

## Improving Health in Adolescents Through Youth Posyandu Activities in Kalisaleh Village

Indrilla Vena Annindhita<sup>1✉</sup>, M. Hanif Prasetya Adhi<sup>2</sup>, Hafizh Alif Suhada<sup>3</sup>, Desi Purwati<sup>4</sup>, Wizmar Agung Prasetya<sup>5</sup>, Vivi Octa Suryawati<sup>6</sup>, Fiantika Gadis Saputri<sup>7</sup>,

<sup>1</sup> Department of Pharmacy, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>2</sup> Department of Health Science, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>3</sup> Department of Medicine, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>4</sup> Department of Health Information Management, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>5</sup> Departement of Informatics Engineering, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>6</sup> Departement of Nursing, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

<sup>7</sup> Departement of Medical Laboratory Engineering, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

✉ [hanifprasetya01@gmail.com](mailto:hanifprasetya01@gmail.com)

### Abstract

*Teenagers are an age group that is at risk of various problems occurring. one of which is health problems in the form of hypotension among teenagers. Efforts that can be made to deal with this problem are by organizing youth-integrated health centers. This community service aims to increase teenagers' knowledge about health and provide a forum as a means of communicating and resolving health problems by involving the community, village government, and the Belik Community Health Center. The youth integrated health center was held at the Kalisaleh Village pavilion, Belik District, Pemalang on August 12 2023 with a total of 35 Kalisaleh village teenagers participating. The method used in this activity was promotive, preventive action, and a survey was carried out to record the number of teenagers in Kalisaleh village. The results of this activity showed that the average teenager in Kalisaleh Village experienced hypotension and mild anemia, therefore we initiated the provision of blood supplement tablets to help overcome health problems and improve the health of teenagers in Kalisaleh Village. This youth-integrated health center activity concludes that the target of increasing adolescent health knowledge was achieved before and after the youth-integrated health center activity was carried out.*

**Keywords:** *Integrated Healthcare Center, Health, Teenager*

## Peningkatan Kesehatan pada Remaja Melalui Kegiatan Posyandu Remaja di Desa Kalisaleh

### Abstrak

Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang memiliki risiko terjadi berbagai masalah. salah satunya timbul masalah kesehatan berupa hipotensi di kalangan remaja. Upaya yang bisa dilakukan untuk menangani masalah ini adalah dengan menyelenggarakan posyandu remaja. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan remaja tentang kesehatan serta terdapat wadah sebagai sarana berkomunikasi dan menyelesaikan masalah kesehatan dengan melibatkan masyarakat, Pemerintah desa dan Puskesmas Belik. Posyandu remaja diselenggarakan di pendopo Desa Kalisaleh, Kecamatan Belik, Pemalang pada tanggal 12 agustus 2023 dengan total peserta 35 remaja desa Kalisaleh. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah tindakan promotif, preventif serta dilakukan survey untuk mendata jumlah remaja yang ada di desa Kalisaleh. Hasil dari kegiatan ini didapatkan rata-rata remaja di Desa Kalisaleh mengalami hipotensi dan anemia ringan, maka dari itu kami menginisiasi pemberian tablet tambah darah guna membantu menanggulangi permasalahan dan mensejahterakan kesehatan remaja di Desa Kalisaleh. Kesimpulan dari Kegiatan posyandu remaja ini yaitu tercapainya target peningkatan pengetahuan kesehatan remaja sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan posyandu remaja.

**Kata kunci:** Posyandu, Kesehatan, Remaja

## 1. Pendahuluan

Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang memiliki risiko terjadi berbagai masalah. Kondisi ini disebabkan pada tahap ini terjadi transisi dari anak-anak menuju dewasa. Menurut WHO (*World Health Organization*) Batasan usia remaja adalah 10 – 19 tahun, rentang usia remaja menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah 10 – 18 tahun, sedangkan rentang usia remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) adalah 10 – 24 tahun. Sifat khas pada kelompok usia remaja adalah rasa keingintahuan yang tinggi, menyukai tantangan dan berani melakukan tindakan tanpa mempertimbangkan risiko yang ditimbulkan.

