

Permainan Ular Tangga Sebagai Media Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada PAUD Al Khair Jonggol Bogor

Fitria Sari, Endang Siti Mawarni, Neneng Hasanah
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Indonesia
Email: fitria_sari@urindo.ac.id

Abstrak

Perilaku kesehatan anak usia dini berkaitan dengan kebersihan pribadi, lingkungan dan munculnya berbagai penyakit yang menyerang umumnya berkaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang disingkat PHBS. Derajat kesehatan anak pada saat ini belum bisa dikatakan baik karena masih banyak terdapat masalah kesehatan khususnya pada anak usia dini. Masalah kesehatan yang terjadi pada anak usia dini semakin memperjelas bahwa nilai-nilai PHBS di sekolah masih minimal dan belum mencapai tingkat yang diharapkan. Edukasi terkait PHBS pada anak PAUD dapat dilakukan dalam bentuk permainan. Salah satu permainan tradisional yang mungkin dilakukan untuk mengedukasi siswa dalam memahami PHBS adalah permainan ular tangga. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Hari Selasa, 04 Februari 2025, di PAUD Al Khair Jonggol Bogor Jawa Barat dengan jumlah peserta sebanyak 32 anak. Solusi yang ditawarkan adalah implementasi permainan ular tangga bersama siswa PAUD terkait PHBS. Alat dan bahan yang diperlukan adalah berupa ular tangga besar berukuran 3 x 3,6 meter dan dadu untuk ular tangga. Sedangkan bidak nya adalah anak PAUD itu sendiri. Luaran yang dicapai adalah meningkatnya pengetahuan dan sikap siswa terkait PHBS sekaligus merangsang aspek perkembangan kecerdasan anak. Evaluasi keberhasilan program dilakukan di akhir acara dengan mengobservasi dan berinteraksi langsung dengan anak. Anak-anak senang dan dapat mengulang kembali apa yang sudah dijelaskan selama bermain dan mensimulasikan praktik cuci tangan sebagai salah satu bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat

Kata kunci : PHBS, permainan, ular tangga

Abstract

Early childhood health behavior is related to personal hygiene, the environment and the emergence of various diseases that attack are generally related to Clean and Healthy Living Behavior abbreviated as PHBS. The level of children's health at this time cannot be said to be good because there are still many health problems, especially in early childhood. Health problems that occur in early childhood increasingly clarify that PHBS values in schools are still minimal and have not reached the expected level. Education related to PHBS in PAUD children can be done in the form of games. One of the traditional games that might be done to educate students in understanding PHBS is the snake and ladder game. This community service was carried out on Tuesday, February 4, 2025, at PAUD Al Khair Jonggol Bogor, West Java with 32 participants. The solution offered is the implementation of the snake and ladder game with PAUD students related to PHBS. The tools and materials needed are in the form of a large snake and ladder measuring 3 x 3.6 meters and dice for snake and ladders. While the pawns are the PAUD children themselves. The output achieved is an increase in students' knowledge and attitudes related to PHBS while stimulating aspects of children's intelligence development. Evaluation of the success of the program was carried out at the end of the event by observing and interacting directly with the children. The children were happy and could repeat what had been explained during the game and simulate hand washing practices as part of a clean and healthy lifestyle

Keywords: PHBS, games, snakes and ladders

PENDAHULUAN

Sehat merupakan sebuah kebutuhan semua orang tidak memandang usia anak - anak, dewasa maupun orang tua. Seseorang dikatakan sehat apabila keadaan jasmani, rohani dan sosial yang baik tanpa sering mendapat keluhan untuk mencapai suatu prestasi yang lebih baik bagi kesejahteraan hidupnya. Status kesehatan setiap orang akan berpengaruh terhadap derajat kesehatan masyarakatnya. Semakin baik status kesehatan setiap orang dalam masyarakat, semakin baik pula derajat kesehatan masyarakatnya. Sebaliknya semakin buruk status kesehatan setiap orang dalam masyarakat semakin buruk pula derajat kesehatan masyarakatnya.

Permasalahan yang ditemui pada perilaku kesehatan anak usia dini berkaitan dengan kebersihan pribadi, lingkungan dan munculnya berbagai penyakit yang menyerang anak usia dini umumnya berkaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang disingkat PHBS. Derajat kesehatan anak pada saat ini belum bisa dikatakan baik karena masih banyak terdapat masalah kesehatan khususnya pada anak usia dini. Masalah kesehatan yang terjadi pada anak usia dini semakin memperjelas bahwa nilai-nilai PHBS di sekolah masih minimal dan belum mencapai tingkat yang diharapkan.

