

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
TAHUN AJARAN 2025/2026**



**“Pendampingan dan Refresh Pelaksanaan Lima Meja Posyandu Remaja di Padukuhan
Tonalan**

OLEH:

Ns. Deny Yuliawan, S.Kep., MHPE

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA
2026**

DAFTAR ISI

COVER.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tema Kegiatan.....	1
C. Tujuan	1
D. Manfaat Kegiatan.....	2
E. Waktu Dan Tempat Kegiatan	2
F. Bentuk Kegiatan	2
G. Sasaran.....	2
H. Peralatan yang dibutuhkan	2
I. Rincian Penggunaan Biaya.....	2
BAB 2 HASIL DAN PEMBAHAN KEGIATAN.....	3
BAB 3 KESIMPULAN DAN SARAN	4
A. Kesimpulan	4
B. Saran	4
Daftar Referensi	5
Lampiran	6
1. Lampiran Dokumentasi Kegiatan	6
2. Lampiran SAP dan Materi Kegiatan.....	7
3. Lampiran Surat Tugas.....	17

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Pendampingan dan Refresh Pelaksanaan Lima Meja
Posyandu Remaja di Padukuhan Tonalan
2. Ketua Pelaksana
 - a. Nama : Ns. Deny Yuliawan, S.Kep., MHPE
 - b. Jenis Kelamin : Laki-laki
 - c. NIK : -
 - d. Program Studi : Ilmu Keperawatan
 - e. Bidang Keahlian : Ilmu Pendidikan Kedokteran dan Kesehatan
3. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota : 1
 - b. Nama Anggota /bidang keahlian : Ns. Deny Yuliawan, S.Kep., MHPE/ Ilmu Pendidikan Kedokteran dan Kesehatan.
4. Bentuk kegiatan : Pendampingan Pelaksanaan Posyandu
5. Lokasi kegiatan : Posyandu Remaja, Padukuhan Tonalan, Wilayah Kerja Puskesmas Sedayu 1, Kabupaten Bantul, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
6. Jangka waktu pelaksanaan : 1 hari
7. Nama Sumber Dana : Mandiri
8. Biaya : Rp 150.000

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu
Kesehatan



dr. Tridjoko Hadiananto, DTMH., M.Kes
NIDK. 8906790024

Ketua Pelaksana



Ns. Deny Yuliawan, S.Kep., MHPE
NIDN. -

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah Atas izin dan bimbingan Allah SWT maka Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “**Pendampingan dan Refresh Pelaksanaan Lima Meja Posyandu Remaja di Padukuhan Tonalan**”, telah dilaksanakan dan dilaporkan dengan baik oleh dosen Program Studi Pendidikan Profesi Ners, sebagai bukti kegiatan pengembangan salah satu Tri Dharma yaitu Pengabdian kepada Masyarakat. Pengabdian kepada Masyarakat ini melalui beberapa tahapan dan melibatkan banyak pihak dalam pelaksanaannya.

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi, serta memberikan kontribusi baik langsung ataupun tidak langsung dalam penyusunan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Laporan ini belum sempurna, oleh karena itu kami berharap masukan dalam penyempurnaan laporan dan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini serta implementasinya di lingkungan masyarakat yang lebih luas.

Mudah-mudahan apa yang sudah dilaksanakan oleh kami dapat menjadi amal jariyah yang diterima oleh Allah SWT dan bermanfaat bagi masyarakat luas dalam Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Aaamiin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 5 Februari 2026

Penyusun

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase transisi yang rentan dan memicu berbagai masalah kesehatan fisik dan psikologis, dan perilaku yang menuntut edukasi kesehatan terarah dan berbasis komunitas (Husnah, Andolina, et al., 2024; Suwarsi et al., 2025). Data nasional menunjukkan angka perilaku merokok dan aktivitas seksual berisiko yang cukup tinggi di kalangan pelajar (Husnah, Amir, et al., 2024; Puslitbang Kementerian Kesehatan RI, 2015). Melihat permasalahan kesehatan kelompok remaja diatas, maka remaja membutuhkan ruang edukasi kesehatan yang tepat.

