

## **EDUKASI PHBS MELALUI METODE EDUKATIF (PERMAINAN ULAR TANGGA RAKSASA) PADA ANAK USIA DINI**

**Henni Kumaladewi Hengky, Nurlinda, Nur Ainun Anita Saleh,  
Idmi Juliana, Citra Aprilia Nursam**

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare  
*heni02\_epidUH@yahoo.com*

### **Abstract**

Learning while playing is a world for young children. There are many methods and ways that can be done to stimulate aspects of child development, one way is by playing snakes and ladders. Researchers try to provide PHBS education through an educational method, namely the giant snake and ladder game. The giant snake and ladder is one of the games that can be implemented to stimulate aspects of early childhood development, especially in cognitive development. The giant snake and ladder is educational and made as attractive as possible so that children can feel the essence of playing which is more fun and not boring. The target of this service is early childhood with a total of 45 children carried out in RW 1-6, Soreang District, Parepare City. The success of the game is measured by a pretest that is carried out before the game is carried out, and at the end a post test is carried out. The pre-test and post-test methods used are semi-structured interviews and data analysis techniques using scoring. Game done twice in two weeks. The results obtained are the increase in students' knowledge scores after the post test compared to the scores obtained during the pre test. This shows that there is an increase in students' knowledge about PHBS. The learning model in community service carried out through this service activity can be an alternative solution that can be implemented by various parties for socialization or the delivery of certain materials, not only limited to material about PHBS and health.

*Keywords: Early childhood, Education, PHBS, Giant Snakes and Ladders Game.*

### **Abstrak**

Belajar sambil bermain merupakan dunia bagi anak-anak usia dini. Banyak metode maupun cara yang dapat dilakukan untuk merangsang aspek perkembangan anak salah satu caranya dengan permainan ular tangga. Peneliti mencoba memberikan edukasi PHBS melalui metode yang edukatif yaitu permainan ular tangga raksasa. Ular tangga yang dibuat secara raksasa merupakan salah satu permainan yang dapat diimplementasikan untuk merangsang aspek-aspek perkembangan anak usia dini terkhusus pada perkembangan kognitifnya. Ular tangga raksasa yang edukatif dan dibuat semenarik mungkin agar anak dapat merasakan esensi bermain yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Sasaran pengabdian ini adalah anak usia dini dengan jumlah 45 anak yang dilakukan di RW 1-6 Kecamatan Soreang Kota Parepare. Keberhasilan permainan diukur dengan pretest yang dilakukan sebelum permainan dilaksanakan, dan di akhir dilakukan post test. Metode pre test dan post test yang digunakan yaitu dengan wawancara semi terstruktur serta teknik analisis data memakai skoring. Permainan dilakukan sebanyak dua kali dalam dua minggu. Hasil yang didapat adalah kenaikan skor pengetahuan siswa setelah post test dibandingkan dengan skor yang didapat saat pre test. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai PHBS. Model pembelajaran dalam pengabdian masyarakat yang dilakukan melalui kegiatan pengabdian ini bisa menjadi solusi alternatif yang dapat dilaksanakan berbagai pihak untuk sosialisasi ataupun penyampaian materi tertentu, tidak hanya terbatas pada materi tentang PHBS maupun kesehatan saja.

*Kata kunci: Anak usia dini, Edukasi, PHBS, Permainan Ular Tangga Raksasa.*

## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya atau kegiatan seseorang, keluarga, komunitas dan masyarakat untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya (Musta & Novichasari, 2021). Pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat diajarkan pada anak sejak usia dini karena anak usia dini rentan terinfeksi penyakit (Fatmalia, 2021). Karena itu perlu upaya pengendalian dalam bentuk tindakan aktivitas yang bertujuan untuk mengurangi atau menekan terjadinya suatu penyakit dengan memberikan pendidikan PHBS yang layak (Sumampouw, 2017).

Di Sekolah, PHBS telah diperkenalkan sejak anak usia dini dikarenakan untuk membangun perilaku sehat harus melalui berbagai tahapan dan membutuhkan waktu cukup lama atau seumur hidup. PHBS disekolah atau lembaga pendidikan mempunyai 8 indikator yang menjadi ukuran keberhasilan pembiasaan PHBS oleh anak usia dini (Margowati & Astuti, 2012).

