

Membangun Kebiasaan Sehat Untuk Atlet Remaja Di SMAN 6 Kota Gorontalo

Moh Zikra*¹, Muh.Hafidz Arriski¹, Rifki Darise¹, Wajrianto J Pakaya¹, Jesi S Hasanah¹, Ali Nauko¹, Syardiansyah Madnun¹, Ronaldi Tangahu¹, Moh. Riski Paputungan¹, Aril Tangahu¹, Meri Haryani¹, Safri Irawan¹

¹ Program Studi Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo
e-mail: zikraake23@gmail.com

Abstract

This community service activity aims to educate about healthy eating habits and the importance of sufficient sleep for teenagers, particularly athletes, at SMAN 6 Gorontalo. In this activity, an interactive and enjoyable approach was applied to help students understand the importance of healthy habits in supporting their physical and mental health. The methods used include step-by-step material delivery, group discussions, and light games to warm up the atmosphere. The evaluation of the activity shows that students were enthusiastic and actively participated, as well as demonstrating readiness to apply healthy eating habits and improve their sleep quality. The success of this activity is not only reflected in achieving the learning objectives but also provides valuable experience for the team in designing and implementing effective and enjoyable educational activities. These results highlight the importance of community service efforts in educating teenagers about healthy lifestyle habits that can improve their quality of life.

Keywords: *Healthy Habits; Adolescent Athletes; Adequate Sleep; Athletic Performance*

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pola makan sehat dan pentingnya tidur yang cukup bagi remaja, khususnya atlet, di SMAN 6 Kota Gorontalo. Dalam kegiatan ini, pendekatan interaktif dan menyenangkan diterapkan untuk membantu siswa memahami pentingnya kebiasaan sehat dalam mendukung kesehatan fisik dan mental mereka. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi secara bertahap, diskusi kelompok, dan permainan ringan untuk mencairkan suasana. Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa siswa antusias dan aktif berpartisipasi, serta menunjukkan kesiapan untuk mengaplikasikan pola makan sehat dan meningkatkan kualitas tidur mereka. Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya tercermin dari pencapaian tujuan pembelajaran, tetapi juga memberikan pengalaman berharga bagi tim dalam merancang dan melaksanakan kegiatan edukasi yang efektif dan menyenangkan. Hasil ini menunjukkan pentingnya upaya pengabdian dalam mengedukasi remaja mengenai kebiasaan hidup sehat yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata kunci: *Kebiasaan Seha; Atlet Remaja; Pola Makan; Tidur Cukup; Performa Olahraga*

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang sangat krusial, terutama bagi mereka yang aktif dalam dunia olahraga. Pada usia ini, tubuh mengalami pertumbuhan pesat yang memerlukan dukungan gizi seimbang dan pola hidup sehat untuk menunjang kinerja optimal, baik secara fisik maupun mental (Santrock, 2014). Sebagai atlet remaja, membangun kebiasaan hidup sehat menjadi fondasi penting untuk mencapai performa terbaik, sekaligus mencegah cedera atau gangguan kesehatan di masa depan (Smith et al., 2019).

Di SMAN 6 Kota Gorontalo, sebagian besar siswa yang terlibat dalam kegiatan olahraga menunjukkan semangat tinggi untuk berprestasi, baik di tingkat lokal maupun nasional. Namun, observasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar atlet remaja di sekolah ini masih menghadapi kendala dalam membangun kebiasaan sehat yang konsisten. Pola makan yang kurang seimbang, minimnya kesadaran akan pentingnya hidrasi, serta kurangnya perhatian pada kualitas tidur sering kali menjadi faktor yang menghambat performa mereka di lapangan (Brown, 2021).

