

Edukasi Pencegahan Stunting Melalui Permainan Ular Tangga

Rosdiana Syakur

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia Timur, Makassar, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Rosdiana Syakur

E-mail: rosdiana@uit.ac.id

Abstrak

Permasalahan stunting terjadi hampir di seluruh wilayah Indonesia. Satu dari tiga anak balita di Indonesia mengalami stunting dan berdampak pada tumbuh kembangnya. Berdasarkan data Riskesdas 2018, kasus stunting mencapai 30,8%. Sosialisasi tentang pentingnya pencegahan stunting dapat dilakukan lebih ringan dan menarik serta tidak membosankan terutama dikalangan remaja. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi stunting kepada remaja khususnya kepada para siswa tentang cara pencegahan stunting melalui perannya dengan metode permainan ular tangga. Edukasi tentang pencegahan stunting melalui media ular tangga ini dihadiri oleh siswa SDN. Bayang Makassar kelas 5 yang berjumlah berjumlah 50 orang. Sebelum dilakukan edukasi, peserta diberikan pre test untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum edukasi ular tangga. Pemberian materi tentang stunting dilakukan dengan metode ceramah yang dikemas dengan menarik di sela-sela permainan ular tangga. Hasil peningkatan skor pengetahuan meningkat sebesar 80 % setelah diberikan edukasi melalui permainan ini. Peserta juga dapat menyimpulkan kembali pengetahuan yang didapat selama permainan. Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi stunting melalui permainan ular tangga sangat efektif untuk peningkatan pengetahuan terutama dikalangan remaja/siswa.

Kata kunci - Stunting, Edukasi, Permainan, Ular Tangga

Abstract

The problem of stunting occurs in almost all regions of Indonesia. One in three children under five in Indonesia is stunted and this has an impact on their growth and development. Based on 2018 Riskesdas data, stunting cases reached 30.8%. Socialization about the importance of stunting prevention can be made lighter, more interesting and not boring, especially among teenagers. The aim of this community service is to provide stunting outreach to teenagers, especially students, about how to prevent stunting through their role using the snake and ladder game method. Education about stunting prevention through snakes and ladders media was attended by elementary school students. Shadow Makassar class 5, numbering 50 people. Before the education was carried out, participants were given a pre-test to determine the participants' knowledge before the snakes and ladders education. The material on stunting was provided using a lecture method which was packaged in an interesting way between games of snakes and ladders. The results of increasing knowledge scores increased by 80% after being given education through this game. Participants can also summarize the knowledge gained during the game. It can be concluded that providing stunting education through the snakes and ladders game is very effective in increasing knowledge, especially among teenagers/students.

Keywords - Stunting, Education, Games, Snakes and Ladders

PENDAHULUAN

Permasalahan stunting terjadi hampir di seluruh wilayah Indonesia. Satu dari tiga anak balita di Indonesia mengalami stunting dan berdampak pada tumbuh kembangnya. Berdasarkan data Riskesdas 2018, kasus stunting mencapai 30,8%(Riskesdas, 2018), sementara WHO menetapkan ambang batas yang mana Indonesia menempati pada angka dengan prevalensi tinggi (30-39%). Stunting merupakan keadaan gagal tumbuh pada balita akibat dari kekurangan gizi yang lama terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Anak merupakan asset bangsa yang berharga. Bisa dibayangkan jika kondisi sumber daya manusia yang akan datang banyak anak Indonesia yang mengalami stunting dapat dipastikan bahwa Indonesia tidak akan mampu bersaing untuk menghadapi tantangan global global (Kemenkes RI, 2019).

