

Efektivitas Kartu Kesuma dengan Metode *Game Based Learning* terhadap Materi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa SDN Sumber Kokap 1 Kabupaten Bondowoso

Muhammad Wahyu Hidayat^{1*}, Leny Agustin Indah Sari², Bella Pratiwi³, Talitha Eudora Nadhif Widyadhana⁴, Nurdiana Holiday⁵, Farazel Alya Nurfadila⁶, Agung Nugroho Puspito⁷, Isvina Unaizahroya⁸

^{1*,2,3,4,5,7} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia.

⁶ Program Studi Bioteknologi, Program Pascasarjana, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Corresponding Email: 240210204054.mail.unej.ac.id^{1*}

Histori Artikel:

Dikirim 3 Juni 2026; *Diterima dalam bentuk revisi* 25 Juni 2026; *Diterima* 30 Juni 2026; *Diterbitkan* 10 September 2026. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STM IK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Rendahnya kesadaran siswa sekolah dasar terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) menjadi permasalahan utama yang melatarbelakangi kegiatan pengabdian ini, terutama di SDN Sumber Kokap 1 Kabupaten Bondowoso. Tujuan kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa kelas 4 hingga 6 tentang pentingnya menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari melalui pendekatan yang menarik dan interaktif. Kegiatan dilaksanakan dalam lima sesi menggunakan metode Game Based Learning (GBL) yang diperkuat dengan media pembelajaran inovatif berupa Kartu Kesuma (Kesehatan untuk Masa Depan). Sesi pembelajaran mencakup pre-test, penyampaian materi dasar PHBS, demonstrasi cuci tangan, penguatan materi melalui permainan Kartu Kesuma, hingga post-test sebagai evaluasi akhir. Sebanyak 34 siswa berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa yang signifikan, ditunjukkan melalui peningkatan nilai rata-rata pre-test dari 37,73 menjadi 84,91 pada post-test. Selain itu, siswa menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif yang tinggi selama proses pembelajaran berlangsung. Penggunaan Kartu Kesuma dalam kegiatan ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang PHBS, melatih kemampuan berpikir kritis, mempererat kerja sama, dan menumbuhkan karakter positif sejak usia dini. Kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam membangun kebiasaan hidup sehat pada siswa sekolah dasar di lingkungan Kecamatan Taman Krocok, Kabupaten Bondowoso.

Kata Kunci: Kartu Kesuma; Game Based Learning; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat; Sekolah Dasar; Pengabdian Masyarakat.

Abstract

The low level of awareness among primary school pupils regarding Clean and Healthy Living Behaviours (PHBS) is the main issue underlying this community service initiative, particularly at SDN Sumber Kokap 1 in Bondowoso Regency. The aim of the initiative is to enhance the knowledge and awareness of pupils in Years 4 to 6 regarding the importance of practising PHBS in their daily lives through an engaging and interactive approach. The activity was conducted over five sessions using the Game-Based Learning (GBL) method, supported by an innovative learning tool known as the Kesuma Cards (Health for the Future). The learning sessions included a pre-test, the delivery of basic PHBS material, a handwashing demonstration, reinforcement of the material through the Kesuma Card game, and a post-test as a final evaluation. A total of 34 pupils actively participated in the entire series of activities. The results of the activities showed a significant improvement in the pupils' understanding, as demonstrated by an increase in the average pre-test score from 37.73 to 84.91 in the post-test. Furthermore, the pupils displayed high levels of enthusiasm and active engagement throughout the learning process. The use of Kesuma Cards in this activity proved effective in improving students' understanding of PHBS, developing critical thinking skills, strengthening cooperation, and fostering positive character traits from an early age. This activity made a tangible contribution to building healthy lifestyle habits among primary school pupils in the Taman Krocok sub-district, Bondowoso Regency.

Keyword: Kesuma Card; Game Based Learning; Clean and Healthy Living Behavior; Elementary School; Community Service.