Sebagai bagian dari pengabdian masyarakat, kegiatan ini dirancang untuk memberikan pendampingan intensif kepada siswa-siswa atlet di SMAN 6 Kota Gorontalo dalam membangun kebiasaan hidup sehat. Pendampingan meliputi edukasi pola makan seimbang, pentingnya hidrasi, manajemen stres, dan pentingnya tidur yang cukup. Pola makan yang seimbang, misalnya, memerlukan kombinasi karbohidrat sebagai sumber energi utama, protein untuk pemulihan otot, lemak sehat untuk

mendukung fungsi tubuh, serta vitamin dan mineral penting seperti kalsium untuk kesehatan tulang dan zat besi untuk meningkatkan oksigenasi darah (World Health Organization, 2020).

Selain itu, fokus kegiatan ini juga diarahkan pada pentingnya hidrasi yang sering kali diabaikan. Dalam aktivitas olahraga, kehilangan cairan melalui keringat dapat menurunkan konsentrasi, memicu kelelahan, dan meningkatkan risiko cedera. Oleh karena itu, kebiasaan minum air secara rutin sebelum, selama, dan setelah latihan menjadi salah satu hal utama yang ditekankan dalam kegiatan pengabdian ini (American College of Sports Medicine, 2018).

Kegiatan pengabdian ini bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya kebiasaan sehat tetapi juga memberikan panduan praktis yang dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan yang terstruktur dan berbasis pada kebutuhan siswa, diharapkan atlet-atlet remaja di SMAN 6 Kota Gorontalo mampu meningkatkan performa olahraga mereka dan menciptakan pola hidup sehat yang berkelanjutan.

2. METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di SMAN 6 Kota Gorontalo, yang dipilih sebagai lokasi karena fasilitas yang memadai serta dukungan penuh dari pihak sekolah. Sasaran kegiatan adalah siswa SMAN 6 Kota Gorontalo, khususnya mereka yang berusia remaja dan aktif dalam kegiatan olahraga. Pemilihan sasaran didasarkan pada relevansi materi dengan kebutuhan remaja dalam memahami dan menerapkan pola hidup sehat. Tahapan pelaksanaan kegiatan dimulai dengan survei lokasi untuk memastikan kesiapan fasilitas dan berdiskusi dengan pihak sekolah terkait kebutuhan teknis. Setelah itu, tim mengajukan permohonan izin kepada pihak sekolah untuk memastikan bahwa kegiatan dapat dilaksanakan dengan lancar dan diterima baik. Setelah izin diperoleh, kegiatan pembelajaran dimulai dengan pendekatan interaktif, menggunakan metode seperti diskusi kelompok, permainan, serta media visual berupa gambar dan diagram. Metode ini dirancang untuk menciptakan suasana yang menyenangkan sekaligus mendorong partisipasi aktif siswa. Evaluasi dilakukan selama kegiatan untuk memastikan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan survei lapangan merupakan tahap awal yang dilakukan dalam rangka memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi lokasi penelitian. Survei ini penting untuk memastikan bahwa tempat yang akan digunakan untuk kegiatan observasi memenuhi kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian. Metode yang digunakan dalam survei ini adalah **Rapid Assessment**, yaitu metode berbasis lapangan yang berfokus pada analisis terhadap suatu lokasi tertentu secara cepat dan efisien. Rapid Assessment ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang dapat mempengaruhi jalannya kegiatan observasi, seperti fasilitas yang ada, kesiapan pihak sekolah, serta suasana dan lingkungan belajar di lokasi tersebut.

Kegiatan survei lapangan merupakan tahap awal yang dilakukan dalam rangka memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi lokasi penelitian. Survei ini penting untuk memastikan bahwa tempat yang akan digunakan untuk kegiatan observasi memenuhi kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian. Metode yang digunakan dalam survei ini adalah **Rapid Assessment**, yaitu metode berbasis lapangan yang berfokus pada analisis terhadap suatu lokasi tertentu secara cepat dan efisien. Rapid Assessment ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai faktor yang dapat mempengaruhi jalannya kegiatan observasi, seperti fasilitas yang ada, kesiapan pihak sekolah, serta suasana dan lingkungan belajar di lokasi tersebut.

