

EDUKASI KREATIF CEGAH STUNTING MELALUI PERMAINAN ULAR TANGGA UNTUK REMAJA SEHAT

Dientyah Nur Anggina^{1✉}, Resy Asmalia², Abeliza Ramadhani³, M Amien Dwi P⁴

Coreponding author: dientyah@um-palembang.ac.id

^{1,2} Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Palembang, Indonesia

^{3,4} Fakultas Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Palembang, Indonesia

Genesis Naskah: 22-08-2024, Revised: 19-02-2025, Accepted: 25-02-2025, Available Online: 28-02-2025

Abstrak

Stunting merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia, dengan prevalensi mencapai 30,8% menurut Riskesdas 2018. Di Sumatera Selatan, angka stunting tahun 2023 mencapai 20,3%, masih di atas target WHO. Faktor penyebabnya meliputi kurangnya gizi pada remaja putri, anemia, pola makan yang tidak sehat, serta kurangnya edukasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi sejak dini. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan stunting melalui edukasi kreatif menggunakan permainan ular tangga di SMA Negeri 7 Palembang. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 yang melibatkan tim pengabdian dari Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Palembang, mahasiswa KKN, serta BKKBN Kota Palembang dengan pendekatan partisipatif, termasuk *Focus Group Discussion* (FGD). Edukasi dilakukan dengan media permainan ular tangga yang berisi materi pencegahan stunting. Sebelum dan sesudah permainan, peserta mengisi kuesioner pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Sebanyak 20 siswa berpartisipasi, dengan peningkatan skor pengetahuan rata-rata dari 69,95 menjadi 81,7 setelah edukasi. Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan aktif dalam diskusi dan permainan. Media ular tangga terbukti efektif meningkatkan pemahaman karena mengintegrasikan pembelajaran kognitif, aktivitas motorik, dan interaksi sosial dalam suasana menyenangkan. Sehingga, permainan ular tangga dapat menjadi metode edukasi kreatif dalam kampanye pencegahan stunting.

Kata Kunci : stunting, edukasi kreatif, permainan ular tangga, remaja

CREATIVE EDUCATION TO PREVENT STUNTING THROUGH SNAKE AND LADDER GAMES FOR HEALTHY ADOLESCENTS

Abstract

Stunting is significant in Indonesia, with a prevalence of 30.8% according to the RISKESDAS 2018. In South Sumatera, the stunting rate in 2023 reached 20.3% still above the WHO target. Contributing factor include malnutrition in adolescent girls, anaemia, unhealthy diet, and lack of education about the importance of early nutrition. This community service activity aimed to increased adolescents' knowledge about stunting prevention through creative education using snake and ladder game at SMA Negeri 7 Palembang. The activity was carried out in August 2024 involving a team from Faculty of Medicine and Faculty of Economic, University of Muhammadiyah Palembang, KKN Students, and BKKBN Kota Palembang with a participatory approach, including Focus Group Discussions (FGD). Education was conducted using a snakes and ladders game that contained stunting prevention. Before and after game, participants filled out pretest and posttest questionnaire to measure the knowledge improvement. A total of 20 students participated, with an increase in average knowledge score from 69.95 to 81.7 after te education. The enthusiasm of the participants was evident from active involvement in discussions and games. Snake and ladder media has been proven to be effective in improving understanding because it integrates cognitive learning, motor activities, and social interaction in a fun atmosphere. Thus, snake and ladder games can be a creative educational method in stunting prevention campaigns.

Keywords:. stunting, creative education, snake and leader game, adolescents

Pendahuluan

Permasalahan stunting hampir terjadi di seluruh Indonesia. Stunting mempengaruhi pertumbuhan satu dari tiga anak balita di Indonesia. Data Riskesdas pada tahun 2018 menyatakan bahwa kasus stunting mencapai 30.8%. (Riskesdas, 2018). Stunting adalah keadaan dimana bayi gagal tumbuh karena kekurangan gizi yang lama terutama selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Menurut Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, angka stunting di Sumatera Selatan mencapai 20.3% yang mana mengalami kenaikan pada tahun sebelumnya sebesar 1.7%, dan angka ini masih belum mencapai target yang ditentukan WHO yaitu di bawah 20%. Angka stunting di Palembang sendiri mencapai 18.9% (Sumsel, 2024).

Intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan angka stunting dapat dilakukan dari balita hingga remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang memiliki peran strategis dalam upaya pencegahan stunting. Banyak stunting dikaitkan dengan masalah pada fase remaja putri yang akan menjadi calon orang tua seperti anemia pada remaja putri karena menstruasi yang tidak segera diatasi, kekurangan gizi karena diet tidak sehat, faktor ekonomi dan pola makan tidak sehat (Kusnaeli, 2021).

Kurangnya kesadaran remaja mengenai pentingnya pemenuhan gizi dapat berdampak pada status kesehatan mereka saat masuk usia reproduktif sehingga meningkatkan risiko stunting pada anak yang akan dilahirkan. Kurangnya edukasi mengenai kesehatan reproduksi juga menjadi faktor risiko yang perlu

diatasi sejak dini. Untuk mencegah hal tersebut dibutuhkan edukasi yang kreatif dengan kelompok sasaran percepatan pencegahan stunting yaitu pada remaja. Intervensi edukasi yang tepat tidak hanya bertujuan meningkatkan pemahaman individu, tetapi juga menciptakan agen perubahan yang dapat menyebarkan informasi mengenai pencegahan stunting kepada teman sebaya, keluarga dan masyarakat.

Permainan ular tangga bersifat tidak membosankan dan melibatkan partisipasi aktif peserta sehingga dapat dipilih sebagai metode edukasi kreatif. Menurut hasil pengabdian serupa yang dilakukan di Puskesmas 4 Ulu yang diikuti oleh 12 orang ibu yang memiliki anak stunting menunjukkan 70% peserta dapat memahami materi yang diberikan dalam bentuk permainan ular tangga (Asmalia et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Mulyaningsih dkk pada tahun 2021 menemukan bahwa penyuluhan dengan media ular tangga meningkatkan pengetahuan ibu hamil sebesar 26% (Mulianingsih, Yolanda, Widiastuti, & Hayana, 2021).

Langkah pencegahan dan penanganan stunting dapat dilakukan melalui kegiatan edukasi berupa pengenalan tentang stunting, khususnya pada remaja putri yang merupakan calon ibu. Remaja di SMAN 7 Palembang adalah kelompok usia yang mampu menerima dan memahami informasi yang diberikan sehingga mereka dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari dan menyebarkan kepada orang-orang disekitarnya.

Melalui edukasi tentang stunting, disertai pencegahan dan penanganannya diharapkan remaja putri mampu membekali

dirinya dalam menjalani periode kehidupan selanjutnya yakni usia reproduktif sehingga dapat mempersiapkan diri dengan memperhatikan status gizi yang baik. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan mengenai stunting pada remaja sehingga dapat melakukan pencegahan stunting sejak dini pada remaja.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2024 dengan menggunakan pendekatan lintas sektor yang melibatkan tim pengabdian yang terdiri dari dosen dari Fakultas Kedokteran, Fakultas Ekonomi, mahasiswa KKN Angkatan 62 Universitas Muhammadiyah Palembang dan BKKBN Kota Palembang. Setelah masalah diidentifikasi, tim pengabdian melakukan langkah-langkah seperti persiapan, pelaksanaan dan evaluasi untuk mengatasi masalah. Langkah persiapan dimulai dengan menyeleksi peserta yang akan dilibatkan dalam kegiatan, selanjutnya dilakukan pertemuan dengan institusi SMAN 7 dan mempersiapkan siswa yang merupakan anggota dari Pusat Informasi dan Konseling Remaja PIK-R) sebagai peserta kegiatan. Kemudian tim pengabdian melakukan *focus group discussion* (FGD) antara tim pengabdian dan perwakilan BKKBN Kota Palembang mengenai materi yang akan disampaikan di ular tangga, mendesain media ular tangga yang diadopsi dari Kemenkes dengan ukuran 3x3 yang berjumlah 36 kotak dan pengurusan surat izin pelaksanaan kegiatan yang bertempat di SMAN 7 Palembang.

Pada tahap pelaksanaan, sebelum memulai edukasi dilakukan *pretest* untuk mengetahui

pengetahuan peserta mengenai pencegahan stunting. Peserta dibagi dalam 2 kelompok @5 siswa yang dibagi secara acak. Pada permulaan permainan, peserta diundi terlebih dahulu siapa yang akan mulai permainan dengan melempar dadu kemudian baru bisa melangkah. Bila peserta berada di bagian gambar, peserta wajib membaca keterangan tulisan yang ada. Fasilitator akan menjelaskan materi edukasi sesuai gambar peserta. Jika peserta mendapat gambar tangga berarti peserta dapat melangkah naik lebih cepat dari peserta yang lain. Sedangkan jika peserta mendapat gambar ular maka peserta harus mengulang atau turun sesuai kotak yang di bawah. Pemenang permainan ini adalah peserta yang dapat mencapai kotak finish lebih dahulu dan menyebutkan sandi cegah stunting itu penting.

