

Pelatihan Pembuatan *Flashcard* untuk Meningkatkan Budaya Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar Di Wilayah Jakarta

Edwita¹, Uswatun Hasanah^{2*}

edwita@unj.ac.id¹, uswatunhasanah@unj.ac.id^{2*}

^{1,2}Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar

^{1,2}Universitas Negeri Jakarta

Received: 15 07 2020. Revised: 18 07 2020. Accepted: 23 07 2020

Abstract: Health is the most essential thing in human life. Healthy behavior is very influential on the growth and development of children in their lives. Children can develop their intellectual power well and must be supported by good nutrition as well, by running a healthy lifestyle. This service activity aims to provide an understanding for teachers to move their students in applying the culture of healthy living. In this case, the dedication team provides a solution in the form of a flashcard as a medium to improve the healthy life culture of elementary school students. The training participants consisted of 107 teachers spread across the Jakarta area. This activity is carried out online using the zoom meeting application. The results of the dedication show that 88% of teachers understand the nature of healthy living culture, how to develop a flashcard based on healthy life literacy and how to motivate students to apply a healthy life culture. These community service activities can contribute and support the government in upholding healthy school programs. A healthy school can foster healthy souls and personalities so as to produce creative and innovative thoughts to advance this nation.

Keywords: Culture of healthy living, Flashcard, Healthy live literacy

Abstrak: Kesehatan merupakan hal yang paling esensial dalam kehidupan manusia. Perilaku hidup sehat sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di dalam kehidupannya. Anak dapat berkembang daya intelektualnya dengan baik harus didukung dengan gizi yang baik pula, dengan cara menjalankan pola hidup sehatnya. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada guru untuk menggerakkan siswanya dalam menerapkan budaya hidup sehat. Dalam hal ini, tim pengabdian memberikan solusi berupa flashcard sebagai media untuk meningkatkan budaya hidup sehat siswa sekolah dasar. Peserta pelatihan terdiri dari 107 guru yang tersebar di wilayah Jakarta. Kegiatan ini dilakukan secara daring menggunakan aplikasi zoom meeting. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa 88% guru memahami hakikat budaya hidup sehat, cara mengembangkan flashcard berbasis literasi hidup sehat dan cara memotivasi siswa dalam menerapkan budaya hidup sehat. kegiatan pengabdian ini dapat memberikan kontribusi dan mendukung pemerintah dalam menjunjung tinggi program sekolah sehat. Sekolah yang sehat dapat menumbuhkan jiwa dan kepribadian yang sehat pula sehingga melahirkan pemikiran-pemikiran yang kreatif dan inovatif demi memajukan bangsa ini.

Kata kunci: Budaya hidup sehat, *Flashcard*, Literasi hidup sehat

ANALISIS SITUASI

Budaya hidup sehat merupakan sebuah konsep kehidupan dengan mengutamakan berbagai kegiatan hidup yang berbasis pada langkah-langkah sehat. Budaya hidup sehat adalah konsep hidup yang mengedepankan upaya-upaya dan kegiatan-kegiatan hidup yang sehat. Dengan penerapan konsep hidup sehat ini, maka kita dapat terhindar dari berbagai penyakit yang mungkin dapat menyerang tubuh kita. Dengan pola hidup yang baik, maka akan membuat tubuh tetap sehat dan kuat serta aktif untuk melakukan berbagai kegiatan baik yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan seperti olahraga maupun yang membutuhkan proses berpikir. Sebaliknya dengan pola hidup yang buruk akan berakibat buruk bagi kesehatan dan dapat menyebabkan kelainan pada tubuh termasuk rentan terhadap berbagai penyakit. Proses berpikir yang baik dapat membantu siswa dalam mengikuti proses belajar, sehingga dapat berpengaruh pada prestasi belajarnya.