Pada tanggal 2 November 2024, pukul 10.00, kami melakukan penelusuran ke SMAN 6 Kota Gorontalo yang telah kami pilih sebagai tempat pelaksanaan kegiatan observasi. Penelusuran ini dilakukan untuk melihat secara langsung kondisi fisik sekolah dan untuk memastikan apakah tempat tersebut sesuai dengan kebutuhan kegiatan observasi yang akan dilakukan. Kami berkesempatan untuk berdiskusi dengan pihak sekolah, khususnya dengan salah satu guru yang mewakili pihak sekolah. Setelah berdiskusi, kami memutuskan bahwa SMAN 6 Kota Gorontalo adalah tempat yang tepat untuk kegiatan observasi ini, karena sekolah ini memiliki fasilitas yang memadai dan lingkungan yang mendukung pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang ingin kami lakukan, terutama terkait analisis pembelajaran.

Selama penelusuran, kami juga memperhatikan faktor-faktor lain seperti jumlah dan kondisi ruang kelas, ketersediaan alat bantu pembelajaran, serta suasana belajar yang kondusif bagi siswa.

Semua faktor ini menjadi pertimbangan penting agar kegiatan observasi dapat berjalan dengan baik dan tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dapat tercapai. Dengan demikian, keputusan untuk memilih SMAN 6 Kota Gorontalo sebagai lokasi kegiatan observasi ini merupakan hasil dari analisis yang cermat dan diskusi yang matang dengan pihak sekolah.

Kegiatan survei lapangan, tahap berikutnya adalah pengurusan administrasi yang diperlukan untuk memastikan bahwa kegiatan observasi dapat dilaksanakan sesuai dengan ketentuan yang ada. Pada tanggal 2 November 2024, pukul 14.00, kami mengajukan permohonan izin kepada operator jurusan di SMAN 6 Kota Gorontalo. Permohonan izin ini bertujuan untuk mendapatkan surat izin resmi dari pihak sekolah yang diperlukan agar kegiatan observasi kami dapat diterima dan berjalan dengan lancar. Pemberian izin ini penting karena memastikan bahwa pihak sekolah mengetahui secara resmi tentang kegiatan yang akan dilaksanakan, serta memberikan dukungan penuh terhadap kegiatan tersebut. Selain itu, surat izin ini juga memberikan jaminan bahwa kegiatan observasi yang kami lakukan tidak akan mengganggu kegiatan belajar-mengajar yang berlangsung di sekolah tersebut. Proses administrasi ini merupakan langkah penting dalam memastikan kelancaran pelaksanaan kegiatan observasi di lapangan, dan menunjukkan bahwa kami menghargai prosedur yang ada di sekolah sebagai bentuk penghormatan terhadap kebijakan yang berlaku.

Pada tahap selanjutnya, kami mengadakan rapat pembahasan yang bertujuan untuk menyusun strategi dan persiapan pelaksanaan kegiatan observasi. Rapat ini dilaksanakan pada tanggal 2 November 2024, setelah pengurusan izin selesai. Rapat ini merupakan bagian dari persiapan teknis untuk merencanakan metode pembelajaran yang akan digunakan selama kegiatan observasi. Kami membahas secara rinci mengenai metode yang akan diterapkan, dengan fokus pada penyusunan materi yang akan disampaikan kepada siswa.

Dalam rapat ini, kami menyepakati bahwa materi pembelajaran yang akan diberikan harus singkat dan padat agar siswa tidak merasa kebingungan atau canggung selama proses pembelajaran. Kami juga sepakat untuk menghindari penggunaan metode yang terlalu formal atau tegang, yang dapat menyebabkan siswa merasa tertekan. Oleh karena itu, strategi yang kami susun berfokus pada pendekatan yang lebih santai, interaktif, dan menyenangkan bagi siswa, sehingga mereka merasa nyaman dan dapat lebih mudah memahami materi yang diajarkan.

