



OPTIMALISASI POSYANDU REMAJA BERBASIS SEKOLAH UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA DAN KESEHATAN MENTAL DI PUSKESMAS POLEANG SELATAN

Wa Ode Shafitri Harfin^{1*}, Zamli²

^{1,2}Universitas Mega Buana Palopo, Palopo, Indonesia

RIWAYAT ARTIKEL

Diterima:

28-07-2026

Disetujui:

02-08-2026

Dipublikasi:

04-08-2026

Kata Kunci:

*Anemia; Edukasi
Kesehatan; Kader Sebaya;
Kesehatan Mental;
Posyandu Remaja*

ABSTRAK

Anemia dan masalah kesehatan mental masih menjadi tantangan utama dalam kesehatan remaja karena dapat memengaruhi kualitas hidup, prestasi belajar, dan produktivitas pada masa mendatang. Optimalisasi Posyandu Remaja berbasis sekolah merupakan salah satu strategi promotif dan preventif untuk meningkatkan literasi kesehatan serta mendorong perilaku hidup sehat pada remaja. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengoptimalkan Posyandu Remaja berbasis sekolah melalui edukasi kesehatan, skrining kesehatan, dan pemberdayaan kader sebaya sebagai upaya pencegahan anemia dan peningkatan kesehatan mental remaja di wilayah kerja Puskesmas Poleang Selatan. Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan 36 remaja putri. Intervensi meliputi edukasi mengenai anemia, gizi seimbang, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), dan kesehatan mental, skrining kesehatan, pelatihan kader sebaya, serta evaluasi melalui observasi dan penilaian keterampilan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan mencapai indikator keterampilan yang telah ditetapkan dalam memahami materi mengenai pencegahan anemia, kesehatan mental, dan peran kader sebaya. Selain meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta, kegiatan ini juga memperkuat kapasitas kader sebaya sebagai agen promosi kesehatan serta mempererat kolaborasi antara sekolah dan Puskesmas Poleang Selatan dalam mendukung keberlanjutan Posyandu Remaja berbasis sekolah. Program ini menunjukkan bahwa integrasi edukasi, skrining kesehatan, dan pemberdayaan kader sebaya merupakan pendekatan yang potensial untuk mendukung penguatan layanan promotif dan preventif bagi kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik dari aspek biologis, psikologis, maupun sosial. Pada fase ini, remaja mulai membentuk berbagai perilaku yang akan memengaruhi status kesehatannya hingga masa dewasa. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 1,2 miliar penduduk dunia berada pada kelompok usia remaja (10–19 tahun), sehingga investasi pada kesehatan remaja menjadi salah satu strategi penting dalam mewujudkan sumber daya manusia yang sehat dan produktif. Meskipun demikian, kelompok usia ini masih menghadapi berbagai permasalahan

kesehatan, seperti anemia, gangguan kesehatan mental, perilaku hidup tidak sehat, serta rendahnya pemanfaatan layanan kesehatan preventif (World Health Organization, 2024c).

Anemia masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang banyak dialami oleh remaja putri. Kondisi ini umumnya disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan, kehilangan darah akibat menstruasi, serta pola konsumsi yang belum memenuhi kebutuhan gizi. Dampak anemia tidak hanya berupa penurunan kadar hemoglobin, tetapi juga dapat menurunkan daya tahan tubuh, mengganggu konsentrasi belajar, mengurangi produktivitas, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan reproduksi pada masa mendatang. Oleh karena itu, pemerintah menjadikan pencegahan anemia sebagai salah satu prioritas program kesehatan melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD), edukasi gizi seimbang, dan penguatan promosi kesehatan di lingkungan sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024; World Health Organization, 2024a).

Selain anemia, kesehatan mental juga menjadi isu penting dalam pembangunan kesehatan remaja. World Health Organization melaporkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, maupun gangguan emosional lainnya. Berbagai kondisi tersebut dipengaruhi oleh perubahan biologis, tekanan akademik, dinamika sosial, hingga penggunaan media digital yang berlebihan. Apabila tidak ditangani sejak dini, gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi prestasi belajar, hubungan sosial, dan kualitas hidup remaja. Oleh karena itu, promosi kesehatan mental berbasis sekolah direkomendasikan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental sekaligus membangun kemampuan remaja dalam mengelola stres secara positif (World Health Organization, 2024b).

