

JURNAL INOVASI PEMBERDAYAAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (JIPPM)

Available online at: <https://myjournal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jippm/index>

Vol.5, No.2, Tahun 2025, Halaman 142-148

e-ISSN 2776-5628

DOI: <https://doi.org/10.36990/jippm.v5i2.1751>

PEMBERDAYAAN KADER REMAJA DALAM UPAYA PENINGKATAN PERILAKU GIZI SEIMBANG BAGI REMAJA

Rasmaniar^{1*}, Teguh F. Rahman², Ahmad³, Euis Nurlaela⁴, I Made Rai Sudarsono⁵

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; rasmaniar.gizi@gmail.com

²Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; teguh.gizi3065@gmail.com

³Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; gizi.ahmad@gmail.com

⁴Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; nurlaela.euis73@gmail.com

⁵Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia; maderai5758@gmail.com

*(Korespondensi e-mail: rasmaniar.gizi@gmail.com)

ABSTRAK

Permasalahan gizi pada remaja yang diantaranya adalah Stunting, *wasting*, Kurang Energi Kronik (KEK), kekurangan zat gizi mikro, anemia dan gangguan makan. Masalah tersebut dapat berdampak menurunnya produktivitas remaja serta risiko Penyakit Tidak Menular. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan kader posyandu remaja dalam peningkatan perilaku gizi seimbang bagi remaja dengan metode konseling gizi. Hasil kegiatan menunjukkan pengetahuan remaja sebelum konseling sebagian besar berada dalam kategori kurang yaitu sebesar 72.4% (n=21), setelah dilakukan konseling pengetahuan meningkat, lebih banyak remaja memiliki pengetahuan dalam kategori baik yaitu sebesar 48.3% (n=14). Terdapat pengaruh pemberdayaan kader remaja dengan metode konseling dapat meningkatkan pengetahuan kader remaja tentang gizi seimbang.

Kata Kunci: *Gizi seimbang, kader remaja, pemberdayaan*

ABSTRACT

Nutritional problems in adolescents include stunting, wasting, chronic energy deficiency, micronutrient deficiencies, anaemia and eating disorders. These problems can have an impact on reducing adolescent productivity and the risk of non-communicable diseases. This community service activity aims to empower adolescent posyandu cadres in improving balanced nutrition behaviour for adolescents with nutrition counselling methods for adolescent posyandu cadres. The results showed that the knowledge of adolescents before counselling was mostly in the poor category, namely 72.4% (n = 21), after counselling knowledge increased, more adolescents had knowledge in the good category, namely 48.3% (n = 14). There is an effect of empowering adolescent cadres with counselling methods to increase the knowledge of adolescent cadres about balanced nutrition.

Keywords: Balanced nutrition, adolescents, empowerment

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi pada remaja (*malnutrition in adolescents*) diantaranya adalah stunting, wasting, kegemukan/obesitas, Kurang Energi Kronik (KEK), kekurangan zat gizi mikro, anemia dan gangguan makan (anoreksia nervosa dan bulimia nervosa) (Heslin & McNulty, 2023; Norris et al., 2022). Data Riset Kesehatan Dasar 2018 menunjukkan beberapa masalah kesehatan dan perilaku makan remaja di Indonesia adalah terdapat 65% tidak sarapan, 97% kurang mengonsumsi sayur dan buah-buahan, 46.6% mendapat Tablet Tambah Darah, sementara itu hal yang berkaitan dengan konsumsi makanan yaitu sebanyak 50% remaja mengonsumsi makanan/minuman tinggi gula, 32% mengonsumsi makanan tinggi natrium, 11% mengonsumsi *processed food*, 78% mengonsumsi makanan yang mengandung zat adiktif (Tim Riskesdas 2018, 2019).

Dampak dari masalah-masalah tersebut adalah menurunnya nilai akademik, menurunnya kemampuan kerja dan produktivitas pada remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Risiko lain yang kemungkinan terjadi adalah risiko menderita penyakit Tidak Menular (hipertensi, diabetes mellitus, stroke, penyakit jantung koroner) yang berkontribusi sebesar 71% dari total penyebab kematian (Caleyachetty et al., 2018; Parajuli & Prangthip, 2025). Masalah kekurangan gizi pada remaja akan berdampak secara jangka Panjang dengan berisiko pada kehamilan remaja tersebut (Amoadu et al., 2024).

Diperlukan upaya penanggulangan secara komprehensif untuk mengatasi masalah-masalah kesehatan yang terjadi pada remaja, yaitu dengan membentuk wadah posyandu remaja (Rasmaniar et al., 2022; Wirata et al., 2025). Di posyandu remaja tersebut terlebih dahulu direkrut kader-kader Posyandu Remaja yang nantinya akan bertugas/melaksanakan upaya pelayanan kesehatan remaja bagi diri sendiri, teman sebaya, keluarga dan Masyarakat (Rasmaniar et al., 2023; Toruntju et al., 2025).

