

## Posyandu Remaja : Edukasi Kesehatan yang Dekat dan Efektif

M. Dhany Raihan<sup>1</sup>, Firdaus<sup>2</sup>, Nurhayati<sup>3</sup>, Cut Wanda Cahya Putri<sup>4</sup>, Ari Dwi Astono<sup>5</sup>

Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muhammadiyah Semarang

Email: fir@unimus.ac.id

### INFO ARTIKEL

#### Riwayat Artikel :

Diterima : 15 Maret 2025

Disetujui : 18 April 2025

#### Kata Kunci :

Remaja, Posyandu Remaja,  
Pemberdayaan Masyarakat

### ABSTRAK

Masa remaja adalah periode di mana anak-anak menjadi dewasa muda. Saat ini, pemenuhan gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan yang optimal. Ini karena perubahan yang terjadi pada tubuh dan emosi, yang dapat memengaruhi pemenuhan gizi. Asupan makanan dan minuman yang sehat berdampak langsung pada kesehatan remaja. Petugas kesehatan diberi pelatihan tentang cara menjalankan posyandu remaja. Kader kesehatan adalah individu yang dipilih oleh masyarakat dan bekerja secara sukarela untuk menyelenggarakan program kesehatan yang bertujuan untuk memberdayakan masyarakat. Kegiatan ini memberikan gambaran umum tentang kondisi anak remaja di kelurahan Tambakrejo, termasuk kesehatan, diet, dan aktivitas fisik. Selain itu, ditemukan bahwa kurangnya pendidikan kesehatan tentang pengelolaan gizi dan pola makan yang sehat. Kegiatan posyandu remaja bertujuan untuk mendidik remaja tentang kesehatan dan mendorong mereka untuk berkontribusi kepada masyarakat.

### ARTICLE INFO

#### Article History :

Received: March 18, 2025

Accepted: April 18, 2025

### ABSTRACT

*Adolescence is the period when children become young adults. Currently, balanced nutrition is very important for optimal growth. This is due to the changes that occur in the body and emotions, which can affect nutritional fulfillment. Healthy food and drink intake directly impacts the health of adolescents. Health workers were trained on how to run adolescent health posts. Health cadres are individuals chosen by the community and work voluntarily to organize health programs aimed at empowering the community. This activity provides an overview of the condition of adolescents in Tambakrejo village, including health, diet, and physical activity. Additionally, it was found that there is a lack of health education regarding nutrition management and healthy eating patterns. The activities of the adolescent posyandu aim to educate teenagers about health and encourage them to contribute to the community.*



## 1. Pendahuluan

Masa remaja adalah periode di mana anak-anak menjadi dewasa muda. Saat ini, pemenuhan gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan yang optimal. Ini karena perubahan yang terjadi pada tubuh dan emosi, yang dapat memengaruhi pemenuhan gizi. Asupan makanan dan minuman yang sehat sangat berpengaruh pada kesehatan remaja (Uswatun et al., 2020; Porajow et al., 2021).

Namun, terdapat fenomena masalah yang sering dihadapi remaja, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta minimnya pengetahuan tentang kesehatan remaja. Kurangnya pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang menyebabkan banyak remaja mengalami anemia, kesulitan konsentrasi, serta kurangnya kepercayaan diri. Selain itu, perilaku berisiko seperti penyalahgunaan narkoba, merokok, dan kenakalan remaja juga menjadi tantangan besar (Wahyuntari, 2020; Kemenkes RI, 2024).

Remaja membutuhkan kegiatan yang selalu memberikan inovasi, tidak hanya pengobatan tetapi juga kegiatan pencegahan dan promosi kesehatan seperti penyuluhan, penkes, dan sosialisasi. Kurang pengetahuan tentang kesehatan remaja sering kali berkontribusi pada masalah kesehatan di masa depan. Hal tersebut diungkapkan oleh Sarweni dan Hargono (2018; Widiastuti, 2022). Remaja mengalami perubahan yang signifikan secara fisik, psikologis, dan sosial, sehingga pentingnya kesehatan mereka. Kementerian Kesehatan RI menekankan bahwa kesehatan remaja sangat bergantung pada aktivitas fisik yang teratur dan pola makan yang sehat. Seorang remaja dianggap sehat jika berat, tinggi, dan indeks massa tubuhnya sesuai dengan usia mereka (Kemkes, 2022; UNICEF Indonesia, 2021).

Posyandu remaja membantu remaja mempersiapkan diri untuk generasi berikutnya, yang akan membangun negara. Pelatihan kader diharapkan dapat meningkatkan kesehatan remaja dengan memberikan pengetahuan kader kepada remaja lainnya (Putri & Rosida, 2017; Nurrahman & Armiyati, 2017). Kader posyandu remaja sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran teman sebaya mereka tentang masalah kespro dan masalah lainnya (Sarweni & Hargono, 2018; UNICEF Indonesia, 2021). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nurrahman dan Armiyati (2017) menemukan bahwa pengetahuan dan keterampilan kader meningkat sebagai hasil dari pelatihan, dan pengetahuan dan keterampilan ini dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan remaja. Melalui pelatihan mereka dalam melakukan kegiatan posyandu remaja, pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk membantu kader memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik.

