Vol 5 No.3 (2026) - Agustus, pp 2718-2726 https://www.doi.org/10.59025/ffv06z28

Jurnal Masyarakat Madani Indonesia
e-ISSN: 2829-6702
https://syadani.onlinelibrary.id/

Sinergi Kebugaran Jasmani, Edukasi Bahaya NAPZA, dan Pramuka dalam Membangun Remaja Sehat di SMP PGRI 01 Bantur

Reza Aofal[1], Adi Sucipto[1], Andika Putra[1], Dani Dwi Wijayanto[1], Antonio Oscarando Pati Dallotereng[1], Anisa Agustin[1], Shoffurijal Aghyanur[1]

[1]*Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Universitas Insan Budi Utomo*

INFO ARTIKEL

Diserahkan 27/06/2026
Direvisi 03/07/2026
Diterima 14/07/2026
Diterbitkan 26/07/2026

***Kata Kunci*:**

Pendidikan Jasmani Sekolah, Edukasi NAPZA Di Sekolah, Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka

ABSTRAK

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk membangun generasi remaja sehat, berkarakter, dan berdaya tahan terhadap pengaruh negatif lingkungan. Permasalahan utama yang dihadapi mitra SMP PGRI 01 Bantur adalah rendahnya kebugaran jasmani siswa, minimnya pengetahuan mengenai bahaya penyalahgunaan NAPZA, serta perlunya wadah pembinaan karakter. Kegiatan diikuti oleh 72 siswa kelas VII dan VIII yang dipilih melalui koordinasi dengan pihak sekolah. Metode pelaksanaan dilakukan melalui tiga pendekatan terpad pelatihan kebugaran jasmani dengan aktivitas fisik terstruktur, edukasi bahaya NAPZA melalui ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan media visual, serta pembinaan pramuka sebagai sarana penguatan karakter, disiplin, kepemimpinan, dan kerja sama. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata skor kebugaran jasmani dari rata-tata 10-15% pretest meningkat menjadi sebesar 20–25% postestt, serta peningkatan pengetahuan bahaya NAPZA dari rata-rata 58% pretest menjadi 89% posttest. Selain itu observasi kegiatan pramuka memperlihatkan peningkatan sikap disiplin, kerja sama, dan kepemimpinan dari pretest awal rata-rata 60% menjadi lebih dari 80% siswa. Program ini memberikan dampak positif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, aman, dan kondusif, sekaligus membekali siswa dengan keterampilan fisik, mental, dan sosial untuk menghadapi tantangan masa remaja.

Corresponding author email:
rezaaofal@uibu.ac.id

Copyright@ Author (2026). Published by Alesha Media Digital. This is an open access article under the CC BY SA license. All writings published in this journal are personal views of the author and do not represent the views of this journal and the author's affiliated institutions.

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang sangat penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia di masa depan. Pada tahap ini, mereka menghadapi berbagai tantangan baik dari aspek fisik, psikologis, maupun sosial. Salah satu permasalahan yang sering muncul adalah rendahnya tingkat kebugaran jasmani akibat kurangnya aktivitas fisik terstruktur, serta meningkatnya risiko penyalahgunaan NAPZA yang dapat mengganggu kesehatan dan masa depan mereka. Selain itu, kebutuhan akan pembinaan karakter, disiplin, dan kepemimpinan juga menjadi hal yang mendesak untuk mendukung perkembangan remaja secara holistic [1].

SMP PGRI 01 Bantur sebagai mitra pengabdian masyarakat menghadapi kondisi serupa, di mana sebagian siswa menunjukkan kebugaran jasmani yang belum optimal, pengetahuan yang terbatas mengenai bahaya NAPZA, serta perlunya wadah kegiatan positif yang mampu membentuk karakter. Oleh karena itu, diperlukan suatu program pengabdian yang mampu mengintegrasikan berbagai aspek pembinaan remaja secara terpadu

[2].

Program "Sinergi Kebugaran Jasmani, Edukasi Bahaya NAPZA, dan Pramuka dalam Membangun Remaja Sehat di SMP PGRI 01 Bantur" dirancang sebagai solusi untuk menjawab permasalahan tersebut. Melalui pelatihan kebugaran jasmani, siswa diharapkan memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Edukasi bahaya NAPZA bertujuan meningkatkan kesadaran serta keterampilan menolak pengaruh negatif lingkungan. Sementara itu, kegiatan Pramuka berfungsi sebagai sarana pembinaan karakter, disiplin, kepemimpinan, dan kerja sama [3].

