

PENINGKATAN PENGETAHUAN ANAK SEKOLAH DASAR KELAS 4-6 TENTANG PHBS DAN PUGS MELALUI MEDIA ULAR TANGGA

Nadine¹, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi², Aprilian Tri Wibowo³

¹Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email: nadinenadine@upnvj.ac.id

²Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Email: ibnuilmi@upnvj.ac.id

³UPTD Puskesmas Cisalak Pasar, Kota Depok

Email: triwibowoaprilian@gmail.com

ABSTRACT

Clean and Healthy Behavior (PHBS) and General Guidelines for Balanced Nutrition (PUGS) can be the foundation for healthy behavior for students, teachers and the community in the school environment. One of the right strategies to improve public health status is to empower students, teachers, and the school community to play an active role in creating healthy schools and individuals through PHBS and PUGS. The purpose of this activity is to improve clean and healthy living behavior and guided by balanced nutrition through knowledge, attitudes and actions. The method used is through a game of snakes and ladders which contains PUGS and PHBS. The material provided in education includes the meaning and content of PUGS and PHBS, PUGS and PHBS for school children, the benefits of a balanced nutritious diet, the functions of nutrients, the impact of an unbalanced diet, and tips on safe snacks for school children. The results after the intervention showed an increase in the percentage of children's knowledge about PUGS and PHBS from 53% to 100% (p=0.000). It is recommended that this snake and ladder game be carried out routinely and develop variations, along with a regular monitoring system and long-term goals in order to increase the knowledge and health status of school children and their environment.

Keywords: PHBS, PUGS, school children, snake ladder

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) dan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) dapat menjadi pondasi perilaku sehat bagi siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah. PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan. Salah satu strategi yang tepat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat ialah dengan memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar berperan aktif mewujudkan sekolah dan individu yang sehat melalui PHBS dan PUGS. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan perilaku hidup bersih sehat dan berpedoman gizi seimbang melalui pengetahuan, sikap dan tindakan. Metode yang digunakan adalah edukasi dengan menggunakan permainan ular tangga yang berisikan PUGS dan PHBS. Materi yang diberikan dalam edukasi meliputi teori PUGS dan PHBS, PUGS dan PHBS untuk anak sekolah, manfaat pola makan bergizi seimbang, fungsi zat gizi, dampak pola makan tidak seimbang, serta tips jajanan yang aman untuk anak sekolah. Hasil setelah intervensi menunjukkan peningkatan persentase pengetahuan anak tentang PUGS dan PHBS masing-masing dari 20% dan 93.3% menjadi 100% (p=0,000). Disarankan permainan ular tangga ini dilakukan secara rutin dan dilakukan pengembangan variasi, beserta sistem monitoring secara berkala dan bertujuan jangka panjang agar dapat meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan anak sekolah beserta lingkungannya.

Kata Kunci: PHBS, PUGS, anak sekolah, ular tangga

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Kemenkes RI, 2018). Kebanyakan anak pergi ke sekolah tanpa air minum yang aman, toilet yang bersih, dan sabun untuk mencuci tangan (UNICEF/WHO, 2022). Akses ke air, sanitasi, dan kebersihan tidak hanya penting untuk pencegahan dan pengendalian infeksi yang efektif, tetapi juga prasyarat untuk kesehatan, perkembangan, dan kesejahteraan anak-anak (WHO, 2022). Sekolah



memainkan peran penting dalam mempromosikan pembentukan kebiasaan dan perilaku sehat, namun banyak yang masih kekurangan layanan WASH dasar pada tahun 2021. Menurut data terbaru dari Program Pemantauan Bersama WHO/UNICEF (JMP) secara global, 29% sekolah masih kekurangan layanan air minum dasar, yang berdampak pada 546 juta anak sekolah; 28% sekolah masih kekurangan layanan sanitasi dasar, yang berdampak pada 539 juta anak sekolah; dan 42% sekolah masih belum memiliki layanan kebersihan dasar, yang berdampak pada 802 juta anak sekolah (WHO, 2022).

