



Pengaruh Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) Tema Bangunlah Jiwa dan Raganya terhadap Gaya Hidup Sehat Siswa di Sekolah Menengah Atas

Lira Firna^{1*}, Reny Safita¹

¹Program Studi Tadris Biologi, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin, Indonesia

*Corresponding Author's e-mail: lirafirna020104@gmail.com

Article History:

Received: August 2, 2026

Revised: September 16, 2026

Accepted: September 29, 2026

Keywords:

Pancasila, Student Profile Strengthening Project, healthy lifestyle

Abstract: Education is an important thing that every individual needs to obtain in order to prepare for real life. The ongoing educational program in Indonesia is the Independent Curriculum (Kurikulum Merdeka). In Biology learning, the Pancasila Student Profile Strengthening Project (P5) helps expand and shape students' understanding so that they become individuals who embody the Pancasila student profile. Therefore, project-based co-curricular learning with the theme Build Their Soul and Body is applied so that it is expected to improve students' healthy lifestyle. This study aims to determine the influence of the Pancasila Student Profile Strengthening Project (P5) with the theme Build Their Soul and Body on the healthy lifestyle of students at SMA N 5 Sekayu. This study uses a quantitative approach with an ex post facto research design and a Purposive Sampling technique. The population in this study was 187 grade X students of SMA N 5 Sekayu, with a sample of 31 students in the instrument trial class and 98 students from classes XE1, XE2, and XE3 as respondents. Meanwhile, the data collection process used a questionnaire. Based on the results of the partial test (t test), the value of Sig. (2-tailed) was $0.033 < 0.05$, which means that H_a is accepted and H_0 is rejected, so the Pancasila Student Profile Strengthening Project (P5) affects the healthy lifestyle of grade X students in the Biology subject. Therefore, it can be concluded that there is an influence of the Pancasila Student Profile Strengthening Project (P5) on students' healthy lifestyle in Senior High School.

Copyright © 2026, The Author(s).

This is an open access article under the CC-BY-SA license



How to cite: Firna, L., & Safita, R. (2026). Pengaruh Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) Tema Bangunlah Jiwa dan Raganya terhadap Gaya Hidup Sehat Siswa di Sekolah Menengah Atas. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 5(9), 4734-4741. <https://doi.org/10.55681/sentri.v5i9.7048>

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan dan sebuah kebutuhan yang harus dipenuhi agar kehidupan masyarakat dapat mengalami perubahan ke arah yang lebih baik. Melalui pendidikan, seseorang dapat berubah dari yang tidak tahu menjadi tahu, yang tidak mengerti menjadi mengerti [1]. Dari waktu ke waktu, sistem pendidikan di Indonesia terus mengalami penyempurnaan agar mampu menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman. Pasca pandemi Covid-19, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi menyusun Kurikulum Merdeka sebagai langkah pemulihan pembelajaran yang dirancang untuk periode 2022-2024 [2]. Kurikulum

Merdeka dirancang dengan tujuan mendorong kemandirian belajar siswa pasca Covid-19 melalui konsep Merdeka Belajar.

Salah satu inisiatif yang diharapkan dapat mendorong kemandirian belajar siswa adalah Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5). Proyek ini bertujuan sebagai upaya peningkatan keterampilan siswa dalam menghasilkan suatu proyek yang telah disesuaikan dengan Profil Pelajar Pancasila [12]. P5 dirancang untuk membentuk karakter yang kuat dan sehat, baik secara fisik maupun mental. P5 tidak hanya berfokus pada aspek akademis, tetapi juga pada pengembangan kepribadian dan gaya hidup siswa [5]. Rangkaian kegiatan dalam P5 merupakan rancangan kegiatan kokurikuler berbasis proyek yang didesain untuk meningkatkan daya tarik siswa terhadap proses belajarmengajar serta pencapaian kompetensi dan karakter yang selaras dengan Standar Kompetensi Lulusan (SKL).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 5 Sekayu sebagai salah satu Sekolah Penggerak yang berlokasi di wilayah Musi Banyuasin, Kecamatan Sekayu, dan menerapkan Kurikulum Merdeka dengan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) bertema Bangunlah Jiwa dan Raganya. Pemilihan SMA N 5 Sekayu didasarkan pada hasil wawancara awal yang dilaksanakan pada awal semester ganjil, yang menemukan permasalahan berupa rendahnya kesadaran siswa akan pentingnya gaya hidup sehat, seperti pola makan tidak teratur, konsumsi makanan manis setiap hari, kurangnya waktu istirahat atau sering begadang, kurang berolahraga, serta ketidakmampuan mengelola stres dan mengontrol emosi. Selain itu, keefektifan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) terhadap perubahan gaya hidup sehat siswa juga belum diketahui secara pasti.

Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) menyediakan beberapa tema, salah satunya adalah Bangunlah Jiwa dan Raganya. Pemilihan tema ini sangat relevan dengan permasalahan yang ada, karena bertujuan membangun kesadaran dan keterampilan siswa dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Penguatan nilai-nilai Pancasila dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya gaya hidup sehat [10]. Gaya hidup sehat merupakan cara hidup yang menurunkan risiko terkena penyakit serius atau kematian dini, yang melibatkan perilaku sadar seperti konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik rutin, tidur cukup, dan pengelolaan stres, dan sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit serta mendukung pencapaian potensi maksimal siswa baik di dalam maupun di luar sekolah [13].

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara penguatan nilai-nilai Pancasila dan gaya hidup sehat. Namun, masih terdapat celah penelitian yang perlu diisi, terutama dalam konteks implementasi P5 tema Bangunlah Jiwa dan Raganya di sekolah menengah atas. Oleh sebab itu, peneliti melaksanakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) tema Bangunlah Jiwa dan Raganya terhadap gaya hidup sehat siswa di Sekolah Menengah Atas.

LANDASAN TEORI

Pendidikan merupakan proses yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki pengetahuan, keterampilan, karakter, dan kemampuan menghadapi perubahan zaman. Pemikiran Ki Hadjar Dewantara menegaskan bahwa pendidikan harus memerdekakan manusia serta membentuk budi pekerti yang utuh [1]. Sejalan dengan itu, Kurikulum Merdeka hadir sebagai upaya pemulihan pembelajaran yang memberikan keleluasaan kepada peserta didik untuk mengembangkan kompetensi dan karakter melalui pembelajaran yang berpusat pada siswa [2].

Salah satu implementasi Kurikulum Merdeka adalah Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5), yaitu kegiatan kokurikuler berbasis proyek yang dirancang untuk memperkuat karakter dan kompetensi peserta didik sesuai dengan dimensi Profil Pelajar Pancasila [4], [5]. Pada tema Bangunlah Jiwa dan Raganya, peserta didik diarahkan untuk meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan fisik dan mental melalui pembiasaan perilaku hidup sehat, kemampuan mengelola emosi, serta tanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan [5].

Gaya hidup sehat merupakan pola perilaku yang mencakup konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik yang teratur, istirahat yang cukup, serta pemeliharaan kesehatan mental untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah penyakit tidak menular [13]. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa implementasi P5 tema *Bangunlah Jiwa dan Raganya* mampu meningkatkan pengetahuan pola makan sehat, kesadaran hidup sehat, serta perilaku kesehatan siswa [3], [6]–[10]. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji pengaruh penerapan P5 tema *Bangunlah Jiwa dan Raganya* terhadap gaya hidup sehat siswa di SMA N 5 Sekayu.

METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mencari hubungan sebab akibat dengan menitikberatkan pada pengujian hipotesis, dimana data yang digunakan diukur untuk menghasilkan bukti kebenaran hipotesis serta kesimpulan (Sugiyono, 2016). Desain yang digunakan adalah desain non-eksperimental yang bersifat *ex post facto*, yaitu penelitian yang variabel bebasnya telah terjadi ketika peneliti mulai melakukan pengamatan terhadap variabel terikat (Hamid Darmadi, 2011). Penelitian *ex post facto* menguji hipotesis tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi tertentu terhadap subjek penelitian.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA N 5 Sekayu yang beralamat di Desa Sungai Barang, Kecamatan Sekayu, Kabupaten Musi Banyuasin, Sumatra Selatan. Pengumpulan data dilaksanakan pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026.

Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA N 5 Sekayu yang berjumlah 187 siswa, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Jumlah Siswa Kelas X SMA N 5 Sekayu

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	X E 1	32
2	X E 2	33
3	X E 3	33
4	X E 4	32
5	X E 5	33
6	X E 6	24
	Jumlah	187 Siswa

Sumber : Data Tata Usaha SMA N 5 Sekayu

Sampel penelitian ditentukan dengan teknik Purposive Sampling, yaitu prosedur pengambilan sampel yang berfokus pada tingkatan populasi yang dianggap dapat

memberikan informasi sesuai dengan permasalahan penelitian. Penentuan nilai minimal sampel menggunakan rumus Slovin dengan taraf signifikan 0,05 (5%), yaitu:

$$n = N / (1 + N \cdot \alpha^2)$$

Keterangan: n = jumlah sampel minimal; N = populasi; α = taraf signifikan.