Perilaku hidup sehat sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di dalam kehidupannya (Yusida et al., n.d.). Anak dapat berkembang daya intelektualnya dengan baik harus didukung dengan gizi yang baik pula, dengan cara menjalankan pola hidup sehatnya. Moma menyatakan bahwa Pendidikan Kependudukan dan Lingkungan Hidup dilaksanakan pada semua tingkat/sekolah untuk membentuk rasa tanggung jawab atas keadaan lingkungan, serta bagaimana memantau, memelihara dan memperbaiki lingkungan (Moma, 2015). Pola hidup sehat yang baik, teratur, dan selalu memperhatikan asupan gizi dalam setiap makanan, dapat membantu anak tumbuh dan berkembang baik fisik maupun psikisnya. Untuk itu harus dibiasakan teratur agar kesehatan tubuh selalu terjaga dengan baik dan dapat berkonsentrasi penuh dalam belajar, baik di sekolah maupun di rumah.

Program perilaku hidup sehat dan bersih sudah lama dicanangkan di sekolah, dan yang terakhir program sekolah sehat dan sekolah ramah anak. Hanya saja berdasarkan hasil pengamatan di beberapa sekolah dasar di wilayah Jakarta Selatan, program Pendidikan Kesehatan di sekolah belum berjalan secara maksimal. Mereka masih menganggap bahwa program hanyalah sebuah tulisan dan belum menginspirasi siswa. Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil observasi yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa masih jajan sembarangan, belum memilih jajanan yang sehat dan bersih, belum terbiasa mencuci tangan, tempat cuci tangan juga tidak berfungsi dengan baik dan membuang sampah makanan tidak pada tempatnya. Di samping itu, kondisi kamar mandi sekolah yang kurang bersih mencerminkan buruknya gaya hidup sehat siswa di sekolah dasar. Di samping itu hasil penelitian (Hurha, 2017; Olusegun, 2017; Schenker, 2018; Sentell et al., 2017) menunjukkan faktor penghambat

dalam melaksanakan program sekolah sehat antara lain kesadaran warga sekolah dan masyarakat tentang kesadaran Sekolah Sehat masih kurang.

Di samping itu, keterbatasan guru dalam mengintegrasikan budaya hidup sehat siswa ke dalam pembelajaran masih sangat terbatas. Hal ini menjadikan siswa tidak memaknai pentingnya menerapkan budaya hidup sehat dalam lingkungannya. Seharusnya guru dapat mengintegrasikan pentingnya hidup sehat melalui pembelajaran, pembiasaan dan seluruh aktivitas di sekolah. Tentunya dengan media yang menarik dan mudah dipahami siswa. Salah satu media untuk menumbuhkan gaya hidup sehat siswa adalah flashcard. Selain bentuknya yang simple juga terdapat gambar yang menarik perhatian siswa. Flashcard merupakan suatu media grafis dan aplikatif yang berisi gambar dan kata-kata yang menginspirasi siswa (Chen & Chan, 2019; Gabhainn et al., 2007; Golding et al., 2012) Penggunaan media flashcard dalam pembelajaran merupakan suatu proses, cara menggunakan kartu belajar yang efektif berisi gambar, teks, atau tanda simbol untuk membantu mengingatkan atau mengarahkan siswa kepada sesuatu yang berhubungan dengan gambar, teks, atau tanda simbol yang ada pada kartu, serta merangsang pikiran dan minat siswa dalam meningkatkan kecakapan pengenalan simbol bahan tulis dan kegiatan menurunkan simbol tersebut sampai kepada kegiatan siswa memahami arti/makna yang terkandung dalam bahan tulis . Dalam proses pembelajaran di kelas, guru dapat memanfaatkan media flashcard ini untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat bagi para siswa (Zubaidah et al., 2017). Di luar kelas, guru sebagai role model dapat menjadi panutan, mendampingi dan memantau gaya hidup sehat bagi siswa – siswanya dan bahkan menciptakan kegiatan ekstra yang bertujuan memacu siswa untuk menerapkan gaya hidup sehat, misalnya saja membuat lomba kebersihan kelas, bazar makanan sehat kreasi siswa dan orangtua, dan lain – lain (Mertoğlu, 2020).

Mengingat besarnya peran guru dalam menumbuhkan dan meningkatkan kesadaran hidup sehat perlu diadakan suatu tinjauan mengenai bagaimana selama ini guru menjalankan peran tersebut. Dengan demikian, flashcard dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk meningkatkan gaya hidup sehat siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, tim dosen Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Jakarta akan memberikan kegiatan pelatihan guru dalam meningkatkan budaya hidup sehat siswa melalui penggunaan flashcard. Dalam hal ini flashcard yang akan dibuat berbasis literasi hidup sehat sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa.

