

PENINGKATAN PENGETAHUAN ANAK SEKOLAH DASAR TENTANG PHBS MELALUI MEDIA ULAR TANGGA YANG DIMODIFIKASI

*Increasing Knowledge of Elementary Student about PHBS Through Modified
Snakes and Ladders Media*

Asep Fithri Hilman^{1*}, Atin Karjatin¹, Febri Sri Lestari¹

¹ Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung

*email: asep.fh@gmail.com

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) can be the foundation of healthy behavior for students, teachers and the community in the school environment. Efforts to empower students, teachers, and the school community to play an active role in realizing healthy schools through PHBS are one of the right strategies to improve community health status. The use of various methods and various health promotion media is believed to be able to help increase students' knowledge of PHBS at school, one of which is the snake and ladder game which is modified with the addition of PHBS cards. This health promotion media is expected to have a significant influence in improving clean and healthy living behavior through knowledge, attitudes and actions. The purpose of this study was to determine the difference in the scores of knowledge before and after students playing the modified snake and ladder game. This study used a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest design on 21 students of elementary student. This study used a questionnaire measuring instrument and an observation sheet. Data analysis used univariate and bivariate with paired sample t-test at 0.05. The results of data analysis show that the use of health promotion media "Modified Snakes and Ladders" could significantly increase knowledge about clean and healthy living behavior in elementary student.

Key words: *PHBS, school children, media, snake ladder, modified*

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bisa menjadi pondasi dari perilaku sehat bagi siswa, guru dan masyarakat dilingkungan sekolah. Sehingga upaya memberdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar berperan aktif mewujudkan sekolah sehat melalui PHBS menjadi salah satu strategi yang tepat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Penggunaan berbagai metode dan media promosi kesehatan yang beragam diyakini dapat membantu meningkatkan pengetahuan siswa akan PHBS di sekolah, salah satunya adalah permainan ular tangga yang dimodifikasi dengan penambahan kartu PHBS. Media promosi kesehatan ini diharapkan memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pengetahuan, sikap dan tindakan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan skor nilai pengetahuan sebelum dan sesudah siswa bermain game ular tangga yang dimodifikasi. Penelitian ini menggunakan desain *quasy eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest design* pada 21 orang siswa sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan alat ukur kuesioner dan lembar observasi. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji *paired sample t-test pada α 0.05*. Hasil analisis data menunjukkan penggunaan media promosi kesehatan "Ular Tangga Yang

Dimodifikasi” secara signifikans dapat meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar.

Kata kunci: PHBS, anak sekolah, media, ular tangga, dimodifikasi

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.¹

PHBS di Sekolah merupakan salah satu upaya pemerintah yang diharapkan dapat menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat di lingkungan Pendidikan.² PHBS juga merupakan pondasi dari perilaku kesehatan yang bisa diraih oleh siswa. Oleh karena itu, harus dipromosikan program kesehatan sekolah terkait kebersihan diri dan sanitasi lingkungan untuk mencegah penyakit di lingkungan sekolah. Proses belajar mengajar harus mengedepankan pendidikan kesehatan PHBS agar siswa mampu mandiri dalam mempraktikkan kesehatan dasar melalui kegiatan intra dan ekstrakurikuler yang sesuai. Anak sekolah menjadi salah satu kelompok paling rentan terhadap terjadinya masalah kesehatan karena faktor lingkungan dan pola hidup yang kurang baik. Data nasional mencatat bahwa 16% angka kejadian keracunan nasional terjadi dilingkungan sekolah dan diare menempati urutan pertama dari angka kejadian infeksi saluran pencernaan pada tahun 2006 sampai 2010. Sedangkan 5.000 anak meninggal dunia setiap hari akibat serangan diare. Data tersebut menunjukkan perlunya suatu dukungan yang kuat dari lingkungan dalam pembentukan PHBS dikalangan anak sekolah.³