Nutrisi adalah bagian penting dari kesehatan dan pembangunan. Pola makan yang sehat membantu melindungi dari malnutrisi dan penyakit tidak menular yang berhubungan dengan diet seperti: diabetes, penyakit jantung, stroke dan kanker (WHO, 2020). Anak-anak yang sehat memiliki konsentrasi belajar yang lebih baik. Menurut Chan *et al.* (2017) nutrisi yang baik dapat mempengaruhi kinerja akademik melalui peningkatan fungsi otak, promosi perilaku yang lebih baik dan hasil pembelajaran di sekolah yang positif. Secara global, lebih dari 150 juta anak masih menerapkan pola makan tidak teratur (WHO, 2021).

PHBS di sekolah adalah salah satu upaya pemerintah yang diharapkan mampu memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat di lingkungan Pendidikan (Nurfardiansyah dan Septiyani, 2020). PHBS juga merupakan perilaku dasar dari perilaku kesehatan yang harus dimiliki setiap individu, tak terkecuali anak usia sekolah. PUGS juga perlu dipromosikan kepada anak sekolah. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada anak sekolah dasar di wilayah Cisalak Pasar menunjukkan belum ada satupun yang mengetahui 10 pesan gizi seimbang. Slogan 4 sehat 5 sempurna merupakan pedoman gizi yang masih sering mereka dengar. Penerapan PHBS di sekolah harus dilakukan karena seiring munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (6 – 12 tahun) seperti cacingan, diare, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk dan lain sebagainya yang ternyata umumnya berkaitan dengan PUGS dan PHBS.

Menurut data Kemenkes RI (2017) melihat secara nasional yang telah memenuhi kriteria PHBS sekolah yang baik adalah sebesar 60,89%. Selain itu, data pendukung pada Puskesmas UPTD Cisalak Pasar ditemukan pada usia tersebut terdapat anak yang mengalami penyakit infeksi akibat parasit tertentu. Hal ini diyakini akibat kekeliruan pola makan anak yang ditandai dengan ketidakpatuhan dalam mengaplikasikan pedoman umum gizi seimbang serta memiliki pola hidup yang tidak bersih. Menurut Darvesh *et al.* (2017) peningkatan kualitas hygiene dan sanitasi lingkungan dapat mempengaruhi kejadian diare pada anak, perilaku hygiene dan sanitasi lingkungan yang baik dapat menurunkan infeksi yang menyebabkan diare. Melakukan cuci tangan pakai sabun dapat menurunkan 27% risiko diare pada anak.

Intervensi yang dilakukan pada kegiatan ini ialah dengan memberikan edukasi gizi yang berisikan pesan PUGS dan PHBS melalui permainan ular tangga. Tujuannya adalah meningkatkan perilaku hidup bersih sehat dan berpedoman gizi seimbang pada anak sekolah melalui pengetahuan, sikap dan tindakan. Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan pada beberapa anak sekolah di RW.06, Kelurahan Cisalak Pasar, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok, menunjukkan bahwa persentase tingkat pengetahuan anak sekolah mengenai PUGS yang kurang yaitu sebesar 80% dan sedang sebesar 20%, PHBS yang kurang yaitu sebesar 6.7%, dan yang baik sebesar 93.3%, anak terinfeksi sebesar 13.3%, dan dukungan sosial yang berdampak tidak baik sebesar 83.3%. Melihat tingginya angka tersebut, kami tertarik untuk melakukan intervensi gizi melalui permainan ular tangga PUGS dan PHBS sebagai upaya meningkatkan pengetahuan anak sekolah di RW.06, Kelurahan Cisalak Pasar, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan pendidikan kesehatan yaitu PHBS dan PUGS terhadap sasaran. Sasaran dalam kegiatan ini adalah anak usia sekolah dasar kelas 4-6 di RW.06, Kelurahan Cisalak Pasar, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok, Jawa Barat dengan menggunakan metode permainan ular tangga PUGS dan PHBS. Kegiatan ini dilakukan melalui berbagai tahapan. Tahapan tersebut diantaranya persiapan penyajian media dan materi penyuluhan, serta alat demonstrasi. Pelaksanaan penyuluhan dilaksanakan secara tatap muka pada tanggal 27 Agustus 2022 pada anak sekolah dasar kelas 4-6 di RW.06, Kelurahan Cisalak Pasar, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok, Jawa Barat.