Berdasarkan perhitungan tersebut, sampel yang digunakan berjumlah 130 siswa kelas X SMA N 5 Sekayu, yaitu kelas XE4 sebanyak 32 siswa (31 siswa digunakan untuk uji validitas dan reliabilitas instrumen setelah 1 siswa berhalangan), serta 98 siswa dari kelas XE1, XE2, dan XE3 sebagai responden penelitian, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Jumlah Sampel Penelitian

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	XE1	32 siswa
2	XE2	33 siswa
3	XE3	33 siswa
4	XE4	32 siswa
	Jumlah	130 Siswa

Sumber : Data dokumentasi sekolah

Variabel Penelitian

Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini adalah Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) tema Bangunlah Jiwa dan Raganya (X), sedangkan variabel terikat (dependen) adalah Gaya Hidup Sehat (Y).

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket sebagai teknik pokok dan dokumentasi sebagai teknik pendukung. Angket disusun menggunakan skala Likert dengan skor Sangat Setuju = 5, Setuju = 4, Netral = 3, Tidak Setuju = 2, dan Sangat Tidak Setuju = 1. Indikator angket variabel P5 tema Bangunlah Jiwa dan Raganya (X) meliputi: beriman, bertakwa kepada Tuhan YME dan berakhlak mulia, mandiri, gotong royong, dan kreatif. Sedangkan indikator angket variabel Gaya Hidup Sehat (Y) meliputi: pola makan sehat, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, dan kesehatan mental.

Kalibrasi Instrumen

Uji validitas instrumen angket dilakukan dengan teknik korelasi Pearson Product Moment, dengan kriteria item dinyatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ atau nilai signifikansi $< 0,05$. Sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan metode Cronbach's Alpha, dengan kriteria reliabilitas kurang dari 0,6 dikategorikan kurang baik, 0,7 dapat diterima, dan di atas 0,8 dikategorikan baik (Wibowo, 2024). Kedua pengujian tersebut dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 25.

Teknik Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS 25, melalui tahapan sebagai berikut.

1. Uji Asumsi Klasik, yang terdiri dari uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikan 0,05 (data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$), dan uji linieritas untuk memastikan adanya hubungan linear yang signifikan antara variabel X dan Y (hubungan dinyatakan linear apabila nilai probabilitas $> 0,05$).
2. Uji Regresi Linear Sederhana, digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y), dengan rumus:

$$Y = a + bX$$

Keterangan: Y = variabel dependen; X = variabel independen; a = konstanta; b = koefisien regresi.

3. Uji Hipotesis, yang terdiri dari Uji Parsial (Uji t) untuk menguji koefisien regresi secara individual dengan rumus:

$$t = r\sqrt{(n-2)} / \sqrt{(1-r^2)}$$

Keterangan: r = koefisien korelasi; n = total sampel. Kriteria pengujian: jika thitung > ttabel maka Ha diterima dan H0 ditolak, dan sebaliknya jika thitung < ttabel maka H0 diterima dan Ha ditolak, pada taraf signifikan 0,05. Selanjutnya dilakukan Uji Koefisien Determinasi (R Square) untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen; semakin nilai R Square mendekati 1 maka pengaruh variabel bebas semakin kuat, dan semakin mendekati 0 maka pengaruhnya semakin lemah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Penelitian dilaksanakan di SMA N 5 Sekayu pada semester ganjil tahun ajaran 2025/2026. Data diperoleh melalui penyebaran angket yang terdiri dari 45 butir pernyataan kepada 98 siswa dari kelas XE1, XE2, dan XE3 sebagai responden penelitian, sedangkan kelas XE4 digunakan sebagai kelas uji coba instrumen. Data yang diperoleh diolah menggunakan program SPSS 25 dan telah memenuhi syarat uji yang berlaku. Hasil statistik deskriptif disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Descriptive Statistics

Variabel	N	Minimum	Maximum
P5 tema Bangunlah Jiwa dan Raganya	98	41	133
Gaya Hidup Sehat	98	17	52
Valid N (listwise)	98	-	-

Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2026)

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai minimum variabel P5 tema Bangunlah Jiwa dan Raganya adalah 41 dan nilai maksimum 133, sedangkan pada variabel Gaya Hidup Sehat diperoleh nilai minimum 17 dan nilai maksimum 52. Rentang nilai tersebut mengindikasikan adanya variasi tingkat penerapan P5 dan gaya hidup sehat pada siswa kelas X di SMA N 5 Sekayu.

