

Lomba Ular Tangga Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Kelompok Tanggap Bocah

Naris Dyah Prasetyawati¹, Sigid Sudaryanto²

^{1,2}Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta

ABSTRACT

Health behavior problems in elementary school children are usually related to personal hygiene and the environment. Awareness, willingness and the ability of students to behave in a healthy manner are needed in an effort to improve the quality of life and must start from childhood by cultivating Germas and PHBS. Snakes and Ladders Germas is a health promotion media to deliver health messages and receive health information that is used when conducting health education in schools. Community service aims to familiarize elementary school students in child response groups applying activities related to Germas and PHBS using Snakes and Ladders Games. Activities in the form of Snakes and Ladders game contest. The activity was carried out in the working area of the Sleman Public Health Center. The competition was participated by 10 representative groups from 5 villages in the District of Sleman. Winner I of Triharjo Village, II of Pandowoharjo Village, III of Tridadi Village, Harapan I of Trimulyo Village and Harapan II of Caturharjo Village. The GERMAS game material presented can be understood by the accompanying cadres and children. The game GERMAS makes children more familiar with each other.

Keywords: ladder snake, germas, phbs, boy response

ABSTRAK

Lomba Ular Tangga Gerakan Masyarakat Hidup Sehat Kelompok Tanggap Bocah. Permasalahan perilaku kesehatan pada anak Sekolah Dasar biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan. Diperlukan kesadaran, kemauan dan kemampuan peserta didik untuk berperilaku sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan harus dimulai sejak kecil dengan membudayakan Germas dan PHBS. Ular Tangga Germas adalah media promosi kesehatan untuk menyampaikan pesan kesehatan dan penerimaan informasi kesehatan yang digunakan ketika melakukan penyuluhan kesehatan di sekolah. Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk membiasakan siswa Sekolah Dasar dalam kelompok tanggap bocah mengaplikasikan kegiatan yang berhubungan dengan Germas dan PHBS menggunakan Permainan Ular Tangga. Kegiatan berupa lomba permainan Ular Tangga. Kegiatan dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sleman. Lomba diikuti 10 kelompok perwakilan dari 5 desa yang ada di Kecamatan Sleman. Pemenang I Desa Triharjo, II Desa Pandowoharjo, III Desa Tridadi, Harapan I Desa Trimulyo dan Harapan II Desa Caturharjo. Materi permainan GERMAS yang disampaikan dapat dipahami kader pendamping maupun anak-anak. Permainan GERMAS membuat anak-anak lebih mengenal satu dengan lainnya.

Kata kunci: ular tangga, germas, phbs, tanggap bocah

¹Korespondensi: Jurusan Kesehatan Lingkungan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta, Jl. Tatabumi rogram Studi Ilmu. E-mail: narisdyahprasetyawati@gmail.com

Pendahuluan

Anak usia sekolah mempunyai banyak masalah kesehatan yang sangat menentukan kualitasnya di kemudian hari. Permasalahan perilaku kesehatan pada anak Sekolah Dasar (SD) biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan. Hal tersebut dapat dicegah dengan membentuk perilaku sehat pada anak sekolah seperti menggosok gigi yang baik dan benar, kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, dan kebersihan diri lainnya serta kebersihan lingkungan (Wulanyani, 2013).

Setiap anak usia sekolah berhak atas mendapatkan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan kemampuan hidupnya dalam lingkungan hidup yang sehat sehingga dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Kementerian Kesehatan, 2013). Untuk mencapai hal tersebut perlu untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan peserta didik untuk berperilaku sehat dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan harus dimulai sejak kecil dengan membudayakan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) (Wulanyani, 2013).

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan GERMAS harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian (Kementerian Kesehatan, 2016).