1. Pendahuluan

PHBS merupakan bentuk nyata dari praktik gaya hidup sehat yang dijalankan oleh individu, keluarga, dan masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan, menjaga, serta melindungi kesehatan fisik, mental, spiritual, dan sosial. Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bertujuan untuk menyediakan ruang belajar atau membangun suasana bagi individu, kelompok, dan keluarga melalui pembukaan jalur komunikasi, penyediaan informasi, serta pendidikan. Hal ini dilakukan untuk memperdalam pengetahuan, memperbaiki sikap, dan mengarahkan tindakan, sehingga masyarakat menjadi lebih sadar, bersedia, serta mampu menjalankan pola hidup yang bersih dan sehat (Rianto, 2023). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan merupakan keadaan sejahtera secara fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh, bukan sekadar bebas dari penyakit atau kecacatan. Definisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mencakup beragam segi dan menjadi kebutuhan dasar bagi setiap manusia. Oleh sebab itu, upaya untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan perlu dilakukan melalui praktik gaya hidup sehat, pemeliharaan kebersihan diri serta lingkungan, serta pembiasaan PHBS dalam keseharian guna mewujudkan masyarakat yang sehat, produktif, dan berkualitas (Muchtari *et al.*, 2023). Berdasarkan data kesehatan, rata-rata persentase PHBS rumah tangga di Kota Surabaya mencapai 75,07% dan telah melampaui sasaran PHBS Provinsi Jawa Timur sebesar 53% (Mufidah *et al.*, 2024). Selain itu, praktik PHBS di lingkungan sekolah menunjukkan hasil yang cukup baik, seperti kebiasaan mencuci tangan dengan sabun sebesar 80% dan penggunaan toilet bersih sebesar 85% (Keri *et al.*, 2025). Namun, akses informasi kesehatan yang belum merata masih menjadi hambatan dalam meningkatkan cakupan kesehatan masyarakat mengenai PHBS (Maharsi *et al.*, 2024). Di Kabupaten Bondowoso sendiri, masih ditemukan warga yang kurang menjaga kebersihan lingkungan dan belum sepenuhnya menjalankan pola hidup bersih dan sehat dalam aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan keadaan tersebut, diperlukan langkah yang lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjalankan PHBS. Meskipun beberapa data menunjukkan adanya kemajuan dalam praktik PHBS di berbagai wilayah, kenyataannya masih banyak warga yang belum secara ajek menjalankan pola hidup sehat, terutama dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar. Rendahnya kesadaran dan pemahaman mengenai kesehatan di kalangan masyarakat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang berdampak pada mutu hidup, daya produksi, dan kesejahteraan secara umum. Salah satu ciri praktik PHBS di sekolah yang berdampak pada kesehatan pertumbuhan serta perkembangan anak adalah konsumsi makanan selingan yang bergizi. Pola makan selingan anak sangat memengaruhi jumlah asupan gizi pada anak usia sekolah (Salsabila *et al.*, 2022). Akibat dari tidak dijalkannya PHBS adalah risiko terjangkit penyakit infeksi, salah satunya penyakit diare dan kecacingan (Khairunnisa *et al.*, 2022). Oleh karena itu, penting untuk mengangkat isu kesehatan dan PHBS sebagai upaya pendidikan sekaligus pencegahan dalam membangun pola hidup sehat di masyarakat. Dengan pemahaman yang lebih baik terkait pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan, diharapkan masyarakat dapat secara berkelanjutan menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat untuk menciptakan lingkungan yang sehat, aman, dan bermutu. Dalam melaksanakan kegiatan ini, penulis terdorong untuk melakukan pendidikan melalui pendekatan terhadap siswa kelas IV hingga kelas VI SDN Sumber Kokap 1 yang terletak di Kecamatan Taman Krocok, Kabupaten Bondowoso. Guna menekan hambatan yang terjadi dalam peningkatan cakupan masyarakat terkait PHBS, *Game Based Learning* dipilih sebagai metode utama. Metode ini diperkuat dengan alat peraga pendidikan berupa "Kartu Kesuma" yang hadir sebagai jalan keluar dalam meningkatkan kesadaran diri siswa akan pentingnya PHBS. Penulis terjun ke tengah masyarakat, khususnya kepada siswa Sekolah Dasar (SD), dengan memberikan pendidikan menggunakan teknik ceramah dan peragaan langsung terkait penggunaan alat peraga "Kartu Kesuma". Tujuan dari program ini adalah untuk memperdalam pemahaman dan kesadaran siswa kelas 4 hingga 6 di SDN Sumber Kokap 1 mengenai pentingnya menjalankan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam keseharian melalui metode Pembelajaran Berbasis Permainan dengan alat peraga Kartu Kesuma. Program ini dirancang untuk membantu siswa dalam memahami berbagai jenis perilaku sehat, seperti pemeliharaan kebersihan

