



Analisis Pemberdayaan Ekonomi Dan Kesejahteraan Psikologis Perempuan Pekerja Satuan Pemenuhan Pelayanan Gizi (SPPG) Dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

Siti Khusnia¹, Bayu Prasetyo², Dewi Lusiana³

^{1,2,3} Ekonomi Syariah, Ekonomi Dan Bisnis Islam, IAI Nusantara Ash-Shiddiqiyah

¹khusnia5518@gmail.com, ²bayunever866@gmail.com, ³dewilusiana.dl17@gmail.com

Abstrak

Tingginya beban kerja dan jam kerja yang tidak menentu pada Unit Pelayanan Pemenuhan Gizi SPPG Program Makan Bergizi Gratis MBG menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan bagi perempuan pekerja. Ketidakstabilan emosional akibat kelelahan fisik dan konflik peran ganda berisiko menurunkan produktivitas kerja serta efisiensi pelayanan program nasional tersebut. Di sisi lain, peningkatan pendapatan ekonomi yang mereka peroleh belum serta-merta menjamin kesejahteraan psikologis yang optimal tanpa adanya dukungan sosial dan penguatan kapasitas regulasi diri pekerja perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pemberdayaan ekonomi dan mengevaluasi status kesejahteraan psikologis perempuan pekerja di SPPG Tugumulyo, Kabupaten Ogan Komering Ilir. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif analitis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap 25 informan utama, observasi lapangan, dan dokumentasi, yang kemudian dianalisis menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan perempuan dalam SPPG memberikan kepastian pendapatan finansial yang meningkatkan posisi tawar, otonomi, dan kapasitas pengambilan keputusan dalam rumah tangga. Dari perspektif psikologis, pekerjaan ini meningkatkan efikasi diri, pertumbuhan pribadi, dan solidaritas sosial antarkaryawan sebagai mekanisme pertahanan psikologis yang efektif. Namun, keberhasilan ini dibayangi oleh tantangan beban peran ganda (*double burden*) dan risiko kelelahan fisik akibat manajemen waktu kerja yang sangat ketat sejak dini hari.

Kata Kunci: Pemberdayaan Perempuan, Kesejahteraan Psikologis, Satuan Pemenuhan Pelayanan Gizi, Makan Bergizi Gratis

1. Pendahuluan

Pengembangan sumber daya manusia berkualitas menjadi pilar utama dalam mewujudkan visi pembangunan jangka panjang suatu negara melalui pemenuhan kecukupan gizi sejak usia dini. Gizi merupakan proses biologis penting yang memungkinkan suatu organisme untuk memenuhi kebutuhan dasar kehidupan agar dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya. (Malinda et al., 2022) Sebagai respons sistematis terhadap tantangan gizi nasional dan lambatnya pertumbuhan ekonomi di tingkat akar rumput, pemerintah meluncurkan program Makan Bergizi Gratis atau MBG. Program nasional ini tidak sekadar dirancang sebagai instrumen intervensi kesehatan makro, melainkan bertindak sebagai proyek stimulus perekonomian daerah yang dioperasionalkan melalui Satuan Pemenuhan Pelayanan Gizi atau SPPG di tingkat lokal. Melalui Program Makan Bergizi Gratis diharapkan dapat mengatasi masalah kesehatan dan krisis gizi. Selain itu, juga untuk mempersiapkan Indonesia menghadapi tantangan di masa depan. Generasi yang tumbuh dengan gizi yang baik akan menjadi tenaga kerja yang produktif, inovatif, dan mampu membawa bangsa ini menuju kejayaan (Badan Gizi Nasional, 2026).

Dinamika operasional di lapangan menunjukkan bahwa mayoritas tenaga kerja yang terserap dalam unit produksi SPPG ini didominasi oleh kaum perempuan lokal. Fenomena ketenagakerjaan ini terlihat jelas di Desa Tugumulyo, Kabupaten Ogan Komering Ilir, di mana kehadiran unit SPPG memberikan peluang kerja formal yang stabil bagi perempuan untuk keluar dari kerentanan ekonomi akibat fluktuasi pendapatan sektor pertanian sawah musiman. Kendati keterlibatan dalam SPPG memberikan kompensasi finansial formal yang meningkatkan posisi tawar serta otonomi ekonomi keluarga, perempuan pekerja tetap dihadapkan pada tantangan penambahan peran baru yang berpotensi memicu ketegangan psikologis yang kompleks. Sektor publik produktif ini menuntut ritme kerja yang sangat ketat untuk menjaga higienitas dan ketepatan waktu distribusi makanan sejak dini hari, sehingga memicu risiko beban peran ganda atau *double burden* bagi pekerja (Muthia & Herawati, 2018). Oleh karena itu, evaluasi program MBG harus menyentuh dimensi mikro guna menganalisis keseimbangan antara kontribusi ekonomi dan stabilitas kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) para pekerja perempuan di lapangan.

