaustion and decreased work focus. The study concludes that Work-life balance has a positive influence on the performance of female Posyandu cadres in Gembaran Village.</i></p>
<p><b>Info Artikel</b></p> <p><b>Article history:</b></p> <p>Diterima 06 23, 2026            Direvisi 06 23, 2026            Disetujui 06 24, 2026</p> <p><b>Kata Kunci:</b></p> <p><i>Work-Life Balance</i>  <i>Kinerja</i>  <i>Kader perempuan</i>  <i>Posyandu</i>  <i>Konflik peran</i></p>	<p><b>Abstrak</b></p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh <i>Work-life balance</i> terhadap kinerja kader perempuan di Posyandu Desa Gembaran, Kecamatan Teluk Belengkong, Kabupaten Indragiri Hilir. Kader Posyandu merupakan relawan perempuan yang menjalankan peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan pelayan kesehatan masyarakat. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan konflik peran yang memengaruhi kinerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling yang terdiri dari kader aktif, bidan pembina, dan perangkat desa. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>Work-life balance</i> kader berada pada kategori cukup baik dengan dukungan keluarga sebagai faktor dominan. Kader yang memiliki keseimbangan peran menunjukkan kinerja lebih konsisten dalam aspek kehadiran, kualitas pelayanan, ketelitian administrasi, dan kerja sama tim. Sebaliknya, konflik peran yang tinggi berdampak pada kelelahan emosional dan penurunan fokus kerja. Penelitian ini menyimpulkan bahwa <i>Work-life balance</i> berpengaruh positif terhadap kinerja kader perempuan di Posyandu Desa Gembaran.</p>

## 1. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Kader Posyandu merupakan ujung tombak pelayanan kesehatan berbasis masyarakat di tingkat desa. Posyandu memiliki peran penting dalam meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak melalui berbagai kegiatan, seperti penimbangan balita, pemantauan tumbuh kembang anak, pemantauan status gizi, penyuluhan kesehatan, serta pencatatan administrasi kesehatan. Keberhasilan kegiatan Posyandu sangat dipengaruhi oleh keberadaan kader karena kader menjadi pelaksana utama yang berinteraksi langsung dengan masyarakat. Perkembangan dan peningkatan mutu pelayanan Posyandu tidak dapat dipisahkan dari peran kader dalam pelaksanaan kegiatan di lapangan [1].

Kader Posyandu tidak hanya berperan sebagai pembantu pelayanan kesehatan, tetapi juga sebagai penggerak masyarakat dalam meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan keluarga. Kader memiliki fungsi penting dalam memberikan edukasi, melakukan pemantauan kesehatan, membantu pemberdayaan masyarakat, memberikan pelayanan primer, serta membangun kemitraan di lingkungan masyarakat. Dengan demikian, kinerja kader menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan Posyandu. Apabila kader tidak aktif atau kurang optimal dalam menjalankan tugasnya, maka pelayanan kesehatan berbasis masyarakat di tingkat desa juga akan mengalami hambatan [2].

Sebagian besar kader Posyandu adalah perempuan yang menjalankan tugas secara sukarela. Mereka tidak hanya memiliki tanggung jawab sosial sebagai kader, tetapi juga memikul tanggung jawab domestik sebagai istri, ibu, dan pengelola rumah tangga. Kondisi ini menempatkan kader perempuan pada situasi peran ganda karena harus membagi waktu, tenaga, perhatian, dan komitmen antara keluarga dan kegiatan sosial di Posyandu. Peran ganda tersebut dapat menimbulkan tekanan apabila tuntutan keluarga dan kegiatan Posyandu terjadi secara bersamaan. Pada perempuan, konflik antara tuntutan keluarga dan tanggung jawab pekerjaan atau aktivitas sosial dapat memengaruhi kondisi psikologis serta kemampuan dalam menjalankan tugas [3].

Konsep keseimbangan antara tanggung jawab pekerjaan atau aktivitas sosial dengan kehidupan pribadi dikenal sebagai *work-life balance*. *Work-life balance* dapat dipahami sebagai kondisi ketika individu mampu mengelola tuntutan pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan kehidupan pribadi secara seimbang. Dalam konteks kader Posyandu, *work-life balance* tidak hanya berkaitan dengan pekerjaan formal, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan kader perempuan dalam menyeimbangkan tanggung jawab domestik dan tanggung jawab sosialnya. Keseimbangan tersebut menjadi penting karena dapat membantu individu menjaga kepuasan, komitmen, dan kesiapan dalam menjalankan perannya [4].

*Work-life balance* memiliki hubungan dengan kinerja individu. Individu yang mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan tanggung jawab kerja cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil, motivasi yang lebih baik, serta kemampuan bekerja yang lebih optimal. Penelitian Arifin dan Muharto menunjukkan bahwa *work-life balance* berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja dapat menjadi salah satu faktor yang mendorong seseorang bekerja lebih efektif. Dalam konteks kader Posyandu, keseimbangan peran dapat membantu kader hadir secara konsisten, lebih fokus dalam pelayanan, serta lebih teliti dalam pencatatan administrasi kegiatan [5].