Dengan sinergi ketiga komponen tersebut, diharapkan terbentuk remaja yang sehat secara fisik, kuat secara mental, dan tangguh dalam menghadapi tantangan kehidupan. Program ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga pada pembentukan sikap positif yang mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman, sehat, dan kondusif [4].

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yang dihadapi mitra, yaitu SMP PGRI 01 Bantur, terkait rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa, minimnya pengetahuan mengenai bahaya penyalahgunaan NAPZA, serta kebutuhan akan pembinaan karakter yang lebih sistematis. Kondisi tersebut berpotensi menghambat perkembangan remaja baik dari aspek fisik, mental, maupun sosial, sehingga diperlukan intervensi yang tepat dan terpadu [5].

Secara umum, SMP PGRI 01 Bantur merupakan sekolah menengah pertama yang memiliki siswa dengan latar belakang sosial beragam. Lingkungan sekolah yang dinamis membutuhkan dukungan program pembinaan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga pada kesehatan jasmani, pencegahan perilaku berisiko, dan penguatan karakter melalui kegiatan ekstrakurikuler [6].

Usulan pemecahan masalah dilakukan melalui program sinergi kebugaran jasmani, edukasi bahaya NAPZA, dan pramuka. Program ini mengintegrasikan tiga pendekatan utama: (1) pelatihan kebugaran jasmani untuk meningkatkan kesehatan fisik dan daya tahan tubuh siswa; (2) penyuluhan bahaya NAPZA dengan metode interaktif agar siswa memiliki pengetahuan serta keterampilan menolak pengaruh negatif; dan (3) pembinaan pramuka sebagai wadah pengembangan karakter, disiplin, kepemimpinan, dan kerja sama [7].

Pemaparan penelitian terdahulu berkaitan dengan Literasi kesehatan remaja review sistematis menunjukkan intervensi berbasis sekolah, digital, dan komunitas efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan remaja dalam mengakses dan menggunakan informasi kesehatan. Program berbasis sekolah dinilai paling menjangkau luas, sedangkan intervensi digital relevan dengan karakteristik generasi muda. Pendidikan Gizi Seimbang Studi literatur menegaskan bahwa pendidikan kesehatan yang terstruktur dan interaktif dapat meningkatkan kesadaran gizi seimbang pada remaja, mencegah anemia, obesitas, dan stunting. Dukungan keluarga dan sekolah menjadi faktor penting keberhasilan [8].

Model biopsikososial menjelaskan bahwa perilaku adiksi NAPZA dipengaruhi oleh interaksi faktor biologis (misalnya kerentanan genetik), psikologis (motivasi, kontrol diri), dan sosial (lingkungan, peer pressure). Model ini menekankan perlunya intervensi multi-level: individu, keluarga, sekolah, dan komunitas . Strategi Multi-sektoral studi klinis di Indonesia menekankan bahwa pencegahan efektif harus melibatkan edukasi, konseling, dukungan keluarga, peer-support, serta kebijakan publik. Faktor risiko utama adalah keluarga disfungsional dan tekanan teman sebaya.

Pathway Sosial-Perilaku pada Penelitian di Sulawesi menunjukkan bahwa dukungan keluarga, monitoring orang tua, dan keterlibatan komunitas meningkatkan regulasi diri remaja. Regulasi diri dan persepsi risiko terbukti menurunkan perilaku penggunaan NAPZA. Intensi perilaku (behavioral intention) adalah prediktor paling kuat penggunaan zat [9].

Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kebugaran jasmani siswa, memperluas pengetahuan dan kesadaran mereka terhadap bahaya NAPZA, serta membentuk sikap disiplin dan karakter positif melalui kegiatan Pramuka. Harapannya, program ini mampu menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, aman, dan kondusif, sekaligus membekali siswa dengan keterampilan fisik, mental, dan sosial yang diperlukan untuk

menghadapi tantangan masa remaja.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul Sinergi Kebugaran Jasmani, Edukasi bahaya NAPZA, dan Pramuka dalam membangun remaja sehat di SMP PGRI 01 Bantur dilaksanakan melalui tahapan sistematis sebagai koordinasi dengan pihak sekolah diskusi dengan kepala sekolah, guru olahraga, dan pembina pramuka untuk menyusun jadwal kegiatan [10]. Penyusunan modul dan media modul kebugaran jasmani, materi penyuluhan NAPZA, serta lembar kegiatan pramuka. Sosialisasi awal pengenalan program kepada siswa dan orang tua agar tercipta dukungan penuh. Pelatihan kebugaran jasmani latihan fisik terstruktur (lari, senam, permainan olahraga sederhana). Tes kebugaran peserta 72 siswa kelas VII–VIII, dipilih melalui rekomendasi guru olahraga dan pembina pramuka.

Tahapan kegiatan Pelatihan kebugaran jasmani 2 kali per minggu selama 6 minggu (lari, senam, permainan olahraga sederhana). Edukasi NAPZA 3 sesi ceramah interaktif (60 menit/sesi) diskusi kelompok kecil media visual. Kegiatan pramuka 4 kali pertemuan (baris-berbaris, kepemimpinan, jelajah alam, simulasi pertolongan pertama). Instrumen evaluasi tes kebugaran (lari 12 menit, push-up, sit-up, shuttle run), pre-test & post-test pengetahuan NAPZA, observasi sikap, serta kuesioner orang tua.an awal (pre-test) untuk mengukur kondisi fisik siswa.

Edukasi bahaya NAPZA kegiatan pelaksanaannya seperti ceramah interaktif dengan media visual, diskusi kelompok dan simulasi keterampilan menolak ajakan negative, penyebaran leaflet/poster edukatif. Kegiatan pramuka latihan baris-berbaris, kepemimpinan, dan kerja sama tim. Simulasi kegiatan lapangan untuk menanamkan disiplin dan tanggung jawab. Tes kebugaran jasmani (post-test) untuk melihat peningkatan kondisi fisik. Kuesioner dan wawancara untuk mengukur pengetahuan serta sikap siswa terhadap bahaya NAPZA. Observasi kegiatan pramuka untuk menilai perubahan sikap disiplin, kerja sama, dan kepemimpinan [11]. Analisis hasil secara deskriptif kuantitatif (skor tes, kuesioner) dan kualitatif (observasi, wawancara). Kebugaran jasmani Djoko Pekik Irianto (2004) menekankan pentingnya latihan fisik teratur untuk meningkatkan daya tahan tubuh. NAPZA Teori Health Belief Model menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan risiko berpengaruh pada perubahan perilaku remaja. Pramuka penelitian Implementasi Senam Pramuka di SD Santo Thomas Medan menunjukkan peningkatan antusiasme dan kebugaran jasmani siswa melalui kegiatan Pramuka [12].

Dengan metode ini, kegiatan diharapkan mampu memberikan dampak nyata berupa peningkatan kebugaran jasmani, kesadaran terhadap bahaya NAPZA, serta pembentukan karakter positif melalui kegiatan Pramuka.