SOLUSI DAN TARGET

Solusi yang ditawarkan untuk menyelesaikan permasalahan mitra adalah mengadakan kegiatan pelatihan mengembangkan suatu media yang mampu meningkatkan budaya hidup sehat siswa. Media yang akan dikembangkan adalah “flashcard berbasis literasi hidup sehat”. Kegiatan ini sangat sesuai dengan kondisi lapangan dimana sekolah akan memasuki tahap new normal. Kegiatan ini dapat membantu mitra dalam mengembangkan budaya hidup sehat dalam kehidupannya. Tentunya kegiatan ini relevan dengan tujuan pendidikan nasional yakni mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Siswa yang sehat akan mampu berpikir dengan kreatif. Pengusul dan mitra telah melakukan diskusi untuk menangani permasalahan-permasalahan yang muncul. Untuk masalah penerapan penilaian, solusi yang disepakati adalah mengadakan program pendampingan guru secara berkelanjutan. Sasarannya adalah seluruh guru di sekolah dasar wilayah Jakarta Selatan khususnya Kecamatan Setiabudi.

Kegiatan pelatihan pembuatan flashcard berbasis literasi hidup sehat dilaksanakan selama dua hari yakni pada hari Selasa, 07 Juli sampai dengan Rabu 08 Juli 2020. Setiap harinya, kegiatan dimulai pada pukul 09.00 – 15.00 WIB. Berhubung saat ini masa pandemic covid 19 dan tidak memungkinkan pertemuan tatap muka dengan banyak orang, maka kegiatan ini dilaksanakan secara daring menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Total peserta sebanyak 107 orang. Peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah guru sekolah dasar yang tersebar di wilayah Jakarta, Kota Jakarta Selatan. Mengingat guru merupakan orang yang berperan penting sebagai penggerak siswa berbudaya hidup sehat.

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan dengan melalui 3 tahap yaitu perencanaan, implementasi dan refleksi. Pertama, tahap perencanaan. Tim pelaksana membuat perencanaan seperti menyusun surat izin dan surat tugas pengabdian masyarakat, membuat jadwal kegiatan, menentukan sasaran peserta, menyusun materi pelatihan, dan menyusun kegiatan yang akan dilakukan guru-guru disertai perangkat-perangkat instrumen yang diperlukan. Kedua, tahap pelaksanaan/implementasi. Kegiatan pelatihan dilaksanakan selama dua hari secara daring melalui aplikasi *zoom meeting* dari pukul 09.00 sampai dengan pukul 15.00 WIB. Rincian kegiatannya adalah sebagai berikut:

- 1) Hari ke-1, pukul 09.00 – 15.00 : Penanaman Konsep Budaya Sehat dan Flashcard.
 - Pemberian pemahaman budaya hidup sehat
 - Pemberian pemahaman karakteristik flashcard

- Pendalaman konsep flashcard berbasis literasi hidup sehat

2) Hari ke-2, pukul 09.00 – 13.00 : Implementasi

Setiap peserta akan mendapatkan beberapa indikator literasi hidup sehat yang telah diacak. Kemudian mereka diminta mengembangkan *flashcard* yang sesuai dengan indikator yang telah ditentukan. Flashcard yang dibuat harus kreatif dan menyesuaikan dengan karakteristik siswa.

3) Hari ke-2, pukul 13.00 – 15.00 : Presentasi dan apresiasi

Setiap peserta mempresentasikan hasil flashcard yang telah dibuat. Instruktur memberikan apresiasi dan masukan untuk pengembangan flashcard ke depannya.

