



## **Pelatihan Calon Kader Posyandu Remaja Di Desa Karangsalam Kidul Kedungbanteng Banyumas**

**Hesti Permata Sari<sup>1</sup>, Afina Rachma Sulistyaning,<sup>2</sup> Farida<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman

<sup>3</sup> Fakultas Pertanian, Universitas Tidar

Corresponding Author: [hesti.sari@unsoed.ac.id](mailto:hesti.sari@unsoed.ac.id)

### **Abstrak**

*Masa remaja merupakan masa kedua terjadinya lonjakan pertumbuhan dan perkembangan setelah masa balita. Remaja dihadapkan pada permasalahan-permasalahan gizi yang membuat remaja tidak mencapai potensinya dengan optimal. Pencegahan dapat dilakukan dengan deteksi dini permasalahan gizi yang dilakukan oleh teman sebaya melalui posyandu remaja. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait gizi serta keterampilan pengukuran status gizi pada calon kader posyandu remaja di Desa Karangsalam Kidul, Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Banyumas menggunakan metode edukasi gizi dan pelatihan pengukuran status gizi. Analisis data menggunakan uji dependent t-test. Hasilnya terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, serta keterampilan calon kader posyandu remaja. Adanya edukasi dan pelatihan ini diharapkan dapat menciptakan kader posyandu remaja yang peduli terhadap gizi remaja.*

**Kata-kata kunci :** posyandu remaja, edukasi gizi, pelatihan, pengetahuan, keterampilan

### **Abstract**

*Adolescence is the second period of growth and development after toddlerhood. Teenagers are faced with nutritional problems that prevent them from optimally reaching their potential. Prevention can be done by early detection of nutritional problems by peers through Youth Posyandu. This activity aims to increase knowledge and attitudes related to nutrition and skills in measuring nutritional status in prospective Youth Posyandu cadres in Karangsalam Kidul, Kedungbanteng, Banyumas using nutrition education methods and training in measuring nutritional status. Data analysis used the dependent t-test. The result is an increase in the knowledge, attitudes, and skills of prospective Youth Posyandu cadres. This education and training are expected to create Youth Posyandu cadres who care about adolescent nutrition.*

**Key words :** *Youth Posyandu, nutrition education, training, knowledge, skills*

## **1. LATAR BELAKANG**

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Remaja akan mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang berlangsung sangat cepat (Wirjatmadi & Adriani, 2012). Puncak pertumbuhan akan memengaruhi perubahan komposisi tubuh sehingga memengaruhi kebutuhan gizi remaja (Haq & Murbawani, 2014). Masa remaja seringkali rentan terkena masalah gizi remaja seperti gizi kurang dan anemia (Wirjatmadi & Adriani, 2012).

Prevalensi gizi kurang pada remaja di Indonesia cukup besar dengan 25,7% mengalami stunting dan 8,7% *underweight* pada remaja usia 13-15 tahun serta 26,9% mengalami stunting dan 8,1% *underweight* pada remaja usia 16-18 tahun. Prevalensi risiko kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja putri usia 15-19 tahun adalah 36,3%. Anemia dijumpai pada 84,6% ibu hamil berusia 15-24 tahun. Prevalensi anemia sebanyak 26,8% ditemukan pada usia 5-14 tahun dan 32% pada usia 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2018a).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Perumahan Grand Safira Karangsalam menunjukkan sebanyak 65% remaja perempuan memiliki lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm yang mengindikasikan bahwa remaja tersebut tergolong KEK. Selain itu, terdapat 47 remaja belum pernah terpapar informasi mengenai gizi. Faktor penyebab tingginya permasalahan kesehatan pada remaja diantaranya adalah kurangnya akses informasi kesehatan dan belum adanya pembinaan remaja yang optimal (Ertiana et al., 2021). Maka, remaja membutuhkan wadah yang dapat diakses dengan mudah untuk menyelesaikan dan mendiskusikan masalah kesehatannya (Kemenkes RI, 2018b). Selain itu, diperlukan adanya upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja mengenai gizi yang baik. Agar hasilnya optimal, perlu melibatkan partisipasi aktif remaja sebagai subjek yang bisa dilakukan melalui penyelenggaraan posyandu remaja (Ertiana et al., 2021).

