



Edukasi Kesehatan dengan Ular Tangga Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di Kelurahan Legok Kota Jambi

Winda Triana^{1*}, Ary Irfan², M. Aditya Ryoca³

¹ Departemen Promosi Kesehatan Kota Jambi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi, Indonesia, Email: windatriana60@gmail.com

² Departemen Promosi Kesehatan Kota Jambi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi, Indonesia, Email: aryirfan123@gmail.com

³ Departemen Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Andalas Padang, Indonesia, Email: adhityaryoca@gmail.com

ABSTRACT

Adolescent girls are at risk of anemia because they menstruate every month, so adolescent girls need to have knowledge about nutrition, so that they can prepare themselves as healthy reproductive mothers. The purpose of this community service is to provide education for adolescent girls in preventing anemia with the media of the snakes and ladders game. The implementation of activities through the preparation stage is continued with the implementation of activities, and evaluation of activities. This activity was carried out on May 10, 2025. The activity was attended by 50 young women in Legok Village, the activity took place in the yard of the Legok Village Office, attended by Community Service Cooperation Partners, namely the Head of Legok Village, Head of RT in the Legok Village, Pustu midwives, midwives in charge of the area, youth cadres, Poltekkes students. The activity began with joint exercise, breakfast together, drinking TTD, Hb examination, pre-test, education playing snakes and ladders and finally post-test. After the education process by playing snakes and ladders, there was an increase in knowledge as seen from the results of the pre-test and post-test. The results of the community service show that the participants' responses were active and enthusiastic until the end of the activity, participants were able to answer every question in the picture box. The educational media for the snakes and ladders game is simple and easy to understand, the messages and information conveyed are easier for teenagers to accept and understand. The conclusion of the community service is that education using snakes and ladders media can increase participants' knowledge, teenagers play an active role in participating in community service activities.

Keywords : Anemia; Menstruation; Knowledge; Teenagers; Snakes and Ladders

ABSTRAK

Remaja putri beresiko terjadi anemia karena mengalami menstruasi setiap bulan, sehingga remaja putri perlu memiliki pengetahuan tentang nutrisi, agar mereka dapat mempersiapkan diri sebagai calon ibu yang sehat reproduksi. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan edukasi bagi remaja putri dalam mencegah terjadinya anemia dengan media permainan ular tangga. Pelaksanaan kegiatan melalui tahap persiapan dilanjutkan pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi kegiatan. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 10 Mei 2025. Kegiatan diikuti oleh remaja putri yang berada di kelurahan legok sebanyak 50 orang, kegiatan bertempat di halaman kantor lurah Legok, dihadiri oleh Mitra kerjasama pengabdian yaitu Kepala Kelurahan Legok, Ketua RT dilingkungan Kelurahan Legok, bidan Pustu, bidan penanggung jawab wilayah, kader remaja, mahasiswa Poltekkes. Kegiatan diawali dengan senam bersama, sarapan bersama, minum TTD, pemeriksaan Hb, pretes, edukasi bermain ular tangga dan terakhir postes. Setelah proses edukasi dengan bermain ular tangga terjadi peningkatan pengetahuan terlihat dari hasil pretes dan postes. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa respon peserta aktif dan semangat sampai akhir kegiatan, peserta dapat menjawab setiap pertanyaan pada kotak gambar. Media edukasi permainan ular tangga sederhana dan mudah dimengerti pesan dan informasi yang disampaikan lebih mudah untuk diterima dan dipahami oleh remaja. Kesimpulan pengabdian bahwa edukasi menggunakan media ular tangga dapat meningkatkan pengetahuan peserta, Remaja berperan aktif dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

Kata Kunci : Anemia; Menstruasi; Pengetahuan; Remaja; Ular Tangga

Correspondence : Winda Triana

Email : windatriana60@gmail.com, no kontak (+62 813-6600-0615)