Kesadaran dari dalam diri sendiri yang didapat dari hasil pembelajaran dan pengalaman hidup terimplikasi pada setiap gerak dan perilaku kehidupan

adalah modal utama kemandirian. Sama halnya pada upaya perbaikan dan peningkatan derajat hidup sehat di masyarakat, kemandirian merupakan prasyarat agar seseorang mau merubah pola hidupnya kearah yang lebih baik. Semua perilaku sehat yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan dan berperan aktif di masyarakat di sebut Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Menurut Rosso dalam Nurfardiansyah (2020) Pola hidup sehat mengarah pada gambaran perilaku sehat individu yang berupa Tindakan yang mencerminkan usaha pemerolehan derajat kesehatan yang optimal, baik berupa usaha meningkatkan ataupun mempertahankan.⁴ WHO (1992) menyebutkan bahwa perilaku dalam bentuk tindakan individu dipengaruhi oleh banyak faktor seperti pikiran dan perasaan, orang yang berarti (panutan), sumber daya, dan budaya. Selain itu, Green menyebutkan bahwa perilaku terbentuk atas 3 faktor utama yaitu faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat; di mana faktor predisposisi meliputi pengetahuan dan sikap masyarakat.⁴ Berdasarkan pendapat kedua ahli tersebut diketahui bahwa pengetahuan memiliki kontribusi dalam tindakan setiap individu, termasuk anak usia SD (Rita E, 2008).⁵

Penggunaan berbagai metode dan media promosi kesehatan yang beragam diyakini dapat membantu meningkatkan pengetahuan siswa akan PHBS di sekolah, salah satunya adalah permainan ular tangga yang dimodifikasi dengan kartu monopoli PHBS. Hasil Penelitian menyatakan bahwa ada perbedaan yang bermakna pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan

kesehatan reproduksi melalui permainan ular.⁶ Penelitian Anjelina (2021) menunjukkan terjadi peningkatan hasil belajar siswa sebesar 45%. Sehingga penggunaan media pembelajaran ular tangga dalam kegiatan pembelajaran dianggap lebih memudahkan siswa dalam memperoleh pemahaman dan memotivasi siswa untuk belajar.⁷

Hasil penelitian Ade Nurjanah (2018) memberi penguatan terhadap manfaat penggunaan media permainan ular tangga untuk meningkatkan hasil belajar siswa sekolah dasar. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perbedaan hasil yang signifikan pada dua kondisi yakni pemerolehan nilai *posttest* dan *normal gain*. Kelas yang menggunakan model konvensional berada pada kategori tinggi tetapi dengan rata-rata *Ngain* tidak efektif, sedangkan pada kelas eksperimen pemerolehan nilai *posttest* berada pada kategori sangat tinggi dengan rata-rata nilai *Ngain* efektif. Sehingga dapat disimpulkan pada penggunaan media ular tangga di SD Negeri 2 Setiamulya sangat berpengaruh terhadap hasil belajar IPS siswa.⁸

METODE

Jenis penelitian ini *quasi experimental* dengan rancangan “*one group pre test post test without control design*”. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan dengan menggunakan media permainan ular tangga yang dimodifikasi. Modifikasi yang dilakukan berupa pengembangan ukuran board game menjadi 3 x 3 m, bidak permainan diganti dengan anak sekolah yang mengikuti permainan sebagai bidak, serta permainan dilengkapi dengan kartu yang menjelaskan pesan PHBS pada setiap kotak permainan.

Variabel terikat adalah pengetahuan PHBS. Populasi dalam

penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi Sekolah Dasar Negeri Cibeureum I Kabupaten Bandung yang berusia 9 sampai 10 tahun. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa berusia 9 sampai 10 tahun yang bersedia menjadi subjek penelitian berjumlah 21 orang, dengan teknik pengambilan sampel secara purposive. Pengumpulan data diawali dengan pengisian *pre test* dilanjutkan dengan permainan ular tangga yang dimodifikasi dan diakhiri dengan *posttest* setelah adanya persetujuan dari orang tua agar siswa diijinkan ikut serta dalam penelitian (*informed consent*). Data diperoleh melalui kuesioner yang telah dipersiapkan dan telah diuji kevalidan dan reliabilitasnya. Kuesioner akan dibagikan kepada responden saat *pre-test* dan *post-test* dan diisi langsung oleh responden. Kuesioner digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa tentang PHBS, *pre-test* dilakukan sebelum mengikuti permainan ular tangga dan *post-test* dilakukan setelah mengikuti permainan ular tangga. Prosedur permainan :

