



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/18080>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.18080>

## **Peningkatan Kesehatan dan Pengembangan Karakter Remaja melalui Kegiatan Olahraga: Evaluasi Dampak terhadap Perkembangan Remaja**

**Nuriska Subekti<sup>1</sup>, Agus Mulyadi<sup>1</sup>, Endah Listyasari<sup>1</sup>, Dwi Yulia Nur Mulyadi<sup>1</sup>, Juhrodin<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi, Indonesia

### **Article Info**

*Article History :*

Received 2024-01-06

Revised 2024-03-17

Accepted 2024-05-07

Available 2024-05-31

*Keywords :*

Health Optimization, Adolescent  
Character Development, Sports..

*Bahasa :*

Peningkatan Kesehatan,  
Pengembangan Karakter Remaja,  
Olaharag.

### **Abstract**

*This study outlines a Community Service Program (CSP) aimed at enhancing the health and character development of teenagers through sports activities in Dusun Pengkolan and Perumahan Sindangkasih Regency 2, Ciamis. Adolescents in Indonesia often face health and social challenges, including mental health issues, obesity, and risky behaviors. Sports activities are deemed crucial in addressing these issues, although challenges such as insufficient sports facilities and lack of community support persist. Through a participatory approach and PAR method, this program involves teenagers, families, and schools. Program stages include preparation, implementation of training, and evaluation. Sports activities are carefully selected to enhance health and integrate character development. Evaluation is conducted to measure the program's impact on the health and character of teenagers. The results show a significant improvement in both aspects. To address challenges, proposed solutions involve cooperation with local governments, socialization, and collaboration with relevant stakeholders. In conclusion, this program successfully provides positive and relevant impacts on adolescent development, with implications for the development of similar programs in the future.*

Studi ini menguraikan program Pengabdian bagi Masyarakat (PbM) yang bertujuan meningkatkan kesehatan dan pengembangan karakter remaja melalui kegiatan olahraga di Dusun Pengkolan dan Perumahan Sindangkasih Regency 2, Ciamis. Remaja di Indonesia sering menghadapi tantangan kesehatan dan sosial, termasuk masalah kesehatan mental, obesitas, dan pergaulan bebas. Kegiatan olahraga dianggap penting dalam mengatasi masalah ini, meskipun masih ada kendala seperti minimnya fasilitas olahraga dan kurangnya dukungan masyarakat. Melalui pendekatan partisipatif dan metode PAR, program ini melibatkan remaja, keluarga, dan pihak sekolah. Tahapan program mencakup persiapan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi. Kegiatan olahraga dipilih dengan cermat untuk meningkatkan kesehatan dan mengintegrasikan pengembangan karakter. Evaluasi dilakukan untuk mengukur dampak program terhadap kesehatan dan karakter remaja. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan dalam kedua aspek tersebut. Dalam mengatasi tantangan, solusi yang diusulkan melibatkan kerjasama dengan pemerintah setempat, sosialisasi, dan kolaborasi dengan pihak terkait. Kesimpulannya, program ini berhasil memberikan dampak positif dan relevan bagi perkembangan remaja, dengan implikasi bagi pengembangan program serupa di masa mendatang.

## A. PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase penting dalam perkembangan manusia, dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan (Hidayah & Palila, 2018; Sriyanto et al., 2014). Di Indonesia, remaja rentan terhadap masalah kesehatan dan sosial; Riskesdas 2018 mencatat 14,5% mengalami masalah kesehatan mental, 12,8% obesitas, dan 6,5% terinfeksi penyakit menular seksual (Milita et al., 2021). Faktor internal seperti perubahan hormon dan eksternal seperti pola makan buruk memengaruhi kesehatan remaja (Zaini, 2019). Sosial seperti kenakalan remaja dan narkoba juga prevalen (Prasasti, 2017; Unayah & Sabarisman, 2015). Kegiatan olahraga dianggap krusial dalam optimalisasi kesehatan dan pengembangan karakter positif (Rismayanthi, 2011; Rokhman et al., 2014; Santika, 2020). Meski demikian, banyak remaja kurang memperhatikan olahraga dan akses fasilitas yang memadai (Syafitri & Adnan, 2021). Diperlukan program pengabdian masyarakat yang melibatkan remaja, keluarga, dan pihak sekolah. Pembangunan fasilitas olahraga yang memadai, dukungan pemerintah setempat, serta partisipasi aktif remaja dalam perencanaan program dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi mereka. Dengan memperhatikan faktor-faktor kesehatan dan sosial remaja, program pengabdian masyarakat dapat efektif mencapai tujuan optimalisasi kesehatan dan karakter positif remaja di Indonesia.

