

**OPTIMALISASI PROGRAM POSYANDU REMAJA SEBAGAI UPAYA  
MENINGKATKAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL REMAJA DI PERUM  
SINDANGPALAY KOTA SUKABUMI**

***OPTIMIZING THE YOUTH POSYANDU PROGRAM AS AN EFFORT TO IMPROVE THE  
PHYSICAL AND MENTAL HEALTH OF YOUTH IN THE SINDANGPALAY HOUSING  
COMPLEX, SUKABUMI CITY***

**Endang Supriatna<sup>1\*</sup>, Devianti<sup>2</sup>, Oktiami<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Linggabuana PGRI Sukabumi

<sup>1\*</sup> [endang.supriatna@unlip.ac.id](mailto:endang.supriatna@unlip.ac.id)

**Article History:**

Received: October 20<sup>th</sup>, 2025

Revised: December 10<sup>th</sup>, 2025

Published: December 15<sup>th</sup>, 2025

**Abstract:** *Entering adolescence, where today's teenagers or Gen Z often live a modern lifestyle without paying attention to healthy lifestyles, which will have an impact on physical health, especially since adolescence is a unique stage of human development and an important time to lay the foundation for good health. Thus, the adolescent posyandu is one of the community health-based activities specifically for adolescents, to unite and involve them for the continuous improvement of health and healthy living skills. The method used for this community service activity uses counseling, discussion and in-depth interviews with 3 adolescent posyandu officers. The result of this service, the adolescent posyandu in the Sindang Palay housing complex always runs every month with participants from adolescents aged 10 to 18 years. The activities carried out range from measuring weight, height, blood pressure, to measuring abdominal circumference and arm circumference, the counseling that we delivered was enthusiastically welcomed by the adolescents and the material presented was about Healthy Living.*

**Keywords:** *Healthy Lifestyle,  
Youth Posyandu*

**Abstrak**

Menginjak usia remaja, yang dimana remaja sekarang atau Gen Z sering bergaya hidup yang modern dengan tidak memperhatikan pola hidup sehat, yang dimana hal tersebut akan berdampak pada kesehatan tubuh apalagi usia remaja ini adalah tahap perkembangan manusia yang unik dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Dengan begitu posyandu remaja merupakan salah satu kegiatan berbasis kesehatan masyarakat khusus remaja, untuk memantau dan melibatkan mereka demi peningkatan kesehatan dan keterampilan hidup sehat secara berkesinambungan. Metode yang digunakan untuk kegiatan pengabdian ini menggunakan penyuluhan, diskusi dan wawancara mendalam (*indepth interview*) kepada 3 orang petugas

posyandu remaja. Hasil dari pengabdian ini, posyandu remaja di perum sindang palay selalu berjalan setiap bulannya dengan peserta dari remaja yang berusia dari 10 hingga 18 tahun. Kegiatan yang di lakukan mulai dari mengukur berat badan, tinngi badan, tensi darah, hingga mengukur lingkaran perut dan lingkaran lengan, penyuluhan yang kami sampaikan di sambut antusias oleh para remaja dan materi yang di sampaikan yaitu mengenai Hidup Sehat.

**Kata Kunci:** Pola Hidup Sehat, Posyandu Remaja

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara umur 11 tahun sampai 19 tahun. Remaja juga dapat diartikan sebagai cerminan penerus generasi bangsa sehingga perlu dipersiapkan secara berkualitas khususnya dalam permasalahan kesehatan.

Perubahan yang terjadi pada masa remaja ditambah seperti perubahan fisik, psikologi dan sosial ditambah dengan pengaruh budaya asing serta masih tabu dalam membicarakan permasalahan kesehatan

Karena kesehatan adalah hak asasi bagi seluruh warga negara dan sebagai salah satu indikator kesejahteraan yang harus diimplementasikan sesuai dengan tujuan dan cita-cita bangsa Indonesia sebagaimana tercantum dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.<sup>1</sup> Kelompok remaja menurut World Health Organization (WHO) adalah penduduk yang berusia 10-19 tahun. Berdasarkan data Proyeksi Penduduk Indonesia 2000-2025, proporsi penduduk remaja berusia 10-19 tahun pada tahun 2010 adalah sekitar 18,3% atau sekitar 43 juta jiwa dari total penduduk. Besarnya populasi penduduk remaja tersebut dapat diartikan remaja sebagai harapan bangsa untuk masa depan. Hal tersebut ditunjukkan melalui indikator yang ditetapkan Persatuan Bangsa Bangsa dalam Millenium Development Goals terkait remaja dan orang muda