Kegiatan GERMAS dapat dilakukan melalui pembinaan PHBS di sekolah. PHBS di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian

Kesehatan, 2016). Pembinaan PHBS di sekolah mempunyai manfaat antara lain: 1) Terciptanya sekolah yang bersih dan sehat sehingga siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit; 2) Meningkatkan semangat proses belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa; 3) Citra sekolah sebagai institusi pendidikan semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua; dan 4) Meningkatkan citra pemerintah daerah di bidang pendidikan (Kementerian Kesehatan, 2013).

Jumlah anak di Indonesia rata-rata 30% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 237.556.363 orang dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah (Widiyanto, 2018). Dengan demikian proses belajar anak sebaiknya dilakukan melalui metode bermain dan dengan alat-alat permainan (Weiner et al., 2003).

Pendidikan PHBS dapat diberikan melalui permainan ular tangga. Media pembelajaran permainan ular tangga dipilih karena relatif mudah, tidak membutuhkan ruang yang luas, dan dapat dimainkan oleh lebih dari satu anak sehingga aspek sosial tetap dapat dipertahankan. Permainan ular tangga memiliki beberapa keunggulan yaitu: 1) Dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan; 2) Lebih merangsang siswa dalam melakukan aktivitas belajar individual ataupun kelompok; 3) Struktur kognitif yang diperoleh siswa sebagai hasil dari proses belajar akan stabil dan tersusun secara relevan sehingga akan terjaga dalam ingatan. Hal ini akan memudahkan siswa untuk mengingat kembali apa yang telah dipelajarinya jika berhadapan dengan suatu masalah; dan 4) Pengetahuan yang terdapat dalam ingatan dapat diperoleh kembali sewaktu-waktu. Permainan ular tangga dapat dimodifikasi sehingga memuat informasi kesehatan dan PHBS (Suhermin, 2009).

Ular Tangga PHBS adalah media promosi untuk menyampaikan pesan dan penerimaan informasi kesehatan yang digunakan di sekolah. Ular Tangga PHBS dirancang untuk memberikan pengetahuan kepada siswa melalui metode belajar

sambil bermain. Permainan ular tangga ini dapat digunakan oleh semua kalangan, namun lebih tepat digunakan oleh anak sekolah SD (Yudi, 2018). Permainan ular tangga dengan ukuran yang lebih besar daripada ular tangga yang biasa. Selain aspek pengetahuan anak, aspek lain yang penting untuk dikembangkan dari permainan ini adalah gerakan tubuh seseorang secara aktif, sehingga fisik anak-anak juga dapat lebih aktif ketika mengikuti permainan ini.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk membiasakan anak-anak SD yang tergabung dalam kelompok tanggap bocah (Tabo) mengaplikasikan kegiatan yang berhubungan dengan GERMAS dan PHBS sedini mungkin menggunakan media Permainan Ular Tangga GERMAS. Tanggap Bocah adalah pemberdayaan masyarakat dengan melibatkan anak-anak bersama masyarakat melalui sebuah program gerakan. Tanggap bocah dapat menanamkan kebiasaan hidup sehat dan bersih kepada anak sejak dini. Selain itu, anak-anak bila bersama-sama teman sebaya melakukan kegiatan di luar rumah akan terasa menyenangkan (Pirade, 2014).

Program pengabdian masyarakat ini terkait dengan program Puskesmas Sleman yaitu mendukung jambore Tabo dengan Tema Tabo peduli Lingkungan yang dilakukan dalam kelompok Tanggap Bocah di wilayah kerja Puskesmas Sleman.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sleman dengan jarak kurang lebih 10-12 km dari Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Kegiatan berupa perlombaan Permainan Ular Tangga GERMAS. Perlombaan menggunakan seperangkat permainan Ular Tangga GERMAS (Banner dan dadu), form Skoring, alat tulis dan bibit tanaman anti-nyamuk. Dalam perlombaan ini disediakan materi PHBS, GERMAS, dan Aku Cinta Lingkungan. Kotak yang disediakan untuk permainan sejumlah 25 kotak dan kegiatan 1 kali lomba membutuhkan waktu 3-4 jam mulai dari persiapan sampai hasil akhir.