Posyandu remaja merupakan salah satu Upaya Kesehatan Bersumber Daya Masyarakat (UKBM) yang dikelola dan diselenggarakan dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat termasuk remaja dalam penyelenggaraan pembangunan kesehatan dan memberikan kemudahan dalam memperoleh pelayanan kesehatan bagi remaja (Kemenkes RI, 2018b). Keberlangsungan posyandu remaja membutuhkan peran kader. Kader posyandu remaja perlu mendapatkan pelatihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya sehingga dapat menyalurkannya kepada teman-teman sebaya. Peningkatan pengetahuan dan

keterampilan kader ini diharapkan dapat berdampak baik dan dapat meningkatkan kualitas kesehatan remaja (Putri & Rosida, 2017).

## 2. OBJEKTIF

Tujuan program pengabdian masyarakat ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait gizi serta keterampilan pengukuran status gizi pada calon kader posyandu remaja di Desa Karangsalam Kidul, Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Banyumas.

## 3. METODE PELAKSANAAN

Program pengabdian masyarakat ini terdiri dari 2 rangkaian kegiatan, yaitu edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait gizi serta pelatihan pengukuran status gizi untuk meningkatkan keterampilan pengukuran status gizi pada calon kader posyandu remaja. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 7 Juli 2022 di Posyandu Mawar VI, Desa Karangsalam Kidul, Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Banyumas. Kegiatan diikuti oleh 17 remaja berusia 11-17 tahun. Edukasi gizi diberikan oleh 2 narasumber dengan materi terkait masalah gizi remaja seperti kurang energi kronik (KEK), obesitas, anemia gizi besi, dan body image, kebutuhan gizi remaja, cara perhitungan status gizi, serta pencegahan terhadap masalah-masalah gizi menggunakan media komik dan booklet. Kemudian dilanjutkan dengan pelatihan pengukuran status gizi secara antropometri yang terdiri dari pengukuran tinggi badan menggunakan stadiometer, pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak digital, dan pengukuran lingkar lengan atas menggunakan pita lila. Peserta pelatihan diberikan pre-test sebelum pelaksanaan kegiatan serta post-test sesudah pelaksanaan kegiatan untuk melihat efektivitas edukasi gizi dan pelatihan pengukuran status gizi yang dilakukan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji dependent t-test.

## 4. HASIL DAN DISKUSI

Sebanyak 17 remaja mengikuti kegiatan edukasi gizi dan pelatihan pengukuran status gizi secara antusias. Karakteristik remaja yang mengikuti kegiatan disajikan pada tabel 1 berikut.

**Tabel 1. Karakteristik peserta pelatihan**

Karakteristik peserta	f	%
<b>Usia</b>		
10-14	13	76,47
15-18	4	23,53
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100</b>

<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	6	35,30
Perempuan	11	64,70
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100</b>
<b>Status Gizi</b>		
Gizi Kurang	3	17,65
Normal	12	70,59
Gizi lebih	1	5,88
Obesitas	1	5,88
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>100</b>

Sebagian besar peserta berusia 10-14 tahun (76,47%), berjenis kelamin perempuan (64,70%), dan memiliki status gizi normal (70,59%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki potensi yang besar menjadi remaja yang sehat. Kemudian hasil analisis perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan setelah mengikuti kegiatan disajikan dalam tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Analisis perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan**

<b>Variabel</b>	<b>Mean <math>\pm</math> SD</b>	<b>p-value</b>
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Pengetahuan	14,71 $\pm$ 12,31	0,000
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Sikap	5,88 $\pm$ 10,04	0,028
<i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Keterampilan	5,12 $\pm$ 1,73	0,000

