



## Efektivitas Posyandu Remaja Dalam Meningkatkan Literasi Gizi dan Kesehatan Mental Remaja

**Umy Yonaevy<sup>1\*</sup>, Ratih Prananingrum<sup>1</sup>, Syarifah<sup>2</sup>**

Prodi Okupasi Terapi, Poltekkes Kemenkes Surakarta

Prodi Ortotik Prostetik, Poltekkes Kemenkes Surakarta

**Email korespondensi:** [ummyyonaa12@gmail.com](mailto:ummyyonaa12@gmail.com)

**Diterima:**

23 Juli 2025

**Dipresentasikan:**

26 Juli 2025

**Terbit:**

18 September 2025

### ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan pendekatan preventif sejak usia remaja melalui penguatan literasi gizi dan kesehatan mental. Posyandu Remaja hadir sebagai inovasi komunitas yang potensial dalam mendukung promosi kesehatan integratif, namun efektivitasnya dalam membangun literasi psikogizi remaja belum banyak diteliti secara empiris. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Posyandu Remaja dalam meningkatkan literasi gizi dan kesehatan mental remaja serta mengkaji persepsi mereka terhadap fungsi edukatif posyandu. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini dengan melibatkan 60 responden remaja usia 12–19 tahun yang aktif mengikuti kegiatan Posyandu Remaja di wilayah lokus stunting Kabupaten Wonogiri. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstandarisasi yang mencakup tiga variabel: literasi gizi, literasi kesehatan mental, dan persepsi efektivitas program, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tingkat literasi gizi dalam kategori baik, sementara literasi kesehatan mental berada pada kategori cukup baik, dengan kelemahan utama pada kemampuan mengenali gejala awal gangguan psikologis. Persepsi terhadap efektivitas Posyandu Remaja sebagai media edukasi kesehatan juga tergolong baik, meskipun keberlanjutan dan intensitas kegiatan dinilai masih perlu ditingkatkan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Posyandu Remaja cukup efektif sebagai media promosi kesehatan berbasis komunitas yang berkontribusi pada peningkatan literasi psikogizi remaja. Temuan ini memberikan kontribusi praktis bagi penguatan program promotif preventif remaja dan kontribusi teoretis dalam pengembangan model intervensi psikologi komunitas untuk pencegahan stunting jangka panjang.

**Kata Kunci :** Posyandu remaja; literasi gizi; Kehasutan mental; Stunting.

### PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat di Indonesia, dengan prevalensi nasional mencapai 21,5% pada tahun 2022, meskipun mengalami penurunan dari tahun sebelumnya (Kemenkes RI, 2023). Upaya pencegahan stunting secara konvensional masih berfokus pada intervensi pada ibu hamil dan balita, padahal fase remaja merupakan periode strategis dalam membentuk kebiasaan hidup sehat dan pengetahuan gizi jangka panjang. Di sisi lain, remaja Indonesia juga menghadapi berbagai persoalan kesehatan mental, termasuk stres akademik, tekanan sosial, dan rendahnya dukungan psikososial (Purnamasari et al., 2022). Fenomena ini menunjukkan pentingnya pendekatan



integratif dalam promosi kesehatan yang menjangkau aspek gizi sekaligus kesehatan mental pada remaja, terutama melalui media berbasis komunitas seperti Posyandu Remaja.