Sebagai upaya meningkatkan derajat kesehatan remaja, Pemerintah Indonesia mengembangkan Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR), salah satunya melalui penyelenggaraan Posyandu Remaja sebagai bentuk Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM). Posyandu Remaja menyediakan layanan promotif dan preventif yang mencakup edukasi kesehatan, skrining kesehatan, konseling, pemantauan status gizi, serta pemberdayaan kader sebaya. Program ini diharapkan mampu memperluas akses pelayanan kesehatan yang ramah remaja sekaligus mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat melalui keterlibatan aktif remaja sebagai agen perubahan di lingkungannya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan remaja. Integrasi edukasi kesehatan, skrining kesehatan, serta pemberdayaan kader sebaya (*peer educator*) terbukti mampu memperkuat literasi kesehatan, meningkatkan perilaku hidup sehat, sekaligus mendorong partisipasi aktif remaja dalam kegiatan promotif dan preventif (Hidayati & Wahyuni, 2023; Putri & Fitriani, 2024; Rusmawati et al., 2025).

Meskipun berbagai kebijakan dan program kesehatan remaja telah dikembangkan, implementasi Posyandu Remaja berbasis sekolah masih menghadapi tantangan dalam meningkatkan literasi kesehatan remaja, keterlibatan peserta, serta optimalisasi peran kader sebaya sebagai agen promosi kesehatan. Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan bersama mitra di wilayah kerja Puskesmas Poleang Selatan, masih diperlukan penguatan edukasi mengenai pencegahan anemia dan kesehatan mental yang dilaksanakan secara terintegrasi melalui kegiatan Posyandu Remaja berbasis sekolah. Kondisi tersebut menjadi dasar pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang mengombinasikan edukasi kesehatan, skrining kesehatan, pemberdayaan kader sebaya, serta pendampingan peserta sebagai upaya memperkuat layanan promotif dan preventif bagi remaja.



Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja mengenai pencegahan anemia dan pemeliharaan kesehatan mental melalui optimalisasi Posyandu Remaja berbasis sekolah. Selain memberikan manfaat bagi peserta, kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat kemitraan antara perguruan tinggi, Puskesmas Poleang Selatan, dan sekolah dalam mendukung keberlanjutan pelayanan kesehatan remaja. Program ini juga diharapkan menjadi salah satu model pengabdian masyarakat yang dapat direplikasi pada sekolah maupun wilayah lain dengan karakteristik yang serupa.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Poleang Selatan, Kabupaten Bombana, Provinsi Sulawesi Tenggara, pada tanggal 5–11 Juni 2026. Sasaran kegiatan adalah 36 remaja putri yang mengikuti program Posyandu Remaja berbasis sekolah. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif (*participatory approach*) yang melibatkan peserta, tenaga kesehatan, pihak sekolah, dan tim pengabdian dalam setiap tahapan kegiatan.

Pelaksanaan pengabdian terdiri atas delapan tahapan, yaitu persiapan, sosialisasi, edukasi kesehatan, skrining kesehatan, pemberdayaan kader sebaya, diskusi dan pendampingan, evaluasi, serta tindak lanjut. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan Puskesmas Poleang Selatan dan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan mitra, penyusunan materi edukasi, serta penyiapan media pembelajaran dan instrumen evaluasi. Selanjutnya dilakukan sosialisasi kepada peserta mengenai tujuan, manfaat, dan mekanisme kegiatan.

Edukasi kesehatan dilaksanakan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, dan media leaflet dengan materi mengenai anemia, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), gizi seimbang, perilaku hidup bersih dan sehat, serta kesehatan mental remaja. Skrining kesehatan dilakukan melalui pengukuran status gizi, pemeriksaan tekanan darah, identifikasi faktor risiko anemia, dan skrining kesehatan mental sebagai dasar penyampaian edukasi serta rekomendasi tindak lanjut.