• Received 17 Juli 2025 • Accepted 19 Agustus 2025 • Published 22 Agustus 2025

• e - ISSN : 2961-7200 • DOI: <https://doi.org/10.56742/jpm.v4i2.159>

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Risesdas (2018), remaja putri berusia 10-19 tahun telah mengalami menstruasi sebanyak 70 %, sehingga sangat rentan terjadinya anemia [1]. Data Risesdas [2] Prevalensi anemia di Indonesia sebanyak (32%), Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, remaja putri berusia 14-24 tahun, mengalami anemia sebanyak 18.0 %. Penyebab anemia pada remaja putri antara lain karena gaya hidup yang kurang sehat, perilaku tidak mengonsumsi sayur dan buah, konsumsi kurang konsumsi Fe, sekitar 65% remaja tidak sarapan, 97% kurang aktivitas fisik [2]. Kurangnya pengetahuan pada remaja putri menyebabkan nutrisi tidak terpenuhi, makanan yang dikonsumsi tidak optimal [3].

Edukasi merupakan salah satu alternatif dalam meningkatkan pengetahuan, dalam membantu mengurangi angka anemia pada remaja putri. Edukasi akan lebih mudah bila disampaikan menggunakan media permainan. Salah satu media yang menyenangkan, beraktifitas secara berkelompok sambil belajar, adalah permainan ular tangga masih sesuai apabila diberikan pada remaja adanya perpaduan warna dan bentuk gambar yang mampu mengurangi rasa bosan, ditambah lagi permainan ini tidak hanya diam menetap tetapi bergerak sehingga menstimulus motorik pemain untuk bergerak berpindah tempat sambil melakukan aktifitas fisik juga sambil tertawa gembira [4].

Beberapa penelitian telah menunjukkan manfaatnya dari permainan ular tangga secara signifikan telah meningkatkan pengetahuan dan perilaku remaja. Hasil penelitian [5] terdapat pengaruh edukasi gizi melalui permainan ular tangga terhadap peningkatan pengetahuan dan praktik pencegahan anemia. Selanjutnya penelitian tentang Edukasi melalui media ular tangga sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja di Mts Nurul Qur'an Paguta, didapatkan hasil media ular tangga dapat berpengaruh terhadap pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan anemia pada remaja [6]. Pengetahuan remaja setelah dilakukan edukasi permainan ular tangga tentang kesehatan

reproduksi di SMPN 9 kota Tasikmalaya meningkat menjadi 80% [7]. Kesadaran remaja putri akan pentingnya tablet zat besi masih kurang sehingga mempengaruhi kepatuhan mereka terutama yang tinggal di perkotaan [8].

Salah satu penelitian dengan media pendidikan juga menyatakan bahwa terdapat praktek bermain ular tangga gizi anak bugar, dan senam aerobik. Evaluasi kegiatan mencakup pengetahuan dan sikap peserta terkait gizi kebugaran, hasil pengabdian terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap peserta terkait gizi olahraga [9]. Salah satu penelitian dengan media pendidikan menyatakan keunggulan dari game ular tangga gizi yang dirancang dalam penelitian dapat dilakukan secara online sehingga memudahkan penelitian, game ular tangga menyenangkan bagi pelajar karena dapat bermain sambil belajar dan dapat merangsang peserta untuk memecahkan masalah pada game ini [10].

Justifikasi pentingnya kegiatan PKM ini dilakukan di lokasi sasaran adalah karena masih tingginya angka anemia pada remaja putri, khususnya yang dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan dan kurangnya kepatuhan dalam perilaku pencegahan anemia. Kondisi ini diperparah oleh gaya hidup yang tidak sehat, minimnya asupan gizi seimbang, serta rendahnya kepatuhan mengonsumsi tablet zat besi. Melalui pendekatan edukasi berbasis permainan ular tangga, diharapkan remaja putri di lokasi dapat lebih mudah memahami informasi kesehatan secara menyenangkan, interaktif, dan tidak membosankan.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, serta evaluasi dan monitoring. Tahap persiapan diawali dengan koordinasi dan advokasi kepada pihak-pihak terkait seperti Kepala Kelurahan Legok, Puskesmas wilayah kerja Legok, serta tokoh masyarakat dan kader remaja. Pada tahap ini dilakukan pula identifikasi sasaran kegiatan, penentuan lokasi, penyusunan materi edukasi, serta

perancangan media edukatif berupa permainan ular tangga bertema anemia. Selain itu, dilakukan penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta.