Berdasarkan data Riskesdas (riset kesehatan dasar) tahun 2013, PHBS pada penduduk Indonesia, berperilaku menyikat gigi setiap hari sudah dilakukan sebanyak 93,8% namun perilaku menyikat gigi yang benar masih rendah yaitu 2,3%, sedangkan PHBS pada anak yang sudah melaksanakan sikat gigi setiap hari sebanyak 95,7%, namun hanya 1,7% saja yang telah melakukannya dengan benar. Data lain berhubungan dengan PHBS secara umum, dimana di dalamnya terdapat anak usia dini yang telah melakukan perilaku buang air besar (BAB) dengan benar tempatnya di jamban yaitu mencapai 82,6% sedangkan melakukan cuci tangan menggunakan sabun yang benar dengan proporsi 47%. Perilaku konsumsi makanan yang berisiko mengancam tubuh yaitu berupa mengonsumsi makanan/minuman antara lain yang manis mencapai 53,1%, berlemak mencapai 40,7% dan penyedap mencapai 77,3%¹.

Oleh karena itu, suatu kegiatan intervensi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan tentang PHBS pada anak usia dini. PHBS Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang di praktekkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah berdasarkan kesadaran, sehingga mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. PHBS dapat diterapkan pada semua golongan masyarakat termasuk anak usia dini.

Anak usia dini merupakan usia yang efektif untuk mengajarkan dan menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat kepada murid. Anak usia dini perlu dibimbing, dibina dan diarahkan supaya memiliki kesadaran akan pentingnya untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Edukasi terkait penanaman perilaku hidup bersih dan sehat pada murid PAUD dapat dilakukan dengan cara yang menyenangkan. Edukasi dapat dilakukan dengan menggunakan media yang menarik agar siswa tidak mengalami kebosanan dan dapat antusias dalam mengikuti penyampaian materi tentang PHBS. Bentuk media pembelajaran yang dapat menarik perhatian murid serta tidak membuat bosan pembelajaran adalah media pembelajaran dalam bentuk permainan. Edukasi dalam bentuk permainan dapat merangsang dan membangkitkan motivasi murid dalam mengikuti pembelajaran PHBS. Permainan juga melibatkan banyak indra, sehingga bisa merangsang kemampuan anak.

Permainan adalah sebagai salah satu bentuk dari kegiatan yang dapat menghasilkan manfaat bagi perkembangan anak dan mental anak, di dalam permainan memiliki aturan tersendiri, dari sebuah permainan anak memiliki wawasan serta memperoleh pengalaman yang baru dan bermakna serta mampu membina hubungan yang baik dengan teman-temannya². Permainan bertujuan untuk menghilangkan atau mengurangi kemonotonan dalam pembelajaran dan untuk menciptakan suasana belajar mengajar yang menyenangkan karena terkesan santai³. Selain itu bermain juga dapat membantu siswa memahami konsep dan pengertian dengan mudah”

Bagi murid PAUD, media pembelajaran permainan akan sangat menyenangkan dan mudah untuk dipahami. Karena media pembelajaran dalam bentuk permainan mampu melatih kognitif anak dan memotivasi anak untuk belajar dan bersosial. Inilah yang membuat kami memiliki gagasan menjadikan permainan tradisional, salah satunya permainan ular tangga sebagai media edukasi PHBS untuk anak – anak agar mereka dapat belajar sambil bermain.

Permainan ular tangga mungkin bukan permainan yang langka, sering kali kita mendengar kata- kata permainan ular tangga, bahkan sejak kecilpun kita pernah bahkan sering bermain permainan ular tangga. Sejarah permainan ular tangga di ulas dalam Sheth sebagai berikut, *“History Of Snake And Ladder Snake and Ladder is an ancient game having it roots of origin in Indian culture. It is known as Spear's Ga me in United Kingdom on a 10 x10 board. The participant have a die having the equi-spaced probability of 1/6 of each roll of a die ”*⁴.