Selain itu, kami juga membahas pembagian tugas di antara anggota tim. Setiap anggota tim diberikan bagian materi yang berbeda untuk disampaikan kepada siswa, sehingga mereka dapat berfokus pada topik tertentu dan menyampaikan informasi dengan lebih mendalam. Pembahasan ini penting agar pelaksanaan kegiatan observasi dapat berjalan terorganisir dan efektif.



Gambar 1. Proses Kegiatan Sosialisasi

Pelaksanaan kegiatan observasi dimulai pada tanggal 8 November 2024, pukul 08.10. Pada sesi ini, kami melakukan observasi langsung di kelas bersama siswa-siswi SMAN 6 Kota Gorontalo. Materi yang disampaikan pada kegiatan observasi ini berkaitan dengan "**Mengatur Pola Makan Remaja dan Waktu Tidur yang Cukup**". Materi ini dipilih karena relevansinya dengan kehidupan sehari-hari siswa yang berada dalam masa remaja, di mana pola makan dan waktu tidur yang cukup sangat berpengaruh terhadap perkembangan fisik dan mental mereka.

Dalam pelaksanaan observasi ini, setiap anggota tim diberikan tanggung jawab untuk

menyampaikan bagian-bagian tertentu dari materi. Salah satu anggota tim menyampaikan tentang pentingnya pola makan sehat, sementara anggota tim lainnya menyampaikan informasi mengenai pentingnya tidur yang cukup untuk kesehatan tubuh. Pembagian tugas ini memungkinkan setiap anggota tim untuk lebih fokus pada subtopik yang diajarkan, sehingga mereka dapat memberikan penjelasan yang lebih rinci dan mudah dipahami oleh siswa.

Selama kegiatan observasi, siswa-siswi tampak antusias dan aktif berpartisipasi dalam sesi tanya jawab. Mereka menunjukkan ketertarikan yang besar terhadap materi yang disampaikan, dan banyak di antara mereka yang mengajukan pertanyaan terkait topik yang dibahas. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memahami materi yang diberikan dan merasa tertarik untuk mempelajari lebih lanjut tentang gaya hidup sehat.

Proses pemberian materi dilakukan secara bertahap untuk memudahkan siswa dalam memahami informasi yang disampaikan. Kami memulai sesi dengan permainan atau game ringan yang bertujuan untuk mencairkan suasana dan mengurangi ketegangan yang mungkin dirasakan oleh siswa. Game ini dirancang agar siswa dapat berinteraksi dengan cara yang menyenangkan, yang membantu mereka untuk lebih terbuka dan siap menerima materi pembelajaran.

Setelah permainan, kami melanjutkan dengan penyampaian materi yang lebih serius dan mendalam mengenai pola makan sehat dan waktu tidur yang cukup. Materi ini kami sampaikan dengan menggunakan metode yang variatif, seperti diskusi kelompok dan penyampaian informasi secara visual melalui gambar dan diagram. Hal ini bertujuan agar materi yang disampaikan lebih mudah dipahami oleh siswa, serta dapat membantu mereka untuk mengingat informasi tersebut dalam jangka panjang.

Pemberian materi secara bertahap dan dengan pendekatan yang menyenangkan terbukti efektif, karena siswa tidak merasa terbebani dan lebih mudah mengikuti alur pembelajaran. Selain itu, dengan adanya permainan dan interaksi dalam pembelajaran, siswa merasa lebih nyaman untuk bertanya dan berbagi pendapat, yang menciptakan suasana belajar yang lebih dinamis dan menyenangkan.

Evaluasi merupakan tahap penting dalam menilai keberhasilan pelaksanaan kegiatan observasi dan pembelajaran yang telah dilakukan. Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami materi yang telah disampaikan dan bagaimana mereka dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa siswa-siswi telah memahami dengan baik mengenai pentingnya mengatur pola makan yang sehat dan tidur yang cukup. Sebagian besar siswa dapat menjelaskan kembali konsep-konsep yang telah diajarkan dan menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara pola makan dan kualitas tidur terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Beberapa siswa bahkan mengungkapkan bahwa mereka akan mencoba untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat dan memperbaiki kebiasaan tidur mereka setelah mengikuti pembelajaran ini.