Kompleksnya permasalahan remaja yang ada membuat pemerintah mengembangkan cara agar para remaja lebih mudah dalam memperoleh akses mengenai informasi kesehatan sehingga posyandu remaja hadir ditengah masyarakat dengan harapan dapat membantu remaja dalam memahami dan menyelesaikan permasalahan kesehatan

Posyandu adalah suatu konten kesehatan yang dilaksanakan dari, oleh dan untuk masyarakat sebagai salah satu bentuk unit pelayanan kesehatan yang berbasis masyarakat guna mengembangkan sumber daya manusia.<sup>6</sup> Berdasarkan pencapaian keberhasilan posyandu dalam pemberdayaan masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan bayi dan balita maka dikembangkan posyandu dengan sasaran anak remaja yang menerapkan model kegiatan pelayanan kesehatan remaja.

Posyandu remaja merupakan kegiatan berbasis kesehatan yang diperuntukan khusus untuk remaja yang berusia 10 sampai 19 tahun. Kegiatan ini akan membahas mengenai keehatan fisik dan mental dengan tujuan membantu perkembangan remaja. Posyandu remaja juga dapat diartikan sebagai 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.

Posyandu Remaja berfungsi sebagai wadah, pembinaan dan media komunikasi bagi remaja

untuk menginterpretasikan perilakunya. Pelayanan kesehatan remaja di Posyandu adalah pelayanan kesehatan yang peduli remaja, mencakup upaya promotif dan preventif meliputi Pendidikan 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.

Peum Sindangpalay merupakan desa atau perkampungan yang terletak di Jawa Barat, Kota Sukabumi, Kecamatan Cibeureum Kelurahan Sindangpalay yang saat ini memiliki 2 RW yaitu RW 5 dan RW 7, dan kaami melakukan pengabdian terhadap posyandu remaja yang berada di RW 5 denagnn nama posyandu sedap malam B

Tujuan dilakukannya pengabdian masyarakat ini dengan mengikuti kegiatan posyandu remaja adalah untuk meningkatkan kesehatan remaja serta sebagai bentuk upaya pemberdayaan remaja sebagai bagian dari kader posyandu remaja.

## METODE

Metode yang digunakan untuk kegiatan pengabdian ini menggunakan diskusi, penyuluhan dan wawancara mendalam (*indepth interview*) kepada 3 orang petugas posyandu remaja. Pertama yang dilakukan adalah persiapan kita untuk melaksanakan pengabdian yaitu menentukan dimana akan dilaksanakannya kgiatan pengabdian ini, serta apa saja yang akan dilakukan saat pelaksanaan kegiatan berlangsung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini di laksanakan pada tanggal 10 Juli 2025 untuk proses persiapan yang meliputi analisis situasi, koordinasi dengan mitra, serta koordinasi dengan tokoh masyarakat yang dilaksanakan langsung dilokasi yang akan dijadikan tempat pengabdian yaitu posyandu sedap malam B, Perum Sindangpalay RT/RW 03/05 Kelurahan Sindangpalay, Kecamatan Cibeureum Kota Sukabumi Jawa Barat. Tahap selanjutnya yaitu pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2025. Pada saat kegiatan pelaksanaan kegiatan ini dihadiri oleh 3 orang pengurus posyandu remaja dan 21 peserta anak remaja.

## HASIL

Hasil wawancara kepada kader yang bertugas di posyandu remaja perum sindang palay kota sukabumi menyatakan bahwasanya pelaksanaan posyandu remaja yang terdiri dari kader dengan melihat aspek ketersediaan, karakteristik dan pelatihan. Jumlah kader Posyandu Remaja di perum sindang palay kota sukabumi yaitu 8 pengurus dengan adanya ketua, bendahara, dan sekretaris. Posyandu Remaja di perum sindang palay ini dimulai sejak bulan Januari 2023, dengan diadakan rutin 1 bulan sekali.



**Gambar 1. Kegiatan pengukuran tinggi badan**

Untuk kegiatan yang dilaksanakan pada saat posyandu remaja ini yaitu dengan Mengukur Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan, umum nya pada saat menginjak usia remaja berat badan dan tinggi badan ideal pada perempuan yaitu tinggi badan ideal remaja: 127 cm hingga 173 cm, berat badan ideal remaja: 25 kg hingga 80 kg. sedangkan ideal pada laki-laki yaitu tinggi badan ideal: 128 cm hingga 187 cm berat badan ideal: 24 kg hingga 90 kg (Atifa Adlina, 2022).

