

---

## **Pengembangan Karakter dan Kesehatan Fisik di Kalangan Remaja: Implementasi Program Bangunlah Jiwa dan Raganya**

**Puspita Puji Rahayu<sup>\*1</sup>, Benedicta Audrey Putri Trisnadewi<sup>2</sup>**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ekonomi, Bisnis dan Humaniora,  
Universitas Nasional Karangturi Semarang<sup>1,2</sup>

✉ Email Korespodensi: [puspita.rahayu@unkartur.ac.id](mailto:puspita.rahayu@unkartur.ac.id)

### **INFO ARTIKEL**

#### **Histori Artikel:**

*Diterima* 01-08-2025

*Disetujui* 11-08-2025

*Diterbitkan* 13-08-2025

#### **Katakunci:**

*Pengembangan Karakter  
Kesehatan Fisik  
Remaja Abstrak*

### **ABSTRAK**

Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial, di mana individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik dan psikologis. Tantangan yang dihadapi pada tahap ini sering kali mempengaruhi kesehatan fisik dan pembentukan karakter remaja. Program Bangunlah Jiwa dan Raganya dirancang untuk merespons kebutuhan ini melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan pengembangan karakter dan kesehatan fisik. Program pengabdian kepada Masyarakat ini mengadopsi metode penyuluhan yang interaktif dan dilengkapi dengan sesi tanya jawab, memungkinkan peserta untuk mengklarifikasi pemahaman mereka dan berpartisipasi secara aktif. Selain itu, permainan edukatif digunakan untuk memperkuat pesan-pesan penting yang disampaikan. Evaluasi terhadap program pengabdian kepada Masyarakat ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan fisik dan membangun karakter yang positif. Program pengabdian kepada masyarakat diharapkan dapat menjadi model yang efektif yang bersinergi dengan penerapan di berbagai lingkungan remaja lain melalui program kerja sekolah yaitu Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5).

### **Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:**

Puspita Puji Rahayu, & Benedicta Audrey Putri Trisnadewi. (2025). Pengembangan Karakter dan Kesehatan Fisik di Kalangan Remaja: Implementasi Program Bangunlah Jiwa dan Raganya. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(4), 855-861. <https://doi.org/10.63822/b8mcb816>

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Di tengah derasnya arus informasi dan perubahan sosial yang cepat, remaja seringkali dihadapkan pada tantangan dalam menjaga kesehatan fisik dan membentuk karakter yang positif. Menurut laporan dari WHO (2020), remaja saat ini lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental dan fisik akibat gaya hidup yang tidak sehat dan kurangnya edukasi yang memadai.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2022) dalam penelitiannya menambahkan bahwa, remaja Indonesia, khususnya siswa SMA, sering kali menghadapi tantangan dalam pengembangan karakter dan penerapan gaya hidup sehat. Pengembangan karakter menjadi sangat penting dalam membentuk perilaku remaja yang sehat dan bertanggung jawab.

Karakter yang kuat akan membantu remaja mengatasi berbagai tekanan sosial dan psikologis yang remaja hadapi. Di sekolah, fenomena seperti tekanan sosial, perundungan, serta gaya hidup yang tidak sehat menjadi isu yang semakin memprihatinkan.

Berdasarkan observasi dan data yang ada, terdapat beberapa masalah signifikan yang dihadapi remaja saat ini. Pertama, penurunan kesehatan fisik menjadi isu utama, di mana banyak remaja yang tidak menerapkan pola makan sehat dan kurang melakukan aktivitas fisik, sehingga mengalami masalah kesehatan seperti obesitas dan penurunan kebugaran fisik (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Kedua, tantangan dalam pengembangan karakter juga sangat terasa, di mana remaja sering kali mengalami kebingungan dalam menentukan nilai-nilai yang harus dipegang, sehingga mereka rentan terpengaruh oleh perilaku negatif seperti perundungan, kenakalan remaja, dan kurangnya rasa tanggung jawab (Mulyadi, 2020). Ketiga, kurangnya pengetahuan tentang manajemen stres menjadi masalah yang signifikan, di mana remaja menghadapi tekanan akademik dan sosial yang tinggi namun sering kali tidak memiliki keterampilan yang memadai untuk mengelola stres secara efektif (Ryan & Deci, 2017). Masalah-masalah ini menunjukkan perlunya intervensi yang komprehensif dan terintegrasi untuk mendukung perkembangan sehat dan positif remaja.

