

Optimalisasi Kesehatan Mental dan Fisik Remaja melalui Program Senam Mindfulness dan Olahraga Fungsional di Era Digital

Pulung Riyanto¹

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Musamus

riyanto_fkip@unmus.ac.id

Andi Gunawan²

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

andi.gunawan@upmi.ac.id

Beatus Tambaip³

Magister Ilmu Administrasi Publik, Universitas Cenderawasih

beatustambaip@fisip.uncen.ac.id

Abstrak

Pengaruh era digital terhadap gaya hidup remaja semakin nyata, ditandai dengan meningkatnya penggunaan gawai dan menurunnya aktivitas fisik, yang berdampak pada kesehatan mental dan jasmani. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengoptimalkan kesehatan fisik dan mental remaja melalui pelatihan senam mindfulness dan olahraga fungsional. Kegiatan dilaksanakan di SMP Satu Atap Wasur, Merauke, Papua Selatan, dengan sasaran remaja usia 13-18 tahun. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sesi edukasi membahas pentingnya kesehatan mental dan fisik di era digital, dilanjutkan dengan praktik senam mindfulness untuk melatih fokus dan ketenangan, serta olahraga fungsional untuk meningkatkan kebugaran tanpa alat khusus. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, dan perilaku hidup aktif pada peserta. Sebagian besar siswa merasa lebih fokus, tenang, dan termotivasi untuk menjalankan kebiasaan sehat. Respon positif juga datang dari guru dan orang tua yang mendukung keberlanjutan program ini. Data kuantitatif dari kuesioner awal dan akhir menunjukkan adanya perbaikan signifikan dalam aspek kebugaran fisik dan kesejahteraan emosional. Temuan ini memperkuat relevansi pendekatan yang integratif dan partisipatif dalam pengembangan program promotif-preventif di lingkungan pendidikan. Program ini dinilai efektif dan berpotensi untuk direplikasi sebagai model intervensi sederhana namun berdampak dalam pembentukan karakter dan peningkatan kualitas hidup remaja di era digital

Kata kunci: kesehatan mental; mindfulness; olahraga fungsional; remaja; gaya hidup digital.

Abstract

The influence of the digital era on adolescent lifestyles is increasingly evident, marked by increased use of gadgets and decreased physical activity, which has an impact on mental and physical health. This community service program aims to optimize the physical and mental

health of adolescents through mindfulness gymnastics and functional sports training. The activity was carried out at SMP Satu Atap Wasur, Merauke, South Papua, targeting adolescents aged 13–18 years. The implementation method used an educational-participatory approach, including the preparation, implementation, and evaluation stages. The educational session discussed the importance of mental and physical health in the digital era, followed by mindfulness gymnastics practices to train focus and calmness, and functional sports to improve fitness without special equipment. The results of the activity showed an increase in self-awareness, emotional regulation skills, and active lifestyle behavior in participants. Most students felt more focused, calm, and motivated to carry out healthy habits. Positive responses also came from teachers and parents who supported the sustainability of this program. Quantitative data from the initial and final questionnaires showed significant improvements in aspects of physical fitness and emotional well-being. These findings strengthen the relevance of an integrative and participatory approach in developing promotive-preventive programs in educational environments. This program is considered effective and has the potential to be replicated as a simple but impactful intervention model in character building and improving the quality of life of adolescents in the digital era

Keywords: *mental health; mindfulness; functional sports; adolescents; digital lifestyle.*