diri, tata cara mencuci tangan yang benar, penjagaan kebersihan lingkungan, serta praktik hidup sehat baik di rumah maupun di sekolah. Selain itu, kegiatan ini diarahkan untuk meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar, sehingga materi PHBS dapat diserap dengan cara yang menarik dan menyenangkan. Melalui langkah ini, para siswa diharapkan menjadi lebih antusias dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menangkap materi yang disampaikan. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan pembiasaan gaya hidup sehat sejak dini serta mendukung pihak sekolah dalam mewujudkan lingkungan belajar yang sehat, bersih, dan nyaman bagi seluruh warga sekolah.

2. Metode

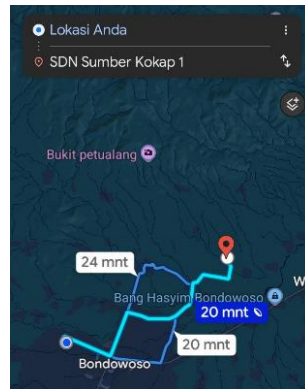
Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah pendidikan interaktif melalui penggunaan pembelajaran berbasis permainan dengan bantuan alat peraga Kartu Kesuma. Aktivitas dilakukan melalui penyampaian informasi, peragaan, diskusi, serta permainan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai Praktik Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Penggunaan Kartu Kesuma ditujukan untuk mendukung proses belajar agar siswa lebih aktif, terlibat, dan lebih mudah menyerap materi yang diajarkan. Program ini ditujukan bagi murid kelas 4 hingga 6 di SDN Sumber Kokap 1 yang terbagi ke dalam lima sesi tematik. Sesi pertama diawali dengan penilaian kemampuan awal melalui ujian awal serta penyampaian informasi dasar mengenai praktik hidup sehat. Sesi kedua difokuskan pada tata cara mencuci tangan yang benar melalui penjelasan dan peragaan langsung. Sesi ketiga membahas mengenai pola hidup sehat, kebersihan pribadi, serta pentingnya konsumsi makanan bergizi. Sesi keempat memanfaatkan permainan edukatif “Kartu Kesuma” untuk memperkuat pemahaman materi, dan sesi terakhir diakhiri dengan ujian akhir guna menilai kemajuan pemahaman siswa. Penilaian keberhasilan kegiatan dilakukan melalui perbandingan hasil ujian awal dan ujian akhir. Alat ukur yang digunakan terdiri atas 15 pertanyaan, yang terbagi menjadi 10 soal pilihan ganda untuk menilai pemahaman dasar dan 5 soal esai untuk mengukur kemampuan siswa dalam menjelaskan serta menerapkan materi PHBS. Instrumen ini disusun berdasarkan materi yang telah disampaikan, mencakup konsep PHBS, pemeliharaan kebersihan pribadi dan lingkungan sekolah, teknik mencuci tangan yang tepat, serta adopsi gaya hidup sehat. Dalam sistem penilaian, setiap jawaban benar pada soal pilihan ganda diberi skor 1, sedangkan soal esai dinilai berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Hasil dari kedua ujian tersebut kemudian dihitung dalam bentuk persentase untuk menentukan tingkat peningkatan pemahaman siswa. Selain melalui nilai tertulis, pengamatan langsung juga dilakukan sepanjang kegiatan untuk memantau tingkat partisipasi, semangat, serta keterlibatan siswa dalam seluruh rangkaian proses belajar.



