

Posyandu Remaja dalam Membangun Generasi Muda yang Sehat dan Produktif melalui Edukasi Pencegahan Hipertensi

Ilham Putra Arfiansyah¹, Dian Fahriani^{2*}, Putra Pratama Arfiyansya¹, Rochman Putra Arifin¹, Alaik Bittuqoh¹, Muhammad Farhan³, Anfailul Aulia³, Rofi'atul Isti'annah³, Ahilla Nuriyah³, Fillah Munadia 'Aisy³, Moch. Irfani⁴, Lailatul Fitriah⁴, Puspa Nurani Azzahrah⁴, Muhammad Abdad Rafif Efendi⁵, Uswatun Khabiba Amalia⁶, Adimas Fairuz Firdaus⁷, Muhammad Nahari Kurniawan⁸

¹Program Studi Informatika, Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia;

²Program Studi Akuntansi, Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia;

³Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia;

⁴Program Studi Manajemen, Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia;

⁵Program Studi Teknik Industri, Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia;

⁶Program Studi Teknik Lingkungan, Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia;

⁷Program Studi Sistem Informasi, Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia;

⁸Program Studi Desain Komunikasi Visual, Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo, Indonesia.

Abstrak

Posyandu remaja merupakan inovasi layanan kesehatan yang dipersiapkan untuk memenuhi kebutuhan remaja secara komprehensif, meliputi pemeriksaan kesehatan, bimbingan psikologis dan edukasi pola hidup sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Semambung RT 03 RW 02 Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo. Pengabdian ini berfokus pada pencegahan dan cara menanggulangi darah tinggi. Selain itu, memberikan edukasi pola hidup sehat untuk remaja seperti olahraga 3 kali seminggu yang ditindaklanjuti di puskesmas. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan deskriptif kualitatif melalui observasi, wawancara dan pencatatan kehadiran peserta. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan remaja yang berkorelasi dengan hipertensi. Selain itu, ditemukan juga beberapa kasus yang mengalami gejala tekanan darah tinggi yang akan ditindaklanjuti di puskesmas. Hasil dari kegiatan ini juga menunjukkan bahwa demonstrasi edukasi pola hidup sehat yang dilakukan terbukti efektif. Posyandu Remaja nyatanya terbukti efektif yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemeriksaan kesehatan, tetapi juga sebagai media strategis dalam menanamkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat pada generasi muda. Keberlanjutan program diharapkan dapat dilakukan secara rutin dengan dukungan kader posyandu remaja sebagai agen perubahan di lingkungan masyarakat.

Kata kunci

Edukasi hidup sehat; Hipertensi; Pengabdian masyarakat; Posyandu remaja

Korespondensi
Dian Fahriani
dianfahriani.akn@unusida.ac.id

Abstract

The adolescent integrated health service post (Posyandu) is a health service innovation designed to comprehensively meet the needs of adolescents, including health checks,

psychological counseling, and healthy lifestyle education. This community service activity was conducted in Semambung Village, RT 03 RW 02, Wonoayu District, Sidoarjo Regency. This service focuses on preventing and managing high blood pressure. Furthermore, it provided education on healthy lifestyles for adolescents, such as exercising three times a week, which was followed up at the community health center. The method used in this service was a qualitative descriptive approach through observation, interviews, and recording participant attendance. The results of this activity showed an increase in adolescent knowledge correlated with hypertension. In addition, several cases of high blood pressure symptoms were also found, which will be followed up at the community health center. The results of this activity also showed that the demonstration of healthy lifestyle education was proven effective. The adolescent integrated health post (Posyandu) has proven effective not only as a means of health checks but also as a strategic medium for instilling awareness and healthy lifestyle habits in the younger generation. It is hoped that the program will continue to be carried out routinely with the support of adolescent Posyandu cadres as agents of change in the community.

Keywords

Healthy living education; Hypertension; Community service; Youth Posyandu

Pendahuluan

Generasi muda memegang potensi besar karena ditangan mereka arah gerak Indonesia dalam masa peralihan ke hierarki yang lebih tinggi di sistem global di masa mendatang. Remaja sebagai aset investasi jangka panjang memiliki sumbangsih besar terhadap proses pembangunan negara. Kesehatan remaja khususnya perlu direncanakan sejak dini, sehingga proyeksi Indonesia kedepannya mengantisipasi bonus demografi di tahun 2030-an mampu terwujud guna menumbuhkan generasi muda yang berdaya saing, kompeten, dan inovatif (Frisila *et al.*, 2023).

