



Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS) : Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

Unit Pengabdian Masyarakat Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
<https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/emass>
E-ISSN: 2656-0364



EDUKASI KESEHATAN MELALUI PEMBELAJARAN NUMERASI KONTEKSTUAL PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Dedi Nurjamil¹, Erik Santoso², Kintoko³, Ferani mulianningsih⁴

¹Universitas Siliwangi, Indonesia, dedinurjamil@unsil.ac.id

²Universitas Majalengka, Indonesia, eriksantoso@unma.ac.id

³Universitas PGRI Yogyakarta, Indonesia, kintoko@upy.ac.id

⁴Universitas Negeri Semarang, Indonesia, feranigeographer@unnes.ac.id

ABSTRACT

Health education at the elementary school level is an important effort to establish sustainable healthy lifestyle habits from an early age. However, students' understanding of healthy behaviors is often limited and is commonly delivered in a less contextual manner. This community service activity aimed to improve elementary school students' understanding and awareness of healthy behaviors through contextual numeracy-based learning. The activity was conducted among fifth-grade students of SDN Cikiara on December 15, 2025, using an educational and participatory approach. The implementation stages included preparation, implementation, and evaluation, with health education integrated into simple numeracy activities such as reading tables, calculating daily water intake, determining physical activity duration, and identifying appropriate rest time. The results showed an improvement in students' understanding of health-related concepts and numeracy skills, as reflected in their ability to explain the material, complete worksheets, and demonstrate increased awareness of the importance of healthy behaviors. Contextual numeracy-based learning helped students comprehend health information in a more concrete and meaningful way. This activity indicates that health education through contextual numeracy-based learning has the potential to serve as an applicable and easily implemented learning model in elementary schools as a promotive and preventive effort to improve students' well-being.

Keywords: health education, contextual numeracy, elementary school students, community service, healthy behavior

ABSTRAK

Edukasi kesehatan sejak usia sekolah dasar merupakan langkah penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Namun, pemahaman siswa terhadap perilaku hidup sehat masih relatif terbatas dan sering kali disampaikan secara kurang kontekstual. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa sekolah dasar terhadap perilaku hidup sehat melalui pembelajaran numerasi kontekstual. Kegiatan dilaksanakan pada siswa kelas V SDN Cikiara pada tanggal 15 Desember 2025 dengan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif. Metode kegiatan meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan integrasi edukasi kesehatan ke dalam aktivitas numerasi sederhana seperti membaca tabel, menghitung kebutuhan air minum, durasi aktivitas fisik, dan waktu istirahat yang ideal. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap konsep kesehatan dan numerasi yang ditunjukkan melalui kemampuan siswa menjelaskan kembali materi, mengerjakan

lembar kerja, serta meningkatnya kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat. Pembelajaran numerasi kontekstual membantu siswa memahami informasi kesehatan secara lebih konkret dan bermakna. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui pembelajaran numerasi kontekstual berpotensi menjadi model pembelajaran yang aplikatif dan mudah diterapkan di sekolah dasar sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa.

Kata kunci: edukasi kesehatan, numerasi kontekstual, siswa sekolah dasar, pengabdian kepada masyarakat, perilaku hidup sehat.

PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia sekolah dasar merupakan salah satu aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkelanjutan. Pada usia ini, anak berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial. Kebiasaan hidup yang terbentuk sejak usia sekolah dasar cenderung menetap hingga dewasa, sehingga edukasi kesehatan sejak dini menjadi langkah strategis dalam upaya promotif dan preventif (WHO, 2019; Kementerian Kesehatan RI, 2022). Namun demikian, berbagai permasalahan kesehatan masih sering dijumpai pada anak usia sekolah dasar, terutama yang berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat, pola makan, serta rendahnya aktivitas fisik harian (Nurhayati, 2018; Pratiwi & Lestari, 2022).

Perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup turut memengaruhi perilaku kesehatan anak. Anak-anak semakin banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas duduk, penggunaan gawai, dan berkurangnya aktivitas fisik di luar ruangan. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya risiko masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan postur tubuh, serta menurunnya kebugaran jasmani (WHO, 2020). Selain itu, rendahnya pemahaman anak terhadap informasi kesehatan sederhana menyebabkan mereka kurang mampu mengambil keputusan yang tepat terkait perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (WHO & UNICEF, 2019).