Selain itu, evaluasi juga menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang kami terapkan berhasil menciptakan suasana yang menyenangkan dan tidak membosankan. Siswa merasa lebih nyaman dengan pendekatan yang interaktif dan tidak tertekan selama proses pembelajaran. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa metode yang kami pilih sangat sesuai dengan karakteristik siswa yang lebih menyukai kegiatan pembelajaran yang menarik dan menyenangkan.

Secara keseluruhan, kegiatan observasi yang kami laksanakan di SMAN 6 Kota Gorontalo berjalan dengan baik dan sukses dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang pola makan dan tidur yang sehat, tetapi juga merasa lebih terlibat dalam proses pembelajaran. Metode pembelajaran yang kami terapkan berhasil menciptakan suasana yang nyaman, yang memungkinkan siswa untuk lebih mudah memahami materi.

Kegiatan ini juga memberikan pengalaman berharga bagi tim dalam merencanakan dan melaksanakan observasi serta penyampaian materi pembelajaran secara langsung. Hasil evaluasi ini akan menjadi acuan bagi kami dalam mengembangkan kegiatan pembelajaran serupa di masa depan, dengan terus meningkatkan kualitas dan efektivitas metode yang digunakan.

Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berhasil memberikan pengetahuan yang bermanfaat kepada siswa, tetapi juga memberi dampak positif bagi tim yang terlibat dalam proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Evaluasi menyeluruh terhadap kegiatan ini menunjukkan bahwa kami telah berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kualitas pembelajaran di SMAN 6 Kota Gorontalo.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMAN 6 Kota Gorontalo berhasil memberikan pemahaman yang mendalam kepada siswa mengenai pentingnya pola makan sehat dan tidur yang cukup untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mereka. Melalui pendekatan yang interaktif dan menyenangkan, siswa dapat memahami hubungan antara kebiasaan sehat dengan performa optimal dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi yang dilakukan menunjukkan bahwa siswa aktif berpartisipasi, menunjukkan minat yang besar, dan siap untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat serta memperbaiki kebiasaan tidur mereka. Keberhasilan kegiatan ini tidak hanya tercermin dari pencapaian tujuan pembelajaran, tetapi juga dari pengalaman berharga yang diperoleh tim pengabdian dalam merencanakan dan melaksanakan kegiatan edukasi yang efektif. Kegiatan ini dapat dijadikan model untuk kegiatan serupa di masa depan, dengan harapan dapat terus meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup sehat di kalangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2018). Hydration guidelines for athletes. ACSM.
- Brown, T. (2021). Nutrition and performance in youth sports. *Journal of Athletic Health*, 15(3), 45-52.
- Clear, James. (2018). *Atomic Habits: Perubahan Kecil yang Memberikan Hasil Luar Biasa*. Gramedia Pustaka Utama.
- Duhigg, Charles. (2012). *Kekuatan Kebiasaan: Mengapa Kita Melakukan Kebiasaan dalam Hidup dan Bisnis*. Gramedia Pustaka Utama.
- Lally, Phillippa, et al. (2010). Bagaimana Kebiasaan Terbentuk: Pemodelan Pembentukan Kebiasaan dalam Kehidupan Nyata. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Smith, R., Johnson, M., & Lee, H. (2019). Healthy habits for young athletes: A comprehensive guide. *Sports Science Review*, 28(2), 123-137.
- Wood, Wendy & Neal, David T.(2007). *Pandangan Baru tentang Kebiasaan dan Hubungan Kebiasaan dengan Tujuan*. *Psychological Review*, 114(4), 843–863.
- World Health Organization. (2020). *Nutritional Needs During Adolescence*. WHO Press.