Media dalam edukasi ini adalah papan ular tangga PUGS dan PHBS berukuran 2x3 meter dengan dadu berukuran 20x20 cm berbahan dasar kardus bekas, serta bernyanyi 6 langkah cara Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Pendidikan kesehatan tentang PUGS dan PHBS dilakukan kepada peserta sebanyak 30 orang. Kegiatan intervensi diawali dengan melakukan *pre-test*, pemberian materi, dan diakhiri dengan permainan ular tangga serta *post-test*. Materi yang diberikan dalam edukasi meliputi pengertian dan isi PUGS dan PHBS, PUGS dan PHBS untuk anak sekolah, Manfaat pola makan bergizi seimbang, Fungsi zat gizi, Dampak pola makan tidak seimbang, dan Tips jajanan yang aman untuk anak sekolah.

Prosedur permainan ular tangga adalah sebagai berikut:

1. Seluruh siswa berkumpul dan membuat 6 tim yang masing-masing terdiri dari 5 orang anggota.
2. Penulis berperan sebagai pemateri dan juri dengan pertama-tama menjelaskan tata cara bermain.
3. Dilakukan penentuan urutan pemain yang masuk ke dalam papan permainan, dapat dilakukan secara sukarela, ataupun dengan melakukan *hompimpa*.
4. Pemain yang masuk ke dalam papan permainan adalah ketua dari timnya masing-masing yang dipilih secara sukarela.
5. Sisa pemain yang tidak masuk ke dalam papan bermain bertugas melempar dadu dan membantu timnya menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan oleh juri.
6. Selanjutnya pemain melemparkan dadu yang telah disediakan, apabila dadu menunjukkan angka 4 maka ketua tim harus berpindah posisi 4 langkah dari posisi star dengan cara engklek atau loncat sesuai nomor jumlah angka pada dadu. Pemain tidak disarankan untuk melangkah agar terdapat unsur aktivitas fisik yang dilakukan pemain.
7. Setelah sampai pada kotak yang diinjak, pemain harus membacakan pesan yang terdapat di dalam kotak yang diinjak dengan lantang.
8. Lalu juri memberi pertanyaan mengenai informasi yang tertera pada kotak permainan yang diinjak oleh pemain.
9. Anggota tim harus membantu menjawab agar timnya dapat melanjutkan permainan, dan bersama-sama harus mempraktikkan pesannya sambil bernyanyi (misal, 6 langkah CTPS dengan lagu pelangi-pelangi)
10. Apabila pemain melempar dadu dan muncul angka 6, maka pemain tersebut memiliki keuntungan untuk melempar dadu kembali.
11. Apabila pemain berhenti pada posisi tangga, maka dia akan bergerak maju sampai ke posisi kotak di ujung tangga, selanjutnya kembali membacakan pesan yang tertera pada papan permainan dengan lantang.
12. Apabila pemain berhenti pada posisi ular, maka ia akan bergerak mundur sampai ke posisi kotak diujung ular, selanjutnya kembali membacakan pesan yang tertera.
13. Permainan berakhir ketika seluruh tim yang bermain sudah berhasil melewati garis finis serta meneriakkan AKU SEHAT, PRESTASIKU MENINGKAT.



14. Seluruh pemain kembali berkumpul untuk pemberian hadiah dan dilakukan evaluasi.

Gambar 1.

