



PEMBENTUKAN DAN PELATIHAN KADER POSYANDU REMAJA MEWUJUDKAN DESA JANGER ASTI (JAGA GENERASI BEBAS STUNTING) DI KABUPATEN JEMBRANA

¹Kurniasih Widayati, ²Ni Luh Made Asri Dewi, ³Putu Intan Daryaswanti, ⁴Putu eka
Febianingsih, ⁵Windu Astutik, ⁶Putu Ayu Wulan Nopiyanti, ⁷Putu Eny Sulistyadewi

^{1,2}Program Studi Keperawatan, Stikes Kesdam IX/Udayana, Denpasar, Bali

^{5,6}Program Studi Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Stikes Kesdam IX/Udayana,
Denpasar Bali

^{4,6} Program Studi Administrasi Kesehatan, Stikes Kesdam IX/Udayana, Denpasar Bali

⁷Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Dyana Pura, Badung, Bali

asih@stikeskesdamudayana.ac.id

Abstrak: Remaja, mengalami peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini dipenuhi oleh dinamika luar biasa pada individu remaja, secara biopsikososial dan spiritual. Pada masa ini remaja mengalami masalah kesehatan sangat kompleks dan penting. Beragam permasalahan ini penting sekali untuk segera ditangani agar tidak menimbulkan dampak dan risiko gangguan psikologis. Dalam meningkatkan kesejahteraan kesehatan pada remaja maka solusi yang bisa ditawarkan kepada masyarakat adalah pembentukan kader remaja. Tujuan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah membentuk kader remaja dan memberikan pelatihan posyandu remaja Desa Janger Asti Jembrana di Gedung PLUT Kab Jembrana. Metode yang dilakukan adalah pembentukan kader remaja dan pelatihan yang dilakukan di Gedung PLUT Kab Jembrana pada bulan September 2023 yang dihadiri oleh para remaja dari beberapa desa di Kabupaten Jembrana. Mereka didampingi orang tua, kader balita dan lansia, penanggung jawab program dari instansi terkait di Pemda Kabupaten Jembrana. Hasil dari kegiatan ini adalah telah terbentuk kader Posyandu Remaja Desa Janger Asti Jembrana dengan waktu pelaksanaan setiap 1 bulan sekali bertempat di Wantilan Desa. Kesimpulan dari kegiatan ini yaitu remaja yang hadir sangat aktif dalam mengikuti kegiatan pelatihan posyandu remaja dan berkomitmen dalam mendukung program salah satunya adalah kegiatan posyandu remaja yang dilakukan setiap bulan.

Kata kunci: Kader, Posyandu, Remaja

Abstract: Adolescents experience the transition from childhood to adulthood. This period is filled with extraordinary dynamics in adolescent individuals, both biopsychosocially and spiritually. During this period, adolescents experience very complex and important health problems. These various problems are very important to be addressed immediately to prevent the impact and risk of psychological disorders. In improving health welfare in adolescents, the solution that can be offered to the community is the formation of adolescent cadres. The purpose of this community service activity is to form adolescent cadres and provide training for adolescent Posyandu in Janger Asti Jembrana Village at the PLUT Building, Jembrana Regency. The method used is the formation of adolescent cadres and training conducted at the PLUT Building, Jembrana Regency in September 2023 which was attended by adolescents from several villages in Jembrana Regency. They were accompanied by parents, toddler and elderly cadres, program managers from related agencies in the Jembrana Regency Government. The result of this activity is the formation of Posyandu Adolescent cadres in Janger Asti Jembrana Village with implementation time once a month at the Wantilan Village. The conclusion of this activity was that the teenagers who attended were very active in participating in the youth integrated health post (Posyandu) training and committed to supporting the program, including the monthly youth integrated health post (Posyandu) activities.

Keywords: Cadres, Posyandu, Teenagers.



A. PENDAHULUAN

Posyandu remaja merupakan salah satu bentuk Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat termasuk remaja dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan, guna memberdayakan masyarakat dan memberikan kemudahan dalam memperoleh pelayanan kesehatan bagi remaja untuk meningkatkan derajat kesehatan dan keterampilan hidup sehat remaja. 2. Pelayanan kesehatan remaja di Posyandu adalah pelayanan kesehatan yang peduli remaja, mencakup upaya promotif dan preventif, meliputi: Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS), kesehatan reproduksi remaja, kesehatan jiwa dan pencegahan penyalahgunaan NAPZA, gizi, aktifitas fisik, pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) dan pencegahan kekerasan pada remaja. 3. Remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 tahun 2014 adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. 4. Kader Kesehatan Remaja adalah remaja yang dipilih/secara sukarela mengajukan diri dan dilatih untuk ikut melaksanakan upaya pelayanan kesehatan remaja bagi diri sendiri, teman sebaya, keluarga, serta masyarakat.