## 2. Metode Pelaksanaan

Untuk menyelesaikan masalah ini, posyandu remaja harus direvitalisasi dengan memberikan pelatihan kepada kader kesehatan tentang cara menjalankan posyandu remaja. Kader kesehatan adalah orang-orang yang berasal dari masyarakat, dipilih oleh masyarakat, dan bekerja secara sukarela untuk menyelenggarakan kegiatan kesehatan. Salah satu tindakan yang dilakukan adalah mencari mitra, membuat modul untuk kader posyandu remaja, bekerja sama dengan petugas Pukesmas Kecamatan Gayamsari Semarang, bekerja sama dengan kelurahan Tambakrejo tempat kegiatan posyandu remaja dilakukan, dan memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang cara menjalankan kegiatan posyandu remaja, termasuk penerapan sistem lima meja dan pelatihan kader



untuk melakukan pemeriksaan penimbangan berat badan dan tinggi badan, LILA, IMT,LP dan tekanan darah. Pengabdian dilakukan dalam enam tahap.

- a. Pada tahap pertama, peserta melakukan penilaian diri sendiri tentang pengetahuan mereka tentang gizi dan keterampilan mereka dalam melakukan kegiatan posyandu remaja.
- b. Pada tahap kedua, tim pelaksana memberikan materi, termasuk aktivitas di posyandu remaja, perhitungan kebutuhan gizi remaja, dan konseling gizi.
- c. Pada tahap ketiga, diskusi tentang faktor pendorong dan penghambat kader posyandu remaja dilakukan. Setelah itu, pada tahap ketiga, peserta melakukan pengukuran antropometri di bawah bimbingan dan pengawasan tim pelaksana.
- d. Pada tahap keempat, peserta mempresentasikan dan berbicara tentang hasil pengukuran dengan fasilitasi tim pelaksana, dan
- e. pada tahap kelima, peserta melakukan praktik lapangan dengan pendampingan.
- f. Terakhir, tahap keenam adalah evaluasi. Hasil praktik lapangan dipresentasikan dengan diskusi dan komentar dari peserta lain serta tim pelaksana.

Pelaksanaan PKM ini dilaksanakan di Posyandu Remaja kelurahan Tambakrejo, kecamatan Gayamsari Semarang pada tanggal 15 Oktober 2024, yang diikuti oleh remaja sebanyak 62 Peserta, terdiri dari laki-laki sebanyak 35 dan perempuan sebanyak 27 remaja dari siswa SMP dan SMA yang ada di Kecamatan gayamsari Semarang.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan pembentukan kader posyandu remaja di kelurahan tambakrejo pada tanggal 26 Januari 2020 dengan tujuan dapat menjadi wadah untuk memfasilitasi remaja dalam memahami permasalahan kesehatan remaja. Pelaksanaan posyandu remaja kelurahan Tambakrejo perdana dilaksanakan pada 15 Maret 2020 di halaman SD Islam Al-Fattah. Posyandu Remaja kelurahan Tambakrejo memulai awal dengan bantuan dana dari Posyandu kecamatan Gayamsari Semarang, sasaran kegiatan posyandu remaja adalah remaja berusia 10-18 tahun baik laki-laki maupun Perempuan.

Fokus dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja yang tinggal di kelurahan Tambakrejo, kecamatan Gayamsari, Semarang. Anak-anak muda di kelurahan Tambakrejo sebagian besar siswa, dari SMP hingga SMA. Dalam hal masalah pola makan, remaja di kelurahan Tambakrejo sering mengonsumsi makanan instan dan tidak tahu tentang pentingnya kesehatan untuk masa depan mereka. Kegiatan Posyandu Remaja ini bertujuan untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya kesehatan remaja untuk masa depan.

Sejak remaja, upaya pemberdayaan ini bertujuan untuk meningkatkan dan menguatkan pemahaman tentang pola makan yang sehat, gizi makanan, dan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi. Upaya ini dilakukan secara konsisten karena usia remaja dianggap cepat menyerap dan megingat pesan.

Kegiatan dimulai dengan sosialisasi kepada remaja dengan mengumpulkan jumlah remaja yang akan bergabung dengan Posyandu Remaja. Kemudian, kader posrem memeriksa remaja yang datang untuk mengetahui masalah kesehatan apa yang dialami remaja di kelurahan Tambakrejo kecamatan Gayamsari Semarang. Kegiatan ini memberikan gambaran umum tentang kondisi anak



remaja di kelurahan Tambakrejo, termasuk kesehatan, diet, dan aktivitas fisik. Selain itu, ditemukan bahwa kurangnya instruksi kesehatan tentang pengelolaan gizi dan pola makan yang sehat.