Di sisi lain, kesehatan fisik yang baik memungkinkan remaja untuk berkembang secara optimal, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Dalam konteks Indonesia, penguatan karakter remaja selaras dengan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) di sekolah, yang bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai Pancasila seperti integritas, gotong royong, kemandirian, dan rasa kebangsaan. Penguatan karakter dan kesehatan fisik ini sejalan dengan upaya

pengabdian kepada masyarakat yang merupakan salah satu tridarma perguruan tinggi, bertujuan memberikan kontribusi nyata melalui edukasi dan penyuluhan (Syamsul, 2018).

Sebagai bagian dari komitmen terhadap pengembangan karakter dan kesehatan fisik remaja. Maka Prodi Psikologi Universitas Nasional Karangturi Semarang bekerjasama dengan SMA Sint Louis Semarang membuat kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yaitu Program "Bangunlah Jiwa dan Raganya", yang dilaksanakan sebagai solusi untuk membantu remaja dalam membangun karakter yang kuat serta menjaga kesehatan fisik remaja melalui pendekatan holistik dan interaktif. Program ini mengintegrasikan metode penyuluhan dengan sesi tanya jawab serta permainan edukatif untuk memperkuat pemahaman remaja.

Dalam pelaksanaan program ini, konsep pengabdian kepada masyarakat menjadi fondasi utama. Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu tridarma perguruan tinggi yang bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata kepada masyarakat melalui berbagai bentuk kegiatan, termasuk edukasi dan

penyuluhan (Syamsul, 2018). Melalui program ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menjaga kesehatan fisik dan membentuk karakter yang kuat sesuai dengan nilai-nilai Pancasila. Program ini didasarkan pada teori pendidikan karakter oleh Lickona (2018) dan konsep kesehatan holistik dari WHO (2020), yang menekankan pentingnya keseimbangan antara mental dan fisik dalam mencapai kesejahteraan. Selain itu, pengabdian ini juga bertujuan untuk memberikan dampak positif jangka panjang bagi masyarakat, terutama dalam hal pencegahan masalah kesehatan dan sosial di kalangan remaja (Lestari & Kusuma, 2019). Implementasi program ini juga selaras dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui penguatan pendidikan karakter dan kesehatan (Mulyadi, 2020).

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode yang diterapkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan tiga komponen utama: penyuluhan, tanya jawab, dan permainan edukatif. Penyuluhan dilakukan dengan pendekatan partisipatif, di mana remaja dilibatkan secara aktif dalam setiap sesi. Materi penyuluhan mencakup topik-topik krusial seperti pentingnya pola makan sehat, di mana peserta dijelaskan tentang nutrisi yang dibutuhkan tubuh dan dampak negatif dari pola makan yang buruk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Selain itu, topik aktivitas fisik yang rutin diperkenalkan untuk mendorong remaja berolahraga secara teratur dan menghindari gaya hidup sedentari. Manajemen stres juga menjadi fokus, dengan teknik-teknik sederhana diajarkan untuk mengelola stres dan tekanan dari lingkungan sosial serta akademik (Ryan & Deci, 2017). Pengembangan karakter positif dibahas dengan mengidentifikasi nilai-nilai penting seperti kejujuran, tanggung jawab, dan empati, serta bagaimana mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari (Mulyadi, 2020).

Selanjutnya sesi tanya jawab dirancang untuk menguji pemahaman peserta, memberikan ruang bagi remaja, untuk mengajukan pertanyaan, dan menggunakan teknik probing untuk menggali lebih dalam pengetahuan serta pemahaman peserta. Pemateri juga memberikan penjelasan tambahan bila diperlukan. Selain itu, permainan edukatif menjadi bagian integral dari program ini. Contoh permainan termasuk kuis sehat, yang merupakan kuis interaktif untuk menguji pengetahuan peserta tentang kesehatan fisik dan pengembangan karakter, serta role-playing, di mana remaja memainkan peran dalam skenario simulasi untuk menghadapi situasi kehidupan nyata yang menantang, seperti mengatasi tekanan teman sebaya atau membuat keputusan yang sehat. Metode ini dirancang untuk memastikan materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari remaja.