Anak usia dini termasuk individu yang unik. Keunikan tersebut membuat antara satu anak dengan anak yang lain memiliki perbedaan. Oleh karena itu, pendidikan anak usia dini menjadi penting karena salah satu upaya pembinaan melalui pemberian rangsangan dengan tujuan membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Anak usia dini berada diposisi yang ideal untuk diberikan pendidikan terkait PHBS (Safitri & Harun, 2021).

Untuk menciptakan pembelajaran tentang PHBS yang optimal perlu adanya peran dari berbagai faktor seperti dari peran serta pendidik, media pembelajaran, sarana dan prasarana serta kesiapan peserta didik dalam proses pembelajaran

(Fitriana, 2018). Namun dalam proses menemukan rintangan. Rintangannya yaitu anak malas belajar atau tidak tertarik. Belajar menjadi momok tersendiri bagi mereka, sehingga mereka cenderung menghabiskan waktu luang mereka untuk bermain (Sari et al., 2013).

Hal ini tidak lepas dari pola pembelajaran monoton guru yang cenderung menggunakan pembelajaran klasikal sehingga anak tersebut tidak tertarik pada topik yang diajarkan. Anak usia dini memang berada di kelompok umur yang individunya lebih senang bermain. Karena itu seharusnya guru dalam mengajar perlu menerapkan metode pembelajaran yang menempatkan anak dalam suasana yang ia senangi (Istiqomah, 2018).

Salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan melalui permainan yang edukatif adalah permainan ular tangga. Permainan ular tangga adalah permainan papan untuk anak-anak yang dimainkan oleh dua orang atau lebih (Novitasari, 2013: 41). Papan permainan ular tangga dibagi dalam kotak-kotak kecil dan beberapa kotak digambar sejumlah “tangga” atau “ular” yang menghubungkannya dengan kotak lain. Permainan (Yuningsih et al., 2019). Oleh karena itu dalam kegiatan pengabdian yang dilakukan RW 1 – RW 4 Kelurahan Watang Soreang menggunakan media ular tangga dalam penyuluhan terkait PHBS pada anak usia dini.

## METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini melibatkan mahasiswa Fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare angkatan 2019. Pengabdian ini dilakukan dengan metode edukatif (permainan ular tangga raksasa) yang bertujuan anak usia dini di Kelurahan Watang Soreang yang mengikuti kegiatan ini mampu menerapkan

kegiatan-kegiatan PHBS agar terhindar dari penyakit.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah sebagai berikut:

1. Pembuatan Desain Media Ular Tangga Raksasa  
Sistem didesain berdasarkan permainan ular tangga secara umum tetapi disisipi dengan materi PHBS
2. Pembuatan Ular Tangga Raksasa  
Tim PkM mempersiapkan berbagai alat dan bahan yang dibutuhkan dalam pembuatan ular tangga raksasa. Ukuran ular tangga raksasa ini adalah 2M x 2M.
3. Pembuatan dadu  
Dadu dalam permainan ular tangga berbentuk kubus dengan masing-masing sisi memiliki mata dadu 1-6.
4. Pelaksanaan Kegiatan
  - a) Sosialisasi Kegiatan Edukasi PHBS Melalui Metode Edukatif Permainan Ular Tangga Raksasa dan diskusi mengenai teknis permainan ular tangga dan tujuan dilaksanakan permainan kepada orang tua dan pemerintah daerah Kelurahan Watang Soreang.
  - b) Survey beberapa lokasi yang akan direncanakan sebagai tempat kegiatan Permainan Ular Tangga Raksasa.
  - c) Kegiatan Permainan Ular Tangga Raksasa ini dilakukan sepenuhnya oleh anak-anak usia dini yang berada di Kelurahan Watang Soreang dengan

memfasilitasi mereka dengan bermain sambil belajar yang bersifat menyenangkan dan tidak membosankan.