Permainan ular tangga memberikan beberapa manfaat yaitu, memberikan ilmu pengetahuan kepada anak melalui proses bermain sambil belajar, merangsang daya pikir, menciptakan lingkungan bermain yang menarik dan menyenangkan serta belajar untuk bekerja sama⁵. Permainan ular tangga sangat terkenal di lingkungan masyarakat, sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mengajarkan permainan ini kepada siswa. Permainan ular tangga juga memberikan manfaat terhadap kebugaran fisik karena fokus pada aspek permainan dan hiburan⁶.

Tujuan dari program pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah untuk mengedukasi

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

murid PAUD agar berperilaku hidup bersih dan sehat diantaranya adalah dengan melakukan kebersihan diri melalui media permainan ular tangga. Adapun manfaat secara umum dalam kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman siswa tentang PHBS dan merangsang aspek perkembangan kecerdasan anak dengan media pembelajaran pendidikan kesehatan PBHS melalui permainan Ular Tangga. Berdasarkan latar belakang dan permasalahan di atas, maka kami tertarik menggunakan media pembelajaran materi PHBS melalui modifikasi permainan ular tangga pada murid PAUD Al Khair.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Hari Selasa, 04 Februari 2025, di PAUD Al Khair Jonggol Bogor Jawa Barat. Jumlah peserta dalam pengabdian ini sebanyak 32 anak. Peserta merupakan gabungan dari kelas TK A, TK B1 dan TK B2. Kegiatan ini dimulai dengan koordinasi dengan tim dan kepala sekolah untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga selaras dengan program pengabdian masyarakat.

Kegiatan PKM ini dimulai sejak pukul 08.30 dan selesai pada pukul 11.30 WIB dengan pertemuan langsung tatap muka pada anak PAUD. Intervensi yang kami lakukan dalam mengenalkan perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak PAUD adalah dengan bermain ular tangga. Alat dan bahan yang diperlukan adalah berupa ular tangga besar berukuran 3 x 3,6 meter dan dadu untuk ular tangga. sedangkan bidak nya adalah anak PAUD itu sendiri. Permainan ini dipimpin oleh salah satu tim pengabdi yaitu Ibu Neneng Hasanah.

Peraturan terkait permainan ular tangga adalah sebagai berikut :

1. Permainan ini dapat dimainkan oleh 2-8 pemain
2. Permainan dimulai dengan cara menentukan urutan pemain melalui undian "Hompipah"
3. Pemain pertama mengambil dan melambungkan dadu ke atas, nomor sisi dadu atas yang menjadi petunjuk bidak untuk melangkah seberapa jauh di papan permainan
4. Setiap pemain akan menjadi bidaknya masing-masing
5. Semua bidak mulai dari 0 (di luar nomor kotak papan) artinya tidak berada di kotak nomor 1
6. Jika bidak yang berhenti pada kotak bergambar serta terdapat ekor ular maka pemain harus turun ke kotak bawahnya sesuai dengan dimana kepala ular itu menuju
7. Sedangkan jika bidak berhenti pada kotak bergambar serta terdapat tangga naik ke atas, maka pemain ke kotak atasnya sesuai dengan dimana tangga itu menuju
8. Setiap bidak yang turun melalui ular atau naik melalui tangga akan mendapatkan penugasan untuk mengatakan "Jika . . . (sebutkan gambar posisi sebelum turun atau naik), maka . . .

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

(sebutkan gambar akhir dari turun atau naiknya). Contoh : “Jika jarang mandi maka tubuh berpanu dan berkudis

9. Setiap bidak yang berhenti di dalam kotak yang berisi teks, pemandu permainan akan mengarahkan dan membacakan teks tersebut
10. Permainan diberikan waktu 1-2 menit untuk melaksanakan penugasan di setiap kotak yang ditempatinya
11. Pemain yang tepat langkah sampai kotak finish lebih awal dialah para pemenangnya

Bagi murid PAUD, media pembelajaran permainan akan sangat menyenangkan dan mudah untuk dipahami. Karena media pembelajaran dalam bentuk permainan mampu melatih kognitif anak dan memotivasi anak untuk belajar dan bersosial. Permainan ular tangga sangat terkenal di lingkungan masyarakat, sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mengajarkan permainan ini kepada siswa. Permainan ular tangga juga memberikan manfaat terhadap kebugaran fisik karena fokus pada aspek permainan dan hiburan.

