



## **Efektifitas Posyandu Remaja dalam Meningkatkan Status Kesehatan Remaja Putri di Kecamatan Luwuk Selatan**

*(The Effectiveness of Youth Posyandu in Improving the Health Status of Adolescent Girls in South Luwuk District)*

**Risky Ekaputri<sup>1</sup>, Lisa Handayani<sup>1</sup>, Dwi Wahyu Balebu<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tompotika Luwuk

\*Korespondensi penulis: [dwi.wahyu22@alumni.ui.ac.id](mailto:dwi.wahyu22@alumni.ui.ac.id)

### **ABSTRAK**

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, seperti ketidakseimbangan gizi, anemia, dan penyakit tidak menular. Program Posyandu Remaja dirancang untuk mendukung kesehatan remaja melalui edukasi, pemantauan kesehatan, dan intervensi berbasis komunitas. Namun, efektivitasnya dalam meningkatkan status kesehatan remaja putri belum banyak diteliti. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Posyandu Remaja dalam meningkatkan status kesehatan remaja putri berdasarkan indikator seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkaran perut, lingkaran lengan atas, tekanan darah, kadar hemoglobin, dan kadar glukosa darah. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan "one group pretest-posttest design". Sampel terdiri dari 35 remaja putri berusia 10-18 tahun yang merupakan anggota baru Posyandu Remaja di Kecamatan Luwuk Selatan. Analisis data menggunakan uji t sampel berpasangan dan uji Wilcoxon. Luaran yang akan dicapai yaitu artikel yang dipublikasi di jurnal Nasional bereputasi Sinta 1-4. Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan pada rata-rata IMT ( $p = 0,009$ ) dan tekanan darah sistolik ( $p = 0,000$ ) setelah intervensi. Sebaliknya, tekanan darah diastolik meningkat signifikan ( $p = 0,000$ ). Variabel lain seperti kadar hemoglobin, kadar glukosa darah, lingkaran perut, dan lingkaran lengan atas tidak menunjukkan perubahan signifikan secara statistik. Posyandu Remaja efektif dalam menurunkan IMT dan tekanan darah sistolik, tetapi kurang efektif untuk variabel lainnya. Program ini memiliki potensi untuk meningkatkan status kesehatan remaja putri, namun memerlukan penguatan dalam durasi intervensi, intensitas edukasi, dan penyesuaian program agar lebih terarah.

**Kata kunci:** Posyandu remaja, remaja putri, status kesehatan, IMT, tekanan darah

### **ABSTRACT**

Adolescent girls are a group that is vulnerable to various health problems, such as nutritional imbalances, anemia and non-communicable diseases. The Youth Posyandu Program is designed to support adolescent health through education, health monitoring and community-based interventions. However, its effectiveness in improving the health status of adolescent girls has not been widely studied. This study aims to analyze the effectiveness of Youth Posyandu in improving the health status of adolescent girls based on indicators such as Body Mass Index (BMI), abdominal circumference, upper arm circumference, blood pressure, hemoglobin levels and blood glucose levels. This research uses a quasi-experimental design with "one group pretest-posttest design". The sample consists of 35 young women aged 10-18 years who are new members of the Youth Posyandu in South Luwuk District. Data analysis uses the paired sample t test and the Wilcoxon test. The output to be achieved is an article published in the reputable National journal Sinta 1-4. The results of the analysis showed a significant reduction in average BMI ( $p = 0.009$ ) and systolic blood pressure ( $p = 0.000$ ) after the intervention. In contrast, diastolic blood pressure increased significantly ( $p = 0.000$ ). Other

*variables such as hemoglobin levels, blood glucose levels, abdominal circumference and upper arm circumference did not show statistically significant changes. Adolescent Posyandu is effective in reducing BMI and systolic blood pressure, but less effective for other variables. This program has the potential to improve the health status of adolescent girls, but requires strengthening the duration of the intervention, intensity of education, and adjustments to the program to make it more targeted.*

**Keywords:** Adolescent posyandu, adolescent girls, health status, BMI, blood pressure

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama remaja putri yang sedang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan. Pada masa ini, terjadi perubahan fisiologis dan psikologis yang signifikan, seperti pertumbuhan fisik yang pesat, yang sering kali diiringi risiko ketidakseimbangan gizi (Diananda, 2019). Remaja menghadapi banyak tantangan, baik dari lingkungan maupun dari diri sendiri, dan jika mereka gagal mengatasi tantangan tersebut, mereka dapat mengalami masalah kesehatan yang kompleks akibat perilaku berisiko (Ertiana dkk., 2021). Remaja sering kali kurang memperhatikan kesehatannya, sehingga meningkatkan risiko terkena berbagai penyakit. Salah satu penyebabnya adalah pola makan yang tidak sehat, yang dipengaruhi oleh gaya hidup dan faktor lingkungan (Dieny dkk., 2015).