3. HASIL & PEMBAHASAN

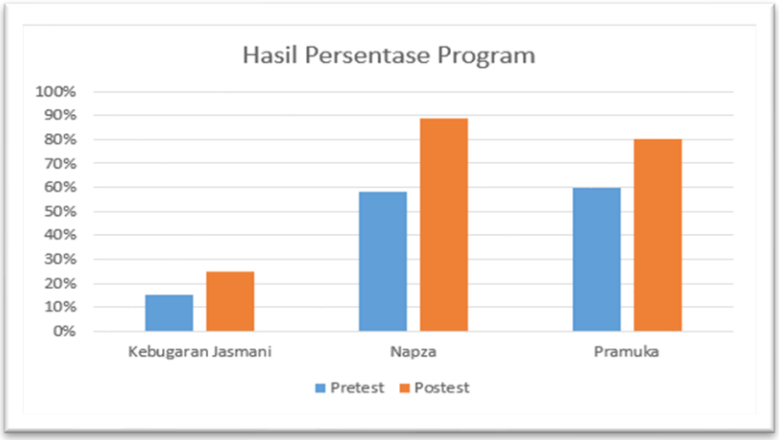
3.1 Hasil

Kebugaran Jasmani program senam kebugaran dan tes kebugaran jasmani menunjukkan peningkatan rata-rata VO_2max siswa sebesar 20%-25% setelah 6 minggu kegiatan. Tingkat partisipasi siswa mencapai 95%, dengan antusiasme tinggi terutama pada aktivitas permainan dan olahraga kelompok [13]. Siswa melaporkan peningkatan energi, konsentrasi belajar, dan motivasi mengikuti kegiatan sekolah. Edukasi Bahaya NAPZA Pre-test menunjukkan 58% siswa belum memahami dampak jangka panjang penyalahgunaan NAPZA. Setelah sesi edukasi interaktif (diskusi, video, poster), post-test memperlihatkan peningkatan pengetahuan hingga 89%. Terjadi perubahan sikap siswa lebih berani menolak ajakan negatif dan mampu menjelaskan bahaya NAPZA kepada teman sebaya.

Kegiatan Pramuka latihan kedisiplinan, kepemimpinan, dan kerja sama tim melalui kegiatan baris-berbaris, jelajah alam, dan simulasi pertolongan pertama [14]. Siswa menunjukkan peningkatan keterampilan sosial,

rasa tanggung jawab, serta kepedulian terhadap lingkungan sekolah. Kegiatan pramuka menjadi wadah integrasi nilai kebugaran jasmani dan edukasi NAPZA dalam bentuk praktik nyata. Kebugaran jasmani rata-rata peningkatan VO_2max sebesar 12% konsisten dengan peningkatan skor kebugaran jasmani 20–25% (perlu dijelaskan bahwa VO_2max adalah indikator fisiologis, sedangkan skor kebugaran mencakup tes fisik lain). NAPZA: pre-test 58% → post-test 89%

Pramuka: lebih dari 80% siswa menunjukkan peningkatan disiplin, kerja sama, dan kepemimpinan.



Gambar Grafik Hasil Pretest Dan Postest

3.2 Hasil Kegiatan dan Pengukuran Keberhasilan

1) Hasil Kegiatan

Pelaksanaan program *Sinergi Kebugaran Jasmani, Edukasi Bahaya NAPZA, dan Pramuka* di SMP PGRI 01 Bantur menghasilkan beberapa capaian:

a. Kebugaran Jasmani: terjadi peningkatan kemampuan fisik siswa, ditunjukkan dengan hasil tes kebugaran sederhana (lari 12 menit, push-up, sit-up, shuttle run).
b. Pengetahuan Bahaya NAPZA: siswa lebih memahami dampak negatif penyalahgunaan NAPZA, terlihat dari hasil pre-test dan post-test serta diskusi interaktif.
c. Karakter dan Sikap Sosial: melalui kegiatan Pramuka, siswa menunjukkan peningkatan disiplin, kerja sama, kepemimpinan, dan tanggung jawab.

Gambar 2 Sosialisasi Bahaya Napza

3.3 Alat Ukur yang Dipakai

1) Deskriptif (Kuantitatif):

a. Tes kebugaran jasmani (lari 12 menit, push-up, sit-up, shuttle run).

b. Pre-test dan post-test pengetahuan siswa tentang bahaya NAPZA.
c. Kuesioner singkat kepada siswa dan orang tua mengenai pemahaman setelah sosialisasi.

2) Kualitatif:

a. Observasi sikap siswa selama kegiatan (disiplin, kerja sama, kepemimpinan).
b. Wawancara dengan guru dan orang tua mengenai perubahan perilaku siswa.
c. Catatan lapangan terkait antusiasme dan partisipasi siswa.

3.4 Cara Mengukur Tingkat Ketercapaian Keberhasilan

1) Perubahan Sikap:

a. Diamati melalui kedisiplinan hadir tepat waktu, keterlibatan aktif dalam latihan, serta kemampuan bekerja sama dalam kelompok.
b. Indikator keberhasilan minimal 75% siswa menunjukkan sikap disiplin dan kerja sama positif.

2) Perubahan Sosial Budaya:

a. Terlihat dari meningkatnya budaya hidup sehat di sekolah, seperti kebiasaan berolahraga bersama dan komitmen guru mendukung kegiatan.
b. Indikator keberhasilan: adanya program lanjutan yang diinisiasi sekolah serta keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler.