Tahap pelaksanaan dilakukan secara partisipatif dan interaktif pada tanggal 10 Mei 2025 di halaman kantor Kelurahan Legok. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan sambutan dari mitra kerja, dilanjutkan dengan senam bersama guna meningkatkan semangat peserta. Setelah itu, dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) untuk mengetahui status anemia remaja, serta sarapan pagi bersama disertai konsumsi tablet tambah darah (TTD). Inti kegiatan berupa edukasi kesehatan menggunakan media permainan ular tangga yang dirancang untuk menyampaikan informasi terkait definisi anemia, penyebab, dampak, pencegahan, dan sumber makanan kaya zat besi.

Tahap evaluasi dan monitoring dilakukan dengan memberikan kuesioner pre-test sebelum edukasi dan post-test setelah kegiatan berakhir. Perbandingan hasil pre-test dan post-test digunakan untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta terkait anemia. Selain itu, observasi langsung terhadap partisipasi dan keterlibatan peserta menjadi bagian dari monitoring untuk menilai keberhasilan metode edukasi yang digunakan.

HASIL

Kegiatan PKM ini dilaksanakan pada 10 Mei 2025 di halaman Kantor Kelurahan Legok, Kota Jambi, dengan melibatkan tim dosen dan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jambi serta dukungan dari Kepala Kelurahan, bidan Pustu, bidan penanggung jawab wilayah, dan kader remaja sebagai mitra kerjasama. Berdasarkan hasil pengumpulan data saat pelaksanaan pengabdian menunjukkan bahwa diperoleh nilai *mean* yang berbeda antara pengetahuan remaja kondisi *pre-test* pengetahuan remaja kondisi *post-test*. Hasil menunjukkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi mengalami peningkatan sebanyak 4.1 point. Dengan rerata sebelum

intervensi sebanyak 10.16 point dan sesudah intervensi sebanyak 14.26 poin.

Hasil analisis dengan *Wilcoxon T-Test* pada responden *Pre-tes* dan *Post-Tes* hasil pengujian data menunjukkan nilai $p = 0.000 < 0.05$, maka dapat disimpulkan secara statistic terdapat perbedaan pengetahuan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan media ular tangga.

Adapun dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disajikan sebagai berikut.



Gambar 1. Pada tahap persiapan ini dilakukan untuk menginventarisasi dan advokasi pada kepala kelurahan legok



Gambar 2. Kegiatan saat pelaksanaan PKM

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai anemia melalui edukasi berbasis permainan ular tangga. Hal ini terlihat dari hasil analisis data pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan peserta, dengan selisih nilai rata-rata sebesar 4,1 poin. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama proses edukasi, aktif menjawab pertanyaan, serta memahami materi yang disampaikan. Edukasi melalui media interaktif terbukti efektif menarik minat belajar remaja dan mempermudah pemahaman konsep-konsep dasar tentang anemia.

Kegiatan ini didukung oleh teori pembelajaran konstruktivistik yang menyatakan bahwa proses belajar akan lebih efektif jika peserta didik secara aktif membangun pengetahuan melalui pengalaman langsung [11]. Permainan ular tangga memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan interaktif, sejalan dengan prinsip *active learning* [12]. Selain itu, pendekatan komunikasi perubahan perilaku dalam promosi kesehatan juga menjadi dasar kegiatan ini, di mana media edukasi dipilih yang sesuai dengan karakteristik sasaran (remaja) agar informasi dapat diterima secara efektif. Teori Edgar Dale tentang "Cone of Experience" juga mendukung pendekatan ini, di mana metode belajar dengan pengalaman langsung (*learning by doing*) lebih efektif dibandingkan hanya melalui ceramah atau membaca [13,14].