Ada beberapa faktor resiko terjadinya stunting pada anak. Pada beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia, berat badan lahir rendah merupakan faktor resiko yang paling dominan untuk terjadinya stunting (Aryastami et al., 2017), dan hal ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Kab. Jeneponto menunjukkan bahwa Berat Badan Lahir merupakan faktor risiko terjadinya stunting(Syakur et al., 2023) . Beberapa penyebab terjadinya BBLR diantaranya adalah ibu hamil mengalami kekurangan energi kronis (KEK), mengalami anemia, kurangnya suplai zat gizi pada saat kehamilan, komplikasi kehamilan, paritas ibu dan jarak kelahiran. Bayi dengan BBLR dibutuhkan penanganan serius, karena pada kondisi tersebut bayi mudah mengalami hipotermi dan belum sempurna pembentukan organ tubuhnya sehingga rentan mengalami kematian.(Proverawati, A. and Misaroh, 2010.) Adapun dampak bayi yang dilahirkan dengan berat badan lahir rendah akan mengalami pertumbuhan yang tidak sempurna dan menyebabkan stunting pada anak. Perbaikan nutrisi semenjak hamil dapat meningkatkan status nutrisi ibu hamil sehingga dapat mencegah stunting (Syakur, 2021)

Hambatan perkembangan kognitif dan motorik yang akan berpengaruh pada perkembangan otak dan kemampuan di sekolah. Sedangkan dampak jangka panjang akibat terganggunya perkembangan otak diwaktu kecil akan mengakibatkan menurunnya intelektual, terjadinya gangguan fungsi saraf sehingga berpengaruh pada hasil produktifitasnya waktu dewasa. Pada usia dewasa juga kan meningkatkan resiko penyakit tidak menular seperti diabetes, obesitas, stroke dan penyakit jantung (Kemenkes, 2018)

Survei singkat yang dilakukan oleh Moudy Alveria bulan Oktober 2020 perihal stunting melalui media sosial kepada 187 responden secara acak. Karakteristik responden adalah sebagai berikut: 6 orangtua, 14 calon orangtua, serta 167 remaja belum menikah. Dari keseluruhan responden survei, sebanyak 147 responden (88,02%) menyatakan tahu istilah stunting. Lebih lanjut, dari 147 responden yang tahu mengenai stunting, hanya 18 responden (12,24%) yang mengaku benar-benar memahami perihal stunting (Millati, 2021)

Pemahaman akan stunting dapat diartikan bahwa para responden benar-benar tahu apa itu stunting, tidak hanya sekedar tahu istilahnya saja. Responden juga mengetahui penyebab dan dampak dari stunting. Pengetahuan masyarakat mengenai stunting sangat kurang, sehingga wajar saja banyak orang tua harus melakukan apa sejak awal kehamilan dan dalam pengasuhan apa saja yang harus dilakukan. Banyak kasus stunting dihubungkan dengan masalah di fase remaja calon orang tua, seperti: anemia pada remaja putri (karena menstruasi) yang tak segera diatasi, kurang gizi karena diet yang tak tepat, faktor ekonomi, dan pola makan tak sehat (Kusnaeli, 2021).

Sosialisasi tentang pentingnya pencegahan stunting dapat dilakukan lebih ringan dan menarik serta tidak membosankan terutama dikalangan remaja. Remaja putri yang nantinya sebagai calon ibu sebagai target indikator utama kelompok sasaran percepatan penurunan stunting. Harapannya tidak ada remaja yang mengalami anemia dan kekurangan energi kronis untuk antipasi sedini mungkin persiapan kehamilan yang sehat untuk melahirkan bayi yang sehat bebas stunting.

