



Optimalisasi Permainan Tradisional Ular Tangga untuk Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Sekolah Dasar

Ervi Rachma Dewi^{1*}, David Laksamana Caesar², Ahmad Dafa Arifan³, Dewi Kumala⁴, Lakhmudien⁵

¹⁻⁴Institut Teknologi Kesehatan Cendekia Utama Kudus, Indonesia

⁵Politeknik Rukun Abdi Luhur Kudus, Indonesia

*Corresponding Author: rachmadewiakbar@gmail.com

Received : 21 September 2025; Revised : 25 September 2025; Accepted : 29 September 2025

ABSTRAK

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah sangat penting dilakukan dalam upaya mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Terdapat delapan indikator PHBS di sekolah yang harus diterapkan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS dengan permainan tradisional ular tangga. Metode pengabdian masyarakat dilakukan dengan koordinasi terkait data permasalahan PHBS, penyusunan media ular tangga dilengkapi dengan pertanyaan dengan sasaran anak sekolah dasar kelas 4 dan 5, dan pelaksanaan permainan tradisional ular tangga. Hasil yang didapatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berdasarkan koordinasi dengan pihak sekolah didapatkan permasalahan PHBS antara lain kesadaran siswa dalam mencuci tangan setelah bermain masih rendah dan masih banyak siswa yang jajan sembarangan. Sehingga dirancang edukasi kesehatan menggunakan media permainan tradisional ular tangga yang berisi pertanyaan tentang PHBS sebanyak 23 pertanyaan. Pada pelaksanaan permainan ular tangga PHBS siswa sangat antusias, selain itu siswa bermain sportif, percaya diri, dan berani. Simpulan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah terdapatnya ular dan tangga memungkinkan ada pertanyaan yang diulang-ulang pada siswa, sehingga hal ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang PHBS.

Kata Kunci: *Permainan Tradisional, Ular Tangga, PHBS, Sekolah Dasar*

ABSTRACT

The Implementation of Clean and Healthy Living Behavior in schools is very important in efforts to prevent disease, improve health, and actively contribute to creating a healthy environment. There are eight of Clean and Healthy Living Behavior indicators in schools that must be applied by students, teachers, and the school community. The purpose of this community service activity is to increase students' knowledge about of Clean and Healthy Living Behavior through the traditional snakes and ladders game. The method of community service was carried out through coordination regarding CHLB-related issues, the development of snakes and ladders media equipped with questions targeted at 4th and 5th grade elementary school students, and the implementation of the traditional snakes and ladders game. The results of this community service activity, based on coordination with the school, revealed of Clean and Healthy Living Behavior problems such as students' low awareness of washing hands after playing and the tendency of many students to buy food carelessly. Therefore, a health education program was designed using the traditional snakes and ladders

game media, which contained 23 questions about of Clean and Healthy Living Behavior. During the implementation of the Clean and Healthy Living Behavior snakes and ladders game, students were very enthusiastic; in addition, they played fairly, confidently, and bravely. The conclusion of this community service activity is that the presence of snakes and ladders allows for repeated questions for students, which can enhance their knowledge about of Clean and Healthy Living Behavior .

Keywords: *Traditional Games, Snakes and Ladders, Clean and Healthy Living Behavior, Elementary School.*

LATAR BELAKANG

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan dengan kesadaran pribadi oleh individu, keluarga, dan masyarakat sehingga mereka mampu melakukan upaya pencegahan di bidang Kesehatan (Kementrian Kesehatan, 2016). PHBS sangat penting dilakukan oleh seluruh masyarakat agar bisa menciptakan kondisi lingkungan yang sehat. Sesuai dengan peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pasal 1 bahwa penerapan PHBS antara lain di lingkungan rumah, tempat kerja, sekolah, tempat-tempat umum, dan institusi Kesehatan (Kementrian Kesehatan, 2011).

Praktik PHBS di sekolah merupakan salah satu ruang lingkup dan tujuan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), karena terdiri dari sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya sehingga diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Beberapa indikator PHBS di sekolah antara lain mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan dan membuang sampah pada tempatnya (Dewi et al., 2024).