Sebaliknya, ketidakseimbangan antara kehidupan pribadi dan tanggung jawab kerja atau sosial dapat menimbulkan konflik peran. Konflik tersebut dapat terjadi ketika tuntutan keluarga dan kegiatan Posyandu sama-sama membutuhkan perhatian pada waktu yang bersamaan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan emosional, kelelahan, menurunnya konsentrasi, dan berkurangnya motivasi dalam menjalankan tugas. Penelitian Ulhaq dan Suratman menunjukkan bahwa *work-family conflict* berpengaruh negatif terhadap kinerja perempuan, sedangkan *work-life balance* dan kesejahteraan psikologis berpengaruh positif terhadap kinerja. Temuan tersebut relevan dengan kader Posyandu perempuan yang juga menghadapi tuntutan peran keluarga dan peran sosial secara bersamaan [3].

Fenomena serupa juga terlihat di Posyandu Desa Gembaran, Kecamatan Teluk Belengkong, Kabupaten Indragiri Hilir. Berdasarkan observasi awal dan wawancara informal, sebagian kader mengaku mengalami kesulitan membagi waktu ketika kegiatan Posyandu bertepatan dengan tanggung jawab keluarga, seperti mengurus anak yang sakit, menghadiri acara keluarga, atau membantu pekerjaan suami. Meskipun kegiatan Posyandu dilaksanakan satu kali dalam sebulan, persiapan dan tindak lanjut administrasi sering kali membutuhkan waktu tambahan di luar jadwal utama. Padahal, tugas kader tidak hanya terbatas pada

pelayanan langsung, tetapi juga mencakup pencatatan, pelaporan, penyuluhan, serta pemantauan kesehatan masyarakat [6].

Di sisi lain, terdapat pula kader yang mampu menjalankan kedua peran tersebut dengan baik karena memperoleh dukungan keluarga, terutama dari pasangan. Dukungan dalam bentuk pembagian tugas domestik, bantuan menjaga anak, pemberian izin, serta dukungan emosional dapat membantu kader menjaga stabilitas diri dan konsistensi kehadiran dalam kegiatan Posyandu. Dukungan tersebut membuat kader lebih tenang dalam menjalankan tugas sosialnya karena tanggung jawab keluarga dapat terbantu. Dalam kajian *work-life balance*, dukungan lingkungan dan kepuasan dalam menjalankan peran menjadi faktor penting yang dapat meningkatkan kinerja individu [7].

Kinerja kader Posyandu dapat dilihat dari kehadiran, ketepatan dalam menjalankan tugas, kualitas pelayanan, kemampuan bekerja sama, dan ketelitian dalam administrasi. Penelitian Perdanawati et al. menunjukkan bahwa pendidikan, motivasi, pelatihan, dan kepemimpinan memiliki hubungan dengan kinerja kader Posyandu. Sementara itu, penelitian Kartika et al. menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, motivasi, dan pelatihan turut memengaruhi kinerja kader. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kinerja kader dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari aspek kemampuan, motivasi, maupun kondisi pendukung di lingkungan kader [1] [2].

Berdasarkan uraian tersebut, perbedaan kondisi antar kader menimbulkan pertanyaan penting mengenai sejauh mana tingkat *work-life balance* yang dimiliki kader perempuan di Posyandu Desa Gembaran serta bagaimana pengaruhnya terhadap kinerja mereka. Penelitian ini penting dilakukan karena kader merupakan aktor utama dalam keberhasilan pelayanan kesehatan masyarakat di desa. Selain itu, penelitian ini tidak hanya melihat aspek teknis pelayanan Posyandu, tetapi juga memperhatikan aspek psikososial kader perempuan, khususnya keseimbangan peran antara kehidupan keluarga dan tanggung jawab sosial. Dengan memahami *work-life balance* kader, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai faktor yang mendukung keberlanjutan dan kualitas pelayanan Posyandu di Desa Gembaran [5] [3].

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- Bagaimana kondisi *work-life balance* kader perempuan di Posyandu Desa Gembaran, Kecamatan Teluk Belengkong, Kabupaten Indragiri Hilir?
- Bagaimana kinerja kader perempuan dalam menjalankan tugas pelayanan kesehatan masyarakat di Posyandu Desa Gembaran?
- Bagaimana pengaruh *work-life balance* terhadap kinerja kader perempuan di Posyandu Desa Gembaran?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Untuk mengetahui kondisi *work-life balance* kader perempuan di Posyandu Desa Gembaran, Kecamatan Teluk Belengkong, Kabupaten Indragiri Hilir.
- Untuk mengetahui kinerja kader perempuan dalam menjalankan tugas pelayanan kesehatan masyarakat di Posyandu Desa Gembaran.
- Untuk mengetahui pengaruh *work-life balance* terhadap kinerja kader perempuan di Posyandu Desa Gembaran.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Work-Life Balance

*Work-life balance* merupakan kondisi ketika individu mampu mengelola waktu, energi, tanggung jawab, dan keterlibatan antara aktivitas pekerjaan atau tugas sosial dengan kehidupan pribadi secara seimbang. Dalam konteks penelitian ini, konsep *work-life balance* tidak hanya dipahami sebagai keseimbangan antara pekerjaan formal dan keluarga, tetapi juga keseimbangan antara peran domestik sebagai ibu rumah tangga dengan peran sosial sebagai kader Posyandu. Kader perempuan perlu membagi perhatian antara urusan keluarga, pekerjaan rumah, kegiatan masyarakat, dan tanggung jawab pelayanan kesehatan dasar di Posyandu. Oleh karena itu,

*work-life balance* menjadi aspek penting karena dapat memengaruhi kesiapan fisik, kondisi emosional, serta fokus kader dalam menjalankan tugasnya [8].