Pendahuluan

Di era digital yang terus berkembang pesat, gaya hidup masyarakat, terutama di kalangan remaja, mengalami perubahan yang signifikan (Cockerham, 2023). Penggunaan perangkat digital seperti ponsel pintar, komputer, dan tablet telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari (Andersson, 2022). Meski memberikan banyak kemudahan dalam mengakses informasi dan berkomunikasi, penggunaan yang berlebihan juga berdampak negatif, terutama pada aspek kesehatan. Remaja saat ini cenderung lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar (*screen time*) dibandingkan melakukan aktivitas fisik, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap pola hidup sedentari. Hal ini menjadi salah satu faktor utama penyebab penurunan kebugaran jasmani serta peningkatan risiko gangguan kesehatan, baik fisik maupun mental. Kesehatan mental remaja menjadi perhatian utama dalam beberapa tahun terakhir, terlebih pasca pandemi COVID-19 yang memperkuat isolasi sosial dan tekanan akademik (Sikorska et al., 2021). Banyak remaja yang mengalami kecemasan, stres berlebih, bahkan depresi ringan akibat beban sosial dan ekspektasi lingkungan yang tinggi (Aziz et al., 2024). Selain itu, media sosial memainkan peran besar dalam membentuk persepsi diri dan citra tubuh yang kadang tidak realistis, sehingga menambah tekanan psikologis (Merino et al., 2024). Dalam kondisi ini, remaja membutuhkan pendekatan yang komprehensif untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional mereka, sekaligus tetap aktif secara fisik (Martín-Rodríguez et al., 2024).

Salah satu pendekatan yang saat ini terbukti efektif dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis adalah latihan *mindfulness*, yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan kondisi tubuh saat ini tanpa menghakimi. Ketika digabungkan dengan aktivitas fisik seperti senam atau olahraga fungsional, *mindfulness* dapat menjadi strategi intervensi yang kuat untuk mendukung kesehatan mental dan fisik remaja (Delgado-Montoro et al., 2022).

Olahraga fungsional sendiri adalah jenis latihan yang meniru gerakan sehari-hari, memperkuat otot inti, meningkatkan fleksibilitas, dan mudah dilakukan tanpa peralatan khusus, sehingga cocok diterapkan di lingkungan sekolah maupun rumah. Dalam upaya mendukung efektivitas program kesehatan remaja, integrasi pendekatan olahraga dan *mindfulness* perlu dilakukan secara sistematis, disertai dengan pemanfaatan teknologi digital sebagai alat bantu. Penggunaan aplikasi kebugaran, video panduan senam, hingga sistem pemantauan aktivitas berbasis digital dapat menjadi media yang efektif untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan remaja dalam kegiatan fisik. Oleh karena itu, penting bagi para pendidik dan tenaga profesional di bidang olahraga untuk merancang program intervensi yang tidak hanya menarik dan mudah diakses, tetapi juga mampu menjawab tantangan kesehatan mental dan fisik remaja secara holistik di era digital ini.

Dalam era digital saat ini, remaja menghadapi berbagai tantangan yang memengaruhi keseimbangan kesehatan fisik dan mental. Aktivitas fisik yang menurun akibat ketergantungan pada perangkat digital serta tekanan sosial media menjadi pemicu utama meningkatnya kasus stres, kecemasan, bahkan depresi ringan pada kelompok usia ini (Brailovskaia et al., 2021). Kondisi ini menuntut pendekatan yang holistik dan adaptif untuk mengatasi permasalahan kesehatan yang kompleks tersebut, khususnya melalui intervensi yang menasar aspek jasmani dan psikologis secara bersamaan. Senam *mindfulness* dan olahraga fungsional merupakan dua pendekatan yang secara konseptual dan praktis dapat saling melengkapi. Senam *mindfulness* menitikberatkan pada pelatihan kesadaran diri melalui gerakan yang selaras dengan pernapasan, sedangkan olahraga fungsional berfokus pada penguatan otot dan mobilitas tubuh untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Integrasi keduanya dapat menjadi solusi inovatif untuk mengembangkan program peningkatan kesehatan remaja yang tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menenangkan pikiran serta meningkatkan fokus dan kontrol emosi.