Ketiga, tahap refleksi dan evaluasi. Refleksi dilakukan dengan cara narasumber memberikan feedback kepada para peserta pelatihan dan peserta pelatihan menyampaikan hasil refleksinya dengan mengisi angket yang telah disajikan dalam bentuk google form.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan pembuatan flashcard berbasis literasi hidup sehat dilaksanakan selama dua hari yakni pada hari Selasa, 07 Juli sampai dengan Rabu 08 Juli 2020 menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Kegiatan pelatihan diawali dengan acara pembukaan dan sambutan oleh Koorprodi PGSD FIP UNJ, lalu dilanjutkan dengan pemaparan materi oleh tim pengabdian. Materi yang dijelaskan antara lain konsep budaya hidup sehat, faktor-faktor yang mempengaruhi budaya hidup sehat, cara menerapkan budaya hidup sehat, konsep flashcard berbasis literasi hidup sehat, dan poin utamanya adalah bagaimana mengembangkan flashcard berbasis literasi hidup sehat untuk meningkatkan budaya hidup sehat siswa di sekolah dasar. Tentunya ini sangat sesuai dengan kondisi lapangan dimana negara Indonesia akan menjalani kebijakan “new normal” sehingga seluruh lembaga dan instansi khususnya sekolah harus menerapkan protokol kesehatan dalam mewujudkan sekolah sehat. Sekolah harus memiliki program budaya hidup sehat bagi siswa-siswanya. Program ini dapat berupa aktivitas pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat, melengkapi sumber bacaan tentang hidup sehat sampai dengan mengintegrasikan nilai-nilai hidup sehat ke dalam aktivitas pembelajaran. Hal ini bertujuan agar budaya hidup sehat ini bukan dijadikan beban melainkan sudah tertanam di diri siswa untuk selalu menerapkan hidup sehat di lingkungan manapun tidak hanya di sekolah saja.



Gambar 1. Tim pengabdian sedang menjelaskan materi

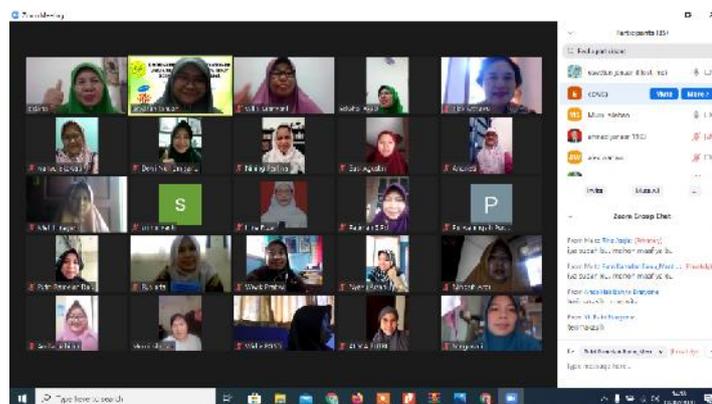
Selanjutnya, tim pengabdian memberikan pelatihan bagaimana cara mengembangkan flashcard berbasis literasi hidup sehat bagi siswa sekolah dasar. Para peserta sangat termotivasi dengan materi ini untuk mempersiapkan sekolah sehat di era new normal ini. Berbagai pertanyaan muncul terkait “bagaimana cara kita sebagai guru menerapkan budaya hidup sehat di sekolah?”. Tentunya ini bukan hal yang mudah dan instan melainkan butuh proses dan pembiasaan di sekolah. Kegiatan yang dapat dilakukan di sekolah untuk menerapkan budaya hidup sehat siswa antara lain membawa bekal makanan sehat tanpa jajan, mencuci tangan saat melakukan aktivitas makan, budaya toilet bersih, dan sekolah pun dapat melengkapi sumber bacaan atau media seperti flashcard yang menarik dan berada di seluruh sudut ruangan untuk mengingatkan siswa agar menerapkan budaya hidup sehat. Flashcard berbasis literasi hidup sehat merupakan media yang dapat mengingatkan siswa, mengajaknya dan memberi kesempatan kepada siswa untuk mencoba, membiasakan diri, berlatih menjalani hidup sehat. Dalam hal ini guru sangat berperan penting sebagai penggerak diri dan siswa untuk berbudaya hidup sehat. Guru berbudaya hidup sehat adalah guru berkualitas secara utuh dalam arti sehat fisik, sehat psikologis, dan sehat sosial serta spiritual.