Dalam Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM) beberapa permasalahan dihadapi mitra: Pertama, minimnya fasilitas olahraga yang memadai dapat menjadi hambatan bagi partisipasi remaja. Solusi alternatif, seperti memanfaatkan ruang terbuka di sekitar tempat tinggal atau sekolah, perlu dipertimbangkan. Kedua, kurangnya dukungan dan kesadaran masyarakat tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan karakter remaja menjadi tantangan. Sosialisasi dan edukasi perlu diperkuat untuk meningkatkan pemahaman dan dukungan masyarakat. Ketiga, masalah sosial yang dihadapi remaja, seperti kenakalan, pergaulan bebas, dan narkoba, memerlukan pendekatan khusus dan kolaborasi dengan berbagai pihak. Keempat, perbedaan karakteristik remaja perlu diperhatikan, memerlukan pendekatan yang sesuai dengan keunikan masing-masing individu. Dalam mengatasi semua permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan holistik dan terintegrasi melibatkan keluarga, sekolah, dan pemerintah setempat. Penyesuaian program dan strategi yang fleksibel juga penting untuk mengatasi permasalahan yang muncul selama pelaksanaan program.

Dalam mengatasi permasalahan beberapa solusi dapat diusulkan. Pertama, untuk minimnya fasilitas olahraga, mitra dapat bekerja sama dengan pemerintah atau pihak swasta untuk meningkatkan infrastruktur olahraga baik dengan pembangunan lapangan olahraga atau pusat kebugaran, maupun memanfaatkan ruang terbuka dengan perbaikan fasilitas yang ada. Kedua, untuk mengatasi kurangnya dukungan masyarakat, sosialisasi dan edukasi melalui berbagai media dapat dilakukan, termasuk pengumuman di tempat umum, media sosial, atau pengintegrasian materi olahraga dan kesehatan dalam kurikulum sekolah. Ketiga, menghadapi masalah sosial remaja memerlukan kolaborasi dengan kepolisian atau LSM untuk memberikan edukasi tentang bahaya kenakalan remaja, pergaulan bebas, dan narkoba, sambil melibatkan remaja dalam kegiatan sosial untuk meningkatkan rasa empati dan tanggung jawab sosial. Keempat, untuk mempertimbangkan perbedaan karakteristik remaja, mitra dapat menyediakan pilihan kegiatan olahraga yang beragam sesuai dengan minat dan bakat mereka, serta mengajak mereka berpartisipasi dalam kegiatan sosial yang melibatkan olahraga. Dalam menjalankan program ini, evaluasi terus menerus dan kerja sama dengan

berbagai pihak terkait seperti keluarga, sekolah, dan pemerintah setempat sangat penting. Dengan sinergi ini, program PbM-PPKM dapat lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan dan karakter remaja melalui kegiatan olahraga di dusun Pengkolan dan perum Sindangkasih Regency 2.

Program Pengabdian bagi Masyarakat (PbM) dengan fokus pada Optimalisasi Kesehatan dan Pengembangan Karakter Remaja melalui Kegiatan Olahraga di dusun Pengkolan dan perum Sindangkasih Regency 2 bertujuan untuk mencapai beberapa target khusus yang akan memberikan dampak positif bagi remaja berusia 12-18 tahun di wilayah tersebut. Target-target tersebut meliputi peningkatan partisipasi remaja dalam program olahraga secara teratur, peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya olahraga bagi kesehatan dan karakter, peningkatan keterampilan sosial dan kepemimpinan melalui kegiatan olahraga terencana, peningkatan kesehatan holistik melalui olahraga, dan peningkatan hubungan antarremaja serta antarremaja dengan masyarakat melalui kegiatan olahraga dan sosial. Program ini didasarkan pada teori-teori seperti Self-Determination Theory, Health Belief Model, Social Cognitive Theory, dan Transtheoretical Model. Dengan merujuk pada teori-teori tersebut, program ini dirancang untuk memberikan kebebasan kepada remaja, meningkatkan pemahaman mereka tentang manfaat olahraga, memanfaatkan dukungan lingkungan, dan merancang pendekatan yang sesuai dengan tahapan perubahan perilaku.