Posyandu Remaja berfungsi sebagai sarana promosi kesehatan berbasis pemberdayaan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Mintarsih et al., 2024). Layanan ini menyediakan upaya promotif dan preventif guna mendeteksi faktor risiko penyakit secara dini (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Yuliani et al., 2021). Kader menerima pelatihan teknis & pendampingan modul agar mampu menyelenggarakan kegiatan secara mandiri (Wahyuntari & Ismarwati, 2020; Yuliani et al., 2021).

Padukuhan Tonalan sudah memiliki wadah layanan kesehatan maupun kader remaja sebagai penggerak kegiatan di wilayahnya. Tim pengabdian menyelenggarakan Pendampingan dan Refresh Pelaksanaan Lima Meja Posyandu Remaja bagi remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk merefresh kembali materi posyandu remaja demi meningkatkan status kesehatan remaja di Padukuhan Tonalan.

B. Tema Kegiatan

Tema Pengabdian Kepada Masyarakat oleh Dosen Program Studi Pendidikan Profesi Ners FKIK UAA 2025/2026 dengan tema “Pendampingan dan Refresh Pelaksanaan Lima Meja Posyandu Remaja di Padukuhan Tonalan”.

C. Tujuan

Pengabdian kepada Masyarakat oleh Dosen Program Studi Pendidikan Profesi Ners FKIK UAA ini bertujuan untuk pendampingan kader kesehatan remaja pelaksanaan Posyandu Remaja di wilayah Padukuhan Tonalan. Kegiatan ini memberikan pendampingan dan refresh materi teknis sistem lima meja. Program tersebut bermaksud

memberdayakan kelompok remaja agar mampu melakukan deteksi dini terhadap berbagai faktor risiko penyakit secara mandiri melalui Posyandu.

D. Manfaat Kegiatan

Adapun manfaat dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini antara lain:

1. Remaja di Padukuhan Tonalan mendapatkan kemudahan akses pelayanan kesehatan yang komprehensif melalui peran aktif teman sebaya.
2. Kader kesehatan memperoleh keterampilan baru dalam mengelola administrasi serta melakukan pemeriksaan kesehatan fisik sederhana

E. Waktu Dan Tempat Kegiatan

Kegiatan Program Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada:

Hari, Tanggal : Sabtu, 14 Februari 2026

Waktu : pk1 19.00 - 21.00 WIB

Tempat : Posyandu Remaja, Padukuhan Tonalan

F. Bentuk Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk refresh dan pendampingan pelaksanaan sistem lima meja pelayanan kesehatan bagi remaja. Tim pengabdian memberikan pendampingan intensif serta simulasi mandiri menggunakan video tata cara pelaksanaan posyandu, untuk meningkatkan keterampilan teknis kader kesehatan.

G. Sasaran

Sasaran utama program pengabdian ini mencakup 34 remaja yang berdomisili di wilayah Padukuhan Tonalan. Kelompok sasaran prioritas terdiri dari 17 orang kader remaja terpilih yang akan mengelola operasional pelayanan kesehatan secara rutin. Masyarakat serta tokoh lingkungan di Padukuhan Tonalan turut menjadi sasaran pendukung dalam menciptakan lingkungan yang sehat bagi pertumbuhan remaja.

H. Peralatan yang dibutuhkan

Peralatannya: Sound system dan Laptop, serta Video tata cara pelaksanaan Posyandu

I. Rincian Penggunaan Biaya

No	Uraian	Jumlah	Harga Satuan	Total
1	Konsumsi Snack	20 Box	Rp 5.000	Rp 100.000
2	BBM	2,....	Rp 30.000	Rp 30.000
TOTAL BIAYA				Rp 130.000

BAB 2

HASIL DAN PEMBAHAN KEGIATAN

Tim pengabdian melaksanakan tahap persiapan dan refresh materi mengenai pentingnya Posyandu Remaja di Padukuhan Tonalan. Peserta kader remaja mempraktikkan simulasi sistem lima meja pelayanan kesehatan secara mandiri di bawah pengawasan tim. Pelatihan teknis tersebut mencakup keterampilan pengukuran fisik dasar serta pendokumentasian data ke dalam format KMS remaja secara akurat. Tim pelaksana memberikan modul cetak sebagai panduan berkelanjutan bagi kader dalam menjalankan fungsi operasional posyandu tanpa ketergantungan tenaga kesehatan.