Terdapat banyak sekali perubahan gaya hidup yang terjadi, termasuk yang dialami oleh anak remaja. Terlebih di desa, rata-rata remaja cenderung memiliki sifat acuh dan mengabaikan hal-hal penting yang terjadi dalam diri dan lingkungan mereka. Termasuk juga dalam masalah kesehatan. Kurangnya aktivitas fisik akibat kecanggihan teknologi, pola makan yang tidak sehat, dan juga pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan bibit-bibit penyakit tumbuh dalam tubuh mereka. Menurut Monks, masa remaja sendiri terbagi menjadi 3 tahap, yaitu fase remaja awal (12 – 15 tahun), remaja madya (15 - 18 tahun) dan remaja akhir (18 – 21 tahun). Beberapa hal yang membedakan remaja tahap awal dan tahap akhir adalah dalam pemikiran kognitif, moral, dan sosial (Geldard, 2011). Dalam perkembangannya menuju usia remaja tersebut, remaja seringkali masih tidak memperhatikan gejala yang muncul yang disebabkan oleh faktor keturunan atau genetik. Mereka masih belum paham bahwa gejala itu dapat menjadi penyebab dari suatu penyakit. Sehingga mereka masih menganggapnya sebagai sebuah hal yang remeh dan tidak perlu ditakuti, apalagi sampai harus dipelajari cara pencegahannya. Salah satunya adalah hipotensi.

Faktor risiko kesehatan pada pelajar usia 12-18 tahun (SMP dan SMA) secara nasional. Terdapat 41,8 % laki-laki dan 4,1 % perempuan mengaku pernah merokok; 32,82 % diantaranya merokok pertama kali pada usia  $\leq 13$  tahun; mengkonsumsi alkohol 5,6 % perempuan dan 14,4 % lakilaki; 2,6 % laki-laki pernah mengkonsumsi narkoba. Faktor risiko kesehatan lainnya yaitu perilaku seksual dimana didapatkan 8,26 % pelajar laki-laki dan 4,17 % pelajar perempuan usia 12-18 tahun pernah melakukan hubungan seksual. Apabila sampai terjadi kehamilan maka akan mempengaruhi terhadap kondisi fisik, mental dan sosial remaja, namun juga dapat mempengaruhi kondisi fisik, mental dan sosial remaja, tetapi juga dapat meningkatkan risiko kematian bayi/balita, dimana kehamilan dan persalinan dibawah usia 20 tahun memiliki kontribusi yang besar dalam angka kesakitan dan kematian ibu dan bayi di Indonesia (Kepmenkes RI, 2017). Kompleksnya permasalahan kesehatan pada remaja memerlukan penanganan yang komprehensif dan terintegrasi yang melibatkan semua unsur dari lintas program dan lintas sektor terkait.

Selain masalah- masalah diatas kita juga perlu mencegah masalah kekurangan gizi pada remaja, diperlukan upaya berkesinambungan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja mengenai gizi yang baik. Agar hasilnya optimal, upaya ini perlu melibatkan partisipasi aktif remaja sebagai subjek. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah melalui penyelenggaraan posyandu remaja. Upaya preventif dan promotif diwujudkan melalui posyandu remaja dengan metode yang tepat. Karakteristik remaja cukup unik, yang ditandai adanya keterikatan dengan teman sebaya (*peer-group*). Pengaruh teman sebaya sangat kuat terhadap perilaku makan dibanding dengan orang tua (Eko, 2018).

Keberadaan posyandu remaja ini memberikan manfaat kepada remaja khususnya dalam hal kesehatan fisik. Hal ini sesuai dengan Permenkes No. 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak yaitu setiap anak memiliki kemampuan perilaku hidup bersih sehat, mampu bersosialisasi dengan baik, tumbuh dan berkembang secara harmonis sehingga menjadi sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas. Tujuan pembentukan posyandu remaja yang lain adalah mendekatkan akses dan meningkatkan capaian pelayanan kesehatan bagi remaja, peran remaja dalam kesehatan meningkat, pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan reproduksi, napza, gizi meningkat, mampu melakukan deteksi dini maupun pencegahan pada penyakit tidak menular.

Posyandu remaja bertujuan meningkatkan kesehatan reproduksi remaja sehingga mampu mencetak generasi yang sehat dan mengurangi kenakalan remaja yang saat ini semakin meningkat (Elisanti, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa adanya posyandu remaja mampu meningkatkan pengetahuan

kesehatan reproduksi, kejadian anemia pada remaja menurun, status gizi remaja (Mulyati, 2021). Keberadaan posyandu di masyarakat sebagai tempat pembinaan kesehatan remaja tentang kesehatan reproduksi, gizi, dan menekan kejadian kenakalan remaja (Agustina, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdian masyarakat yang akan dilakukan oleh tim adalah dengan membentuk Posyandu Remaja di Desa Kalisaleh. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkannya pengetahuan remaja tentang kesehatan serta terdapat wadah sebagai sarana berkomunikasi dan menyelesaikan masalah kesehatan dengan melibatkan masyarakat, Pemerintah desa dan Puskesmas Belik.