Evaluasi keberhasilan program dilakukan di akhir acara dengan cara observasi dan berinteraksi langsung dengan anak. Dan penugasan berupa meminta anak mengulang kembali apa yang sudah dijelaskan selama bermain dan mensimulasikan praktik cuci tangan sebagai salah satu bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini terlaksana sesuai jadwal. Jumlah peserta ada sebanyak 32 anak di PAUD Al Khair Jonggol Bogor Jawa Barat, pada tanggal 04 Februari 2025. Kegiatan PKM ini, diketuai oleh Fitria Sari dengan anggota Neneng Hasanah dan Endang Siti Mawarni.

Dalam pelaksanaannya, permainan ular tangga dibagi menjadi 4 kelompok dengan nama kelompok *universe*, *starlight*, *nebula*, *moonlight*. 1 kelompok terdiri dari 8 orang baik laki laki maupun perempuan. Sebelum memulai permainan, peserta terlebih dahulu melakukan “hompipah” untuk menentukan urutan pemain. Peserta cukup aktif dan menikmati permainan dengan gembira. Adapun nama nama pemenang yang lebih dahulu mencapai garis finish adalah Aira, Zunna, Cantika dan Afizah.

Beberapa edukasi yang kita sampaikan kepada anak anak adalah :

1. Sikat gigi secara teratur, pagi hari dan sebelum tidur
2. Mandi 2x sehari agar tubuh bersih dan wangi
3. Memotong kuku
4. Mencuci tangan 6 langkah menggunakan sabun dan air yang mengalir

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat (PAMAS)

5. Menggunakan pakaian yang bersih
6. Keramas dengan sampo agar rambut sehat dan harum
7. Membersihkan lubang hidung dan telinga dari kotoran

Pada saat evaluasi, ada 2 anak yang berani maju ke depan untuk mengulang apa yang kami sampaikan. Yang pertama ada Ghazwan dibantu oleh kami, menyebutkan kembali 6 langkah cuci tangan sekaligus mendemonstrasikan di hadapan teman teman seperti tangan dibasahi, beri sabun. Gosok 2 telapak tangan, gosok punggung tangan, bersihkan telapak dan sela jari, 2 tangan dikunci, ibu jari gosok memutar, ujung jari putarkan lalu keringkan. Dan yang kedua adalah Keyra yang menyebutkan kembali apa saja contoh perilaku hidup bersih dan sehat seperti, mandi, sikat gigi, menggunting kuku dan mencuci tangan.



Gambar 1. Acara pembukaan kegiatan PKM



Gambar 2. Peserta melakukan "hompipah" untuk menentukan urutan pemain



Gambar 3. Pemandu permainan sedang mengarahkan bidak ular tangga



Gambar 4. Peserta sedang bermain ular tangga



Gambar 5. Dokumentasi bersama anak PAUD dan guru di akhir acara

Ular tangga merupakan salah satu permainan tradisional yang telah dikenal sejak lama. Menurut Wandini & Sinaga (2019) bahwa permainan ular tangga merupakan permainan yang dapat dimainkan oleh dua orang atau lebih yang berupa permainan papan yang setiap pemainnya memiliki bidak dan peluang melempar dadu. Permainan ular tangga merupakan media permainan yang terdiri dari kertas berisi kotak-kotak yang terdapat gambar ular dan tangga yang saling terhubung dengan kotak lainnya ⁷.

Permainan atau gamifikasi merupakan metode pengajaran dengan unsur-unsur yang terdapat di permainan atau video game yang bertujuan agar memberi semangat kepada siswa di tahap pengajaran serta memaksimalkan rasa tenang serta keantusiasan pada tahap pengajaran itu, permainan ular tangga bisa dipakai dalam memberikan hal-hal yang bisa membuat keterikatan siswa serta memberikan ide agar berkesinambungan dalam pengajaran ⁸.

Kelebihan ular tangga yaitu permainan ini sangat bermanfaat, melatih kesabaran, mampu membuat berimajinasi dan mampu mengingat peraturan permainan yang diwujudkan dalam langkah –langkah permainan, mengasah kemampuan kognitif, melatih kemampuan motorik. Hasil ketertarikan siswa dari observasi dapat memancing siswa bertanggungjawab dalam menjalankan tugasnya dan disiplin dalam latihan terkontrol ⁹.

Permainan mudah dibuat, biaya produksi murah. Mudah diaplikasikan dan dimainkan dimanapun dan kapanpun. Mudah dalam menggunakannya serta menambah kesenangan anak dalam mengeksplorasi. Permainan ular tangga sesuatu yang menyenangkan, menghibur dan menarik memungkinkan partisipasi aktif dari siswa untuk belajar dan memberikan umpan balik secara langsung ¹⁰.

