

**OPTIMALISASI POSYANDU REMAJA SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
PENYAKIT TIDAK MENULAR MELALUI EDUKASI DAN PEMANTAUAN
STATUS KESEHATAN BERBASIS ASUHAN KEBIDANAN**

Dwi Indah Wulandari¹

¹Kebidanan, STIKES Mamba'ul Ulum Surakarta

Email: dwiwulandari@stikesmus.ac.id

Jalan Ring Road Utara Tawangsari Mojosongo Kecamatan Jebres, Kota Surakarta

Catur Setyorini²

Email: catur.ririn@yahoo.co.id

²Kebidanan, STIKES Mamba'ul Ulum Surakarta

Jalan Ring Road Utara Tawangsari Mojosongo Kecamatan Jebres, Kota Surakarta

Atina Maya Fadhila³

³Kebidanan, STIKES Mamba'ul Ulum Surakarta

Email: atinamaya470@gmail.com

Jalan Ring Road Utara Tawangsari Mojosongo Kecamatan Jebres, Kota Surakarta

ABSTRAK

Posyandu remaja adalah salah satu bentuk partisipasi masyarakat dalam upaya kesehatan yang dikelola secara bersama-sama, melibatkan para remaja serta komunitas sekitar dalam pembangunan Kesehatan. Kegiatan ini untuk memberdayakan masyarakat secara keseluruhan, khususnya remaja, dan memberikan akses yang lebih mudah bagi mereka dalam mendapatkan layanan kesehatan yang diperlukan, hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan keterampilan hidup sehat pada remaja.

Kegiatan pengabdian pada remaja ini dilaksanakan secara rutin dan terkontrol setiap tiga bulan sekali. Hasil dari pengabdian 19 remaja didapatkan remaja yang hadir dalam pemeriksaan sebanyak 16 remaja. Dari remaja yang hadir, terdapat 8 remaja reisko tinggi underweight. Kegiatan pendampingan posyandu remaja berjalan dengan baik, remaja dan para kader sangat kooperatif. Setiap hasil pemeriksaan dijelaskan sesuai dengan keluhan remaja. Remaja yang mengalami underweight diberikan konsultasi gizi dan dilakukan tindak lanjut untuk pemeriksaan di puskesmas.

Kata Kunci : *Pendampingan; posyandu remaja; underweight*

ABSTRACT

The Youth Integrated Service Post (*Posyandu Remaja*) is a form of community participation in health efforts managed collaboratively by involving youth and the surrounding community in health development. This activity aims to empower the community as a whole, especially adolescents, and facilitate their access to needed health services. This aims to improve health and healthy living skills in adolescents.

This youth service activity is carried out routinely and monitored every three months. Results from the service for 19 adolescents showed that 16 adolescents participated in examinations. Of those who attended, 8 adolescents were at high risk of being underweight. The adolescent mentoring activities went well, with both adolescents and cadres very cooperative. Each examination result was explained according to the adolescents' complaints. Adolescents who were underweight were given nutritional counseling and followed up with examinations at the community health center.

Keywords: *Mentoring; Youth Posyandu; Underweight*

A. Pendahuluan

Menurut WHO (2018), Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja atau masa *adolescence* sebagai suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa dewasa yang ditandai dengan proses perkembangan biologis, mental, emosional dan sosial dan berlangsung pada dekade kedua dalam masa kehidupan. Masa remaja juga diartikan sebagai suatu periode transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menjembatani antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Masa remaja diwarnai oleh adanya interaksi antara faktor-faktor genetik, biologis, lingkungan, dan sosial (Atasih, 2022).

Pemenuhan kebutuhan zat gizi pada masa remaja merupakan hal yang sangat mutlakuntuk dipenuhi. Defisiensi energi dan zat gizi lainnya dapat berdampak negatif yang berlanjut sampai dewasa. Jika tidak segera diatasi akan melahirkan generasi dengan kondisistunting dan malnutrisi. Berdasarkan angka kecukupan zat gizi yang dianjurkan untuk anak remaja laki-lakiusia 16-18 tahun sebanyak 2.600 Kkal dan anak remaja perempuan usia 16-18 tahun sebanyak 2.250 Kkal (Suryani, 2023).