Permainan ular tangga adalah permainan yang kooperatif dimana dapat memberikan kesempatan kepada para pemain untuk melakukan interaksi dan berpartisipasi aktif. Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa permainan ular tangga efektif untuk meningkatkan pengetahuan pada ibu hamil mengenai stunting sebesar 26%, dimana permainan ular tangga merupakan permainan yang menyenangkan (Mulianingsih, 2021.)Hasil penelitian lain mengenai keefektifan permainan ular tangga menunjukkan nilai p-value < 0,001 yang artinya ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah menggunakan metode ular tangga (Longgupa & Nurfatimah, 2020) Pengetahuan ibu tentang kesehatan balita meningkat, ibu memahami tentang stunting, penyebab, dampak, ciri-ciri, serta pencegahan dan penanggulangan stunting (Zulfita, 2020). Hasil pengabdian masyarakat di TK Buah Hati

menunjukkan bahwa ibu balita tampak antusias dan tampak senang serta lebih tanggap dalam menerima informasi melalui permainan ular tangga dibandingkan dengan metode ceramah (Zulfita, 2020). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi stunting kepada remaja khususnya kepada para siswa tentang cara pencegahan stunting melalui perannya dengan metode permainan ular tangga.

METODE

Kegiatan pelaksanaan ini dilaksanakan SD Negeri Bayang Makassar. Langkah persiapan kegiatan dimulai dengan pengumpulan literatur dan jurnal yang terkait. Selanjutnya dilakukan pertemuan dengan pihak SD Negeri Bayang untuk waktu pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan, sebelum memulai permainan dilakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan awal siswa/i tentang stunting. Permainan dibagi menjadi 4 kelompok dengan jumlah 5-6 mahasiswa yang dibagi secara acak. Pada permulaan permainan kelompok diundi untuk menentukan kelompok mana yang mulai permainan terlebih dahulu disusul oleh kelompok yang lain. Setiap kelompok akan mendapat pertanyaan sesuai dengan kotak yang ditempati kemudian mendiskusikan dengan teman satu kelompok dan kemudian disampaikan kepada kelompok yang lain. Kegiatan pertama dilakukan dengan melemparkan dadu terlebih dahulu dengan tujuan untuk menentukan berapa langkah yang harus dilakukan, setelah itu membacakan tulisan dengan keras agar di dengarkan oleh peserta yang lain. Jika bertepatan dengan tangga, maka peserta akan naik ke kotak yang telah ditunjukkan oleh gambar. Gambar yang menunjukkan tangga menunjukkan hal yang positif. Gambar yang menunjukkan ular berarti peserta harus turun menuju kotak yang dibawahnya dan hal ini menunjukkan hal yang negative. Tim pengabdian akan menambahkan jawaban jika dianggap jawaban kurang tepat. Penyampaian isi permainan lebih menekankan pada partisipasi remaja dan menyampaikan pengalaman sebagai bahan informasi. Permainan dianggap selesai jika seluruh pertanyaan telah terjawab.

Adapun persiapan alat dan bahannya adalah pengurusan surat ijin pelaksanaan dan menyepakati pertemuan, mempersiapkan spanduk ular tangga yang diadopsi dari Kemenkes untuk promosi stunting dengan ukuran 3x3 meter yang berjumlah 36 kotak, kartu kasus sesuai kotak, dadu dan alat tulis. Ketercapaian kegiatan dapat dilihat dari motivasi peserta untuk menghadiri, antusias peserta untuk mengikuti permainan dan adanya peningkatan pengetahuan dilihat dari perbedaan skor rata-rata hasil kuesioner pretest dengan posttest, serta kemampuan kelompok untuk menjawab pertanyaan kasus secara benar dan kemudian diulang oleh kelompok yang lain.

Setelah bermain ular tangga selesai, kemudian meminta peserta bersama-sama menyimpulkan permainan hari ini. Seluruh peserta dapat menjelaskan kembali bagaimana cara mencegah stunting terutama perannya sebagai remaja diantaranya mereka menyebutkan perlunya perbaikan gizi seimbang melalui isi piringku, mengkonsumsi tablet tambah darah, menggunakan garam beryodium, olah raga secara rutin, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama 60 detik, dan memperhatikan sanitasi yang bersih. Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan mengisi kuesioner posttest untuk menilai ketercapaian sasaran

