



Permainan ULTAJAS (Ular Tangga Jajanan Sehat) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Tentang PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah)

Ade Inayah¹, Amelia Fitri¹, Siti Nur A¹, Siti Sumiyati S¹, Sopa Siti S¹, Sri Nurul R¹

¹Department of Nursing, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Correspondence author: Sri Nurul Rohimah

Email: srinurulrohimah@gmail.com

Address : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 20 Ciamis, West Java 46216 Indonesia, Telp. 085794610828

Submitted: 5 Oktober 2023, Revised: 19 Oktober 2023, Accepted: 9 Desember 2023, Published: 20 April 2024

DOI: doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i2.264



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Introduction: PHBS is an effort to provide learning experiences that create conditions for individuals, families and groups by opening lines of communication, providing information and providing useful education to increase knowledge and attitudes regarding clean and healthy living behavior through approaches, creating an atmosphere and empowering the community. **Objective :** to increase children's knowledge about healthy and nutritious snacks and make efforts to reduce the malnutrition status of healthy and unhealthy snacks. **Method:** Health education methodology that includes self-health. Participants in this consultation are expected to be able to implement a comprehensive strategy, especially in creating new behaviors, especially PHBS, in the school and community environment. **Result:** From the results of the study it can be concluded that before delivering the health consultation material as many as 2 people (0.3%) were able to answer questions before the material was delivered, 3 people (0.5%) did not know. Participants did not know about healthy snacks, 1 person (0.2%) participants did not know, participants did not know about healthy snacks. After health counseling, the knowledge of PHBS healthy snack participants increased 100% to 6 people. **Conclusion:** Expanding knowledge about healthy snacking is a great start for teaching clean and healthy living habits in everyday life. After knowing the characteristics of unhealthy snacks and the dangers of unhealthy snacks, it is hoped that children will stop buying unhealthy snacks.

Keywords: children, PHBS, snake and ladders game

Latar Belakang

Makanan sehat adalah suatu komponen dari pertumbuhan dan perkembangan anak serta landasan keperawatan kesehatan anak-anak dan orang dewasa. Semakin banyak komoditas saat ini menggunakan bahan kimia dalam makanan dan makanan ringan sesuai dengan perkembangan jaman, karena jajanan sehat sangat penting untuk asupan kalori gizi anak dan asupan gizi yang baik dapat dilihat dari segi kualitas dan kuantitas yang sangat perlu diperhatikan bagi anak usia pra sekolah (Suhaimi, 2019). Masalah keamanan jajanan sehat untuk anak perlu mendapatkan perhatian yang signifikan diseluruh dunia termasuk Indonesia (BOGA, n.d.). Usia prasekolah (anak-anak 6-12 tahun) anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat karena pada masa pra sekolah anak-anak mulai lebih aktif serta perlu mendapatkan penyuluhan pendidikan kesehatan (Raehan, 2019).

Pendidikan kesehatan sangat penting, terutama pada anak usia pra sekolah karena pada usia tersebut anak mulai belajar langsung terhadap lingkungannya. Karena polah hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu pilar Indonesia sehat dan salah satu cara mengkonsumsi jajanan bergizi, maka penting bagi anak sekolah untuk menyadarinya (Mulati et al., 2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dapat meringankan beban pembiayaan kesehatan pada pemerintah dan masyarakat, dengan mengadopsi perilaku sehat dan membina lingkungan yang sehat. Kondisi berbahaya dapat dapat diubah menjadi sehat (Fitriani, 2019). Akibatnya, setiap orang harus bekerja untuk memelihara, meningkatkan dan memelihara kesehatan yang baik. Melalui permainan ular tanggalah anak mampu mengembangkan motoriknya, mampu mengenal dirinya, mampu bekerja sama dengan temannya dan mampu mengenal emosi dan lebih disiplin (Prahmawati & Djamil, 2020).

Menurut N. L. Fitriani & Andriyani, (2021) telah membawa beberapa masalah, tetapi ada bahaya mengambil masalah untuk mengganggu dan tidak perlu takut. Ada risiko orang akan bersembunyi dan membuat jalan sehingga mereka tidak bisa berhenti bertemu dengan orang lajang, dan ini tidak terjadi (Aulina, 2018). Dalam konteks ini, anggota telah mendapatkan informasi dan informasi yang mereka butuhkan untuk meringankan mereka dan memungkinkan mereka untuk mengandalkan durasi pekerjaan mereka dan melakukan pekerjaan mereka (Martony et al., 2020).

Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM), sekitar lima tahun terakhir (2006-2010), 48% jajanan yang dimakan oleh anak pra sekolah tidak memenuhi standar keamanan pangan karena mengandung zat berbahaya. Bahan tambahan pangan (BTP) pada jajanan anak sekolah memiliki batas aman terkontaminasi mikrobiologi. Sementara itu, ditemukan 72,08% makanan jajanan yang disajikan untuk anak sekolah di 6 Ibu Kota Provinsi (DKI Jakarta, Serang, Bandung, Semarang, Yogyakarta dan Surabaya) dinyatakan positif mengandung zat senyawa berbahaya (Nurmahmudah et al., n.d.). Sedangkan, temuan yang mencengangkan lainnya adalah 17,26-25,15% kasus keracunan pangan di Indonesia antara tahun 2008 dan 2010 terjadi disekolah, menurut data KLB yang disusun diRektorat Pengawasan dan Penyuluhan Keamanan Pangan BPOM dari Balai Besar/Balai POM seluruh Indonesia (Penelitian et al., 2019).

Diyakini bahwa peningkatan pemahaman tentang jajanan sehat akan merubah kebiasaan anak untuk mengkonsumsi makanan yang lebih baik. Pengetahuan meliputi informasi tentang nutrisi dan makanan ringan, yang dapat diperoleh melalui pendidikan formal dan informal, terutama

bagi anak usia sekolah yang belum memiliki pemahaman tentang pendidikan formal dan informal, seperti tentang jajanan sehat dengan informasi tentang makanan atau jajanan yang mereka miliki. Khususnya bagi anak usia sekolah yang belum berkembang pemahamannya tentang perbedaan informasi antara jajanan sehat dengan informasi jajanan yang tidak sehat. Untuk membantu meningkatkan pemahaman pada anak mengenai jajanan sehat dan tidak sehat dapat dilakukan penyuluhan dimana penyuluhan ini bisa menggunakan berbagai media bermain sehingga anak-anak tertarik untuk mengikuti penyuluhan, salah satu media yang dapat digunakan adalah permainan ular tangga.

Penggunaan terapi bermain merupakan salah satu bentuk pengobatan yang dapat sangat berhasil dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien rawat inap. Anak-anak dapat menghilangkan stres yang mereka rasakan melalui terapi bermain. Dan Ular Tangga adalah salah satu permainan yang paling populer dibandingkan permainan papan lainnya seperti Monopoli, Ludo dan Catur. Dan permainan ular tangga merupakan salah satu mainan rekreasi ringan yang sangat populer di Indonesia. Permainan ular tangga merupakan salah satu media yang dapat membantu anak sekolah dalam belajar. Karena bermain ular tangga dapat membantu anak mengembangkan kecerdasan tertentu. Permainan ini merupakan permainan menyenangkan yang akan membuat anak tertarik untuk belajar melalui permainan.

Menurut penelitian Suryaningsih dan Naviati (2019), sebagian besar aktivitas responden meningkat melalui penyuluhan yang dilakukan dengan permainan ular tangga. Hal ini sesuai dengan teori bahwa proses perubahan perilaku dipengaruhi oleh usia dan kemampuan akademik. Usia responden yang terlibat dalam fase perkembangan operasional konkret adalah kelompok usia yang sensitif dan mudah menerima informasi serta menularkan kebiasaan baik.

Tujuan

Tujuan dilakukan kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan pada anak-anak tentang jajanan sehat dan bergizi serta melakukan upaya penurunan status gizi yang buruk terhadap jajanan sehat dan tidak sehat di Desa Karangpaningal Dusun Bojongnangka Kecamatan Panawangan Ciamis.