Kondisi ini memengaruhi status kesehatan mereka, termasuk parameter seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkaran perut, lingkaran lengan atas, tekanan darah, kadar hemoglobin, dan kadar glukosa darah. Banyak remaja mengadopsi gaya hidup yang kurang sehat, seperti merokok, menggunakan narkoba, dan mengonsumsi makanan tidak sehat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat untuk memantau dan memperbaiki kondisi kesehatan remaja putri (Rusting, 2019).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 32%. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi ini menurun menjadi 28%. Anemia ini umumnya disebabkan oleh kekurangan zat besi akibat menstruasi yang berkepanjangan dan asupan gizi yang tidak memadai. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup, seperti gangguan konsentrasi belajar, penurunan produktivitas, dan risiko komplikasi saat kehamilan di masa depan. Ketidakseimbangan status gizi juga menjadi tantangan. Berdasarkan Riskesdas 2018, 8,7% remaja putri mengalami gizi kurang, sementara 13,5% mengalami gizi lebih atau obesitas, yang berpotensi memberikan dampak negatif pada kesehatan jangka panjang (Kemenkes RI, 2018, 2024).

Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan di Kabupaten Banggai ditemukan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri sekitar 40–45%, prevalensi remaja kurus masih di kisaran 15%, terutama pada remaja putri (Dinkes Kab. Banggai, 2021). Sementara *overweight* pada remaja sekitar 10–13%, obesitas sekitar 3–5%. Selain anemia dan status gizi, penyakit tidak menular seperti diabetes melitus dan hipertensi juga semakin banyak ditemukan pada remaja putri. Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi glukosa darah puasa di atas normal mencapai 2,0% pada kelompok usia 15-24 tahun. Hipertensi, yang sering tidak terdeteksi pada usia muda, ditemukan pada sekitar 5,3% remaja putri. Faktor risiko seperti obesitas dan pola makan tidak sehat turut memengaruhi peningkatan kasus ini, yang dapat berujung pada komplikasi kesehatan di masa dewasa.

Untuk itu, diperlukan kegiatan yang tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga pada pencegahan dan promosi kesehatan, seperti sosialisasi dan penyuluhan

(Sarweni dkk, 2018). Posyandu Remaja menjadi langkah strategis untuk meningkatkan kesehatan remaja putri, yang bertujuan mempersiapkan mereka menjadi generasi berkualitas (Noya dkk., 2021). Program ini mencakup edukasi, pemantauan kesehatan rutin, dan layanan preventif.

Pengukuran seperti IMT dan lingkaran perut penting untuk menilai status gizi dan risiko penyakit metabolik. Kelebihan berat badan atau obesitas pada remaja putri dapat meningkatkan risiko hipertensi, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular. Selain itu, status gizi juga memengaruhi siklus menstruasi; berat badan yang berlebih atau kurang meningkatkan risiko gangguan siklus menstruasi, yang dapat berdampak pada infertilitas dan gangguan hormonal (Islamy & Farida, 2019; Siregar dkk., 2024). Pemantauan rutin melalui Posyandu Remaja dapat membantu deteksi dini perubahan tersebut.