Kader posyandu remaja mempunyai peran penting dalam memberikan informasi kepada masyarakat, khususnya tentang kesehatan remaja. Kader posyandu juga melakukan kerjasama dengan petugas kesehatan dan lintas sektor dalam upaya meningkatkan kegiatan posyandu, meningkatkan kunjungan masyarakat. Upaya pemerintah lainnya melalui media masa, komunikasi pada kelurgadan advokasi, demikian pula dengan posyandu remaja yang sangat berperan penting dalam pencegahan stunting sejak dini (Sriwiyanti, 2024; UNICEF, 2025). Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan kader posyandu remaja dalam peningkatan Perilaku Gizi Seimbang bagi remaja.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian ini telah dilaksanakan di SMAN 1 Motui, wilayah kerja Puskesmas Matandahi, Kabupaten Konawe Utara. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September Tahun 2024. Remaja di SMAN 01 Motui Kecamatan Motui Kabupaten Konawe Utara sebanyak 30 orang. Kegiatan ini dilaksanakan dengan berkoordinasi dengan Pihak Puskesmas Matandahi dan Kepala Sekolah SMAN 01 Motui. Adapun jenis kegiatannya adalah penyuluhan tentang Gizi Seimbang bagi Remaja dan Konseling gizi.



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan Pengabmas

HASIL

Karakteristik Remaja peserta penyuluhan dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini,

Tabel 1. Karakteristik Remaja

No	Karateristik	n	%
1	Umur		
	- 15 tahun	6	18.1
	- 16 tahun	11	36.1
	- 17 tahun	13	45.8
	- Total	30	100.0
2	Jenis Kelamin		
	- Perempuan	28	95.2
	- Laki-laki	2	4.8
	- Total	30	100.0
3	Kelas		
	- X	7	24.1
	- XI	10	32.1
	- XII	13	45.8
	- Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa lebih banyak (45.8%) remaja berumur 17 tahun, jenis kelamin sebagian besar (95.2%) adalah perempuan, dan lebih banyak (45.8%) remaja berada dibangku kelas XII.

Hasil evaluasi pengetahuan remaja sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) penyuluhan dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Pengetahuan	Pre		Post	
	n	%	n	%
Baik	1	3,4	14	48,3
Sedang	7	24,2	13	44,8
Kurang	21	72,4	2	6,9
Total	30	100,00	30	100,00

Pengetahuan remaja sebelum konseling sebagian besar berada dalam kategori kurang yaitu sebesar 72.4% (n=21), setelah dilakukan konseling pengetahuan meningkat, lebih banyak remaja memiliki pengetahuan dalam kategori baik yaitu sebesar 48.3% (n=14). Hasil analisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah konseling dengan menggunakan analisis *paired sampel t-test* didapatkan nilai signifikansi 0.00 ($p < 0.05$) yang artinya terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah konseling.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan, remaja yang memiliki pengetahuan kurang yang masih mendominasi pada sebelum kegiatan, kemungkinan disebabkan masih kurangnya terpapar dari informasi mengenai gizi seimbang, baik dari media maupun dari edukasi petugas puskesmas. Majunya teknologi seperti sekarang serta tersedianya bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru (Coman et al., 2025). Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, penyuluhan dan lain-lain belum mampu pengaruhi pengetahuan remaja (Rasmaniar et al., 2023).

Penelitian Putri et al. (2025) mengungkapkan bahwa remaja yang bersosial media dapat memperoleh bermacam-macam informasi yang dapat memperluas wawasannya di dalam media sosial, sebagian besar remaja tertarik pada konten edukasi, kuliner, kecantikan/ beauty (Putri et al., 2024). Hal tersebut kemungkinan juga terjadi pada remaja di Kecamatan Motui. Remaja yang mendapatkan informasi kesehatan di Media Sosial juga akan berdampak pada pengetahuan dan perilaku remaja. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut (Cutting, 1987).