Design Ular Tangga PUGS dan PHBS



Data-data yang dikumpulkan pada kegiatan pengabdian masyarakat dianalisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat karakteristik anak sekolah, serta faktor terkait pengetahuan PUGS dan PHBS. Analisis bivariat untuk mengetahui perubahan pengetahuan sebelum diberikan edukasi dengan setelah diberikan edukasi. Analisis bivariat diolah dengan menggunakan uji *Wilcoxon*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor Terkait Pengetahuan PUGS dan PHBS

Konsep permainan ular tangga yaitu permainan dimainkan oleh 2 anak atau lebih dengan melemparkan dadu. Terdapat papan permainan yang terdiri atas beberapa kotak, gambar tangga, dan gambar ular, apabila dalam pemain berhenti tepat di tangga maka ia dapat maju sesuai dengan tangga tersebut, dan apabila mendapatkan ular pemain harus turun sesuai jalur ular tersebut (Widianam *et al.*, 2019). Pada pengabdian masyarakat ini, permainan ular tangga dijadikan sebagai media edukasi. Setelah itu dilakukan pengukuran mengenai faktor terkait pengetahuan PUGS dan PHBS menggunakan kuesioner yang diberikan kepada anak sekolah. Hasil analisis univariat faktor terkait pengetahuan PUGS dan PHBS pada anak sekolah dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Faktor Terkait Pengetahuan PUGS dan PHBS

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Pengetahuan Gizi		
Baik	0	
Cukup	6	20
Kurang	24	80
Jumlah	30	100
Perilaku anak		
Hidup Sehat	28	93.3
Hidup Tidak Sehat	2	6.7
Jumlah	30	100
Riwayat Penyakit Infeksi		
Terinfeksi	4	13.3
Tidak Terinfeksi	26	86.7
Jumlah	30	100

Dukungan Sosial		
Berdampak Baik	5	16.7
Berdampak Kurang Baik	25	83.3
Jumlah	30	100

PUGS terdiri dari 10 pesan, antara lain: Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak, Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir, Biasakan sarapan pagi, Biasakan minum air putih yang cukup dan aman, Banyak makan buah dan sayur, Biasakan membaca label pada kemasan pangan, Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan (Kemenkes RI, 2019). Dinyatakan berpengetahuan gizi baik jika menjawab benar >80%, cukup jika menjawab benar 60-80%, dan kurang jika menjawab benar <60% (Ali Khomsan, 2000). Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 1, sebanyak 80% anak sekolah yang menjadi mitra termasuk berpengetahuan gizi kurang, sedangkan sebesar 20% anak pengetahuan gizi sedang.

PHBS di sekolah terdiri dari mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di lingkungan sekolah, serta membuang sampah pada tempatnya (Kemenkes RI, 2016). Dinyatakan menerapkan perilaku *hygiene* jika menjawab pertanyaan benar sebanyak $\geq 60\%$, dan tidak menerapkan perilaku *hygiene* jika menjawab benar <60% (Farida, 2019). Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 1, sebanyak 6.7% anak sekolah yang menjadi mitra berperilaku tidak sehat, sedangkan sebesar 93.3% anak berperilaku sehat.

Hygiene dan sanitasi dapat menurunkan risiko penyakit infeksi seperti diare, kolera, dan disentri (WHO, 2022). Penyakit infeksi merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh mikroorganisme patogen, seperti bakteri, virus, parasit atau jamur; penyakit dapat menyebar, secara langsung atau tidak langsung, dari satu orang ke orang lain. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, anak sekolah yang terinfeksi sebesar 13.3%, sedangkan 86.7% nya tidak terinfeksi.

Dukungan sosial dari teman dan keluarga memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan. Seperti mempengaruhi niat berolahraga (Cho *et al.*, 2020), dan perilaku sarapan (Prayogo dan Sulistyowati, 2019). Berdasarkan analisis, persentase dukungan sosial yang berdampak kurang baik pada anak sebesar 83.3% dan 16.7% berdampak kurang baik.