PHBS ditatanan sekolah sering diabaikan yang berdampak pada kesehatan anak. Dampak tidak melakukan PHBS yaitu terjangkitnya penyakit infeksi, salah satunya penyakit diare dan kecacingan (Lingkungan, 2020). Menurut WHO (2016) tercatat bahwa setiap tahunnya penyakit diare merupakan faktor penyebab meninggalnya 100.000 anak Indonesia diakibatkan oleh jajanan tidak sehat, hal ini menunjukkan bahwa anak-anak belum dapat melaksanakan PHBS (Khairunnisa et al., 2022). Dampak lain yang timbul apabila PHBS kurang diterapkan di sekolah adalah terjadi penurunan prestasi dan semangat belajar, menurunkan citra sekolah,

serta suasana belajar yang tidak mendukung karena lingkungan yang kotor, keadaan kelas yang kotor, banyaknya jajanan tidak sehat dan tempat pembuangan sampah yang tidak tertata akan menimbulkan berbagai macam penyakit.

Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Al Ihsan merupakan salah satu sekolah dasar dengan jumlah siswa terbanyak di Kabupaten Rembang. Jumlah siswa pada tahun ajaran 2025/2025 sebanyak 438 siswa yang dibagi dalam beberapa rombongan belajar. Hasil yang dilakukan melalui observasi awal didapatkan bahwa masih banyak siswa yang belum menerapkan cuci tangan setelah bermain pada jam istirahat, siswa langsung masuk kelas dan melakukan aktivitas kegiatan belajar mengajar. Selain itu pada saat jam pulang sekolah juga didapatkan banyak siswa yang membeli jajanan sembarangan di sekitar lingkungan sekolah, padahal sudah disediakan snack dan makan siang serta tersedianya kantin sekolah.

Berdasarkan latar belakang diatas maka, akan dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Optimalisasi Permainan Tradisional Ular Tangga untuk Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar”. Penelitian dengan media permainan tradisional ular tangga sudah pernah dilakukan oleh Ervi Rachma Dewi, dkk (2022) hasilnya terdapat peningkatan pengetahuan responden dengan permainan menggunakan media ular tangga. Media permainan tradisional ular tangga juga dapat membuat proses belajar responden lebih menyenangkan karena mengikutsertakan mereka dalam permainan tersebut. Selain itu permainan tradisional ular tangga juga dapat meningkatkan fungsi intelegensi, emosi dan spiritual, serta menjalin kebersamaan bersama teman (Dewi, Wachid, et al., 2022).

METODE

Metode pengabdian masyarakat dengan optimalisasi permainan tradisional ular tangga untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar terdiri dari beberapa tahapan:

a. Koordinasi

Koordinasi dilakukan oleh pengabdian yang terdiri dari dosen dan mahasiswa kepada jajaran pihak sekolah dasar terkait permasalahan yang sering muncul di sekolah dan perencanaan media yang akan digunakan serta materi-materi yang akan disampaikan pada media tersebut.

b. Penyusunan Media Permainan Tradisional Ular Tangga

Perancangan dan penyusunan media permainan tradisional ular tangga yang meliputi 8 indikator PHBS di sekolah. Media ular tangga berisi 25 kotak dibuat dengan ukuran 3 x 3 meter.

c. Pelaksanaan Permainan Tradisional Ular Tangga

Pengabdian masyarakat dengan menggunakan media permainan tradisional ular tangga dilaksanakan selama satu hari dengan sasaran anak sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Al Ihsan yang beralamatkan di Jalan Slamet Riyadi Desa Sumberejo Kabupaten Rembang pada hari Selasa 05 Agustus 2025 dengan sasaran siswa siswi kelas 4 dan 5 yang berjumlah 30 anak. SDIT Al Ihsan Rembang merupakan sekolah dasar dengan jumlah siswa tahun ajaran 2025/2026 sekitar 438 siswa.