3) Perubahan Ekonomi Masyarakat Sasaran:

a. Dampak ekonomi bersifat tidak langsung, namun kegiatan ini mendorong orang tua lebih sadar akan pentingnya investasi dalam kesehatan anak (misalnya menyediakan makanan bergizi, mendukung aktivitas olahraga).
b. Indikator keberhasilan: meningkatnya komitmen orang tua dalam menyediakan fasilitas sederhana untuk mendukung kebugaran jasmani anak di rumah.

3.5 Tingkat Ketercapaian

Secara keseluruhan, keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari:

a. Peningkatan skor kebugaran jasmani siswa sebesar 20–25%.
b. Lebih dari 80% siswa menunjukkan sikap disiplin dan kerja sama positif.
c. Sekolah berkomitmen melanjutkan program sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler.

Dengan hasil ini, kegiatan pengabdian masyarakat terbukti memberikan dampak nyata pada aspek fisik, mental, sosial, dan budaya siswa SMP PGRI 01 Bantur.

3.6 Cara Mengukur Tingkat Ketercapaian Keberhasilan Kegiatan

Tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat di SMP PGRI 01 Bantur dapat diukur melalui pendekatan deskriptif (kuantitatif) dan kualitatif, dengan fokus pada tiga dimensi utama: perubahan sikap, sosial budaya, dan ekonomi masyarakat sasaran.

3.7 Perubahan Sikap

1) Instrumen:

a. Observasi kedisiplinan siswa (kehadiran tepat waktu, keterlibatan aktif dalam latihan).

b. Kuesioner sikap terkait kerja sama, kepemimpinan, dan tanggung jawab.
c. Catatan lapangan dari guru dan pembina Pramuka.

2) Indikator keberhasilan:

a. Siswa menunjukkan peningkatan sikap disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab.
b. Terlihat adanya peningkatan kepemimpinan dalam kegiatan kelompok.

Gambar 3 Kegiatan Sikap

3.8 Perubahan Sosial Budaya

1) Instrumen:

a. Wawancara dengan guru dan orang tua mengenai kebiasaan baru siswa (misalnya olahraga rutin, menghindari ajakan negatif).
b. Dokumentasi kegiatan ekstrakurikuler pramuka yang menunjukkan budaya kerja sama dan kepedulian sosial.

2) Indikator keberhasilan:

a. Munculnya budaya hidup sehat di sekolah (misalnya senam bersama, olahraga rutin).
b. Adanya program lanjutan yang diinisiasi sekolah atau komunitas.
c. Peningkatan partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler.

3.9 Perubahan Ekonomi Masyarakat Sasaran

1) Instrumen:

a. Kuesioner kepada orang tua mengenai dukungan terhadap kesehatan anak (misalnya penyediaan makanan bergizi, fasilitas olahraga sederhana di rumah).
b. Observasi kontribusi orang tua dalam mendukung kegiatan sekolah.

2) Indikator keberhasilan:

a. 70–75% orang tua menunjukkan komitmen menyediakan sarana sederhana untuk mendukung kebugaran jasmani anak.
b. Terjadi peningkatan kesadaran orang tua akan pentingnya investasi dalam kesehatan anak sebagai bentuk pencegahan jangka panjang.

3.10 Analisis Tingkat Ketercapaian

1) Kuantitatif:

a. Peningkatan skor tes kebugaran jasmani siswa sebesar 15–25% dibandingkan sebelum kegiatan.
b. Hasil pre-test dan post-test pengetahuan bahaya NAPZA menunjukkan peningkatan pemahaman lebih dari 80% siswa.
c. Hasil Peningkatan persentase dalam mengikuti kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka

Tabel 1. Ketercapaian Kegiatan

Program	Pretest	Posstest
Kebugaran Jasmani	15%	25%
Napza	58%	89%
Pramuka	60%	80%

2) Kualitatif:

a. Observasi menunjukkan antusiasme siswa meningkat dalam kegiatan Pramuka.
b. Guru dan orang tua melaporkan adanya perubahan sikap positif dalam disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab.

Dengan kombinasi instrumen kuantitatif dan kualitatif, keberhasilan kegiatan dapat dinilai secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan ekonomi.