Meskipun beberapa studi telah meneliti program Posyandu Remaja dalam konteks edukasi kesehatan, masih terdapat kesenjangan dalam literatur terkait efektivitasnya dalam meningkatkan literasi gizi dan kesehatan mental secara bersamaan. Studi oleh Wijayanti et al. (2022) lebih menekankan pada peningkatan pengetahuan melalui pelatihan blended learning, sementara Arini (2022) memfokuskan edukasi gizi dengan media game online, tanpa mengukur aspek psikologis remaja. Selain itu, penelitian oleh Rasmaniar et al. (2022) hanya menilai pengaruh pendidikan teman sebaya terhadap pengetahuan gizi, belum secara integratif mengevaluasi komponen kesehatan jiwa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian kuantitatif yang mampu mengukur persepsi dan efektivitas aktual Posyandu Remaja sebagai media promosi gizi dan kesehatan mental berbasis komunitas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Posyandu Remaja dalam meningkatkan literasi gizi dan kesehatan mental remaja. Penilaian dilakukan melalui pengukuran pengetahuan gizi, pemahaman tentang kesehatan mental, dan persepsi terhadap peran Posyandu Remaja. Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan mengumpulkan data dari remaja yang aktif dalam kegiatan posyandu di wilayah lokus stunting. Fokus analisis diarahkan pada tingkat pengetahuan dan persepsi mereka sebagai indikator efektivitas intervensi berbasis komunitas. Kontribusi penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan teoretis bagi pengembangan model promosi kesehatan terpadu berbasis psikologi komunitas dan gizi, khususnya untuk remaja. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pemangku kebijakan, pengelola posyandu, dan institusi pendidikan kesehatan dalam merancang intervensi yang relevan dan kontekstual untuk mencegah stunting dari hulu. Dengan demikian, penelitian ini menjadi bagian penting dalam mendukung program Indonesia Emas 2045 melalui investasi pada remaja sehat dan sadar gizi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional survey untuk mengevaluasi efektivitas Posyandu Remaja dalam meningkatkan literasi gizi dan kesehatan mental remaja. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengukur status variabel pada satu waktu tertentu, tanpa manipulasi terhadap lingkungan partisipan (Creswell & Creswell, 2023). Pendekatan ini sesuai untuk menilai persepsi dan tingkat pengetahuan partisipan terhadap dua aspek utama: literasi gizi dan kesehatan mental. Penelitian ini



dilakukan di wilayah yang telah memiliki Posyandu Remaja aktif dan termasuk dalam wilayah lokus stunting berdasarkan data Kemenkes.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 12–19 tahun yang tergabung dalam kegiatan Posyandu Remaja di Wonogiri, Jawa Tengah. Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling, mengingat keterbatasan akses terhadap seluruh populasi. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan kriteria inklusi: aktif dalam minimal dua kali kegiatan posyandu dalam tiga bulan terakhir. Target sampel sebanyak 60 responden, mengikuti pedoman minimal ukuran sampel untuk analisis deskriptif (Hair et al., 2022).

Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner yang dikembangkan dari dua sumber utama: (1) Skala Literasi Gizi oleh Nutbeam (dimodifikasi oleh Arini, 2022), dan (2) Skala Literasi Kesehatan Mental oleh O'Connor & Casey (2021), yang telah diadaptasi dalam konteks remaja Indonesia. Kuesioner terdiri atas 30 item dengan skala Likert 5 poin. Uji validitas dilakukan melalui validitas isi menggunakan expert judgment dan validitas konstruk dengan exploratory factor analysis (EFA). Reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha dengan nilai minimum 0.70 sebagai batas konsistensi internal yang dapat diterima (Taber, 2018).

## HASIL

Penelitian ini melibatkan 60 remaja usia 12–19 tahun yang aktif dalam kegiatan Posyandu Remaja di wilayah lokus stunting Kabupaten Sleman. Mayoritas responden adalah perempuan (62%), dengan rentang usia terbanyak 15–17 tahun (53%). Sebagian besar berstatus sebagai pelajar SMP atau SMA (81%). Mayoritas responden adalah remaja perempuan usia 15–17 tahun dan berpendidikan SMP. Komposisi ini menunjukkan bahwa Posyandu Remaja di lokasi penelitian berhasil menjangkau kelompok usia dan jenis kelamin yang paling relevan dalam pencegahan stunting berbasis remaja.