Pemberdayaan kader sebaya dilakukan melalui pemilihan dan pelatihan peserta mengenai konsep Posyandu Remaja, pencegahan anemia, kesehatan mental, teknik komunikasi, dan *peer education*. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan pendampingan untuk memperkuat pemahaman serta memberikan solusi terhadap berbagai permasalahan kesehatan remaja yang disampaikan peserta.

Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan untuk menilai tingkat partisipasi, pemahaman, dan keterampilan peserta menggunakan lembar observasi, diskusi, dan penilaian unjuk kerja sederhana. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk narasi serta persentase ketercapaian indikator kegiatan. Sebagai tindak lanjut, dilakukan pendampingan kader sebaya, penguatan kemitraan antara sekolah dan Puskesmas Poleang Selatan, serta penyusunan rencana pelaksanaan Posyandu Remaja secara berkelanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk *Optimalisasi Posyandu Remaja Berbasis Sekolah melalui Edukasi, Skrining, dan Pemberdayaan Kader Sebaya sebagai Upaya Pencegahan Anemia dan Peningkatan Kesehatan Mental Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Poleang Selatan* telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan yang direncanakan, meliputi persiapan, sosialisasi, edukasi kesehatan, skrining kesehatan, pemberdayaan kader sebaya, pendampingan, evaluasi, hingga penyusunan tindak lanjut. Seluruh rangkaian kegiatan terlaksana

dengan dukungan aktif dari pihak sekolah, tenaga kesehatan Puskesmas Poleang Selatan, serta peserta yang menjadi sasaran program.

Program diikuti oleh 36 remaja putri yang berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan. Selama pelaksanaan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan keterlibatan aktif dalam sesi penyuluhan, diskusi interaktif, kegiatan skrining kesehatan, maupun pelatihan kader sebaya. Partisipasi aktif tersebut menjadi salah satu faktor yang mendukung tercapainya tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan peserta mengenai pencegahan anemia serta pemeliharaan kesehatan mental.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta memenuhi indikator ketercapaian kegiatan yang telah ditetapkan. Berdasarkan hasil observasi selama pelaksanaan kegiatan dan penilaian terhadap pemahaman materi yang diberikan, seluruh peserta (100%) dinyatakan telah mampu memahami materi mengenai pencegahan anemia, pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), penerapan gizi seimbang, pengelolaan kesehatan mental, serta peran kader sebaya dalam mendukung keberlanjutan Posyandu Remaja berbasis sekolah. Tidak terdapat peserta yang berada pada kategori belum mencapai indikator keterampilan.

Keberhasilan Kegiatan Pengabdian



Gambar 1. Persentase Ketercapaian Hasil Kegiatan Pengabdian

Capaian tersebut menunjukkan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan edukasi kesehatan, skrining, diskusi partisipatif, dan pemberdayaan kader sebaya mampu memfasilitasi proses pembelajaran yang aktif. Selain meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan, kegiatan ini juga memperkuat kesiapan kader sebaya dalam mendukung pelaksanaan Posyandu Remaja sebagai media promosi kesehatan di lingkungan sekolah. Temuan ini mengindikasikan bahwa kolaborasi antara perguruan tinggi, puskesmas, dan sekolah dapat menjadi strategi yang efektif dalam memperkuat upaya promotif dan preventif bagi kesehatan remaja.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan terpadu melalui edukasi kesehatan, skrining kesehatan, dan pemberdayaan kader sebaya mampu mendukung peningkatan literasi kesehatan remaja. Keterlibatan seluruh peserta dalam setiap tahapan kegiatan serta tercapainya indikator keberhasilan program menunjukkan bahwa model pengabdian yang diterapkan mampu menciptakan proses pembelajaran yang partisipatif dan berorientasi pada pemberdayaan. Hal ini sejalan dengan konsep health program planning yang dikemukakan oleh Green dan Kreuter (2005), yang menekankan bahwa perubahan perilaku kesehatan akan lebih efektif apabila

intervensi mengintegrasikan edukasi, faktor pendukung (*enabling factors*), dan penguatan lingkungan (*reinforcing factors*) secara simultan. Pendekatan tersebut juga sejalan dengan rekomendasi World Health Organization (2024c) yang menekankan pentingnya integrasi pendidikan kesehatan, deteksi dini, serta keterlibatan aktif remaja dalam upaya promosi kesehatan.