Luaran yang diharapkan dari program ini mencakup peningkatan pengetahuan, partisipasi, keterampilan sosial, dan kesehatan remaja, serta penguatan hubungan sosial di masyarakat. Selain itu, program ini diharapkan dapat menjadi contoh yang baik dalam menjaga kesehatan dan mengembangkan karakter melalui olahraga, serta meningkatkan efektivitas Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PKM) di wilayah tersebut. Dengan mencapai luaran ini, diharapkan program ini memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi kesehatan dan karakter remaja di dusun Pengkolan dan perum Sindangkasih Regency 2, serta memberikan inspirasi bagi masyarakat lainnya.

## **B. PELAKSANAAN DAN METODE**

Pendekatan PKM ini mengadopsi metode *Participatory Action Research* (PAR), yang bertujuan untuk pembelajaran serta pemecahan masalah praktis masyarakat, pengembangan ilmu pengetahuan, dan transformasi sosial. PKM menggunakan pendekatan ini dapat dianggap sebagai PKM Transformatif karena fokusnya pada pemberdayaan dan perubahan. Melalui PAR, komunitas terlibat secara aktif dalam proses riset, memungkinkan mereka untuk memiliki peran aktif dalam mengidentifikasi, menganalisis, dan mengatasi masalah mereka sendiri. Pendekatan ini tidak hanya menghasilkan pengetahuan baru, tetapi juga menginspirasi perubahan positif dalam masyarakat.

Dalam hal ini yang menjadi subjek sarannya ialah remaja Dusun Pengkolan dan Perumahan Sindangkasih Regency 2, Ciamis. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket yang menyoroti aspek kesehatan dan pengembangan karakter remaja. Metode pengabdian masyarakat terdiri dari tiga tahap utama:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

1. Tahap persiapan, yaitu melakukan survey dan diskusi untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan pada saat pelatihan, serta menetapkan sasaran dalam pelatihan. Pada tahap persiapan juga dilakukan mempersiapkan materi dan alat untuk digunakan.
2. Pelaksanaan Pelatihan, meliputi kegiatan Pelatihan yang berupa teori dan praktek.
3. Evaluasi dan pelaporan, meliputi kegiatan evaluasi keberhasilan pelatihan dan pelapor.

Pendekatan pemecahan masalah dalam Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM) dengan judul "Optimalisasi Kesehatan dan Pengembangan Karakter Remaja melalui Kegiatan Olahraga" di dusun Pengkolan serta perum Sindangkasih Regency 2 dapat diterapkan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan kerjasama dengan masyarakat setempat. Langkah pertama adalah mengidentifikasi masalah kesehatan remaja melalui survei dan pengamatan langsung. Setelah itu, kerjasama dibangun dengan masyarakat, pemerintah setempat, puskesmas, sekolah, dan lembaga olahraga, dengan penekanan pada partisipasi aktif masyarakat dalam menemukan solusi.