Berat badan dan Tinggi Badan di usia remaja sangat lah penting bagi kesehatan ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan berat badan dan tinggi badan yakni adanya factor hormonal, nutrisi yang kurang baik, factor genetic dan waktu istirahat ( Atifa Adlina, 2022)

Lalu ada mengukur Tensi Darah, Tekanan darah setiap orang berbeda-beda karena berbagai macam faktor. Salah satunya adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, semakin tinggi pula kisaran normal tekanan darahnya. Melalui artikel ini, Anda akan mengetahui batas tekanan darah normal berdasarkan usia. Walaupun tidak berbeda jauh, tekanan darah normal pada usia anak-anak dapat dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu:

- Anak usia prasekolah (3–5 tahun): batas normal tekanan sistolik berkisar antara 95-110 mmHg dan tekanan diastolik berkisar antara 56-70 mmHg.
- Anak usia sekolah (6–13 tahun): batas normal tekanan sistolik berkisar antara 97-112 mmHg dan tekanan diastolik berkisar antara 57-71 mmHg.

Pada remaja usia 13–18 tahun, batas normal tekanan sistolik berkisar antara 112–128 mmHg dan diastolik berkisar antara 66–80 mmHg. Variasi tekanan darah di dalam batas normal seorang remaja dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, misalnya tinggi badan, jenis kelamin, dan waktu pengukuran tekanan darah. (Alodokter) .



**Gambar 2. Kegiatan Mengukur Lingkar Perut**

Dan kegiatan selanjutnya mengukur Lingkar Perut dan Lingkar Lengan. Pada umumnya, seorang anak memasuki masa remaja di usia 12 tahun. Lingkar perut normal pada anak remaja umumnya 60 sentimeter untuk remaja laki-laki dan untuk remaja perempuan 57 sentimeter. Menurut laman Healthline, remaja perempuan berusia 13-19 tahun memiliki rata-rata lingkar pinggang antara 30.3 hingga 34.1 inci. Ukuran tersebut akan berubah secara bertahap seiring bertambahnya usia, akan tetapi di usia 18 tahun, lingkar pinggangnya menurun sebesar 0,01 inci. ( Kumparan, 2022 )

Remaja yang ada di Perum sindang palay Kota Sukabumi yang berusia dari 10 tahun hingga 18 tahun mengikuti program posyandu remaja ini, karena posyandu remaja ini sangat penting bagi kesehatan. Kader posyandu remaja mengatakan kurang lebih ada 25 remaja yang mengikuti posyandu remaja ini .Pada saat wawancara kepada Kader posyandu remaja mengenai kendala yang di hadapi saat melakukan kegiatan rutin setiap 1 blan sekali yaitu sulit untuk mengumpulkan para peserta posyandu. Kegiatan pengabdian yang kami lakukan tidak hanya membantu para kader yang bertugas, akan tetapi kami melakukan penyuluhan mengenai Hidup Sehat.



**Gambar 3. Kegiatan Penyuluhan Peningkatan Fisik dan Mental Remaja**

Hidup Sehat bagi kesehatan tidak hanya berlaku pada orang dewasa saja, di usia remaja sangat penting apalagi pada saat remaja kita akan banyak sekali melakukan kegiatan sehari-hari. Penyuluhan yang dilaksanakan nampaknya membuat para remaja sangat antusias, materi yang kami sampaikan saat penyuluhan yaitu cara kita agar bisa hidup sehat, seperti apa hidup sehat, perilaku apa yang harus dilakukan agar bisa hidup dengan sehat. Menginjak usia remaja ini pastinya sudah belajar tentang hidup sehat, karena sekolah yang dimana mereka belajar akan belajar mengenai hal hal kecil yang berhubungan dengan hidup sehat.

Remaja yang kini atau remaja Gen Z sering bergaya hidup yang modern dengan tidak memperhatikan pola hidup sehat, yaitu kurangnya asupan yang bergizi, terlalu makan makanan yang instant yang dimana hal tersebut akan berdampak pada kesehatan tubuh apalagi usia remaja ini adalah tahap perkembangan manusia yang unik dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Tidak hanya memberikan materi saja, kami juga melakukan permainan yang dimana permainan ini mengasah konsentrasi para remaja dan tak lupa didalam permainan tersebut terselip materi yang telah di sampaikan sebelumnya.

