

EDUKASI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA PERMAINAN ULAR TANGGA

Wahyudi^{1*}, Dewi Purnama Windasari¹, Marisna Eka Yulianti¹, Esse Puji Pawenrusi¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar

*Alamat Korespondensi: yudywahyu500@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan masalah gizi yang berdampak pada kesehatan remaja putri, terutama di usia produktif. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 1,62 miliar orang di dunia menderita anemia, dengan prevalensi tinggi pada anak-anak prasekolah (47,4%) dan wanita usia reproduktif (41,8%). Kurangnya pengetahuan gizi menjadi faktor utama yang menyebabkan rendahnya kesadaran remaja dalam mencegah anemia. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi yang menarik, seperti penggunaan media permainan ular tangga.

Tujuan: Artikel ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas edukasi melalui media ular tangga dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia dan gizi seimbang.

Metode: Penelitian dilakukan pada 29 santriwati Pesantren Yasrib Watansoppeng. Kegiatan terdiri dari sesi penyuluhan dan permainan ular tangga yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai penyebab, pencegahan, serta makanan sumber zat besi.

Hasil: Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan mengenai anemia setelah sesi edukasi. Metode ini juga berhasil meningkatkan interaksi dan keterlibatan santriwati dalam kegiatan pembelajaran.

Kesimpulan: Edukasi melalui media ular tangga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan gizi seimbang. Oleh karena itu, metode ini direkomendasikan untuk diterapkan dalam program pendidikan kesehatan remaja.

Kata kunci: Remaja, Anemia, Ular Tangga, Edukasi Kesehatan

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak terjadi di negara maju maupun negara berkembang. Anemia berhubungan dengan angka kematian dan kesakitan pada remaja. Prevalensi anemia meningkat seiring dengan bertambahnya usia remaja. Data dari World Health Organization (WHO) dalam Worldwide Prevalence of Anemia menunjukkan bahwa penderita anemia di dunia adalah 1,62 miliar orang dengan prevalensi tertinggi pada usia prasekolah 47,4% dan wanita usia subur (WUS) 41,8%. Oleh karena itu, anemia pada remaja putri perlu mendapat perhatian khusus karena percepatan pertumbuhan pada remaja khususnya putri untuk persiapan yang akan datang (Pengabdian et al., 2023).

Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah massa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Kulsum, 2020). Pada dasarnya, anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang

dikonsumsi mempunyai nilai yang baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia (Putri, 2022).

Anemia defisiensi besi dapat disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dalam makanan, baik karena pola konsumsi makanan yang tidak tepat, kualitas dan kuantitas makanan yang tidak memadai, maupun karena adanya peningkatan kebutuhan zat besi. Masalah utama pemanfaatan zat besi oleh tubuh adalah rendahnya penyerapan dari asupan. Penyerapan zat besi dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu absorpsi besi yang menunjukkan keberadaan dua jenis zat besi yang berbeda di dalam pangan. Konsumsi makanan yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat penting seperti besi (Fajar et al., 2024).

Angka kejadian anemia pada remaja putri lebih tinggi mengingat remaja putri mengalami fase menstruasi dan dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat gizi yang lebih tinggi. Selain itu, kejadian anemia pada remaja putri didorong oleh beberapa faktor, yakni tingkat pengetahuan gizi, pola konsumsi, status kesehatan, sosial ekonomi, aktivitas fisik, dan siklus menstruasi. Pengetahuan gizi merupakan suatu bentuk pemahaman terkait makanan dan komponen zat gizi, sumber zat gizi pada bahan makanan, makanan yang aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit, ketepatan dalam mengolah makanan agar tidak menghilangkan zat gizi dalam bahan makanan, hingga pola hidup sehat. Dengan pengetahuan gizi yang cukup, remaja putri akan memahami dampak dari kekeliruan perilaku gizi yang diterapkan selama ini sehingga tumbuh upaya untuk mencegah anemia apabila yang ditandai dengan perubahan pengetahuan sekaligus sikap (Solehah, et al., 2023).

Rendahnya asupan zat besi juga sering terjadi karena kurangnya penyediaan makanan, distribusi makanan yang kurang baik, konsumsi makanan yang kurang beragam, susunan makanan yang salah, kemiskinan dan ketidaktahuan. Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia. Pengetahuan remaja di bidang kesehatan baik pengetahuan makanan dan pengetahuan gizi serta perencanaan makanan menjadi sangat penting pada remaja contohnya perilaku makan remaja dalam program diet. Hal ini dapat memicu terjadinya anemia pada remaja putri (Falindri et al., 2024).