Hasil kegiatan pengabmas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberdayaan kader posyandu remaja dalam hal ini konseling terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang. Hal tersebut terlihat dari perbedaan nilai yang rata-rata skor pengetahuan remaja sebelum dan sesudah konseling. Adanya peningkatan skor pengetahuan tersebut disebabkan oleh peningkatan pengetahuan remaja (Rasmaniar et al., 2022; Wirata et al., 2025). Penelitian mengkonfirmasi bahwa terdapat perbedaan yang bermakna mengenai pengetahuan tentang kesehatan antara kelompok remaja yang mengikuti posyandu dan yang tidak mengikuti posyandu remaja (p -Value = 0,000) (Wirata et al., 2025). Dengan adanya posyandu remaja maka remaja akan lebih mudah mengakses informasi dan dapat menjadi wadah dalam membantu menyelesaikan permasalahan remaja khususnya mengenai gizi seimbang (Megasari & Siswiyanti, 2024).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga ini sejalan dengan kegiatan pengabmas lain, bahwa adanya kader Posyandu mengindikasikan kegiatan edukasi berjalan efektif untuk meningkatkan pengetahuan para kader posyandu (Megasari & Siswiyanti, 2024). Pemberian edukasi gizi seimbang oleh kader yang rutin akan meningkatkan pengetahuan tentang gizi secara signifikan (Herlina et al., 2024). Perlu dilakukan pembinaan pada remaja putri berkelanjutan untuk menurunkan kasus anemia yang bisa menyebabkan stunting dan kurang energi kronis di masyarakat. Edukasi gizi seimbang terhadap kader posyandu remaja bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan makanan yang mencegah anemia pada remaja mereka menyimpulkan bahwa pemberian edukasi gizi seimbang, meningkatkan pengetahuan kader remaja secara signifikan (Herlina et al., 2024).

Pentingnya pengetahuan tentang kesehatan khususnya gizi bagi remaja, remaja perlu mendapat informasi yang cukup, sehingga mengetahui hal-hal yang seharusnya dilakukan dan yang seharusnya dihindari. Dengan mengetahui tentang kesehatan pada remaja, kita dapat menghindari hal-hal yang mungkin akan dialami oleh remaja yang tidak mempunyai pengetahuan yang cukup tentang kesehatan, salah satunya seperti anemia pada remaja (Mancone et al., 2024).

Strategi untuk perubahan perilaku adalah dengan pemberian informasi guna meningkatkan pengetahuan sehingga timbul kesadaran yang pada akhirnya orang akan berperilaku sesuai dengan pengetahuannya tersebut. Salah satu cara pemberian informasi adalah dengan melakukan konseling, sebagaimana yang dilakukan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu pemberdayaan remaja dengan cara konseling gizi seimbang (Partridge et al., 2025).

Pengetahuan akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menerapkan gizi seimbang dalam kesehariannya. Perilaku gizi seimbang diharapkan dapat mengurangi masalah gizi di kalangan remaja terutama dalam pencegahan stunting sedini mungkin serta hal lain akan terlihat dari pola makan remaja sehari-hari (Pсарoudakis et al., 2020).

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberdayaan kader remaja dalam upaya peningkatan perilaku gizi seimbang bagi remaja dengan metode konseling gizi terlihat dari pengetahuan remaja sebelum konseling sebagian besar berada dalam kategori kurang yaitu sebesar 72.4% (n=21), setelah dilakukan konseling pengetahuan meningkat, lebih banyak remaja memiliki pengetahuan dalam kategori baik yaitu sebesar 48.3% (n=14). Konseling gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja dan akan mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menerapkan gizi seimbang dalam kesehariannya sehingga diharapkan dapat mengurangi masalah gizi di kalangan remaja terutama dalam pencegahan stunting sedini mungkin. Oleh karena itu pelaksanaan pelatihan secara berkala dan berkesinambungan untuk meningkatkan lagi pengetahuan dan keterampilan kader posyandu remaja yang nantinya dapat meningkatkan perilaku hidup sehat dimasyarakat khususnya remaja peserta posyandu.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Tim penulis ucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Kendari, Kepala Sekolah beserta guru SMAN 01 Motui Kecamatan Motui Kab. Konawe Utara, Kepala Dinas Kesehatan Kab. Konawe Utara yang telah memberikan izin, serta tenaga pelaksana gizi Puskesmas Motui yang telah membantu kegiatan ini.

Pendanaan

Dana dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan bersumber dari DIPA Poltekkes Kemenkes Kendari Tahun 2024