Beberapa upaya yang dilakukan pemerintah salah satunya dengan meningkatkan kualitas hidup generasi muda dengan program bertajuk posyandu remaja. Program ini dirancang guna melakukan pemenuhan kebutuhan kesehatan terpadu yang difokuskan terhadap remaja. Sebenarnya konsep ini merupakan hasil dari inovasi konsep lama yang telah dikenal masyarakat (Rasyid, 2025). Akan tetapi, konsep ini lebih berfokus pada kebutuhan dan problem yang tengah dihadapi oleh remaja. Posyandu remaja tidak hanya berfungsi sebagai pemeriksaan kesehatan belaka seperti cek tinggi dan berat badan. Terlebih dari itu, posyandu remaja merupakan konsep komprehensif dari kegiatan yang ada. Karena di posyandu remaja, mereka dapat mengakses multivarian layanan bermula dari pemeriksaan kesehatan fisik, bimbingan psikologis, hingga peningkatan kualitas hidup. Posyandu remaja bertujuan guna merencanakan lebih awal remaja yang sehat, produktif, inovatif serta mampu berdaya saing (Yanti Andriani *et al.*, 2023).

Posyandu Remaja umumnya terlihat di sekolah, pesantren atau lingkungan rumah. Salah satu fokus utama posyandu remaja adalah mengatasi dan mencegah hipertensi (darah tinggi). Berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi hipertensi mengacu pada hasil pengukuran tensimeter sebesar 10,37 % pada kelompok rentang usia 18-24 tahun dan 17,4 % pada kelompok rentang usia 25-34 tahun. Temuan ini mengindikasikan bahwa hipertensi menjadi silent killer yang tidak menunjukkan gejala sama sekali (Ahmad, 2024).

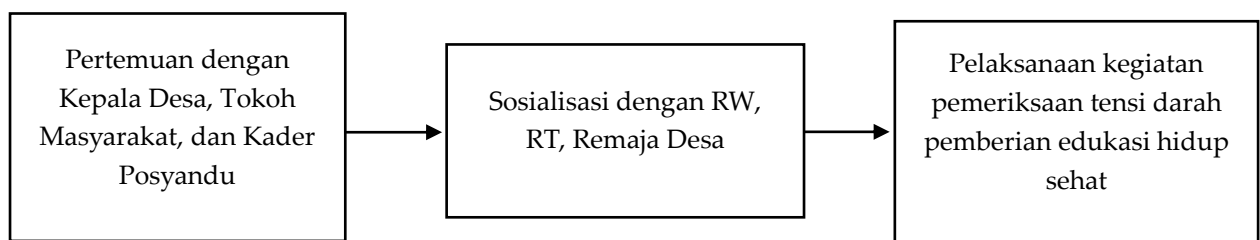
Keterbatasan pemahaman tentang hipertensi atau tekanan darah tinggi memunculkan potensi akan bahaya jangka panjang. Tren gaya hidup modern lebih eksis digemari di generasi muda yang mana hal ini jadi determinan utama hipertensi terjadi. Hipertensi yang tidak terkontrol jadi komplikasi substansial misalnya stroke, serangan jantung, serta gagal ginjal. Dampaknya memang belum terasa, perlahan tapi pasti ini fatal akibatnya pada kerusakan organ yang jadi ancaman di periode mendatang.

Pengabdian masyarakat di Sidoarjo berupa bank sampah gemilang (Mochammad Burhanuddin *et al.*, 2025) dan *content writing* (Irsyadia *et al.*, 2025) telah dilaksanakan. Namun, pengabdian masyarakat terkait posyandu remaja dalam membangun generasi muda yang sehat dan produktif melalui edukasi pencegahan hipertensi belum banyak dilakukan. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang melalui sosialisasi dan pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah, khususnya terkait pencegahan dan penanggulangan hipertensi, serta pemberian

edukasi pola hidup sehat di Desa Semambung RT 03 RW 02, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo. Program ini bertujuan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik teratur, seperti olahraga minimal tiga kali dalam seminggu, yang selanjutnya ditindaklanjuti melalui layanan pendampingan di puskesmas.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan ini didasarkan pada pendekatan pemberdayaan masyarakat yang menekankan partisipasi aktif dan edukasi kesehatan sebagai strategi utama dalam pencegahan serta penanggulangan hipertensi pada remaja. Secara teoretis, pendekatan ini selaras dengan konsep promotif dan preventif dalam layanan kesehatan masyarakat, yang menempatkan edukasi, deteksi dini, serta pendampingan sebagai kunci dalam membangun perilaku hidup sehat berkelanjutan. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan tahapan kegiatan meliputi koordinasi awal dengan kepala desa, tokoh masyarakat, dan kader posyandu, dilanjutkan dengan sosialisasi kepada pengurus RW, RT, dan remaja desa, serta pelaksanaan pemeriksaan tekanan darah disertai edukasi pola hidup sehat seperti yang ditunjukkan pada gambar 1. Kegiatan ini dilaksanakan di Desa Semambung RT 03 RW 02, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo, pada periode pelaksanaan program pengabdian tahun 2025. Sumber data diperoleh dari hasil observasi langsung, wawancara terstruktur, lembar absensi peserta, serta pencatatan kegiatan posyandu remaja. Informan dalam kegiatan ini meliputi perangkat desa, kader posyandu, tenaga kesehatan puskesmas, tokoh masyarakat, serta remaja sebagai sasaran utama program. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan proses pelaksanaan kegiatan, tingkat partisipasi peserta, serta perubahan pengetahuan dan kesadaran remaja terhadap pencegahan hipertensi dan penerapan pola hidup sehat.