1. Seluruh pemain berkumpul dan mendapatkan penjelasan tentang tata cara bermain
2. Dilakukan penentuan urutan pemain yang masuk kedalam papan permainan, bisa dilakukan secara sukarela, bisa dilakukan dengan melempar dadu atau juga penunjukkan oleh guru/pembimbing
3. Pemain memulai dari posisi star, dan meneriakkan kata PHBS: PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
4. Selanjutnya pemain melempar dadu yang telah disediakan, apabila dadu menunjukkan angka 6 maka pemain yang bersangkutan memiliki keuntungan untuk melempar dadu kembali.
5. Pemain berpindah posisi dari posisi star dengan cara engklek atau loncat sesuai dengan jumlah angka di dadu, tidak disarankan untuk melangkah biasa supaya unsur

- aktifitas fisiknya dilakukan oleh pemain.
6. Selanjutnya pemain membacakan informasi dengan suara keras sesuai dengan apa yang tertera di setiap kotak dalam papan bermain.
 7. Apabila pemain berhenti pada posisi tangga maka dia akan bergerak maju sampai ke posisi kotak di ujung tangga, selanjutnya kembali membacakan dengan suara keras informasi yang tertera pada kotak tempat dia berpijak.
 8. Apabila pemain berhenti pada posisi ular maka dia akan bergerak turun sampai ke posisi kotak di ujung tangga, selanjutnya kembali membacakan dengan suara keras informasi yang tertera pada kotak tempat dia berpijak.
 9. Permainan berakhir ketika pemain sudah berhasil melewati garis finis serta meneriakkan AKU SEHAT,

SEKOLAHKU SEHAT,
 PRESTASIKU MENINGKAT

10. Seluruh pemain kembali berkumpul untuk dilakukan review/penjelasan terhadap konten PHBS

Data yang telah dikumpulkan dari lapangan diolah dengan tahapan *editing*, *coding*, *entry* dan *cleaning data* kemudian dianalisis menggunakan uji *paired t-test* untuk melihat pengaruh penggunaan media permainan ular tangga yang telah dimodifikasi.

HASIL

Berdasarkan hasil pengumpulan data, skor nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi melalui permainan ular tangga yang dimodifikasi dapat dilihat pada table 1.

Tabel 1. Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Melalui Permainan Ular Tangga yang Dimodifikasi

No.	Kode Responden	Skor Pengetahuan	
		Sebelum edukasi	Setelah edukasi
1.	CBR_1 01	18.36	24.20
2.	CBR_1 02	12.93	24.37
3.	CBR_1 03	12.36	20.66
4.	CBR_1 04	20.43	28.17
5.	CBR_1 05	13.11	20.58
6.	CBR_1 06	8.53	18.03
7.	CBR_1 07	18.74	20.28
8.	CBR_1 08	18.11	26.26
9.	CBR_1 09	14.36	17.15
10.	CBR_1 10	17.37	24.49
11.	CBR_1 11	8.86	21.00
12.	CBR_1 12	18.86	18.95
13.	CBR_1 13	12.91	15.96
14.	CBR_1 14	21.33	23.98
15.	CBR_1 15	11.11	17.61
16.	CBR_1 16	19.32	22.06
17.	CBR_1 17	19.20	21.13
18.	CBR_1 18	27.18	27.31
19.	CBR_1 19	21.64	23.40
20.	CBR_1 20	16.11	23.13
21.	CBR_1 21	18.73	26.00
	Rata-rata	16,65	22,13

Hasil uji *paired sample t-test*
Pengaruh penggunaan media ular
tangga yang dimodifikasi terhadap

peningkatan pengetahuan PHBS anak
sekolah dasar dapat dilihat pada table 2.