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat dijabarkan dalam uraian berikut ini:

a. Koordinasi

Koordinasi dengan SDIT Al Ihsan telah dilakukan guna menyusun media permainan tradisional ular tangga serta materi yang akan disampaikan pada siswa. Penyusunan media dan materi ini berdasarkan hasil laporan dan wawancara dengan guru UKS bahwa perlu adanya peningkatan kesadaran anak tentang PHBS diantaranya:

1. Mencuci tangan setelah bermain

Meskipun sudah disediakan wastavel di setiap sudut sekolah, namun kesadaran mencuci tangan setelah bermain anak masih rendah dan tahapan mencuci tangan belum sesuai aturan yang baik dan benar. Sesuai dengan panduan dari kementerian kesehatan bahwa cuci tangan pakai sabun terbukti efektif mencegah penularan virus dan bakteri karena tangan yang bersih setelah dicuci pakai sabun dapat mengurangi risiko masuknya virus ke dalam tubuh (Kementrian kesehatan, 2024). Seperti kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan Caesar dkk (2024) bahwa gerakan mencuci tangan pakai sabun yang dilakukan di SD Kandangmas dapat menghilangkan bakteri pathogen yang

menempel pada tangan siswa (Caesar et al., 2024). Sebagai salah satu indikator dalam PHBS di semua aspek kehidupan, cuci tangan menjadi hal yang amat penting untuk dilaksanakan. Penyandang disabilitas perlu memiliki kemampuan melaksanakan cuci tangan dengan baik (Nugroho et al., 2024)

2. Masih banyak anak yang membeli jajan sembarangan

Meskipun sekolah telah menyediakan snack sehat dan makan siang serta aturan tidak boleh membawa uang saku, namun masih banyak anak yang membeli jajan sembarangan. Hal ini dilakukan siswa saat waktu jam pulang dijemput oleh orangtuanya. Menurut penelitian Dewi, dkk (2018), kualitas makan anak sekolah penting untuk diperhatikan karena pada masa ini merupakan masa pertumbuhan anak, dan sangat penting peranan zat gizi serta keamanan makanan yang dikonsumsi di sekolah (Dewi & Wahyuningsih, 2018). Pengetahuan makanan dan kesehatan adalah penguasaan anak sekolah dasar tentang makanan bergizi seimbang, kebersihan dan kesehatan makanan serta penggunaan bahan tambahan makanan dalam makanan jajanan (Cantika et al., 2024).

b. Penyusunan Media Permainan Tradisional Ular Tangga

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dihasilkan media permainan tradisional ular tangga. Penyusunan media ular tangga ini berisi 25 kotak dengan 23 pertanyaan berisi materi antara lain mencuci tangan dengan sabun, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban bersih, berolahraga teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, membuang sampah pada tempatnya, serta menimbang dan mengukur tinggi badan secara rutin untuk memantau pertumbuhan.

Aturan permainan tradisional ular tangga adalah pemain melempar dadu dan maju sesuai angka. Pada setiap kotak terdapat pertanyaan, jika berhenti di kotak pesan positif maka responden naik tangga, namun jika berhenti di kotak pesan negatif maka responden turun lewat ular. Dari 5 peserta yang mengikuti permainan diambil 1 peserta pemenang. Pemenang adalah yang mencapai kotak ke-25 terlebih dulu yaitu kotak finish.



Gambar 1. Desain Media Tradisional Ular Tangga

c. Pelaksanaan Permainan Tradisional Ular Tangga

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pembagian kelompok, dari 30 siswa kelas 4 dan 5 yang diambil secara acak didapatkan 5 siswa pada setiap kelompoknya. Kelima siswa urutan pertama berhak memainkan permainan tradisional ular tangga. Tahapan permainan ular tangga meliputi: 1) Permainan dimulai dari kotak pertama (Start); 2) Setiap pemain secara bergantian melempar dadu dan memindahkan bidaknya sesuai jumlah mata dadu; 3) Apabila berhenti di kotak dengan pesan positif PHBS, pemain akan naik melalui tangga; 3) Apabila berhenti di kotak dengan pesan negatif PHBS, pemain akan turun melalui ular; 4) Setiap kali pemain berhenti di sebuah kotak, tim pengabdian atau fasilitator membacakan pertanyaan di kotak tersebut, lalu mengajak siswa agar menjawab pertanyaan terkait isi pesan (misalnya cara cuci tangan, manfaat sarapan, dampak jajan sembarangan, dan lain - lain). Kegiatan ini sekaligus untuk mengukur tingkat pemahaman PHBS dari para siswa. Siswa sangat senang dan antusias mengikuti permainan ini. Seperti penelitian yang dilakukan Dewi, dkk (2022) bahwa media permainan tradisional ular tangga juga dapat membuat proses belajar responden lebih menyenangkan karena mengikutsertakan mereka dalam permainan tersebut

(Dewi, Mubaroq, et al., 2022). Penelitian lain yang dilakukan Tumuloto (2023) yakni permainan tradisional ular tangga juga dapat meningkatkan fungsi intelegensi, emosi dan spiritual, serta menjalin kebersamaan bersama teman, beberapa aspek yang dinilai diantaranya, kerja sama, sportivitas, partisipasi aktif, percaya diri, dan motivasi (Ella H. Tumuloto & Bulu Baan, 2023).



