

Edukasi melalui Media Ular Tangga sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja di Mts Nurul Qur'an Pagutan

Novia Zuriatun Solehah¹, Novianti Tysmala Dewi², Baiq Fitria Rahmiati³, Wiwin Lastyana⁴, Wayan canny Naktiany⁵, Thonthowi Jauhari⁶

novia@universitasbumigora.ac.id¹, novianti@universitasbumigora.ac.id²,

wiwin@universitasbumigora.ac.id³, baiqfitria@universitasbumigora.ac.id⁴,

wayancanny@universitasbumigora.ac.id⁵, thonthowi_jauhari@universitasbumigora.ac.id⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Bumigora

Article History:

Received: 14-12-2022

Revised: 10-01-2023

Accepted: 11-01-2023

Abstract: *Anemia is associated with mortality and morbidity in adolescents. The prevalence of anemia increases with increasing age. World Health Organization (WHO) data in the Worldwide Prevalence of Anemia shows that there are 1.62 billion people with anemia in the world with the highest prevalence in pre-school age 47.4% and Women of Reproductive Age (WUS) 41.8%. With sufficient knowledge of nutrition, young women will understand the impact of the wrong nutritional behavior that has been applied so far so that efforts to prevent anemia grow if it is marked by changes in knowledge as well as attitudes. This community service activity aims to increase the knowledge of adolescents in preventing anemia. The purpose of counseling for adolescents is so that participants can understand what anemia is, the causes of anemia, prevention of anemia, and examples of food sources of iron. This activity was attended by 50 students grade 1 and 2 and 5 teachers of MTs Nurul Qur'an This activity took place in the MTs Nurul Qur'an Pagutan Hall. The participants were very enthusiastic and active in participating in counseling activities and playing ladders game until the end of the activity. Education using ladders media can affect the level of knowledge of adolescents about balanced nutrition and anemia in adolescents. Teenagers can understand and play an active role in participating in community service activities.*

Keywords : *Adolescents, Anemia, Ladders Game*

Pendahuluan

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak terjadi di negara maju dan negara berkembang (Budiarti *et al.*,2020). Anemia berhubungan dengan angka kematian dan kesakitan remaja (Lanier *et al.*,2018). Prevalensi anemia meningkat seiring dengan bertambahnya usia remaja (Marton *et al.*, 2020). Data *World Health Organizatin* (WHO) dalam *Worldwide Prevalence of Anemia* menunjukkan bahwa penderita anemia di dunia adalah 1,62 miliar orang dengan prevalensi tertinggi pada usia pra sekolah 47,4% dan Wanita Usia Subur (WUS) 41,8%. Oleh karena itu, anemia pada remaja putri perlu

mendapat perhatian khusus karena percepatan pertumbuhan pada remaja khususnya putri untuk persiapan yang akan datang (Styaningrum and Metty, 2021).

Angka kejadian anemia pada remaja putri lebih tinggi mengingat remaja putri mengalami fase menstruasi dan dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang lebih tinggi (Nasruddin et al., 2021). Selain itu, kejadian anemia pada remaja putri didorong oleh beberapa faktor, yakni tingkat pengetahuan gizi, pola konsumsi, status kesehatan, sosial ekonomi, aktivitas fisik, dan siklus menstruasi (Anjaya & Rohmah, 2021). Pengetahuan gizi merupakan suatu bentuk pemahaman terkait makanan dan komponen zat gizi, sumber zat gizi pada bahan makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit, ketepatan dalam mengolah makanan agar tidak menghilangkan zat gizi dalam bahan makanan, hingga pola hidup sehat. Dengan pengetahuan gizi yang cukup, remaja putri akan memahami dampak dari kekeliruan perilaku gizi yang diterapkan selama ini sehingga tumbuh upaya untuk mencegah anemia apabila yang ditandai dengan perubahan pengetahuan sekaligus sikap (Fadila & Kurniawati, 2018).

Edukasi gizi ditujukan untuk menyampaikan informasi terkait anemia yang bermanfaat sebagai upaya dalam mencegah anemia. Penyampaian edukasi gizi dapat dilakukan dengan memanfaatkan berbagai media penyuluhan seperti media audio, media visual, dan media audiovisual, guna mempermudah dalam menyalurkan pesan, merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta sehingga memotivasi dalam proses belajarnya (Siti Aisah, Suhartini Ismail, 2021).

Metode

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 26 Oktober 2022 selama 3 jam. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 1 dan 2 Madrasah Tsanawiyah (MTs) sebanyak 50 orang dan 5 orang guru MTs Nurul Qur'an. Kegiatan ini bertempat di Aula MTs Nurul Qur'an Pagutan. Para peserta sangat semangat dan aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dan bermain ular tangga sampai pada akhir kegiatan.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak remaja dalam mencegah terjadinya anemia. Tujuan dari penyuluhan pada remaja adalah agar peserta dapat memahami apa itu anemia, penyebab terjadinya anemia, pencegahan anemia, dan contoh bahan makanan sumber zat besi.

Tahapan pelaksanaan yang dilakukan guna memperlancar kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain :

1. Persiapan Kegiatan

Kegiatan menyiapkan materi pelatihan, menyiapkan media ular tangga, menyiapkan alat peraga seperti piring T dan ular tangga.