Tabel 2 Pengaruh penggunaan media ular tangga yang dimodifikasi terhadap peningkatan pengetahuan PHBS anak Sekolah Dasar

Pengetahuan	n	Rata-rata ± SD	p-value
Pretest	21	16,6452 ± 4,6172	0,0001
Posttest	21	22,1295 ± 3,4405	

* *paired sample test*

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat pengetahuan tentang PHBS yang baik merupakan komponen dan akibat dari pengetahuan. Setelah responden mengetahui informasi tentang PHBS dapat menimbulkan keinginan untuk menerapkan PHBS, proses selanjutnya akan menilai atau bersikap terhadap perilaku hidup bersih dan sehat tersebut. Dengan demikian akan cenderung untuk mempraktikkan perilaku kesehatan yang diyakini akan membawa manfaat.⁹

Peningkatan pengetahuan siswa yang menjadi responden penelitian terjadi karena setiap siswa memperoleh informasi mengenai konten PHBS disetiap kotak yang dia tempati, permainan ini mengharuskan siswa untuk membaca setiap kotak yang dia tempati serta mendapatkan informasi yang lebih detil dari kartu penyerta yang disertakan dalam permainan. Disamping itu siswa juga akan mendengarkan informasi dari rekan bermainnya, hal ini dikarenakan setiap siswa menempati semua kotak dia harus membacakan dengan keras isi pesan dalam kotak, serta isi pesan yang ada dalam kartu penyertanya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Anjelina (2021) yang menyampaikan bahwa informasi mengenai konten materi pembelajaran dalam permainan ular tangga akan didapatkan setiap siswa mendapatkan Langkah sesuai mata dadu.

Yetty S (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, sikap maupun tindakan terhadap PHBS sebelum dan setelah diberikan Tindakan intervensi melalui pendidikan kesehatan kepada responden. Peningkatan pengetahuan sebesar 56,2%, peningkatan sikap terhadap PHBS sebesar 44,8% dan tindakan atau upaya pelaksanaan atau perilaku PHBS mengalami peningkatan sebesar 35,6%.¹⁰ Peningkatan ini akan menjadi lebih signifikans apabila edukasi yang diberikan menggunakan media yang tepat.

Peningkatan pengetahuan dan sikap pada responden tersebut didukung oleh media permainan ular tangga yang menjadi media pembelajarannya.¹⁰ Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanif (2019) yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang bermakna pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan reproduksi di Selo Boyolali dengan nilai permainan ular tangga p value 0,000 atau $p < 0,05$.¹¹ Begitu pula dengan penelitian Sara dkk (2015) yang menyatakan bahwa melalui intervensi menggunakan media permainan ular tangga efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa SD tentang kesehatan gigi dan mulut anak. Penelitian lain menyimpulkan media permainan ular tangga mampu meningkatkan sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dari (41,63) menjadi (52,09). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa

edukasi pengetahuan dan perilaku hidup bersih siswa SD dengan menggunakan media permainan ular tangga yang dimodifikasi efektif untuk meningkatkan sikap siswa.¹²

Peningkatan pengetahuan dan sikap dipengaruhi oleh media permainan ular tangga melalui konten dan pesan yang disampaikan. Mengingat permainan tersebut memiliki tingkat keberhasilan yang bagus karena terdapat kelebihan dalam menarik minat siswa. Kelebihan yang ada dalam permainan ular tangga berupa menghilangkan keseriusan yang mencegah di mana harus ada keseimbangan antara suasana yang menyenangkan dan keseriusan, meningkatkan semangat dalam belajar sehingga anak termotivasi untuk mengikuti proses belajar, dan anak-anak akan menjadi semakin konsentrasi dengan materi yang dilibatkan dalam permainan.¹³

Manfaat dari media merupakan salah satu cara terbaik dalam menstimulus respon seseorang untuk lebih fokus memahami sesuatu khususnya pada remaja dalam mempelajari PHBS. Salah satu strategi untuk memperoleh perubahan pengetahuan dan sikap adalah dengan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap sehingga menimbulkan kesadaran yang pada akhirnya orang itu akan memiliki sikap yang sesuai dengan pengetahuannya. Salah satu upaya pemberian informasi itu adalah dengan memberikan sebuah media edukasi permainan ular tangga yang dimodifikasi. Media permainan ular tangga merupakan salah satu cara pemberian informasi melalui suatu jenis permainan dimana dengan permainan yang diikuti dengan pemberian informasi akan menarik perhatian sehingga informasi akan lebih mudah diterima dan pengetahuan akan semakin bertambah.¹⁴