Posyandu remaja menjadi salah satu bentuk upaya kesehatan bersumber daya masyarakat (UKBM) yang dikelola serta diselenggarakan oleh masyarakat, untuk masyarakat, dan bersama masyarakat, termasuk remaja yang ikut serta dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan. Peserta yang terlibat dalam kegiatan posyandu remaja yaitu mulai dari umur 10 tahun hingga 18 tahun dan pelayanan kesehatan remaja yang dilakukan yaitu terkait dengan gizi. Pendokumentasian pelayanan kesehatan di posyandu remaja kelurahan suruh dalam pelaksanaanya masih dilakukan secara konvensional menggunakan tulisan tangan, sehingga mengakibatkan berbagai kendala dalam pengarsipan data peserta, pemantauan Kesehatan peserta menjadi tidak optimal, dan pelaporan posyandu remaja belum tercatat dengan baik, hal ini disebabkan karena belum tersedianya sistem informasi posyandu remaja.

Badan Pusat Statistik (BPS) mengatakan, remaja dan permasalahannya menjadi isu penting saat ini sekitar 64 juta atau 27,6% dari jumlah penduduk Indonesia sebanyak 237,6 juta jiwa , mengakibatkan remaja memerlukan perhatian dalam pembinaanya. Hasil proyeksi penduduk menunjukkan bahwa jumlah penduduk usia remaja ini akan mengalami peningkatan hingga tahun 2030 (Fatimah, 2023).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2010, prevalensi kurus pada anak sekolah dan remaja mencapai lebih dari 28%. Namun disisi lain, angka obesitas pun meningkat dari 5.2% di tahun 2007 menjadi 5.9% di tahun 2010. Angka obesitas sentral pada kelompok usia >15 tahun juga menunjukkan peningkatan yaitu 18.8% di tahun 2007 menjadi 31% di tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Kondisi double burden ini sangat perlu diperhatikan. Tanda dan gejalanya biasanya sudah dapat dilihat dari gaya hidup dan pola makan sejak remaja. Salah satu cara mengentaskan masalah kesehatan ini adalah dengan menerapkan pola gizi yang seimbang (Kemenkes, 2018).

Di wilayah Puskesmas Manisrenggo pada tahun 2025 terdapat beberapa remaja yang mengalami overweight yang disebabkan karena ketidakseimbangan gizi. Berdasarkan latyar belakang tersebut, tujuan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat berupa posyandu remaja untuk memantau Kesehatan remaja secara terkontrol dan rutin setiap 3 bulan sekali.

B. Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada remaja ini adalah kunjungan langsung untuk melakukan posyandu remaja. Kegiatan dilakukan di Desa Solodiran, Manisrenggo. Alat dan bahan yang digunakan berupa tensimeter, mideline, bodyfat dan beberapa alat tulis untuk menulis dokumentasi kegiatan. Posyandu remaja dilakukan setiap tiga bulan sekali, melibatkan para remaja serta komunitas sekitar dalam pembangunan kesehatan guna pemantauan kesehatan remaja.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian pada remaja dengan judul pelaksanaan posyandu remaja guna memantau kesehatan remaja telah dilaksanakan di Desa Solodiran, Manisrenggo. Pementauan dilakukan tiga bulan sekali dengan 19 remaja secara keseluruhan.

Tabel 1. Hasil Pendampingan Pelaksanaan Posyandu Remaja

No	Identitas	Jenis Kelamin	TB	BB	LILA	Tekanan Darah	IMT
1	A	P	149	39.5	22.5	99/73	17.8
2	R	P	144.5	35.2	20	100/66	16.9
3	Y	P	148	41.5	25	90/79	18.7
4	P	P	155	59.5	27	100/66	24.5
5	O	P	153	61.6	18	110/69	26.2
6	W	P	160	61.3	26	120/88	23.9
7	I	P	157	64.2	28.5	106/77	26.6
8	S	L	161	46.2	-	102/79	17.8
9	L	L	160	72.9	-	113/73	28.4
10	K	P	146	39.3	23	119/56	18.3
11	N	P	150	53.7	28	88/70	23.8
12	B	P	157	50.8	24	120/90	20.5
13	A	P	146	39	22	114/80	18.3
14	S	L	173	51.2	-	109/78	17.1
15	A	P	155	63.2	26	117/90	26.1
16	E	P	155	63.2	30.5	112/67	26.1
17	G	P	150	39.3	21	115/87	17.3
18	L	P	160	43.9	30.5	119/97	17
19	I	P	157	43.1	23	121/89	17.4

Sumber: Data Primer 2025

Berdasarkan tabel di atas terdapat 8 remaja resiko tinggi terhadap permasalahan gizi dan nutrisi, yaitu *underweight*.