Metode

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan pada anak usia 8-10 tahun di Desa Karangpaningal Dusun Bojongnangka Kecamatan Panawangan Ciamis mengenai jajanan sehat. Metode yang digunakan pada penyuluhan kegiatan ini yaitu dengan menggunakan metode *quasy ekperimental one group pre-post test design*. Media yang digunakan yaitu leaflet dan permainan ular tangga tentang jajanan sehat dan tidak sehat. Pengambilan sample pada kegiatan ini dilakukan dengan teknik sampling karena anak-anak diusia 8-10 tahun lebih mudah memahami informasi yang disampaikan sehingga dapat meningkatkan kualitas pengetahuan pada anak. Intervensi yang diberikan pada kelompok eksperimen yaitu diberikannya edukasi tentang makanan jajanan sehat melalui ular tangga.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 30 April 2023 dengan diskusi berbasis konsultasi dan tanya jawab dimulai dari tahap persiapan dan diakhiri dengan penilaian. Tahapan ini dilakukan agar kegiatan penyuluhan dapat efektif dan memberikan manfaat yang sebesar-besarnya bagi anak. Pelatihan ini terselenggara atas kerjasama dengan mahasiswa program studi D-III Keperawatan STIKe Muhammadiyah Ciamis. Jumlah tim yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 6 orang. Kemudian peserta kegiatan penyuluhan yang menjadi peserta. Penyajian materi 85 Permainan ULTAJAS (Ular Tangga Jajanan Sehat) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak Tentang PJAS (Pangan Jajanan Anak Sekolah)

disusun berdasarkan leaflet dan langkah terakhir: penilaian peningkatan pengetahuan melalui tes lisan dilanjutkan dengan permainan ular tangga dengan jajanan sehat. Kesenambungan program kegiatan konsultasi ini sesuai dengan SAP yang telah dibuat sebelumnya yaitu salam, memperkenalkan anggota, menjelaskan maksud dan tujuan konsultasi, mengadakan kontrak sementara dan diakhiri dengan evaluasi materi yang disampaikan. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dan tanya jawab dengan materi tentang pentingnya ngemil sehat, menyebutkan jenis-jenis jajanan sehat, pilihan jajanan sehat dan dampak jajanan tidak sehat. Setelah pemaparan materi selesai, diadakan permainan ular tangga bagi kelompok yang mencapai garis finish terlebih dahulu untuk mendapatkan doorprize dari tim. Setelah selesai semua rangkaian acara, fasilitator menyampaikan kesimpulan dari kegiatan musyawarah dan diakhiri dengan doa dan salam penutup. Kemudian dilanjutkan dengan tahap assessment atau evaluasi yang didasarkan pada kriteria hasil dan indikator sesuai SAP. Untuk mengatur jalannya konsultasi, observer menyediakan lembar evaluasi agar lembar/catatan tersebut dapat didiskusikan dengan tim konseling pada saat evaluasi akhir.

Hasil

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setiap aspek kegiatan penyuluhan berjalan lancar dari awal hingga akhir dan sesuai dengan SAP yang dibuat. Menurut score sheet, ada empat hal yang berkaitan dengan ketepatan waktu dan durasi, keterlibatan, pemahaman, dan pemecahan masalah. Lembar observasi diisi oleh masing-masing anggota tim dan berdurasi 60 menit atau dapat diisi dengan menggunakan Tabel 1 lebih detail.

Tabel 1. Evaluasi jadwal dan durasi

Indikator	Time line	Plot	Evaluasi	Skala Likert
Salam dan perkenalan	13.00-13.05	5	0 13.00-13.05	4
Evaluasi Pre implementasi	13.05-13.08	3	0 13.05-13.08	4
Materi utama	13.08-13.38	30	+5 13.08-13.43	4
Diskusi	13.43-13.53	10	0 13.43-13.53	4
Evaluasi pasca Implementasi	13.53-13.58	5	0 13.53-13.58	4
Penutupan	13.58-14.00	2	0 13.58-14.00	4
	TOTAL DURASI	60	60	4
	Total Point			28

Intervensi :

- ❖ >10 : tidak tepat pada waktunya (1)
- ❖ 7-9 : kurang tepat pada waktunya (2)
- ❖ 5/6 : cukup tepat pada waktunya (3)
- ❖ <5 : tepat pada waktunya (4)

pada tabel di atas, durasi kegiatan penyuluhan tepat 60 menit, seperti yang diharapkan sebaliknya, kegiatan penyuluhan sudah selesai sesuai jadwal dengan total 28 poin. Seluruh anak tiba tepat waktu dan dalam kondisi baik.

Sejalan dengan tujuan indikator, seluruh peserta mengikuti kegiatan penyuluhan kesehatan ini. Di mana partisipasi dalam urutan tugas menghasilkan umpan balik yang bermanfaat. Nilai partisipasi diukur dari kemauan dan daya tanggap peserta sepanjang kegiatan dari awal sampai akhir sebagai relawan.