Pada hari ke dua, peserta pelatihan sangat antusias dalam mempromosikan flashcard hasil buatannya kepada peserta lain. Pada tahap ini, peserta menjelaskan poin-poin penting yang terdapat pada flashcard serta cara menerapkannya di sekolah. Setelah presentasi, tim pengabdian memberikan apresiasi dan masukan untuk peserta demi pengembangan ke depan lebih baik lagi. Setelah kegiatan presentasi selesai, tim pengabdian melakukan refleksi dimana mereka memberikan *feedback* kepada peserta dan peserta pelatihan menyampaikan hasil refleksinya dengan mengisi angket yang telah disajikan dalam bentuk google form. Hasil menunjukkan bahwa 88% peserta telah memahami hakikat budaya hidup sehat itu sendiri.



Gambar 2. Peserta mempresentasikan *flashcard* hasil buaatannya

Ada beberapa hal yang patut diapresiasi dari hasil pengabdian yang telah dilaksanakan. Pertama berkaitan dengan antusias peserta untuk mengikuti pelatihan ini. Keantusiasan ini tentu saja sesuatu yang dapat kita sebut sebagai fantastis. Keantusiasan guru dalam mengikuti kegiatan pelatihan mencapai 95 %. Hal ini dikarenakan para peserta pelatihan sangat membutuhkan informasi cara menerapkan budaya hidup sehat di sekolah pada era new normal. Keantusiasan peserta terlihat dari kehadiran dan kedisiplinan para peserta selama kegiatan pengabdian. Para peserta menunjukkan respon positif terhadap materi pengabdian. Di samping itu, para peserta aktif mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman bagaimana menerapkan budaya hidup sehat di sekolah dasar dengan berbagai kendala yang dihadapi. Kegiatan ini memberikan kontribusi yang besar bagi sekolah pada situasi new normal ini dalam mewujudkan program sekolah sehat. Selain itu, kegiatan ini tidak hanya berakhir dengan pelatihan membuat flashcard saja, akan tetapi kegiatan ini mampu mengukur keberhasilan para peserta dalam memahami materi, mengembangkan flashcard, serta mampu mengukur respon para peserta ketika mengikuti kegiatan pengabdian ini. Di samping itu, tim pengabdian memberikan apresiasi yakni reward menarik bagi 20 peserta terpilih dengan flashcard terbaik.



Gambar 3. Antusiasme peserta pelatihan

HASIL DAN LUARAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pelatihan membuat flashcard berbasis literasi hidup sehat, menunjukkan bahwa flashcard dapat dijadikan media untuk menumbuhkan gaya hidup sehat siswa. Salah satu produk pendidikan adalah gaya hidup sehat yang didapatkan dari pendidikan Kesehatan (Paasche-Orlow et al., 2018). Pendidikan kesehatan yang di laksanakan di sekolah merupakan salah satu cara dari lima tingkatan pencegahan dari Leavel dan Clark, yaitu sebagai Promosi Kesehatan (Gabhainn et al., 2007). Dalam hal ini, kegiatan promosi Kesehatan dapat dilakukan antara lain; peningkatan gizi, kebiasaan hidup sehat, sanitasi dan hygiene (Williams & Williams, 2017). Pelaksanaan pendidikan kesehatan yang baik untuk anak-anak harus direncanakan sebagai bentuk kerangka terbentuknya perilaku yang sadar akan kesehatannya dan lingkungan (Bano et al., 2018) (Duong et al., 2019) (Lorenz et al., 2020) (Sugawara, 1995). Kegiatan pembelajaran tidak direncanakan perminggu, atau pada hari-hari tertentu saja melainkan menyatu dengan semua aktivitas di sekolah. Dengan demikian, adanya flashcard ini sangat berperan bagi program pendidikan kesehatan di sekolah dapat menyampaikan pesan kesehatan kepada siswa dengan harapan dapat memperoleh pengetahuan dan pembiasaan-pembiasaan hidup sehat yang baik sehingga terbentuk gaya hidup sehat bagi siswa.