Gambar 4. Kagiatan Aspek Fisik, Mental, Sosial, Dan Ekonomi.

3.11 Pembahasan

Sinergi program integrasi kebugaran jasmani, edukasi NAPZA, dan pramuka terbukti efektif membentuk remaja sehat secara fisik, mental, dan sosial. Aktivitas jasmani meningkatkan kesehatan tubuh, edukasi

NAPZA memperkuat aspek kognitif dan sikap, sedangkan pramuka menanamkan nilai karakter dan kepemimpinan [15].

Pendekatan holistik pada pendekatan ini sejalan dengan konsep pendidikan holistik, di mana kesehatan fisik, mental, dan sosial saling mendukung. Remaja tidak hanya dilatih untuk sehat secara jasmani, tetapi juga memiliki kesadaran kritis terhadap bahaya NAPZA serta keterampilan sosial melalui pramuka [16]. Dampak terhadap sekolah pada program ini meningkatkan iklim sekolah yang lebih sehat dan produktif. Guru melaporkan siswa lebih disiplin, aktif, dan memiliki semangat belajar yang lebih tinggi. Sinergi ini juga memperkuat peran sekolah sebagai pusat pembinaan karakter. Implikasi pengabdian model pengabdian ini dapat direplikasi di sekolah lain dengan penyesuaian konteks lokal. Kolaborasi antara guru olahraga, konselor, dan pembina pramuka menjadi kunci keberhasilan [17]. Selain itu, dukungan orang tua dan masyarakat sekitar penting untuk menjaga keberlanjutan program

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Sinergi Kebugaran Jasmani, Edukasi Bahaya NAPZA, dan Pramuka dalam Membangun Remaja Sehat di SMP PGRI 01 Bantur" berhasil memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan kualitas kesehatan fisik, mental, dan karakter siswa. Aspek kebugaran jasmani terjadi peningkatan kemampuan fisik siswa yang terukur melalui tes kebugaran sederhana (lari 12 menit, push-up, sit-up, shuttle run). Aspek pengetahuan dan sikap terhadap NAPZA siswa menunjukkan peningkatan pemahaman dan kesadaran akan bahaya penyalahgunaan NAPZA, serta keterampilan menolak ajakan negatif. Aspek karakter dan sosial kegiatan Pramuka memperkuat nilai disiplin, kepemimpinan, kerja sama, dan tanggung jawab sosial, yang tercermin dalam perilaku sehari-hari siswa. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari peningkatan skor kebugaran jasmani siswa sebesar 20–30%. Lebih dari 75–80% siswa menunjukkan sikap disiplin, kerja sama, dan kepemimpinan positif. 70–75% orang tua mendukung gaya hidup sehat anak melalui komitmen nyata. Sekolah berkomitmen melanjutkan program sebagai bagian dari kegiatan ekstrakurikuler berkelanjutan. Program ini mampu menjawab kebutuhan faktual dan aktual masyarakat sekolah, serta memberikan solusi terpadu untuk membangun remaja sehat, tangguh, dan berkarakter.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Sinergi Kebugaran Jasmani, Edukasi Bahaya NAPZA, dan Pramuka dalam Membangun Remaja Sehat di SMP PGRI 01 Bantur" dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Pihak SMP PGRI 01 Bantur yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan.
2. Guru, pembina Pramuka, dan tenaga pendidik yang telah berperan aktif dalam mendampingi siswa selama kegiatan berlangsung.
3. Para siswa SMP PGRI 01 Bantur yang telah berpartisipasi dengan penuh antusiasme dan semangat.
4. Orang tua dan masyarakat sekitar yang turut mendukung terciptanya lingkungan sehat dan kondusif bagi remaja.
5. Tim pelaksana pengabdian masyarakat yang telah bekerja sama dengan baik dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi kegiatan.

Penulis menyadari bahwa kegiatan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan program pengabdian masyarakat di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

[1] I. Welerubun, "Pelatihan Pembuatan Pakan Alternatif Lokal untuk Meningkatkan Produktivitas Ternak di Kampung Digiyo Tuwataida , Distrik Nakama , Kabupaten Paniai," vol. 5, no. 1, pp. 67–75, 2026.