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi Kesehatan kepada Peserta

Keberhasilan kegiatan ini dapat dijelaskan melalui *Health Promotion Model* yang dikembangkan oleh Pender. Teori tersebut menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan salah satu determinan utama terbentuknya perilaku kesehatan. Melalui penyampaian materi mengenai anemia, konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), gizi seimbang, serta kesehatan mental, peserta memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya menjaga kesehatan sejak usia remaja. Pengetahuan yang memadai diharapkan menjadi landasan terbentuknya perilaku hidup sehat yang berkelanjutan (Pender et al., 2019).

Pelaksanaan skrining kesehatan juga memberikan nilai tambah dalam kegiatan pengabdian ini. Skrining tidak hanya berfungsi sebagai upaya deteksi dini terhadap faktor risiko anemia maupun permasalahan kesehatan mental, tetapi juga menjadi sarana untuk meningkatkan kesadaran peserta terhadap kondisi kesehatannya sendiri. Integrasi antara edukasi dan skrining memungkinkan penyampaian informasi kesehatan menjadi lebih kontekstual karena peserta memperoleh penjelasan berdasarkan hasil pemeriksaan yang dilakukan. Pendekatan ini sejalan dengan kebijakan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) yang menempatkan edukasi, skrining, konseling, dan tindak lanjut sebagai komponen utama pelayanan kesehatan remaja berbasis promotif dan preventif.

Aspek lain yang menjadi kekuatan kegiatan ini adalah pemberdayaan kader sebaya (*peer educator*). Pendekatan pendidikan melalui teman sebaya dinilai efektif karena komunikasi berlangsung di antara individu yang memiliki kedekatan usia, pengalaman, dan lingkungan sosial. Kondisi tersebut memungkinkan pesan kesehatan diterima secara lebih terbuka sehingga mendorong terbentuknya saling dukung dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Fenomena ini sejalan dengan *Social Cognitive Theory* yang dikembangkan oleh Bandura (1986), yang menjelaskan bahwa individu mempelajari perilaku baru melalui proses observasi (*observational learning*), peniruan (*modeling*), dan interaksi dengan lingkungan sosial. Dalam konteks remaja, teman sebaya merupakan model sosial yang memiliki pengaruh kuat terhadap pembentukan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu memahami peran kader sebaya sebagai agen promosi kesehatan di lingkungan sekolah, sehingga keberlanjutan Posyandu Remaja tidak hanya bergantung pada tenaga kesehatan, tetapi juga

memperoleh dukungan dari komunitas remaja itu sendiri. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ardiansyah (2024) yang menunjukkan bahwa pemberdayaan kader sebaya mampu meningkatkan partisipasi remaja sekaligus memperkuat keberlanjutan kegiatan Posyandu Remaja.