Pembentukan dan pelatihan kader Posyandu Remaja bertujuan untuk menciptakan agen kesehatan sebaya. Peserta direkrut melalui koordinasi dengan Puskesmas setempat. Mereka kemudian dilatih keterampilan teknis, seperti pengukuran antropometri (tinggi, berat badan, lingkaran lengan), pemeriksaan tekanan darah, dan konseling kesehatan remaja.

Tahap Pembentukan (1) Rekrutmen: Dilakukan secara sukarela. Calon kader merupakan remaja yang berdomisili di wilayah setempat. (2) Persyaratan: Rentang usia ideal adalah 10 hingga 18 tahun. Memiliki

komitmen, jiwa kreatif, dan kepedulian sosial yang tinggi. (3) Pengukuhan: Kader yang terpilih akan disahkan melalui Surat Keputusan (SK) oleh pihak pemerintah desa atau kelurahan setempat.

B. METODE

1. Pre test Pemaparan materi
2. Demonstrasi posyandu remaja dengan 5 meja. Para peserta diajarkan tentang 5 meja yaitu meja I Pendaftaran, Meja II; Pengukuran, dalam hal ini remaja dilatih pengukuran Berat Badan, Tinggi Badan, Lingkaran Lengan, Meja III : Pencatatan, Meja IV: Konseling dan Meja V : Aktifitas.
3. Sesi dan diskusi dan Tanya jawab.
4. Post test.

C. HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan tanggal: 3 September 2023, bertempat di Gedung PLUT Kab Jembrana. Kegiatan dimulai pukul 09.15 WITA dihadiri oleh para undangan diantaranya; Perwakilan Kepala Dinas PPPA PPKB Kab. Jembrana. Perwakilan Kepala Dinas PMD Kab. Jembrana. Kepala Bidang KBPP Dinas PPPA PPKB Kab. Jembrana. Kepala Bidang K3PP Dinas PPPA PPKB Kab. Jembrana. Perwakilan Kepala UPTD Puskesmas II Pekutatan, UPTD Puskesmas I Mendoyo, UPTD Puskesmas II Jembrana, UPTD Puskesmas I Negara, dan UPTD I Melaya. Perwakilan Perbekel Desa Pangyangan, Desa Mendoyo Dauh Tukad, Desa Perancak, Desa Banyubiru, dan Desa Perancak. Koordinator/PLKB Desa Mendoyo Dauh Tukad, Desa Perancak, Desa Banyubiru, dan Desa Perancak. 10 orang calon kader remaja Desa Pangyangan, 9 orang calon kader remaja Desa Mendoyo Dauh Tukad, 10 orang calon kader remaja Desa Perancak, 10 orang calon kader remaja Desa Banyubiru, dan 9

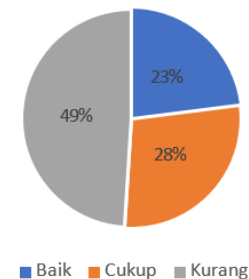


orang calon kader remaja Desa Tukadaya. Team MF sebanyak 5 orang, dan mahasiswa sebanyak 5 orang.

Tugas dan tanggungjawab para pelaksana, masing-masing pihak dalam menyelenggarakan Posyandu Remaja adalah sebagai berikut: 1. Kader Posyandu Remaja a. Sebelum hari pelaksanaan Posyandu Remaja, antara lain: 1) Menyebarluaskan informasi hari pelaksanaan Posyandu Remaja melalui pertemuan warga setempat atau melalui media komunikasi yang tersedia, termasuk media sosial. 2) Mempersiapkan tempat pelaksanaan Posyandu Remaja sesuai kesepakatan. 3) Mempersiapkan sarana Posyandu Remaja, termasuk media KIE. 4) Melakukan pembagian tugas antar Kader Posyandu Remaja. 5) Berkoordinasi dengan petugas kesehatan dan petugas terkait. b. Pada hari pelaksanaan Posyandu Remaja, antara lain: 1) Melaksanakan kegiatan Posyandu Remaja mengacu pada system 5 (lima) langkah 2) Setelah Posyandu Remaja selesai, kader dan petugas Puskesmas melengkapi pencatatan dan membahas hasil kegiatan serta merencanakan tindak lanjut (termasuk menilai/ mengevaluasi hasil kegiatan dan merencanakan kegiatan hari Posyandu pada bulan berikutnya). c. Di luar hari pelaksanaan Posyandu Remaja, antara lain: pendampingan pada remaja yang harus dirujuk ke fasilitas kesehatan.