Program ini memiliki nilai strategis dalam membentuk karakter remaja yang lebih disiplin, sadar akan kondisi tubuh dan pikirannya, serta mampu menghadapi tekanan sosial secara positif. Dalam praktiknya, senam *mindfulness* dan olahraga fungsional juga dapat dijalankan dengan biaya rendah dan tidak memerlukan fasilitas yang kompleks, sehingga mudah diimplementasikan di lingkungan sekolah maupun komunitas lokal. Hal ini membuka peluang untuk memperluas dampak program hingga ke wilayah yang memiliki keterbatasan infrastruktur. Dengan memperhatikan tantangan dan kebutuhan remaja di era digital, program pengabdian kepada masyarakat ini menjadi sangat relevan dan mendesak. Tidak hanya sebagai upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan, tetapi juga sebagai bentuk kontribusi nyata dalam pengembangan kapasitas remaja yang lebih sehat secara fisik dan mental. Dukungan dari pihak sekolah, orang tua, dan komunitas lokal menjadi kunci keberhasilan program ini agar dapat berkelanjutan dan berdaya guna secara luas. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengoptimalkan kesehatan fisik dan mental remaja melalui pelatihan senam *mindfulness* dan olahraga fungsional, meningkatkan literasi kesehatan serta memperkenalkan pola hidup aktif dan sadar diri, sekaligus mendorong partisipasi komunitas sekolah dan keluarga dalam mendukung kebugaran mental dan jasmani remaja.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Satu Atap Wasur, yang terletak di wilayah perbatasan Merauke, Papua Selatan. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di sekolah ini memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah serta rentan mengalami tekanan psikologis akibat beban akademik dan keterbatasan akses terhadap fasilitas penunjang kesehatan mental dan jasmani. Sasaran utama kegiatan ini adalah remaja usia 13 hingga 18 tahun yang merupakan kelompok usia krusial dalam pembentukan karakter, pengembangan potensi fisik, serta penguatan ketahanan mental. Di tengah gempuran pengaruh era digital, para remaja di daerah ini juga mulai terpapar gaya hidup sedentari akibat penggunaan gawai yang meningkat, meskipun berada di wilayah pinggiran. Oleh karena itu, program ini dirancang sebagai intervensi promotif-preventif untuk mengoptimalkan kesehatan fisik dan mental mereka melalui pendekatan berbasis senam *mindfulness* dan olahraga fungsional yang mudah diterapkan dan tidak memerlukan fasilitas khusus.

Pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan program ini adalah pendekatan edukatif-partisipatif, yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan kegiatan. Dalam pendekatan ini, siswa tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga diajak untuk memahami materi secara kritis, melakukan praktik secara langsung, serta merefleksikan pengalaman mereka selama mengikuti program. Metode ini dipilih untuk menumbuhkan rasa kepemilikan terhadap proses pembelajaran dan membangun kesadaran internal tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dan fisik. Melalui kombinasi edukasi dan partisipasi aktif, program diharapkan dapat menciptakan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan serta memberikan dampak nyata dalam kehidupan sehari-hari peserta, khususnya di lingkungan sekolah dan rumah.

Pelaksanaan program dibagi ke dalam tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan program, serta monitoring dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi awal dengan pihak sekolah, dalam hal ini kepala sekolah dan guru pendamping di SMP Satu Atap Wasur, guna menyusun jadwal kegiatan serta menentukan teknis pelaksanaan di lapangan. Selain itu, dilakukan sosialisasi kepada orang tua siswa untuk memperoleh dukungan dan memastikan partisipasi aktif anak-anak mereka. Sebagai langkah awal, tim juga menyebarkan kuesioner sederhana kepada peserta untuk mengukur kondisi awal fisik dan mental, seperti tingkat kebugaran, kebiasaan berolahraga, serta tingkat stres yang dirasakan. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan program, yang terbagi menjadi beberapa sesi. Pertama, sesi edukasi diberikan kepada peserta dalam bentuk diskusi interaktif mengenai pentingnya kesehatan mental dan fisik di era digital. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan konsep *mindfulness*, manfaat olahraga fungsional, serta risiko gaya hidup sedentari yang kerap terjadi akibat penggunaan gawai berlebihan. Setelah sesi edukasi, peserta mengikuti praktik senam *mindfulness*, yaitu rangkaian latihan pernapasan, konsentrasi, dan gerakan ringan berkesadaran yang dilakukan selama 15–20 menit per sesi.