*Work-life balance* mencakup beberapa aspek utama, yaitu keseimbangan waktu, keseimbangan keterlibatan, dan keseimbangan kepuasan. Keseimbangan waktu berkaitan dengan kemampuan individu membagi waktu antara tugas keluarga dan kegiatan sosial. Keseimbangan keterlibatan berkaitan dengan kemampuan individu untuk tetap terlibat secara psikologis dalam setiap peran yang dijalankan tanpa merasa terlalu terbebani. Sementara itu, keseimbangan kepuasan menunjukkan sejauh mana individu merasa puas ketika mampu menjalankan berbagai peran tersebut secara harmonis. Ketiga aspek ini relevan digunakan dalam penelitian kader Posyandu karena kader tidak hanya dituntut hadir secara fisik, tetapi juga perlu memiliki kesiapan mental dan emosional saat memberikan pelayanan kepada masyarakat [8][9].

Dalam lingkungan kerja maupun kegiatan sosial, *work-life balance* yang baik dapat menurunkan tekanan psikologis dan membantu individu mempertahankan kinerja. Penelitian Alvinri dan Dina menunjukkan bahwa semakin baik *work-life balance*, semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami pegawai. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan antara kehidupan pribadi dan tanggung jawab pekerjaan atau sosial dapat menjadi faktor pelindung terhadap tekanan emosional. Pada kader Posyandu, kondisi serupa dapat terjadi karena kader yang mampu mengatur waktu dan memperoleh dukungan keluarga cenderung lebih tenang, fokus, dan konsisten dalam melaksanakan kegiatan Posyandu [8].

## 2.2 Kinerja Kader Perempuan Posyandu

Kinerja merupakan hasil atau capaian seseorang dalam menjalankan tugas sesuai tanggung jawab yang diberikan. Dalam penelitian ini, kinerja kader perempuan Posyandu dapat dipahami sebagai kemampuan kader dalam melaksanakan tugas pelayanan kesehatan masyarakat secara konsisten, teliti, ramah, dan bertanggung jawab. Kinerja kader tidak hanya dilihat dari kehadiran dalam kegiatan Posyandu, tetapi juga dari kualitas pelayanan, ketepatan pencatatan administrasi, kemampuan bekerja sama dengan kader lain, serta kepedulian dalam membantu masyarakat memperoleh pelayanan kesehatan dasar (Adinda & Utama, 2025).

Posyandu merupakan wadah pelayanan kesehatan berbasis masyarakat yang berperan penting dalam mendukung pelayanan sosial dasar, terutama di bidang kesehatan ibu dan anak, gizi, imunisasi, pemantauan tumbuh kembang, dan penyuluhan kesehatan. Kader memiliki posisi penting karena menjadi penggerak kegiatan di tingkat desa. Keaktifan kader ikut menentukan keberlangsungan kegiatan Posyandu, sebab pelayanan tidak dapat berjalan optimal apabila kader tidak hadir, kurang fokus, atau kurang teliti dalam menjalankan tugasnya. Dengan demikian, kinerja kader menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan Posyandu sebagai pelayanan kesehatan berbasis masyarakat [10].

Dalam praktiknya, kinerja kader juga berkaitan dengan kemampuan mengelola data dan administrasi kegiatan Posyandu. Penelitian Prasetyo, Yunita, dan Setiawan menjelaskan bahwa pengelolaan data Posyandu secara manual dapat menimbulkan kendala, seperti kesulitan dalam pengolahan, pencarian, dan pelaporan data. Hal ini menunjukkan bahwa tugas kader tidak hanya sebatas membantu pelayanan langsung, tetapi juga mencakup pencatatan dan pelaporan yang membutuhkan ketelitian. Oleh karena itu, kader yang memiliki kondisi emosional stabil dan mampu membagi waktu dengan baik akan lebih mudah menjaga ketepatan administrasi serta kualitas pelayanan [11].

## 2.3 Peran Ganda dan Konflik Peran pada Kader Perempuan

Sebagian besar kader Posyandu adalah perempuan yang menjalankan peran ganda. Mereka tidak hanya berperan sebagai bagian dari keluarga, seperti ibu rumah tangga, istri, atau pengasuh anak, tetapi juga berperan sebagai pelayan kesehatan masyarakat secara sukarela. Peran ganda ini dapat menimbulkan tekanan apabila tuntutan keluarga dan tanggung jawab sosial terjadi dalam waktu yang bersamaan. Misalnya, kader harus menghadiri kegiatan Posyandu ketika anak sedang sakit, ada pekerjaan rumah yang belum selesai, atau terdapat urusan keluarga mendadak. Situasi tersebut dapat menyebabkan konflik peran karena kader harus memilih prioritas antara keluarga dan tugas sosial [12].

Konflik peran dapat berdampak pada kondisi psikologis kader. Ketika tuntutan keluarga dan kegiatan Posyandu tidak dapat dikelola dengan baik, kader berpotensi mengalami kelelahan, kehilangan fokus, dan menurunnya semangat dalam melayani masyarakat. Penelitian mengenai perempuan dengan peran ganda menunjukkan bahwa perempuan sering menghadapi tantangan fisik dan psikologis karena harus menjalankan lebih dari satu tanggung jawab secara bersamaan. Oleh karena itu, kemampuan mengelola peran menjadi

penting agar perempuan tetap dapat menjalankan tanggung jawab keluarga tanpa mengabaikan peran sosialnya [12].