Pengukuran literasi gizi dilakukan melalui 15 item yang mencakup tiga domain: pengetahuan dasar gizi, pemahaman label makanan, dan perilaku makan sehat. Skor rata-rata keseluruhan literasi gizi: 3,84 (dari skala 1–5), Sub-indikator tertinggi: Pemahaman tentang pentingnya sarapan pagi ( $M = 4,32$ ), Sub-indikator terendah: Kemampuan membaca label gizi ( $M = 3,27$ ). 81,7% responden memiliki tingkat literasi gizi dalam kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan Posyandu Remaja cukup efektif sebagai media edukasi gizi dasar, namun masih lemah dalam aspek keterampilan fungsional seperti interpretasi informasi kemasan makanan.

Literasi kesehatan mental diukur dengan 12 item yang mencakup aspek pengenalan masalah mental, strategi coping, dan sikap terhadap pencarian

bantuan. Skor rata-rata keseluruhan literasi mental: 3,69 (dari skala 1–5), Sub-indikator tertinggi: Sikap positif terhadap pencarian bantuan profesional ( $M = 4,10$ ), Sub-indikator terendah: Identifikasi tanda awal stres dan kecemasan ( $M = 3,12$ ). Sebanyak 73,3% remaja menunjukkan tingkat literasi mental sedang, namun hanya 21,7% yang mampu secara tepat mengenali gejala awal masalah psikologis. Ini menjadi perhatian karena identifikasi dini adalah kunci dalam pencegahan gangguan psikologis lanjutan. Responden diminta menilai sejauh mana mereka menilai Posyandu Remaja sebagai media edukatif dalam meningkatkan pemahaman gizi dan kesehatan mental.

Tabel 1. Penilaian terhadap efektifitas Posyandu remaja

Aspek yang Dinilai	Rerata (1-5)	Kategori
Posyandu memperkaya pengetahuan gizi	4.16	Sangat Baik
Posyandu membentuk kepedulian terhadap stres	3.72	Baik
Kegiatan Posyandu menyenangkan dan partisipatif	3.89	Baik
Posyandu membantu mengubah kebiasaan makan	3.64	Cukup Baik

Berikut adalah grafik batang yang menunjukkan rata-rata skor tiga variabel utama dalam penelitian: literasi gizi, literasi kesehatan mental, dan persepsi efektivitas Posyandu Remaja. Grafik ini memperlihatkan bahwa persepsi efektivitas memiliki skor tertinggi, diikuti oleh literasi gizi, sementara literasi kesehatan mental memiliki skor paling rendah, meskipun tetap dalam kategori baik. Ini menegaskan perlunya penguatan aspek edukasi psikologis di dalam program Posyandu Remaja.



Gambar 1. Rata-rata Skor Tiga Variabel Penelitian

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan sebelumnya bahwa Posyandu Remaja efektif dalam meningkatkan literasi gizi remaja (Wijayanti et al., 2022; Arini, 2022). Namun, aspek literasi kesehatan mental masih lebih lemah, sejalan



dengan laporan O'Connor & Casey (2021) mengenai rendahnya kemampuan remaja mengenali tanda awal gangguan psikologis. Temuan ini dapat dijelaskan melalui Health Belief Model (HBM) yang menekankan pentingnya persepsi kerentanan dan manfaat dalam perubahan perilaku kesehatan, serta Theory of Planned Behavior (TPB) yang menyoroti pengaruh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku terhadap tindakan remaja.

## KESIMPULAN

Penelitian ini secara deskriptif mengkaji efektivitas Posyandu Remaja sebagai media promosi kesehatan yang integratif, khususnya dalam membangun literasi gizi dan kesehatan mental remaja di wilayah lokus stunting Kabupaten Sleman. Berdasarkan pendekatan teori Health Belief Model (HBM), Theory of Planned Behavior (TPB), dan Psikologi Perkembangan Remaja, penelitian ini menyasar pada bagaimana persepsi remaja terhadap Posyandu Remaja berhubungan dengan tingkat literasi mereka pada dua aspek tersebut.

