

Penguatan Promosi dan Pencegahan Kesehatan Remaja melalui Duta SELARAS

Ade Saputra Nasution¹, Ananda Dezhira¹, Siti Sadiyah¹, Suliestina¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diserahkan: 21/11/2025 Direvisi: 25/12/2025 Diterima 27/01/2026	Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan akibat keterbatasan pengetahuan, rendahnya kesadaran perilaku hidup sehat, serta minimnya keterlibatan dalam pelayanan kesehatan berbasis masyarakat. Kondisi tersebut juga dialami oleh mitra kegiatan, yang menunjukkan rendahnya partisipasi remaja dalam kegiatan promotif dan preventif kesehatan serta belum optimalnya pemanfaatan Pos Pelayanan Terpadu siklus hidup. Kegiatan pengabdian ini mengusulkan Program Duta SELARAS sebagai pendekatan pemberdayaan remaja untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan menempatkan remaja sebagai agen promosi kesehatan di lingkungannya. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterlibatan aktif remaja dalam upaya promotif dan preventif kesehatan secara berkelanjutan. Metode yang digunakan adalah pendekatan berbasis komunitas yang dipadukan dengan pengembangan aset masyarakat dan partisipasi aktif remaja melalui pelatihan, pendampingan, serta praktik langsung dalam pelayanan kesehatan komunitas. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman kesehatan, perubahan sikap yang lebih positif, serta meningkatnya partisipasi remaja dalam kegiatan Pos Pelayanan Terpadu terlihat pada hasil pre dan post yang terjadi peningkatan dari rata-rata 6 menjadi 9. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa pemberdayaan remaja melalui Program Duta SELARAS efektif dalam memperkuat upaya promotif dan preventif kesehatan serta berpotensi dikembangkan sebagai model pengabdian masyarakat yang berkelanjutan.
Keywords: Kesehatan Remaja, Promosi Kesehatan, Pencegahan Penyakit, Pemberdayaan Remaja, Pos Pelayanan Terpadu	

Corresponding author email: adenasutioners@gmail.com



Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the CC BY SA license
Copyright@ Author (2026).

1. PENDAHULUAN

Kesehatan remaja menjadi isu utama dalam pembangunan kesehatan karena periode ini merupakan masa transisi yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan perilaku yang berpengaruh besar terhadap pola hidup di masa depan [1][2]. Remaja yang tidak mendapatkan dukungan kesehatan yang memadai berisiko mengalami masalah kesehatan reproduksi, psiko-sosial, dan penyakit tidak menular yang berlanjut hingga dewasa [3].

Permasalahan di lapangan menunjukkan bahwa remaja sering tidak memiliki wawasan yang cukup terkait upaya promotif dan preventif, serta kurangnya peran aktif mereka dalam kegiatan kesehatan komunitas [4][5]. Hal ini terlihat dari rendahnya pemahaman tentang gaya hidup sehat termasuk nutrisi, aktivitas fisik, serta pencegahan risiko kesehatan seperti obesitas atau perilaku berbahaya lainnya [6][7].

Mengingat kondisi ini, mitra kegiatan yang terdiri dari sekolah-sekolah menengah dan komunitas remaja di wilayah Margabakti dan Sukarapih membutuhkan pendekatan inovatif yang mampu menguatkan peran remaja sebagai agen perubahan dalam menjaga kesehatan teman-temannya. Ide pemecahan masalah yang diusulkan adalah optimalisasi Program Duta SELARAS, sebuah model pemberdayaan yang membekali remaja dengan keterampilan promosi kesehatan dan kemampuan preventif melalui struktur layanan Posyandu Siklus Hidup.

Pendekatan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga mengembangkan keterampilan interpersonal dan kepemimpinan di antara remaja. Dengan demikian, remaja tidak lagi pasif tetapi menjadi pelaksana aktif dalam upaya promotif dan preventif kesehatan di komunitas mereka [8][9].

Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kapasitas remaja untuk mengadvokasi dan menerapkan perilaku hidup sehat serta memperluas jangkauan layanan kesehatan promotif dan preventif melalui peran Duta SELARAS di Posyandu Siklus Hidup. Harapan dari pengabdian ini adalah terbentuknya komunitas remaja yang lebih sadar kesehatan, mampu mencegah risiko penyakit, dan berperan aktif dalam mempromosikan kehidupan sehat dalam lingkungan mereka sendiri.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Asset-Based Community Development (ABCD) dan dipadukan dengan pendekatan Participatory Action Research (PAR). Pendekatan ini menempatkan remaja sebagai subjek utama perubahan, bukan sekadar penerima intervensi. Metode ABCD dipilih untuk mengidentifikasi dan mengoptimalkan aset lokal yang telah dimiliki mitra (Puskesmas), seperti potensi kader remaja, keberadaan Posyandu Siklus Hidup, serta dukungan tokoh masyarakat dan tenaga kesehatan. Sementara itu, PAR digunakan untuk memastikan keterlibatan aktif remaja dalam setiap tahap kegiatan melalui siklus refleksi, aksi, dan evaluasi berkelanjutan. Secara teknis, kegiatan dilaksanakan melalui edukasi partisipatif, pelatihan (workshop), pendampingan, dan praktik lapangan dalam konteks pelayanan promotif dan preventif kesehatan remaja berbasis Posyandu Siklus Hidup.

Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan dan Identifikasi Masalah

Tahap awal meliputi koordinasi dengan mitra (puskesmas, kader posyandu, dan organisasi remaja), serta identifikasi masalah kesehatan remaja melalui diskusi kelompok terarah (FGD) dan observasi lapangan. Pada tahap ini juga dilakukan pengukuran awal (baseline) terkait pengetahuan, sikap, dan partisipasi remaja terhadap upaya promotif dan preventif kesehatan.

2. Tahap Perencanaan Partisipatif

Berdasarkan hasil identifikasi, tim pengabdian bersama mitra menyusun rencana aksi Program Duta SELARAS, meliputi penentuan materi kesehatan, strategi komunikasi sebaya, serta peran remaja dalam kegiatan Posyandu Siklus Hidup. Tahap ini bertujuan memastikan program sesuai dengan kebutuhan aktual dan konteks sosial budaya masyarakat sasaran.

3. Tahap Implementasi Program

Implementasi dilakukan melalui pelatihan dan workshop bagi Duta SELARAS yang mencakup materi promosi kesehatan remaja, pencegahan penyakit, keterampilan komunikasi sebaya, dan kepemimpinan. Selanjutnya, para duta melaksanakan kegiatan edukasi, konseling sebaya, dan keterlibatan langsung dalam pelayanan Posyandu Siklus Hidup dengan pendampingan tim pengabdian dan tenaga kesehatan.

4. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan secara berkala selama pelaksanaan kegiatan untuk menilai keterlibatan remaja, kualitas pelaksanaan program, serta kendala yang muncul. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran pasca-intervensi (endline) dan refleksi bersama mitra untuk menilai efektivitas program dan potensi keberlanjutan. Hasil kegiatan diukur secara kuantitatif dan kualitatif untuk memastikan ketercapaian tujuan pengabdian.

1. Pengukuran Kuantitatif

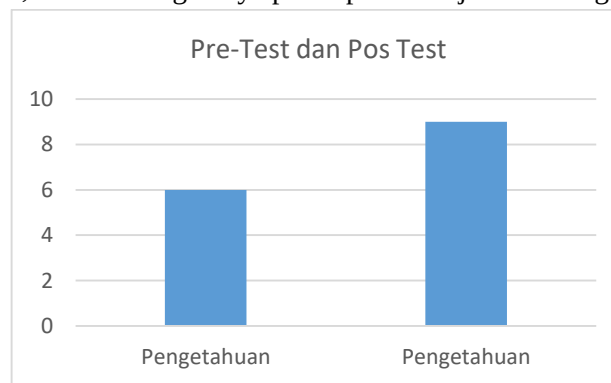
- a. Kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap remaja terkait kesehatan promotif dan preventif.
- b. Lembar observasi partisipasi untuk mengukur tingkat keaktifan remaja dalam kegiatan Posyandu Siklus Hidup.