Analisis Pemberdayaan Ekonomi Dan Kesejahteraan Psikologis Perempuan Pekerja Satuan Pemenuhan Pelayanan Gizi (SPPG) Dalam Program Makan Bergizi Gratis (MBG)

Fenomena yang terlihat jelas di Desa Tugumulyo, Kecamatan Lempuing, Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI), yaitu masyarakat di wilayah ini menggantungkan hidupnya sebagai petani sawah dan buruh tani harian. Struktur ekonomi berbasis pertanian sawah ini menyebabkan pendapatan masyarakat sangat bergantung pada siklus musim tanam dan musim panen (Pratama & Wildayana, 2022). Pada periode jeda musim tanam, para buruh tani sering kali kehilangan sumber penghasilan utama mereka. Kondisi keuangan keluarga yang fluktuatif dan musiman ini menempatkan perempuan lokal pada posisi ekonomi yang rentan (Lestari, 2023). Kehadiran SPPG Tugumulyo 1 di wilayah ini mengubah lanskap ketenagakerjaan bagi kaum perempuan secara signifikan. Unit ini memberikan peluang kerja formal yang stabil di sektor pengolahan makanan. Pendapatan rutin dari SPPG berfungsi sebagai pengaman keuangan keluarga harian yang mampu menutupi kebutuhan hidup di luar musim panen sawah (Hidayah, 2021).

Di samping dimensi ekonomi, aspek kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) juga sangat penting untuk dikaji. Ketika seorang perempuan memutuskan untuk bekerja di sektor publik, mereka menghadapi penambahan peran baru yang berpotensi memicu ketegangan psikologis yang kompleks. (Amalia, 2024) Di satu sisi, memiliki pekerjaan dan penghasilan mandiri meningkatkan rasa percaya diri, memperluas jaringan sosial, dan memberikan rasa bermakna dalam hidup. Di satu sisi, perempuan sering kali dihadapkan pada tuntutan peran ganda (*double burden*). Mereka harus menyeimbangkan tanggung jawab domestik sebagai ibu rumah tangga dengan tuntutan profesionalitas di SPPG. Unit SPPG Tugumulyo 1 menerapkan ritme kerja yang sangat ketat demi menjaga higienitas dan ketepatan waktu distribusi makanan. Para pekerja perempuan harus memulai aktivitas memasak sejak pukul 02.00 WIB dini hari. Hal ini memicu kelelahan fisik dan emosional yang tinggi karena mereka tetap memikul tanggung jawab domestik sebelum berangkat kerja.

Oleh karena itu, keberhasilan program MBG tidak boleh hanya diukur dari jumlah paket makanan yang didistribusikan atau penurunan angka stunting secara makro. Evaluasi yang komprehensif harus menyentuh dimensi mikro. Evaluasi harus melihat bagaimana program ini mengubah lanskap kehidupan para pekerja perempuan di lapangan. Keseimbangan antara kontribusi ekonomi dan stabilitas mental mereka menjadi penentu utama keberlanjutan program ini dalam jangka panjang. Meskipun program MBG memiliki dimensi sosial-ekonomi yang luas, evaluasi akademik yang mengintegrasikan aspek finansial dan mental pekerja perempuan masih sangat terbatas (Ara & Shimul, 2025; Wardhani & Santoso, 2021). Berdasarkan konteks tersebut, dirumuskan beberapa permasalahan utama mengenai bagaimana dampak keterlibatan dalam SPPG program MBG terhadap pemberdayaan ekonomi perempuan pekerja, bagaimana kondisi kesejahteraan psikologis perempuan pekerja selama mengoperasikan unit pelayanan gizi tersebut, serta sejauh mana program MBG dapat berfungsi secara efektif sebagai katalisator yang menghubungkan pemberdayaan ekonomi dengan kesejahteraan psikologis perempuan.

Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi interdisipliner yang menggabungkan analisis pemberdayaan ekonomi dengan evaluasi kesejahteraan psikologis secara mikro pada pekerja perempuan di tingkat lokal, sebuah dimensi yang sering kali terabaikan dalam evaluasi makro kebijakan pangan nasional. Sementara literatur terdahulu lebih banyak berfokus pada dampak nutrisi anak dan stimulasi rantai pasok agraria secara umum, studi ini memosisikan pekerja perempuan bukan sekadar sebagai instrumen operasional pelaksana program, melainkan sebagai subjek dinamis yang mengalami transformasi sosiologis dan mental. Berdasarkan konteks kebaruan tersebut, secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengupas tuntas dampak multidimensional dari program MBG terhadap tenaga kerja perempuan. Secara spesifik, studi ini diarahkan untuk menganalisis tingkat pemberdayaan ekonomi yang dicapai oleh perempuan pekerja melalui pendapatan dan akses sumber daya di SPPG, mengevaluasi status kesejahteraan psikologis perempuan pekerja dengan meninjau aspek otonomi, pertumbuhan pribadi, dan hubungan sosial, serta menilai efektivitas program MBG sebagai model intervensi kebijakan yang mampu mengintegrasikan kemandirian finansial dan kesehatan mental pekerja di tingkat lokal. Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi ilmiah bagi perkembangan studi ekonomi syariah dan sosiologi ketenagakerjaan, khususnya dalam memperkaya literatur mengenai manajemen risiko legal dan psikologis pekerja perempuan di sektor publik informal.