- d) Mitra PKM dan dosen pelaksana pengabdian sepakat untuk menentukan dan menerapkan langkah-langkah kegiatan bermain ular tangga raksasa dilaksanakan sesuai dengan waktu yang kondusif dan tetap menerapkan protokol kesehatan.
5. Evaluasi  
Setelah kegiatan permainan ular tangga dengan metode edukasi ini dilakukan, maka akan dilakukan evaluasi untuk melihat sejauh mana wawasan dan pengetahuan dari anak-anak usia dini mengenai perilaku hidup bersih dan sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pengabdian ini kegiatan pertama yang dilakukan di Kelurahan Watang Soreang.

1. Sosialisasi kegiatan  
Sosialisasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di berikan oleh tim pengabdian kepada anak usia dini di Kelurahan Watang Soreang.



Gambar 1. Penyuluhan PHBS

Sebelum diberikan materi, anak usia dini terlebih dahulu diberikan *pre test* berisi 10 pertanyaan terkait PHBS dan setelah sosialisasi diberikan *post test* berisi 10 pertanyaan yang sama dengan *pre test*. Adapun 10 pertanyaan *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada tabel 1.

Distribusi pertanyaan yang diajukan oleh tim pengabdian pada saat sebelum dan sesudah penyuluhan di Kelurahan Watang Soreang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Pertanyaan PHBS di RW1 – RW6

Pertanyaan	Penyuluhan PHBS	
	N	%
<b>Apakah adik pernah mendengar tentang PHBS?</b>		
Ya	15	33,3
Tidak	30	66,7
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>
<b>Apakah setiap hari adik makan buah dan sayur?</b>		
Ya	29	64,4
Tidak	16	35,6
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>
<b>Kalau adik makan buah dan sayur kita akan...</b>		
Pintar	13	28,9
Menjadi anak yang sehat	32	71,1
Teratir BAB	0	0
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>
<b>Jika kita sering makan permen maka...</b>		
Kita Akan sakit Gigi	30	66,7
Gigi Akan berlubang	15	33,3
Gigi sehat	0	0
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>
<b>Dimanakah Kita harus membuang sampah...</b>		
Di selokan	0	0
Di laut	0	0
Di tempat sampah	45	100
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>
<b>Sebelum dan sesudah makan Kita harus...</b>		
Pergi bermain	0	0
Mencuci tangan pakai sabun	38	84,4
Mencuci tangan	7	15,6
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>
<b>Sebelum Kita pergi Sekolah Kita harus...</b>		

Sarapan	32	71,1
Minum	0	0
Pamit kepada orang Tua	13	28,9
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>
<b>Supaya jari-jari tangan bersih Kita harus...</b>		
Potong kuku	30	66,7
Cuci tangan	14	31,1
Membersihkan kuku	1	2,2
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>
<b>Berapa Kali Dalam sehari Kita harus mengosok Gigi...</b>		
2 kali	23	51,1
3 kali	21	46,7
1 kali	1	2,2
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>
<b>Kita harus rajin berolahraga supaya...</b>		
Badan sehat dan kuat	35	77,8
Terhindar dari Covid-19	9	20
Badan tidak menjadi kaku	1	2,2
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat 10 pertanyaan yang diajukan tim pengabdian kepada anak-anak untuk mengukur tingkat pengetahuannya terkait PHBS sebelum dan sesudah penyuluhan.

Perbedaan tingkat pengetahuan tentang PHBS berdasarkan pertanyaan di Kelurahan Watang Soreang dapat dilihat pada Tabel 2.

**Tabel 2 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang PHBS di RW 1 – RW 6 Kelurahan Watang Soreang Tahun 2022**

No	Pengetahuan PHBS	Pengetahuan responden											
		Pre Test					Post Test						
		Benar n	%	Salah N	%	N	Benar n	%	Salah n	%	N		
1	Mengetahui apa itu PHBS	15	33.3	30	66.7	45	100	45	100	0	0	45	100
2	Setiap hari makan buah dan sayur	29	64.4	16	35.6	45	100	45	100	0	0	45	100
3	Manfaat makan buah dan sayur	32	71.1	13	28.9	45	100	45	100	0	0	45	100
4	Jika sering makan permen maka...	30	66.7	15	33.3	45	100	45	100	0	0	45	100
5	Tempat membuang sampah	45	100	0	0	45	100	45	100	0	0	45	100
6	Sebelum dan sesudah makan kita harus...	38	84.4	7	15.6	45	100	45	100	0	0	45	100
7	Sebelum kesekolah kita harus...	32	71.1	13	28.9	45	100	45	100	0	0	45	100
8	Supaya jari-jari tangan bersih maka kita harus...	31	68.9	14	31.1	45	100	45	100	0	0	45	100
9	Berapa kali dalam sehari menggosok gigi	21	46.7	24	53.3	45	100	45	100	0	0	45	100
10	Kita rajin berolahraga maka kita harus...	35	77.8	10	22.2	45	100	45	100	0	0	45	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan 45 responden mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan.

