

IMPLEMENTASI MEDIA PERMAINAN UALAR TANGGA SEBAGAI INOVASI**EDUKASI KESEHATAN REMAJA****Helmi Nurlaili¹**

Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surakarta

helmi.nurlaili@poltekkes-solo.ac.id

Jl. Ksatria No. 2 Danguran, Klaten Selatan, Klaten

Ulfah Hidayati²

Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi Bisnis dan Kesehatan Bhakti Putra Bangsa Indonesia

ulfahhidayatim13@gmail.com

Jl. Soekano-Hatta Borokulon, Banyuurip, Purworejo

ABSTRAK

Posyandu remaja menjadi salah satu upaya untuk mengatasi permasalahan kesehatan remaja. Peningkatan pengetahuan remaja dapat dilakukan melalui permainan ular tangga yang bersifat dua arah dan active learning. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari minggu tanggal 23 Februari 2025 kepada 45 remaja di Posyandu Remaja Desa Tlogokates, Kecamatan Dadirejo, Kabupaten Purworejo. Permainan ular tangga membutuhkan board game, dadu, dan kartu pertanyaan. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan tinggi badan, berat badan, dan tekanan darah. Pengetahuan remaja diidentifikasi melalui kuesioner pre dan posttest. Remaja terlihat antusias selama mengikuti permainan. Perwakilan setiap kelompok menyelesaikan permainan sejak awal hingga akhir. Anggota lain pun ikut terlibat dengan memberi bantuan jawaban sesuai pertanyaan yang didapatkan. Beberapa remaja pun aktif bertanya. Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan remaja sebelum (60) dan sesudah (92,7) mengikuti permainan ular tangga dengan nilai $\rho = 0,002$. Hal ini menunjukkan bahwa media permainan ular tangga mampu meningkatkan pengetahuan remaja.

Kata kunci: *edukasi kesehatan, remaja, ular tangga*

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan transisi yang terjadi pada usia 10-18 tahun. Pada fase ini disebut dengan peralihan masa anak menuju masa dewasa. Remaja mengalami perubahan baik secara fisik, psikologis, dan sosial. Upaya kesehatan perlu dilakukan untuk mendukung perubahan yang terjadi masa remaja, seperti: kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit menular dan tidak menular, kebutuhan gizi tubuh dan aktifitas fisik, kesehatan jiwa masa remaja, pencegahan kekerasan, dll (Kemenkes RI, 2018a).

Upaya kesehatan masa remaja perlu dilakukan secara integrasi dengan melibatkan berbagai sektor dan lembaga. Salah satu upaya kesehatan remaja dapat dilakukan melalui posyandu remaja. Posyandu remaja merupakan wujud pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada upaya promotif dan preventif kesehatan remaja. Selain itu, posyandu remaja berperan dalam meningkatkan cakupan pelayanan kesehatan bagi remaja (Kemenkes RI, 2018b).

Berdasarkan Profil Remaja Indonesia Tahun 2021 beberapa permasalah pada remaja antara lain: 18.8% merokok serta 13% remaja putri dan 15% remaja putra mengalami berat badan berlebih. Selain itu, pada masa pandemi covid terjadi penurunan aktifitas fisik remaja, pola makan yang tidak sehat, dan interaksi sosial yang menurun.

Menurut BPS Kabupaten Purworejotahun 2024 terdapat 110.953 remaja, terdiri dari 56.951 remaja laki-laki dan 54.002 remaja perempuan. Kabupaten Purworejo memiliki 27 puskesmas tersebar di 16 kecamatan. Masing-masing puskesmas melaksanakan kegiatan kesehatan remaja (Dinas Kesehatan Kabupaten Purworejo, 2024). Salah satunya Puskesmas Dadirejo, menyelenggarakan posyandu remaja di Desa Tlogokotes di wilayah kerjanya. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukatif untuk membuat kegiatan menjadi menarik dan interaktif. Strategi ini akan membantu remaja memahami pesan kesehatan yang disampaikan dengan permainan edukasi.