2. Pembahasan

Status gizi individu akan mempengaruhi kondisi kesehatan nya dan hal ini akan sangat menentukan derajat kesehatan suatu bangsa atau negara. Status gizi yang buruk akan meningkatkan risiko kejadian berbagai penyakit, baik yang bersifat infeksius maupun penyakit tidak menular. Oleh karena itu, asupan gizi yang baik perlu diperhatikan pada seluruh kelompok umur, terutama pada 1000 hari pertama kehidupan dan pada kelompok rentan yang salah satunya adalah kelompok remaja (Shah et al., 2020).

Kegiatan ini dilakukan kepada masyarakat terutama remaja agar mendorong empatinya terhadap kesehatan, dosen dan mahasiswa mampu melakukan penyelesaian persoalan yang

ada di masyarakat. *Underweight* pada remaja memiliki dampak terhadap kondisi kesehatan fisik, mental, intelektual, dan sosial. Dampak lainnya yaitu terganggunya kemampuan belajar dan kognitif, serta menurunnya konsentrasi. *Underweight* merupakan salah satu masalah gizi ganda yang terjadi di Indonesia di mana terdapat ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan yang telah dianjurkan (Karno et al., 2024).

Pada masa remaja juga merupakan puncak pertumbuhan tinggi badan dan berat badan (*growth spurt*), serta puncak pertumbuhan massa tulang (*Peak Bone Mass/PBM*), yang menyebabkan kebutuhan gizi pada masa ini sangat tinggi, bahkan lebih tinggi dari pada fase kehidupan lainnya (Mirza & Isnanta, 2024). Pada kegiatan ini terdapat 8 remaja yang mengalami *underweight* dan dilakukan pelayanan konsultasi gizi di tempat dan dianjurkan untuk ke Puskesmas untuk Tindakan atau konsultasi lebih jauh dengan ahli gizi.

Permasalahan gizi pada remaja memiliki dampak serius terhadap kesehatan generasi muda, baik pada masa sekarang maupun masa depan, serta berpengaruh pada aspek ekonomi suatu kondisi di mana seseorang mengalami kehilangan nafsu makan, sementara *anoreksia nervosa* merupakan kekhawatiran terhadap bentuk tubuh yang menyebabkan remaja menahan diri untuk makan karena takut mengalami peningkatan berat badan yang dapat menyebabkan kurangnya kepercayaan diri pada remaja (Fatimah, 2023).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2010, prevalensi kurus pada anak sekolah dan remaja mencapai lebih dari 28%. Namun disisi lain, angka obesitas pun meningkat dari 5.2% di tahun 2007 menjadi 5.9% di tahun 2010. Angka obesitas sentral pada kelompok usia >15 tahun juga menunjukkan peningkatan yaitu 18.8% di tahun 2007 menjadi 31% di tahun 2018 (Kemenkes, 2018). Diperkirakan ada 1,8 miliar remaja di dunia, dengan 90% tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Di Indonesia, remaja menghadapi tiga masalah gizi yang berbeda, yaitu gizi kurang, gizi berlebihan, dan kekurangan zat gizi mikro. Tingkat stunting atau pertumbuhan terhambat pada remaja usia 13-18 tahun mencapai sekitar 25%, 9% remaja mengalami kekurusan atau memiliki indeks massa tubuh yang rendah, sementara 16% remaja menghadapi masalah kegemukan dan obesitas. Tidak hanya itu, sekitar 25% remaja perempuan juga mengalami anemia (Unicef, 2021).