Indikator lain seperti tekanan darah, kadar hemoglobin, dan kadar glukosa darah juga penting dalam penilaian kesehatan remaja. Anemia akibat kurangnya asupan zat besi memerlukan intervensi cepat untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Posyandu Remaja berperan dalam memfasilitasi pemeriksaan kesehatan seperti tekanan darah, hemoglobin, pembagian tablet tambah darah (TTD), serta edukasi kesehatan. Aktivitas fisik yang memadai juga berperan penting dalam mengontrol kadar glukosa darah untuk mencegah diabetes (Nurmasyita dkk., 2016). Posyandu Remaja memiliki peran penting dalam pemantauan dan peningkatan kesehatan remaja putri. Program ini tidak hanya menyediakan layanan kesehatan dasar, tetapi juga berfungsi sebagai media edukasi yang efektif, mendorong remaja untuk lebih peduli terhadap kesehatan mereka. Pemantauan rutin terhadap IMT, lingkaran perut, lingkaran lengan atas, tekanan darah, kadar hemoglobin, dan kadar glukosa darah diharapkan dapat mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular pada remaja putri. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis efektivitas Posyandu Remaja dalam meningkatkan status kesehatan Remaja Putri.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuasi-eksperimen, yaitu jenis penelitian eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok yang disebut kelompok eksperimen, tanpa adanya kelompok pembandingan atau kontrol. Desain penelitian yang diterapkan adalah "one group pretest-posttest design," yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok terpilih secara acak tanpa pengujian awal mengenai kondisi kelompok sebelum perlakuan diberikan. Pengukuran dilakukan melalui pretest sebelum perlakuan, dan posttest setelah perlakuan, untuk menilai status kesehatan remaja putri.

Populasi penelitian ini meliputi seluruh remaja putri di Kecamatan Luwuk Selatan. Sampel yang diambil terdiri dari 35 remaja putri berusia antara 10-18 tahun yang bersedia menjadi subjek penelitian dan merupakan anggota baru Posyandu Remaja.

Proses pengumpulan data dimulai dengan mengukur berat badan dan tinggi badan guna menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Berat badan diukur menggunakan timbangan dalam satuan kilogram (kg), sedangkan tinggi badan diukur dengan alat microtoise dalam satuan sentimeter (cm) yang kemudian dikonversi menjadi meter untuk perhitungan IMT. Hasil perhitungan IMT kemudian dikategorikan ke dalam klasifikasi status gizi seperti kurus, normal, kelebihan berat badan (*overweight*), atau obesitas. Lingkaran lengan atas diukur pada titik tengah lengan, antara bahu dan siku, dengan menggunakan pita pengukur yang tidak terlalu kencang atau longgar. Pengukuran ini bertujuan untuk menentukan status gizi, khususnya terkait cadangan lemak dan otot tubuh. Sementara itu, lingkaran perut diukur pada titik tengah antara tulang rusuk bagian bawah dan puncak tulang panggul (iliac crest), biasanya sejajar dengan pusar.

Pengukuran dilakukan dengan pita ukur elastis yang dililitkan secara horizontal di sekitar perut dengan posisi subjek berdiri tegak dan bernapas normal, tanpa tekanan yang terlalu kencang atau longgar.

Kadar hemoglobin dalam darah diukur menggunakan sampel darah kapiler dengan alat Accu pro 4 in 1 dan dinyatakan dalam satuan g/dL. Sampel darah diperoleh melalui tusukan jari, kemudian darah dimasukkan ke alat untuk mengukur konsentrasi hemoglobin. Kadar hemoglobin yang normal untuk remaja putri berada pada kisaran 12-16 g/dL. Kadar glukosa darah yang diukur adalah kadar glukosa darah puasa. Pengukuran dilakukan dengan mengambil sampel darah dari kapiler jari, yang hasilnya dibaca menggunakan glukometer. Nilai normal kadar glukosa darah puasa berkisar antara 70-100 mg/dL. Selain itu, tekanan darah remaja putri diukur dengan tensimeter digital. Pengukuran dilakukan saat subjek berada dalam posisi duduk setelah beristirahat selama lima menit. Manset tensimeter dipasang di lengan atas dan dipompa hingga menghentikan aliran darah, lalu dilepas perlahan untuk membaca tekanan sistolik (saat jantung berkontraksi) dan tekanan diastolik (saat jantung beristirahat). Tekanan darah normal berada pada kisaran 120/80 mmHg. Data dianalisis menggunakan uji t sampel berpasangan jika data berdistribusi normal, atau uji Wilcoxon jika data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel.

