



## Edukasi Bersama Cegah Stunting Melalui Permainan Ular Tangga

Lellyawaty, Mariani, Chairun Nisa

Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Persada Banjarmasin

### ABSTRAK

Stunting merupakan permasalahan gizi khususnya di Indonesia. Kondisi gagal tumbuh pada hari pertama kehidupan akibat dari kekurangan gizi kronis akan berdampak pendek dan panjang pada anak yang merupakan sumber daya manusia dimasa mendatang. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi stunting kepada remaja melalui perannya dengan metode permainan ular tangga. Kegiatan dilakukan pada tanggal 16 Agustus 2022 di Aula Abdi Persada dengan memberikan edukasi melalui permainan ular tangga. Hasil pengabdian menunjukkan seluruh peserta antusias mengikuti kegiatan sampai selesai dan terdapat peningkatan pengetahuan tentang stunting melalui perannya sebagai remaja dapat dilihat dari peningkatan skor rata-rata sebesar 9,04 sebelum dan sesudah permainan.

Kata kunci: Edukasi, Stunting, Ular Tangga, Permainan

## Education Prevent Stunting Through Snakes and Ladders Game

### ABSTRACT

Stunting is a nutritional problem, especially in Indonesia. The condition of failure to thrive on the first day of life as a result of chronic malnutrition will have a short and long impact on children who are human resources in the future. The purpose of this community service is to provide stunting socialization to adolescents through their role with the snake and ladder game method. The activity was carried out on August 16, 2022 in the Abdi Persada Hall by providing education through the game of snakes and ladders. The results of the service showed that all participants were enthusiastic about participating in the activity until it was finished and there was an increase in knowledge about stunting through their role as teenagers, which can be seen from the increase in the average score of 9,04 before and after the game

Keywords: Education, Stunting, Snakes and Ladders, Game

### Penulis Korespondensi :

Lellyawaty  
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Persada Banjarmasin  
E-mail : [lellyawaty30@gmail.com](mailto:lellyawaty30@gmail.com)  
No. Hp : 081268025172

## 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% 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, 2018). Angka prevalensi *stunting* (tinggi badan menurut umur) di Kalimantan Selatan peringkat tertinggi ke-6 dengan angka prevalensi 30,0% dibandingkan angka prevalensi Indonesia sebesar 24,4%, artinya setiap 10 orang anak terdapat 3 orang anak *stunting* di Kalimantan Selatan. Menurut Pendataan Keluarga 2021 Kota Banjarmasin memiliki angka berpotensi resiko *stunting* yang cukup tinggi yaitu 68.029 (81%) dari jumlah keluarga sasaran 83.911.

Adapun penyebab masalah *stunting* secara langsung ini adalah masalah rendahnya asupan gizi dan status kesehatan. *Stunting* akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia (SDM). Dampak *stunting* dapat terjadi dalam jangka pendek dan jangka panjang. Pada dampak jangka pendek akan mengakibatkan gagal tumbuh seperti Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kecil, pendek dan kurus. 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 (Kementerian PPN/ Bappenas, 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 et al., 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 et al., 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 et al., 2021). Hasil penelitian lain mengenai keefektifan permainan ular tangga menunjukkan nilai  $p\text{-value} < 0,001$  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, Syofiah, et al., 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, Refti, et al., 2020). Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan sosialisasi *stunting* kepada remaja melalui perannya dengan metode permainan ular tangga.

## METODE

Kegiatan pelaksanaan ini dilaksanakan pada hari Selasa 16 Agustus 2022 bertempat di Aula Abdi Persada. Langkah persiapan kegiatan dimulai dengan pembentukan tim pengabdian dan pengumpulan literatur dan

jurnal yang terkait. Selanjutnya dilakukan pertemuan dengan pihak institusi dan mempersiapkan mahasiswa prodi kebidanan semester 2 untuk waktu pelaksanaan. Pada tahap pelaksanaan, sebelum memulai permainan dilakukan pretest untuk mengetahui pengetahuan awal mahasiswa 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. 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 izin 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.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilaksanakan mulai jam 09.00 Wita sampai selesai. Peserta yang hadir berjumlah 19 mahasiswa semester 2. Diketahui usia peserta ini berusia 19 tahun sebanyak 10 orang, 20 tahun sebanyak 7 orang dan berusia 21 dan 22 tahun masing-masing 1 orang. Peserta antusias mengikuti permainan ular tangga dilihat mulai dari mengisi kuesioner pretest (gambar 1) 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, tampak kelompok sedang menjelaskan pemenuhan gizi pada remaja melalui isi piringku (gambar 2). Selanjutnya kelompok yang mendapatkan kotak CTPS akan memperagakan cara mencuci tangan selama 60 detik (gambar 3) bersama seluruh peserta. Selanjutnya kelompok bermain dan mendiskusikan sesuai kotak ular tangga (gambar 4) sampai dengan selesai dan terakhir adalah mengisi kuesioner posttest untuk pengetahuan.