Gambar 1. Alur Tahapan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui program Posyandu Remaja telah terlaksana di Desa Semambung RT 03 RW 02, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo. Program ini memperoleh dukungan dan partisipasi aktif dari kalangan remaja sehingga proses sosialisasi dan pelaksanaan kegiatan dapat berjalan dengan lancar. Beberapa capaian utama yang dihasilkan dari kegiatan ini meliputi:

1. Peningkatan Wawasan
Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebagian remaja sebelumnya masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai faktor determinan hipertensi serta pentingnya penerapan pola hidup sehat. Melalui kegiatan edukasi yang diberikan, terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran remaja tentang risiko hipertensi serta langkah-langkah pencegahannya.
2. Verifikasi Tekanan Darah
Pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan memperlihatkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori tekanan darah normal, namun ditemukan pula beberapa peserta yang menunjukkan gejala awal hipertensi. Temuan ini menjadi dasar untuk dilakukan tindak lanjut berupa pemantauan dan rujukan ke puskesmas apabila diperlukan.
3. Edukasi Pola Hidup Sehat
Kegiatan edukasi pola hidup sehat difokuskan pada pentingnya aktivitas fisik teratur, khususnya olahraga minimal tiga kali dalam seminggu, serta pengaturan gaya hidup yang sehat. Edukasi ini mendorong munculnya antusiasme

dan motivasi remaja untuk mulai menerapkan kebiasaan hidup sehat, yang selanjutnya diarahkan untuk mendapatkan pendampingan berkelanjutan melalui layanan puskesmas.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa Posyandu Remaja tidak hanya berperan sebagai sarana pemeriksaan kesehatan, tetapi juga sebagai media edukasi yang strategis bagi remaja. Melalui pendekatan partisipatif dan edukatif, kegiatan ini menghasilkan beberapa temuan penting yang mencerminkan proses perencanaan, pelaksanaan, serta dampak program di lapangan.

1. Tahap observasi

Tahap observasi ini mengungkap adanya permasalahan tekanan darah tinggi pada sebagian remaja di Desa Semambung RT 03 RW 02. Kondisi ini dipengaruhi oleh minimnya pemahaman remaja mengenai faktor risiko hipertensi serta pentingnya penerapan pola hidup sehat. Temuan ini menjadi dasar perumusan strategi intervensi yang berfokus pada edukasi preventif dan deteksi dini melalui pemeriksaan tensi darah secara berkala.

2. Pendekatan kepada pihak eksternal

Pendekatan ini dilakukan sebagai langkah awal untuk memperoleh dukungan dan perizinan dalam pelaksanaan kegiatan. Proses ini diawali dengan diskusi dan koordinasi bersama perangkat desa, tokoh masyarakat, serta kader posyandu, yang dilaksanakan pada Rabu, 23 Juli 2025 seperti yang ditunjukkan pada gambar 2. Tujuan dari tahapan ini adalah membangun sinergi dan memastikan kesiapan lingkungan sosial dalam mendukung keberlangsungan program. Dukungan yang diberikan berupa penyediaan fasilitas, lokasi kegiatan, serta peralatan pendukung sangat berkontribusi terhadap kelancaran pelaksanaan program.



Gambar 2. Diskusi dengan Pihak Eksternal

3. Tahap sosialisasi

Tahap ini dilaksanakan kepada RW, RT, serta remaja setempat untuk menginformasikan rencana kegiatan pemeriksaan tekanan darah dan edukasi pola hidup sehat yang dilaksanakan pada Minggu, 10 Agustus 2025 pukul 09.30 WIB di Desa Semambung RT 03 RW 02. Sosialisasi ini bertujuan meningkatkan partisipasi dan keterlibatan aktif masyarakat sehingga kegiatan memperoleh dukungan maksimal. Antusiasme yang tinggi dari remaja dan warga menunjukkan penerimaan positif terhadap program yang diinisiasi.