- c. Rekap kehadiran dan jumlah kegiatan yang diinisiasi oleh Duta SELARAS sebagai indikator output program.
2. Pengukuran Kualitatif
 - a. Diskusi kelompok terarah (FGD) untuk mengevaluasi dinamika sosial, penerimaan budaya, dan dampak sosial program.
 - b. Catatan lapangan (field notes) untuk mendokumentasikan proses, tantangan, dan praktik baik selama pelaksanaan kegiatan.

3. HASIL & PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Optimalisasi Upaya Promotif dan Preventif Kesehatan Remaja melalui Program Duta SELARAS menunjukkan bahwa pendekatan berbasis masyarakat yang melibatkan remaja secara langsung dapat mencapai tujuan yang telah dirumuskan. Pada awal kegiatan, tim pengabdian melakukan identifikasi masalah dan kebutuhan mitra melalui diskusi kelompok dan observasi lapangan, yang kemudian dijadikan baseline data awal untuk menilai perubahan. Identifikasi ini menemukan bahwa banyak remaja belum memahami prinsip-prinsip hidup sehat dan memiliki keterlibatan rendah dalam kegiatan kesehatan komunitas, kondisi yang serupa dengan temuan penelitian lain di komunitas lokal yang menunjukkan perlunya pemberdayaan peer educator untuk memperkuat perilaku sehat remaja [10][11].

Selanjutnya, setiap langkah yang dirancang dalam metode dijalankan secara sistematis. Pelatihan peer educator Duta SELARAS dilakukan melalui workshop intensif untuk meningkatkan kapasitas peserta dalam materi promosi kesehatan dan komunikasi dengan teman sebaya. Fase ini memfokuskan pada pemberian keterampilan praktis agar duta dapat menyampaikan informasi kesehatan yang valid dan menarik bagi remaja lain. Pendekatan serupa yang memanfaatkan pendidikan oleh teman sebaya telah terbukti meningkatkan pengetahuan remaja tentang gaya hidup sehat, seperti konsumsi makanan sehat dan aktivitas fisik aktif dalam konteks sekolah menengah [12][13]. Pelaksanaan ini disertai pendampingan dari tenaga kesehatan puskesmas dan kader komunitas untuk memastikan kualitas pesan yang disampaikan dan keterlibatan orang tua serta tokoh masyarakat. Aktivitas lapangan ini meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan berkala dan tindakan pencegahan penyakit, kontras dengan kondisi awal yang minim literasi kesehatan. Hasil intervensi menunjukkan kenaikan skor pengetahuan remaja secara signifikan berdasarkan kuesioner pre-test dan post-test, serta meningkatnya partisipasi remaja dalam kegiatan kesehatan remaja.



Gambar 1. Grafik Pre-Test dan Post-Test

Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan yang jelas pada tingkat pengetahuan remaja setelah intervensi dilakukan. Skor rata-rata pre-test sebesar 6 meningkat menjadi 9 pada post-test. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan program dalam memperkuat pemahaman remaja terhadap materi kesehatan yang diberikan. Selain itu, intervensi juga berdampak positif terhadap partisipasi remaja, yang terlihat dari

keterlibatan remaja yang lebih aktif dalam kegiatan kesehatan remaja setelah program dilaksanakan.