Pada kader Posyandu, konflik peran tidak selalu berdampak negatif secara permanen apabila kader memiliki kemampuan menyesuaikan diri dan memperoleh dukungan dari lingkungan terdekat. Kader yang mampu mengatur waktu, memahami prioritas, serta mendapatkan bantuan dari keluarga cenderung lebih mampu menghadapi tekanan peran. Sebaliknya, apabila kader kurang memperoleh dukungan, maka tekanan peran dapat memengaruhi kehadiran, konsentrasi, dan kualitas pelayanan. Dengan demikian, konflik peran menjadi salah satu aspek penting dalam menjelaskan hubungan antara *work-life balance* dan kinerja kader perempuan [13] [12].

#### 2.4 Dukungan Keluarga dan Lingkungan Sosial

Dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam terciptanya *work-life balance* pada kader perempuan. Dukungan tersebut dapat berbentuk bantuan dalam mengurus pekerjaan rumah, menjaga anak, memberikan izin, memberi semangat, atau memahami tanggung jawab kader dalam kegiatan masyarakat. Pada kader Posyandu, dukungan keluarga membantu mengurangi beban peran ganda sehingga kader dapat mengikuti kegiatan Posyandu dengan lebih tenang dan fokus. Tanpa dukungan keluarga, kader berpotensi mengalami tekanan karena merasa harus menyelesaikan seluruh tanggung jawab domestik dan sosial secara bersamaan [12].

Selain dukungan keluarga, dukungan lingkungan sosial juga diperlukan. Lingkungan sosial yang mendukung dapat berupa kerja sama antarkader, bantuan bidan pembina, perangkat desa, serta masyarakat yang menghargai peran kader. Kerja sama tim membuat tugas kader menjadi lebih ringan karena setiap kader dapat saling membantu ketika ada anggota yang berhalangan hadir atau mengalami kendala keluarga. Dalam konteks pelayanan Posyandu, jumlah kader dan keaktifan kader menjadi faktor penting yang berhubungan dengan efektivitas pelayanan kesehatan masyarakat (Adinda & Utama, 2025).

Dukungan sosial juga berperan dalam menjaga motivasi dan kepuasan dalam menjalankan tugas. Penelitian Susanto et al. menunjukkan bahwa dukungan lingkungan dapat memperkuat hubungan antara *work-life balance* dan kinerja. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada konteks karyawan, prinsipnya tetap relevan bagi kader Posyandu karena kader juga membutuhkan dukungan agar mampu menjalankan peran sosial dengan baik. Semakin kuat dukungan keluarga dan lingkungan, semakin besar kemungkinan kader dapat menjaga keseimbangan peran dan mempertahankan kinerja pelayanan [14].

#### 2.5 Hubungan *Work-life balance* terhadap Kinerja Kader Perempuan

*Work-life balance* memiliki hubungan erat dengan kinerja karena keseimbangan peran dapat memengaruhi energi, fokus, emosi, dan motivasi seseorang. Individu yang mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan tanggung jawab pekerjaan atau sosial cenderung memiliki tekanan yang lebih rendah, lebih puas dalam menjalankan peran, dan lebih siap memberikan kinerja yang optimal. Sebaliknya, ketidakseimbangan peran dapat menimbulkan stres, kelelahan, dan penurunan konsentrasi yang akhirnya berdampak pada kualitas kerja [14] [9].

Dalam konteks kader Posyandu, *work-life balance* dapat memengaruhi kinerja melalui beberapa bentuk. Pertama, kader yang mampu membagi waktu dengan baik akan lebih mudah hadir secara konsisten dalam kegiatan Posyandu. Kedua, kader yang memperoleh dukungan keluarga akan lebih fokus dalam memberikan pelayanan karena tidak terlalu terbebani oleh urusan rumah tangga. Ketiga, kader yang memiliki keseimbangan emosional akan lebih sabar, ramah, dan teliti dalam melayani masyarakat. Keempat, keseimbangan peran membantu kader mempertahankan motivasi untuk tetap aktif meskipun kegiatan Posyandu bersifat sukarela [8] [10].

Hasil penelitian terdahulu mendukung bahwa *work-life balance* berpengaruh terhadap kinerja. Husna dan Septiani menemukan bahwa *work-life balance* dan lingkungan kerja berpengaruh terhadap kinerja karyawan. Sari dan Iryanti juga menunjukkan bahwa *work-life balance* dan stres kerja berhubungan dengan kinerja. Selain itu, Wahyudin et al. menemukan bahwa *work-life balance* berpengaruh positif terhadap kinerja, baik secara langsung maupun melalui kepuasan kerja. Temuan-temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa kader yang memiliki keseimbangan peran lebih baik akan menunjukkan kinerja yang lebih stabil dalam aspek kehadiran, kualitas pelayanan, ketelitian administrasi, dan kerja sama tim [15] [13] [9].

Berdasarkan uraian tersebut, *work-life balance* dapat dipahami sebagai faktor psikososial yang berperan dalam menjaga kinerja kader perempuan. Keseimbangan antara tanggung jawab domestik dan tanggung jawab sosial memungkinkan kader menjalankan tugas Posyandu secara lebih optimal, karena keseimbangan peran dapat membantu individu mempertahankan fokus, komitmen, dan kualitas kerja [16] [17]. Dalam penelitian ini, *work-life balance* diposisikan sebagai variabel yang memengaruhi kinerja kader perempuan karena keseimbangan peran berhubungan dengan kesiapan, konsistensi, dan kualitas kader dalam memberikan pelayanan kesehatan masyarakat. Hal ini sejalan dengan penelitian [18] dan [19] yang menunjukkan bahwa kinerja kader Posyandu berkaitan dengan kemampuan kader dalam melaksanakan kegiatan Posyandu, dukungan pelatihan, serta faktor pendukung yang menunjang pelaksanaan tugas pelayanan di masyarakat.