## 2. Metode

### 2.1. Waktu dan Tempat Pengabdian

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2019 - 22 Agustus 2023. Pada awalnya program ini dilakukan oleh bidan desa tetapi belum bisa berjalan secara efektif kemudian tetap dilanjutkan sampai dengan sekarang dan dikoordinir oleh bidan desa setempat dengan menetapkan jadwal posyandu remaja di hari libur. Tempat pengabdian masyarakat yaitu di Desa Kalisaleh Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang.

### 2.2. Metode dan Rancangan Pengabdian

- a) Promotif dan Preventif  
Tindakan promotif dan preventif yang dilakukan dalam kegiatan posyandu remaja yang dilakukan meliputi senam remaja, pelatihan dasar RJP (Resusitasi Jantung Paru) dan pemeriksaan gula darah sewaktu pada remaja. Senam remaja dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik, stamina dan fleksibilitas tubuh serta dapat mencegah berbagai masalah kesehatan yang dapat muncul di kemudian hari seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes melitus tipe 2 dan masalah muskuloskeletal. Pelatihan dasar RJP dilakukan sebagai bentuk promotif yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan menyelamatkan nyawa pada situasi darurat. Pemeriksaan gula darah adalah tindakan preventif dalam mengidentifikasi dan mengendalikan resiko diabetes, dengan mengetahui lebih awal resiko diabetes tindakan pencegahan dan perubahan gaya hidup yang tepat dapat dilakukan untuk mencegah diabetes.
- b) Metode yang digunakan survey untuk mendata jumlah remaja yang ada di Desa Kalisaleh Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang dan masalah – masalah yang dihadapi oleh remaja. Untuk mengetahui tentang pengetahuan remaja khususnya tentang masalah dan kesehatan reproduksi maka kita menggunakan kuesioner untuk dibagikan kepada beberapa remaja yang aktif di kegiatan karang taruna di Desa Kalisaleh Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang. Kemudian kita analisa untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja tentang kesehatan serta masalah – masalah yang timbul pada remaja.
- c) Pemeriksaan kesehatan beberapa remaja untuk memantau masalah yang ada pada remaja yang ada di Desa Kalisaleh Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang.
- d) Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) yang mengundang kepala desa, perangkat desa, ketua IPNU dan IPPNU dan beberapa anggota IPNU dan IPPNU, kader kesehatan, dan bidan desa untuk menyepakati kegiatan pembentukan posyandu remaja,
- e) Pelatihan beberapa remaja untuk dijadikan kader di posyandu remaja.
- f) Meresmikan pelaksanaan program posyandu remaja serta menjalankan kegiatan posyandu remaja di Desa Kalisaleh Kecamatan Belik Kabupaten Pemalang.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Membangun masa depan yang sehat Posyandu Remaja adalah inisiatif yang bertujuan untuk memprioritaskan kesehatan dan kesejahteraan remaja dalam komunitas kita. Posyandu Remaja adalah program komunitas yang dirancang khusus untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan remaja dalam lingkungan desa atau perkotaan. Kegiatan posyandu remaja mencakup serangkaian aktivitas yang berfokus pada aspek fisik, mental, dan sosial. Dalam upaya ini, terdapat beberapa kegiatan penting yang dirancang untuk memberikan manfaat yang konkret bagi remaja, termasuk senam remaja, sosialisasi RJP

(Resusitasi Jantung Paru), dan pemeriksaan kesehatan secara berkala yaitu GDS (Gula Darah Sewaktu).

Hipotensi sendiri merupakan sebuah keadaan ketika tekanan darah di dalam arteri lebih rendah jika dibandingkan dengan tekanan darah normal (normal 120/80 mmHg) sehingga menyebabkan beberapa gejala. Namun demikian menurut Prasetyono (2016, p.96), beberapa orang mungkin memiliki nilai tekanan darah (tensi) berkisar 110/90 mmHg, bahkan 100/80 mmHg, namun tidak menampakkan beberapa keluhan berarti. Namun, apabila kondisi itu terus berlanjut, didukung dengan beberapa faktor yang memicu menurunnya tekanan darah yang signifikan, maka tekanan darah akan mencapai ambang rendah, yaitu 90/60 mmHg.

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan oleh bidan desa serta pemeriksaan yang telah kami lakukan didapatkan bahwa remaja desa Kalisaleh rata-rata mengalami hipotensi maka dari itu mahasiswa KKN serta Bidan desa menyelenggarakan posyandu remaja guna memberikan edukasi serta tatalaksana pemberian tablet tambah darah kepada remaja desa Kalisaleh.