Gambar 1. Pemilihan Duta SELARAS

Gambar tersebut menggambarkan proses pemilihan Duta SELARAS yang telah dilaksanakan sebagai bagian dari rangkaian kegiatan program pemberdayaan remaja di bidang kesehatan. Kegiatan ini dilakukan untuk memilih remaja yang memiliki kemampuan, motivasi, dan komitmen dalam berperan sebagai agen promosi dan pencegahan kesehatan di lingkungan Posyandu dan masyarakat. Melalui proses seleksi ini, diharapkan terpilih Duta SELARAS yang mampu menjadi teladan serta menyampaikan informasi kesehatan secara aktif kepada teman sebaya dan masyarakat sekitar.

Indikator keberhasilan yang digunakan mencakup partisipasi dalam kegiatan Posyandu Siklus Hidup dinilai melalui catatan hadir dan keterlibatan remaja dalam sesi edukasi serta jumlah kegiatan yang diinisiasi sendiri oleh Duta SELARAS. Aspek perubahan sosial budaya terlihat dari meningkatnya dukungan keluarga dan masyarakat terhadap peran remaja dalam kegiatan kesehatan, yang merupakan cerminan dari perubahan norma komunitas yang positif.

Namun demikian, terdapat beberapa kelemahan dan tantangan. Salah satunya adalah kesulitan menjangkau remaja yang kurang termotivasi, terutama mereka yang memiliki keterbatasan waktu atau tanggung jawab lain seperti pekerjaan keluarga. Tantangan lain adalah keterbatasan sumber daya untuk melakukan pendampingan intensif secara berkelanjutan, serta variabilitas tingkat partisipasi yang tetap membutuhkan strategi inovatif untuk mempertahankannya. Kondisi ini sejalan dengan evaluasi program peer-led lain yang menunjukkan kebutuhan pendekatan adaptif sesuai dinamika kelompok remaja [14][15].

4. KESIMPULAN

Program Duta SELARAS terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keaktifan remaja dalam kegiatan promosi dan pencegahan kesehatan di Posyandu Siklus Hidup. Sebelum program dilaksanakan, pemahaman dan partisipasi remaja masih rendah. Setelah kegiatan berlangsung, remaja mampu berperan aktif sebagai penyampai informasi dan pendamping kesehatan bagi teman sebaya dan masyarakat. Keberhasilan program didukung oleh metode pemberdayaan yang sesuai dengan kondisi sosial masyarakat setempat. Namun, program ini masih memiliki keterbatasan dalam hal pendampingan jangka panjang. Ke depan, Puskesmas dalam program ini dapat melakukan pengembangan dengan memperluas sasaran peserta serta memperkuat kerja sama dengan berbagai pihak terkait.

Program Duta SELARAS terbukti meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterlibatan remaja dalam upaya promotif dan preventif kesehatan di Posyandu Siklus Hidup. Sebelum kegiatan, partisipasi dan pemahaman kesehatan mitra masih rendah, sedangkan setelah pelaksanaan remaja mampu berperan aktif sebagai agen edukasi kesehatan. Kelebihan program terletak pada pendekatan pemberdayaan yang sesuai dengan konteks sosial masyarakat, sementara keterbatasannya berkaitan dengan keberlanjutan pendampingan. Ke depan,