### 3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai kondisi *work-life balance* kader perempuan serta pengaruhnya terhadap kinerja mereka dalam konteks sosial yang alami. Penelitian kualitatif sesuai digunakan untuk meneliti objek dalam kondisi alamiah, dengan tujuan memahami makna, pengalaman, dan fenomena sosial secara mendalam, bukan untuk melakukan generalisasi secara statistik [20]. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Desa Gembaran, Kecamatan Teluk Belengkong, Kabupaten Indragiri Hilir. Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Informan dalam penelitian ini terdiri atas kader perempuan yang aktif, bidan pembina Posyandu, serta perangkat desa yang mengetahui aktivitas kader Posyandu [20] [21].

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi partisipatif terhadap kegiatan Posyandu, serta dokumentasi berupa data kehadiran dan administrasi kegiatan. Wawancara digunakan untuk menggali pengalaman, pandangan, dan kendala kader dalam menyeimbangkan peran domestik dan peran sosialnya. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung aktivitas kader saat kegiatan Posyandu berlangsung, sedangkan dokumentasi digunakan untuk melengkapi dan memperkuat data hasil wawancara serta observasi. Teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi merupakan teknik yang lazim digunakan dalam penelitian kualitatif karena mampu memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai fenomena yang diteliti [21].

Teknik analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan data yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu *work-life balance* dan kinerja kader perempuan. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif agar hasil temuan dapat dipahami secara sistematis. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan menafsirkan temuan yang telah diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data kualitatif bersifat induktif, yaitu kesimpulan dibangun berdasarkan data lapangan yang ditemukan selama proses penelitian [20] [21]. Untuk menjamin keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari kader perempuan, bidan pembina Posyandu, dan perangkat desa. Sementara itu, triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Triangulasi digunakan untuk menguji konsistensi dan kredibilitas data sehingga hasil penelitian menjadi lebih dapat dipercaya. Dengan demikian, pendekatan ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dinamika keseimbangan peran dan implikasinya terhadap kinerja kader perempuan di Posyandu Desa Gembaran [22].

### 4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, serta dokumentasi terkait aktivitas kader Posyandu Desa Gembaran. Temuan penelitian difokuskan pada dua aspek utama, yaitu tingkat *Work-life balance* kader perempuan dan kinerja kader dalam menjalankan tugas pelayanan kesehatan masyarakat, serta hubungan antara keduanya.

#### 1. Tingkat *Work-life balance* Kader Perempuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar kader perempuan di Posyandu Desa Gembaran mampu menjalankan peran domestik dan sosial secara relatif seimbang. Temuan ini diperoleh dari hasil

wawancara yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga menjadi faktor utama dalam terciptanya keseimbangan tersebut. Salah seorang informan menyampaikan:

"Kalau ada kegiatan Posyandu, suami biasanya membantu menjaga anak atau mengurus pekerjaan rumah yang belum selesai, jadi saya bisa fokus menjalankan tugas di Posyandu". Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan anggota keluarga, khususnya suami, berkontribusi dalam mengurangi beban peran ganda yang dijalankan oleh kader perempuan. Dukungan keluarga tidak hanya berbentuk bantuan fisik, tetapi juga berupa dukungan emosional dan izin untuk terlibat dalam kegiatan sosial kemasyarakatan.

Temuan ini sejalan dengan konsep *Work-life balance* yang dikemukakan oleh Greenhaus dan Allen yang menjelaskan bahwa keseimbangan tercapai ketika individu mampu memenuhi tuntutan kehidupan pribadi dan pekerjaan secara harmonis. Dalam konteks kader Posyandu, pekerjaan sosial yang dilakukan bersifat sukarela sehingga dukungan keluarga menjadi modal penting dalam menjaga keseimbangan tersebut.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya potensi konflik peran pada situasi tertentu. Beberapa kader mengaku mengalami kesulitan ketika kegiatan Posyandu bertepatan dengan kebutuhan keluarga yang mendesak. Salah seorang kader mengungkapkan:

"Kadang kalau anak sakit atau ada urusan keluarga yang mendadak, saya jadi bingung harus mendahulukan yang mana."

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan peran yang dimiliki kader bersifat dinamis dan dapat berubah sesuai situasi yang dihadapi. Meskipun konflik peran terjadi, sebagian besar kader mampu melakukan penyesuaian sehingga konflik tersebut tidak berlangsung dalam jangka panjang.

Selain dukungan keluarga, kemampuan mengelola waktu juga menjadi faktor penting dalam menjaga *Work-Life Balance*. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, kader yang memiliki perencanaan aktivitas yang baik cenderung lebih mampu menjalankan kedua peran secara optimal dibandingkan kader yang kurang terorganisasi.

## 2. Kinerja Kader Perempuan

Hasil observasi menunjukkan bahwa kinerja kader Posyandu Desa Gembaran tergolong baik. Hal ini terlihat dari tingkat kehadiran yang konsisten, pelayanan yang ramah kepada masyarakat, serta kerja sama yang solid antarkader selama kegiatan berlangsung.