## **PEMBAHASAN**

### **Posyandu Remaja**

Menurut laman SehatQ, Posyandu remaja merupakan salah satu kegiatan berbasis kesehatan masyarakat khusus remaja, untuk memantau dan melibatkan mereka demi peningkatan kesehatan dan keterampilan hidup sehat secara berkesinambungan.

Setiap dusun atau RW biasanya mengadakan posyandu remaja dengan beranggotakan maksimal 50 orang. Adapun kriteria kader posyandu remaja, yaitu berusia antara 10-18 tahun, mau secara sukarela menjadi kader, dan berdomisili di wilayah posyandu remaja tersebut berada.

Manfaat posyandu remaja :

1. Memperoleh pengetahuan mengenai kesehatan

Posyandu remaja berperan sebagai wadah pemberdayaan masyarakat, khususnya remaja, perihal informasi dan pengetahuan mengenai kesehatan. Pengetahuan tersebut mencakup kesehatan reproduksi remaja, masalah kesehatan jiwa, menanggulangi penyalahgunaan NAPZA, pemenuhan gizi, aktivitas fisik, pencegahan penyakit tidak menular, dan kekerasan pada remaja.

2. Membekali remaja keterampilan hidup sehat

Manfaat lain dari posyandu remaja adalah membekali remaja untuk memiliki keterampilan hidup sehat, sekaligus sebagai aktualisasi diri dalam peningkatan derajat kesehatan mereka. Dengan adanya keterampilan ini, diharapkan dapat membantu para remaja membentuk pribadi yang lebih baik dan berprinsip.

3. Sebagai sarana sosialisasi remaja

Selain memperoleh pengetahuan tentang kesehatan, posyandu remaja juga dapat menjadi sarana sosialisasi antarsesama. Bertemu dengan teman sebaya, mengobrol, dan bertukar pikiran bisa saling memberikan motivasi dan sugesti positif yang baik untuk perkembangan psikologis mereka.

4. Kesehatan akan terus terpantau

Kegiatan posyandu remaja diawali dengan pengecekan kesehatan secara menyeluruh. Pengecekan kesehatan yang dilakukan setiap bulan sekali ini membantu remaja untuk memperoleh tumbuh kembang yang optimal. Dengan begitu, kesehatan fisik maupun mental remaja akan terpantau dengan baik.

posyandu remaja juga melakukan kegiatan pengecekan kesehatan dan konseling. Hanya saja, posyandu remaja lebih menekankan pada edukasi kesehatan remaja, atau lebih tepatnya pemberdayaan untuk mengenali diri sendiri dan mengenali masalah dalam diri beserta solusinya. Berikut ini penjelasan mengenai kegiatannya :

1. Pengisian kuisiner kesehatan

Bagi Anda yang baru pertama kali mengikuti posyandu remaja, biasanya setelah mendaftar akan diarahkan untuk mengisi formulir data diri dan pengisian kuisiner kesehatan.

2. Pemeriksaan kesehatan

Kegiatan selanjutnya adalah pemeriksaan kesehatan, yang meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, mengukur tekanan darah, lingkaran lengan atas dan lingkaran perut, serta pengecekan anemia pada remaja putri. Apabila ada tanda klinis anemia, seseorang akan dirujuk ke fasilitas kesehatan.

3. Pelayanan kesehatan

Pelayanan kesehatan akan diberikan sesuai dengan permasalahan masing-masing, seperti konseling, pemberian obat atau vitamin, menjelaskan mengenai kondisi kesehatan tertentu, dan merujuk remaja ke fasilitas kesehatan jika diperlukan.

4. Kegiatan berbeda setiap bulannya

Kegiatan ini dilakukan secara bersama-sama setelah semua remaja melewati beberapa tahap di atas. Materi kegiatan ini dapat berupa penyuluhan, pemutaran film, bedah buku, pengembangan soft-skill, atau senam.

Pelaksanaan materi kegiatan posyandu remaja biasanya setiap bulan akan berbeda-beda sesuai dengan keputusan kader posyandu.