Dari hasil analisis statistik, variabel pengetahuan memiliki nilai p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi. Terjadi peningkatan nilai rata-rata skor pengetahuan sebesar 14,71 poin. Peningkatan pengetahuan terjadi karena proses penerimaan informasi melalui media saat edukasi berlangsung (Zaki & Sari, 2019). Adanya media membuat seseorang dapat lebih mengerti informasi atau materi yang dianggap rumit menjadi lebih mudah (Fitriani, 2011). Dalam hal ini, media yang digunakan adalah komik dan booklet. Kelebihan komik sebagai media edukasi antara lain menarik minat dan perhatian pembacanya, memperjelas penyampaian ide dan mengilustrasikan informasi sehingga mudah diingat (Indriana, 2011). Media booklet juga membantu sasaran belajar lebih banyak dan lebih cepat (Puspitaningrum et al., 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Nugroho (2018) yang menunjukkan bahwa media komik berpengaruh terhadap peningkatan skor pengetahuan anak dan penelitian Puspitaningrum et al. (2017) yang mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media booklet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

Variabel sikap memiliki nilai p-value 0,028 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan skor sikap sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi. Terjadi peningkatan nilai rata-rata skor sikap sebesar 5,88 poin. Peningkatan sikap terjadi karena adanya peningkatan pengetahuan. Peningkatan sikap ini diperoleh dari proses belajar

dengan metode-metode tertentu sehingga memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan (Marisa & Nuryanto, 2014). Sikap terkait gizi dapat berupa sikap positif atau sikap negatif. Sikap positif akan menimbulkan perilaku positif, sedangkan sikap negatif akan menimbulkan perilaku negatif (Notoatmodjo, 2003). Intervensi yang diberikan berupa edukasi dengan beberapa media yang diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan responden terhadap gizi dan pada akhirnya terbangun sikap positif. Hal ini sejalan dengan penelitian Farida et al. (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan secara signifikan pada nilai median skor sikap gizi subjek sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi.

Variabel keterampilan memiliki nilai p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan skor keterampilan sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan. Terjadi peningkatan nilai rata-rata skor keterampilan sebesar 5,12 poin. Peningkatan keterampilan terjadi karena peserta dapat memahami dengan jelas alur suatu proses serta dapat menimbulkan kesan dan pengalaman yang melekat karena peserta diberikan kesempatan untuk melihat, mendengar, dan mencoba melakukannya sendiri (Triyanti et al., 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Ngaisyah (2018) yang menyatakan bahwa pelatihan cukup efektif meningkatkan keterampilan dan kapasitas kader posyandu. Terbukti dari peningkatan kemampuan kader posyandu remaja terkait pengukuran berat badan dan tinggi badan sesudah diberikan pelatihan. Meningkatnya keterampilan kader posyandu remaja ini dapat berdampak baik bagi pelaksanaan posyandu remaja (Ngaisyah, 2018).

Posyandu remaja merupakan sarana yang memfasilitasi remaja memahami, menemukan masalah kespro atau lainnya, serta solusi dari permasalahannya (Kemenkes RI, 2018b). Kader posyandu remaja berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran teman sebayanya terkait masalah-masalah tersebut (Sarweni & Hargono, 2017). Maka dari itu, pelatihan kader posyandu remaja penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka yang nantinya dapat disalurkan kepada remaja lain sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan remaja (Putri & Rosida, 2017). Penelitian oleh Nurrahman dan Armiyati (2017) menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader setelah pelatihan. Diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan kapasitas kader posyandu remaja yang memberikan dampak terhadap perbaikan kualitas status gizi remaja dan upaya preventif

munculnya malnutrisi pada remaja (Ngaisyah, 2018).