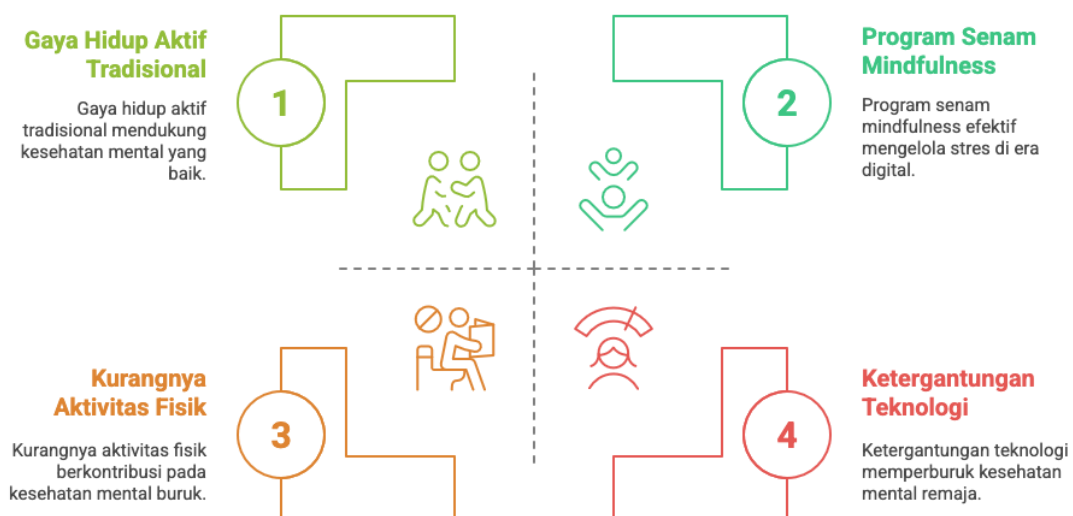
Kegiatan ini bertujuan untuk melatih ketenangan pikiran, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan fokus belajar. Selanjutnya, dilakukan olahraga fungsional, berupa latihan fisik yang menitikberatkan pada penguatan otot inti,

keseimbangan tubuh, serta kelenturan. Latihan ini dirancang agar dapat dilakukan tanpa alat khusus dan dilaksanakan 2-3 kali seminggu selama program berlangsung. Tahap terakhir adalah monitoring dan evaluasi, yang dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Tim pelaksana melakukan observasi langsung terhadap perubahan perilaku dan respons siswa selama kegiatan berlangsung, serta wawancara singkat untuk mengetahui persepsi dan pengalaman peserta terhadap manfaat program. Selain itu, dokumentasi berupa foto, video, dan catatan lapangan disusun secara sistematis untuk keperluan pelaporan dan publikasi hasil pengabdian. Evaluasi juga dilakukan dengan membandingkan hasil kuesioner awal dan akhir guna mengukur dampak program terhadap kesehatan fisik dan mental peserta. Kemitraan dan keterlibatan stakeholder dalam kegiatan pengabdian ini melibatkan berbagai pihak strategis, seperti guru olahraga dan konselor sekolah yang berperan sebagai fasilitator dan pendamping dalam proses pelaksanaan program, serta orang tua yang turut mendukung dari sisi motivasi dan pengawasan di lingkungan rumah. Selain itu, tim pelaksana terdiri dari dosen dan mahasiswa dari program studi Pendidikan Jasmani dan Psikologi Pendidikan yang bertanggung jawab dalam merancang materi, memberikan pelatihan, serta melakukan evaluasi keberhasilan program secara holistik dan berkelanjutan.

Hasil dan Pembahasan

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai respons terhadap meningkatnya tantangan kesehatan mental dan fisik remaja di era digital. Melalui kombinasi senam mindfulness dan olahraga fungsional, kegiatan ini dirancang untuk memberikan solusi holistik yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Setelah seluruh rangkaian pelatihan dan pendampingan selesai dilaksanakan, diperoleh sejumlah temuan penting yang mencerminkan dampak positif dari program terhadap peserta dan lingkungan sekitarnya.

Gambar 1. Dampak dan Solusi Penggunaan Teknologi Digital pada Kesehatan Remaja



Tingginya intensitas penggunaan teknologi digital oleh remaja saat ini telah berdampak signifikan terhadap penurunan aktivitas fisik harian serta meningkatnya keluhan gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan kurangnya konsentrasi. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, program senam mindfulness dan olahraga fungsional yang diimplementasikan terbukti relevan sebagai solusi preventif dan promotif dalam menjawab kebutuhan tersebut. Pendekatan yang menggabungkan aspek fisik dan psikis ini tidak hanya meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat, tetapi juga memberikan ruang bagi remaja untuk mengelola emosi, meningkatkan fokus, dan membentuk kebiasaan hidup aktif yang lebih adaptif terhadap tantangan era digital.