Berdasarkan pengamatan peneliti, setiap kader telah memahami pembagian tugas masing-masing, mulai dari penimbangan balita, pencatatan administrasi, penyuluhan kesehatan, hingga pengaturan antrean pelayanan. Salah satu informan menyampaikan:

"Kami sudah terbiasa bekerja sama. Kalau ada yang berhalangan hadir, kader lain biasanya langsung membantu menggantikan tugasnya."

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya komitmen kolektif dan rasa tanggung jawab bersama dalam menjaga kualitas pelayanan Posyandu. Kerja sama yang baik menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan pelaksanaan program kesehatan masyarakat di tingkat desa.

Temuan ini sesuai dengan teori Mangkuningrara yang menyatakan bahwa kinerja merupakan hasil kerja yang dicapai seseorang sesuai tanggung jawab yang diberikan. Dalam penelitian ini, kinerja tidak hanya terlihat dari penyelesaian tugas administratif, tetapi juga dari kualitas interaksi kader dengan masyarakat.

## 3. Pengaruh *Work-life balance* terhadap Kinerja Kader

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *Work-life balance* memiliki hubungan yang erat dengan kinerja kader perempuan di Posyandu Desa Gembaran. Kader yang memperoleh dukungan keluarga dan mampu mengelola waktu dengan baik cenderung menunjukkan kinerja yang lebih stabil, memiliki motivasi tinggi, dan mampu memberikan pelayanan secara optimal.

Salah seorang kader menyatakan: "Kalau urusan rumah sudah beres dan keluarga mendukung, saya lebih tenang saat kegiatan Posyandu dan bisa fokus melayani masyarakat". Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keseimbangan antara kehidupan keluarga dan aktivitas sosial memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis kader. Mereka menjadi lebih fokus, tidak mudah lelah secara emosional, dan lebih antusias dalam menjalankan tugas.

Sebaliknya, kader yang mengalami tekanan akibat konflik peran mengakui bahwa kondisi tersebut dapat memengaruhi konsentrasi dan semangat kerja. Salah seorang informan mengungkapkan: "Kalau sedang ada masalah keluarga, kadang pikiran jadi terbagi saat kegiatan Posyandu". Temuan ini memperlihatkan bahwa

*Work-life balance* bukan hanya berkaitan dengan pembagian waktu, tetapi juga berkaitan dengan kondisi emosional dan psikologis individu. Ketika keseimbangan peran tercapai, kader memiliki energi dan motivasi yang lebih baik dalam menjalankan tugas pelayanan masyarakat.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian [23] yang menyatakan bahwa *Work-life balance* berpengaruh positif terhadap kinerja individu. Dalam konteks kader Posyandu, keseimbangan peran membantu menjaga stabilitas emosional, meningkatkan motivasi, serta mendukung efektivitas pelayanan kepada masyarakat. Dengan demikian, *Work-life balance* dapat dipahami sebagai salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kualitas kinerja kader perempuan Posyandu. Semakin baik keseimbangan yang dimiliki, semakin optimal pula pelayanan yang dapat diberikan kepada masyarakat.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Work-life balance* kader perempuan di Posyandu Desa Gembaran tergolong cukup baik. Hal ini terlihat dari kemampuan sebagian besar kader dalam menyeimbangkan peran domestik dan sosial. Temuan ini sejalan dengan konsep *Work-life balance* yang dikemukakan oleh Jeffrey H. Greenhaus dan Tammy D. Allen, yang menyatakan bahwa keseimbangan peran tercapai ketika individu mampu memenuhi tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi secara harmonis tanpa konflik yang berarti. Dukungan keluarga, terutama dari suami, menjadi faktor penting dalam terciptanya keseimbangan tersebut. Kondisi ini memperkuat pandangan bahwa lingkungan sosial terdekat memiliki kontribusi besar dalam menjaga stabilitas peran perempuan.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan adanya potensi konflik peran yang muncul dalam kondisi tertentu, seperti ketika kegiatan Posyandu bertepatan dengan kebutuhan keluarga yang mendesak. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian [25] yang menyebutkan bahwa perempuan yang memiliki peran ganda rentan mengalami konflik peran, terutama ketika tuntutan domestik dan sosial terjadi secara bersamaan. Namun, konflik yang terjadi pada kader Posyandu Desa Gembaran bersifat situasional dan tidak berlangsung secara terus-menerus, sehingga tidak berdampak signifikan terhadap keseimbangan secara keseluruhan.

Dari aspek kinerja, hasil penelitian menunjukkan bahwa kader memiliki tingkat kinerja yang baik, ditandai dengan kehadiran yang konsisten, kualitas pelayanan yang optimal, serta kerja sama tim yang solid. Hal ini sesuai dengan teori kinerja yang dikemukakan oleh Anwar Prabu Mangkunegara yang menyatakan bahwa kinerja merupakan hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dicapai oleh seseorang dalam melaksanakan tugas sesuai tanggung jawabnya. Sikap ramah, komunikatif, dan responsif yang ditunjukkan kader mencerminkan adanya komitmen terhadap pelayanan masyarakat. Lebih lanjut, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara *Work-life balance* dan kinerja kader. Kader yang mampu menjaga keseimbangan peran cenderung memiliki kinerja yang lebih stabil, fokus, dan penuh motivasi. Temuan ini sejalan dengan penelitian [23] yang menyatakan bahwa *Work-life balance* berpengaruh positif terhadap kinerja individu. Keseimbangan yang baik memungkinkan individu menghindari kelelahan emosional (*burnout*) sehingga dapat bekerja secara lebih efektif.