Posyandu Remaja SEMANGKA, yang sudah diresmikan beberapa waktu lalu, sebagai tanda dimulainya pelayanan kesehatan mandiri yang berbasis pada pemberdayaan kelompok teman sebaya. Program ini memberikan solusi nyata atas keterbatasan akses layanan kesehatan bagi kelompok remaja di wilayah kerja Puskesmas Sedayu 1.

BAB 3

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan pendampingan dan penyegaran pelaksanaan sistem lima meja ini telah berhasil memperkuat kemandirian serta keterampilan kader kesehatan remaja di Padukuhan Tonalan. Posyandu Remaja SEMANGKA memberikan solusi nyata dalam penyediaan wadah pelayanan kesehatan yang terintegrasi bagi kelompok remaja. Inisiatif tersebut secara efektif menjawab permasalahan minimnya akses informasi kesehatan melalui pemberdayaan aktif kelompok teman sebaya sebagai agen perubahan.

B. Saran

Pihak Kelurahan Argosari dan Puskesmas Sedayu 1 diharapkan dapat memberikan pendampingan rutin serta pengawasan berkala guna menjamin keberlanjutan operasional posyandu. Kader remaja sebaiknya merencanakan inovasi kegiatan yang kreatif dan menarik agar antusiasme peserta untuk berkunjung ke posyandu tetap terjaga secara konsisten. Tim pengabdian menyarankan penambahan materi edukasi yang lebih bervariasi mengenai kesehatan reproduksi guna memperkaya wawasan kader dalam menjalankan tugas pelayanan di masa mendatang.

Daftar Referensi

- Husna, R., Amir, E. F., & Sari, Y. A. (2024). Pengaruh Kader Remaja Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 7, 289–294.
- Husnah, R., Amir, E. F., & Sari, Y. A. (2024). Pengaruh Kader Remaja Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja: The Influence of Youth Cadres on Increasing Youth Knowledge About Adolescent Reproductive Health. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.54100/bemj.v7i2.197>
- Husnah, R., Andolina, N., & Adienda, S. (2024). Pemberdayaan Kader Remaja Melalui Peningkatan Sarana Pemeriksaan Kesehatan Dasar di Posyandu Remaja. *J.Abdimas: Community Health*, 5(2), 72–79. <https://doi.org/10.30590/jach.v5n2.1072>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018a). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018b). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja* (S. Khumaidah, Ed.). Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu di Bidang Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pedoman-umum-pengelolaan-posyandu>
- Mintarsih, S. N., Tursilowati, S., Ambarwati, R., Mardiana, M., & Ismawanti, Z. (2024). Implementation of Integrated Health Service and Promotion Posts for Non-Communicable Diseases (NCDs) to Improve Knowledge, Anthropometric and Nutritional Counseling Skills of Adolescent Cadres in Schools. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 5(1), 54. <https://doi.org/10.20961/agrihealth.v5i1.84079>
- Puslitbang Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Perilaku Berisiko Kesehatan pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia*. Badan LITBANGKES KEMENTERIAN KESEHATAN RI. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data-reporting/indonesia/gshs/gshs-2015-indonesia-report-bahasa.pdf?sfvrsn=eb05c71c_2&download=true
- Sulastri, Eti, Astuti, D. P., & Handayani., E. W. (2019). Pembentukan Posyandu Remaja Desa Madureso Kecamatan Kuwarasan Kabupaten Kebumen. *Prosiding University Research Colloquium*.
- Suwarni, S., Inta, P., & Amanda, Z. (2025). The Effect of Nursing Interventions on Community Health Deficiency Problems in Adolescents in Sleman, Indonesia. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 21(1), 41–49. <https://doi.org/10.31101/jkk.4040>
- Wahyuntari, E., & Ismarwati, I. (2020). Pembentukan kader kesehatan posyandu remaja Bokoharjo Prambanan. *JURNAL INOVASI ABDIMAS KEBIDANAN (JIAK)*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.32536/jpma.v1i1.65>
- Yuliani, M., Yufina, Y., & Maesaroh, M. (2021a). Gambaran Pembentukan Kader Dan Pelaksanaan Posyandu Remaja dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 266. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4157>
- Yuliani, M., Yufina, Y., & Maesaroh, M. (2021b). Gambaran Pembentukan Kader Dan Pelaksanaan Posyandu Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi Remaja. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(2), 266. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.4157>