Pengintegrasian edukasi anemia dan kesehatan mental juga menjadi nilai tambah dalam program ini. Selama ini kedua isu tersebut sering dilaksanakan secara terpisah, padahal keduanya sama-sama berpengaruh terhadap kualitas hidup dan prestasi belajar remaja. Melalui penyampaian materi mengenai pengelolaan stres, dukungan sosial, serta pengenalan tanda-tanda gangguan psikologis, peserta memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental secara bersamaan. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi WHO (2024c) yang menempatkan sekolah sebagai lingkungan strategis untuk membangun literasi kesehatan mental sekaligus menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Keberhasilan kegiatan ini juga menunjukkan pentingnya kolaborasi multipihak dalam penyelenggaraan program kesehatan remaja. Sinergi antara perguruan tinggi, Puskesmas Poleang Selatan, dan pihak sekolah memungkinkan pelaksanaan kegiatan berlangsung secara terkoordinasi, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan tindak lanjut. Kolaborasi tersebut memperkuat implementasi Program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) sekaligus mendukung keberlanjutan Posyandu Remaja berbasis sekolah. Temuan ini sejalan dengan Rusmawati et al. (2025) yang menyatakan bahwa kolaborasi lintas sektor berkontribusi terhadap peningkatan efektivitas promosi kesehatan dan keberlanjutan program kesehatan masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa optimalisasi Posyandu Remaja berbasis sekolah melalui kombinasi edukasi, skrining kesehatan, dan pemberdayaan kader sebaya merupakan pendekatan yang potensial dalam mendukung peningkatan literasi kesehatan remaja. Meskipun evaluasi kegiatan masih berfokus pada ketercapaian indikator pemahaman dan keterampilan peserta, hasil yang diperoleh memberikan gambaran bahwa model pengabdian ini memiliki prospek untuk direplikasi pada sekolah lain dengan karakteristik yang serupa sebagai bagian dari penguatan layanan kesehatan remaja berbasis masyarakat.

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat melalui optimalisasi Posyandu Remaja berbasis sekolah yang dilaksanakan melalui edukasi kesehatan, skrining kesehatan, dan pemberdayaan kader sebaya telah terlaksana sesuai dengan tahapan yang direncanakan. Kegiatan yang melibatkan 36 remaja putri ini menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif mampu meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan peserta mengenai pencegahan anemia, pentingnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), penerapan gizi seimbang, serta pemeliharaan kesehatan mental. Selain itu, kegiatan ini berhasil memperkuat kapasitas kader sebaya sebagai agen promosi kesehatan sekaligus mempererat kolaborasi antara perguruan tinggi, Puskesmas Poleang Selatan, dan pihak sekolah dalam mendukung penyelenggaraan Posyandu Remaja berbasis sekolah.

Keberlanjutan program perlu didukung melalui pelaksanaan Posyandu Remaja secara rutin dengan pendampingan dari Puskesmas Poleang Selatan dan pihak sekolah. Pembinaan kader sebaya secara berkelanjutan, integrasi kegiatan promosi kesehatan ke dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) maupun kegiatan ekstrakurikuler, serta pengembangan media edukasi dan evaluasi berkala diharapkan dapat memperkuat keberlanjutan dan memperluas penerapan model pengabdian ini pada sekolah atau wilayah lain dengan karakteristik yang serupa.

DEKLARASI KONFLIK KEPENTINGAN

Kegiatan pengabdian ini tidak menerima hibah khusus dari lembaga pendanaan di sektor publik, komersial, atau nirlaba.

REFERENSI

- Ardiansyah, I. S. (2024). *Prevention of adolescent anemia through Posyandu and education. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 13*(2), 129–137.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Hidayati, N., & Wahyuni, S. (2023). Pemberdayaan kader sebaya dalam meningkatkan perilaku hidup sehat pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, 18*(1), 34–42.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Petunjuk teknis penyelenggaraan pelayanan kesehatan peduli remaja (PKPR)*. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2019). *Health promotion in nursing practice* (8th ed.). Pearson.
- Putri, R. A., & Fitriani, D. (2024). School-based health promotion to prevent anemia among adolescent girls: A quasi-experimental study. *Journal of Public Health Research, 13*(1), 45–54.
- Rusmawati, A., Sari, D. K., Kusumawati, P. D., & Fawzi, A. (2025). Integrated adolescent health promotion through mental health monitoring, anemia prevention, and digital reproductive health education in Rejomulyo Village. *Journal of Community Engagement in Health, 9*(1), 45–56.
- World Health Organization. (2024a). *Anaemia*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
- World Health Organization. (2024b). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- World Health Organization. (2024c). *Working for a brighter, healthier future: How WHO improves health and promotes well-being for the world's adolescents* (2nd ed.). World Health Organization.