DAFTAR PUSTAKA

- Amoadu, M., Abraham, S. A., Adams, A. K., Akoto-Buabeng, W., Obeng, P., & Hagan, J. E. (2024). Risk Factors of Malnutrition among In-School Children and Adolescents in Developing Countries: A Scoping Review. *Children*, 11(4), 476. <https://doi.org/10.3390/children11040476>
- Caleyachetty, R., Thomas, G. N., Kengne, A. P., Echouffo-Tcheugui, J. B., Schilsky, S., Khodabocus, J., & Uauy, R. (2018). The double burden of malnutrition among adolescents: Analysis of data from the Global School-Based Student Health and Health Behavior in School-Aged Children surveys in 57 low- and middle-income countries. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 108(2), 414–424. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy105>
- Coman, C., Bucș, A., Gherheș, V., Rad, D., & Alexandrescu, M. B. (2025). The Influence of Social Media Platforms on Promoting Sustainable Consumption in the Food Industry: A Bibliometric Review. *Sustainability*, 17(13), Article 13. <https://doi.org/10.3390/su17135960>
- Cutting, J. E. (1987). Perception and Information. *Annual Review of Psychology*, 38(Volume 38, 1987), 61–90. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.000425>
- Herlina, S., Rosaline, M. D., Marcellina, H., Salsabilla, N., & Girisa, M. (2024). Education and early detection of coronary heart disease in the community. *Abdimas Polsaka*, 3(1), 26–32. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v3i1.64>
- Heslin, A. M., & McNulty, B. (2023). Adolescent nutrition and health: Characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. *Proceedings of the Nutrition Society*, 82(2), 142–156. <https://doi.org/10.1017/S0029665123002689>
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. *Riskesdas*, 99.
- Mancone, S., Corrado, S., Tosti, B., Spica, G., & Diotaiuti, P. (2024). Integrating digital and interactive approaches in adolescent health literacy: A comprehensive review. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1387874>
- Megasari, A. L., & Siswiyanti, I. (2024). Program Posyandu Remaja untuk Deteksi Dini Status Gizi Anak Usia Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Dempet. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(7), 3131–3140. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i7.15240>
- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., Rochat, T., Stephensen, C. B., Tinago, C. B., Ward, K. A., Wrottesley, S. V., & Patton, G. C. (2022). Nutrition in adolescent growth and development. *The Lancet*, 399(10320), 172–184. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01590-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01590-7)
- Parajuli, J., & Prangthip, P. (2025). Adolescent Nutrition and Health: A Critical Period for Nutritional Intervention to Prevent Long Term Health Consequences. *Current Nutrition Reports*, 14(1), 116. <https://doi.org/10.1007/s13668-025-00706-4>
- Partridge, S. R., Todd, A. R., Jia, S. S., Raeside, R., & Sydney (HAPYUS), with the H. A. P. for Y. at the U. of. (2025). Shifting focus to adolescent wellbeing and inclusive participation in the digital age. *Medical Journal of Australia*, 222(10), 484–487. <https://doi.org/10.5694/mja2.52653>
- Psaroudakis, I., Quattrone, F., Tavoşchi, L., De Vita, E., Cervia, S., Biancheri, R., & Lopalco, P. L. (2020). Engaging adolescents in developing health education interventions: A multidisciplinary pilot project. *The European Journal of Public Health*, 30(4), 712–714. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa012>
- Putri, F. A., Putra, R. A., & Rahman, F. (2024). Dampak Media Sosial terhadap Perubahan Perilaku Sosial di Kalangan Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 561–565.

- Rasmaniar, R., Nurlaela, E., Ahmad, A., & Nurbaya, N. (2022). Pendidikan Teman Sebaya melalui Pemberdayaan Kader Posyandu Remaja terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Remaja tentang Manfaat Gizi dalam Pencegahan Stunting: Penelitian Kuasi Eksperimen. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1), Article 1. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.498>
- Rasmaniar, R., Nurlaela, E., & Gobel, S. Y. V. (2023). Pelatihan Konselor Kader Posyandu Remaja tentang Kepatuhan Minum Tablet Tambah Darah dan Pencegahan Anemia di SMAN 01 Motui, Kecamatan Motui, Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Inovasi, Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), e1214–e1214. <https://doi.org/10.36990/jippm.v3i2.1214>
- Sriwiyanti, S. (2024). Pelaksanaan program pemberian tablet tambah darah meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. *Kisi Berkelanjutan: Sains Medis dan Kesehatan*, 1(1). <https://kisiberkelanjutan.com/index.php/smk/article/view/4>
- Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Toruntju, S. A., Gani, K., & Rofiqoh, R. (2025). Identifikasi Anemia, Kekurangan Energi Kronis, dan Penyuluhan Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Kendari. *Kisi Berkelanjutan: Sains Medis dan Kesehatan*, 2(2), e49–e49.
- UNICEF. (2025). *Nutrition in middle childhood and adolescence | UNICEF*. <https://www.unicef.org/nutrition/middle-childhood-and-adolescence>
- Wirata, R. B., Sinaga, M. R. E., & Adiyasa, R. P. (2025). Peningkatan Keterampilan Pemeriksaan Kesehatan Pengukuran Tekanan Darah dan Kadar Hemoglobin pada Palang Merah Remaja untuk Pencegahan Stunting secara Peer Group. *Kisi Berkelanjutan: Sains Medis dan Kesehatan*, 2(1), e35–e35.