Materi pada kegiatan pembentukan kader Posyandu Remaja ini, meliputi: Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS). Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (PKHS) adalah pendekatan pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikososial seseorang, khususnya remaja, agar mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah kesehatan serta tantangan hidup sehari-hari secara efektif (Kemendikdasmen, 2022).

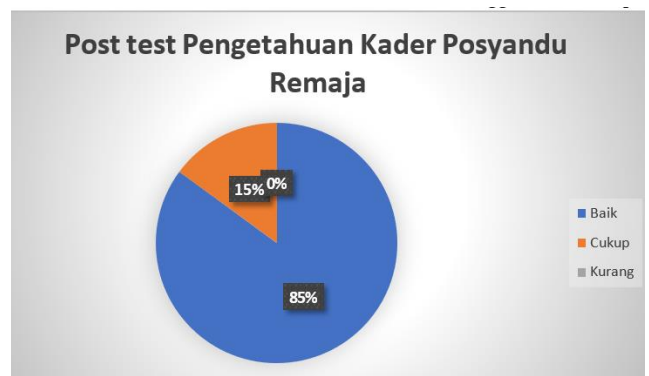
Pre test Pengetahuan Kader Posyandu Remaja



Sumber Data Primer, 2023

Gambar 1. Hasil Pretetst Pengetahuan Kader Posyandu Remaja

Berdasarkan Gambar 1. Hasil Pretest kader posyandu remaja, menunjukkan Sebagian besar pengetahuan kader remaja termasuk kategori cukup sebesar 49%, kategori kurang sebesar 28%, dan kategori baik sebesar 23%.



Sumber Data Primer, 2023

Gambar 2. Hasil Postetst Pengetahuan Kader Posyandu Remaja

Berdasarkan Gambar 2. Hasil Post test kader posyandu remaja, menunjukkan Sebagian besar pengetahuan kader remaja termasuk kategori baik sebesar 85%, dan kategori cukup sebesar 15%.

Kesehatan Reproduksi Remaja. Kesehatan reproduksi remaja adalah kondisi sehat fisik, mental, dan sosial terkait sistem reproduksi



pada usia 10–19 tahun. Ini mencakup pemahaman pubertas, menjaga kebersihan organ vital, serta membekali diri agar terhindar dari perilaku seksual berisiko, pernikahan dini, Infeksi Menular Seksual (IMS), dan HIV/AIDS.

Masalah Kesehatan Jiwa dan Pencegahan Penyalahgunaan NAPZA. Kesehatan jiwa dan pencegahan penyalahgunaan NAPZA saling berkaitan erat. Gangguan mental seperti depresi dan kecemasan sering kali memicu penyalahgunaan zat, sementara efek NAPZA justru dapat merusak kestabilan otak dan memperparah penyakit mental. Penanganan yang menyeluruh sangat krusial.

Gizi remaja adalah pemenuhan zat gizi makro dan mikro yang penting untuk mendukung lonjakan pertumbuhan dan perubahan hormonal. Di Indonesia, remaja rentan terhadap anemia, obesitas, dan kurang energi kronis (KEK) akibat pola makan yang salah. Pemenuhan gizi yang baik mencegah *stunting* dan mempersiapkan kualitas kesehatan reproduksi di masa depan (Rahayu, 2023).

Aktivitas fisik pada remaja. Aktivitas fisik yang direkomendasikan WHO berdasarkan usia Anak dan remaja (usia 5-17 tahun)

- Minimal melakukan aktivitas fisik sedang-berat selama 60 menit setiap hari contoh : lari
- Minimal 3 hari dalam seminggu melakukan aktivitas aerobik untuk penguatan otot dan tulang contoh :
- Membatasi waktu yang dihabiskan untuk kegiatan sedentari dan menggantikannya dengan berbagai aktivitas dalam berapapun tingkat intensitasnya

Manfaat rutin bergerak bagi remaja Meluangkan waktu untuk aktif bergerak terbukti memberikan dampak positif yang menyeluruh.