Tinjauan Pustaka

Pemberdayaan ekonomi perempuan bukan sekadar masalah peningkatan pendapatan, melainkan proses restrukturisasi akses terhadap sumber daya dan pengambilan keputusan. Pemberdayaan merupakan usaha untuk mengembangkan kekuatan atau kemampuan potensi serta sumber daya masyarakat agar membela dirinya sendiri, karena pada dasarnya pemberdayaan diletakkan pada tingkat individu dan sosial. Pemberdayaan melibatkan perubahan di mana individu yang sebelumnya tidak memiliki kemampuan untuk membuat pilihan hidup yang strategis, kini memperoleh kemampuan tersebut. Pemberdayaan adalah sebuah proses sekaligus tujuan yang mencakup serangkaian kegiatan untuk memperkuat kekuasaan kelompok lemah dalam masyarakat, termasuk individu yang mengalami masalah kemiskinan. Dalam konteks ekonomi, proses ini mencakup tiga dimensi utama yaitu sumber daya (*resources*), agensi (*agency*), dan capaian (*achievements*) (Kaber, 2021). Sumber daya merujuk pada akses terhadap peluang ekonomi dan kapital. Agensi melibatkan kemampuan untuk menentukan tujuan dan bertindak berdasarkan tujuan tersebut, termasuk negosiasi dalam rumah tangga. Capaian adalah hasil nyata dari

berfungsinya sumber daya dan agensi dalam meningkatkan kesejahteraan hidup. Dalam skala lokal, pemberdayaan ekonomi perempuan memiliki korelasi dua arah dengan pembangunan ekonomi (Duflo, 2012). Pembangunan ekonomi dapat mempercepat pengurangan ketimpangan gender, dan sebaliknya, pemberdayaan perempuan dapat mendorong pertumbuhan ekonomi yang lebih inklusif (Duflo, 2012). Di dalam ekosistem SPPG, teori ini digunakan untuk melihat bagaimana pendapatan finansial yang diperoleh perempuan mengubah posisi tawar (*bargaining power*) mereka dalam struktur domestik dan sosial

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) adalah sebuah konsep yang berusaha memaparkan tentang fungsi psikologis yang positif (*positive psychological functioning*). Konsep ini dioperasionalkan ke dalam enam dimensi utama, yaitu otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan diri (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self acceptance*) (Ryff, 1989). Kesejahteraan psikologis yang baik bukan sekadar bebas dari indikator kesehatan mental negatif seperti kecemasan atau stres, melainkan kepemilikan akan aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, kemampuan menguasai lingkungan, tujuan hidup, serta kemampuan mengembangkan diri secara berkelanjutan. Penelitian ini mengadopsi Teori Kesejahteraan Psikologis yang dikembangkan oleh Carol Ryff untuk membedah kondisi mental pekerja perempuan. Ryff (2014) merumuskan bahwa kesejahteraan psikologis diartikan sebagai pencapaian potensi penuh dari diri individu melalui pendekatan eudaimonik. Keenam dimensi tersebut diuji ketika perempuan keluar dari zona domestik murni dan mengambil tanggung jawab profesional di SPPG. Rasa berdaya secara ekonomi dapat memperkuat dimensi otonomi dan tujuan hidup, namun tekanan beban kerja berisiko mengganggu dimensi penguasaan lingkungan jika tidak dikelola dengan baik (Muthia & Herawati, 2018).

Program pemerintah berbasis komunitas menunjukkan tingkat keberhasilan dan keberlanjutan yang lebih tinggi karena memanfaatkan modal sosial yang sudah ada di masyarakat (Sayuti, 2025). Dengan menggunakan pendekatan geografis dan kultural karyawan, program MBG menerapkan prinsip ini melalui struktur SPPG. Program perlindungan sosial dan pengentasan kemiskinan akan berhasil jika dapat menyediakan lapangan kerja yang berkelanjutan bagi kelompok rentan, termasuk perempuan yang tinggal di perdesaan dan kota kecil (Suharto, 2015). Ketika stimulasi eksternal berupa alokasi anggaran program MBG memicu perubahan internal yang mandiri di dalam komunitas, katalisis sosial terjadi. Proses transformasi ini sejalan dengan teori agensi yang menegaskan bahwa perubahan struktural memberikan ruang bagi kelompok marjinal untuk mengaktualisasikan kapasitasnya secara kolektif (Kaber, 2021). Melalui pelebagaan unit produksi pangan lokal ini, pekerja perempuan sekarang melihat diri mereka sebagai subjek aktif pembangunan, bukan sekadar objek pasif penerima bantuan.