Tabel 2. Pre-Implementasi

Indikator	Target	Partisipan	Point
Jumlah kehadiran	6	6	100%
<i>Pre-Implementasi</i>			
• Mengetahui	6	2	0,3%
• Kurang mengetahui	6	3	0,5%
• Tidak mengetahui	6	1	0,2%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil penyuluhan kesehatan, dari 6 responden hasil pre implementasinya hanya 2 orang yang mampu menjawab pertanyaan karena pada sesi ini, pemaparan materi belum di sampaikan dan diberikan kepada anak anak. Tetapi hasil yang sudah dikokumentasikan menunjukkan bahwa partisipan mengenai materi yang akan di sampaikan relatif sangat baik dan sangat kooperatif.

Hal ini dikarenakan pada tahap evaluasi sebelum pelaksanaan seluruh peserta yang menjawab semua pertanyaan tentang materi dapat dijawab dengan baik dan benar. Lihat Tabel 3 untuk lebih jelasnya.

Tabel 3. Post-Implementasi

Indikator	Target	Partisipan	Point
Jumlah kehadiran	6	6	100%
<i>Post-implementasi</i>			
• Mengetahui	6	6	100%
• Kurang Mengetahui	6	0	0
• Tidak mengetahui	6	0	0

Dengan demikian, dari Tabel 2 dan 3 dapat disimpulkan bahwa 0,3% peserta mampu menjawab pertanyaan sebelum materi diberikan sebelum penyuluhan dilakukan. Sebanyak 3 orang (0,5% peserta) tidak mengetahui tentang jajanan sehat, hingga 1 orang (0,2% peserta) tidak mengetahui tentang jajanan sehat. Setelah dilakukan konsultasi kesehatan, pengetahuan anak meningkat menjadi 100% atau 6 orang. Dari sini dapat disimpulkan bahwa peserta yang hadir dapat mengetahui jajanan sehat dan jajanan tidak sehat dari materi yang di sampaikan.

Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan proporsi peserta dengan pengetahuan baik dan sedang dan penurunan proporsi siswa dengan pengetahuan kurang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat diantara peserta setelah itu mereka akan dianjurkan jajanan sehat selama permainan ular tangga. Penggunaan metode dan media yang sesuai akan memudahkan anak dalam memahami materi yang disampaikan. Dengan media yang tepat, menjadikan responden yang sebelumnya memiliki pengetahuan kurang menjadi lebih baik dapat memberikan pengaruh yang signifikan. Memperluas pengetahuan anak-anak di desa Karangpaningal Panawangan Ciamis merupakan titik awal yang sangat baik untuk membiasakan anak-anak hidup sehat. Jajanan sehat merupakan salah satu indikator pola hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan program khusus pemerintah Indonesia. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seluruh penduduk Indonesia. Program PHBS disampaikan melalui proses pendidikan masyarakat. Dengan demikian, setiap individu diharapkan sadar akan kesehatan dan mampu berperilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Ada lima pedoman perilaku hidup bersih dan sehat yang ditetapkan pemerintah, yaitu PHBS di rumah, sekolah, tempat kerja, fasilitas kesehatan, dan tempat umum. Kelima hal tersebut menjadi titik awal program pendidikan hidup bersih dan sehat. Menurut Kemenkes tahun 2011, kemampuan menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, mencuci tangan dengan air mengalir, makan jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, serta memberantas jentik nyamuk merupakan indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dan tidak membuang sampah. Mengingat jajanan sehat merupakan salah satu indikator hidup bersih dan sehat di sekolah, maka mengetahui bahaya jajanan yang tidak sehat merupakan kunci penting untuk menjaga kesehatan anak-anak.

Diskusi

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan permainan ular tangga tentang jajanan sehat, diharapkan anak-anak dapat membedakan macam-macam jajanan sehat dan tidak sehat sehingga dapat berpengaruh kepada peningkatan pengetahuan anak mengenai jajanan sehat serta anak dapat mampu melatih konsentrasi, kemampuan motorik kasar dan dapat belajar bekerjasama dengan teman-temannya. Hal ini dikarenakan menurut Devi dan Kurniawan (2018), kurangnya pengetahuan anak dapat mempengaruhi perilaku seseorang termasuk pada perilaku kesehatan, sehingga bila menjadi tanda penyebab tingginya angka kejadian suatu penyakit.