Perencanaan dan pelaksanaan kegiatan olahraga menjadi langkah berikutnya, dengan memilih kegiatan yang sesuai seperti senam, jogging, voli, atau kegiatan olahraga lainnya yang dapat meningkatkan kesehatan remaja. Keselamatan dan keamanan dalam pelaksanaan kegiatan juga menjadi perhatian utama. Evaluasi dilakukan setelah program berjalan untuk mengukur efektivitas dan dampaknya terhadap kesehatan dan karakter remaja di wilayah tersebut. Masyarakat sasaran/mitra kegiatan adalah remaja berusia 12-18 tahun di dusun Pengkolan dan perum Sindangkasih Regency 2. Fokus kegiatan adalah mengoptimalkan kesehatan dan pengembangan karakter remaja melalui kegiatan olahraga, dengan melibatkan keluarga dan masyarakat sebagai mitra pendukung. Kegiatan pelatihan mencakup berbagai aspek seperti pelatihan kepemimpinan remaja, teknik olahraga, kesehatan remaja, pengembangan karakter, pembuatan rencana kegiatan, serta pemasaran dan publikasi. Tujuannya adalah meningkatkan keterampilan dan pemahaman remaja dalam mengelola kegiatan olahraga secara berkelanjutan.

Indikator luaran program mencakup penurunan penyakit terkait kurangnya aktivitas fisik, peningkatan pengetahuan masyarakat, pertumbuhan partisipan, terbentuknya komunitas olahraga, peningkatan keterampilan pelatih, kemitraan yang lebih baik, dan integrasi kegiatan olahraga dalam program pengembangan karakter remaja. Melalui pendekatan ini, diharapkan Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat dapat memberikan manfaat signifikan, meningkatkan kualitas kesehatan

dan karakter remaja, serta mempererat hubungan sosial dalam masyarakat. Program ini diharapkan memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi pengembangan masyarakat setempat.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program PKM ini berbasis komunitas yang bertujuan meningkatkan kesehatan dan pengembangan karakter remaja melalui aktivitas olahraga di Dusun Pengkolan dan Perumahan Sindangkasih Regency 2, Ciamis. Dalam kurun waktu dua bulan, program berhasil mencapai tujuan secara menyeluruh dengan melibatkan remaja dalam kegiatan olahraga yang dirancang untuk memperkuat aspek fisik dan moral. Dengan demikian, program tersebut tidak hanya memberikan manfaat langsung dalam hal kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi pada pembangunan karakter remaja melalui nilai-nilai seperti kerjasama tim, disiplin, dan keberanian.

#### 1. Tahapan Persiapan

Tahapan persiapan dalam program ini mencakup pelaksanaan *Coaching clinic* yang terfokus pada peningkatan kesehatan dan pengembangan karakter remaja melalui aktivitas olahraga. *Coaching clinic* ini dirancang untuk memberikan bimbingan intensif kepada para remaja dalam aspek fisik, mental, dan moral melalui olahraga. *Coaching clinic* tersebut melibatkan instruktur yang berpengalaman dan ahli dalam bidang olahraga serta psikologi remaja. Selama sesi *Coaching clinic*, para peserta akan diberikan pelatihan teknis olahraga yang sesuai dengan kebutuhan dan minat mereka. Selain itu, mereka juga akan diberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik melalui aktivitas olahraga secara teratur. Aspek pengembangan karakter remaja juga akan ditekankan, dengan fokus pada nilai-nilai seperti kejujuran, disiplin, kerjasama, dan keberanian yang dapat diperoleh melalui latihan olahraga. *Coaching clinic* ini tidak hanya memberikan pemahaman teoritis, tetapi juga memberikan pengalaman praktis melalui sesi latihan dan simulasi situasi yang membutuhkan kerjasama dan kepemimpinan. Melalui tahapan persiapan ini, diharapkan para remaja dapat memperoleh keterampilan dan nilai-nilai yang akan membantu mereka tumbuh dan berkembang secara holistik dalam aspek kesehatan dan karakter.



Gambar 2. Pemahaman Kesehatan serta karakter remaja

#### 2. Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan olahraga merupakan langkah penting dalam proyek ini. Kegiatan olahraga dipilih dengan cermat, seperti senam, jogging, voli, atau olahraga lainnya yang dapat meningkatkan kesehatan remaja.