## HASIL

Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa untuk variabel IMT, Hemoglobin, Gula Darah Puasa, dan Tekanan Darah Sistolik dan Diastolik terdistribusi Normal sementara untuk LILA dan Lingkar Perut tidak terdistribusi normal. Hasil penelitian menggambarkan rerata nilai status kesehatan subjek penelitian dan hasil uji status kesehatan sebelum dan setelah dilakukan intervensi selama 2 bulan. Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Hasil Pengukuran Rata-Rata Nilai Status Kesehatan pada Pretest dan Posttest**

Status Kesehatan	Pengukuran	Mean	N	Std. Deviasi	Std. Error Mean
IMT	Pretest	21.03	35	4.211	.712
	Posttest	19.51	35	1.961	.331
Lingkar Lengan Atas	Pretest	22.83	35	2.584	.437
	Posttest	26.77	35	27.698	4.682
Lingkar Perut	Pretest	72.43	35	8.702	1.471
	Posttest	72.20	35	8.478	1.433
HB	Pretest	11.97	35	1.543	.261
	Posttest	12.11	35	1.132	.191
Glukosa Darah	Pretest	90.77	35	7.228	1.222
	Posttest	90.46	35	6.732	1.138
Tekanan Darah Sistol	Pretest	112.49	35	11.020	1.863
	Posttest	102.86	35	8.524	1.441
Tekanan Darah Diastol	Pretest	72.83	35	8.817	1.490
	Posttest	80.49	35	6.976	1.179

**Sumber: Data Primer, 2024**

Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pada data IMT pretest dan posttest, ditemukan bahwa rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum intervensi adalah 21,03

dan setelah intervensi turun menjadi 19,51, dengan standar deviasi masing-masing sebesar 4,211 untuk IMT pretest dan 1,961 untuk IMT posttest. Penurunan rata-rata IMT ini menunjukkan adanya perubahan status gizi remaja putri setelah intervensi melalui Posyandu Remaja. Rerata hasil pengukuran Lila sebelum dilakukan perlakuan 22,83cm dan setelah intervensi naik menjadi 26,77cm, dengan standar deviasi masing-masing 2,584 untuk LILA Pretest dan 27,698 untuk LILA posttest. Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan LILA responden setelah intervensi. Sementara untuk Lingkar Perut memiliki rerata 72,43 pada saat pretest dan 72,20 cm dengan standar deviasi 8,702 dan 8,478 setelah posttest. Hal ini menunjukkan perbedaan rerata yang sangat kecil.

Rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi adalah 11,97 g/dL, sedangkan setelah intervensi naik menjadi 12,11 g/dL dengan standar deviasi sebesar 1,543 g/dL untuk kadar hemoglobin pretest dan 1,132 g/dL untuk posttest. Peningkatan rata-rata kadar hemoglobin ini menunjukkan adanya perbaikan status hemoglobin pada remaja putri setelah intervensi(HB). Rata-rata kadar gula darah puasa sebelum intervensi adalah 90,77 mg/dL, sedangkan setelah intervensi turun sedikit menjadi 90,46 mg/dL, dengan standar deviasi sebesar 7,228 mg/dL untuk pretest dan 6,732 mg/dL untuk posttest. Perbedaan rata-rata ini sangat kecil.

Rata-rata tekanan darah sistolik sebelum intervensi adalah 112,49 mmHg, sedangkan setelah intervensi turun menjadi 102,86 mmHg, dengan standar deviasi sebesar 11,020 mmHg untuk pretest dan 8,524 mmHg untuk posttest. Penurunan rata-rata sebesar 9,63 mmHg ini menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan dalam tekanan darah sistolik setelah intervensi dilakukan. Sementara untuk rata-rata tekanan darah diastolik sebelum intervensi adalah 72,83 mmHg, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 80,49 mmHg, dengan standar deviasi sebesar 8,817 mmHg untuk pretest dan 6,976 mmHg untuk posttest. Peningkatan rata-rata sebesar 7,66 mmHg ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tekanan darah diastolik setelah intervensi.

**Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample T-Test**

Status Kesehatan (Pre-Post)	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower	Upper			
IMT	1.514	3.212	.543	.411	2.618	2.789	34	.009
HB	-.143	1.033	.175	-.498	.212	-.818	34	.419
Glukosa Darah	.314	1.105	.187	-.065	.694	1.682	34	.102
Tekanan Darah Sistol	9.629	9.052	1.530	6.519	12.738	6.293	34	.000
Tekanan Darah Diastol	-	11.530	1.949	-	-3.696	-	34	.000
	7.657			11.618		3.929		

Sumber: Data Primer, 2024

Uji t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara IMT sebelum dan sesudah intervensi. Nilai *t* yang diperoleh adalah 2,789 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 34 dan nilai signifikansi *p* = 0,009 yang lebih kecil dari *P* Value 0,05. Posyandu Remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan IMT pada remaja putri.