Tabel 1. Perbandingan Skor Pre-test dan Post-test Kesehatan Mental dan Fisik Remaja

Aspek yang Diukur	Skor Rata-rata Pre-test	Skor Rata-rata Post-test	Persentase Peningkatan
Tingkat Konsentrasi	62,3	78,6	+26,2%
Tingkat Kecemasan (semakin rendah lebih baik)	71,4	53,2	-25,5%
Kekuatan Otot Dasar	65,7	80,1	+21,9%
Fleksibilitas Tubuh	60,8	76,5	+25,8%
Postur Tubuh saat Berdiri	63,5	77,4	+21,9%

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek kesehatan mental dan fisik remaja setelah mengikuti program senam mindfulness dan olahraga fungsional. Rata-rata skor konsentrasi meningkat sebesar 26,2%, sementara tingkat kecemasan menurun hingga 25,5%, menunjukkan dampak positif pada stabilitas emosional siswa. Secara fisik, terdapat peningkatan pada kekuatan otot dasar (21,9%), fleksibilitas tubuh (25,8%), dan postur tubuh saat berdiri (21,9%). Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi kedua pendekatan tersebut efektif dalam mengoptimalkan kebugaran dan kesejahteraan psikologis remaja di era digital.

Gambar 2. Peran Aktif Stakeholder dalam Mendukung Keberlanjutan Program



Peran aktif stakeholder dalam mendukung keberlanjutan program menjadi komponen krusial dalam pengabdian ini. Dukungan dari guru, konselor sekolah, dan orang tua tidak hanya memperkuat pelaksanaan kegiatan, tetapi juga berkontribusi terhadap penciptaan lingkungan yang kondusif bagi perubahan perilaku remaja. Para guru dan konselor berperan sebagai fasilitator dalam mendampingi siswa, sementara orang tua menjadi penguat di rumah dalam membentuk kebiasaan sehat. Partisipasi aktif siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan yang menyenangkan, aplikatif, dan kontekstual lebih mudah diterima serta mampu meningkatkan keterlibatan emosional mereka dalam program. Hal ini menegaskan bahwa sinergi antar pihak merupakan kunci keberhasilan dan keberlanjutan intervensi berbasis komunitas sekolah.

Tabel 2. Respon Peserta dan Guru terhadap Program serta Potensi Integrasi ke Kegiatan Sekolah

Aspek Penilaian	Respon Peserta (%)	Respon Guru (%)	Keterangan
Program mudah dipahami dan diikuti	92%	95%	Mayoritas menyatakan instruksi jelas dan latihan sesuai tingkat kemampuan
Kegiatan meningkatkan kesadaran diri siswa	88%	90%	Diakui berdampak pada pengelolaan emosi dan fokus belajar
Program menarik untuk dijadikan rutin	85%	87%	Banyak siswa antusias mengikuti secara berkelanjutan
Layak diintegrasikan ke kurikulum/ekskul	-	93%	Guru mendukung program masuk ke muatan lokal atau kegiatan sekolah
Membantu membentuk karakter positif siswa	84%	89%	Dinilai memperkuat disiplin, tanggung jawab, dan ketenangan emosional

Berdasarkan data pada tabel 2, program senam mindfulness dan olahraga fungsional mendapatkan respon positif dari peserta dan guru. Sebanyak 92% peserta dan 95% guru menyatakan bahwa program mudah dipahami dan diikuti, sementara 88% peserta dan 90% guru menilai kegiatan ini mampu meningkatkan kesadaran diri siswa. Antusiasme tinggi juga terlihat dari keinginan menjadikan program sebagai kegiatan rutin, dengan dukungan 93% guru agar program diintegrasikan ke dalam

kurikulum atau ekstrakurikuler sekolah. Selain itu, program ini dinilai efektif dalam membantu membentuk karakter positif siswa, seperti disiplin dan pengelolaan emosi, sehingga layak untuk dilanjutkan dan dikembangkan secara berkelanjutan.