Gambar 4. Hasil Flashcard Peserta (Seri Bekal untuk Sekolah)

Media *flashcard* yang digunakan siswa berisi rangkaian pesan-pesan atau tulisan yang berhubungan dengan konsep Kesehatan serta bagaimana menerapkan perilaku hidup sehat (Chien, 2015). Adapun beberapa pesan yang tertulis pada *flashcard* antara lain menggambarkan tentang aktivitas mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, mengonsumsi jajanan sehat dari kantin sekolah, menggunakan toilet yang bersih dan sehat, berolahraga teratur dan terukur, membuang sampah ke tempat sampah yang terpilah, memberantas jentik nyamuk, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, memelihara rambut agar bersih dan rapi, memakai pakaian bersih dan rapih, memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih (Downey et al., 2014; Lynch et al., 2015; Martin et al., 2018). Di samping itu, guru mengintegrasikan media *flashcard* pada setiap pembelajaran dan seluruh aktivitas selama di sekolah. Misalnya, terdapat *flashcard* di seluruh ruangan sekolah seperti kantin, toilet, westafel, kelas dan lainnya. Hal ini dimaksudkan agar *flashcard* dapat selalu mengingatkan siswa tentang gaya hidup yang sehat. *Flashcard* dapat dijadikan sarana yang paling efektif untuk mengingat dan mengkaji ulang dalam proses belajar (Kaplan-Rakowski & Loranc-Paszylk, 2017) (Chen & Chan, 2019). Media ini memiliki kelebihan antara lain mudah dibawa kemana-mana karena ukurannya yang tidak besar dan ringan. Kedua adalah praktis dalam membuat dan menggunakannya, sehingga kapan pun siswa bisa belajar dengan baik menggunakan media ini. Ketiga, pesan yang terdapat pada media *flashcard* juga mudah diingat karena kartu ini bergambar dan sangat menarik perhatian, memuat tulisan yang sederhana, sehingga merangsang otak untuk lebih lama mengingat pesan yang ada. Media ini sangat menyenangkan untuk digunakan sebagai media pembelajaran, bahkan dapat digunakan dalam bentuk permainan (Li & Tong, 2019). Selain itu, *flashcard* dapat membantu kemampuan otak kanan untuk mengingat gambar dan kata-kata sebagai komponennya (Fukushima, 2019).

Hasil penelitian ini sangat relevan dengan penelitian (Camiling, 2019; Kulik et al., 2019) yang menunjukkan bahwa sekolah sehat harus memiliki banyak media yang menunjang pendidikan kesehatan di dalam nya salah satunya *flashcard* karena itu dapat dijadikan media yang kreatif dan efektif dalam menambah memori ingatan siswa.. Hal ini sangat sesuai dengan penelitian yang dilakukan peneliti dengan memanfaatkan *flashcard* sebagai media. Dengan demikian, kemudahan dalam memaknai suatu tulisan pada *flashcard* menjadikan mereka berpengetahuan tentang penerapan pola hidup sehat sehingga ia mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, media *flashcard* ini dapat