**Gambar 1.** Mengisi Kuesioner Pretest



**Gambar 2.** Menjelaskan Gizi Seimbang Isi Piringku



**Gambar 3.** Memperagakan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

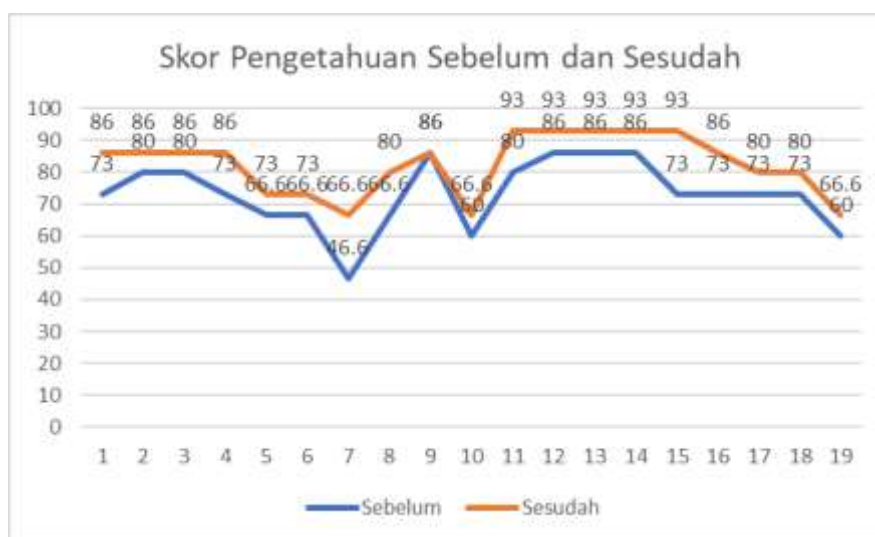


**Gambar 4.** Peserta Menjelaskan Sesuai Kotak Permainan

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.



**Gambar 5.** Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi

Berdasarkan gambar diatas, dapat dilihat pengetahuan sebelum dilakukan edukasi ada peserta yang skor nya masuk dalam kategori kurang dan cukup dan setelah diberikan edukasi skor pengetahuannya membaik. Jika dilihat dari nilai rata-rata sebelum edukasi berjumlah 73,07 dan setelah diberikan edukasi berjumlah 82,11, artinya ada peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi sebesar 9,04. Pengetahuan adalah aspek penting untuk dapat terbentuknya tindakan seseorang. Sehingga jika pengetahuan remaja 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 (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 Edi (2019) 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 et al., 2021).



## KESIMPULAN

Permainan ular tangga untuk edukasi kesehatan dalam pencegahan stunting melalui peran remaja 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 9,04 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.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Yayasan Sayang Ibu Banjarmasin dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Persada Banjarmasin

## DAFTAR PUSTAKA

- Edi, & Taufik, M. (2019). Permainan Ular Tangga Sebagai Media Edukasi Seksualitas Remaja. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(2), 442–448.
- Kemenkes RI. (2018). Buletin Stunting. *Kementerian Kesehatan RI*, 301(5), 1163–1178.
- Kementerian PPN/ Bappenas. (2018). Pedoman Pelaksanaan Intervensi Penurunan Stunting Terintegrasi di Kabupaten/Kota. *Rencana Aksi Nasional Dalam Rangka Penurunan Stunting: Rembuk Stunting*, November, 1–51.
- Kusnaeli, E., Kustilah, & Susiin. (2021). Demi Keluarga Pahami Langkah Penting Cegah Stunting. In *BKKBN*.
- Longgupa, L. W., & Nurfatimah, 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., Kirana, T. S., Ramadhani, D. A., & Alveria, M. (2021). *Cegah Stunting Sebelum Genting Peran Remaja Dalam Pencegahan stunting* (A. Dharmawan (ed.); Tanoto Fou). Gramedia.
- 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>
- 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>
- Zulfita, Refti, Y., Busta, S. W., & Yulastri, U. (2020). Ular Tangga Stunting Di TK Buah Hati Kenagarian Kasang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Kreatifitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(April), 52–61.
- Zulfita, Syofiah, P., Furwasyih, D., Soraya, M., & Nurfemi. (2020). Sosialisasi Stunting Bagi Ibu Balita Dengan Media Permainan Karpas Ular Tangga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 18–22.