Selain teori konstruktivisme dan *Cone of Experience*, kegiatan ini juga selaras dengan Teori Perilaku Kesehatan Lawrence Green yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga faktor utama: faktor predisposisi (pengetahuan, sikap, kepercayaan), faktor pendukung (ketersediaan sarana dan media), dan faktor penguat (dukungan lingkungan dan sosial). Edukasi dengan media ular tangga dalam kegiatan ini memenuhi ketiga aspek tersebut: memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan (faktor predisposisi), menyediakan media pembelajaran yang menarik dan sesuai usia (faktor pendukung),

serta melibatkan dukungan dari kader, petugas kesehatan, dan tokoh masyarakat (faktor penguat) [15]. Dengan demikian, teori ini menguatkan bahwa perubahan perilaku menuju hidup sehat dapat dicapai melalui pendekatan edukatif yang komprehensif dan partisipatif seperti yang dilakukan dalam kegiatan ini [12,16,17].

Beberapa hambatan ditemukan dalam pelaksanaan kegiatan, antara lain kendala teknis seperti cuaca yang tidak menentu mengingatkan kegiatan dilakukan di ruang terbuka, serta keterbatasan waktu karena pelaksanaan dilakukan dalam satu hari. Selain itu, terdapat perbedaan tingkat pemahaman awal antar peserta, sehingga penyampaian materi harus disesuaikan secara fleksibel. Solusi yang diterapkan adalah dengan menyediakan tenda darurat untuk mengantisipasi hujan serta melakukan segmentasi kelompok kecil saat permainan untuk memaksimalkan pemahaman peserta. Tim pelaksana juga menyediakan media visual dan panduan tertulis sebagai penunjang edukasi.

Kegiatan ini memberikan dampak positif baik secara individu maupun komunitas. Pada tingkat individu, remaja putri memperoleh peningkatan pengetahuan tentang anemia dan pentingnya konsumsi zat besi, yang diharapkan berdampak pada perubahan perilaku sehat seperti kebiasaan sarapan dan kepatuhan minum tablet tambah darah. Pada tingkat komunitas, kegiatan ini mempererat kolaborasi antara institusi pendidikan (Poltekkes), masyarakat (kader dan RT), serta layanan kesehatan (Puskesmas dan bidan wilayah), dalam upaya promotif dan preventif anemia. Dampak jangka panjang yang diharapkan adalah terciptanya komunitas remaja yang sadar gizi dan siap menjadi generasi sehat reproduksi.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian setelah diberikan edukasi dengan media ular tangga terjadi peningkatan pengetahuan remaja putri, untuk itu diharapkan agar promosi kesehatan terus dilakukan untuk mengoptimalkan penurunan kejadian anemia. Dalam upaya promosi kesehatan sebaiknya petugas kesehatan menggunakan