Proses tercapainya tujuan perubahan perilaku menggunakan media edukasi yang menarik dan sesuai dengan sasaran. Maka, pengabdian ini dilakukan dengan menggunakan media permainan edukasi Ular Tangga. Permainan ini mampu melatih sikap siswa untuk mengantre dalam memulai pengocokan atau permainan, melatih kognitif anak saat menjumlahkan mata ular saat dadu keluar, melatih kerja sama, memotivasi anak agar terus belajar karena belajar adalah hal yang menyenangkan dan mengasyikkan, bukan lagi sesuatu yang hanya harus terpaku pada lembaran-lembaran soal ulangan.

Edukasi gizi ditujukan untuk menyampaikan informasi terkait anemia yang bermanfaat sebagai upaya untuk mencegah anemia. Penyampaian edukasi gizi dapat dilakukan dengan memanfaatkan berbagai media penyuluhan seperti media audio, media visual, dan media audiovisual, guna

mempermudah dalam menyalurkan pesan, merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta sehingga memotivasi dalam proses belajarnya (Panjaitan et al., 2023).

Pendidikan kesehatan gizi sendiri dapat dijelaskan sebagai intervensi edukatif yang bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku demi peningkatan status gizi masyarakat. Metode ini sangat dianggap sebagai pendekatan yang hemat biaya dan sangat efektif untuk membangkitkan teknologi dan layanan kesehatan terutama bagi populasi di negara-negara berkembang yang menghadapi penyakit-penyakit serius (Sulistiyanti, 2022). Khususnya bagi remaja, pendidikan gizi tentang anemia dapat berkontribusi pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik yang benar, yang pada akhirnya akan membantu menciptakan keluarga dan komunitas yang lebih sehat serta mengurangi prevalensi anemia. Mengingat masih terbatasnya penelitian yang menyoroti dampak pendidikan gizi terhadap remaja dalam konteks anemia, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pendidikan gizi anemia terhadap tingkat pengetahuan remaja putri (Marsitta et al., 2025).

Prevalensi anemia yang tinggi pada remaja putri memerlukan penanganan yang tepat sasaran dan cepat. Intervensi yang berkaitan dengan pencegahan dan penanganan anemia perlu menyertai peningkatan asupan zat gizi melalui diversifikasi pangan dan fortifikasi zat besi, suplementasi zat besi dan peningkatan sanitasi serta pelayanan kesehatan (Nasruddin et al., 2021).

METODE

Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 17 November 2025 selama 2 jam. Kegiatan ini diikuti oleh santriwati kelas Madrasah Tsanawiyah (MTs) sebanyak 29 orang. Kegiatan ini bertempat di ruang UKS. Para peserta sangat semangat dan aktif dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dan bermain ular tangga sampai akhir kegiatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak remaja dalam mencegah terjadinya anemia. Tujuan dari penyuluhan pada remaja adalah agar peserta dapat memahami apa itu anemia, penyebab terjadinya anemia, pencegahan anemia, dan contoh bahan makanan sumber zat besi.

Tahapan pelaksanaan yang dilakukan guna memperlancar kegiatan pengabdian masyarakat ini antara lain:

1. Tahapan Kegiatan

Kegiatan menyiapkan materi pelatihan, menyiapkan media ular tangga, alat peraga.

2. Penyuluhan

Kegiatan memberikan penyuluhan kepada anak remaja tentang :

- a. Pengenalan gizi seimbang
- b. Penyebab dan pencegahan
- c. Sumber Makanan kaya zat besi

3. Pelaksanaan Permainan

- a. Peserta memainkan ular tangga dengan pertanyaan terkait anemia.
- b. Peserta yang menjawab dengan benar mendapatkan poin tambahan.