Sekolah dasar memiliki peran strategis sebagai lingkungan yang tidak hanya berfungsi untuk mentransfer pengetahuan akademik, tetapi juga membentuk kebiasaan dan perilaku hidup sehat pada anak. Berbagai program edukasi kesehatan telah dilakukan di sekolah, namun dalam praktiknya masih sering disampaikan secara teoritis dan kurang kontekstual. Akibatnya, pesan kesehatan yang disampaikan belum sepenuhnya dipahami dan diterapkan oleh siswa secara konsisten (Fitriani & Handayani, 2021). Padahal, karakteristik siswa sekolah dasar menuntut pendekatan pembelajaran yang konkret, kontekstual, dan menyenangkan agar materi dapat dipahami secara optimal (Dewi & Sujana, 2020).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mendukung edukasi kesehatan adalah pembelajaran numerasi kontekstual. Numerasi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan berhitung, tetapi juga kemampuan memahami, menggunakan, dan menginterpretasikan angka dalam berbagai konteks kehidupan sehari-hari (OECD, 2019). Dalam konteks kesehatan, numerasi dapat membantu siswa memahami informasi seperti jumlah air minum yang dibutuhkan per hari, durasi aktivitas fisik, porsi makanan sehat, serta kebiasaan hidup sehat yang dapat diukur secara sederhana (Setiawan, 2020; Rahayu & Saputra, 2021).

Pembelajaran numerasi kontekstual memungkinkan siswa belajar melalui situasi nyata yang dekat dengan kehidupan mereka. Ketika konsep matematika dikaitkan dengan aktivitas sehari-hari yang berkaitan dengan kesehatan, siswa tidak hanya belajar berhitung, tetapi juga memahami makna dan manfaat dari pembelajaran tersebut. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip

pembelajaran bermakna dan kontekstual, yang menekankan keterkaitan antara materi pelajaran dan pengalaman nyata siswa (Suherman, 2017; NCTM, 2018).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa integrasi pendidikan kesehatan dalam pembelajaran sekolah dasar dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap positif siswa terhadap kesehatan (Suryanto & Wulandari, 2019). Namun, integrasi tersebut masih jarang dilakukan melalui pendekatan numerasi, khususnya dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Padahal, numerasi merupakan kompetensi dasar yang terus dikembangkan dalam kurikulum pendidikan dasar dan menjadi fokus penguatan literasi nasional (Kemendikbudristek, 2021). Mengaitkan numerasi dengan edukasi kesehatan diharapkan dapat memperkuat literasi kesehatan siswa secara lebih aplikatif.

Selain itu, pembelajaran numerasi kontekstual juga relevan dengan tuntutan pembelajaran abad ke-21 yang menekankan kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan sederhana (UNESCO, 2017). Dalam konteks kesehatan, siswa dapat diajak untuk membandingkan data sederhana, membaca tabel atau diagram, serta menarik kesimpulan terkait perilaku hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan mampu menumbuhkan kesadaran bahwa kesehatan merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang dapat dipahami melalui angka dan data sederhana.

Berdasarkan uraian tersebut, edukasi kesehatan melalui pembelajaran numerasi kontekstual pada siswa sekolah dasar menjadi salah satu alternatif pendekatan yang relevan dan aplikatif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan kesehatan siswa, tetapi juga menumbuhkan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas belajar yang bermakna. Melalui pendekatan ini, numerasi tidak hanya berfungsi sebagai kemampuan akademik, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup anak usia sekolah dasar secara berkelanjutan.

Di sisi lain, rendahnya literasi numerasi dapat menjadi hambatan dalam memahami informasi kesehatan yang disampaikan melalui media sederhana, seperti tabel gizi, grafik pertumbuhan, atau aturan waktu aktivitas fisik. OECD (2019) menekankan bahwa numerasi merupakan keterampilan dasar yang berperan penting dalam kemampuan individu memahami informasi dan mengambil keputusan yang tepat dalam kehidupan sehari-hari, termasuk keputusan terkait kesehatan. Oleh karena itu, penguatan numerasi sejak sekolah dasar tidak hanya berdampak pada capaian akademik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan literasi kesehatan dan kesejahteraan anak secara menyeluruh.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pendekatan edukasi kesehatan berbasis pembelajaran numerasi kontekstual diharapkan dapat menjadi model pembelajaran yang mudah diterapkan oleh guru sekolah dasar. Kegiatan ini juga dapat memperkuat sinergi antara pendidikan dan kesehatan dalam upaya membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan memiliki kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Dengan demikian, pembelajaran numerasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penguasaan konsep matematika, tetapi juga sebagai media edukatif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan anak usia sekolah dasar (UNESCO, 2017; WHO, 2020)

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada 15 Desember 2025 dengan sasaran siswa kelas V SDN Cikiara. Metode pengabdian dirancang menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang mengintegrasikan edukasi kesehatan dengan pembelajaran numerasi kontekstual, sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif siswa sekolah dasar.