Gambar 2. Pelaksanaan Permainan Tradisional Ular Tangga

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sangat penting dilakukan pada seluruh tatanan, tidak terkecuali tatanan institusi pendidikan (sekolah). Penerapan PHBS di sekolah dasar menjadi kunci utama karena sedini mungkin anak harus diperkenalkan dengan perilaku yang tepat dalam mencegah penularan penyakit. Edukasi tentang PHBS dengan media permainan tradisional ular tangga diikuti siswa dengan penuh antusias, permainan ini dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang PHBS, melatih emosi dan spiritual siswa, serta menjalin kebersamaan bersama teman, beberapa aspek lain dari manfaat permainan ular tangga adalah melatih kerja sama, sportivitas, partisipasi aktif, percaya diri, serta motivasi.

Saran

Saran yang diberikan kepada institusi pendidikan dan institusi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan siswa adalah lebih inovatif dalam memberikan edukasi kesehatan kepada anak, baik melalui media atau metode yang diberikan, dan

tidak melupakan bahwa dunia anak adalah dunia dengan masa bermain. Perlunya target populasi yang lebih luas, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada civitas SDIT Al Ihsan Rembang atas izin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Caesar, D. L., Dewi, E. R., Mubaroq, M. H., Irawan, A. F., Suryaningtyas, A. F., Kurniasari, A., Muayana, & Yunanda, S. (2024). Gerakan Cuci Tangan Pakai Sabun pada Siswa Sekolah Dasar. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 113–121. <https://doi.org/10.47575/apma.v4i2.652>
- Cantika, Y., Normalindah, S., Effendy, D. S., Yasnani, Suhadi, Nurmaladewi, Tosepu, R., Muchtar, F., & Lestari, H. (2024). Pengaruh Edukasi Jajanan Sehat terhadap Pengetahuan dan Perilaku pada Siswa(i) SDN 21 Lantawouna. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(4), 997–1003.
- Dewi, E. R., Mubaroq, M. H., & Puspitasari, F. (2022). Edukasi dan Pendampingan Keluarga dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Pencegahan Covid-19. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 25–32. <https://doi.org/10.47575/apma.v1i2.269>
- Dewi, E. R., Wachid, A., & Husna, A. H. (2024). Effectiveness of Jingle PHBS in School on Increasing Knowledge and Attitude of Elementary School Students Efektivitas Jingle PHBS di Sekolah terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar. *Menara Jurnal of Health Science*, 509–518.
- Dewi, E. R., Wachid, A., & Mufida, L. N. (2022). Perbedaan Alat Peraga Pernafasan dengan Media Ular Tangga dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja tentang Bahaya Merokok. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 111–116. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v3i2.361>
- Dewi, E. R., & Wahyuningsih, S. (2018). EFEKTIVITAS BOOKLET DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN PADA DOKTER KECIL TENTANG KEAMANAN PANGAN SEKOLAH. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 73–83.
- Ella H. Tumuloto, & Bulu Baan, A. (2023). Edukasi Permainan Ular Tangga Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa. *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat Pendidikan*, 4(1), 11–25. <https://doi.org/10.33369/jurnalinovasi.v4i1.28609>
- Kesehatan, K. (2011). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Ikra-Ith Abdimas*, 8(2), 240–243. <https://doi.org/10.37817/ikra-ithabdimas.v8i2.3516>

- 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), 141–147. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i1.91>
- Lingkungan, D. K. (2020). Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun. *Kesehatan Lingkungan*, 1–34.
- Nugroho, Y. C., . M., Rofiyati, W., & Indrayana, S. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Penerapan Cuci Tangan 6 Langkah Penyandang Disabilitas Di Balai RTPD Yogyakarta. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 8(1), 54–62. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v8i1.553>
- Vani, E. (2016). Kementrian Kesehatan. *Skripsi*, 1–5.