Lampiran

1. Lampiran Dokumentasi Kegiatan



2. Lampiran SAP dan Materi Kegiatan

SATUAN ACARA PENYULUHAN REFRESH PELAKSANAAN POSYANDU REMAJA

Pokok Bahasan	: Refresh Pelaksanaan Posyandu Remaja
Sub Pokok Bahasan	: 1. Pengertian Posyandu Remaja 2. Langkah-langkah Pelaksanaan Posyandu Remaja 3. Cara Pengukuran (TB, BB, TD, LILA, LP)
Sasaran	: Remaja
Target	: Kader Remaja
Hari/tanggal	: 14 Februari 2026
Waktu	: 120 menit
Tempat	: Posyandu Remaja

A. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa storm and stress, karena remaja mengalami banyak tantangan baik dari diri mereka sendiri (biopsychosocial factors) ataupun lingkungan (environmental factors). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Berbasis Sekolah di Indonesia tahun 2015 (GSHS) dapat terlihat gambaran faktor risiko kesehatan pada pelajar usia 12-18 tahun (SMP dan SMA) secara nasional, sebanyak 41,8% laki-laki dan 4,1% perempuan mengaku pernah merokok, 14,4% laki-laki dan 5,6% perempuan pernah mengonsumsi alkohol, lalu juga didapatkan 2,6% laki-laki pernah mengonsumsi narkoba dan perilaku seksual di mana didapatkan 8,26% pelajar laki-laki dan 4,17% pelajar perempuan usia 12-18 tahun pernah melakukan hubungan seksual (Husna et al., 2024)

Kemajuan teknologi di dunia sangat begitu pesat termasuk di Indonesia, dengan perkembangan teknologi yang pesat maka berkembang juga permasalahan remaja di Indonesia. Ada yang menjurus ke hal positif dan juga ke hal yang negatif di berbagai kota besar di Indonesia, sekitar 20 hingga 30 persen remaja mengaku pernah melakukan hubungan seks. Banyak remaja yang melakukan gaya hidup tidak sehat seperti perilaku seksual sebelum menikah, merokok, menggunakan narkoba, makan-makanan yang tidak sehat dan cara diet yang salah demi menjaga berat badan yang ideal (Yuliani et al., 2021b)

Melihat kenyataan ini maka pada kelompok remaja, perlu dilakukan pemberian pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dan seksual secara komprehensif. Pemberian konseling, informasi dan edukasi (KIE) kesehatan reproduksi diharapkan dapat

mempersiapkan diri menjalani masa pubernya sesuai dengan kebutuhannya. Posyandu Remaja atau Pos Pelayanan Terpadu Remaja adalah sebuah wadah Pos Kesehatan Remaja yang memfasilitasi dalam memahami seluk beluk remaja selama masa puber yang ditujukan kepada siswa dan remaja pada umumnya. Selain itu pos pelayanan terpadu remaja berfungsi juga sebagai sebuah wadah untuk memberi remaja kesempatan berkembang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristiknya melalui pendekatan terpadu dari segi medis dan agamis (Kementerian Kesehatan RI, 2018a)

Kompleksnya permasalahan kesehatan pada remaja, tentunya memerlukan penanganan yang komprehensif dan terintegrasi yang melibatkan semua unsur dari lintas program dan sektor terkait, itu diakibatkan karena tidak ada wadah remaja untuk mendapatkan pengetahuan dan informasi terkait kesehatan (Sulastri et al., 2019).