Masalah stunting masih menjadi isu nasional yang memerlukan pendekatan lintas sektor. Usia remaja merupakan masa krusial untuk pencegahan dini melalui pembentukan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan sehat. Posyandu Remaja merupakan bentuk intervensi komunitas yang potensial, namun belum banyak diteliti secara kuantitatif, terutama yang mengintegrasikan aspek gizi dan kesehatan mental. Gap literatur terletak pada kurangnya penelitian yang mengevaluasi persepsi remaja dan pengaruh program terhadap aspek psikogizi secara bersamaan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa Posyandu Remaja merupakan media promosi kesehatan yang cukup efektif dalam meningkatkan literasi gizi dan kesehatan mental remaja, terutama di wilayah lokus stunting seperti Kabupaten Sleman. Hasil analisis kuantitatif deskriptif terhadap 60 responden remaja menunjukkan bahwa: Tingkat literasi gizi berada pada kategori baik ( $M = 3,84$ ), menandakan pemahaman remaja terhadap pola makan sehat sudah terbentuk secara moderat. Tingkat literasi kesehatan mental berada pada kategori cukup baik ( $M = 3,69$ ), dengan kekuatan pada sikap mencari bantuan, tetapi kelemahan pada kemampuan mengenali tanda-tanda awal stres dan kecemasan. Persepsi remaja terhadap efektivitas Posyandu Remaja berada pada kategori baik ( $M = 3,85$ ), menunjukkan bahwa program dianggap bermanfaat dan relevan oleh mayoritas peserta.

Meskipun demikian, keberlanjutan kegiatan, keberagaman materi edukasi, dan intensitas pertemuan masih menjadi tantangan di tingkat implementasi. Posyandu Remaja masih lebih kuat dalam aspek edukasi gizi dibandingkan kesehatan mental. Selain itu, belum semua remaja memiliki akses yang sama terhadap program ini. Penelitian ini berkontribusi pada penguatan bukti bahwa



pendekatan promotif yang integratif antara aspek gizi dan psikososial sangat diperlukan dalam upaya pencegahan stunting sejak usia remaja. Hal ini sekaligus menjadi jawaban atas gap literatur sebelumnya yang masih memisahkan pendekatan gizi dan psikologi dalam intervensi komunitas.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Arini, S. (2022). Edukasi stunting sejak dini di Posyandu Remaja menggunakan media game online. *Jurnal Jarlitbang*, 8(2), 123–136. <https://doi.org/10.31227/osf.io/8d76q>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2022). *Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). Laporan Nasional Status Gizi Indonesia Tahun 2022. [https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/Laporan\\_Gizi\\_2022.pdf](https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/Laporan_Gizi_2022.pdf)
- O'Connor, M., & Casey, L. (2021). The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy. *Psychiatry Research*, 303, 114–123. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114123>
- Purnamasari, I., Sulistyowati, A., & Zahrah, L. (2022). Penyuluhan pengelolaan stres akademik pada remaja di Posyandu Remaja Desa Wonokerso. *Flourishing Journal*, 2(2), 97–101. <https://doi.org/10.17977/UM070V2I22022P97-101>
- Rasmaniar, R., Nurlaela, E., Ahmad, A., & Nurbaya, N. (2022). Pendidikan teman sebaya terhadap pengetahuan dan perilaku remaja dalam mencegah stunting. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1), 76–88. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.498>
- Taber, K. S. (2018). The use of Cronbach's Alpha when developing and reporting research instruments in science education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Wijayanti, E. W., Anisah, N., & Handari, M. (2022). Pengaruh pelatihan kader melalui blended learning terhadap tingkat pengetahuan Posyandu Remaja. *Jurnal Promotif Preventif*, 5(1), 74–80. <https://doi.org/10.47650/JPP.V5I1.513>