Uji Asumsi Klasik

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas (One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test)

N	Statistic (Unstandardized Residual)	Sig.
98	0,070	0,200

Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2026)

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi 0,200 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linieritas untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear secara signifikan. Hasil uji linieritas menunjukkan nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar 0,835. Karena nilai 0,835 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel P5 tema Bangunlah Jiwa dan Raganya (X) dan Gaya Hidup Sehat (Y) bersifat linear.

Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model	B (Unstandardized)	Beta (Standardized)
(Constant)	25,765	-
P5 tema Bangunlah Jiwa dan Raganya	0,094	0,215

Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2026). Dependent Variable: Gaya Hidup Sehat

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh persamaan regresi $Y = 25,765 + 0,094X$. Nilai konstanta (a) sebesar 25,765 menyatakan bahwa apabila variabel P5 tema Bangunlah Jiwa dan Raganya (X) bernilai 0, maka nilai Gaya Hidup Sehat (Y) adalah sebesar 25,765. Sedangkan nilai koefisien regresi (b) sebesar 0,094 menunjukkan bahwa setiap penambahan satu satuan pada variabel P5 tema Bangunlah Jiwa dan Raganya akan meningkatkan Gaya Hidup Sehat siswa sebesar 0,094.

Uji Hipotesis

Uji Parsial (Uji t)

Tabel 6. Hasil Uji Parsial (Uji t)

Model	t	Sig.
(Constant)	5,880	0,000
P5 tema Bangunlah Jiwa dan Raganya	2,160	0,033

Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2026). Dependent Variable: Gaya Hidup Sehat

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,033 < 0,05$, dengan nilai thitung sebesar 2,160 dan ttabel sebesar 0,1986 (thitung > ttabel). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti terdapat pengaruh Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) tema Bangunlah Jiwa dan Raganya terhadap Gaya Hidup Sehat siswa kelas X pada mata pelajaran Biologi di SMA N 5 Sekayu.

Uji Koefisien Determinasi (R Square)

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R Square)

Model	R Square
1	0,046

Sumber : Hasil Penelitian, diolah (2026). Predictors: (Constant), P5 tema Bangunlah Jiwa dan Raganya; Dependent Variable: Gaya Hidup Sehat

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai R Square sebesar 0,046 yang berarti pengaruh Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) tema Bangunlah Jiwa dan Raganya terhadap Gaya Hidup Sehat siswa adalah sebesar 4,6%, sedangkan sisanya sebesar 95,4% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar variabel yang diteliti.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, nilai uji hipotesis melalui uji parsial (uji t) diperoleh sebesar 0,033 yang lebih kecil dari 0,05, dengan thitung sebesar 2,160 lebih besar dari ttabel sebesar 0,1986. Hal ini menunjukkan bahwa Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) berpengaruh terhadap Gaya Hidup Sehat siswa kelas X pada mata pelajaran Biologi. Terdapat tiga alasan yang mendukung simpulan tersebut, yaitu: (1) hasil uji linieritas menunjukkan bahwa P5 memiliki hubungan yang linear dengan Gaya Hidup Sehat; (2) hasil uji hipotesis menunjukkan nilai thitung > ttabel; dan (3) berdasarkan nilai ujian akhir semester siswa kelas X pada mata pelajaran Biologi, terjadi peningkatan nilai dari semester 1 ke semester 2.

Gaya hidup sehat memiliki keterkaitan yang erat dengan materi Biologi, terutama pada konsep sistem organ, metabolisme, dan homeostasis. Indikator gaya hidup sehat seperti pola makan bergizi, aktivitas fisik teratur, istirahat cukup, dan kesehatan mental [13] berkaitan langsung dengan mekanisme fisiologis tubuh. Konsumsi makanan bergizi seimbang mendukung metabolisme sel dan kerja enzim, aktivitas fisik meningkatkan sirkulasi darah dan fungsi kardiovaskular, sementara istirahat cukup berperan dalam regenerasi sel dan keseimbangan hormon. Pemahaman terhadap prinsip-prinsip Biologi tersebut membantu siswa memahami mengapa kebiasaan sehat berdampak positif terhadap homeostasis tubuh, yang sejalan dengan tujuan proyek P5 tema Bangunlah Jiwa dan Raganya dalam membangun kesadaran siswa terhadap kesehatan fisik dan mental melalui pendekatan ilmiah.