Studi terdahulu menunjukkan bahwa pemberdayaan perempuan memiliki efek selain peningkatan ekonomi dan kesejahteraan psikologis. Elemen psikologis seperti efikasi diri dan harga diri sangat penting untuk keberhasilan pemberdayaan ekonomi. Hasil riset terdahulu juga menemukan bahwa kesejahteraan psikologis perempuan dapat ditingkatkan seiring dengan penguatan aset keuangan keluarga. Namun, penelitian mengenai perempuan dengan peran ganda dan perempuan pencari nafkah utama menunjukkan bahwa dukungan sosial, ketahanan diri, dan kemampuan untuk mengendalikan tekanan sosial adalah komponen penting dalam menjaga stabilitas mental perempuan pekerja. Berbagai temuan dari studi empiris ini digunakan sebagai landasan teoritis untuk menyelidiki hubungan antara kesejahteraan psikologis dan pemberdayaan ekonomi pekerja perempuan di Unit Pelayanan Pemenuhan Gizi (SPPG) Program Makan Bergizi Gratis (MBG).

Tabel 1. Ringkasan Penelitian Terdahulu.

No	Nama/Judul Publikasi	Metode	Hasil
1	Francina P. X. & Mary Venus Joseph (2013). Women Empowerment: The Psychological Dimension	Kajian konseptual/literatur	Pemberdayaan psikologis merupakan faktor penting dalam keberhasilan pemberdayaan ekonomi perempuan. Harga diri, efikasi diri, dan sikap proaktif meningkatkan partisipasi perempuan dalam aktivitas ekonomi dan kesejahteraan mereka.
2	Ara, J. & Shimul, A. M. (2025). Beyond Economic Gains: Asset Transfer Programs and Psychological Well-Being of Ultra-Poor Women in Bangladesh	Studi empiris pada perempuan ultra-miskin penerima program transfer aset	Program transfer aset meningkatkan kesejahteraan psikologis perempuan melalui peningkatan penerimaan diri, otonomi, dan penguasaan lingkungan. Manfaat program tidak hanya bersifat ekonomi tetapi juga psikologis.
3	Angga, P., Krisnawan, A., Nathan, W., dkk. (2025). Dinamika Psikologis Female Breadwinners dalam Konstruksi Sosial Patriarki Bali	Pendekatan kualitatif (indikatif dari tema penelitian)	Perempuan pencari nafkah utama menghadapi tekanan ekonomi dan sosial akibat budaya patriarki. Self-compassion, resiliensi, dan dukungan sosial berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus deskriptif analitis. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menangkap kedalaman pengalaman, emosi, dan persepsi subjektif dari perempuan pekerja SPPG terkait pemberdayaan ekonomi dan kesejahteraan psikologis mereka. Peneliti berfokus pada memahami makna yang dilekatkan oleh para partisipan terhadap pengalaman kerja mereka, bukan sekadar generalisasi statistik. Desain studi kasus digunakan karena penelitian berfokus pada suatu kasus atau objek tertentu yang diteliti secara mendalam dan menyeluruh untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai permasalahan yang terjadi di lapangan.

Penelitian dilaksanakan di tiga unit SPPG yang berada di wilayah Tugumulyo, Kecamatan Lempuing. Pemilihan lokasi dilakukan secara *purposive* berdasarkan kriteria keaktifan unit SPPG yang telah beroperasi minimal selama enam bulan dan memiliki komposisi pekerja perempuan di atas 70%. Subjek penelitian terdiri dari 25 informan utama yang merupakan perempuan pekerja di bagian produksi, penyusunan menu, dan administrasi SPPG. Untuk memperkaya perspektif dan melakukan triangulasi data, peneliti juga mewawancarai 5 informan pendukung yang terdiri dari pengelola SPPG dan tokoh masyarakat setempat.

Data penelitian dikumpulkan secara akurat dan relevan melalui beberapa teknik utama, yaitu wawancara mendalam, observasi lapangan, dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan menggunakan panduan semi-terstruktur untuk mengeksplorasi riwayat ekonomi keluarga, motivasi bergabung dengan SPPG, perubahan posisi tawar, serta dinamika psikologis selama bekerja. Observasi lapangan dilakukan dengan mengamati langsung lingkungan kerja di SPPG, interaksi sosial antarpekerja, ritme kerja pada jam-jam krusial, dan manifestasi beban kerja. Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan data sekunder berupa catatan kehadiran pekerja, slip kompensasi, profil wilayah SPPG, dan laporan evaluasi internal program MBG.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang dikemukakan oleh Miles et al., (2014). Model ini terdiri atas tiga komponen utama yang saling berhubungan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (Miles et al., 2014). Reduksi data dilakukan dengan memilih, menyederhanakan, dan mentransformasikan data mentah dari lapangan, di mana pernyataan informan dikodekan berdasarkan tema besar seperti kemandirian finansial, konflik peran ganda, efikasi diri, dan solidaritas sosial. Penyajian data diwujudkan dengan menyusun narasi yang koheren serta matriks hubungan antar-variabel. Penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan dengan merumuskan makna data yang dikaitkan kembali pada teori pendukung, disertai diskusi kelompok terfokus (*member checking*) dengan informan untuk memastikan keabsahan interpretasi peneliti.