Kegiatan dilaksanakan mulai jam 09.00 Wita sampai selesai. Peserta yang hadir berjumlah 50 siswa/i kelas 5 SD. Diketahui usia peserta ini berusia 11 tahun sebanyak 10 orang, 12 tahun sebanyak 40 orang. Peserta antusias mengikuti permainan ular tangga sebelum memulai permainan. Kelompok pertama melempar dua buah dadu dan akan melangkah sesuai angka pada dadu. Tim pengabdian memberikan pertanyaan sesuai kotak lalu kelompok akan berdiskusi untuk menjawab pertanyaan, kelompok menjelaskan pemenuhan gizi pada remaja melalui isi piringku, Selanjutnya kelompok yang mendapatkan kotak CTPS akan memperagakan cara mencuci tangan selama 60 detik bersama seluruh peserta. Selanjutnya kelompok bermain dan mendiskusikan sesuai kotak ular tangga sampai dengan selesai dan terakhir adalah mengisi kuesioner posttest untuk pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi tentang pencegahan stunting melalui media ular tangga ini. dihadiri oleh siswa SDN. Bayang kelas 5 yang berjumlah 50 orang. Sebelum dilakukan edukasi, peserta diberikan pre test untuk mengetahui pengetahuan peserta sebelum edukasi ular tangga. Pemberian materi tentang stunting dilakukan dengan metode ceramah yang dikemas dengan menarik di sela-sela permainan ular tangga. Pemateri berusaha menyampaikan materi sesuai dengan bahasa yang mudah dipahami oleh siswa-siswa. Setelah dilakukan analisis terhadap hasil kuesioner ditemukan bahwa

terjadi perubahan pengetahuan peserta setelah dilakukan edukasi ular tangga, hasilnya terlihat pada Tabel 1.

Tabel 1.
Pengetahuan peserta tentang stunting sebelum dan sesudah edukasi

Pengetahuan Tentang Stunting	Pre-Test		Post- Test		Perbedaan
	n	%	n	%	
Baik	2	4	40	80	Meningkat 80 %
Cukup	5	10	10	20	Meningkat 20 %
Kurang	43	86	0	0	Menurun 0 %

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa pengetahuan peserta tentang stunting sebelum dilakukan edukasi, ada 86 % masih dalam kategori kurang. Setelah dilakukan pelatihan, pengetahuan peserta meningkat menjadi 80 % dalam kategori baik dan 20 % dalam kategori cukup. Sedangkan pengetahuan stunting dalam kategori kurang menurun menjadi 0 %.

Pengetahuan adalah aspek penting untuk dapat terbentuknya tindakan seseorang. Sehingga jika pengetahuan remaja/ siswa semakin baik, maka akan baik juga respon mereka untuk memperbaiki dalam hal pencegahan stunting terutama dalam peran remaja. Proses penerimaan informasi melalui metode ular tangga yang informatif dapat memberikan jauh lebih baik dibandingkan ceramah. Selain menggunakan panca indera, metode ular tangga juga menggunakan aktifitas motorik dan kemampuan mengelola emosional serta kesabaran agar dapat mencapai garis finish.

Mulianingsih (Mulianingsih, 2021) mengemukakan bahwa ibu hamil yang diberi pengetahuan menggunakan metode ular tangga meningkat drastis pengetahuannya melalui proses berfikir dan partisipasi aktif selama kegiatan. Beberapa penelitian juga menyampaikan bahwa simulasi permainan ular tangga sangat efektif untuk peningkatan pengetahuan (Longgupa & Nurfatimah, 2020; Mulianingsih et al., 2021; Zulfita, Refti, et al., 2020). selaras dengan hasil penelitian lain menyeburkan bahwa bahwa permainan ular tangga sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dikalangan remaja (Edi & Taufik, 2019)serta menurut Wijayanti (2021) pada hasil penelitiannya terdapat peningkatan pengetahuan remaja pada konsumsi sayur buah pada kelompok intervensi menggunakan media ular tangga (Wijayanti, 2021)