2. Penyuluhan

Kegiatan memberikan penyuluhan kepada anak remaja tentang :

- a. Menjelaskan arti gizi seimbang
- b. Menjelaskan arti anemia
- c. Menjelaskan penyebab terjadinya anemia

Pembahasan

Hasil capaian dari kegiatan pengabdian masyarakat antara lain didapatkan hasil yaitu terdapat peningkatan pengetahuan pada siswa siswi MTs Nurul Qur'an tentang gizi seimbang dan anemia pada remaja. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan anemia pada remaja. Evaluasi dilakukan untuk melihat apakah dengan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan siswa-siswi melalui media ular tangga. Pada kegiatan ini dilihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa-siswi setelah diberikan materi edukasi terkait gizi seimbang dan anemia pada remaja. Peningkatan pengetahuan dilihat dari respon siswa-siswi dalam menjawab setiap pertanyaan pada kotak gambar. Media edukasi berfungsi sebagai alat bantu dalam menjelaskan informasi dalam pembelajaran.

Metode edukasi dengan permainan ular tangga dikatakan lebih sesuai digunakan dalam menyampaikan materi karena selain dapat berdiskusi siswa siswi juga terlibat aktif dan tidak kaku dalam menerima materi. Metode dengan permainan edukatif akan memiliki keunggulan dalam proses pembelajaran (Sudarman *et al.*,2020). Penyampaian informasi yang efektif adalah dengan menggunakan permainan sederhana agar pesan dan informasi yang disampaikan dapat lebih mudah untuk diterima dan dipahami oleh remaja (Nurzihan *et al.*, 2020). Media ular tangga terbukti dapat meningkatkan kemampuan manusia dalam berinteraksi dalam kehidupan sosial (Chabib *et al.*,2017). Selain itu, beberapa penelitian mengatakan bahwa edukasi melalui permainan ular tangga efektif diberikan pada remaja dalam meningkatkan pengetahuan. Media edukasi yang menarik dapat lebih menjadi perhatian sasaran sehingga hasil dari edukasi yang diberikan diharapkan dapat memberi pengaruh yang lebih baik (Femyliati and Kurniasari, 2022).

Pemberian edukasi dengan media ular tangga berisi beberapa pertanyaan yang harus dijawab oleh peserta dan apabila jawaban benar maka dapat dilanjutkan mengocok dadu kembali. Kemudian peserta akan berjalan menuju kotak sesuai dengan jumlah angka yang muncul pada kotak dadu. Pada setiap kotak terdapat gambar yang berkaitan dengan gizi seimbang. Menurut Ratnaningsih (2014) mengatakan bahwa terdapat kelebihan dalam

menggunakan permainan ular tangga sehingga memudahkan siswa mengingat kembali apa yang telah disampaikan seperti dapat memberikan suasana pembelajaran yang menyenangkan, merangsang aktivitas belajar siswa dalam kondisi individual maupun kelompok, mengembangkan kreativitas dan kemandirian dalam komunikasi timbal balik, dan menghasilkan pemikiran siswa yang bermakna (Adiba *et al.*, 2020).



Gambar 1. Penyampaian materi dan *roleplay* ular tangga



Gambar 2. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat

Kesimpulan

Edukasi menggunakan media ular tangga dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan anemia pada remaja. Remaja dapat mengerti dan memahami serta berperan aktif dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak Kepala sekolah dan Guru MTs Nurul Qur'an Pagutan serta pihak-pihak yang turut berperan serta baik secara langsung

maupun tidak langsung dalam kegiatan program pengabdian masyarakat sehingga dapat berjalan dengan baik.

Daftar Pustaka

- Adiba, T. R., Supriyadi., Katmawanti, S. (2020). Efektifitas Permainan Ular Tangga Sebagai Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa Di SDN Landungsari 1 Kabupaten Malang. *Preventia: Indonesia Journal of Public Health*, 5(1), 1-7.
- Anjaya, P. U., & Rohmah, Z. N. (2021). Faktor –Faktor Yang Menyebabkan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 06(02), 402–406.
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2).
- Chabib, M., Djatmika, E.T., Kuswandi, D. (2017). Efektivitas Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Sebagai Sarana Belajar Tematik SD. *J Pendidik Teor Penelitian, dan Pengemb*, 2(7). 910–8.
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Sains Dan Teknologi*, 78–89.
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literatur Review). *Hearty Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 10(1), 16-22.
- Lanier, J.B., Park J.J., Callahan, R.C. (2018). Anemia in Older Adults. *Am Fam Physician*, 98(7), 437-442.
- Marton, I., Agocos, S., Babik, B. (2020). Epidemiology of Anemia. *Orv hetil*, 161(37), 1569-1573. doi: 10.1556/650.2020.31916. PMID: 32894736.
- Anjaya, P. U., & Rohmah, Z. N. (2021). Faktor –Faktor Yang Menyebabkan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 06(02), 402–406.
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Sains Dan Teknologi*, 78–89.
- Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.36418/cerdika.v1i4.66>
- Siti Aisah, Suhartini Ismail, A. M. (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641–655. <https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.926>
- Sudarman, S., Hadi, A.J., Manggabarani, S., Ishak, S. (2020). Pengaruh Intervensi Perilaku Jajan Sehat terhadap Pencegahan Anemia Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Makassar. *Jurnal Promosi Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 67–72.
- Styaningrum, S. D., & Metty, M. (2021). Games Kartu Milenial Sehat Sebagai Media Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sekolah Berbasis Asrama Healthy Millennial Card Games As An Anemia Prevention Education Media Among Female Adolescent At Boarding School.
- Anjaya, P. U., & Rohmah, Z. N. (2021). Faktor –Faktor Yang Menyebabkan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 06(02), 402–406.
- Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Prosiding Seminar Nasional Matematika*

Sains Dan Teknologi, 78–89.

Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364.

<https://doi.org/10.36418/cerdika.v1i4.66>

Siti Aisah, Suhartini Ismail, A. M. (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641–655.

<https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.926>