Gambar 1. Alur Metode Kegiatan Pengabdian

Kegiatan ini dijadwalkan berlangsung antara April hingga Mei 2026 yang terbagi ke dalam lima sesi pertemuan. Pelaksanaan program dilakukan secara bertahap guna memastikan siswa dapat menyerap seluruh materi terkait praktik hidup sehat secara menyeluruh. Setiap sesi diselenggarakan berdasarkan rancangan yang telah ditetapkan, dimulai dari penyampaian materi dasar, pendidikan mengenai praktik hidup bersih dan sehat, penggunaan permainan edukasi, hingga penilaian akhir kegiatan. Melalui pembagian waktu yang teratur, kegiatan ini diharapkan dapat berjalan secara efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjalankan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Lokasi kegiatan bertempat di SDN Sumber Kokap 1, Kecamatan Taman Krocok, Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur. Pemilihan sekolah ini didasarkan pada keadaan siswa yang sebagian besar belum sepenuhnya menyadari pentingnya menjalankan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam keseharian mereka. Selain itu, dukungan serta izin yang diberikan oleh pihak sekolah menjadi faktor pendukung utama sehingga kegiatan pendidikan ini dapat terlaksana dengan baik. Penetapan lokasi ini juga bertujuan untuk membantu meningkatkan kesadaran siswa sekolah dasar dalam menjaga kebersihan diri serta lingkungan sejak usia dini.



Gambar 2. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian dan Jarak Tempuh Dari Universitas Jember Kampus Bondowoso

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil

Berdasarkan hasil penilaian pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, ditemukan bahwa sebagian besar siswa di SDN Sumber Kokap 1 belum sepenuhnya menyadari pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sebagai bagian dari Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS). Keterbatasan pengetahuan tersebut dapat memengaruhi derajat kesehatan siswa, seperti meningkatnya risiko terjangkit penyakit akibat kebiasaan yang kurang sehat (Anggraeni *et al.*, 2022). Oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan sebagai langkah nyata untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjalankan PHBS dalam keseharian. Program ini dilaksanakan dalam lima kali pertemuan dengan melibatkan 34 siswa, yang terdiri atas 19 siswa dari kelas 4 dan 5, serta 15 siswa dari kelas 6. Dalam prosesnya, tim pengabdian dibagi menjadi dua kelompok untuk menyampaikan materi secara serentak di ruang kelas yang berbeda. Pertemuan pertama diawali dengan sesi perkenalan guna membangun kedekatan dan suasana belajar yang nyaman agar siswa dapat terlibat secara aktif tanpa merasa canggung. Setelah itu, dilakukan ujian awal (*pre-test*) selama 10 menit untuk mengukur tingkat pemahaman dasar siswa mengenai PHBS. Tahap selanjutnya adalah penyampaian materi dasar melalui perpaduan teknik ceramah dan diskusi interaktif yang dibantu dengan media salindia *PowerPoint* serta video animasi untuk memudahkan penyerapan informasi. Materi yang dibahas mencakup pentingnya menjaga kebersihan diri, pemeliharaan lingkungan sekolah, serta risiko yang muncul apabila praktik hidup bersih tidak dijalankan dengan baik. Pada pertemuan kedua, pembahasan difokuskan pada tata cara menjaga kebersihan tubuh, seperti teknik mencuci tangan yang benar dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah agar tetap sehat serta nyaman (Priliana & Herlina, 2025). Pertemuan ketiga diisi dengan permainan edukatif menggunakan "Kartu Kesuma" (Kesehatan untuk Masa Depan). Alat peraga ini berisi berbagai pertanyaan seputar PHBS yang harus dijawab oleh siswa. Melalui cara ini, siswa menjadi lebih aktif dan bersemangat karena proses belajar dilakukan sambil bermain. Selanjutnya, pada pertemuan keempat, dilakukan ujian akhir (*post-test*) untuk mengukur sejauh mana peningkatan pemahaman siswa setelah menerima rangkaian pendidikan kesehatan. Rangkaian kegiatan diakhiri

pada pertemuan kelima dengan penutupan dan pemberian penghargaan kepada siswa yang aktif serta mampu menjawab pertanyaan sebagai bentuk apresiasi guna memotivasi mereka dalam menjalankan pola hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan.