Distribusi Karakteristik Anak Sekolah

Data karakteristik anak diperoleh melalui pengisian kuesioner secara personal. Data karakteristik anak meliputi; Usia anak, kelas, serta jenis kelamin anak. Hasil analisis univariat karakteristik anak disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2.

Distribusi Karakteristik Anak Sekolah

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia anak		
9 Tahun	4	13.3
10 Tahun	10	33.3
11 Tahun	13	43.3
12 Tahun	3	10.0
Jumlah	30	100



Kelas		
4 SD	9	30
5 SD	8	26.7
6 SD	13	43.3
Jumlah	30	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	43.3
Perempuan	17	56.7
Jumlah	30	100

Berdasarkan hasil analisis univariat pada Tabel 2, sebesar 53.3% anak berusia ≥ 11 tahun dan 46.6% berusia < 11 tahun. Pendidikan anak didominasi dengan 43.3% kelas 6 SD dan 30% kelas 4 SD. Jenis kelamin didominasi oleh perempuan sebesar 56.7% dan laki-laki sebesar 43.3%.

Pengaruh Edukasi Ular Tangga PUGS dan PHBS

Analisis hasil uji univariat pada skor *pretest* dan *posttest* intervensi edukasi mengenai PUGS dan PHBS dilakukan untuk melihat kategori pengetahuan mitra berdasarkan skor *pretest* dan *posttest*. Hasil pengukuran dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3.

Kategori Skor Pretest PUGS

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Skor Pretest</i>		
Baik	0	0
Sedang	6	20
Kurang	24	80
Jumlah	30	100
<i>Skor Posttest</i>		
Baik	30	100
Sedang	0	0
Kurang	0	0
Jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji statistik univariat pada skor *pretest* PUGS menunjukkan 20% mitra memiliki pengetahuan yang sedang dan sebesar 80% memiliki pengetahuan yang kurang mengenai PUGS. Hasil uji statistik univariat pada skor *posttest* didapatkan 100% mitra memiliki pengetahuan PUGS dalam kategori baik setelah dilakukan intervensi menggunakan media permainan ular tangga.

Tabel 4.

Kategori Skor Pretest PHBS

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
<i>Skor Pretest</i>		
Baik	28	93.3
Kurang	2	6.7
Jumlah	30	100
<i>Skor Posttest</i>		
Baik	30	100
Kurang	0	0
Jumlah	30	100

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji statistik univariat pada skor *pretest* PHBS menunjukkan 93.3% mitra memiliki pengetahuan yang baik dan sebesar 6.7% memiliki pengetahuan yang kurang mengenai PHBS. Hasil uji statistik univariat pada skor *posttest* didapatkan 100% mitra memiliki pengetahuan PHBS dalam kategori baik setelah dilakukan intervensi menggunakan media permainan ular tangga.

Tahap berikutnya dilakukan analisis bivariat untuk melihat pengaruh edukasi menggunakan media permainan ular tangga terhadap tingkat pengetahuan anak mengenai PUGS dan PHBS. Hasil uji normalitas data menunjukkan hasil data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu uji beda berpasangan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Tabel 5.

Distribusi Ranking Nilai Pre dan Posttest PUGS

	N	Mean Rank	Sum of Rank
<i>Negative Ranks</i>	0	.00	.00
<i>Positive Ranks</i>	29	15.50	435.00
<i>Ties</i>	1		
Total	30		

Berdasarkan uji *Wilcoxon* pada Tabel 5, didapatkan *positive ranks* antara *pretest* dan *posttest* PUGS adalah 465.00 yang menunjukkan adanya 29 anak mengalami kenaikan dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. Ties 1 orang menandakan adanya nilai yang sama saat *pretest* dan *posttest*.

Tabel 6.