Posyandu remaja merupakan institusi layanan kesehatan yang spesifik untuk remaja usia 13–24 tahun. Institusi ini bertujuan untuk meningkatkan status kesehatan remaja melalui pelayanan kesehatan primer, edukasi, dan layanan sosial. Namun, prevalensi posyandu remaja yang tidak aktif saat ini menjadi permasalahan yang perlu diselesaikan. 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. Pelayanan kesehatan remaja di Posyandu adalah pelayanan kesehatan yang peduli remaja, mencakup upaya promotif dan preventif, meliputi: 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. Pembentukan posyandu remaja yang dapat digunakan sebagai wadah para remaja untuk menciptakan wadah pembinaan dan memahami pentingnya gaya hidup sehat, meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi, gizi, mengurangi kejadian kenakalan pada remaja (Yuliani et al., 2021b)

Pentingnya pemberdayaan kesehatan kepada masyarakat dalam hal ini terutama kader remaja merupakan salah satu bentuk strategi promosi kesehatan. Pelatihan yang diberikan kepada kader remaja merupakan salah satu bentuk upaya meningkatkan pengetahuan remaja terkait kesehatan reproduksi.

B. TUJUAN

1. Umum

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan remaja mampu mengetahui dan memahami mengenai posyandu remaja

2. Khusus

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan, remaja diharapkan dapat menjelaskan dan mampu melakukan tentang:

- a. Pengertian posyandu remaja
- b. Langkah-langkah pelaksanaan posyandu remaja
- c. Cara pengukuran (TB, BB, TD, LILA, LP)

C. METODE

1. Diskusi
2. Demonstrasi
3. Tanya Jawab

D. MEDIA

1. PowerPoint
2. Alat Tensi
3. Microtoise (Pengukur TB)
4. Timbangan Berat Badan
5. Pita Lila dan Lingkar perut

E. MATERI

Terlampir

F. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Kegiatan Penyuluhan	Waktu	Kegiatan Peserta
1	Pendahuluan - o Memberikan salam - o Memberikan pertanyaan apersepsi - o Mengkomunikasikan pokok bahasan - o Mengkomunikasikan tujuan	10 menit	Menjawab salam Mendengarkan Mendengarkan Mendengarkan Pretest
2	Kegiatan inti o Menjelaskan tentang pengertian posyandu remaja	50 menit	Memperhatikan

	- o Menjelaskan cara pelaksanaan posyandu remaja - o Menjelaskan cara pengukuran (TB,BB,TD,LILA,LP) - o Demonstrasi 5 meja pelatihan kader remaja		Mendengarkan Bertanya Mempraktikkan Memperhatikan
3	Penutup - o Menyimpulkan materi penyuluhan bersama peserta - o Memberikan evaluasi - o Memberikan salam penutup	15 menit	Memperhatikan Mendengarkan Posttest Menjawab
Total Waktu		75 menit	

G. PENGORGANISASIAN

1. Fasilitator : Deny

H. EVALUASI

1. Evaluasi struktur
 - a. Tersedianya materi tentang posyandu remaja
 - b. Persiapan alat kesehatan sudah tersedia sebelum kegiatan dimulai
 - c. Permohonan izin sudah dilakukan sebelum kegiatan berlangsung
 - d. Peserta mengatakan bersedia mengikuti penyuluhan
2. Evaluasi proses
 - a. Posyandu dengan 5 langkah
 Langkah 1: Pendaftaran
 Langkah 2: Pengukuran
 Langkah 3: Pencatatan
 Langkah 4: Pelayanan kesehatan
 Langkah 5: KIE/Konseling
 - b. Acara ini dihadiri oleh 17 orang remaja yang hadir dari 20 remaja yang diundang.
3. Evaluasi hasil
 - a. Remaja mampu mempraktikkan cara pengukuran
 - b. Remaja mampu menjelaskan kembali Langkah-langkah posyandu remaja

I. LAMPIRAN MATERI

1. Definisi Posyandu Remaja

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 (Kementerian Kesehatan RI, 2018b).