Untuk Hemoglobin uji *t* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara kadar hemoglobin pretest dan posttest, dengan nilai *t* sebesar -0,818, derajat kebebasan (df) sebesar 34, dan nilai signifikansi  $p = 0,419$ , yang lebih besar dari 0,05. Perubahan yang dihasilkan tidak signifikan pada status hemoglobin.

Hasil uji *t* menunjukkan bahwa perbedaan rata-rata kadar gula darah sebelum dan sesudah intervensi tidak signifikan secara statistik. Nilai *t* yang diperoleh adalah 1,682 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 34 dan nilai signifikansi  $p = 0,102$ , yang lebih besar dari 0,05 (GDP). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan tidak berdampak signifikan terhadap kadar gula darah remaja putri.

Untuk Tekanan Darah Sistolik asil uji *t* menunjukkan bahwa perbedaan tekanan darah sistolik antara sebelum dan sesudah intervensi sangat signifikan secara statistik. Nilai *t* yang diperoleh adalah 6,293 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 34, dan nilai signifikansi  $p = 0,000$ , yang jauh lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan memiliki dampak yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik pada remaja putri. Sementara itu, hasil uji *t* tekanan darah diastolic menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai *t* sebesar -3,929 dan nilai signifikansi  $p = 0,000$ , yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang dilakukan berdampak pada peningkatan tekanan darah diastolik pada remaja putri.

**Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon**

Variabel	N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
LILA Pre-Post					
Negative Ranks	9 <sup>a</sup>	5.00	45.00	-1.788 <sup>b</sup>	.074
Positive Ranks	1 <sup>b</sup>	10.00	10.00		
Ties	25 <sup>c</sup>	-	-		
Lingkar Perut Pre-Post					
Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	1.50	3.00	-1.342 <sup>b</sup>	.180
Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00		
Ties	33 <sup>c</sup>				
Total	35				

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* pada data lingkar perut (LP) sebelum dan sesudah intervensi, diperoleh bahwa dari 35 sampel yang dianalisis, hanya 2 sampel yang mengalami penurunan lingkar perut setelah intervensi, dengan nilai rata-rata penurunan sebesar 1,50 cm. Sementara itu, tidak ada sampel yang mengalami peningkatan lingkar perut, dan 33 sampel lainnya tidak menunjukkan perubahan (kategori *ties*). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta tidak mengalami perubahan lingkar perut setelah intervensi (LP).

Nilai uji statistik *Z* yang dihasilkan adalah -1,342 dengan nilai signifikansi  $p = 0,180$ . Karena nilai  $p$  lebih besar dari 0,05, ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara nilai lingkar perut sebelum dan sesudah intervensi. Meskipun terdapat sedikit penurunan pada beberapa peserta, secara keseluruhan perubahan tersebut tidak cukup signifikan untuk menunjukkan efektivitas intervensi (LP).

Sementara itu, untuk data lingkaran lengan atas (LILA), hasil analisis menunjukkan bahwa dari 35 sampel, terdapat 9 sampel yang mengalami penurunan nilai LILA setelah intervensi, dengan rata-rata penurunan sebesar 5,00. Hanya 1 sampel yang mengalami peningkatan, dan 25 sampel lainnya tidak menunjukkan perubahan (kategori *ties*). Nilai Z yang dihasilkan adalah -1,788 dengan nilai signifikansi  $p = 0,074$ , yang juga lebih besar dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa, meskipun ada beberapa penurunan LILA, perubahan ini tidak signifikan secara statistik (LILA).

## PEMBAHASAN

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah indikator yang krusial dalam menentukan status gizi remaja putri. Pemeriksaan tanda-tanda vital, termasuk IMT, merupakan upaya preventif untuk mendeteksi masalah kesehatan sejak dini (Damanik dkk., 2022). Berdasarkan penelitian, terdapat perubahan IMT pada remaja putri yang mengikuti program Posyandu Remaja, baik berupa kenaikan maupun penurunan. Namun, perubahan ini tidak signifikan secara statistik, menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan melalui program tersebut belum cukup berpengaruh untuk meningkatkan IMT secara menyeluruh. Walaupun demikian, program ini tetap relevan karena memberikan edukasi terkait pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik, yang merupakan aspek utama dalam menjaga berat badan. Faktor-faktor lain, seperti jenis kelamin, genetika, gaya hidup, dan tingkat aktivitas fisik, juga turut memengaruhi IMT (Asil dkk., 2014).