**Gambar 1. Pelaksanaan Program PKM, Penyuluhan serta tindakan pengukuran status Gizi.**

Gambar di atas menunjukkan pengukuran IMT pada anak-anak di kelurahan Tambakrejo untuk mengetahui kondisi gizi mereka. Anak-anak ini berusia antara 10 dan 19 tahun, dan setelah pengukuran, mereka menerima penyuluhan tentang kesehatan. Sesi terakhir ditutup dengan konsultasi yang dilakukan oleh petugas dari Pukesmas Kecamatan Gayamsari Semarang. Sejak awalnya kegiatan ini dilakukan sampai sekarang telah diperoleh data yang menunjukkan bertambahnya minat anak remaja pada pengetahuan Kesehatan, jumlah peserta mengalami naik turun dikarenakan tempat yang bergiliran di setiap RW yang menyebakan kurang di ketahui oleh anak remaja kelurahan Tambakrejo. Pada kegiatan Posyandu Remaja yang dilakukan di dapatkan anak remaja yang menjadi peserta dengan usia 10 sampai 19 tahun.

**Tabel 1. Perkembangan peserta Posyandu Remaja tahun 2020-2024**



Sebagai hasil dari kehadiran peserta dari awal hingga akhir kegiatan dan banyaknya tanya jawab yang dilontarkan peserta terhadap narasumber, dapat dilihat bahwa kegiatan berjalan dengan baik dan lancar, dan para peserta sangat senang. Selain itu, peserta tidak ragu untuk berkonsultasi dengan petugas Pukesmas jika mereka memiliki keluhan atau kondisi kesehatan mereka.

#### 4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah bahwa pelaksanaan Posyandu Remaja di Kelurahan Tambakrejo, Kecamatan Gayamsari, Semarang, berhasil mencapai tujuannya untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan, pola makan yang sehat, dan kesehatan reproduksi. Kegiatan ini dimulai dengan pembentukan kader Posyandu Remaja pada 26 Januari 2020, dilanjutkan dengan pelaksanaan perdana pada 15 Maret 2020. Posyandu ini memfasilitasi remaja berusia 10-18 tahun, baik laki-laki maupun perempuan, untuk memperoleh informasi dan pemeriksaan kesehatan yang relevan dengan kebutuhan mereka. Dalam kegiatan ini, ditemukan bahwa banyak remaja yang belum sadar akan pentingnya pola makan sehat dan kesehatan secara umum, terutama dalam hal pengelolaan gizi.

Kegiatan ini dilakukan dengan sosialisasi dan pemeriksaan kesehatan, serta penyuluhan mengenai pola makan sehat dan gizi yang benar. Selain itu, pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dilakukan untuk mengetahui status gizi peserta. Meskipun jumlah peserta sempat naik turun karena pergantian lokasi kegiatan, secara keseluruhan, para remaja menunjukkan ketertarikan yang besar terhadap informasi kesehatan dan banyak yang aktif berkonsultasi dengan petugas Puskesmas. Secara keseluruhan, kegiatan ini berjalan dengan baik, dan minat remaja terhadap pengetahuan kesehatan meningkat, membuktikan pentingnya program ini dalam menciptakan kesadaran dini akan pentingnya kesehatan bagi masa depan mereka.

Adapun saran untuk pengembangan lebih baik beberapa saran untuk pengembangan kegiatan Posyandu Remaja di Kelurahan Tambakrejo. Untuk meningkatkan kesehatan remaja, diperlukan beberapa langkah strategis. Pertama, sosialisasi yang lebih intensif melalui media sosial, pengumuman di sekolah, dan dukungan tokoh masyarakat akan membantu menjangkau remaja di wilayah terpencil serta meningkatkan kesadaran akan manfaat Posyandu Remaja. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tepat dapat meningkatkan literasi kesehatan seksual dan reproduksi di kalangan remaja (Reinanda et al., 2024).

Kedua, penentuan lokasi yang strategis dan mudah diakses akan mempermudah partisipasi remaja serta memastikan mereka mengetahui jadwal dan lokasi Posyandu di kelurahan. Data menunjukkan bahwa aksesibilitas fasilitas kesehatan berperan penting dalam partisipasi remaja dalam program kesehatan (BPS, 2024; Fabriyanti et al., 2024). Ketiga, kegiatan penyuluhan yang lebih interaktif, seperti diskusi kelompok dan permainan edukatif, dapat meningkatkan keterlibatan dan pemahaman remaja. Pendekatan interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang kesehatan reproduksi dan seksual (Reinanda et al., 2024). Keempat, pemantauan kesehatan yang berkelanjutan melalui pemeriksaan rutin dan keterlibatan pihak sekolah akan membantu remaja menjaga pola makan dan gaya hidup sehat. Studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkorelasi positif dengan kualitas hidup remaja, terutama pada aspek fisik, psikologis, dan sosial (Porajow et al., 2021).