program ini berpotensi dikembangkan melalui perluasan sasaran dan penguatan kolaborasi lintas sektor.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada mitra kegiatan, puskesmas, kader posyandu, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. F. A. Maulana, N. F. Syehar, S. Agustina, Z. Nandiana, M. R. M. Firmansyah, and M. Haidar, "Edukasi Kesehatan Bagi Remaja Melalui Program Generasi Sehat (Genset) Di Kampung Cibungkul Kota Tasikmalaya," *Sabangka Abdimas*, Vol. 4, No. 06, Pp. 877–892, 2025.
- [2] Pipit Meilasari, A. Sudayati, D. S. Js, and W. Wulandari4, "Penguatan Posyandu Remaja Menuju Generasi Sehat Di Dusun 3 Desa E Wonokerto Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas," *J. Pakar Pengabdi. Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 35–40, 2025, doi: 10.70963/jppk.v1i1.302.
- [3] D. D. W. Ambali, N. Uly, and A. Alim, "Pendidikan dan Komunikasi dalam Kesehatan Reproduksi Remaja: Systematic Literatur Review terhadap Faktor Risiko dan Strategi Intervensi," *J. Promot. Prev.*, vol. 8, no. 4, pp. 819–831, 2025.
- [4] F. N. Hidayah, R. Y. Triwahyuningsih, D. Kumalasary, and S. F. Iskandar, "Pemberdayaan Posyandu Remaja dalam Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja," *Abdimas Galuh*, vol. 7, no. 1, p. 795, 2025, doi: 10.25157/ag.v7i1.17918.
- [5] A. Solida et al., "Inisiasi Posyandu Remaja Melalui Pembentukan Duta APD (Anti Penyakit Degeneratif): Initiation of Youth Posyandu Through the Formation of APD Ambassadors," *Jurnal.Stikes-Notokusumo.Ac.Id*, vol. 5, pp. 2807–3134, 2025.
- [6] A. M. Firlo and M. Falah, "Strategi Promotif dan Preventif Keperawatan Komunitas Dalam Mengendalikan Obesitas Remaja : Literatur Rereview (Community Nursing Promotional And Preventive Strategies In Control Of Adolescent Obesity : Literature Review)," *KAMPUS Akad. PUBLISING J. Ilm. Penelit. Mhs.*, vol. 3, no. 6, pp. 1124–1135, 2025.
- [7] Y. I. Jawa and E. Kosat, "Pentingnya Posyandu Remaja Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Remaja Desa Lamabelawa, Kecamatan Witiham, Kabupaten Flores Timur," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 11, no. July, pp. 288–297, 2025.
- [8] World Health Organization, *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents*. 2020.
- [9] D. Kustriyanti et al., "Revitalisasi Manajemen Posyandu Remaja Sebagai Upaya Preventif Kejadian Stunting Melalui Media Berbasis Internet of Thing," *J. Community Dev.*, vol. 5, no. 3, pp. 748–754, 2025, doi: 10.47134/comdev.v5i3.1465.
- [10] A. A. N. Nisa Efa; Istiada, Ayu; Alifah, Rafidha Nur; Alkautsar, Nikmatul Ilma, "Pemberdayaan Komunitas Lokal Berbasis Peer Educator Melalui Pendekatan Participatory Empowerment," *J. Community Empower.*, no. Vol 4, No 1 (2025): Juni, pp. 155–161, 2025.
- [11] K. E. Widiastuti and R. Rosalinna, "Revitalisasi Posyandu Remaja: Strategi Peningkatan Kesehatan dan Pencegahan Pernikahan Dini," *J. Pengabdi. Kpd. Masy.*, vol. 7, no. 1, pp. 1–7, 2025, doi: 10.36086/j.abdikemas.v7i1.2940.
- [12] P. D. Rachmawati et al., "Health Education By Peer Counselors Increases Adolescent Knowledge About Healthy Lifestyles," *J. Pengabdi. Masy. Dalam Kesehat.*, vol. 6, no. 1, pp. 8–14, 2023, doi: 10.20473/jpmk.v6i1.49590.
- [13] F. Q. Q. Lorenz and H. Permatasari, "Implementasi Peer Education Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatan Reproduksi," *J. Keperawatan Silampari*, vol. 6, no. 2, pp. 1817–1826, 2023.
- [14] S. Dodd et al., "School-based peer education interventions to improve health: a global systematic review of effectiveness," *BMC Public Health*, vol. 22, no. 1, pp. 1–13, 2022, doi: 10.1186/s12889-022-14688-3.
- [15] S. Aisah, M. Nurkharistna, A. Jihad, and Y. Ben Olina, "Sebagai Upaya Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja Di Smp Negeri 7 Kota Semarang," *J. Pengabdi. Kesehat. ITEKES Cendekia Utama Kudus*, vol. 6, no. 2, pp. 129–137, 2023.