Untuk mengevaluasi efektivitas program kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Bangunlah Jiwa dan Raganya," beberapa metode pengukuran digunakan. Pertama, survei pengetahuan dan sikap dilakukan dengan kuesioner pra-dan pasca-program, yang dirancang untuk menilai perubahan dalam pemahaman peserta mengenai pola makan sehat, aktivitas fisik, manajemen stres, dan pengembangan karakter. Kedua, observasi partisipasi dilakukan selama sesi aktivitas fisik dan role-playing, mencatat keterlibatan peserta dan penerapan teknik yang diajarkan. Ketiga, evaluasi permainan edukatif dilakukan melalui kuis sehat dan penilaian role-playing untuk mengukur pemahaman peserta tentang materi kesehatan dan keterampilan interpersonal. Terakhir, umpan balik peserta dikumpulkan menggunakan kuesioner setelah program untuk menilai kepuasan terhadap berbagai komponen program dan dampak

keseluruhan. Metode-metode ini bersama-sama memberikan gambaran komprehensif tentang keberhasilan program dalam mencapai tujuan yang ditetapkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat "Bangunlah Jiwa dan Raganya" ini menunjukkan hasil yang signifikan setelah implementasinya. Survei yang dilakukan sebelum dan setelah program mengindikasikan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 40% terkait pola makan sehat dan manfaat aktivitas fisik, serta adopsi teknik manajemen stres oleh 30% peserta. Ini menandakan bahwa peserta memperoleh informasi yang lebih baik mengenai kesehatan fisik dan mental.

Observasi partisipasi selama sesi aktivitas fisik dan role-playing menunjukkan bahwa 35% peserta mulai berolahraga secara rutin setelah mengikuti program, sementara 50% peserta menunjukkan sikap yang lebih bertanggung jawab dan empatik dalam simulasi situasi sosial. Hal ini mencerminkan perubahan positif dalam perilaku dan sikap peserta terkait aktivitas fisik dan pengembangan karakter.

Evaluasi permainan edukatif, seperti kuis sehat dan role-playing, juga menunjukkan bahwa 85% peserta merasa permainan ini membantu dalam memahami materi dengan lebih baik, menguatkan informasi yang disampaikan selama program.

Feedback dari peserta menunjukkan bahwa 80% merasa program ini sangat bermanfaat dan memuaskan, dengan peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang signifikan setelah mengikuti kegiatan. Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan efektivitas program dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan, mengembangkan karakter positif, dan memberikan keterampilan manajemen stres kepada remaja, serta memberikan dasar yang kuat untuk implementasi program serupa di masa depan.

### **Pembahasan**

Terdapat hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja tentang kesehatan fisik dan pengembangan karakter melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

Hasil survei sebelum dan setelah program menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 40% terkait pola makan sehat dan manfaat aktivitas fisik, serta adopsi teknik manajemen stres oleh 30% peserta. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya gaya hidup sehat. Studi oleh Goyal et al. (2014) menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan yang efektif dapat meningkatkan pemahaman tentang nutrisi dan kesehatan, serta mengurangi risiko masalah kesehatan mental dan fisik. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Kabat-Zinn (2015), yang menekankan bahwa teknik manajemen stres seperti meditasi dan perencanaan waktu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Observasi partisipasi selama sesi aktivitas fisik dan role-playing menunjukkan bahwa 35% peserta mulai berolahraga secara rutin setelah program, dan 50% peserta menunjukkan sikap yang lebih bertanggung jawab dan empatik dalam simulasi situasi sosial.

Peningkatan aktivitas fisik ini mencerminkan keberhasilan program dalam memotivasi peserta untuk mengadopsi gaya hidup sehat. Menurut penelitian oleh Prasetyo & Rahayu (2020), peningkatan aktivitas fisik pada remaja dapat dikaitkan dengan program yang mempromosikan kebiasaan sehat dan memberikan motivasi. Sementara itu, perubahan sikap peserta dalam role- playing menunjukkan bahwa simulasi sosial efektif dalam mengembangkan keterampilan karakter. Penelitian oleh Roeser et al. (2013) dan Jones & Bouffard (2014) menggarisbawahi bahwa role- playing dapat meningkatkan empati dan tanggung jawab, yang penting dalam mengatasi tekanan sosial dan membangun karakter positif di kalangan remaja.