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu dan teknis pelaksanaan kegiatan. Selain itu, dilakukan identifikasi awal terkait pemahaman siswa mengenai perilaku hidup sehat serta penyusunan materi edukasi kesehatan yang diintegrasikan dengan aktivitas numerasi sederhana. Media pembelajaran yang digunakan meliputi lembar kerja siswa, gambar ilustratif, tabel sederhana, dan alat peraga kontekstual yang berkaitan dengan aktivitas kesehatan sehari-hari.

Tahap pelaksanaan diawali dengan penyampaian materi edukasi kesehatan melalui pembelajaran numerasi kontekstual secara interaktif. Siswa diajak memahami konsep kesehatan melalui aktivitas berhitung sederhana, membaca tabel, serta diskusi kontekstual, seperti menghitung durasi aktivitas fisik, jumlah konsumsi air minum, dan waktu istirahat yang ideal. Kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung dan diskusi kelompok untuk memperkuat pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan siswa dan membantu mereka mengaitkan konsep numerasi dengan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas kegiatan pengabdian. Evaluasi dilaksanakan melalui observasi partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung, tanya jawab, serta pengisian lembar evaluasi sederhana untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi kesehatan dan numerasi yang telah dipelajari. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk menilai keberhasilan kegiatan serta sebagai bahan refleksi dan pengembangan kegiatan pengabdian selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada siswa kelas V SDN Cikiara tanggal 15 Desember 2025 berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari siswa. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti pembelajaran numerasi kontekstual yang dikaitkan dengan edukasi kesehatan. Siswa aktif dalam diskusi, mengerjakan lembar kerja, serta menjawab pertanyaan yang diberikan oleh tim pengabdian.

Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap konsep perilaku hidup sehat masih tergolong rendah, khususnya terkait kebutuhan air minum harian, durasi aktivitas fisik, dan waktu istirahat yang ideal. Selain itu, sebagian siswa belum mampu mengaitkan informasi kesehatan dengan penggunaan angka atau data sederhana. Setelah pelaksanaan kegiatan, terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap materi edukasi kesehatan yang disampaikan melalui pendekatan numerasi kontekstual.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pemahaman Siswa Sebelum dan Sesudah Kegiatan

Aspek yang Dinilai	Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
Pemahaman kebutuhan air minum harian	Rendah	Baik
Pemahaman durasi aktivitas fisik harian	Rendah	Baik
Pemahaman waktu istirahat yang ideal	Cukup	Baik
Kemampuan membaca tabel/gambar sederhana terkait kesehatan	Rendah	Baik
Kesadaran pentingnya perilaku hidup sehat	Cukup	Sangat Baik

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan pemahaman siswa pada seluruh aspek yang dinilai. Siswa tidak hanya mampu menjawab pertanyaan secara lisan, tetapi juga dapat mengerjakan tugas numerasi sederhana yang berkaitan dengan kesehatan. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menghitung jumlah air minum yang dianjurkan, menentukan durasi aktivitas fisik, serta memahami pentingnya keseimbangan antara belajar dan istirahat.

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pembelajaran numerasi kontekstual merupakan pendekatan yang efektif dalam menyampaikan edukasi kesehatan kepada siswa sekolah dasar. Integrasi konsep numerasi dengan konteks kesehatan membuat materi lebih konkret dan mudah dipahami oleh siswa. Hal ini sejalan dengan pendapat OECD (2019) yang menyatakan bahwa numerasi berperan penting dalam membantu individu memahami informasi dan mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk keputusan terkait kesehatan.