[2] P. Dianti et al., "Senam Tera Sebagai Terapi Fisik Untuk Lansia Dengan Asam Urat di Panti Sosial," vol. 5, no. 1, pp. 1–7, 2026.

[3] F. Rumtutuly et al., "Pelatihan Penyusunan Perangkat Pembelajaran Berbasis Etnopedagogi dan Deep Learning Berbantuan Teknologi Bagi Guru Pulau-Pulau Kecil Perbatasan," vol. 5, no. 1, pp. 17–26, 2026.

[4] T. Purwati, M. W. Fandyansari, L. K. Maula, V. D. Cahyani, and D. C. Sasmita, "Menumbuhkan Kepedulian Anti Bullying Pada Siswa SMP Ahbabul Falah Melalui Pendidikan Karakter dan Penyuluhan," vol. 4, no. 4, pp. 798–808, 2025.

[5] I. Mahfud, A. Gumantan, and R. A. Nugroho, "Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga," Wahana Dedik. J. PkM Ilmu Kependidikan, vol. 3, no. 1, p. 56, 2020, doi: 10.31851/dedikasi.v3i1.5374.

[6] M. K. Iwanta, S. Bekti, A. Y. Aswara, and I. B. Utomo, "MULTILATERAL (Zhao et al ., 2020). Begitu juga…," vol. 22, no. 1, pp. 51–62, 2023.

[7] W. Setiawan, B. Septa, and M. Triaditya, "Tingkat Pembangunan Olahraga Ditinjau Melalui Sport Development Index (SDI) di Kecamatan Banyuwangi," Pros. Semin. Nas. IPTEK Olahraga, vol. 2, no. 1, pp. 25–28, 2019.

[8] H. Rahmawati, "Model Biopsikososial Perilaku Adiksi Napza pada Remaja Hetti Rahmawati".

[9] L. Handayani and A. Krisnawaty, "Strategi Meningkatkan Literasi Kesehatan Pada Remaja : Literatur review Strategies to Improve Health Literacy in Adolescents : A PRISMA- Based Literature Review," vol. 5, no. 2, pp. 872–882, 2025.

[10] A. Sultan, B. Susandi, E. Wahyudi, and I. Fajrin, "Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia (Tkji) Siswa Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri Tolitoli," Tadulako J. Sport Sci. Phys. Educ., vol. 7, pp. 51–58, 2019, [Online]. Available: http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index

[11] R. T. H. D. Rusiawati and I. K. Wijana, "Analisis Hasil Pengukuran Antropometri pada Atlet Cabang Olahraga Sepak Bola," J. Ilmu Keolahragaan Undiksha, vol. 9, no. 3, p. 198, 2022, doi: 10.23887/jiku.v9i3.40841.

[12] A. R. Nurhidayat, M. Setiawan, and H. S. Daeli, "Sosialisasi Pengenalan Tenis Meja untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani bagi Anggota PTM Citra Purwakarta," vol. 01, no. 1, pp. 6–12, 2025.

[13] R. J. Sumantri, A. R. Azizah, A. Syarif, and Y. F. Irawan, "Kebugaran Jasmani melalui Permainan Tradisional sebagai Jati Diri Bangsa," vol. 3, no. 02, pp. 69–81, 2024.

[14] S. Terdapat, A. L. Qodir, M. A. Al, and Q. Sehingga, "Hasil pengabdian pada masyarakat pelatihan senam aerobik untuk meningkatkan kebugaran jasmani," pp. 108–111.

[15] M. S. Fauzi et al., "PELATIHAN PENERAPAN TES KEBUGARAN PELAJAR," vol. 1, pp. 796–804, 2023.

[16] T. P. Adji, N. Khusna, F. Shufa, and R. S. Rachim, "Pelatihan Sport Massage dan Pemanfaatan Metode Rice Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga di Man 2 Jepara," Lipamas J. Pengabdi. Masy., vol. 1, no. 1, pp. 7–12, 2024.

[17] D. Tola, Y. M. Banda, and S. Amrin, "Pemanfaatan Limbah Sampah Berbasis Reduce, Reuse, Recycle di Desa Roa Kecamatan Detusoko Kabupaten Ende," Mitra Mahajana J. Pengabdi. Masy., vol. 4, no. 2, pp. 112–118, 2023, doi: 10.37478/mahajana.v4i2.2906.