Gambar 1.
Edukasi Pencegahan Stunting Melalui Media Ular Tangga

KESIMPULAN DAN SARAN

Permainan ular tangga untuk edukasi kesehatan dalam pencegahan stunting melalui peran remaja/ siswa berjalan dengan lancar, terlihat dari antusias peserta yang hadir dan berpartisipasi aktif selama permainan. Peserta juga serius untuk menjawab pertanyaan yang diajukan dan kemudian jawaban tersebut diulang kembali oleh kelompok yang lain. Selain itu terjadi peningkatan pengetahuan dilihat dari skor sebelum dan sesudah edukasi melalui kuesioner. Hasil peningkatan skor

pengetahuan meningkat sebesar 80 % setelah diberikan edukasi melalui permainan ini. Peserta juga dapat menyimpulkan kembali pengetahuan yang didapat selama permainan. Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi stunting melalui permainan ular tangga sangat efektif untuk peningkatan pengetahuan terutama dikalangan remaja/siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada semua pihak pendukung yaitu program studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Timur serta kepada para siswa dan para guru SDN. Bayang Makassar yang telah bersedia menerima kami untuk melaksanakan edukasi pencegahan stunting dan pihak Dinas Pendidikan yang telah memberikan izin mendukung dan membantu terlaksananya kegiatan PKM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryastami, N. K., Shankar, A., Kusumawardani, N., Besral, B., Jahari, A. B., & Achadi, E. (2017). Low birth weight was the most dominant predictor associated with stunting among children aged 12–23 months in Indonesia. *BMC Nutrition*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s40795-017-0130-x>
- Edi, & Taufik, M. (2019). Permainan Ular Tangga Sebagai Media Edukasi Seksualitas Remaja. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(2), 442–448.
- Kemenkes. (2018). Survey Demografi dan Kesehatan Indonesia. *Survei Demografi Dan Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/0910383107> [pii]\r10.1073/pnas.0910383107
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2018 Kemenkes RI. (2019)*.
- Kusnaeli, E. , K. & Susiin. (2021). *Demi Keluarga Pahami Langkah Penting Cegah Stunting*. BKKR.
- Longgupa, L. W., & Nurfatihah, N. (2020). Efektivitas Penerapan Metode Ular Tangga terhadap Pengetahuan dan Keaktifan Mengikuti Kelas Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 108. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i1.1842>
- Millati, M. A. , K. T. S. , R. D. A. , & A. M. (2021). *Cegah Stunting Sebelum Genting Peran Remaja Dalam Pencegahan stunting: Vol. Tanoto Fondation*. Gramedia.
- Mulianingsih, M. , Y. H. , W. N. A. , & H. 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.
- Proverawati, A. and Misaroh, S. (2010) 'Janin D. I. H. Y. N. Medika. (2010). *Janin dan Ibu Hamil*. Nuha Medika.
- Risikesdas. (2018). HASIL UTAMA RISIKESDAS 2018, Kementerian Kesehatan. *Riset Kesehatan Dasar*.
- Syakur, R. (2021). *The Impact of Zinc Supplementation During Pregnancy to Prevent Low Birth Weight and Stunting: A Systematic Review*. IC-HalalUMI.
- Syakur, R., Musaidah, M. M., & Handayani, N. (2023). Risk Factors for Stunting in Toddlers in the Public Health Center Working Area Embo Jeneponto, South Sulawesi. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(9), 7685–7690. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i9.5266>
- Wijayanti, T. S. , F. A. , & K. T. A. (2021). Permainan Edukasi Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan Dan Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja Di Jakarta Selatan. *Journal of Nutrition College*, 10(1).
- Zulfita, S. P. , F. D. , S. M. , & Nurfemi. (2020). Sosialisasi Stunting Bagi Ibu Balita Dengan Media Permainan Karpet Ular Tangga. *Journal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 18–22.