## Hidup Sehat

Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Ini adalah tahap perkembangan manusia yang unik dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang cepat. Hal ini memengaruhi bagaimana perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan dunia di sekitar mereka. Meskipun dianggap sebagai tahap kehidupan yang sehat, ada kematian, penyakit, dan cedera yang signifikan pada masa remaja. Banyak dari ini dapat dicegah atau diobati. Selama fase ini, remaja menetapkan pola perilaku, misalnya terkait dengan pola makan, aktivitas fisik, penggunaan narkoba, dan aktivitas seksual -yang dapat melindungi kesehatan mereka dan kesehatan orang lain di sekitarnya, atau membahayakan kesehatan mereka sekarang dan di masa mendatang. masa depan. Remaja dalam tumbuh dan berkembang untuk kesehatan yang baik, remaja membutuhkan informasi, termasuk pendidikan seksualitas komprehensif yang sesuai dengan usia; kesempatan untuk mengembangkan kecakapan hidup; pelayanan kesehatan yang dapat diterima, adil, sesuai dan efektif; dan lingkungan yang aman dan mendukung. Mereka juga membutuhkan kesempatan untuk berpartisipasi secara bermakna dalam perancangan dan pelaksanaan intervensi untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan mereka. Memperluas kesempatan seperti itu adalah kunci untuk menanggapi kebutuhan dan hak khusus remaja. 1. Obesitas dan gangguan kesehatan mental adalah dua masalah kesehatan masyarakat substansial yang mengancam kesehatan dan kinerja akademik remaja. Tingkat prevalensi obesitas dan masalah kesehatan mental / psikososial bahkan lebih tinggi pada remaja minoritas, dengan dua kondisi seringkali hidup berdampingan. Tiga puluh dua persen remaja sekarang kelebihan berat badan. Remaja yang obesitas lebih cenderung terlihat buruk dalam keterampilan sosial dan kebiasaan gizi, prestasi akademik yang tidak memadai, depresi, stres, dan kecemasan dibandingkan remaja non-obesitas. Lebih lanjut, sekitar satu dari empat remaja memiliki gangguan kesehatan mental, namun <25% dari 15 remaja juta remaja yang terkena dampak menerima pengobatan. Berbagai faktor berkontribusi terhadap obesitas pada remaja, termasuk penurunan aktivitas fisik, gizi buruk, dan depresi. Karena waktu yang dihabiskan remaja di lingkungan belajar, sekolah menjadi tempat untuk membekali remaja dengan keterampilan untuk meningkatkan perilaku gaya hidup sehat, kesehatan mental, keterampilan sosial, dan prestasi akademik.

Masa remaja seharusnya menjadi masa paling sehat dalam hidup kita. Tapi buka surat kabar mana pun dan adakemungkinan besar akan menemukan artikel tentang masalah kesehatan remaja saat ini. Baik itu narkoba atau kekerasan yang dipicu alkohol, obesitas, penindasan maya, atau sexting, yang dikhawatirkan adanya kemungkinan bahwa generasi ini dalam bahaya. Tidak diragukan lagi bahwa masa remaja saat ini berbeda dengan generasi sebelumnya. Sebagai permulaan, ini dimulai lebih awal karena pubertas telah mengalami tren penurunan selama lebih dari satu abad. Ini juga berlangsung lebih lama dengan tekanan untuk tetap bersekolah, yang berarti transisi yang secara historis menandai akhir masa remajasekarang terjadi jauh di kemudian hari. Dan ini telah menjadi generasi yang tinggal di rumah karena kebanyakan anak muda tidak memiliki sarana keuangan untuk pindah dari rumah saat mereka mau. Akhirnya, sebagian besar, remaja saat ini akan menjadi orang tua di usia tiga puluhan, bukan remaja atau dua puluhan. Salah satu akibatnya adalah perjalanan dari masa kanak-kanak hingga dewasa tidak lagi hanya melintasi masa remaja tetapi berjalan selama beberapa dekade. Ini berarti masa remaja sekarang menjadi bagian yang lebih besar dari jalan hidup daripada tahap mana pun dalam sejarah manusia.

Perkembangan kebiasaan sehat pada masa kanak-kanak dan remaja berpeluang besar untuk berubah menjadi kebiasaan sehat pada kehidupan dewasa. Oleh karena itu, sangatlah mendasar untuk mengajarkan dan mendorong kebiasaan hidup sehat pada remaja, dan Keperawatan memainkan peran mediasi dalam proses ini

## **KESIMPULAN**

Posyandu remaja merupakan kegiatan yang ditunjukan pada seluruh remaja yang ada di Indonesia yang berusia 10 hingga 19 tahun. Kegiatan posyandu remaja ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan baik fisik dan mental di usianya saat ini.