berbagai macam metode yang bervariasi yang disesuaikan dengan sasaran agar dapat menarik minat masyarakat sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik, salah satunya menggunakan metode ular tangga media pembelajaran di kelas maupun di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih disampaikan kepada Kepala Kelurahan Legok beserta seluruh jajaran yang telah memberikan izin serta dukungan moril dan materil, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi juga diberikan kepada para kader remaja, Ketua RT, dan tokoh masyarakat yang turut membantu dalam mobilisasi peserta serta menciptakan suasana yang kondusif selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih yang tulus juga ditujukan kepada tenaga kesehatan dari Pustu dan bidan penanggung jawab wilayah atas dukungan teknis yang diberikan, khususnya dalam pemeriksaan hemoglobin dan distribusi tablet tambah darah. Tidak lupa, penghargaan yang tinggi diberikan kepada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jambi yang terlibat aktif dalam pelaksanaan kegiatan serta seluruh remaja putri peserta yang telah menunjukkan semangat, antusiasme, dan partisipasi aktif dari awal hingga akhir kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ansari MR, Istiti Kandarina BJ, Kusmayanti N, Destriyani D, Masfufah M, Fikrinnisa R. The acceptability of weekly iron-folic acid supplementation and its influencing factors among adolescent school girls in Yogyakarta city: a mixed methods study. *Malays J Nutr.* 2021;27(1):53–66. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
2. Tim Riskesdas 2018. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018. p. hal 156. [[View at Publisher](#)]
3. Winda Triana SS. Edukasi Monopoli Anemia (Gemomia) Pada Remaja Putri Di SMAN 01 Kabupaten Muaro Jambi. 2024;6(1):45–52. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
4. Hatijah H, Hasanah SU, Yusuf K, Wahyuni F. Pengaruh Edukasi Anemia dengan Media Instagram terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Mencegah Anemia di SMPN 1 Turikale Maros. *Ghidza J Gizi Dan Sehat.* 2024;8(1):87–92. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
5. Panjaitan WS, Kusnandar K, Hikmayani NH, Sudikno S, Human P, Sekolah N, et al. Snake and Ladder Game as Nutritional Anemia Education Enhancing. 2023;33(3). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
6. Solehah, S.Tr.Gz.,M.Gz NZ, Dewi NT, Lastyana W, Rahmiati BF, Naktiany WC, Jauhari T. Edukasi melalui Media Ular Tangga sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja di Mts Nurul Qur'an Pagutan. *ADMA J Pengabdian dan Pemberdaya Masy.* 2023;3(2):239–44. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
7. Rismawati S, Gantini D, P WM. Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera (EMaSS): Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat. 2020;2(2). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
8. Thifal F, Noviasy R, Ulfa UM, Farahita L, Utari A, Kurniawati R, et al. pada remaja putri di Kalimantan Timur , Indonesia Faktor-faktor yang berhubungan dengan terpenuhinya konsumsi tablet tambah darah pada remaja putri di Provinsi Kalimantan Timur Abstrak Abstrak Perkenalan Anemia merupakan permasalahan yang tidak hanya. 2023;8(2):260–9.
9. Blacklist A. About Search Current Archives Announcements Full Text : Refbacks. 2023;
10. Panjaitan WS, Kusnandar K, Hikmayani NH. Development of A Snakes and Ladders Game-Based Nutrition Education Media to Address Anemia in Adolescent Females. In:

- Proceedings of the International Conference on Nursing and Health Sciences. 2023. p. 267–74. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
11. Yusuf NS, Untari P, Lubis SK, Putri IM, Firdausiyah A, Rahmawati LA. Pendidikan Gizi Menggunakan Permainan Ular Tangga Anemia pada Remaja di Surau Duta Munzalan Jakarta Selatan. In: Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS). 2025. p. 198–205. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 12. Solehah NZ, Gz ST, Gz M, Dewi NT, Lastyana W, Rahmiati BF, et al. Edukasi melalui Media Ular Tangga sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja di Mts Nurul Qurâ€™™ an Pagutan. ADMA J Pengabdian Dan Pemberdaya Masy. 2023;3(2):239–44. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 13. Awaliah A, Widhi AS, Widiastuti E, Zuryati M, Setiyono E, Adiwijoyo MP, et al. Edukasi Gizi Seimbang Melalui Permainan Ular Tangga Stunting Pada Remaja Di SMP Muhammadiyah 36 Jakarta. J Pengabdian Masy Kesehatan. 2024;10(1):27–31. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 14. Anggina DN, Asmalia R, Ramadhani A. Edukasi Kreatif Cegah Stunting Melalui Permainan Ular Tangga Untuk Remaja Sehat. GEMAKES J Pengabdian Kpd Masy. 2025;5(1):166–71. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 15. Aisah S, Ismail S, Margawati A. Animated educational video using health belief model on the knowledge of anemia prevention among female adolescents: An intervention study. Malaysian Fam Physician Off J Acad Fam Physicians Malaysia. 2022;17(3):97. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 16. Hisanah R, Nuryanto N, Rahadiyanti A, Wijayanti HS. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Permainan Ular Tangga Dan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. J Nutr Coll. 2023;12(4):301–10. [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]
 17. Febrianti KD, Ayu WC, Anidha Y, Mahmudiono T. Effectiveness of Nutrition Education on Knowledge of Anemia and Hemoglobin Level in Female Adolescents Aged 12-19 Years: a Systematic Reviews and Meta-Analysis. Amerta Nutr. 2023;7(3). [[View at Publisher](#)] [[Google Scholar](#)]