Sebagai penguatan, disamping penggunaan media permainan penyampaian Pendidikan Kesehatan secara rutin tetap merupakan suatu

keharusan. Iku Nurhidayah (2021) menyampaikan bahwa Pendidikan Kesehatan disampaikan secara rutin agar pengetahuan siswa bertambah, bersikap baik dan dipraktikan dalam kehidupan sehari-hari.¹⁵

Faktor lain yang menjadi penguat adalah kuatnya pola interaksi aktivitas siswa saat memainkan permainan ular tangga dalam kegiatan pembelajaran menyebabkan permainan ini sangat disenangi oleh siswa. Konsep permainan ular tangga yaitu permainan dimainkan 2 anak atau lebih dengan melempar dadu. Terdapat papan permainan yang terdiri dari beberapa kotak dan terdapat gambar ular dan tangga, apabila dalam permainan mendapat tangga berarti naik sesuai dengan tangga tersebut, dan apabila mendapat ular maka dalam permainan tersebut peserta harus turun sesuai jalan ular tersebut.¹⁶

SIMPULAN

Penggunaan media permainan ular tangga dimodifikasi yang berisi konten informasi tentang PHBS dapat meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar.

DAFTAR RUJUKAN

1. Kemenkes RI. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Jakarta Sekretaris Jenderal Kemenkes RI. 2011.
2. Wayan S, Ni Ketut E, Made J. Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Metode Pembiasaan Di Sekolah Dasar. *Proceeding Senadimas Undiksha 2020*, 122-132
3. Hanif, Muthmainah & Ririanty, Mury & Nafikadhini, Iken. Efektivitas Buku Saku PHBS di Sekolah dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Kesehatan* 2019, 6 (1): 46-53.

4. Nurfardiansyah B, Septiyani. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di SD Inpres Katangka Gowa. *Celebes Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2020, 2(1): 46-51
5. Izzaty, Rita Eka, dkk. *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press. 2008.
6. Edi, M Taufik. Permainan Ular Tangga Sebagai Media Edukasi Seksualitas Remaja. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan* 2019. 4(1):442-448.
7. Anjelina W, Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 2021, 2(1): 68-73
8. Ade N, Sumardi, Akhmad N. Pengaruh Media Ular Tangga terhadap Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran IPS di Sekolah Dasar 2018, 5(2): 326-334
9. Notoatmodjo, S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka. 2014
10. Yetty S, Indra H, Ananda P. Pendidikan Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan* 2018, 2(2): 89-95
11. Pengembangan Media Pembelajaran Permainan Ular Tangga Pada Mata Pelajaran Marketing Kompetensi Dasar Menganalisis Segmentasi Pasar Di Kelas X Bisnis Daring Dan Pemasaran Smk Negeri 1 Lamongan 2019, 7(2): 499-503
12. Sara, P., Nurfianti, A. & A. Efektivitas Metode Pendidikan Kesehatan dengan Simulasi Permainan Ular Tangga terhadap Perubahan Sikap tentang Kesehatan Gigi dan Mulut Anak Usia Sekolah di SDN 03 Singkawang Tengah. *Jurnal Proners* 2015, 3(1): 1–11.
13. Zamzami, M Astuti, D & Werdani, K. E. Metode Ular Tangga Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Pencegahan Penyakit Pes. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* 2017, 11(1): 55–63.
14. Zaen, N. L., A. & Tukiman. Pengaruh Simulasi Permainan Ular Tangga Genre terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Triad KRR (Seksualitas, HIV Dan Aids, Napza) di SMPN 1 Tanjung Morawa Tahun 2016. *Jurnal Stikna* 2017, 1(2):148–157.
15. Ikeu N, Lisfa A, Udin R. Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar. *The Indonesian Journal of Health Science* 2021, 13(1): 61-71
16. Widiana IW, Gita P, Adrianus IW, Media Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Kelas Iv Pada Kompetensi Pengetahuan IPA. *Journal of Education Technology* 2019, 3(4) 315-32