Kemajuan teknologi digital telah mengubah cara hidup remaja secara drastis. Dalam kehidupan sehari-hari, remaja sangat akrab dengan perangkat digital seperti ponsel pintar, tablet, dan komputer, baik untuk keperluan belajar, hiburan, maupun interaksi sosial (Ricoy et al., 2022). Meskipun digitalisasi membawa berbagai manfaat, penggunaan teknologi yang berlebihan telah menyebabkan pola hidup sedentari menjadi semakin umum. Aktivitas fisik berkurang secara signifikan karena waktu yang tersedia banyak dihabiskan untuk duduk dalam waktu lama di depan layar (Górna et al., 2023). Situasi ini berdampak langsung pada penurunan kebugaran jasmani dan munculnya berbagai keluhan psikologis seperti stres, cemas, hingga depresi ringan. Sejalan dengan itu, kesehatan mental remaja juga menjadi isu yang semakin krusial. Tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan paparan media sosial yang tidak terkontrol sering kali menjadi sumber stres dan kecemasan yang tidak disadari. Remaja cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan kurang memiliki strategi koping yang sehat untuk menghadapi tekanan hidup. Kurangnya kesadaran diri dan kontrol terhadap keseimbangan aktivitas fisik dan mental menjadi tantangan utama dalam proses tumbuh kembang mereka di era digital ini (Akour & Alenezi, 2022). Oleh karena itu, dibutuhkan pendekatan yang mampu menjawab permasalahan secara holistik dan terintegrasi.

Program senam mindfulness dan olahraga fungsional yang dikembangkan dalam pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu bentuk inovasi intervensi yang adaptif terhadap tantangan tersebut (Oh & Aquino, 2024). Senam mindfulness berperan dalam meningkatkan kesadaran tubuh dan pikiran melalui latihan pernapasan, konsentrasi, serta gerakan ringan yang terkontrol. Teknik ini telah terbukti secara ilmiah membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan fokus belajar, serta memperbaiki regulasi emosi. Di sisi lain, olahraga fungsional dirancang untuk memperkuat kelompok otot inti, meningkatkan fleksibilitas, dan membangun daya tahan tubuh melalui gerakan yang sederhana namun efektif serta sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja (Wang et al., 2024). Kombinasi kedua pendekatan ini memberikan dampak ganda yang positif, baik secara fisik maupun psikologis. Tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, program ini juga memperkuat keterampilan pengelolaan diri dan membentuk kebiasaan hidup sehat di kalangan remaja. Dengan pelaksanaan yang rutin dan dukungan lingkungan sekolah serta keluarga, program ini berpotensi menjadi bagian dari solusi preventif dan promotif yang dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler atau pendidikan karakter. Oleh karena itu, relevansi program ini sangat tinggi terhadap kebutuhan remaja masa kini yang hidup di tengah tekanan era digital.

Efektivitas kombinasi senam mindfulness dan olahraga fungsional dalam program pengabdian ini terbukti memberikan dampak positif yang menyeluruh terhadap kondisi fisik dan mental remaja (Li et al., 2024). Senam mindfulness, yang menekankan pada kesadaran pernapasan, pengendalian pikiran, dan gerakan tubuh yang terarah, mampu membantu siswa menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan fokus atau konsentrasi selama proses belajar. Melalui latihan ini, remaja belajar untuk lebih mengenali emosi, mengatur respons terhadap tekanan, serta

membangun ketenangan batin dalam menghadapi berbagai situasi. Di sisi lain, olahraga fungsional memberikan manfaat yang signifikan terhadap kebugaran fisik dasar. Latihan-latihan seperti squat, plank, lunge, dan peregangan aktif membantu meningkatkan kekuatan otot inti, keseimbangan tubuh, serta fleksibilitas dan postur yang sehat (Panton & Artese, 2024). Karena bersifat aplikatif dan tidak memerlukan peralatan khusus, olahraga ini dapat dilakukan di berbagai situasi, baik di rumah maupun di sekolah, sehingga mudah diadopsi sebagai kebiasaan harian.