**Gambar 3. 1** Kegiatan Posyandu Remaja

Pada tanggal 12 Agustus 2023, kami memulai kegiatan Posyandu Remaja dengan sesi senam remaja yang berlangsung selama 30 menit. Sesi senam ini melibatkan 35 remaja yang dengan antusias mengikuti berbagai gerakan dan latihan untuk meningkatkan kebugaran fisik mereka. Sesi ini dihandle langsung oleh mahasiswa KKN yang ditunjuk untuk menjadi instruktur senam. Senam Remaja adalah salah satu kegiatan utama dalam rangkaian Posyandu Remaja yang dirancang untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kesejahteraan remaja di Desa Kalisaleh. Tujuan utama dari kegiatan Senam Remaja ini yaitu untuk meningkatkan kebugaran fisik remaja, mendorong gaya hidup aktif dan sehat di antara remaja, menciptakan lingkungan yang positif untuk berinteraksi dengan teman sebaya. Setiap sesi senam dimulai dengan pemanasan ringan untuk menghindari cedera fisik. Setelah itu, remaja diajak untuk berpartisipasi dalam berbagai gerakan senam yang melibatkan peregangan, gerakan aerobik, dan latihan kekuatan. Selama sesi senam, musik yang dinamis digunakan untuk menjaga semangat dan energi tinggi. Instruktur senam juga memberikan penekanan pada teknik pernapasan yang benar, postur tubuh, dan koordinasi gerakan. Melalui kegiatan ini, kami berharap dapat memberikan fondasi yang kuat untuk kesehatan fisik dan mental mereka, serta membantu mereka menjalani gaya hidup yang seimbang dan aktif. Senam Remaja juga menciptakan lingkungan yang positif dimana remaja dapat merasa didukung dan termotivasi untuk mencapai potensi terbaik mereka.



**Gambar 3. 2** Praktik Tindakan Resusitasi Jantung Paru

Praktik tindakan resusitasi jantung paru serta tatalaksana pada kasus pingsan adalah salah satu dasar kegawatdaruratan yang harus dipahami oleh seluruh kalangan masyarakat. Pada kesempatan kali ini mahasiswa melakukan demonstrasi guna memberi pemahaman kepada remaja desa kalisaleh terkait kegawatdaruratan kasus pingsan dan tidak sadarkan diri serta tatalaksana awal yang bisa dilakukan. Pada remaja kalisaleh pemahaman terkait kegawatdaruratan kasus ini masih sangat minim, maka dari itu kami melakukan demonstrasi dengan alat yang bisa di temukan di masyarakat. Demonstrasi yang dilakukan yaitu mengukur Glasgow Coma Scale (GCS), resusitasi jantung paru, dan assessment Airway, Breathing, Circulation, Disability, Exposure (ABCDE). Dengan dilakukan demonstrasi remaja desa kalisaleh bisa lebih memahami terkait kegawatdaruratan kasus ini, dengan begini harapannya masyarakat pada kalangan umur yang lain pun bisa mempraktekan bagaimana tatalaksana yang baik pada kasus pingsan atau tidak sadarkan diri yang bisa terjadi di kehidupan bermasyarakat.



**Gambar 3. 3** Cek Gula Darah Sewaktu (GDS)

Pemeriksaan gula darah sewaktu merupakan salah satu langkah penting untuk menjaga kesehatan remaja di Desa Kalisaleh. Kegiatan ini dilakukan di Pendopo Balai Desa Kalisaleh. Masalah kesehatan yang berkaitan dengan gula darah dapat memiliki dampak jangka panjang yang serius, seperti diabetes tipe 2. Untuk itu, kegiatan ini menjadi sebuah upaya yang sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja Desa Kalisaleh mengenai pentingnya pemeriksaan gula darah sewaktu. Sebelumnya, sebagian besar dari mereka tidak memahami pentingnya pemeriksaan ini dalam mendeteksi masalah gula darah secara dini. Setelah program selesai, mayoritas peserta dapat menjelaskan pentingnya pemeriksaan gula darah sewaktu untuk menjaga kesehatan mereka. Setelah mengikuti kegiatan tersebut, terjadi peningkatan pemahaman remaja di Desa Kalisaleh tentang pemeriksaan gula darah sewaktu. Kegiatan ini juga memberikan informasi terkait faktor risiko diabetes tipe 2, seperti pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Hasilnya, sebagian besar remaja di Desa Kalisaleh yang mengikuti kegiatan ini mengungkapkan keinginan untuk mengubah pola hidup mereka agar lebih sehat dan mengurangi risiko diabetes di masa depan.