(a) Praktek langsung cara mencuci tangan dengan baik



(b) Sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri khususnya mencuci tangan

Gambar 3. Kegiatan Dokumentasi mengenai sosialisasi PHBS dan praktek langsung mengenai tata cara mencuci tangan dengan baik

Pada hari kedua kegiatan pengabdian, tim melaksanakan pendidikan mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, khususnya kebersihan tangan, sebagai bagian dari praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Materi disampaikan melalui media salindia yang memuat penjelasan tentang arti penting menjaga kebersihan tangan, akibat dari tata cara mencuci tangan yang keliru, serta berbagai penyakit yang dapat muncul karena tangan yang kotor, seperti diare, sakit perut, batuk, flu, dan kecacingan. Selain itu, para siswa diberikan pemahaman mengenai waktu-waktu krusial untuk mencuci tangan, di antaranya sebelum makan, sesudah bermain, setelah menggunakan toilet, serta sehabis menyentuh benda yang kotor. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan peragaan langsung mengenai tata cara mencuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air mengalir. Tim menunjukkan setiap tahapan mencuci tangan, mulai dari membasahi tangan, penggunaan sabun, pembersihan telapak tangan, punggung tangan, sela-sela jari, kuku, hingga membilas tangan sampai bersih. Selanjutnya, para siswa diberikan kesempatan untuk melakukan praktik secara langsung berdasarkan tahapan yang telah dicontohkan. Langkah ini dilakukan agar siswa tidak hanya menyerap pengetahuan secara lisan, tetapi juga mampu menjalankan kebiasaan mencuci tangan dengan tepat dalam kehidupan sehari-hari guna menjaga kesehatan diri serta lingkungan sekitar.



(a) Materi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat

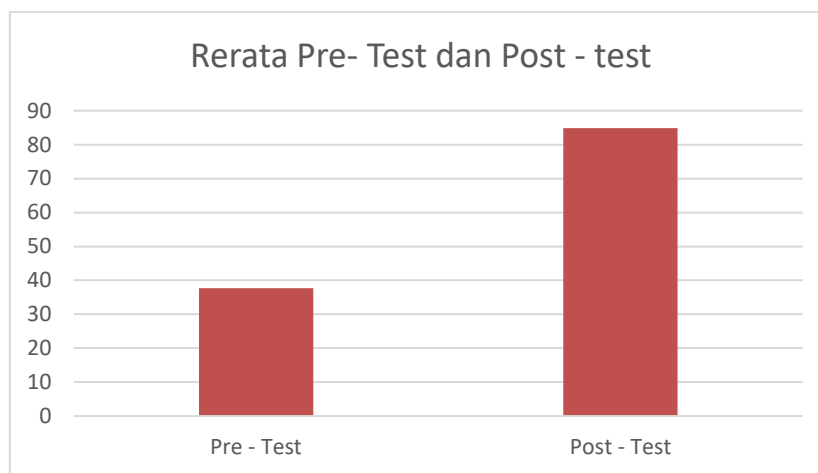


(b) Penerapan kartu kesuma sebagai media pembelajaran

Gambar 4. Mengenai perilaku hidup bersih dan sehat serta penerapan media pembelajaran "kartu kesuma"

Kegiatan pada hari ketiga bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga gaya hidup sehat, pemeliharaan kebersihan diri, serta pemilihan asupan makanan yang sehat dan bergizi dalam keseharian. Dalam sesi ini, para siswa diberikan pengetahuan bahwa

penjagaan kesehatan tidak hanya bertumpu pada aktivitas fisik atau olahraga, tetapi juga melalui pembiasaan hidup bersih seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas, mandi secara teratur, menyikat gigi, mengenakan pakaian bersih, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Selain itu, peserta diajak untuk memahami arti penting konsumsi makanan bergizi seperti sayuran, buah-buahan, susu, ikan, serta sumber pangan yang kaya akan vitamin dan protein guna menjaga tubuh tetap sehat, kuat, dan memiliki daya tahan yang baik. Melalui kegiatan ini, para siswa tampak bersemangat dalam mengikuti proses belajar dan berhasil memahami bahwa praktik gaya hidup sehat perlu dilakukan sejak usia dini untuk mendukung pertumbuhan serta kelancaran aktivitas sehari-hari secara maksimal. Selanjutnya, kegiatan pada hari keempat dilaksanakan dengan memanfaatkan permainan kartu edukatif "Kartu Kesuma" sebagai sarana belajar berbasis permainan guna memperkuat materi yang telah disampaikan sebelumnya. Dalam aktivitas ini, para siswa diajak untuk belajar melalui suasana yang menarik dan aktif, sehingga materi lebih mudah diserap. Kartu Kesuma digunakan untuk membantu peserta mengingat kembali informasi mengenai pola hidup sehat, pemeliharaan kebersihan diri, serta pemilihan makanan bergizi. Selama kegiatan berlangsung, para siswa terlihat sangat antusias dalam menjawab pertanyaan, mencocokkan kartu, serta berdiskusi dengan rekan sekelompoknya. Cara belajar berbasis permainan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi, tetapi juga melatih kecakapan dalam bekerja sama, konsentrasi, kemampuan berbicara, serta daya pikir kritis dalam menyelesaikan tantangan yang tersedia dalam permainan edukatif tersebut.