HASIL

Kegiatan ini mendapatkan respons yang sangat positif dari peserta. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi penyuluhan dan permainan ladder. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang anemia dan pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi. Guru-guru yang hadir juga mengapresiasi metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Tabel ini menampilkan data berdasarkan Umur, dan Kelas MTs Pesantren YASRIB Watansoppeng

Umur	n	%
12-13	15	51,8
14-15	14	48,2
Kelas	n	%
VII	15	51,8
IX	14	48,2
Total	29	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kelas dan umur terbagi menjadi beberapa kelompok, yang menunjukkan sebagian responden pada kelompok umur 12 dan 13 tahun berjumlah 15 orang (51,8%). Adapun responden pada kelompok umur 14-15 tahun berjumlah 14 orang responden (48,2%), dan selanjutnya kelas VII berjumlah 15 responden (51,8%), dan kelas IX berjumlah 14 responden (48,2%). Temuan ini mengindikasikan bahwa evaluasi terhadap isu anemia di kalangan kelompok tersebut.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Pre dan Post Test mengenai Anemia dan Pentingnya Tablet Fe

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri	Pre		Post	
	n	%	n	%
Cukup	3	10,3	27	93,1
Kurang	26	89,7	2	6,9
Total	29	100	29	100

Tabel 2 Hasil menunjukkan seberapa banyak pengetahuan remaja putri tentang anemia. Dari 29 remaja putri yang mengikuti tes awal, terdapat 3 orang (10,3%) yang memiliki pemahaman yang baik, sedangkan 26 orang (89,7%) dianggap kurang mengetahui. Namun, setelah dilaksanakan penyuluhan atau edukasi (tes akhir), jumlah responden yang pengetahuannya baik naik menjadi 27 orang (93,1%), sementara yang masih kurang pengetahuannya berkurang menjadi 2 orang (6,9%).



Gambar 1. Media Permainan Ular tangga



Gambar 2. Foto Bersama dengan Santriwati MTs Pondok Pesantren Yasrib Watansoppeng

PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 29 responden dengan rentang usia yaitu remaja putri usia 12-15 tahun termasuk masa remaja awal. Rentang usia tersebut merupakan tahapan pertumbuhan dan perkembangan dalam siklus kehidupan baik dari pertumbuhan fisik, psikologis dan intelektual. Selain itu, organ reproduksi dan seksualitas sudah matang, sehingga remaja usia ini sudah bereproduksi dengan timbulnya menstruasi. Masa remaja, pengaruh teman sebaya semakin meningkat dan mereka mampu memahami orang lain serta menjalin persahabatan dengan teman yang memiliki karakteristik relatif mirip dengan dirinya (Panjaitan et al., 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media edukatif seperti ular tangga dapat diterapkan dalam program pendidikan kesehatan remaja, baik di sekolah maupun dalam komunitas. Penggunaan metode ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta tetapi juga dapat memperkuat keterampilan sosial mereka melalui interaksi dalam permainan. Oleh karena itu, integrasi media permainan dalam kurikulum pendidikan kesehatan dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai topik kesehatan yang kompleks (Rahmadiyah & Nursasi, 2025).

Interaksi aktif dalam permainan memungkinkan peserta untuk lebih terlibat dalam proses pembelajaran dibandingkan dengan metode ceramah. Permainan ini mengharuskan peserta untuk menjawab pertanyaan sebelum melanjutkan ke tahap berikutnya, sehingga memotivasi mereka untuk memahami materi secara lebih mendalam. Selain itu, format permainan menciptakan lingkungan belajar yang lebih santai dan mengurangi rasa bosan yang sering muncul dalam metode penyuluhan konvensional (Permatasari et al., 2025).

Peningkatan pengetahuan ini disebabkan karena penyuluhan menggunakan media yang menyenangkan, proses edukasi sambil bermain menjadikan remaja tertarik akan informasi yang sedang dibahas, selain itu pola permainan ular tangga menjadikan remaja terpacu untuk cepat memahami materi yang dibahas. Hal ini sesuai dengan teori S-O-R beranggapan bahwa organisme menghasilkan perilaku jika ada kondisi stimulus tertentu. Jadi efek yang timbul adalah reaksi khusus terhadap stimulus khusus, sehingga seseorang dapat mengharapkan kesesuaian antara pesan dan reaksi komunikasi (Fajar et al., 2024).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang terbatas dan tidak adanya kelompok kontrol untuk membandingkan efektivitas metode ini dengan metode edukasi lainnya. Studi lanjutan dengan skala yang lebih besar dan desain eksperimental yang lebih ketat disarankan untuk menguji dampak jangka panjang dari penggunaan media edukatif berbasis permainan terhadap perubahan perilaku remaja dalam pencegahan anemia (Rahmatika et al., 2025).