#### 4. Kesimpulan

Pada kegiatan posyandu remaja yang telah dilakukan oleh mahasiswa KKN UMP 2023 di Desa Kalisaleh, didapatkan hasil pada posyandu remaja dari KKN UMP 2023 yang diawali dengan senam sehat ceria, dilanjutkan dengan sosialisasi tentang RJP (Resusitasi Jantung Paru) kemudian pengukuran tekanan darah serta pemeriksaan GDS (Gula Darah Sewaktu). Para peserta sangat antusias pada saat dilaksanakannya kegiatan posyandu remaja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada pelaksanaan kegiatan posyandu remaja jumlah peserta lebih banyak dari kegiatan posyandu remaja di bulan lalu, yang awalnya yang hadir hanya 14 peserta menjadi 35 peserta, kegiatan berjalan dengan lancar sesuai yang diharapkan. Mereka dapat mengulang kembali materi yang diberikan serta mengerti dan paham akan tatalaksana tentang RJP (Resusitasi Jantung Paru). Kegiatan posyandu remaja ini telah tercapai diketahui pada saat evaluasi yang dilakukan mengalami peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah dilakukannya kegiatan posyandu remaja.

## Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat, tauhid, dan Hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan artikel yang berjudul “Peningkatan Kesehatan pada Remaja Melalui Kegiatan Posyandu Remaja Di Desa Kalisaleh” hingga selesai. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW. Penulis ingin berterimakasih kepada:

1. Assoc. Prof. Dr. Jebul Suroso, S. Kep., M. Kep selaku rektor Universitas Muhammadiyah Purwokerto,
2. Ns. M. Hanif Prasetya., S.Kep., M. Kep Sebagai Dosen pembimbing lapangan
3. Ibu Bidan Dearsih selaku bidan Desa Kalisaleh yang selalu membantu dan membimbing kami dalam pelaksanaan meningkatkan kesehatan remaja melalui Posyandu Remaja
4. Teman-teman yang telah membantu penyusunan artikel ini.
5. Dan pihak-pihak yang sudah membantu dan menjadi sumber informasi selama pengerjaan artikel ini.

Penulis menyadari bahwa artikel ini masih belum sempurna. Karena penulis juga masih dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bermanfaat. Maaf jika terdapat kesalahan dalam penulisan artikel ini dan harap maklum. Semoga isi dari Artikel ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

## Referensi

- [1] I. Mulyati dan S. Lestari, “Pengaruh Posyandu Remaja Terhadap Status Kesehatan Reproduksi Di Salah Satu Wilayah Puskesmas Di Kabupaten Bandung Tahun 2021 the Effect of Youth Posyandu on the Status of Reproductive Health in One of the Areas of Health Centers in Bandung District in 20,” *J. Kesehat. Indra Husada*, vol. 9, no. 2, hal. 134–141, 2021, [Daring]. Tersedia pada: <https://ojs.stikesindramayu.ac.id/index.php/JKIH/article/view/320/175>
- [2] D. Ertiana, “Program Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Posyandu Remaja,” *J. Community Engagem.*, no. December, hal. 38–45, 2017, [Daring]. Tersedia pada: <https://core.ac.uk/download/pdf/322576805.pdf>
- [3] Yuliani, Meda, Yufina, Maesaroh, dan Mamay, “Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja,” *J. Pengabd. Masy. Berkemajuan*, vol. 4, no. April, hal. 266–273, 2021.
- [4] M. Suwarjono, “Pembentukan Posyandu Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kualitas Kesehatan Remaja di Dusun Dingkikan, Sedayu, Bantul,” *J. Atma Inovasia*, vol. 2, no. 4, hal. 419–423, 2022, doi: 10.24002/jai.v2i4.5836.
- [5] A. D. Elisanti dan E. T. Ardianto, “Pendampingan Posyandu Remaja Sebagai Upaya Preventif Kenakalan Remaja Di Surabaya,” *J. Pengabd. Kesehat. Komunitas*, vol. 1, no. 2, hal. 88–89, 2021, doi: 10.25311/jpkk.vol1.iss2.952.
- [6] C. Winarto, I. N. S. Negara, dan H. Aryanto, “Perancangan Buku Edukasi Tentang Hipotensi bagi remaja usia 12-15 tahun,” *J. DKV Adiwarna*, hal. 2–6, 2017.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)