Gambar 5. Grafik Nilai Perbandingan Rata-Rata Pre-Test dan Post – Test

Berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan melalui ujian awal (*pre-test*) dan ujian akhir (*post-test*), terlihat adanya peningkatan dalam tingkat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan selama kegiatan pengabdian masyarakat. Grafik hasil penilaian menunjukkan bahwa pada saat *pre-test*, tingkat pemahaman siswa masih tergolong rendah, yang mengindikasikan bahwa sebelum mengikuti kegiatan, sebagian besar siswa belum sepenuhnya menyadari pentingnya pola makan seimbang, pilihan makanan sehat, serta dampak negatif dari konsumsi makanan tidak sehat terhadap kesehatan fisik mereka. Setelah diberikan materi dan arahan, hasil *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan, yang menandakan bahwa kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai gaya hidup sehat dan pentingnya menjaga pola makan bergizi. Selain itu, siswa tampak lebih bersemangat dan aktif selama proses pembelajaran berlangsung. Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif dalam memperkuat pemahaman siswa tentang pentingnya menjalankan pola hidup sehat dan menjaga asupan makanan yang seimbang dan bergizi secara berkelanjutan. Program kegiatan sosial ini ditujukan untuk siswa dari kelas 4 sampai 6 di SDN Sumber Kokap 1, Kecamatan Taman Krocok, Kabupaten Bondowoso, dengan total jumlah peserta yang mencapai 34 siswa. Kegiatan ini berhasil dilakukan melalui pemberian informasi mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan pendekatan Pembelajaran Berbasis

Permainan (*Game-Based Learning*) dan menggunakan Kartu Kesuma sebagai media pembelajaran. Materi yang diajarkan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, cara mencuci tangan yang benar, pola hidup sehat, dan menjaga kebersihan lingkungan diharapkan dapat membantu siswa membangun kebiasaan baik sejak usia dini, sehingga dapat menciptakan lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan nyaman.