KESIMPULAN

Edukasi menggunakan media ular tangga dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan anemia pada remaja. Remaja dapat mengerti dan memahami serta berperan aktif dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat. Anemia pada remaja putri dapat disebabkan oleh Ilmu dan pemahaman yang sedikit tentang anemia, pola makan dan gizi yang buruk, dan menstruasi. untuk pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja wanita yaitu dengan meningkatkan pemahaman tentang anemia, memperbaiki gaya hidup, minum tablet tambah darah konsumsi makanan yang bermanfaat mencegah dan menanggulangi anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Guru MTs Pesantren Yasrib Watansoppeng atas dukungan dan partisipasinya dalam kegiatan ini. Terima kasih juga kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fajar, N. A., Flora, R., Sulaningsi, K., Rachmayanti, R. D., & Sri, E. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Menggunakan Media Edukasi Ular Tangga dalam Pencegahan Anemia Defisiensi Besi*. 7, 68–75.
- Falindri, J., Rahmiati, B. F., Made, N., & Sukanty, W. (2024). Media Ular Tangga Tingkat Pengetahuan Anemia dan Asupan Sumber Zat Besi serta Kadar Hemoglobin Remaja Putri Snakes and Ladders Media Knowledge Levels of Anemia and Source of Iron Intake and Hemoglobin Levels of Female Teenager. 5(1), 35–42.
- Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., Teknologi, P., Negeri, U., Keluarga, I. K., Negeri, U., Teknologi, P., Negeri, U., Teknologi, P., Negeri, U., Keluarga, I. K., & Negeri, U. (2023). Penyebab , Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). 02(12).
- Marsitta, H., Simbolon, A., Amalia, L., & Rahmi, U. (2025). Optimalisasi Pendidikan Kesehatan Gizi Terhadap Pencegahan Anemia pada Remaja melalui Permainan Ular Tangga Gizi Seimbang. 6(1), 27–35. <https://doi.org/10.47065/jpm.v6i1.2451>
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F., Kedokteran, F., Muslim, U., Kedokteran, F., Muslim, U., Kedokteran, F., & Muslim, U. (2021). Angka kejadian anemia pada remaja di indonesia. 1(April), 357–364.

- Panjaitan, W. S., Kusnandar, K., Hikmayani, N. H., Sudikno, S., Human, P., Sekolah, N., Ilmu, P., Sebelas, U., Tengah, J., Studi, P., Pertanian, F., Maret, U. S., Kedokteran, F., Maret, U. S., Kesehatan, B. P., & Pusat, J. (2023). Snake and Ladder Game as Nutritional Anemia Education Enhancing. 33(3).
- Pengabdian, J., Solehah, N. Z., Dewi, N. T., & Rahmiati, B. F. (2023). Edukasi melalui Media Ular Tangga sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja di Mts Nurul Qur'an Pagutan. 3(2), 239–244. <https://doi.org/10.30812/adma.v3i2.2566>
- Permatasari, R. D., Arestiningsih, E. S., & Gresik, U. M. (2025). 2 1,2,3. 5(1), 62–70.
- Putri, P. R. (n.d.). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia. 008, 563–570.
- Putri, P. R. (2022). Journal Health and Nutritions. 8(2), 44–50.
- Rahmadiyah, D. C., & Nursasi, A. Y. (2025). Peningkatan Kemampuan Duta Remaja Anti Anemia melalui Pemanfaatan Media Ular Tangga dan Tumpeng Nutrisi. 5, 984–993.
- Rahmatika, Q. T., Masfi, A., Ramadhan, M. P., & Gamagitta, L. P. (2025). Inovasi Media Edukasi dengan Permainan Ular Tangga dan Pendekatan Teman Sebaya dalam Meningkatkan Kesadaran Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. 4(4), 820–827.
- Solehah, S.Tr.Gz.,M.Gz, N. Z., Dewi, N. T., Lastyana, W., Rahmiati, B. F., Naktiany, W. C., & Jauhari, T. (2023). Edukasi melalui Media Ular Tangga sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja di Mts Nurul Qur'an Pagutan. ADMA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat, 3(2), 239–244. <https://doi.org/10.30812/adma.v3i2.2566>
- Triana, W., Irfan, A., & Ryoca, M. A. (2025). Edukasi Kesehatan dengan Ular Tangga Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di Kelurahan Legok Kota Jambi. 4(2), 287–292.
- Yusuf, N. S., Untari, P., Lubis, S. K., Firdausiyah, A., Putri, I. M., & Rahmawati, L. A. (2024). Pendidikan Gizi Menggunakan Permainan Ular Tangga Anemia pada Remaja di Surau Duta Munzalan Jakarta Selatan. November, 20–21.