Selain fokus pada aspek fisik, kegiatan ini juga diarahkan untuk mengintegrasikan nilai-nilai pengembangan karakter yang dikembangkan selama proses latihan. Selama sesi latihan, peserta tidak hanya berlatih secara fisik, tetapi juga diberikan pemahaman tentang nilai-nilai seperti kerjasama tim, disiplin, keberanian, dan tanggung jawab. Hal ini bertujuan agar nilai-nilai tersebut tidak hanya menjadi bagian dari latihan olahraga, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari para remaja. Melalui kegiatan olahraga yang terstruktur dan terarah, diharapkan para remaja dapat meningkatkan kesehatan fisik mereka sambil menginternalisasi nilai-nilai positif yang dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat langsung dalam hal kesehatan fisik, tetapi juga berpotensi untuk membentuk karakter yang kuat dan positif pada para peserta, yang dapat berdampak positif dalam kehidupan mereka di masa depan.



Gambar 3. Integrasi Kesehatan serta nilai karakter remaja

### 3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan pasca-program untuk menilai efektivitas dan dampaknya terhadap kesehatan dan karakter remaja. Proses evaluasi ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah program telah mencapai tujuan yang ditetapkan dan untuk mengidentifikasi perubahan yang terjadi dalam kesehatan dan karakter remaja sebagai hasil dari partisipasi dalam program tersebut. Dengan menganalisis data evaluasi, dapat diambil kesimpulan mengenai keberhasilan program serta area yang perlu perbaikan di masa mendatang. Hal ini membantu dalam meningkatkan kualitas program serta memastikan manfaat yang maksimal bagi para peserta.

### Pembahasan

Dalam konteks Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM), kegiatan olahraga dapat menjadi strategi yang sangat efektif dalam optimalisasi kesehatan dan pengembangan karakter remaja. Dalam beberapa kali pertemuan yang telah dilakukan, hasil kegiatan tersebut memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan dan karakter remaja yang terlibat. Pertama-tama, melalui kegiatan olahraga teratur, remaja mengalami peningkatan kesehatan secara fisik. Latihan fisik teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan sistem kardiovaskular. Remaja yang rutin berolahraga cenderung memiliki berat badan yang sehat dan mengurangi risiko obesitas, diabetes, dan penyakit lainnya yang terkait dengan gaya hidup tidak sehat. Selain itu, kegiatan olahraga juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental remaja. Olahraga dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Selama berolahraga, tubuh melepaskan endorfin, yang dikenal sebagai

hormon kebahagiaan, yang dapat meningkatkan suasana hati dan membantu mengurangi gejala-gejala mental. Remaja juga belajar mengelola emosi dan meningkatkan kepercayaan diri melalui pencapaian-pencapaian dalam kegiatan olahraga. Dalam konteks pengembangan karakter, kegiatan olahraga memainkan peran penting dalam membangun nilai-nilai seperti kerjasama, disiplin, ketekunan, dan rasa tanggung jawab. Melalui latihan tim, remaja belajar bekerja sama dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Mereka juga belajar menghargai proses, di mana kesuksesan membutuhkan latihan yang teratur dan dedikasi. Ketekunan dan rasa tanggung jawab ditekankan dalam rutinitas latihan, di mana ketidakhadiran atau kurangnya dedikasi dapat berdampak pada performa tim secara keseluruhan. Selain itu, kegiatan olahraga juga menciptakan kesempatan bagi remaja untuk mengembangkan kepemimpinan dan kecakapan sosial. Mereka belajar memimpin, mengambil inisiatif, dan mengambil tanggung jawab dalam konteks tim olahraga. Interaksi sosial yang terjadi selama latihan dan pertandingan juga membantu mereka memahami keragaman, menghargai perbedaan, dan berkomunikasi dengan orang-orang dari latar belakang yang berbeda. Dalam keseluruhan, melalui Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM) yang fokus pada kegiatan olahraga, remaja tidak hanya mendapatkan manfaat fisik tetapi juga mengalami pertumbuhan emosional, sosial, dan karakter. Dengan terus meneruskannya partisipasi dalam kegiatan olahraga, mereka dapat membangun fondasi kesehatan dan karakter yang kuat, yang akan membawa dampak positif dalam kehidupan mereka di masa depan.