3. Hasil dan Pembahasan

Mayoritas informan dalam penelitian ini berada pada rentang usia produktif 25 sampai 45 tahun dengan tingkat pendidikan terakhir didominasi oleh lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau sederajat dan Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sebagian besar responden sebelumnya merupakan ibu rumah tangga penuh waktu tanpa penghasilan mandiri, atau pekerja sektor informal dengan pendapatan yang tidak menentu, seperti buruh cuci pakaian atau pedagang jajanan anak berskala kecil. Keterlibatan mereka dalam SPPG menandai transisi penting ke dalam sistem kerja penyediaan makanan yang terstruktur. Pekerjaan di SPPG menuntut kedisiplinan tinggi karena aktivitas dimulai sejak dini hari pukul 01.00 atau 02.00 WIB guna memastikan makanan siap didistribusikan ke sekolah-sekolah sebelum jam masuk kelas. Struktur kerja ini membagi tugas ke dalam beberapa bagian, yaitu persiapan bahan baku, memasak, pengemasan (*packaging*), dan penjaminan mutu kebersihan.

Bergabungnya perempuan ke dalam unit kerja SPPG memberikan dampak langsung berupa kepastian pendapatan finansial. Struktur pengupahan pada SPPG Tugumulyo terdiri atas beberapa jabatan dengan besaran gaji yang berbeda sesuai tugas dan tanggung jawab masing-masing. Perincian estimasi gaji tenaga kerja berdasarkan data dokumentasi SPPG Tugumulyo per Februari 2026 tersaji dalam tabel berikut

Tabel 2. Data Gaji Karyawan SPPG Tugumulyo

No	Jabatan	Sistem Pengupahan	Estimasi Gaji
1	Koordinator Program	Bulanan	Rp5.000.000 – Rp8.000.000
2	Kepala SPPG / Supervisor	Bulanan	Rp6.400.000 – Rp7.000.000
3	Akuntan / Administrasi	Bulanan	Rp5.000.000 – Rp6.000.000
4	Ahli Gizi	Bulanan	Rp3.500.000 – Rp6.000.000
5	Juru Masak Utama	Bulanan	Rp3.000.000 – Rp5.000.000

No	Jabatan	Sistem Pengupahan	Estimasi Gaji
6	Driver / Tim Distribusi	Bulanan	Rp2.500.000 – Rp4.500.000
7	Asisten Koki	Bulanan	Rp2.500.000 – Rp3.800.000
8	Tim Pengemasan dan Pelabelan	Bulanan	Rp2.100.000 – Rp3.200.000
9	Kepala Koki Harian	Harian	± Rp150.000 / hari
10	Bagian Produksi Harian	Harian	± Rp100.000 / hari
11	Bagian Pengantaran	Harian	Rp50.000 – Rp60.000 / hari
12	Bagian Cuci Peralatan dan Omreng	Harian	Rp50.000 – Rp60.000 / hari

Sumber: SPPG Tugumulyo, 2026.

Data tabel di atas menunjukkan bahwa struktur pengupahan di SPPG Tugumulyo mengakomodasi berbagai tingkatan keahlian kerja. Posisi yang didominasi oleh pekerja perempuan lokal, seperti Juru Masak Utama, Asisten Koki, Tim Pengemasan, hingga Bagian Cuci Peralatan, mendapatkan kompensasi yang bersaing. Pendapatan bulanan minimal sebesar Rp2.100.000 bagi tim pengemasan atau upah harian Rp100.000 bagi bagian produksi memberikan kepastian finansial yang berharga. Sebelum adanya program MBG, mayoritas perempuan pekerja ini tidak memiliki penghasilan mandiri yang tetap. Pendapatan dari SPPG ini mengubah kondisi ekonomi keluarga secara nyata. Angka upah ini menjadi sumber keuangan yang diandalkan saat pendapatan suami dari sektor pertanian, pedagang di pasar, maupun buruh harian sedang mengalami penurunan. Implikasinya, posisi tawar perempuan dalam pemenuhan kebutuhan dasar rumah tangga meningkat signifikan karena mereka memegang kendali atas dana segar harian maupun bulanan tersebut.