Kader remaja menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) adalah individu yang terlatih dan diberdayakan untuk berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di komunitas, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan remaja. Kader ini diharapkan dapat:

- a. Menyebarluaskan Informasi: Memberikan informasi tentang kesehatan reproduksi, gizi, dan perilaku hidup sehat kepada teman sebaya.
- b. Meningkatkan Kesadaran: Mendorong remaja untuk lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental dan fisik.
- c. Mengorganisir Kegiatan: Mengadakan kegiatan yang mendukung kesehatan remaja, seperti penyuluhan dan kampanye kesehatan.
- d. Menjadi Jembatan: Menjadi penghubung antara remaja dan layanan kesehatan yang ada.

Melalui peran ini, kader remaja diharapkan dapat membantu menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan remaja di masyarakat.

2. Langkah-langkah Pelaksanaan Posyandu Remaja

Pelaksanaan Kegiatan terdiri menjadi 5 meja Menurut Kemenkes (Kementerian Kesehatan RI, 2018a):

Langkah	Kegiatan	Pelaksanaan
Pertama	Pendaftaran ✓ Pengisian daftar hadir ✓ Untuk kunjungan pertama kali, remaja mengisi formulir data diri dan pengisian form atau Kuesioner	Kader dibantu oleh tim
Kedua	Pengukuran ✓ Penimbangan Berat Badan (BB) ✓ Pengukuran Tinggi Badan (TB)	Kader dibantu oleh tim

	✓ Pengukuran Tekanan darah (TD) ✓ Lingkar Lengan Atas (LILA) dan Lingkar Perut ✓ Pengecekan anemia untuk remaja putri secara klinis, apabila ada tanda klinis anemia dirujuk ke fasilitas Kesehatan	
Ketiga	Pencatatan Kader melakukan pencatatan hasil pengukuran ke dalam buku register dan Buku Pemantauan Kesehatan Remaja	Kader dibantu oleh tim
Keempat	Pelayanan kesehatan diberikan sesuai dengan permasalahan antara lain: ✓ Pemberian tablet tambah darah atau Vitamin ✓ Merujuk remaja ke fasilitas kesehatan jika diperlukan	Kader dibantu oleh tim Dengan dipantau oleh tenaga kesehatan
Kelima	KIE Kegiatan dilakukan secara bersama-sama yaitu Kegiatan penyuluhan Kesehatan Reproduksi, yang mencakup tentang pemberian informasi tentang organ reproduksi remaja, pubertas, proses kehamilan, menstruasi, KB, penyakit menular seksual, infeksi menular seksual, gender dan pendewasaan usia perkawinan	Kader dibantu oleh tim

3. Cara Pengukuran (TD, BB, TB, LILA, LP)

a. Cara Pengukuran Tekanan Darah

Untuk mengukur tekanan darah menggunakan tensi manual, ikuti langkah-langkah berikut:

- 1) Persiapan: Pastikan pasien duduk tenang selama 5 menit sebelum pengukuran.
- 2) Posisi: Letakkan lengan pasien pada permukaan datar, sejajar dengan jantung.
- 3) Pemasangan Manset: Pasang manset di lengan atas, sekitar 2-3 cm di atas siku.
- 4) Pengukuran: Gunakan stetoskop untuk mendengar detak jantung saat mengembang dan mengempiskan manset.
- 5) Membaca Hasil: Catat tekanan sistolik (angka pertama) dan diastolik (angka kedua)

Tekanan darah normal, tinggi, dan rendah dibedakan berdasarkan angka tekanan darah sistolik (TDS) dan diastolik (TDD):

- 1) Tekanan darah normal: TDS 120-129 mmHg dan/atau TDD 80-84 mmHg

- 2) Tekanan darah normal-tinggi: TDS 130-139 mmHg dan/atau TDD 85-89 mmHg
- 3) Tekanan darah tinggi: TDS 140-159 mmHg dan/atau TDD 90-99 mmHg
- 4) Tekanan darah rendah: TDS dan TDD di bawah 90/60 mmHg

b. Cara pengukuran Tinggi Badan

Pengukuran tinggi badan yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes) biasanya diikuti dengan beberapa langkah untuk memastikan hasil pengukuran yang akurat. Berikut adalah langkah-langkah cara pengukuran tinggi badan menurut Kemenkes:

- 1) Siapkan Alat Ukur: Gunakan meter panjang yang benar dan pastikan ia stabil dan lurus.
- 2) Pastikan meter panjang tidak ada keretakan atau cacat lainnya yang bisa mempengaruhi ketepatannya.
- 3) Posisikan Orang yang Diberi Ukuran:
- 4) Letakkan subjek dalam posisi tegak lurus dengan lantai tanpa alas kaki.
- 5) Pastikan subjek berdiri dengan kedua telapak kakinya rapat dan tungkai lurus.
- 6) Mulailah Pengukuran Tinggi Badan:
- 7) Mulai ukuran dari atas rambut sampai atas telapak kaki.
- 8) Pastikan meter panjang tegak lurus dan posisinya stabil.
- 9) Catatlah hasil ukuran dengan tepat, pastikan angka yang ditampilkan sudah benar dan tidak ada kesalahan.
- 10) Untuk memastikan hasil yang akurat, ulangi proses pengukuran beberapa kali jika diperlukan.
- 11) Simpan hasil pengukuran tersebut ke dalam catatan medis subjek sebagai data resmi.

c. Cara Pengukuran Berat Badan

Berikut adalah langkah-langkah cara pengukuran berat badan menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia:

- 1) Persiapan:
 - a) Pastikan Anda memiliki instrumen pengukuran berat badan yang akurat, biasanya berupa timbangan digital.
 - b) Siapkan ruang yang stabil dan aman untuk pengukuran.

- 2) Posisi Pasien/Peserta:
 - a) Letakkan pasien/peserta di atas timbangan dengan posisi tegak lurus dan kaki rapat bersandar pada permukaan tanah.
 - b) Pastikan sandal/sandal karet dilepas untuk mendapatkan hasil yang akurat.
- 3) Teknik Pengukuran:
 - a) Masukkan kaki pasien/peserta sepenuhnya ke dalam platform timbangan.
 - b) Biarkan pasien/peserta berdiri diam selama beberapa saat untuk memastikan pembacaan berat badan stabil.
 - c) Catatlah hasil pembacaan berat badan tersebut.
- 4) Perencanaan Ulang:

Jika perlu, ulangi pengukuran untuk memastikan hasil yang akurat. Biasanya, dua kali pengukuran yang sama akan memberikan hasil yang dekat.

Untuk mengetahui apakah berat badan remaja normal dapat menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan perbandingan sederhana antara berat badan dan tinggi badan yang digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi. Berikut kategori IMT untuk remaja:

- 1) Kurus: IMT kurang dari 17,0 atau 17,0–18,4
- 2) Normal: IMT 18,5–25,0
- 3) Gemuk: IMT 25,1–27,0
- 4) Gemuk berat (obesitas): IMT lebih dari 27,0

d. Cara Pengukuran Lingkar Lengan Atas

Langkah-langkah Pengukuran

- 1) Persiapan
 - Pastikan subjek dalam posisi duduk yang nyaman dengan lengan terlepas dari tubuh.
 - Lengan yang diukur harus dalam keadaan relax, tidak tegang.
 - Menentukan Titik Pengukuran
 - Cari titik tengah antara siku dan bahu pada lengan non-dominan (biasanya lengan kiri).
 - Tandai titik tersebut dengan menggunakan spidol atau pensil.
- 2) Melakukan Pengukuran

- Lingkarkan pita ukur di sekitar lengan pada titik yang telah ditandai.
 - Pastikan pita ukur tidak terlalu ketat atau longgar; cukup pas agar bisa merasakan tekanan tetapi tidak menekan kulit.
- 3) Membaca Hasil Pengukuran

Bacalah angka pada pita ukur di titik awal pengukuran (titik tengah antara siku dan bahu).
 - 4) Catat hasil pengukuran dalam satuan sentimeter (cm).
 - 5) Mengulangi Pengukuran

Untuk memastikan akurasi, lakukan pengukuran dua kali dan ambil rata-rata jika terdapat perbedaan signifikan.
 - 6) Mencatat Data

Catat hasil pengukuran beserta tanggal dan identitas subjek untuk keperluan analisis lebih lanjut.