Kelima, peningkatan fasilitas, seperti alat ukur status gizi dan tempat pemeriksaan yang nyaman, mendukung keberlanjutan program. Fasilitas yang memadai dapat meningkatkan partisipasi dan efektivitas program kesehatan remaja (BPS, 2024). Terakhir, pelatihan bagi kader Posyandu Remaja akan memastikan mereka mampu memberikan informasi yang komprehensif dan terkini tentang kesehatan remaja, termasuk isu kesehatan reproduksi dan mental. Mengingat satu dari tiga remaja di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental (UNICEF Indonesia, 2021), pelatihan ini menjadi sangat penting.

## 5. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan Posyandu Remaja di Kelurahan Tambakrejo, Kecamatan Gayamsari, Semarang. Kami mengucapkan terima kasih kepada kader Posyandu, petugas Puskesmas Kecamatan Gayamsari, serta seluruh remaja dan masyarakat Kelurahan Tambakrejo yang telah aktif berpartisipasi dalam program ini.

Selain itu, kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah mendukung kegiatan ini, baik dalam hal materi, tenaga, maupun pemikiran, sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar dan sukses. Semoga kerjasama yang baik ini dapat terus terjalin dan memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan remaja, khususnya di Kelurahan Tambakrejo.

Kami berharap kegiatan ini dapat menjadi awal yang baik untuk peningkatan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat bagi generasi muda, dan semoga upaya ini membawa dampak positif bagi masa depan mereka. Terima kasih atas dukungan dan partisipasinya.

## 6. Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Pemuda Indonesia 2024*. [bps.go.id](https://bps.go.id)
- Fabriyanti, A., Mardalena, I., Noamperani, S. R., & Laasara, N. (2024). Pengaruh Media Pop Up Digital "Srikandi" terhadap Tingkat Pengetahuan pada Remaja Berisiko Diabetes Mellitus di Turi Yogyakarta Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 7(2), 217-228.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Pedoman Pelaksanaan Posyandu Remaja. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda*. [kemkes.go.id+1unicef.org+1](http://kemkes.go.id+1unicef.org+1)
- Nurrahman, F. S., & Armiyati, Y. (2017). Optimalisasi Status Kesehatan Remaja Melalui Pelatihan Kader Remaja Peduli Kesehatan. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Porajow, G. J., Rompas, S. J., & Kandou, G. D. (2021). Hubungan kualitas hidup kesehatan dengan aktivitas fisik dan status gizi remaja Kota Manado. *Jurnal Biomedik*, 13(2), 123-130.
- Porajow, G.J., Palandeng, H., & Langi, F.L.G. (2021). *Hubungan Kualitas Hidup Kesehatan dengan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja Kota Manado*. Jurnal Biomedik (JBM), 13(3), 358-367. [ejournal.unsrat.ac.id](http://ejournal.unsrat.ac.id)



- Putri, I. M., & Rosida, L. (2017, October). Pelatihan Kader Pembentukan Posyandu Remaja Di Dusun Ngantak Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional* (Vol. 1, No. 1).
- Reinanda, A. V., Damayani, N. A., & Sukaesih, S. (2024). Kegiatan literasi informasi kesehatan seksual dan reproduksi pada Tenggara Youth Community. *Jurnal Informatio*, 4(3).
- Sarweni, K. P., & Hargono, R. (2018). Demand VS Supply Adolescent Health Program in Puskesmas Tanah Kalikedining. *Jurnal PROMKES*, 5(1), 77-88.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Kesehatan dan Perkembangan Remaja*. [unicef.org](https://www.unicef.org)
- UNICEF Indonesia. (2021). *Profil Remaja: Tren Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko yang Mempengaruhi Remaja di Indonesia Saat Ini*. [unicef.org](https://www.unicef.org)
- Universitas Gadjah Mada. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. [ugm.ac.id](https://ugm.ac.id)
- Uswatun, A. et al. (2020) 'Pelatihan Pembentukan Posyandu Remaja dan Kader Kesehatan di Dukuh Merdirejo Desa Kalikebo', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 2(2), pp. 6–12.
- Wahyuntari, E., & Ismarwati, I. (2020). Pembentukan kader kesehatan posyandu remaja Bokoharjo Prambanan. *Jurnal Inovasi Abdimas Kebidanan (Jiak)*, 1(1), 14-
- Widiastuti, N. (2022). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Citra Tubuh dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota X*. [repo.upertis.ac.id](https://repo.upertis.ac.id)