Permainan edukasi merupakan upaya meningkatkan konsentrasi dan mengasah pikiran dalam mengatasi masalah dengan pendekatan *active learning*. Media yang digunakan dalam permainan edukasi dikembangkan menjadi unik dan menarik. Media tersebut akan merangsang keaktifan pemain untuk mencari informasi terkait topik yang ada dipermainan. Dampak positifnya seperti pengetahuan, pemilihan strategi, dan interaksi antar pemain meningkat (Najuah et al, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulidina et al (2024) terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap siswa dalam pemilihan sampah setelah mendapatkan permainan edukasi kesehatan menggunakan *board game* dengan nilai $p=0,000$.

Berdasarkan uraian diatas kami melakukan inovasi kegiatan posyandu remaja dengan edukasi permainan ular tangga. Permainan ini dikembangkan berdasarkan masalah kesehatan yang sering ditemukan pada remaja seperti; anemia, dampak merokok, aktifitas fisik, kebersihan diri, alkohol dan narkoba serta seks bebas. Permainan ini digunakan sebagai media interaktif, menyenangkan, dan meningkatkan peran serta remaja dalam penyampaian edukasi kesehatan. Remaja mendapatkan pengetahuan dan keterampilan hidup sehat, melatih interaksi sosial, serta meningkatkan aktifitas fisik remaja.

B. Metode

Tim berkoordinasi dengan Puskesmas Dadirejo dan disepakati kegiatan dilakukan di Posyandu Remaja Desa Tlogokotes pada tanggal 23 Februari 2025. Kegiatan pengabdian dilakukan di Balai Desa Tlogokotes pukul 09.00 WIB. Kegiatan edukasi ini dilakukan selama satu hari. Kegiatan dimulai dengan sambutan dan pembukaan acara. Peserta mengisi lembar pre test. Selanjutnya, edukasi kesehatan remaja menggunakan permainan ular tangga disertai dengan menjawab pertanyaan sesuai ketentuan permainan. Selain dari permainan ular tangga, remaja mendapatkan informasi melalui materi yang ditayangkan menggunakan LCD dan tanya jawab ke pemateri. Media yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain: papan ular tangga yang dimodifikasi sesuai

permasalahan kesehatan remaja, dadu, LCD, dan laptop. Remaja mengerjakan posttest setelah mendapatkan informasi kesehatan remaja.

C. Hasil dan Pembahasan

Sebanyak 45 remaja, terdiri dari: 30 remaja perempuan dan 15 remaja laki-laki ikut serta dalam pengabdian masyarakat ini. Kegiatan diawali dengan pemeriksaan kesehatan berupa tinggi badan, berat badan, dan tekanan darah. Kepala Desa Tlogokotes dan perwakilan dari Puskesmas Dadirejo memberikan sambutan dan membuka acara. Selanjutnya, tim menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan, serta membagi kuesioner *pre test*. Kuesioner berisi pernyataan tentang anemia, dampak negatif merokok, kebersihan diri, alkohol dan narkoba, serta seks bebas. Kemudian tim memberikan edukasi kesehatan melalui permainan ular tangga untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja.



Gambar 1. Pemeriksaan tekanan darah remaja

Setelah mendapatkan penjelasan permainan edukasi ular tangga. Remaja dibagi menjadi 6 kelompok, masing-masing kelompok terdiri 5 sampai dengan 6 remaja. Tim memastikan setiap kelompok terdiri dari remaja laki-laki dan perempuan. Setiap kelompok mengirimkan 1 perwakilan untuk melempar dadu dan mengikuti permainan pada papan, anggota lain membantu untuk diskusi dan menjawab pertanyaan yang sudah didapatkan.

Board game dibuat dari banner berukuran 2,5 x 2,5 meter yang terdiri dari 25 kotak. Papan permainan berisi gambar masalah kesehatan remaja, tanda tanya, tangga, ular pada masing-masing kotak. Berikut cara bermain ular tangga:

1. Masing-masing kelompok mengirimkan 1 perwakilan untuk bermain dan melemparkan dadu. Anggota kelompok lain diskusi dan membantu menjawab pertanyaan apabila perwakilan kesulitan menjawab pertanyaan.
2. Permainan akan selesai apabila salah satu kelompok mencapai kotak selesai, atau permainan akan dihentikan jika telah berlangsung 45 menit.
3. Pemain yang berhenti pada kotak dengan simbol tanda tanya (?) maka pemain akan mengambil kartu pertanyaan yang telah disediakan dan wajib menjawab pertanyaan tersebut.
4. Pemain yang berhenti pada kotak gambar tangga, pemain akan mengambil kartu pertanyaan.