Interpretasi Hasil

Lingkar lengan atas (LILA) normal untuk remaja adalah:

- 1) Untuk remaja 10-14 tahun, LILA kurang dari 18,5 cm
- 2) Untuk remaja 15-17 tahun, LILA kurang dari 22,0 cm

Pengukuran LILA merupakan cara sederhana untuk mengetahui risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK). Di Indonesia, ambang batas LILA untuk wanita usia subur (WUS) yang berisiko KEK adalah 23,5 cm. Jika LILA kurang dari angka tersebut, maka calon pengantin wanita berisiko KEK.

Kriteria perhitungan LILA untuk status gizi adalah:

- 1) Obesitas: LILA lebih dari 120,
- 2) Overweight: LILA 110-120,
- 3) Normal: LILA 90-110,
- 4) Kurang: LILA 60-90,
- 5) Buruk: LILA kurang dari 60

e. Cara Pengukuran Lingkar Perut

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, lingkar perut normal untuk remaja adalah: Pria: kurang dari 90 cm, Wanita: kurang dari 80 cm. Lingkar perut yang melebihi batas tersebut menandakan adanya kelebihan lemak perut.

Untuk mengukur lingkar perut, bisa mengikuti langkah-langkah

berikut:

- 1) Lepaskan jaket
- 2) Lingkarkan pita pengukur di sekitar perut sejajar dengan pusar
- 3) Atur titik 0 di pusar
- 4) Pastikan pita pengukur tidak terlalu kencang atau terlalu longgar
- 5) Jangan menahan napas
- 6) Catat angka pada pita pengukur yang bertemu dengan titik 0

3. Lampiran Surat Tugas

SURAT TUGAS

NO: 006b/A/ST/FKIK/IX/2025

Yang bertandatangan dibawah ini

Nama : dr. Tridjoko Hadiano, DTM&H., M.Kes

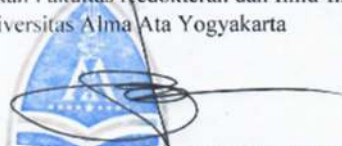
NIK : 2202211752

Jabatan : Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan

Dengan ini menugaskan kepada dosen-dosen di lingkungan Fakultas Kedokteran dan Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata, untuk melaksanakan kegiatan Pendidikan, penelitian, pengabdian kepada Masyarakat, dan penunjang pada tahun ajaran 2025/2026 Ganjil. Adapun kegiatan-kegiatan yang dilakukan tersebut, harus sesuai dengan peraturan, pedoman, dan norma yang berlaku di Universitas Alma Ata

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta 05 September 2025
Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Alma Ata Yogyakarta


dr. Tridjoko Hadiano, DTM&H., M.Kes
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN
ILMU-ILMU KESEHATAN

SURAT TUGAS

Nomor: 013/A/ST/WR-RPPM/AA/II/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Rino Richardo, S.Pd., M.Pd.
Jabatan : Wakil Rektor Bidang Riset, Pengembangan dan
Pengabdian Masyarakat

Dengan ini memberikan tugas kepada:

Nama : Ns. Deny Yulianan, S.Kep., MHPE
Jabatan : Dosen Prodi S1 Keperawatan

Untuk dapat melaksanakan Pengabdian Masyarakat pada Kegiatan **“Pendampingan dan Refresh Pelaksanaan Lima Meja Posyandu Remaja”** yang akan dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Sabtu, 14 Februari 2026
Waktu : Pukul 19.00 WIB -selesai
Tempat : Rumah Ibu Dukuh Tonalan

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat kami, 12 Februari 2026

**Wakil Rektor Bidang Riset, Pengembangan dan
Pengabdian Masyarakat**




Dr. Rino Richardo, S.Pd., M.Pd

Tembusan

1. Arsip
2. Ybs



*The University that never ends
with its innovation*

Jl. Brawijaya 99, Yogyakarta 55183
Telp. (0274) 4342288, 4342270 Fax. (0274) 4342269

 www.almaata.ac.id  uax@almaata.ac.id