Alokasi pendapatan dari pekerja perempuan di SPPG memberikan dampak langsung bagi kesejahteraan rumah tangga melalui pemenuhan beberapa pos krusial. Pada sektor pendidikan anak, pendapatan tersebut digunakan untuk pembayaran SPP tepat waktu, pembelian seragam, dan pemenuhan alat tulis. Pada aspek kualitas nutrisi keluarga, terjadi peningkatan variasi makanan di rumah seperti pembelian protein hewani dan buah. Kemandirian finansial juga terwujud melalui pengurangan ketergantungan pada pinjaman informal atau rentenir keliling, serta kepemilikan tabungan masa depan berupa dana darurat untuk kebutuhan kesehatan mendadak. Fenomena ini mengonfirmasi pandangan teoretis bahwa pendapatan yang dipegang oleh perempuan memiliki utilitas sosial yang lebih tinggi bagi kesejahteraan keluarga karena perempuan cenderung mengalokasikan uang secara langsung untuk investasi modal manusia (*human capital investment*) anak-anak mereka.

Pemberdayaan ekonomi tidak berhenti pada angka nominal pendapatan, melainkan merambah ke ranah relasional di dalam keluarga. Sebelum bekerja di SPPG, para perempuan sering kali menempati posisi subordinat dalam proses pengambilan keputusan domestik karena tidak memiliki kontribusi finansial. Narasi dari wawancara mengungkap terjadinya pergeseran pola pengambilan keputusan setelah mereka bekerja, di mana hubungan suami-istri bergeser dari model ketergantungan unilateral menuju model kemitraan yang lebih setara. Bentuk kemitraan ini tercermin dari pengakuan Etik (40 tahun) yang menerapkan sistem keterbukaan anggaran di mana tiap keputusan pengeluaran rumah selalu dirundingkan bersama suami di meja makan malam, sehingga menempatkan posisinya sejajar sebagai mitra. Di sisi lain, kepemilikan pendapatan mandiri juga memberikan ruang otonomi penuh bagi pekerja yang lebih muda seperti Lina yang merasa tidak perlu lagi merasa canggung kepada suami untuk pengeluaran sekunder anak. Fenomena ini selaras dengan konsep agensi di mana kemampuan finansial memberikan daya tawar baru bagi perempuan pekerja, yang berdampak pada pembagian kekuasaan domestik yang menjadi lebih demokratis, terutama dalam hal alokasi anggaran pendidikan, kesehatan, dan investasi rumah tangga. Menerapkan kerangka kerja Carol Ryff yang membagi kesejahteraan psikologis ke dalam enam dimensi utama termasuk otonomi dan pertumbuhan pribadi, dinamika psikologis pekerja perempuan SPPG memperlihatkan hasil yang multidimensional. Keterlibatan perempuan dalam unit kerja ini menghasilkan dampak psikologis positif berupa penguatan efikasi diri, peningkatan rasa memiliki tujuan hidup, serta terbangunnya solidaritas sosial dan empati antarkaryawan yang berujung pada apresiasi publik yang bersifat eudaimonik. Namun, pada saat yang sama, muncul tantangan dan tekanan baru berupa beban kerja ganda (*double burden*) serta tekanan manajemen akibat standar operasional yang ketat, sehingga menciptakan kondisi kesejahteraan psikologis yang dinamis (Muthia & Herawati, 2018).

Pekerjaan di SPPG menuntut penguasaan keterampilan baru, mulai dari higienitas sanitasi standar industri, manajemen porsi berbasis kalori, hingga kerja sama tim dalam skala besar. Keberhasilan para perempuan dalam menguasai keterampilan ini menumbuhkan efikasi diri (*self-efficacy*) yang kuat. Mereka yang awalnya merasa

hanya mampu mengurus dapur rumah tangga kini menyadari bahwa mereka sanggup mengoperasikan unit produksi pangan yang memberi makan ratusan anak sekolah setiap harinya. Rasa bangga ini berkontribusi besar pada dimensi penerimaan diri dan tujuan hidup karena para pekerja merasa keberadaan mereka diakui dan dihargai oleh lingkungan sosial. Menjadi bagian dari program nasional memberikan rasa signifikansi eksistensial bagi mereka untuk berkontribusi langsung pada pembangunan kesehatan generasi muda di desa. Bagi pekerja perempuan di pedesaan, eksistensi ini juga berfungsi sebagai perisai terhadap stigma sosial negatif. S (39) yang merupakan kepala rumah tangga tunggal menceritakan bahwa bekerja di SPPG mengembalikan harga dirinya dan melindunginya dari gosip miring lingkungan sekitar karena tetangga menjadi segan dan hormat melihatnya bekerja di lembaga pemerintah. Rasa percaya diri yang tumbuh dari keahlian baru ini juga ditegaskan oleh beberapa narasumber, diantaranya: SN (32), TA (45), KN (35), E (40), SA (37), F (34) *“Saya merasa, selain ekonomi menjadi lebih baik semenjak adanya program MBG, status sosial juga meningkat karena tidak lagi dinilai sekadar sebagai ibu rumah tangga yang pasif”*. Hal ini membuktikan bahwa adanya SPPG dan program MBG selain meningkatkan perekonomian perempuan lokal, juga menstabilkan psikologi mereka ke arah yang positif.