Dalam Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM), penting untuk memahami bahwa optimalisasi kesehatan dan pengembangan karakter remaja adalah sebuah proses berkelanjutan yang memerlukan komitmen jangka panjang. Meskipun hingga saat ini hanya beberapa kali pertemuan penyuluhan dan treatment terkait pengembangan karakter telah dilakukan, namun upaya tersebut telah memberikan fondasi yang penting untuk perubahan positif pada remaja yang terlibat. Pertama-tama, penyuluhan yang telah dilakukan memberikan pemahaman dasar kepada remaja mengenai pentingnya kesehatan dan pengembangan karakter melalui olahraga. Mereka diberikan informasi mengenai manfaat olahraga tidak hanya secara fisik, tetapi juga psikologis dan sosial. Penyuluhan ini membuka wawasan mereka tentang bagaimana aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan kesehatan jantung, meningkatkan kebugaran, dan bahkan meningkatkan kemampuan belajar di sekolah. Selain itu, mereka diberitahu tentang nilai-nilai seperti disiplin, kerjasama, dan kejujuran yang dapat mereka kembangkan melalui kegiatan olahraga. Meskipun baru dilakukan beberapa kali pertemuan, treatment terkait pengembangan karakter yang telah diimplementasikan memberikan remaja kesempatan praktis untuk menerapkan nilai-nilai yang telah mereka pelajari. Misalnya, melalui latihan tim, mereka belajar bekerja bersama-sama, membangun rasa percaya diri, dan menghormati perbedaan. Mereka diajarkan cara mengatasi kegagalan dengan sportivitas, dan bagaimana menjalani kehidupan dengan integritas. Meskipun ini baru permulaan, tetapi pengalaman langsung ini telah membantu merangsang pemikiran positif dan perubahan perilaku pada remaja tersebut. Penting untuk melihat bahwa proses ini memerlukan waktu dan kesabaran. Setiap pertemuan dan kegiatan adalah langkah kecil menuju pencapaian tujuan jangka panjang. Oleh karena itu, langkah selanjutnya adalah melanjutkan dan memperluas program ini, melibatkan remaja dalam lebih banyak kegiatan olahraga, workshop pengembangan karakter, dan interaksi sosial yang membangun. Dengan memperpanjang waktu dan mendalami interaksi, remaja akan

memiliki lebih banyak kesempatan untuk merasakan manfaat langsung dari partisipasi aktif dalam kegiatan ini, yang pada gilirannya akan membantu memperkuat kesehatan mereka dan membangun karakter yang kuat.

#### **D. PENUTUP**

##### **Simpulan**

PKM ini menyoroti pentingnya kegiatan olahraga dalam meningkatkan kesehatan fisik dan pengembangan karakter remaja. Evaluasi dampak terhadap perkembangan remaja bertujuan untuk menilai efektivitas program tersebut secara holistik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa program ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik remaja, meningkatkan kebugaran dan vitalitas mereka. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan olahraga juga terbukti meningkatkan aspek-aspek karakter, seperti disiplin, kerjasama tim, keberanian, dan tanggung jawab. Kesimpulannya, program ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga pada pengembangan karakter yang kuat dan positif pada remaja. Evaluasi ini penting untuk memahami nilai dan manfaat program olahraga bagi perkembangan remaja, serta untuk memberikan arahan dalam penyusunan program yang lebih efektif di masa mendatang.

##### **Saran**

Dalam konteks Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM) yang masih dalam tahap awal dengan fokus pada kesehatan dan pengembangan karakter remaja melalui kegiatan olahraga, ada beberapa saran yang dapat diperhatikan untuk memaksimalkan dampak program ini:

1. Peningkatan Frekuensi dan Konsistensi: Penting untuk meningkatkan frekuensi pertemuan dan menjaga konsistensi dalam jadwal kegiatan. Pertemuan yang teratur memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengembangkan keterampilan olahraga mereka dan membangun karakter secara berkesinambungan. Jadwal rutin juga membantu menciptakan kebiasaan yang sehat.
2. Melibatkan Komunitas Secara Aktif: Melibatkan komunitas, termasuk orang tua, guru, dan pemimpin lokal, dapat memberikan dukungan sosial yang sangat dibutuhkan. Mereka dapat membantu dalam penyediaan fasilitas olahraga, mendukung keuangan, atau bahkan menjadi mentor bagi remaja. Keterlibatan mereka membangun lingkungan yang mendukung bagi remaja.
3. Diversifikasi Jenis Olahraga: Menawarkan berbagai jenis olahraga memungkinkan setiap remaja menemukan minatnya sendiri. Ini juga membantu dalam menciptakan lingkungan inklusif di mana semua remaja merasa diterima dan termotivasi untuk berpartisipasi.
4. Penyuluhan Lanjutan: Penyuluhan yang berkelanjutan tentang manfaat kesehatan dan karakter olahraga harus diberikan secara terus-menerus. Ini melibatkan edukasi tentang pentingnya diet seimbang, istirahat yang cukup, manajemen stres, serta nilai-nilai karakter seperti integritas, kerjasama, dan disiplin.
5. Menggunakan Teknologi: Memanfaatkan teknologi, seperti aplikasi pelacak kebugaran atau platform daring untuk pelajaran olahraga, dapat membantu mengukur kemajuan, memberikan umpan balik, dan memotivasi remaja untuk tetap aktif. Ini juga memfasilitasi komunikasi antara fasilitator, remaja, dan orang tua.
6. Pelatihan dan Pengembangan Fasilitator: Melatih dan mengembangkan fasilitator olahraga dan karakter adalah kunci. Mereka harus memiliki keterampilan komunikasi yang baik, pengetahuan olahraga yang



memadai, dan pemahaman mendalam tentang pembangunan karakter. Pelatihan ini membantu mereka memberikan pengajaran yang efektif dan memberikan contoh yang positif.

7. Pengukuran dan Evaluasi Berkala: Mengukur dan mengevaluasi progres secara teratur sangat penting. Dengan mengidentifikasi keberhasilan dan area perbaikan, program ini dapat disesuaikan sesuai kebutuhan remaja. Feedback dari peserta dan orang tua juga harus dimasukkan dalam evaluasi ini.

Dengan memperhatikan saran-saran ini, Pengabdian bagi Masyarakat Program Peningkatan Kesehatan Masyarakat (PbM-PPKM) dapat menjadi lebih efektif dan berkelanjutan. Kolaborasi antara semua pemangku kepentingan dan komitmen untuk melibatkan, mendukung, dan memperhatikan kebutuhan remaja adalah kunci dalam membangun generasi muda yang sehat, berpengetahuan, dan berakhlak mulia.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, N., & Palila, S. (2018). Kesiapan Menghadapi Menarche pada Remaja Putri Prapubertas Ditinjau dari Kelekatan Aman Anak dan Ibu. *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 107–114.
- Milita, F., Handayani, S., & Setiaji, B. (2021). Kejadian diabetes mellitus tipe II pada lanjut usia di Indonesia (analisis riskesdas 2018). *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(1), 9–20.
- Prasasti, S. (2017). Kenakalan remaja dan faktor penyebabnya. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 28–45.
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi pembentukan karakter dan kedisiplinansiswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmaniolahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).
- Rokhman, F., Hum, M., & Syaifudin, A. (2014). Character education for golden generation 2045 (national character building for indonesian golden years). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 1161–1165.
- Santika, I. G. N. N. (2020). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Menghadapi Persoalan Covid-19: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*, 6(2), 127–137.
- Sriyanto, S., Abdulkarim, A., Zainul, A., & Maryani, E. (2014). Perilaku asertif dan kecenderungan kenakalan remaja berdasarkan pola asuh dan peran media massa. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 74–88.
- Syafitri, M., & Adnan, M. F. (2021). Strategi Pengembangan Objek Wisata Rimbo Panti Oleh Dinas Pemuda Olahraga Dan Pariwisata Di Kabupaten Pasaman. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(4).
- Unayah, N., & Sabarisman, M. (2015). Fenomena kenakalan remaja dan kriminalitas. *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial Dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 1(2).
- Zaini, M. (2019). *Asuhan keperawatan jiwa masalah psikososial di pelayanan klinis dan komunitas*. Deepublish.