Kegiatan penyuluhan berperan penting dalam edukasi terhadap hidup bersih dan sehat, menjaga dirinya agar tetap sehat, peka terhadap lingkungan serta perubahan-perubahan yang terjadi. Penyuluhan kesehatan memerlukan media dalam menyampaikan materi yang akan diberikan, pemilihan dan metode penyuluhan harus disesuaikan dengan sasaran penyuluhan. Peran media merupakan suatu sarana untuk membangun suasana menjadi lebih kondusif mengenai perubahan perilaku positif terhadap kesehatan. Metode mengajar dan alat belajar seperti leaflet, permainan ular tangga dan video banyak dipakai dalam praktik promosi kesehatan.

Kesimpulan

Anak usia 8-10 tahun sangat aktif dalam kegiatan penyuluhan tentang jajanan sehat. Anak-anak mendengarkan ma fototeri yang disampaikan dengan sangat antusias bahkan bermain ular tangga dari awal sampai akhir, anak-anak merasa sangat senang. Dengan adanya permainan “Ular Tangga” tentang jajanan sehat maka pengetahuan anak tentang jajanan sehat akan meningkat, dilihat dari hasil post test dan pre test yang terjadi peningkatan, dan karena jajanan sehat merupakan indikator kebersihan. dan Perilaku hidup sehat adalah anak-anak yang berisiko polutan biologis atau kimia. Banyak masalah kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang. Memperluas pengetahuan tentang ngemil sehat adalah awal yang baik untuk mengajarkan kebiasaan hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, diharapkan setelah anak mengetahui macam-macam jajanan tidak sehat dan bahaya jajanan tidak sehat, mereka tidak akan mampu membeli jajanan tidak sehat atau membawa bekal sendiri dari rumah yang sudah terbukti bersih dan sehat.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Rektor STIKes Muhammadiyah Ciamis, fakultas program D-III Keperawatan program studi keperawatan anak, kepala desa Karangpaningal dan seluruh mahasiswa dan kelompok Promkes yang membantu kegiatan masyarakat. Semoga bantuan tersebut berubah menjadi amal kebaikan dan dibalas oleh Allah SWT.

Dokumentasi



Daftar Pustaka

- Aulina, C. N. (2018). Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSIOLOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 50. <https://doi.org/10.30651/aks.v3i1.1480>
- BOGA, J. T. (n.d.). *GAME CARD SEBAGAI MEDIA EDUKASI KONSUMSI JAJANAN SEHAT UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SD*.
- Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri Ii Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 7. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1184>
- Fitriani, S., & Agustini, F. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Ular Tangga Phbs Di Sekolah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Di Sd Negeri Margamulya Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Bidkesmas Respati*, 1(08), 1–16. <https://doi.org/10.48186/bidkes.v1i08.116>
- Martony, O., Alfira, A., & Eliska, E. (2020). Pengetahuan dan Sikap Anak tentang Makanan Jajanan Sehat melalui Permainan Ular Tangga. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1449>
- Mulati, E., Widyaningsih, Y., MKM, S. K., Widyaningsih, Y., MKM, S. K., Royati, O. F., & Royati, O. F. (2015). *Buku ajar kesehatan ibu dan anak*. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan, Kementerian Kesehatan
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (n.d.). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah*. 46–52.
- Penelitian, A. H., Hartono, N. P., Wilujeng, C. S., & Andarini, S. (2019). *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2(2), 76–84.
- Prahmawati, P., & Djamil, A. (2020). Pengaruh Pemberian Penyuluhan Dengan Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat Siswa- Siswi Kelas V Di SD Negeri 1 Sukarame Kota Bandar Lampung Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia (JIKMI)* ISSN:, 1(1), 1–10. <http://jurnal.umitra.ac.id/index.php/jikmi/article/view/298>
- Raehan, R. (2019). *PENGARUH PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN IBU TENTANG TUMBUH KEMBANG ANAK USIA 3-5 TAHUN DI PAUD BUAH DELIMA DI LINGKUNGAN GALUNG TENGAH KABUPATEN MAJENE*.
- Suhaimi, A. (2019). *Pangan, gizi, dan kesehatan*. Deepublish.