Lingkungan kerja SPPG yang padat karya menciptakan ruang interaksi sosial yang intens antarperempuan pekerja. Kebersamaan yang terbangun sejak dini hari melahirkan modal sosial yang kuat berupa ikatan emosional dan solidaritas organik. Di dalam dapur SPPG, terjadi proses saling berbagi cerita, keluhan kesah, dan solusi atas permasalahan hidup sehari-hari. Solidaritas ini berfungsi sebagai mekanisme pertahanan psikologis (*coping mechanism*) yang sangat efektif (Octaviani et al., 2018). Ketika salah satu pekerja mengalami masalah kesehatan atau kesehatan, rekan kerja lainnya secara sukarela menyesuaikan pembagian tugas di dapur agar target produksi tetap tercapai. Hubungan positif ini terbukti mampu mereduksi potensi stres kerja dan menciptakan atmosfer kerja yang penuh empati (Ryff, 1989). Proses penguatan dukungan sosial antarkaryawan ini sekaligus menjadi refleksi nyata dari pencapaian dimensi hubungan positif dengan orang lain dalam struktur kesejahteraan psikologis pekerja perempuan di sektor publik. F (34) mengungkapkan bagaimana interaksi komunal di dapur menjadi obat pemulihan mental yang ampuh di tengah kelelahan fisik. Solidaritas ini juga terwujud dalam tindakan praktis berupa kesediaan untuk saling menggantikan peran kerja (*backup*) ketika ada anggota tim yang menghadapi situasi darurat seperti anak yang sedang sakit sebagaimana dialami oleh L (37).

Meskipun indikator psikologis bernilai positif, tantangan terbesar terletak pada dimensi penguasaan lingkungan akibat beban peran ganda (*double burden*). Hambatan struktural patriarki yang masih kuat membuat pekerjaan domestik tetap dianggap sebagai tanggung jawab mutlak perempuan, sekalipun mereka sudah bekerja di sektor publik. Para pekerja perempuan harus memulai aktivitas memasak sejak dini hari. TA (45) menceritakan manajemen waktu hariannya yang sangat ketat di mana ia harus bangun pukul 01.30 WIB agar dapat menghidupkan kompor untuk masak massal pada pukul 01.50 WIB. Setelah menyelesaikan pekerjaan di SPPG sekitar jam 09.00 sampai 11.00 siang, ia tidak bisa langsung beristirahat karena harus melanjutkan tugas domestik rumah tangga. Tekanan fisik dan manajemen waktu yang berpotensi memicu kelelahan emosional ini diantisipasi melalui adaptasi pembagian peran di lingkungan domestik. Kerja sama baru muncul ketika anggota keluarga seperti suami maupun anak mulai mengambil alih sebagian tugas rumah tangga, di mana KH (35) dan E (40) mencatat bahwa kompromi dari suami ini memberikan keringanan yang signifikan bagi stabilitas mental mereka. Secara komprehensif, evaluasi mikro terhadap aspek psikologis menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang tinggi pada para pekerja karena pengurangan kecemasan ekonomi mampu mengalahkan kelelahan fisik akibat beban kerja ganda.

Program MBG melalui unit SPPG terbukti efektif bertindak sebagai katalis yang mempercepat transformasi sosial dan ekonomi perempuan di tingkat akar rumput yang didorong oleh tiga karakteristik utama. Pertama, keteraturan dan keberlanjutan ekosistem kerja jangka panjang memberikan kepastian stabilitas finansial bagi keluarga pekerja. Kedua, inklusivitas gender yang terinstitusionalisasi berhasil menurunkan hambatan masuk (*barriers to entry*) bagi perempuan ke dalam dunia kerja formal dengan mengangkat derajat keterampilan domestik memasak menjadi keahlian profesional yang diakui secara legal (Kaber, 2021). Ketiga, efek multiplier sosial (*social multiplier effect*) tercipta di tingkat komunitas di mana perempuan yang berdaya mulai aktif mengampanyekan pentingnya gizi seimbang di lingkungan tempat tinggal mereka, sehingga mereformasi kesadaran kolektif masyarakat mengenai kesehatan dan peran penting perempuan.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa program Makan Bergizi Gratis (MBG) melalui Satuan Pemenuhan Pelayanan Gizi (SPPG) berhasil menjadi instrumen pemberdayaan ekonomi yang efektif bagi perempuan pekerja lokal. Akses terhadap pendapatan mandiri yang stabil secara signifikan meningkatkan posisi tawar, otonomi, dan kapasitas pengambilan keputusan perempuan di dalam struktur domestik. Pendapatan tersebut juga dialokasikan secara produktif untuk meningkatkan kualitas modal manusia keluarga melalui investasi pendidikan dan perbaikan nutrisi. Dari perspektif psikologis, keterlibatan dalam program ini memicu dinamika yang positif pada dimensi efikasi diri, pertumbuhan pribadi, dan pembentukan hubungan sosial yang penuh solidaritas di tempat kerja. Perempuan pekerja merasakan peningkatan harga diri dan pemaknaan hidup yang lebih mendalam karena