Masalah gizi remaja khususnya di Indonesia perlu dijadikan perhatian khusus, karena akan berdampak pada permasalahan gizi dewasa. Menanggapi hal tersebut, beberapa pesan gizi seimbang untuk remaja sebagai bentuk perhatian akan kualitas remaja di Indonesia.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, 8 remaja dengan *underweight* telah dilakukan penanganan lebih lanjut untuk pemenuhan nutrisi dan gizinya. Dilakukan tindak lanjut konsultasi ke puskesmas dan bertemu dengan ahli gizi. Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan mencegah *underweight* dibutuhkannya dukungan dari keluarga, masyarakat dan lingkungan sekolah yang mendukung remaja untuk berperilaku

sehat. Hal ini sesuai dengan hasil ringkasan penelitian dimana terdapat pengaruh antara ketiga faktor tersebut dengan kejadian *underweight* pada remaja (Fatimah, 2023).



Gambar 1 Pelaksanaan Pendampingan Posyandu Remaja

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan melakukan pendampingan posyandu remaja berjalan dengan lancar/ tidak ditemukan kendala selama pelaksanaan kegiatan, adanya bantuan dan kerjasama dengan tokoh masyarakat setempat sangat mendukung keberhasilan kegiatan ini.

D. Simpulan

Kegiatan pendampingan posyandu remaja berjalan dengan sangat baik, remaja dan para kader kooperatif. Telah dilakukan sesi konsultasi pada remaja yang mengalami kejadian *underweight*, dan KIE kepada seluruh remaja yang hadir. Dilakukan tindak lanjut ke Puskesmas agar bisa konsultasi secara langsung dengan ahli gizi.

E. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini, saran yang bisa disampaikan antara lain :

1. Bagi remaja di Indonesia, gizi kurang atau gizi lebih dapat terjadi efek samping. Diharapkan dapat lebih berempati terhadap kesehatannya agar tidak mengganggu psikis maupun dalam bentuk fisik.
2. Bagi tenaga Kesehatan dan kader dapat menjadi tempat pertama dalam pendampingan remaja yang berisiko tinggi dalam status gizinya.

F. Ucapan Terimakasih

Kami menyampaikan rasa terimakasih kepada STIKES Mamba’ul ‘Ulum Surakarta, Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten, Puskesmas Manisrenggo dan Desa Solodiran atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan posyandu remaja, serta semua pihak yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Atasih, H. (2022). *Sosialisasi "Isi Piringku" Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting*. https://www.researchgate.net/publication/367779975_Sosialisasi_Isi_Piringku_Pada_Remaja_Putri_Sebagai_Upaya_Pencegahan_Stunting
- Fatimah. (2023). *Kesehatan dan Gizi Remaja*. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Karno, D. A., Fitriani, A., & Iswahyudi. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Underweight pada Remaja SMA di Bekasi: Factors Affecting Underweight in High School Adolescents in Bekasi. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 16(1), 113–123. <https://doi.org/10.35473/jgk.v16i1.504>
- Kemenkes. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. *KEMENKES*.
- Mirza, H., & Isnanta, R. (2024). *Hubungan antara Asupan Zat Gizi dan Pertumbuhan Tinggi Badan pada Atlet Remaja di Indonesia: Studi Potong Lintang*. 8(1).
- Shah, B. R., Li, B., Al Sabbah, H., Xu, W., & Mráz, J. (2020). Effects of prebiotic dietary fibers and probiotics on human health: With special focus on recent advancement in their encapsulated formulations. *Trends in Food Science & Technology*, 102, 178–192. <https://doi.org/10.1016/j.tifs.2020.06.010>
- Suryani, N. (2023). *Edukasi Gizi Seimbang dan Pemilihan Menu Makanan Melalui Kuliah Whatsapp dalam Upaya Pencegahan Stunting pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Wilayah Kalimantan Selatan*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/371765912_Edukasi_Gizi_Seimbang_dan_Pemilihan_Menu_Makanan_Melalui_Kuliah_Whatsapp_dalam_Upaya_Pencegahan_Stunting_pada_Siswa_Sekolah_Menengah_Atas_di_Wilayah_Kalimantan_Selatan
- Unicef. (2021). *Ringkasan Eksekutif Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. In *Unicef Indonesia*. <https://www.unicef.org/indonesia/media/9251/file/Ringkasan%20Eksekutif%20Strategi%20Komunikasi.pdf>