4. Pelaksanaan kegiatan

Pelaksanaan kegiatan ini meliputi pemeriksaan tensi darah dan edukasi pola hidup sehat yang dilakukan secara bertahap, mulai dari persiapan alat, pelaksanaan pemeriksaan, penyampaian materi edukasi, hingga evaluasi kegiatan seperti yang disajikan pada gambar 3. Edukasi menekankan pentingnya olahraga rutin minimal tiga kali dalam seminggu, pola makan sehat, serta pemantauan kesehatan secara berkala melalui layanan puskesmas. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi yang disampaikan mampu meningkatkan kesadaran remaja terhadap risiko hipertensi serta mendorong perubahan perilaku ke arah gaya hidup sehat. Program ini diharapkan dapat berkelanjutan melalui peran aktif kader posyandu remaja sebagai agen perubahan yang menggerakkan budaya hidup sehat di lingkungan masyarakat.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan Pemeriksaan Tensi Darah dan Edukasi Hidup Sehat

Limitasi

Kajian kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terbatas pada tingkat RT 03 RW 02 Desa Semambung, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja dalam pencegahan serta penanggulangan hipertensi melalui pelaksanaan Posyandu Remaja yang terintegrasi dengan edukasi pola hidup sehat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman remaja mengenai faktor risiko hipertensi, pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala, serta penerapan gaya hidup sehat, khususnya melalui aktivitas fisik teratur dan pola konsumsi seimbang. Selain itu, ditemukannya beberapa kasus gejala awal hipertensi menjadi dasar penting bagi upaya tindak lanjut melalui layanan puskesmas. Temuan ini menegaskan bahwa Posyandu Remaja tidak hanya berfungsi sebagai sarana pemeriksaan kesehatan, tetapi juga sebagai media strategis dalam membangun perilaku hidup sehat dan meningkatkan kapasitas generasi muda agar lebih sehat, produktif, dan berdaya saing.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan pada cakupan wilayah yang relatif sempit serta durasi pelaksanaan yang singkat, sehingga hasil yang diperoleh belum sepenuhnya menggambarkan dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku remaja. Oleh karena itu, penelitian dan pengabdian selanjutnya disarankan untuk memperluas wilayah sasaran, memperpanjang periode pendampingan, serta mengintegrasikan pendekatan kuantitatif guna mengukur perubahan perilaku dan status kesehatan secara lebih objektif. Secara praktis, hasil kegiatan ini berimplikasi pada pentingnya penguatan peran kader posyandu remaja sebagai agen perubahan dalam menanamkan budaya hidup sehat, serta perlunya kolaborasi berkelanjutan antara masyarakat, tenaga kesehatan, dan pemerintah desa untuk mewujudkan generasi muda yang sehat, produktif, dan berkelanjutan.

Konflik Kepentingan

Tidak ada potensi konflik kepentingan yang relevan dengan artikel ini.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada RT 03 RW 02 Desa Semambung, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo atas kerjasama dan dukungan sebagai mitra pengabdian kepada masyarakat.

Daftar Pustaka

Ahmad, F.A. (2024) *Bahaya Hipertensi Mengintai Anak Muda Indonesia*, Kemenkes BKPK. Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/bahaya-hipertensi-mengintai-anak-muda-indonesia/>

(Accessed: 29 January 2026).

Friscila, I. *et al.* (2023) 'Pembentukan Cikal Bakal Posyandu Remaja di Kelurahan Handil Bakti Wilayah Kerja UPT Puskesmas Semangat Dalam', *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 2(1).

Irsyadia, L. *et al.* (2025) 'Membangun Citra Positif Entrepreneur Muda Malaysia melalui Content Writing: Studi Kasus Santri Ponpes An-Nahdloh Malaysia', *Nusantara Community Empowerment Review*, 3(2), pp. 305–310. Available at: <https://doi.org/10.55732/c28ygs12>.

Mochammad Burhanuddin *et al.* (2025) 'Pemberdayaan Masyarakat dalam Pengelolaan Sampah Rumah Tangga Melalui Bank Sampah Gemilang', *Nusantara Community Empowerment Review*, 3(2), pp. 299–304. Available at: <https://doi.org/10.55732/7e7sgh61>.

Rasyid, S.R. (2025) *Tujuan Diadakannya Posyandu Remaja, Membangun Generasi Sehat dan Berdaya*, *Liputan 6*. Available at: <https://www.liputan6.com/feeds/read/5903696/tujuan-diadakannya-posyandu-remaja-membangun-generasi-sehat-dan-berdaya> (Accessed: 29 January 2026).

Yanti Andriani, N. *et al.* (2023) 'Implementasi Program Posyandu Remaja Pada Kalangan Remaja di Kelurahan Sudajaya Hilir Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), pp. 82–89. Available at: <https://doi.org/10.59820/pengmas.v1i2.52>.