Setelah semua permainan selesai, akan dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk *recall* materi yang sudah disampaikan. Peserta yang dapat menjawab pertanyaan fasilitator dengan baik akan mendapatkan *reward*. Tahapan selanjutnya setelah permainan tiap kelompok selesai, untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, dilakukan *posttest*.

Evaluasi kegiatan adalah adanya peningkatan pengetahuan dengan mengetahui perbedaan skor rerata hasil kuesioner *pretest-posttest* dan antusias peserta dalam mengikuti permainan dan edukasi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada edukasi kreatif cegah stunting

menggunakan media ular tangga di SMA Negeri 7 Palembang (Gambar 1).



Gambar 1. Media Ular Tangga Cegah Stunting

Sebanyak 20 siswa hadir, dengan 6 siswa laki-laki (30%) dan 14 siswa perempuan (70%). Antusias peserta terlihat saat memulai mengisi kuesioner pretest sebelum edukasi.

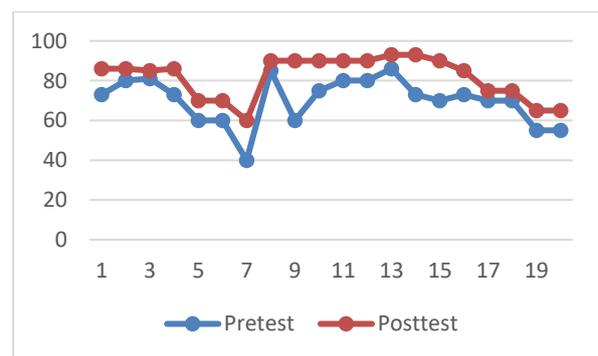


Gambar 2. Tim pengabdian melakukan edukasi



Gambar 3. Tim pengabdian bersama peserta

Kelompok pertama memulai melempar dadu dan melangkah sesuai angka yang ada pada dadu. Kemudian tim pengabdian menjelaskan edukasi sesuai kotak. Misalnya saat kelompok berhenti di kotak kesehatan reproduksi, tim pengabdian menjelaskan tentang kesehatan reproduksi (Gambar 2). Selanjutnya, saat kelompok mendapatkan kotak CTPS, tim pengabdian akan memeragakan cara cuci tangan yang baik dan benar menurut WHO dan meminta kelompok tersebut untuk mendemonstrasikan ulang secara bersama-sama. Kegiatan terakhir adalah pengisian kuesioner posttest untuk menilai ketercapaian sasaran melalui pengukuran pengetahuan,



Gambar.4. Pengetahuan sebelum dan setelah edukasi

Berdasarkan Gambar 4., terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah edukasi menggunakan media ular tangga. Selain itu jika dilihat dari nilai rerata sebelum edukasi adalah

69.95 dan setelah diberikan edukasi adalah 81.7, hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 11.75. Hasil kegiatan ini sejalan dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Asmalia, dkk pada tahun 2023 yaitu permainan ular tangga efektif dengan 70% remaja memahami materi yang disampaikan. Hal ini kemungkinan karena ular tangga merupakan permainan yang menyenangkan. Media ular tangga tidak hanya melibatkan panca indera namun juga menggunakan aktivitas motorik dan kemampuan mengelola emosional serta kesabaran untuk mencapai tujuan garis akhir (Asmalia et al., 2023).

Media ular tangga menstimulasi aspek kognitif remaja dan merangsang untuk belajar memecahkan masalah tanpa disadari. Selain itu, kelebihan media edukasi ini adalah merupakan media kreatif yang melibatkan pemain secara langsung. Subjek dapat mengingat dengan cepat materi penyuluhan yang diberikan (Wijayanti, Fayasari, & Khasanah, 2021). Materi yang diberikan pada media ular tangga adalah materi cegah stunting yang meliputi pencegahan dan pengobatan diare, Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), imunisasi saat Bulan Imunisasi Anak Nasional (BIAN), nasi, lauk, buah dan sayur sebagai makanan bergizi seimbang, mengkonsumsi garam beryodium, kesehatan reproduksi dan jauhi rokok dan obat terlarang (NAPZA).