Distribusi Ranking Nilai Pre dan Posttest PHBS

	N	Mean Rank	Sum of Rank
<i>Negative Ranks</i>	0	.00	.00
<i>Positive Ranks</i>	2	1.50	3.00
<i>Ties</i>	28		
Total	30		

Berdasarkan uji *Wilcoxon* pada Tabel 6, didapatkan *positive ranks* antara *pretest* dan *posttest* PUGS adalah 3.00 yang menunjukkan adanya 2 anak mengalami kenaikan dari nilai *pretest* ke nilai *posttest*. Ties 28 orang menandakan adanya nilai yang sama saat *pretest* dan *posttest*.

Tabel 7.

Pengaruh Pemberian Intervensi Terhadap Pengetahuan PUGS

	Posttest - Pretest
Z	-4.976
Asymp. Sig (2-Tailed)	0.000

Berdasarkan uji *Wilcoxon* pada Tabel 7, terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dengan *posttest* PUGS mitra ($p < 0,000$). Sehingga dapat disimpulkan pemberian intervensi atau edukasi gizi mengenai PUGS menggunakan media ular tangga dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah mengenai PUGS.

Tabel 8.

Pengaruh Pemberian Intervensi Terhadap Pengetahuan PHBS

	Posttest - Pretest
Z	-1.414
Asymp. Sig (2-Tailed)	0.157

Berdasarkan uji Wilcoxon pada Tabel 8, terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dengan *posttest* PHBS mitra ($p = 0,157$). Sehingga dapat disimpulkan pemberian edukasi gizi mengenai PHBS menggunakan media ular tangga dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah mengenai PHBS.

Gambar 2.
Kegiatan Intervensi Gizi



Hasil uji pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan PUGS dan PHBS. Peningkatan pengetahuan ini terjadi karena setiap siswa mendapatkan paparan informasi mengenai PUGS dan PHBS dari setiap kotak yang ada di papan permainan. Permainan ini membuat siswa membaca, mengingat, bernyanyi, dan bermain sambil mempraktekkan pesan-pesan mengenai PUGS dan PHBS. Selain itu, siswa juga saling berbagi informasi mengenai isi pesan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyampaikan bahwa informasi mengenai materi pembelajaran dalam permainan ular tangga akan didapatkan setiap siswa ketika mendapatkan langkah sesuai mata dadu (Anjelina, 2021).

Salah satu strategi dalam mencapai perubahan sikap dan pengetahuan seseorang adalah dengan memberikan paparan informasi sehingga menimbulkan suatu kesadaran hingga seseorang tersebut memperoleh sikap yang sesuai dengan pengetahuannya. Salah satu upayanya adalah dengan pemberian promosi gizi melalui sebuah media ular tangga. Media ular tangga merupakan salah satu cara promosi gizi melalui suatu permainan dimana pembelajaran yang dilakukan sambil bermain akan menarik minat siswa sehingga pesan akan lebih mudah diterima dan pengetahuan akan semakin meningkat (Zaen dan Tukiman, 2017). Hasil kegiatan lain menunjukkan terjadinya peningkatan yang signifikan, sikap maupun tindakan terkait PHBS sebelum dan setelah diberikan intervensi melalui pendidikan kesehatan. Terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 56,2%, peningkatan sikap terhadap PHBS sebesar 44,8% dan upaya pelaksanaan kesehatan mengalami peningkatan sebesar 35,6% (Yetty *et al.*, 2018). Selain penggunaan media permainan, penyampaian Pendidikan Kesehatan perlu dilakukan secara rutin.