Kombinasi antara mindfulness dan olahraga fungsional memberikan intervensi yang seimbang dan saling melengkapi (Xu et al., 2022). Ketika aspek psikis dan fisik diperkuat secara bersamaan, siswa tidak hanya menjadi lebih sehat secara jasmani, tetapi juga lebih stabil secara emosional. Hasil observasi dan umpan balik dari peserta menunjukkan adanya peningkatan energi positif, motivasi belajar yang lebih tinggi, dan sikap yang lebih tenang dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis gerak sadar ini efektif untuk diterapkan dalam konteks pendidikan dan pengembangan remaja secara holistik. Dengan mempertimbangkan kompleksitas tantangan yang dihadapi remaja di era digital, pendekatan kombinatorik ini dapat dijadikan model intervensi yang berkelanjutan dan replikatif di berbagai lingkungan sekolah. Program ini bukan hanya sekadar aktivitas fisik dan relaksasi, melainkan juga sebuah bentuk edukasi yang membangun kesadaran akan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran sebagai bekal menghadapi masa depan yang penuh dinamika.

Peran aktif para stakeholder, khususnya guru, konselor sekolah, dan orang tua, merupakan faktor kunci dalam mendukung keberhasilan dan keberlanjutan program senam mindfulness dan olahraga fungsional ini. Guru dan konselor berperan sebagai pendamping dan fasilitator yang membantu menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan suportif bagi siswa. Mereka turut memantau perkembangan emosional dan fisik siswa selama program berlangsung, serta memberikan masukan terhadap efektivitas kegiatan. Di sisi lain, keterlibatan orang tua sangat penting dalam memperkuat penerapan kebiasaan sehat di rumah, seperti pengurangan waktu layar dan dorongan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur (Crone et al., 2021). Partisipasi aktif siswa juga menjadi indikator penting dalam keberhasilan program. Respons positif dari peserta menunjukkan bahwa kegiatan yang menyenangkan, tidak membosankan, dan aplikatif cenderung lebih mudah diterima oleh remaja. Ketika siswa merasa terlibat secara emosional dan merasakan manfaat langsung dari kegiatan, mereka cenderung memiliki motivasi internal untuk terus melakukannya, bahkan di luar sesi yang terjadwal. Selain itu, keberhasilan implementasi program ini juga menunjukkan bahwa pendekatan kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan siswa mampu menciptakan sinergi dalam membangun budaya hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan pendidikan.

Program senam mindfulness dan olahraga fungsional yang diimplementasikan dalam kegiatan pengabdian ini memiliki implikasi yang signifikan terhadap pengembangan kurikulum dan kegiatan sekolah. Kegiatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga mendorong pembentukan karakter melalui pelatihan kesadaran diri, pengendalian emosi, serta penguatan nilai-nilai disiplin dan tanggung jawab. Oleh karena itu, program ini sangat relevan untuk diintegrasikan ke dalam kurikulum muatan lokal atau dijadikan bagian dari kegiatan

ekstrakurikuler yang mendukung pendidikan karakter dan kesehatan secara menyeluruh. Lebih lanjut, hasil kegiatan menunjukkan adanya potensi untuk dikembangkan dalam bentuk modul latihan dan pelatihan berkelanjutan di sekolah. Modul tersebut dapat disusun secara sistematis agar mudah diimplementasikan oleh guru dan tenaga pendidik, baik dalam bentuk sesi mingguan maupun sebagai bagian dari program kesehatan sekolah. Dengan adanya panduan yang jelas dan dukungan kebijakan sekolah, program ini dapat bertransformasi menjadi model pembelajaran terintegrasi yang tidak hanya memperhatikan aspek kognitif, tetapi juga kesejahteraan fisik dan mental peserta didik secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis senam mindfulness dan olahraga fungsional secara signifikan berkontribusi dalam mengoptimalkan kesehatan mental dan fisik remaja di era digital yang sarat dengan tantangan gaya hidup sedentari dan tekanan psikologis. Hasil pelaksanaan program memperlihatkan peningkatan kesadaran diri, kemampuan regulasi emosi, serta perbaikan dalam kebugaran jasmani peserta, yang tercermin dari perubahan perilaku harian dan respon positif terhadap aktivitas fisik berkesadaran. Keberhasilan program ini tidak terlepas dari keterlibatan aktif guru, konselor sekolah, dan orang tua sebagai elemen pendukung dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi penerapan gaya hidup sehat. Selain itu, efektivitas metode pendekatan edukatif-partisipatif menjadi kunci dalam mendorong partisipasi siswa secara optimal. Dengan demikian, program ini memiliki potensi untuk direplikasi sebagai model pengembangan program promotif dan preventif yang integratif dalam lingkungan pendidikan, sekaligus memberikan kontribusi nyata terhadap upaya peningkatan kesejahteraan holistik remaja.