meningkatkan kesadaran siswa dalam menerapkan lingkungan yang bersih sehingga dapat menumbuhkan gaya hidup sehat siswa sekolah dasar.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa flashcard sangat tepat dijadikan media untuk menumbuhkan kesadaran budaya hidup sehat siswa. Media ini sangat relevan dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang berada dalam tahap operasional konkret. Dengan flashcard yang berisikan gambar-gambar menarik dan kata-kata yang inspiratif dapat membuat siswa terampil menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya (Fukushima, 2019). Terdapat 4 faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat yaitu: motivasi, kemampuan, persepsi dan kepribadian (Biktagirova & Kasimova, 2016). Motivasi adalah suatu kekuatan yang mendorong orang berperilaku tertentu, kemampuan menunjukkan kapasitas seseorang, sedangkan persepsi adalah bagaimana seseorang menafsirkan informasi secara seksama, sehingga perilakunya sesuai dengan yang diinginkan (Paasche-Orlow et al., 2018). Di samping itu kepribadian adalah karakteristik seseorang yang meliputi pengetahuan, sikap, keterampilan dan kemauan. Misalnya, seorang guru yang berperilaku hidup sehat sangat dibutuhkan untuk memberikan contoh tindakan dan memberikan petunjuk kepada anak didiknya untuk berperilaku hidup sehat. Dengan demikian, untuk menciptakan budaya hidup sehat siswa memerlukan peran guru sebagai penggerak diri dan siswa untuk berbudaya hidup sehat.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan pelatihan menunjukkan bahwa flashcard dapat dijadikan sebagai media untuk menumbuhkan gaya hidup sehat siswa sekolah dasar. Pemanfaatan flashcard sebagai media ini sangat sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar dimana masih dalam tahap operasional konkret. Flashcard yang berisi rangkaian pesan kesehatan yang dirangkum dengan kata-kata inspiratif disertai gambar yang menarik sangat memberikan kemudahan bagi siswa dalam memaknai suatu tulisan sehingga mereka dapat memperoleh pengetahuan dan pembiasaan-pembiasaan hidup sehat yang baik dan dapat terbentuk gaya hidup yang optimal. Dengan adanya kegiatan pengabdian ini dapat memberikan kontribusi dan mendukung pemerintah dalam menjunjung tinggi program sekolah sehat. Sekolah yang sehat dapat menumbuhkan jiwa dan kepribadian yang sehat pula sehingga melahirkan pemikiran-pemikiran yang kreatif dan inovatif demi memajukan bangsa ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Bano, J., Jabeen, Z., & Qutoshi, S. B. (2018). Perceptions of Teachers about the Role of Parents in Developing Reading Habits of Children to Improve their Academic Performance in Schools. *Journal of Education and Educational Development*, 5(1), 42. <https://doi.org/10.22555/joeed.v5i1.1445>
- Biktagirova, G. F., & Kasimova, R. S. (2016). Formation of University students' healthy lifestyle. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(6), 1159–1166. <https://doi.org/10.12973/ijese.2016.385a>
- Camiling, M. K. S. (2019). eHealth literacy of high school students in the Philippines. *IAFOR Journal of Education*, 7(2), 69–87. <https://doi.org/10.22492/ije.7.2.04>
- Chen, R. W., & Chan, K. K. (2019). Using Augmented Reality Flashcards to Learn Vocabulary in Early Childhood Education. *Journal of Educational Computing Research*, 57(7), 1812–1831. <https://doi.org/10.1177/0735633119854028>
- Chien, C. W. (2015). Analysis the effectiveness of three online vocabulary flashcard websites on 12 learners' level of lexical knowledge. *English Language Teaching*, 8(5), 111–121. <https://doi.org/10.5539/elt.v8n5p111>
- Downey, L. H., Peterson, D. J., LeMenestrel, S., Leatherman, J. A., & Lang, J. (2014). 4-H Healthy Living programs with impact: a national environmental scan. *New Directions for Youth Development*, 2014(143), 13–24. <https://doi.org/10.1002/yd.20101>
- Duong, T. V., Aringazina, A., Kayupova, G., Nurjanah, Pham, T. V., Pham, K. M., Truong, T. Q., Nguyen, K. T., Oo, W. M., Su, T. T., Majid, H. A., Sørensen, K., Lin, I.-F., Chang, Y., Yang, S.-H., & Chang, P. W. S. (2019). Development and Validation of a New Short-Form Health Literacy Instrument (HLS-SF12) for the General Public in Six Asian Countries. *HLRP: Health Literacy Research and Practice*, 3(2), e91–e102. <https://doi.org/10.3928/24748307-20190225-01>
- Fukushima, S. (2019). EmoTan: enhanced flashcards for second language vocabulary learning with emotional binaural narration. *Research and Practice in Technology Enhanced Learning*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s41039-019-0109-0>
- Gabhainn, S. N., Sixsmith, J., Delaney, E. N., Moore, M., Inchley, J., & O'Higgins, S. (2007). Health-promoting school indicators: Schematic models from students. *Health Education*, 107(6), 494–510. <https://doi.org/10.1108/09654280710827902>
- Golding, J. M., Wasarhaley, N. E., & Fletcher, B. (2012). The Use of Flashcards in an Introduction to Psychology Class. *Teaching of Psychology*, 39(3), 199–202.