Jika jawaban benar diberikan kesempatan untuk naik. Jika jawaban salah atau tidak bisa menjawab tetap di kotak.

5. Pemain yang berhenti pada ekor ular, pemain mendapatkan kartu pertanyaan. Jika jawaban benar maka tetap pada posisi kotak. Jika jawaban salah atau tidak dapat menjawab posisi akan turun ke bawah mengikuti kepala ular berada.
6. Tim pengabdian memberikan penjelasan pada sesuai topik pemain berhenti
7. Tim pengabdian mencatat kotak yang tidak disinggahi pemain, dan menjelaskan topik tersebut saat permainan selesai.



Gambar 2. Sambutan oleh perwakilan Puskesmas Dadirejo

Pemain yang berhenti pada kotak dengan simbol tanda tanya akan mengambil kartu pertanyaan. Isi kartu pertanyaan antara lain: ‘Apa tanda dan gejala anemia?’, ‘Apa bahan makanan yang dapat mencegah anemia?’, ‘Bagaimana cara mengonsumsi tablet tambah darah dengan benar?’, ‘Kapan waktu yang tepat untuk mencuci tangan?’, ‘Mengapa remaja tidak dianjurkan melakukan hubungan seksual sebelum menikah?’ dan sebagainya.

Pada kegiatan ini remaja tampak antusias menyambut permainan edukasi ular tangga, cara edukasi ini merupakan hal baru bagi mereka. Remaja berpartisipasi aktif dalam permainan dibuktikan dengan diskusi aktif untuk menjawab pertanyaan yang didapatkan. Remaja melakukan permainan edukasi ular tangga ini sampai dengan selesai.



Gambar 3. Foto bersama setelah kegiatan

Selesai melakukan permainan ular tangga dilanjutkan diskusi tanya jawab. Pada kegiatan ini rasa keingintahuan remaja meningkat, terbukti dengan remaja mengajukan banyak pertanyaan ke pemateri pada sesi ini. Acara ditutup dengan mengisi kuesioner *post test*.

Tabel 1. Karakteristik remaja

Varibel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
10-13 tahun	12	27%
14-18 tahun	33	73%
Jenis kelamin		
Laki-laki	15	33%
Perempuan	30	67%
Pendidikan saat ini		
SD	7	16%
SMP	20	44%
SMA	18	40%

Sumber: Data Primer (2025)

Tabel 1 menunjukkan karakteristik remaja dimana sebagian besar berusia 14-18 tahun sebanyak 33 orang (73%), perempuan sebanyak 30 orang (67%), serta sedang menempuh pendidikan SMP sebanyak 20 orang (44%).

Tabel 2. Hasil pengetahuan remaja *pre* dan *post test*

Perlakuan	n	Nilai terendah	Nilai tertinggi	Rata-rata
Pre test	45	40	70	60
Post test	45	70	100	92,7

Sumber: Data Primer (2025)

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil *post test* mengalami peningkatan pengetahuan tentang masalah kesehatan remaja dengan nilai rata-rata 92,7 jika dibandingkan dengan hasil *pre test* yang rata-rata nilainya 60. Hal ini menunjukkan permainan edukasi ular tangga dapat meningkatkan pengetahuan masalah kesehatan pada remaja.

Tabel 3. Pengaruh permainan ular tangga terhadap pengetahuan remaja

Perlakuan	n	Negative rank	Positive rank	Ties	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre test	45	0	45	0	0,002
Post test	45				

Sumber: Data Primer (2025)

Tabel 3 menunjukkan seluruh pengetahuan remaja mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi kesehatan dengan nilai $\rho = 0,002$. Artinya, terdapat perbedaan signifikan antara pengetahuan remaja antara pre dan post test.