3.2 Pembahasan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan rangkaian aktivitas yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses edukasi terhadap sekumpulan orang atas tanggung jawab Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) terhadap dirinya sendiri dan mampu menolong orang lain dengan ilmu yang dimilikinya. Oleh sebab itu, Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) yang tersusun atas berbagai pola hidup yang akan diterapkan pada kehidupan sehari-hari untuk meraih derajat kesehatan masyarakat yang tinggi. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan wujud dari kebiasaan hidup masyarakat sekitar dalam upaya peningkatan kesehatan baik secara fisik, maupun spiritual (Rianto, 2023). Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) perlu dikampanyekan secara vokal dengan generasi muda. Oleh sebab itu, penulis sebagai generasi muda menghadirkan inovasi baru dalam mengedukasi Masyarakat khususnya tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) melalui kartu edukasi “KESUMA CARD: Kartu Untuk Masa Depan”. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Kamiliya *et al.*, 2025) membuktikan bahwa penggunaan media kartu *Truth or Dare* dinilai memperkuat efektivitas media edukatif interaktif. Hal ini sejalan dengan penggunaan media pembelajaran “Kartu Kesuma” pada siswa kelas 4,5, dan 6 SDN Sumber Kokap 1. Penggunaan media pembelajaran interaktif seperti “Kartu Kesuma” akan lebih efektif apabila dipadukan dengan metode pembelajaran yang mampu melibatkan siswa secara langsung dalam kegiatan belajar. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah *Game Based Learning* (GBL), yaitu metode pembelajaran berbasis permainan yang membuat proses belajar menjadi lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa sekolah dasar. Melalui metode ini, siswa tidak hanya mendengarkan penjelasan materi, tetapi juga ikut berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung sehingga materi yang diberikan lebih mudah dipahami. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Widiana, 2022), penerapan *Game Based Learning* dapat meningkatkan minat belajar dan pemahaman konsep siswa karena siswa lebih aktif dibandingkan pada pembelajaran konvensional.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Ulfa *et al.*, 2022) juga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan mampu meningkatkan kemampuan literasi dan numerasi siswa melalui kegiatan belajar yang tidak monoton. Hasil tersebut sejalan dengan pelaksanaan edukasi PHBS menggunakan media “Kartu Kesuma” pada siswa kelas 4, 5, dan 6 SDN Sumber Kokap 1. Selama kegiatan berlangsung, siswa terlihat lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, aktif menjawab pertanyaan, dan lebih mudah memahami materi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) karena proses belajar dilakukan sambil bermain. Selain membantu meningkatkan pemahaman siswa, permainan kartu edukatif juga melatih keberanian, kerja sama, dan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh (Cholifah & Fada, 2022) yang menyatakan bahwa pembelajaran berbasis permainan dapat membantu meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa sekolah dasar melalui aktivitas belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan. Selain meningkatkan pemahaman siswa mengenai materi PHBS, pemanfaatan media “Kartu Kesuma” juga memberikan efek positif pada kemampuan sosial dan karakter siswa selama pembelajaran. Melalui aktivitas berbasis permainan, siswa belajar untuk berkolaborasi dengan rekan satu kelompok, saling mendukung saat menjawab pertanyaan, serta menghargai pendapat orang lain. Aktivitas belajar yang dilakukan secara kelompok membuat siswa lebih percaya diri dalam berkomunikasi dan mengekspresikan ide di depan teman-temannya. Di samping itu, suasana pembelajaran yang menyenangkan juga berperan dalam membangun disiplin dan rasa tanggung jawab siswa terhadap aturan permainan, serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Pembelajaran yang melibatkan interaksi langsung dianggap mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih bermakna bagi siswa sekolah dasar. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Suhartyaningsih *et al.*, 2025).

Temuan ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis permainan tidak hanya membantu siswa memahami materi, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial mereka serta menumbuhkan sifat-sifat karakter positif pada siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, penggunaan media "Kartu Kesuma" tidak hanya berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS, tetapi juga mendukung pengembangan sikap sosial dan karakter positif dalam keseharian mereka. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sampuow, 2024) menunjukkan bahwa penggunaan media flash card berpengaruh signifikan terhadap edukasi kesehatan gigi anak Sekolah Dasar (SD). Terdapat peningkatan skor terhadap nilai pre-test dan post-test siswa yang dapat diartikan bahwa penggunaan media flash card terbilang efektif. Hal ini sejalan dengan penggunaan media "Kartu Kesuma" yang diinovasikan berupa flash card tetapi dalam penerapannya "Kartu Kesuma" juga memberikan pertanyaan ataupun tantangan terhadap siswa yang mendapatkan kartu secara acak yang membuat "Kartu Kesuma" lebih unggul.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SDN Sumber Kokap 1 Kabupaten Bondowoso, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode Game Based Learning (GBL) melalui media pembelajaran Kartu Kesuma terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa kelas 4 hingga 6 tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), yang tercermin dari peningkatan signifikan antara hasil pre-test dan post-test selama lima sesi pertemuan. Sebanyak 34 siswa menunjukkan antusiasme dan keterlibatan aktif yang tinggi, sehingga materi PHBS lebih mudah dipahami melalui proses belajar sambil bermain. Selain meningkatkan pemahaman, penggunaan Kartu Kesuma juga melatih kemampuan berpikir kritis, kerja sama tim, dan komunikasi siswa, sekaligus menumbuhkan kebiasaan hidup sehat dan karakter positif seperti kedisiplinan, tanggung jawab, dan sikap saling menghargai. Kartu Kesuma layak dijadikan alternatif media pembelajaran yang inovatif untuk edukasi PHBS di sekolah dasar lainnya, dan direkomendasikan agar program ini diperluas dengan pendampingan berkelanjutan guna memastikan penerapan PHBS secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari siswa.