Penelitian sejenis yang telah dilakukan sebelumnya menemukan bahwa program kesehatan berbasis komunitas seperti Posyandu Remaja dapat berdampak pada pola makan remaja. Namun, perubahan signifikan pada IMT membutuhkan intervensi yang lebih menyeluruh, seperti penyesuaian pola makan dan aktivitas fisik yang berkelanjutan. Penanganan jangka panjang menjadi kunci untuk memaksimalkan manfaat intervensi ini (Setiadi, 2018).

Kadar hemoglobin adalah indikator utama dalam menilai status anemia pada remaja putri. Penelitian ini mencatat adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah intervensi, tetapi peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi Posyandu Remaja belum mampu mengatasi anemia pada remaja putri secara efektif. Kemungkinan penyebabnya adalah kurangnya asupan zat besi yang memadai selama intervensi, meskipun edukasi mengenai konsumsi makanan kaya zat besi telah diberikan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi jangka pendek tidak cukup untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan. Diperlukan intervensi tambahan berupa suplemen zat besi dan program gizi yang lebih fokus (Wulandari, 2020).

Kadar glukosa darah merupakan indikator penting untuk mendeteksi risiko diabetes melitus. Dalam penelitian ini, kadar glukosa darah remaja putri tidak menunjukkan perubahan signifikan sebelum dan setelah mengikuti program Posyandu Remaja. Hal ini mungkin disebabkan oleh durasi intervensi yang pendek atau kurangnya perhatian terhadap pengurangan konsumsi gula dalam program tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Rahman menyatakan bahwa perubahan signifikan kadar glukosa darah memerlukan intervensi intensif, termasuk pengaturan pola makan dan aktivitas fisik yang terarah (Rahman, 2019).

Lingkar perut adalah indikator risiko penyakit metabolik, seperti obesitas dan sindrom metabolik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkar perut remaja putri tidak

mengalami perubahan signifikan setelah mengikuti program Posyandu Remaja. Hal ini mungkin karena intervensi tidak secara langsung menargetkan pengurangan lemak perut, yang memerlukan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang intensif. Penelitian sebelumnya oleh Pratiwi menemukan bahwa intervensi dengan aktivitas fisik intensif dan edukasi nutrisi memberikan hasil yang lebih baik dalam mengurangi lingkar perut (Pratiwi, 2017).

Lingkar lengan atas, indikator status gizi yang menggambarkan cadangan lemak dan otot tubuh, juga tidak menunjukkan perubahan signifikan. Hasil ini mungkin disebabkan oleh durasi intervensi yang tidak cukup panjang atau perubahan pola makan serta aktivitas fisik yang minimal. Penelitian yang dilakukan oleh Sari menegaskan bahwa perubahan signifikan lingkar lengan atas memerlukan program pelatihan fisik dan edukasi yang berkesinambungan (Sari, 2016).

Dalam hal tekanan darah, ditemukan bahwa tekanan darah sistolik menurun secara signifikan setelah intervensi, sementara tekanan darah diastolik mengalami peningkatan. Penurunan tekanan darah sistolik menunjukkan adanya manfaat dari intervensi, seperti pengurangan stres dan peningkatan aktivitas fisik. Namun, peningkatan tekanan darah diastolik perlu mendapat perhatian untuk mengendalikan kedua aspek tekanan darah secara menyeluruh.

Program Posyandu Remaja diharapkan dapat membantu remaja memahami masalah kesehatan, menemukan solusi, membentuk kelompok dukungan, dan memperluas jangkauan layanan kesehatan, terutama untuk remaja yang sulit mengakses layanan kesehatan (Kepmenkes RI, 2018). Selain itu, program ini bertujuan membantu remaja lebih memahami kesehatan reproduksi mereka dan menangani berbagai isu terkait kesehatan (Kurniawati dkk., 2020).