## 5. KESIMPULAN

Edukasi gizi dan pelatihan pengukuran status gizi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan calon kader posyandu remaja. Dengan adanya edukasi dan pelatihan ini, diharapkan dapat menjadi salah satu upaya penguatan kelompok pendidik sebaya yang dapat mewujudkan terbentuknya posyandu yang peduli terhadap gizi remaja.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih sedalam-dalamnya kami sampaikan kepada LPPM Unsoed atas hibah yang diberikan sehingga pengabdian dapat melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Selain itu, pengabdian juga ingin mengucapkan terima kasih kepada mitra pengabdian, yaitu ketua kader Posyandu Mawar VI dan Jurusan Ilmu Gizi FIKes Unsoed.

## 7. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih sedalam-dalamnya kami sampaikan kepada LPPM Unsoed atas hibah yang diberikan sehingga pengabdian dapat melaksanakan kegiatan pengabdian ini. Selain itu, pengabdian juga ingin mengucapkan terima kasih kepada mitra pengabdian, yaitu ketua kader Posyandu Mawar VI dan Jurusan Ilmu Gizi FIKes Unsoed.

## 8. REFERENSI

- Ertiana, D., Septyvia, A. I., Utami, A. U. N., Ernawati, E., & Yualiarti, Y. (2021). Program Peningkatan Kesehatan Remaja Melalui Posyandu Remaja. *Journal of Community Engagement and Empowerment*, 3(1).
- Farida, F., Sari, H. P., Sulistyoning, A. R., & Zaki, I. (2020). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Sikap, Asupan Zat Gizi Makro, dan Air pada Anggota Pramuka. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 3(2), 60–72.
- Fitriani, S. (2011). *Promosi Kesehatan*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Haq, A. B., & Murbawani, E. A. (2014). Status Gizi, Asupan Makan Remaja Akhir yang Berprofesi sebagai Model. *J Nutr Coll*, 3(4), 489–494.
- Indriana, D. (2011). *Ragam Alat Bantu Media Pengajaran*. Diva Press. Yogyakarta.
- Kemendes RI. (2018a). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan

Pengembangan Kesehatan.

- Kemenkes RI. (2018b). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja*. Kementerian Kesehatan RI.
- Marisa, M., & Nuryanto, N. (2014). *Pengaruh Pendidikan Gizi melalui Komik Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap pada Siswa SDN Bendungan di Semarang*. (Doctoral Dissertation Diponegoro University).
- Ngaisyah, R. D. (2018). Retraining Dan Pendampingan Kader Posyandu Remaja Dalam Melakukan Monitoring Status Gizi Di Desa Cokrobedog, Sidoarum, Godean, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 1(1).
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan, Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Nugroho, A. (2018). Pengaruh media pendidikan gizi (komik) terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan berat badan pada anak sekolah dasar dengan obesitas. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 57–63.
- Nurrahman, F. S., & Armiyati, Y. (2017). Optimalisasi Status Kesehatan Remaja Melalui Pelatihan Kader Remaja Peduli Kesehatan. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Puspitaningrum, W., Agusyahbana, F., Mawarni, A., & Nugroho, D. (2017). Pengaruh media *booklet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri terkait kebersihan dalam menstruasi di Pondok Pesantren Al-Ishlah Demak Triwulan II Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 5(4), 274–281.
- Putri, I. M., & Rosida, L. (2017). Pelatihan Kader Pembentukan Posyandu Remaja Di Dusun Ngentak Bangunjiwo Kasihan Bantul Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 1(1).
- Sarweni, K. P., & Hargono, R. (2017). Demand vs supply program kesehatan remaja di puskesmas tanah kalikedinding Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 5(1), 77–88.
- Triyanti, M., Widagdo, L., & Syamsulhuda, B. M. (2017). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Pemantauan Tumbuh Kembang Balita di Posyandu dengan Metode BBM dan Mind Mapping (MM). *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 12(2).
- Wirjatmadi, B., & Adriani, M. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana Prenada Media Gr. Jakarta.

Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi gizi berbasis media sosial meningkatkan pengetahuan dan asupan energi-protein remaja putri dengan kurang energi kronik (KEK). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111–122.