Melalui permainan, siswa mampu mengeksplorasi sesuatu hal baru dan belajar dengan cara yang menyenangkan. Permainan yang kreatif memiliki tujuan yang utama yaitu mengoptimalkan perkembangan anak usia dini dan anak-anak. Seluruh siswa akan terlibat aktif dalam belajar. Siswa tidak akan merasa bosan karena aktivitas belajarnya dikemas dalam alat permainan. Mengembangkan kemampuannya dengan melibatkan siswa secara aktif dalam pembelajaran. Melalui permainan, maka terjadi rangsangan-rangsangan yang membuat siswa memahami konsep dan pengetahuan secara alamiah serta membantu anak untuk mengembangkan kecerdasannya¹¹.

KESIMPULAN

Bagi murid PAUD, media pembelajaran permainan akan sangat menyenangkan dan mudah untuk dipahami. Karena media pembelajaran dalam bentuk permainan mampu melatih kognitif anak dan memotivasi anak untuk belajar dan bersosial. Inilah yang membuat kami memiliki gagasan menjadikan permainan tradisional, salah satunya permainan ular tangga sebagai media edukasi PHBS untuk anak – anak agar mereka dapat belajar sambil bermain.

Permainan ular tangga memberikan beberapa manfaat yaitu, memberikan ilmu pengetahuan kepada anak melalui proses bermain sambil belajar, merangsang daya pikir, menciptakan lingkungan bermain yang menarik dan menyenangkan serta belajar untuk bekerja sama. Permainan ular tangga sangat terkenal di lingkungan masyarakat, sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mengajarkan permainan ini kepada siswa. Permainan ular tangga juga memberikan manfaat terhadap kebugaran fisik karena fokus pada aspek permainan dan hiburan

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar. 2013.
- [2] Nurrita T. Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Misykat. 2018;3(1):171–87.
- [3] Adelina I, Iswendi I. Pengembangan Permainan Ular Tangga Kimia sebagai Media Pembelajaran pada Materi Reaksi Reduksi Oksidasi dan Tata Nama Senyawa Kelas X SMA/ MA. Entalpi Pendidik Kim. 2021;91–9.
- [4] Sheth JR. Snake and ladder based algorithm for steganographic application of specific streamline bits on prime gap method. In: International Conference on Control, Instrumentation, Communication and Computational Technologies, ICCICCT. 2014.

- [5] Khadijah K, Sani F, Sari N, Rohali A, Harahap SA. Permainan Ular Tangga Dalam Meningkatkan Kemampuan Perilaku Hormat Bagi Anak. *Al-Madrasah J Pendidik Madrasah Ibtidaiyah*. 2022;6(4):1340.
- [6] Bile RL, Tapo YBO, Desi AK. Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *J Penjakora*. 2021;8(1):71.
- [7] Syafitri A, Amir H, Elvinawati E. Perbandingan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (Tgt) Dengan Media Ular Tangga Dan Media Puzzle Di Kelas Xi Sma Negeri 01 Bengkulu Tengah. *Alotrop*. 2019;3(2):132–8.
- [8] Fadlillah M, Setyowahyudi R. Ultaco Game Development as a Media to Introduce Covid-19 Health Protocol in Early Childhood. *AL-ISHLAH J Pendidik*. 2021;13(1):485–96.
- [9] Irawan A, Wardani M. Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Siswa Dengan Menggunakan Permainan Ular Tangga Pada Tingkat Sekolah Menengah Pertama. *JINOTEP (Jurnal Inov dan Teknol Pembelajaran) Kaji dan Ris dalam Teknol Pembelajaran*. 2017;2(2):342–8.
- [10] Amilia Pramita, Rudiana Agustini. Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Pada Materi Senyawa Hidrokarbon Kelas Xi Sma Untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa. *Unesa J Chem Educ [Internet]*. 2016;5(2):336–44. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/journal-of-chemical-education/article/view/15787>
- [11] Seruni S, Mulyatna F, Nurrahmah A. Pkm Inovasi Pembelajaran Matematika Sd/Mi Melalui Permainan Ular Tangga. *SELAPARANG J Pengabdian Masy Berkemajuan*. 2019;3(1):75–80.