1. Fisik lebih bugar: Memperkuat jantung, paru-paru, serta meningkatkan kepadatan tulang.
2. Kesehatan mental: Membantu memproduksi hormon endorfin yang dapat mengurangi stres, menurunkan risiko depresi, dan meningkatkan kualitas tidur.
3. Dukungan akademik: Aliran darah dan oksigen yang lancar ke otak membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi saat belajar.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI), lebih dari 50% remaja usia 15-19 tahun di Indonesia kurang aktif secara fisik. Untuk mencegah risiko penyakit seperti obesitas dan diabetes sejak dini, remaja didorong untuk membatasi waktu layar (seperti bermain gawai atau menonton televisi) dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih banyak menggerakkan tubuh.

Penyakit Tidak Menular (PTM). Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah kondisi medis kronis yang berkembang secara perlahan dan tidak menular antar individu.

Pencegahan Kekerasan pada Remaja. Pencegahan kekerasan pada remaja membutuhkan pendekatan kolaboratif yang berfokus pada edukasi hak tubuh, komunikasi terbuka antara orang tua dan anak, serta penciptaan lingkungan sekolah yang ramah anak. Langkah ini mencakup pengenalan batasan fisik, pendidikan kesehatan reproduksi, dan pemanfaatan panduan pencegahan khusus.

Program Penyiapan Kehidupan Berkeluarga bagi Remaja (PKBR) adalah langkah strategis BKKBN untuk membekali remaja merencanakan masa depan, pendidikan, dan karier. Ini bertujuan membangun 10 dimensi kesiapan berkeluarga (fisik, mental, emosional, hingga finansial) serta mencegah *Triad KRR* (Pernikahan Usia Dini, Seks Pranikah, dan NAPZA) demi

generasi berencana.

Perencanaan yang baik ini juga akan sangat membantu dalam menghindari risiko kesehatan maupun sosial sebelum menikah. Untuk mengasah kemampuan ini, remaja dapat bergabung dengan kelompok Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK Remaja) yang ada di sekolah, kampus, atau lingkungan masyarakat di berbagai daerah.

Langkah rencana penyelesaian yang dilakukan adalah monitoring keberlanjutan pelaksanaan kegiatan posyandu di masing-masing Desa.

Berikut disajikan dokumentasi kegiatan:



Gambar 3. Acara pembukaan



Gambar 4. Pemberian materi, demonstrasi dan tanya jawab



Gambar 5. Penyerahan alat-alat kelengkapan posyandu remaja

D. SIMPULAN

Secara keseluruhan kegiatan berjalan lancar tanpa kendala suatu apapun, terjadi peningkatan pengetahuan kader remaja tentang posyandu remaja setelah diberikan materi dan demonstrasi pelaksanaan 5 meja posyandu, yang dibuktikan adanya peningkatan kategori baik pengetahuan kader posyandu remaja. Peserta sangat antusias dan semangat meski mengikuti kegiatan pelatihan meskipun di hari Minggu/Libur.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan untuk, Kepala BKKBN Propinsi Bali yang telah memfasilitasi Pendanaan Dari Hibah Matching Fund Kedaireka, Dinas Kesehatan Kabupaten Jembrana, Stikes KESDAM IX



Udayana dalam melaksanakan program sinergi dengan melakukan kegiatan pemberdayaan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Kemendikdasmen, 2022. Pendidikan Karakter.

<https://uks.kemendikdasmen.go.id/program/pendidikan-karakter>

Kemkes. 2022. Aktif Bergerak.

<https://ayosehat.kemkes.go.id/diet-sehat/aktif-bergerak>

Rahayu, Herwinda Kusuma dkk. 2023. Gizi dan Kesehatan Remaja. ZT CORPORA. Banyumas.

[https://reposister.almaata.ac.id/id/eprint/3704/1/2_Gizi%20dan%20Kesehatan%20Remaja-compressed%20\(1\).pdf](https://reposister.almaata.ac.id/id/eprint/3704/1/2_Gizi%20dan%20Kesehatan%20Remaja-compressed%20(1).pdf)