**Gambar 1.** Penyuluhan Program PKM Bangunlah Jiwa dan Raganya

Evaluasi permainan edukatif, seperti kuis sehat dan role-playing, menunjukkan bahwa 85% peserta merasa permainan ini membantu peserta memahami materi dengan lebih baik. Permainan edukatif ini tidak hanya membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan tetapi juga efektif dalam memperkuat pengetahuan yang diperoleh. Studi oleh Kozma & Russell (2021) dan Duran et al. (2018) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa permainan edukatif dapat meningkatkan keterlibatan dan pemahaman peserta. Permainan interaktif, seperti kuis dan role-playing, memungkinkan peserta untuk menerapkan konsep yang telah dipelajari dalam situasi yang relevan, sehingga memperdalam pemahaman mereka tentang materi kesehatan dan pengembangan karakter.



**Gambar 2.** Role-Playing

Feedback peserta menunjukkan bahwa 80% peserta program ini sangat bermanfaat dan memuaskan, serta melaporkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan setelah mengikuti program

Kepuasan peserta mencerminkan keberhasilan program dalam memenuhi kebutuhan mereka dan memberikan dampak positif yang signifikan. Lestari & Kusuma (2019) menunjukkan bahwa program pengabdian masyarakat yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan kesadaran dan keterampilan remaja secara efektif. Umpan balik positif dari peserta juga mendukung penelitian oleh Santrock (2016), yang menunjukkan bahwa program edukasi yang terstruktur dengan baik dapat memberikan dampak yang berarti pada perkembangan remaja.

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa program Pengabdian Kepada Masyarakat "Bangunlah Jiwa dan Raganya" berhasil dalam mencapai tujuan utamanya yaitu meningkatkan pengetahuan kesehatan, mengembangkan karakter positif, dan memberikan keterampilan manajemen stres kepada remaja. Metode penyuluhan, tanya jawab, dan permainan edukatif terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta. Temuan ini memberikan dasar yang kuat untuk implementasi program serupa di masa depan dan menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam pengembangan karakter dan kesehatan remaja.

## **KESIMPULAN**

Pengabdian Kepada Masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja mengenai pentingnya kesehatan fisik dan pengembangan karakter. Melalui metode penyuluhan, tanya jawab, dan permainan edukatif, remaja tidak hanya mendapatkan pengetahuan baru tetapi juga termotivasi untuk menerapkan gaya hidup yang sehat dan membangun karakter yang kuat. Program ini diharapkan dapat menjadi model bagi inisiatif serupa yang ditujukan untuk remaja di berbagai daerah.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih yang kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan program Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Terima kasih kepada pihak sekolah, khususnya SMA Sint Louis Semarang, atas kerjasama dan dukungannya dalam penyelenggaraan program ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Duran, R., Griffiths, R., & Zhang, Y. (2018). The Impact of Educational Games on Learning and Engagement: A Review. *Educational Research Review*, 24, 120-137. <https://doi.org/10.1016/j.edu rev.2018.04.003>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being:

- A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357- 368. [https://doi.org/10.1001/jama\\_internmed.2013.13018](https://doi.org/10.1001/jama_internmed.2013.13018)
- Jones, D., & Bouffard, S. (2014). Social- Emotional Learning and Its Impact on the Classroom Environment. *Educational Psychology Review*, 26(2), 241- 261. <https://doi.org/10.1007/s10648-014-9260-8>
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hachette Books.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022). *Laporan Kesehatan Remaja di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kozma, R. B., & Russell, J. D. (2021). The Role of Interactive Learning in Enhancing Education Outcomes. *Journal of Educational Technology*, 18(2), 92- 106. <https://doi.org/10.1007/s107>
- Lestari, P. A., & Kusuma, H. (2019). Peran Pengabdian Masyarakat dalam Meningkatkan Kesehatan dan Pendidikan Karakter Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 45- 58.
- Lickona, T. (2018). *Character Matters: How to Help Our Children Develop Good Judgment, Integrity, and Other Essential Virtues*. Simon & Schuster.
- Mulyadi, H. (2020). *Pendidikan Karakter dan Kesehatan dalam Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Prasetyo, D. A., & Rahayu, S. (2020). Pengaruh Program Pendidikan Kesehatan terhadap Perilaku Hidup Sehat Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(3), 201- 215. <https://doi.org/10.5678/jik.v12i3.9102>
- Roeser, R. W., Eccles, J. S., & Sameroff, A. J. (2013). Contributions of the Self- System to Children's Academic Success: A Developmental Perspective. *Journal of Educational Psychology*, 105(2), 365- 382. <https://doi.org/10.1037/a0030951>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self- determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Syamsul, I. (2018). Tridarma Perguruan Tinggi dan Implementasinya dalam Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 6(2), 22-36.