Peningkatan pemahaman siswa terhadap perilaku hidup sehat menunjukkan bahwa penggunaan angka, tabel, dan aktivitas berhitung sederhana dapat meningkatkan literasi kesehatan siswa. Pendekatan ini mendukung konsep literasi numerasi yang tidak hanya berfokus pada kemampuan berhitung, tetapi juga pada kemampuan menggunakan informasi numerik secara bermakna (Setiawan, 2020; Rahayu & Saputra, 2021). Dengan demikian, siswa tidak hanya belajar matematika, tetapi juga memahami manfaat langsung dari pembelajaran tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Selain aspek kognitif, kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan kesadaran dan sikap siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan. Keterlibatan aktif siswa selama pembelajaran menunjukkan bahwa pendekatan kontekstual dan partisipatif mampu meningkatkan minat belajar serta mendorong refleksi terhadap kebiasaan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan temuan Fitriani dan Handayani (2021) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang disampaikan secara interaktif lebih efektif dalam membentuk sikap positif dibandingkan metode ceramah konvensional.

Pendekatan numerasi kontekstual juga sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif siswa sekolah dasar yang lebih mudah memahami konsep abstrak apabila dikaitkan dengan pengalaman nyata (Dewi & Sujana, 2020). Melalui diskusi dan praktik sederhana, siswa dapat memahami bahwa perilaku hidup sehat merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari yang dapat diukur dan dikontrol melalui kebiasaan sederhana. Selain itu, pendekatan ini mendukung pembelajaran abad ke-21 yang menekankan keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah sejak dini (UNESCO, 2017).

Secara keseluruhan, hasil dan pembahasan kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui pembelajaran numerasi kontekstual berpotensi menjadi model pembelajaran yang aplikatif dan mudah diterapkan di sekolah dasar. Pendekatan ini tidak hanya mendukung penguatan kompetensi numerasi, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan perilaku hidup sehat sejak dini, yang sejalan dengan upaya peningkatan kesejahteraan dan kualitas hidup anak usia sekolah dasar (WHO, 2020)

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan melalui pembelajaran numerasi kontekstual pada siswa kelas V SDN Cikiara yang dilaksanakan pada 15 Desember 2025 telah berjalan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari siswa serta pihak sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap perilaku hidup sehat,

khususnya terkait kebutuhan air minum harian, durasi aktivitas fisik, serta pentingnya waktu istirahat yang seimbang.

Pendekatan pembelajaran numerasi kontekstual terbukti membantu siswa dalam memahami konsep kesehatan secara lebih konkret dan bermakna. Integrasi aktivitas berhitung sederhana dengan konteks kesehatan tidak hanya meningkatkan kemampuan numerasi siswa, tetapi juga menumbuhkan kesadaran dan sikap positif terhadap pentingnya menjaga kesehatan sejak dini. Dengan demikian, pembelajaran numerasi dapat berfungsi sebagai sarana edukatif yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan siswa sekolah dasar.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis numerasi kontekstual berpotensi menjadi model pembelajaran yang aplikatif dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah dasar sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa

DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kemenkes RI.
- OECD. (2019). *PISA 2018 Assessment and Analytical Framework*. OECD Publishing.
- NCTM. (2018). *Catalyzing Change in Elementary Mathematics*. National Council of Teachers of Mathematics.
- Kemendikbudristek. (2021). *Panduan Penguatan Literasi dan Numerasi di Sekolah Dasar*.
- Suryanto, A., & Wulandari, R. (2019). Pendidikan kesehatan anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(2), 145–154.
- Dewi, N. L. P., & Sujana, I. W. (2020). Pembelajaran kontekstual dalam meningkatkan pemahaman siswa SD. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(1), 33–41.
- Nurhayati, E. (2018). Literasi kesehatan pada anak usia sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 210–218.
- UNESCO. (2017). *Education for Sustainable Development Goals*. UNESCO Publishing.
- Fitriani, S., & Handayani, D. (2021). Integrasi pendidikan kesehatan dalam pembelajaran sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 98–105.
- Setiawan, A. R. (2020). Numerasi dalam konteks kehidupan sehari-hari. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 14(1), 1–10.
- WHO & UNICEF. (2019). *Healthy schools initiative*. WHO.
- Pratiwi, I., & Lestari, S. (2022). Perilaku hidup sehat anak usia sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(1), 55–63.
- Suherman, E. (2017). *Pendekatan kontekstual dalam pembelajaran matematika*. Bandung: UPI Press.
- Rahayu, T., & Saputra, A. (2021). Literasi numerasi sebagai dasar pengambilan keputusan. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 120–129.