Melihat hasil pengabdian masyarakat yang baik ini, disarankan kegiatan edukasi dilakukan secara rutin. Suatu penelitian menyatakan pendidikan kesehatan perlu dipaparkan secara rutin agar dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Ikeu, dkk., 2021).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan anak sekolah dasar setelah pemberian edukasi gizi tentang PUGS dan PHBS dengan media ular tangga yang ditandai dengan peningkatan presentase pengetahuan positif anak sekolah mengenai PUGS dan PHBS masing-masing dari 20% dan 93.3% menjadi 100%. Disarankan untuk tim pengabdian masyarakat berikutnya agar permainan ular tangga ini dilakukan secara rutin dan dilakukan pengembangan variasi, beserta sistem monitoring secara berkala dan bertujuan jangka panjang agar dapat meningkatkan pengetahuan dan derajat kesehatan anak sekolah beserta lingkungannya.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses pembuatan makalah ini, terutama kepada warga RW.06, Kelurahan Cisalak Pasar, Kecamatan Cimanggis, Kota Depok dan Puskesmas Cisalak Pasar yang sudah mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Anjelina, W. (2021). Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 68-73.
- Chan, H., Knight, C., & Nicholson, M. (2017). Association between Dietary Intake and 'School-valued' Outcomes: A Scoping Review. *Health Education Research* 32(1): 48–57. doi:10.1093/her/cyw057
- Cho, H., Hussain R., dan Kang, H. (2020). *Taylor & Francis Online*. <https://doi.org/10.1080/03623319.2020.1756176>
- Darvesh, et al. (2017). Water, Sanitation and Hygiene Interventions for Acute Childhood Diarrhea: A Systematic Review to Provide Estimates for the Lives Saved Tool. *BMC Public Health* 17(4): 776. doi:10.1186/s12889-017-4746-1
- Farida, E., Suryono, S., & Maharani, N. (2019). Perbedaan Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) di SMK Negeri 6 Sukoharjo. *J Ilmu Kesehat Masy Berk* 1(1):41–8.
- Ikeu, N., Lisfa, A., & Udin, R. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar. *The Indonesian Journal of Health Science* 13(1), 61-71.
- Kemendes RI. (2015). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Kemendes RI, Jakarta.
- Kemendes RI. PHBS [Internet]. (2016). www.promkes.kemendes.go.id. 2016. [cited 2016 January 01]. Available from: <https://promkes.kemendes.go.id/phbs>
- Kemendes RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Kemendes RI, Jakarta.
- Kemendes RI. (2018). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kemendes RI, Jakarta.
- Kemendes RI. (2019). Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Kemendes RI, Jakarta.
- Khomsan, A. (2000). Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Pusat antar Universitas Pangan dan Gizi, ITB.
- Nurfardiansyah & Septiyani. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di SD Inpres Katangka Gowa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(1), 46-51.
- Prayogo & Sulistyowati. (2019). Spcial Support to Teenager Breakfast Behavior (Study at Sidoarjo Islamic State Senior Hight School). *Jurnal Promkes* 7(1).



- [WHO] World Health Organization. Nutrition [Internet]. (2020). www.who.int. 2020. Available from: https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1
- [WHO] World Health Organization. Sanitation [Internet]. (2022). www.who.int. 2022. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sanitation>
- [WHO] World Health Organization. School Ill-equipped to Provide Healthy and Inclusive Learning Environments for All Children – UNICEF, WHO [Internet]. (2022). www.who.int. 2022 [cited 2022 June 23]. Available from: <https://www.who.int/news/item/23-06-2022-schools-ill-equipped-to-provide-healthy-and-inclusive-learning-environments-for-all-children---unicef--who>
- [WHO] World Health Organization. UN Agencies Back Bold Plan to Ensure Every Child in Need Gets a Regular Healthy Meal in School by 2030 [Internet]. (2021). www.who.int. 2021 [cited 2021 November 16]. Available from: <https://www.who.int/news/item/16-11-2021-un-agencies-back-bold-plan-to-ensure-every-child-in-need-gets-a-regular-healthy-meal-in-school-by-2030>
- Widianam, I., Gita, P., & Adrianus, I. (2019). Media Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas IV Pada Kompetensi Pengetahuan IPA. *Journal of Education Technology* 3(4), 315-320.
- Yetty, S., Indra, H., Ananda, P. (2018). Pendidikan Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(2), 89-95.
- Zaen, N. & Tukiman. (2017). Pengaruh Stimulasi Permainan Ular Tangga Genre terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Triad KRR (Seksualitas, HIV dan AIDS, Napza) di SMPN 1 Tanjung Morawa. *Jurnal Stikna*, 1(2), 148-157.