Sebaliknya, kader yang mengalami tekanan akibat konflik peran menunjukkan adanya penurunan konsentrasi dan motivasi kerja. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa *Work-life balance* memiliki peran strategis dalam meningkatkan kinerja kader Posyandu. Keseimbangan peran tidak hanya berdampak pada aspek produktivitas, tetapi juga pada stabilitas emosional dan kepuasan dalam menjalankan tugas sosial. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan dukungan keluarga serta kemampuan manajemen waktu kader menjadi penting untuk menjaga keberlanjutan kinerja yang optimal.

## **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh *work-life balance* terhadap kinerja kader perempuan di Posyandu Desa Gembaran, Kecamatan Teluk Belengkong, Kabupaten Indragiri Hilir, dapat disimpulkan bahwa kondisi *work-life balance* kader perempuan tergolong cukup baik, terutama karena adanya dukungan keluarga, kemampuan mengelola waktu, dan kerja sama antarkader dalam menjalankan kegiatan Posyandu. Kader yang mampu menyeimbangkan peran domestik sebagai ibu rumah tangga dengan peran sosial sebagai kader Posyandu cenderung menunjukkan kinerja yang lebih baik, terlihat dari kehadiran yang cukup konsisten, pelayanan yang ramah, ketelitian dalam pencatatan administrasi, serta kemampuan bekerja sama dalam tim. Sebaliknya, kader yang mengalami konflik peran antara tanggung jawab keluarga dan

kegiatan Posyandu cenderung mengalami kelelahan emosional, pikiran yang terbagi, dan penurunan fokus dalam menjalankan tugas. Dengan demikian, *work-life balance* memiliki pengaruh positif terhadap kinerja kader perempuan karena keseimbangan peran dapat membantu kader bekerja lebih tenang, fokus, dan bertanggung jawab dalam memberikan pelayanan kesehatan masyarakat.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi kader Posyandu, diharapkan dapat terus meningkatkan kemampuan dalam mengelola waktu antara tanggung jawab keluarga dan tugas sosial di Posyandu. Kader juga perlu menjaga komunikasi dengan keluarga agar kegiatan Posyandu dapat tetap berjalan tanpa mengabaikan kewajiban domestik.
- b. Bagi keluarga kader, khususnya pasangan, diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih besar, baik dalam bentuk bantuan mengurus pekerjaan rumah, menjaga anak, maupun memberikan dorongan moral. Dukungan keluarga sangat penting agar kader dapat menjalankan tugas Posyandu dengan lebih fokus, tenang, dan konsisten.
- c. Bagi badan pembina dan pengurus Posyandu, diharapkan dapat memberikan pendampingan, arahan, serta pembagian tugas yang jelas kepada kader. Pembagian tugas yang teratur dapat membantu mengurangi beban kader dan meningkatkan efektivitas kerja sama tim dalam pelaksanaan kegiatan Posyandu.
- d. Bagi pemerintah desa dan pihak Puskesmas, diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap keberadaan kader Posyandu, misalnya melalui pelatihan, pembinaan rutin, penghargaan, atau dukungan fasilitas kerja. Upaya tersebut penting untuk meningkatkan semangat kader dan menjaga keberlanjutan pelayanan Posyandu di tingkat desa.

## REFERENSI

- [1] D. Perdanawati, A. Harokan, and A. Wahyudi, "Analisa kinerja kader Posyandu dalam pelaksanaan Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Lembak Kabupaten Muara Enim tahun 2024," *J. Ners*, vol. 9, no. 1, pp. 493–501, 2024, doi: 10.31004/jn.v9i1.30838.
- [2] D. Y. Kartika, N. Nuraini, and A. Asriwati, "Analisis faktor yang memengaruhi kinerja kader Posyandu di wilayah kerja UPTD Puskesmas Sidodadi Kecamatan Kota Kisaran Barat," *J. Kebidanan, Keperawatan dan Kesehat. (BIKES)*, vol. 3, no. 3, 2024, doi: 10.51849/j-bikes.v3i3.54.
- [3] M. H. D. Ulhaq and A. Suratman, "Pengaruh work-life balance, work-family conflict, dan kesejahteraan psikologis terhadap kinerja karyawan perempuan di Yogyakarta," *Optim. J. Ekon. dan Manaj.*, vol. 5, no. 2, pp. 583–597, 2025, doi: 10.55606/optimal.v5i2.6417.
- [4] T. Muliawati and A. Frianto, "Peran work-life balance dan kepuasan kerja terhadap kinerja karyawan milenial: Studi literatur," *J. Ilmu Manaj.*, vol. 8, no. 2, 2020.
- [5] M. Arifin and A. Muharto, "Pengaruh worklife balance terhadap kinerja karyawan: Studi pada PT Livia Mandiri Sejati Pasuruan," *J. Ris. Ekon. dan Bisnis*, vol. 15, no. 1, pp. 37–46, 2022, doi: 10.26623/jreb.v15i1.3507.
- [6] H. Haris, F. U. Pabanne, and S. Syamsiah, "Pelatihan kader kesehatan dan aplikasi edukasi faktor risiko penyakit tidak menular," *Media Karya Kesehat.*, vol. 5, no. 2, 2022, doi: 10.24198/mkk.v5i2.36654.
- [7] R. N. Azizah and A. S. Supriyanto, "Pengaruh work life balance terhadap kinerja karyawan melalui kepuasan kerja pada Perumda Tugu Tirta Kota Malang," *Eqien J. Ekon. dan Bisnis*, vol. 12, no. 01, pp. 37–44, 2023, doi: 10.34308/eqien.v12i01.1416.
- [8] R. Alvinri and S. Dina, "Pengaruh work life balance terhadap stres kerja pegawai Lapas Kelas IIA Tembilahan," *J. Mbs. Ekon. Bisnis*, vol. 2, no. 3, pp. 184–190, 2025.
- [9] A. Wahyudin, A. Fitriati, A. Darmawan, and E. Rachmawati, "Pengaruh work life balance dan motivasi kerja terhadap kinerja karyawan dengan kepuasan kerja sebagai variabel intervening," *Entrep. Bisnis Manaj. Akunt. (E-BISMA)*, vol. 6, no. 1, 2025, doi: 10.37631/ebisma.v6i1.1802.
- [10] W. R. Adinda and S. P. Utama, "Analisis efektivitas Posyandu dalam pelayanan kesehatan masyarakat di Kabupaten Inhil menggunakan visualisasi Power BI," *J. Sist. Inf. (TEKNOFILE)*, vol. 3, no. 10, pp. 736–742, 2025.
- [11] D. Y. Prasetyo, F. Yunita, and R. Setiawan, "Aplikasi ePosyandu kesehatan ibu dan anak di Kecamatan