Posyandu remaja yang diikuti dalam pengabdian kali ini yang bertempat di Perum Sindangpalay Kota Sukabumi Jawa Barat merupakan salah satu posyandu remaja yang sudah berjalan sejak bulan Januari 2023 dengan total 8 orang perungura dan sekitar 25 orang peserta yang selalu turut hadir dalam pelaksanaannya yang dilaksanakan setiap satu bulan sekali.

Dalam posyandu remaja tersebut ada beberapa kegiatan yang wajib dilakukan kepada para peserta yaitu mengukur tinggi badan, mengukur berat badan, mengukur tensi, mengukur lingkar perut dan mengukur lingkar tangan. Yang dimana hal tersebut berguna untuk mengetahui apakah remaja yang hadir tersebut sudah memiliki nilai ideal kesehatan secara fisik atau tidak.

Dalam melaksanakan kegiatan posyandu remaja sedap malam B di Perum Sindangpalay Kota Sukabumi ini masih banyak remaja yang sulit berkumpul untuk mengikuti kegiatannya.

## **SARAN**

Sebaiknya dalam kegiatan posyandu remaja ini tidak hanya melakukan kegiatan mengukur tinggi badan, berat badan, lingkar perut dan juga lingkar lengan, tetapi akan baiknya ditambah dengan kegiatan sosialisasi seberapa pentingnya para remaja menjaga kesehatan fisik dan mental dengan diselingi icebreaking agar para peserta tidak merasa bosan dan merasa antusias.

## **DAFTAR REFERENSI**

Adhenda Madarina, Sehatq, Kenali Apa Itu Posyandu Remaja Pagi Generasi Muda. 17 Juni 2020.

<https://www.sehatq.com/artikel/pelaksanaan-posyandu-remaja-perlu-digiatkan-demi-generasi-yang-berkualitas>. Yang diakses pada 21 Juli 2023

Afritia Mia, Rahfiludin M. Zen & Dharminto. Peran Posyandu Remaja Terhadap Perilaku Kesehatan Reproduksi Remaja Di Kota Tanjungpinan. Halaman 18

Atifa Adlina, Hello Sehat, Tahapan Perkembangan Rmaja Mulai Dari Usia 10-18 Tahun. 28 Oktober 2022.

<https://hellosehat.com/parenting/remaja/tumbuh-kembang-remaja/tahap-perkembangan-remaja/> yang diakses pada 20 Juli 2023

Kabar Harian, Ini Ukuran Lingkar Perut Normal Individu Sesuai Tingkat Usia, 4 Februari 2022.

<https://kumparan.com/kabar-harian/ini-ukuran-lingkar-perut-normal-individu-sesuai-tingkatan-usia-1xQzQL5Ue8e/full>. Yang diakses pada 20 Juli 2023



- Meva Nareza, Alodokter, Kenali Tekanan Darah Normal Berdasarkan Usia. 13 April 2020. [https://www.alodokter.com/kenali tekanan-darah-normal-berdasarkan-usia](https://www.alodokter.com/kenali-tekanan-darah-normal-berdasarkan-usia). yang diakses pada 20 Juli 2023
- Pratiwi Liliek & Nawangsari Harnanik. Penyuluhan Dengan Topik Gaya Hidup *Sehat Remaja*. *Jurnal Abdi Mediak*. Vol 2, No 2, 2022. E-ISSN 2827-8410, F-ISSN 2828-1454
- Ramadhani Wulan, Mutoharoh Siti, Kusumastuti & Dewi Adinda Putri Sari. Pembentukan Posyandu Remaja Di Desa Bejiruyung, Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. *Jurnal Inovasi Abdimas Kebidanan (JIAK)*. Vol 1, No 2, 2021. ISSN 2747-2116. Halaman 52
- Wahid Laila, Indraswari Ratih, Shaluhiah Zahroh & Widjanarko Bagoes. Gambaran Pelaksanaan Posyandu Remaja Di Kelurahan Panggung Kidul Kecamatan Semarang Utara. *Urnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*. Vol 8, No 4, 2020. ISSN: 2715-5617 / e-ISSN: 2356-3346 <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>. Hal 556
- Wahyuntari Evi, Rismarwati. Pembentukan Kader Kesehatan Posyandu Remaja Bokoharjo Prambanan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aipkema (Jpma)*. Vol 1, No 1, 2020. ISSN 2747-2116. Halaman 14