Terdapat 10 pertanyaan tentang PHBS yang menjadi parameter dalam kegiatan pengabdian ini untuk mengukur tingkat pengetahuan anak usia dini di Kelurahan Watang Soreang. Untuk pertanyaan pertama terkait pengetahuan tentang apa itu PHBS, dari 45 responden terdapat 15 yang menjawab benar dan 30 responden yang menjawab salah sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan semuanya menjawab benar.

Pertanyaan kedua sampai keempat adalah pertanyaan PHBS terkait makanan. Seluruh responden menjawab benar setelah diberikan penyuluhan. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa anak usia dini di Kelurahan Watang Soreang sebagian besar mengetahui konsumsi buah dan sayur sebaiknya setiap hari dan mengetahui manfaatnya sebelum diberikan penyuluhan dan responden yang sebelumnya tidak mengetahui menjadi tahu setelah diberikan

penyuluhan. Namun mengetahui manfaat belum cukup, perlu pengetahuan lebih lanjut terkait pengolahan yang baik sehingga kandungan gizi dalamnya tetap terjaga (Rahim et al., 2021).

Pertanyaan kelima adalah pertanyaan PHBS terkait kesehatan lingkungan, seluruh responden menjawab benar baik sebelum dan setelah diberikan penyuluhan. Hasil menunjukkan bahwa anak usia dini di Kelurahan Soreang mengetahui bahwa sampah sebaiknya dibuang di tempatnya. Hasil ini sejalan dengan penelitian di Jember menyebutkan bahwa anak usia dini telah memiliki pengetahuan tentang PHBS terkait kesehatan lingkungan meliputi membuang sampah di tempatnya, membantu membersihkan rumah dan merapikan sendiri mainannya (Nisah, 2021).

Pertanyaan keenam sampai kesembilan adalah pertanyaan PHBS terkait kebersihan diri. Dari 45 responden, sebagian besar menjawab benar sebelum diberikan penyuluhan dan semuanya menjawab benar setelah diberikan penyuluhan.

Pertanyaan terakhir adalah pertanyaan PHBS terkait aktivitas fisik. Dari 45 responden, 35 menjawab benar dan 10 menjawab salah sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan semuanya menjawab benar.

Distribusi pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan PHBS berdasarkan pertanyaan di Kelurahan Watang Soreang dapat dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Pre Test dan Post Test Berdasarkan Pengetahuan PHBS di RW 1 – RW 6**

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi			
	Pre-test 1		Post-test 1	
	N	%	N	%
Baik	13	28,9	28	62,2
Cukup	29	64,4	15	33,3
Kurang	3	6,7	2	4,4
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>45</b>	<b>100</b>

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 10 pertanyaan yang dijadikan parameter untuk mengukur tingkat pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat pada pre-test terdapat 28,9% baik, 64,4% cukup dan 6,7% kurang sedangkan pada post-test terdapat peningkatan menjadi 62,2% baik, 33,3% cukup dan 4,4% kurang.

Pendidikan anak usia dini memerlukan pendekatan yang bersifat holistik, yaitu keseimbangan dalam pemenuhan asupan gizi, layanan kesehatan, psikosional, dan stimulasi pendidikan yang dilaksanakan secara terpadu baik oleh pemerintah maupun oleh komponen masyarakat, maka dalam kesempatan ini untuk memberdayakan dan memaksimalkan peran dan fungsi tenaga pendidik dan tenaga kependidikan anak usia dini sebagai wadah untuk menyatukan visi dan misi dalam rangka peningkatan mutu program pendidikan anak usia dini (Mirliani, 2019).