berkontribusi pada program strategis nasional. Namun demikian, keberhasilan ini dibayangi oleh tantangan berat berupa beban peran ganda (*double burden*) dan risiko kelelahan emosional akibat manajemen waktu yang ketat. Efektivitas program MBG sebagai katalis sosial ekonomi sangat bergantung pada kemampuan sistem program dalam memitigasi tekanan mental pekerja dan mendorong restrukturisasi pembagian peran gender yang lebih adil di tingkat keluarga.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini ditujukan kepada beberapa pihak. Bagi pengelola program MBG dan kebijakan publik, perlu dirumuskan kebijakan operasional SPPG yang lebih akomodatif seperti penerapan sistem kerja giliran (*shift*) yang fleksibel dan penyediaan fasilitas pengasuhan anak berbasis komunitas (*daycare* komunitas) di sekitar lokasi kerja. Bagi pendampingan komunitas dan edukasi keluarga, pemerintah daerah perlu mengintegrasikan program MBG dengan edukasi kesetaraan gender yang menyasar para suami agar terbangun kesadaran berbagi tugas domestik. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk menggunakan metode campuran (*mixed-methods*) dengan sampel yang lebih besar serta melakukan studi longitudinal untuk melacak dampak jangka panjang dari peningkatan ekonomi perempuan pekerja SPPG terhadap tingkat kelulusan pendidikan anak-anak mereka dan penurunan angka kemiskinan daerah.

Reference

- Ara, J. & Shimul, A. M. (2025). Beyond Economic Gains: Asset Transfer Programs And Psychological Well-Being Of Ultra-Poor Women In Bangladesh.
- Duflo, E. (2012). Women Empowerment And Economic Development. *Journal Of Economic Literature*, 50(4), 1051-1079.
- Fadhillah, M. B. A., Anggoro, R., & Priyatno, A. M. (2020). Analisis Performa Link Stability Dari Faktor Kecepatan Untuk Dinamisasi Zona Pada Zone Routing Protocol. *Jurnal Rekayasa Elektrika*, 16(3). <https://doi.org/10.17529/Jre.V16i3.16502>
- Francina P. X. & Mary Venus Joseph (2013). Women Empowerment: The Psychological Dimension.
- Hidayah, N. (2021). *Peran Home Industri Dalam Perubahan Ekonomi Keluarga Di Kabupaten Ogan Komering Ilir*. Jurnal Sosial Ekonomi Dan Agribisnis.
- Juairia, J., Malinda, W., Hayati, Z., Ramadhanty, N., & Putri, Y. F. (2022). Kesehatan Diri Dan Lingkungan: Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(03), 269-278.
- Kabeer, N. (2012). Women's Economic Empowerment And Inclusive Growth: Labour Markets And Enterprise Development. *International Development Research Centre*, 44(10), 1-70.
- Kabeer, N. (2016). Gender Equality, Economic Growth, And Women's Agency: The "Endless Variety" And "Monotonous Similarity" Of Patriarchal Constraints. *Feminist Economics*, 22(1), 295-321.
- Lestari, P. (2023). *Fenomena Buruh Tani Perempuan Dalam Mendukung Ketahanan Ekonomi Keluarga Di Kabupaten Ogan Komering Ilir*. Repository Universitas Sriwijaya
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications.
- Nasional, B. G. (2026). *Pentingnya Program MBG: Tingkatkan SDM Dan Pencegahan Stunting*.
- Octaviani, M., Herawati, T., & Tyas, F. P. S. (2018). Stres, Strategi Koping, Dan Kesejahteraan Subyektif Pada Keluarga Orang Tua Tunggal. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(3), 169-180. <https://doi.org/10.24156/Jikk.2018.11.3.169>
- Permatasari, S. D. I., Huda, M. M., & Swasanti, I. (2025). Analisis Modal Sosial Dalam Pengembangan Program Pemberdayaan Ekonomi Di LAZISNU Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Noken: Ilmu-Ilmu Sosial*, 11(1), 89-100.
- Pratama, A., & Wildayana, E. (2022). *Peranan Kelompok Tani Dalam Meningkatkan Pendapatan Petani Padi Sawah Di Desa Tugu Agung Kecamatan Lempuing Kabupaten Ogan Komering Ilir*. Skripsi/Jurnal Fakultas Pertanian Universitas Sriwijaya
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Sayuti, R. H., Mulyawati, S., Juniarsih, N., Nurjannah, S., & Hadi, A. P. (2024). *Modal Sosial Dan Pembangunan Masyarakat*. Yogyakarta: Yayasan Sahabat Alam Rafflesia.
- Septiana, A. *Gambaran Psychological Well-Being Pada Lesbian*.
- Suharto, E. (2015). Peran Perlindungan Sosial Dalam Mengatasi Kemiskinan Di Indonesia: Studi Kasus Program Keluarga Harapan. *Sosiohumaniora*, 17(1), 21-27.