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian mengenai efektivitas program Posyandu Remaja terhadap status kesehatan remaja putri menunjukkan adanya pengaruh yang berbeda pada berbagai indikator kesehatan yang diuji. Secara statistik, program Posyandu Remaja terbukti efektif dalam memperbaiki status gizi yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) serta tekanan darah, baik sistolik maupun diastolik. Namun, pada variabel lain, efektivitasnya tidak signifikan secara statistik. Secara keseluruhan, program Posyandu Remaja memiliki potensi untuk meningkatkan status kesehatan remaja putri, tetapi efektivitasnya perlu ditingkatkan lebih lanjut. Upaya peningkatan tersebut meliputi perpanjangan durasi intervensi, penguatan intensitas edukasi, dan penyesuaian program agar lebih terarah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kemendikbud Ristek Dikti yang merupakan sumber pendanaan dalam penelitian ini. Pemerintah Kecamatan Luwuk Selatan dan Puskesmas Simpong serta para responden yang telah terlibat dalam penelitian ini serta telah bekerjasama dengan baik selama proses penelitian dilapangan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Asil, E., Surucuoglu, M. S., Cakiroglu, F. P., Ucar, A., Ozcelik, A. O., Yilmaz, M. V., & Akan, L. S. (2014). Factors That Affect Body Mass Index Of Adults. *Pakistan Journal Of Nutrition*, 13(5). <https://doi.org/10.3923/Pjn.2014.255.260>
- Damanik, E., Etty, C. R., & Barus, E. (2022). Pelatihan Pengukuran Tanda-Tanda Vital Dan Imt Kepada Kader Posyandu Remaja Lapas Tj. Gusta. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(27).
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1). <https://doi.org/10.33853/Istighna.V1i1.20>
- Dieny, F. F., Widyastuti, N., & Fitranti, D. Y. (2015). Sindrom Metabolik Pada Remaja Obes: Prevalensi Dan Hubungannya Dengan Kualitas Diet. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(1). <https://doi.org/10.22146/Ijcn.22830>
- 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 Employment*, 3(1), 30–39.
- Islamy, A., & Farida, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Tingkat III. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1). <https://doi.org/10.26714/Jkj.7.1.2019.13-18>
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kepmenkes RI. (2018). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja*. Internet Available From: <http://kesga.kemkes.go.id/images/pedoman/Petunjuk%20Teknis%20Penyelenggaraan%20Posyandu%20Remaja.pdf>.
- Kurniawati, K. D., Kusumawati, A., & Prabamurti, P. N. (2020). Hubungan Pengetahuan, Persepsi Keseriusan, Persepsi Hambatan Dan Efikasi Diri Dengan Partisipasi Remaja Dalam Mengikuti Posyandu Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 8(3).
- Noya, F., Ramadhan, K., Tadale, D. L., & Widayani, N. K. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Kader Melalui Pelatihan Kader Posyandu Remaja. *Jurnal Masyarakat Mandiri (JMM)*, 5(5).
- Nurmasyita, N., Widjanarko, B., & Margawati, A. (2016). Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi Dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 4(1). <https://doi.org/10.14710/Jgi.4.1.38-47>
- Pratiwi, L. (2017). *Program Intervensi Gizi Dan Pengurangan Lingkar Perut*. Alfabeta.
- Rahman, A. (2019). *Pengaruh Edukasi Nutrisi Terhadap Kadar Glukosa Darah Pada Remaja*. Universitas Airlangga.

- Rusting, I. (2019). *Posyandu Remaja, Solusi Atasi Masalah Pada Remaja*. <https://www.kompasiana.com/Debbywuri/5d61c677097f3617793d63d2/Posyandu-Remaja-Solusi-Atasi-Masalah-Pada-Remaja?Page=All>.
- Sari, D. (2016). *Evaluasi Program Pelatihan Fisik Terhadap Lingkar Lengan Atas*. Universitas Brawijaya Press.
- Sarweni, K. P., & Hargono, R. (2018). Demand VS Supply Program Kesehatan Remaja Di Puskesmas Tanah Kalikedinding Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 5(1). <https://doi.org/10.20473/jpk.v5.i1.2017.77-88>
- Setiadi, A. (2018). *Pengaruh Program Posyandu Remaja Terhadap Status Gizi*. Pustaka Kesehatan.
- Siregar, M. I. H., Sari, R. D. P., Utama, W. T., & Zurai, R. (2024). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT), Lemak Tubuh, Dan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 10 Bandar Lampung. *Action Research Literate*.
- Wulandari, F. (2020). *Intervensi Suplementasi Zat Besi Dan Anemia Pada Remaja*. Gadjah Mada University Press.