<https://doi.org/10.1177/0098628312450436>

- Hurha, F. (2017). Implementasi Program Sekolah Sehat Di Sd N Tegalrejo 1 (the Implementation of Healthy School Program in Public Primary. *Jurnal Kebijakan Pendidikan, Vol. VI(1)*, 20–28.
- Kaplan-Rakowski, R., & Loranc-Paszylk, B. (2017). Students' views on the helpfulness of multimedia components of digital flashcards in mobile-assisted vocabulary learning. *CALL in a Climate of Change: Adapting to Turbulent Global Conditions – Short Papers from EUROCALL 2017*, 2017(2017), 170–176.
<https://doi.org/10.14705/rpnet.2017.eurocall2017.708>
- Kulik, N. L., Moore, E. W., Centeio, E. E., Garn, A. C., Martin, J. J., Shen, B., Somers, C. L., & McCaughtry, N. (2019). Knowledge, Attitudes, Self-Efficacy, and Healthy Eating Behavior Among Children: Results From the Building Healthy Communities Trial. *Health Education and Behavior*, 46(4), 602–611.
<https://doi.org/10.1177/1090198119826298>
- Li, J. T., & Tong, F. (2019). Multimedia-assisted self-learning materials: the benefits of E-flashcards for vocabulary learning in Chinese as a foreign language. *Reading and Writing*, 32(5), 1175–1195. <https://doi.org/10.1007/s11145-018-9906-x>
- Lorenz, K. A., Stylianou, M., & Kulinna, P. H. (2020). Changes in healthy behaviour knowledge of rural pupils. *European Physical Education Review*, 26(2), 465–480.
<https://doi.org/10.1177/1356336X19867732>
- Lynch, D. R., Fuhrman, N. E., Duncan, D. W., & Hanula, G. M. (2015). Extension agent knowledge and programming behaviors regarding healthy lifestyles education in Georgia. *Journal of Extension*, 53(3).
- Martin, S., Horgan, D., Scanlon, M., Eldin, N., & O'Donnell, A. (2018). Including the voices of children and young people in health policy development: An Irish perspective. *Health Education Journal*, 77(7), 791–802. <https://doi.org/10.1177/0017896918768638>
- Mertoğlu, H. (2020). *European Journal of Alternative Education Studies THE EFFECT OF NUTRITION AND SEXUAL HEALTH EDUCATION*. 54–70.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.3703164>
- Moma, L. (2015). Kebiasaan Perilaku Hidup Sehat dan Nilai Karakter. *Cakrawala Pendidikan*, 2(2), 248–256.
- Olusegun, B. E. (2017). Influence of Health Education and Healthy Lifestyle on Students' Academic Achievement in Biology in Nigeria. *Universal Journal of Educational*

- Research*, 5(9), 1600–1605. <https://doi.org/10.13189/ujer.2017.050917>
- Paasche-Orlow, M. K., Schillinger, D., Weiss, B. D., Bickmore, T., Cabral, H., Chang, P., Bailey, S. C., Dewalt, D. A., Fernandez, A., Fransen, M., Leung, A., McCaffery, K., Meade, C. D., McCormack, L. A., Protheroe, J., Parker, R., Rothman, R., Rubin, D., Rudd, R., ... Ownby, R. L. (2018). Health Literacy and Power. *HLRP: Health Literacy Research and Practice*, 2(3), e132–e133. <https://doi.org/10.3928/24748307-20180629-01>
- Schenker, K. (2018). Health(y) education in Health and Physical Education. *Sport, Education and Society*, 23(3), 229–243. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1174845>
- Sentell, T., Pitt, R., & Buchthal, O. V. (2017). Health Literacy in a Social Context: Review of Quantitative Evidence. *HLRP: Health Literacy Research and Practice*, 1(2), e41–e70. <https://doi.org/10.3928/24748307-20170427-01>
- Sugawara, S. (1995). Clinical evaluation of a non-steroid anti-inflammatory drug zaltoprofen 40 mg tablets on lumbago. *Japanese Pharmacology and Therapeutics*, 23(5), 323–335.
- Williams, Y. G., & Williams, Y. G. (2017). *Healthy Lifestyle Changes and Academic Improvement*.
- Yusida, E., Suib, M., & Magister. (n.d.). *Pengelolaan budaya sekolah sehat di madrasah ibtidaiyah negeri sekuduk kecamatan sejangkung kabupaten sambas*.
- Zubaidah, S., Ismanto, B., & Sulasmono, B. S. (2017). Evaluasi Program Sekolah Sehat Di Sekolah Dasar Negeri. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(1), 72. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2017.v4.i1.p72-82>