Adanya peningkatan pengetahuan remaja pada kegiatan ini juga disebabkan karena edukasi menggunakan media kreatif yang menyenangkan. Proses edukasi sambil bermain membuat remaja

tertarik pada informasi yang sedang dibahas. Pola permainan ular tangga menstimuli remaja untuk cepat memahami materi yang dibahas dan menyelesaikan permainan untuk mendapatkan reward. Hal ini sesuai dengan teori S-O-R dimana organisme menghasilkan perilaku jika ada kondisi stimulus tertentu. Sehingga, efek yang ditimbulkan adalah reaksi khusus terhadap stimulus khusus, responden dapat mengharapkan kesesuaian antara pesan dan reaksi komunikasi (Fajar, Flora, Sulaningsi, Rachmayanti, & Sri, 2024)

Pemberian edukasi tidak cukup dengan satu metode pembelajaran saja. Gaya belajar dengan mendengarkan dan melihat materi dapat diperkuat dengan praktek menggunakan media yang dapat menstimuli responden untuk melihat, mendengar dan bergerak. Penggunaan lebih dari satu metode yang melibatkan banyak indera efektif meningkatkan pengetahuan (Fadhilah, Simanjuntak, & Haya, 2022).

Hal yang diinginkan dalam proses edukasi adalah adanya transfer ilmu. Faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya hal tersebut adalah faktor input dan output, metode, materi atau pesannya, pendidikan atau petugas yang melakukannya dan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan.

Dalam hal ini media ular tangga efektif meningkatkan pengetahuan (Mulianingsih et al., 2021). Penelitian yang dilakukan Wijayanti pada tahun 2021 juga menyatakan bahwa pengetahuan remaja akan konsumsi sayur dan buah juga mengalami peningkatan setelah menggunakan media edukasi ular tangga (Wijayanti et al., 2021)

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan edukasi kreatif pencegahan stunting melalui permainan ular tangga untuk remaja sehat berjalan dengan sangat baik. Hal ini ditunjukkan oleh antusiasme peserta yang tinggi dan partisipasi aktif selama permainan berlangsung. Peserta tidak hanya serius menjawab pertanyaan yang diajukan, tetapi juga terlibat dalam diskusi dan pengulangan jawaban oleh kelompok lain, yang semakin memperkuat pemahaman mereka. Peningkatan pengetahuan peserta juga terbukti secara kuantitatif, dengan skor pengetahuan yang meningkat sebesar 11,75 setelah mengikuti edukasi melalui permainan. Dengan demikian, metode edukasi menggunakan permainan ular tangga terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pencegahan stunting, menjadikannya alternatif yang menarik dan kreatif dalam kampanye kesehatan.

Daftar Pustaka

- Asmalia, R., Badri, P. R. A., Anggina, D. N. A., Oktarina, R., Habiburrahman, M. D., & Othma. (2023). Aksi Pemberdayaan Dan Edukasi Secanting (Semangat Cegah Stunting) Di Wilayah Kerja Puskesmas 4 Ulu Palembang. *Sarwahita*, 20(02), 214–227. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.202.10>
- Fadhilah, A. N., Simanjuntak, B. Y., & Haya, M. (2022). Kajian Literatur: Studi Intervensi Media Edukasi Visual dan Audiovisual terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja tentang Anemia di Negara Berkembang. *Amerta Nutrition*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1.2022.91-99>
- Fajar, N. A., Flora, R., Sulaningsi, K., Rachmayanti, R. D., & Sri, E. (2024). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Menggunakan Media Edukasi Ular Tangga dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Besi. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 68–75. <https://doi.org/https://doi.org/10.31960/caradde.v7i1.2356>

- Kusnaeli, E. (2021). *Demi Keluarga Pahami Langkah Penting Cegah Stunting*. Jakarta: BKKBN.
- Mulianingsih, M., Yolanda, H., Widiastuti, N. A., & Hayana, H. (2021). Media Permainan Ular Tangga sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Stunting di Polindes Gerung Utara Puskesmas Gerung Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, 1(1), 33–40. <https://doi.org/10.51214/japamul.v1i1.88>
- Riskesdas. (2018). Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Sumsel, T. P. (2024). *Laporan Semester I Penyelenggaraan Percepatan Penurunan Stunting 2024*. Sumatera Selatan.
- Wijayanti, T. S., Fayasari, A., & Khasanah, T. A. (2021). Permainan Edukasi Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan Dan Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja Di Jakarta Selatan. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 18–25. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29153>