Referensi

- Akour, M., & Alenezi, M. (2022). Higher education future in the era of digital transformation. *Education Sciences*, 12(11), 784.
- Andersson, C. (2022). Smartphones and online search: shifting frames in the everyday life of young people. *Information and Learning Sciences*, 123(7/8), 351-370.
- Aziz, M., Chemnad, K., Al-Harahsheh, S., Abdelmoneium, A. O., Baghdady, A., & Ali, R. (2024). Depression, stress, and anxiety versus internet addiction in early and middle adolescent groups: the mediating roles of family and school environments. *BMC Psychology*, 12(1), 184.
- Brailovskaia, J., Ozimek, P., & Bierhoff, H.-W. (2021). How to prevent side effects of social media use (SMU)? Relationship between daily stress, online social support, physical activity and addictive tendencies—A longitudinal approach before and during the first Covid-19 lockdown in Germany. *Journal of Affective Disorders Reports*, 5, 100144.
- Cockerham, W. C. (2023). Health lifestyle theory in a changing society: the rise of infectious diseases and digitalization. *Journal of Health and Social Behavior*, 64(3), 437-451.
- Crone, M. R., Slagboom, M. N., Overmars, A., Starcken, L., van de Sande, M. C. E., Wesdorp, N., & Reis, R. (2021). The evaluation of a family-engagement

- approach to increase physical activity, healthy nutrition, and well-being in children and their parents. *Frontiers in Public Health*, 9, 747725.
- Delgado-Montoro, R., Ferriz-Valero, A., García-Taibo, O., & Baena-Morales, S. (2022). Integrating Mindfulness into the Subject of Physical Education—An Opportunity for the Development of Students' Mental Health. *Healthcare*, 10(12), 2551.
- Górna, S., Pazdro-Zastawny, K., Basiak-Rasała, A., Krajewska, J., Kolator, M., Cichy, I., Rokita, A., & Zatoński, T. (2023). Physical activity and sedentary behaviors in Polish children and adolescents. *Archives de Pédiatrie*, 30(1), 42–47.
- Li, Z., Li, J., Kong, J., Li, Z., Wang, R., & Jiang, F. (2024). Adolescent mental health interventions: A narrative review of the positive effects of physical activity and implementation strategies. *Frontiers in Psychology*, 15, 1433698.
- Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*, 12(1), 37.
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body perceptions and psychological well-being: a review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. *Healthcare*, 12(14), 1396.
- Oh, J., & Aquino, M. (2024). Enhancing health-related fitness, self-efficacy, and quality of life in adults with physical disabilities: A 9-week community-based structured exercise and mindfulness program. *Advanced Exercise and Health Science*, 1(3), 187–194.
- Panton, L. B., & Artese, A. L. (2024). Types of Exercise: Flexibility, Strengthening, Endurance, Balance. In *Exercise for Aging Adults: A Guide for Practitioners* (pp. 47–69). Springer.
- Ricoy, M.-C., Martínez-Carrera, S., & Martínez-Carrera, I. (2022). Social overview of smartphone use by teenagers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15068.
- Sikorska, I. M., Lipp, N., Wróbel, P., & Wyrą, M. (2021). Adolescent mental health and activities in the period of social isolation caused by the COVID-19 pandemic. *Advances in Psychiatry and Neurology/Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 30(2), 79–95.
- Wang, Z., Ma, H., Zhang, W., Zhang, Y., Youssef, L., Carneiro, M. A. S., Chen, C., Wang, D., & Wang, D. (2024). Effects of functional strength training combined with aerobic training on body composition, physical fitness, and movement quality in obese adolescents. *Nutrients*, 16(10), 1434.
- Xu, D., Wu, H., Ruan, H., Yuan, C., Gao, J., & Guo, M. (2022). Effects of yoga intervention on functional movement patterns and mindfulness in collegiate athletes: a quasi-experimental study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14930.