5. Ucapan Terima Kasih

Kami tim pelaksana mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SDN Sumber Kokap 1 Kabupaten Bondowoso yang telah memberikan izin, dukungan, serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung sehingga program pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Jember Kampus Bondowoso, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, serta Universitas Jember yang telah memberikan dukungan akademik, arahan, fasilitas, dan pendampingan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh guru, siswa-siswi, serta pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan kegiatan sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

6. Daftar Pustaka

Anggraeni, R., Feisha, A. L., Muflihah, T., Muthmainnah, F., Syaifuddin, M. A. R., Aulyah, W. S. N., Pratiwi, I. R., Sultan, S. H., Wahyu, A., & Rachmat, M. (2022). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan pengetahuan murid sekolah dasar. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65–75. <https://doi.org/10.17977/um075v2i12022p65-75>.

- Cholifah, T. N., & Fada, S. (2022). Model guided discovery learning berbasis game untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis siswa sekolah dasar. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1276–1285. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3286>.
- Kamiliya, N., Pramono, J. S., & Ardyanti, D. (2025). Efektivitas pendidikan kesehatan menggunakan kartu *Truth or Dare* terhadap pengetahuan dan sikap menjaga kesehatan reproduksi wanita di SMKN 14 Samarinda. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 11386–11392.
- Keri, A., Ilmi, B., Ahmad, B., Satya, B., Fauzytama, W., & Zawawi, M. A. (2025). Survei perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan SDN Datengan 2 Kediri. *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Keolahragaan*, 3(01), 34–43.
- Khairunnisa, A., Maryanah, A., Nabila, S. P., & Luli, M. K. (2022). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa-siswi MI Muhammadiyah 01 Depok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(1), 17–23. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i1.91>.
- Maharsi, H. R. D., Redjeki, E. S., Rachmawati, W. C., & Adi, S. (2024). Hubungan akses mendapatkan informasi dengan tingkat literasi kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Pondok Pesantren Roudlotul Hidayah Mojokerto. *Sport Science and Health*, 6(5), 488–496. <https://doi.org/10.17977/um062v6i52024p488-496>.
- Muchtar, F., Suhadi, Z., Zainuddin, A., & Kohali, R. E. S. O. (2023). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa SD Negeri 9 Moramo, Desa Ranooha Raya, Kecamatan Moramo, Kabupaten Konawe Selatan. *Jurnal Gembira (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 4(1), 871–880.
- Mufidah, N. A. N., Isyrofi, A. Q. A., & Abdullah, S. A. (2024). Efektivitas media promosi kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) Nuha. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(1), 160–172. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i1.111>.
- Prihana, W. K., & Herlina, T. (2025). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar: Meningkatkan kesadaran dan penerapan PHBS untuk kesehatan siswa. *Jurnal Abdimas Pamenang*, 3(1), 61–64. <https://doi.org/10.53599/jap.v3i1.301>.
- Rianto, A. A. (2023). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah menengah pertama. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), 356–362. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.796>.
- Salsabila, A. A., Lala, H., & Suharno, B. (2022). Pengaruh edukasi kesehatan PHBS di sekolah terhadap peningkatan pengetahuan siswa kelas 3 SD. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 8(2), 157–265. <https://doi.org/10.31290/jiki.v8i2.3355>.
- Sampuow, N. L. (2024). Efektivitas penggunaan flashcard sebagai media pembelajaran tentang kesehatan gigi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(4), 16912–16922.
- Suhartyaningsih, T., F., Adiansha, A. A., & Nurgufriani, A. (2025). Pengaruh model *Game Based Learning* berbasis MPAA Tapa Gala terhadap kemampuan penguatan karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Didika: Wahana Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 106–118. <https://doi.org/10.29408/didika.v11i1.30285>.

Ulfa, E. M., Nuri, L. N., Sari, A. F. P., Baryroh, F., Ridlo, Z. R., & Wahyuni, S. (2022). Implementasi *Game Based Learning* untuk meningkatkan kemampuan literasi dan numerasi siswa sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(6), 9344–9355. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i6.3742>.

Widiana, I. W. (2022). *Game Based Learning* dan dampaknya terhadap peningkatan minat belajar dan pemahaman konsep siswa dalam pembelajaran sains di sekolah dasar. *Jurnal Edutech Undiksha*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.23887/jeu.v10i1.48925>.