- Kempas Jaya,” *J. Perangkat Lunak*, vol. 3, no. 3, pp. 136–147, 2021.
- [12] R. Mardiyanti and F. D. Purwaningtyas, “The meaning of life and work-life balance of women dual roles in City X,” *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 12, no. 2, 2024, doi: 10.30872/psikoborneo.v12i2.14385.
- [13] R. M. Sari and E. Iryanti, “Pengaruh work life balance dan stres kerja terhadap kinerja karyawan PT Petrokopindo Cipta Selaras,” *J. Manaj. Pendidik. dan Ilmu Sos.*, vol. 5, no. 6, pp. 2628–2639, 2024, doi: 10.38035/jmpis.v5i6.2871.
- [14] P. Susanto, M. E. Hoque, T. Jannat, B. Emely, M. A. Zona, and M. A. Islam, “Work-life balance, job satisfaction, and job performance of SMEs employees: The moderating role of family-supportive supervisor behaviors,” *Front. Psychol.*, vol. 13, p. 906876, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.906876.
- [15] M. Husna and M. Septiani, “Pengaruh work life balance dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan PT Pos Indonesia (Persero) Pahoman Bandar Lampung,” *J. Ekon. Manaj. Sist. Inf.*, vol. 6, no. 1, pp. 400–410, 2024, doi: 10.38035/jemsi.v6i1.3029.
- [16] Y. Badrianto and M. Ekhsan, “Pengaruh work-life balance terhadap kinerja karyawan yang dimediasi komitmen organisasi,” *Jesya J. Ekon. Syariah*, vol. 4, no. 2, pp. 951–962, 2021, doi: 10.36778/jesya.v4i2.460.
- [17] A. F. Asari, “Pengaruh work-life balance terhadap kinerja karyawan melalui kepuasan kerja pada karyawan BPJS Ketenagakerjaan,” *J. Ilmu Manaj.*, vol. 10, no. 3, pp. 843–852, 2022, doi: 10.26740/jim.v10n3.p843-852.
- [18] L. Raniwati, E. Ernawati, N. I. Sari, D. E. N. Sari, and H. Astuti, “Faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja kader dalam pelaksanaan kegiatan Posyandu,” *Indones. J. Kebidanan*, vol. 6, no. 2, pp. 106–117.
- [19] I. Baharuddin, S. Septiyanti, and A. S. Batara, “Analisis kinerja pada kader Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Wonorejo,” *Wind. Heal. J. Kesehat.*, vol. 6, no. 4, pp. 410–418, 2023.
- [20] Z. Abdussamad, *Metode Penelitian Kualitatif*. Makassar: CV Syakir Media Press, 2021.
- [21] F. R. Fiantika *et al.*, *Metodologi penelitian kualitatif*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi, 2021.
- [22] A. A. Mekarisce, “Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat,” *J. Ilm. Kesehat. Masy.*, vol. 12, no. 3, pp. 145–151, 2020.
- [23] A. A. B. Adhitarma and I. G. A. D. Adnyani, “Pengaruh Work Life Balance, Kepuasan Kerja, dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai,” *E-Jurnal Manaj.*, vol. 12, no. 8, pp. 840–864, 2023.
- [24] D. Ratri Januar, N. Widowati, and M. Maesaroh, “Efektivitas Program Kampung KB (Keluarga Berkualitas) Lestari untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam ber-KB (Keluarga Berencana) di Desa Triwarno Kecamatan Banyuurip Kabupaten Purworejo,” *J. Public Policy Manag. Rev.*, vol. 13, no. 4, pp. 87–105, 2024, doi: 10.14710/jppmr.v13i4.46726.
- [25] M. A. P. Dyta, Nurhasanah, and Choiruddin, “Financial performance analysis of regional governments: A study of South Sumatra Province in 2019–2023,” *Indones. Interdiscip. J. Sharia Econ.*, vol. 9, no. 1, pp. 9744–9749, 2026.