Hasil penelitian ini didukung oleh temuan Muliadi *et al.* [6] dan Istianah [3] yang menyatakan bahwa penerapan P5 dengan tema *Bangunlah Jiwa dan Raganya* efektif meningkatkan pengetahuan pola makan sehat dan kesadaran hidup sehat siswa, dengan skor *N-gain* mencapai 96% pada kategori sedang hingga tinggi serta keterampilan pengolahan makanan sehat mencapai 90% pada kategori tinggi. Penelitian Rofidah [8] juga menunjukkan bahwa kegiatan P5 berpengaruh signifikan terhadap perilaku siswa dengan nilai signifikansi $0,006 < 0,05$ dan $t_{hitung} = 2,925 > t_{tabel} = 1,685$. Selain itu, program yang dilaksanakan oleh Prabandari, Komalasari, dan Maisaraah [7] berhasil meningkatkan skor rata-rata pengetahuan kesehatan siswa dari 65 menjadi 80.

Nilai koefisien determinasi sebesar 4,6% menunjukkan bahwa meskipun terdapat faktor lain yang turut berkontribusi, penerapan P5 tetap memberikan kontribusi nyata terhadap perubahan gaya hidup sehat siswa. Peningkatan gaya hidup sehat siswa tidak hanya dipengaruhi oleh penerapan P5, tetapi juga oleh faktor internal seperti pengetahuan dan motivasi siswa, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah. Dengan demikian, integrasi antara proyek P5 dan materi Biologi tidak hanya meningkatkan pemahaman akademik, tetapi juga membentuk karakter dan perilaku sehat siswa sebagai perwujudan Profil Pelajar Pancasila.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang telah dikemukakan, diperoleh hasil uji hipotesis melalui uji parsial (uji t) sebesar 0,033 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,033 < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini berarti terdapat pengaruh Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) tema Bangunlah Jiwa dan Raganya terhadap Gaya Hidup Sehat siswa kelas X pada mata pelajaran Biologi di SMA N 5 Sekayu, dengan besar kontribusi pengaruh sebesar 4,6% berdasarkan nilai R Square. Terdapat tiga alasan yang mendukung simpulan tersebut, yaitu: (1) hasil uji linieritas menunjukkan bahwa P5

memiliki hubungan yang linear dengan Gaya Hidup Sehat; (2) hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$; dan (3) terjadi peningkatan nilai ujian akhir semester siswa kelas X pada mata pelajaran Biologi dari semester 1 ke semester 2. Dengan demikian, penerapan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) tema Bangunlah Jiwa dan Raganya dapat menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat siswa di Sekolah Menengah Atas.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Ab Marisyah dan Firman, "Pemikiran Ki Hadjar Dewantara Tentang Pendidikan," *Jurnal Pendidikan*, vol. 3, no. 2, pp. 2–3, 2019.
- [2] Imawati, "Kurikulum Merdeka Sebagai Upaya Pemulihan Pembelajaran," *Jurnal Pendidikan*, 2022.
- [3] N. Istianah, "Efektivitas Program P5 dalam Meningkatkan Kesadaran Gaya Hidup Sehat Siswa," *Jurnal Pendidikan*, 2024.
- [4] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Pedoman Implementasi Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta, Indonesia: Kemendikbud, 2021.
- [5] Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, *Panduan Pengembangan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta, Indonesia: Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan, 2022.
- [6] Muliadi *et al.*, "Pengembangan Modul P5 Tema Bangunlah Jiwa dan Raganya untuk Meningkatkan Pengetahuan Pola Makan Sehat Siswa," *Jurnal Pendidikan Biologi*, 2023.
- [7] A. I. Prabandari, F. P. Komalasari, dan S. N. Maisaraah, "Pelajar Pancasila Hebat: Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran melalui Program P5 Bangunlah Jiwa Raganya," *Progresif: Jurnal Pengabdian Komunitas Pendidikan*, vol. 5, no. 1, pp. 39–48, 2025.
- [8] Rofidah, "Pengaruh Kegiatan P5 terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa," *Jurnal Pendidikan*, 2025.
- [9] D. A. Saraswati, "Analisis Kegiatan P5 di SMA Negeri 4 Kota Tangerang sebagai Penerapan Pembelajaran Terdiferensiasi pada Kurikulum Merdeka," *Jurnal Pendidikan MIPA*, p. 186, 2022.
- [10] R. Sari *et al.*, "Pengaruh Penguatan Nilai Pancasila terhadap Gaya Hidup Sehat Siswa," *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 2020.
- [11] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung, Indonesia: Alfabeta, 2016.
- [12] S. M. Wibowo, *Aplikasi Praktis SPSS dalam Penelitian*. Yogyakarta, Indonesia: Gava Media, 2024.
- [13] World Health Organization, *Global Status Report on Noncommunicable Diseases*. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2020.