## 2. Permainan ular tangga

Dalam kegiatan pengabdian ini menggunakan media permainan ular tangga. Ular tangga merupakan salah satu permainan yang dikenal lama di masyarakat dan digemari oleh anak-anak. Penggunaan ular tangga dalam pembelajaran dilakukan dengan memodifikasi permainan menjadi lebih menarik. Desain dari ular tangga ini memuat berbagai informasi terkait

PHBS. Media ini dianggap berhasil karena adanya perasaan senang saat bermain, sehingga pemain tidak merasa bosan (Wahid & Kurniawan, 2017). Konsep permainan ular tangga dalam pengabdian ini bersifat fleksibel sehingga ketika masalah kesehatan beralih maka informasi pada ular tangga tersebut dapat diganti (Imawati et al., 2019).

## SIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan pengetahuan anak usia dini di Kelurahan Watang Soreang terkait PHBS setelah diberikan penyuluhan dengan media permainan ular tangga raksasa. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil *post-test* yang menunjukkan 29 anak usia dini yang menjadi responden mampu menjawab 10 pertanyaan PHBS yang diberikan dengan benar.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan Pengabdian ini didanai oleh APBU UMPAR Tahun 2022. Kami mengucapkan terima kasih kepada Pimpinan Universitas Muhammadiyah Parepare, LPPM, Civitas Akademika FIKES UMPAR, Pemerintah dan Masyarakat Setempat Kelurahan Watang Soreang Kecamatan Soreang Kota Parepare.

## DAFTAR PUSTAKA

- Fatmalia, R. (2021). *Analisis Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di TK Al-Washliyah Banda Aceh*. Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
- Fitriana, N. S. (2018). *Pengembangan Media Permainan Ular Tangga Terintegrasi Asmaul Husna*

- Pada Pembelajaran Tematik.* Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Imawati, P. F., Maulana, A., Azmi, P. L., Haniyfa, R. S., & Maheswari, T. (2019). Ular Tangga Raksasa Sebagai Media Pembelajaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa SMPN 3 Arjasa, Kabupaten Situbondo. *Jurnal KSM Eka Prasetya UI*, 1(6), 1–8.
- Istiqomah, S. (2018). *Penerapan Metode Bermain Melalui Permainan Ular Tangga Dalam Pengembangan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Sriwijaya Lampung Timur.* Universitas Islam Negeri Raden Intan.
- Margowati, S., & Astuti, F. P. (2012). *Implementasi PHBS Pada Anak Usia Dini Melalui Metode Seling.* Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Mirliani. (2019). *Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di Raudhatul Athfal Nurul Yaqin Desa Simpang Sungai Duren Kabupaten Muaro Jambi.* Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Musta, M., & Novichasari, S. I. (2021). *Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Permainan Ular Tangga.* 9–13.
- Nisah, D. W. K. (2021). *Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Saat Pandemi Covid-19 Pada Anak Kelompok Bermain Tahun Ajaran 2020/2021.* Universitas Muhammadiyah Jember.
- Rahim, I., Ismirawati, N., Ramli, R., Suherman, Putri, A. D., Rasyid, W., Arfianty, Nuringsih, & Ridwan, I. (2021). *Rencana Induk Penelitian (RIP) 2021-2025.* Universitas Muhammadiyah Parepare.
- Safitri, H. I., & Harun. (2021). *Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19.* *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385–394. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>
- Sari, D. P., Watin, W. A. A., Maulidya, F. N., Milasari, N., & Mukhlis, A. (2013). *Taktik (Otak Atik Otak) Mainan Edukatif, Efektif dan Interaktif pada Siswa Sekolah Dasar Brawijaya Smart School Malang.*
- Sumampouw, O. J. (2017). *Program Pemberantasan Penyakit Menular.*
- Wahid, S. N., & Kurniawan, A. M. (2017). *Rancang Bangun Permainan Ular Tangga Untuk Media Belajar Fisika.* *Jurnal Qua Teknika*, 7(2), 43–53.
- Yuningsih, E., Julaha, S., & Rawin, B. Bin. (2019). *UTE ( Ular Tangga Edukatif ) : Permainan Edukatif Matematika Berbasis Kearifan Lokal Sebagai Upaya Menciptakan Penunjang Pembelajaran yang Menyenangkan dalam Menghadapi Revolusi.* *Jurnal Didactical Mathematics*, 2(1), 36–41.