Edukasi permainan ular tangga menggunakan metode *active learning*. *Active learning* melibatkan 3 aspek yaitu: menggunakan berbagai indera, kesiapan mental, dan tindakan yang mendorong peserta menjadi aktif. Hal ini dapat membantu peserta melihat, mendengar, memahami, mengajukan pertanyaan, dan melakukan diskusi untuk memecahkan masalah. Selain itu *active learning* dapat membantu peserta memahami dan menyerap informasi lebih mudah, karena metode ini dengan menggunakan perpaduan indera, mental, dan tindakan (Patimah, 2019).

Edukasi permainan ular tangga dikemas dengan menarik dan informatif sehingga membantu remaja memahami informasi yang didapatkan selama permainan dilakukan. Informasi tersebut menjadi sumber pengetahuan bagi remaja untuk menentukan tindakan jika berhadapan dengan masalah kesehatan tersebut. Sehingga remaja dapat memperbaiki, menghindari, dan menentukan diri sendiri menjadi remaja sehat (Lellyawaty et al, 2022).

Serupa dengan kegiatan yang dilakukan oleh Rahmatika et al (2025) media edukasi permainan ular tangga dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri untuk pencegahan anemia. Selain itu penelitian yang dilakukan Boy et al. (2024) menunjukkan ada pengaruh penggunaan media permainan ular tangga untuk penyuluhan kesehatan gigi dan mulut pada siswa sekolah dasar efektif meningkatkan pemahaman.

D. Simpulan

Edukasi dengan permainan ular tangga dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan remaja. Remaja mengikuti permainan dengan mudah, antusias, dan rasa kaingintahuan yang tinggi. Edukasi dengan permainan ular tangga dapat digunakan sebagai bukti bahwa *active learning* dapat digunakan sebagai media yang baik.

E. Saran

Permainan ular tangga dapat menjadi salah satu pilihan media edukasi kesehatan yang diterapkan pada peningkatan pengetahuan remaja.

F. Ucapan Terima Kasih

Kepala Puskesmas Dadirejo, Kepala Desa Tlogokates, dan seluruh remaja yang hadir, serta seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.

Daftar Pustaka

- Boy, H., Aulia Ayuningtyas, K., & Sri Gumilar, M. (2024). Efektivitas Permainan Ular Tangga sebagai Media Edukasi Kesehatan Gigi bagi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(2).
- BPS Kabupaten Purworejo. (2025). *Persentase penduduk menurut kelompok umur (10 tahunan) dan jenis kelamin di Kabupaten Purworejo tahun 2024*. <https://purworejokab.bps.go.id/id/statistics-table/1/MTU4IzE=/persentase-penduduk-menurut-kelompok-umur--10-tahunan--dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-purworejo--2024.html>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Purworejo. (2024). *Profil Kesehatan 2023 Purworejo*.
- Kemenkes RI. (2018a). Pedoman Standar Nasional Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja. *Kemenkes RI*, 8(9), 1–58.
- Kemenkes RI. (2018b). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Posyandu Remaja*.

- Lellyawaty, L., Mariani, M., & Nisa, C. (2022). Education Prevent Stunting Through Snakes and Ladders Game. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 135–140. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v3i2.81>
- Maulidina, A. F., Wandi, W., & Rachman, M. Z. (2024). Pengaruh edukasi kesehatan menggunakan board game terhadap pengetahuan dan sikap pemilahan sampah. *Journal of Health Research Science*, 4(02), 232–239. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i2.1222>
- Najuah, Sidiq, R., & Simamora, R. S. (2022). *Game edukasi strategi dan evaluasi belajar sesuai abad 21*. Yayasan Kita Menulis.
- Patimah. (2019). *Penggunaan model active learning untuk meningkatkan prestasi belajar dalam pembelajaran sejarah*. 16(2).
- Rahmatika, Q. T., Masfi, A., Ramadhan, M. P., Gamagitta, L. P., Putri, S. S. R. E., & Awalludin, M. R. (2025). Inovasi Media Edukasi dengan Permainan Ular Tangga dan Pendekatan Teman Sebaya dalam Meningkatkan Kesadaran Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 4(4), 820–827. <https://doi.org/10.59025/g5kbxp87>
- UNICEF. (2022). *Profil remaja tahun 2021*. <https://doi.org/https://www.unicef.org/id/media/9546/file/profil-kesehatan-remaja-2021.pdf>