Kegiatan dilaksanakan dengan tahapan: 1) Persiapan meliputi: a) Perizinan ke Puskesmas Sleman, b) Koordinasi kegiatan dengan sanitarian dan petugas lapangan di Puskesmas Sleman; 2) Kegiatan perlombaan meliputi: a) Tahap penjangkauan melalui pendaftaran perwakilan TABO menurut desa (3-4 orang per kelompok); b) Tahap Permainan, meliputi (1) Dalam satu kali permainan dibagi dalam 3 sampai 5 tim; (2) Dalam satu kali permainan terdapat wasit/juri atau instruktur yang bertugas menjelaskan setiap pesan yang ada dalam kotak-kotak serta mengawal fair play dalam permainan ini; (3) Setiap tim terdiri dari 2-3 orang (4) Ketua tim menunjuk 1 orang perwakilan untuk menjadi peraga (yang akan berpindah-pindah kotak sesuai dengan angka yang muncul pada dadu yang dilempar); (4) Setelah diundi dan keluar angka pada dadu yang dilempar peraga tersebut berpindah sesuai kotaknya (membaca perintah yang ada di kotak tersebut, sedangkan anggota tim lain atau peraga sendiri melakukan simulasi atau peragaan yang diminta oleh kota yang diinjak tersebut); (5) Tim yang bisa mencapai FINISH terlebih dahulu adalah pemenangnya; (6) Simulasi: Seorang A melempar dadu dan keluar angka 4 maka B sebagai anggota tim harus berjalan 4 langkah sampai kotak 4 yang terdapat pesan “AKU MEMELIHARA KUKU SEHINGGA SELALU PENDEK DAN BERSIH”, juri menjelaskan kepada semua peserta pentingnya memelihara kebersihan kuku dan melihat bagaimana kuku si B sebagai peraga); c) Final, pemenang ditentukan bila tim yang lebih dahulu mencapai kotak Finish atau kotak ke-25, sedangkan juara I, II dan III akan mendapatkan penghargaan berupa piala, piagam dan uang pembinaan; dan 3) Pemberian bantuan tanaman anti nyamuk sebagai bukti dukungan untuk kelompok Tabo agar semakin berkembang kegiatannya untuk mendukung pengembangan program kesehatan lingkungan yang sedang dilakukan.

Perlombaan untuk mendukung kegiatan Jambore Tanggap Bocah Tahun 2018 dilakukan melalui kepanitiaan. Rapat koordinasi untuk membahas tim panitia, prosedur perlombaan, lokasi

dan tata cara perlombaan yang akan dilaksanakan.

Setelah kegiatan selesai akan dilakukan evaluasi dengan cara: 1) melihat pemahaman peserta dalam mengerjakan perintah dalam permainan ular tangga; dan 2) skor permainan pada setiap kelompok tim Tabo.

Hasil dan Pembahasan

Lomba diikuti 10 kelompok perwakilan dari 5 desa yang ada di Kecamatan Sleman. Setiap kelompok terdiri dari 3-4 peserta (anggota Tabo) dan 1 pendamping (kader). Lomba permainan ular tangga GERMAS dilaksanakan dengan jadwal yang telah disusun panitia, yaitu: 1) Penyaringan dan pendaftaran peserta pada 1 – 30 April 2018; seleksi lomba: 1 Mei – 30 Juni 2018;



Gambar 1 Kader Dewasa sebagai Pendamping dalam setiap tim

3) Final: 2 Juli 2018; dan 4) Penyerahan hadiah: 5 Juli 2018.

Pemenang hasil perlombaan permainan ular tangga GERMAS ini mendapat penghargaan berupa piala, sertifikat dan hadiah untuk Juara I, II dan III. Urutan pemenang perlombaan ini adalah: Juara I Desa Triharjo, II Desa Pandowoharjo dan III Desa Tridadi. Untuk menumbuhkan semangat pada kelompok peserta yang tidak menang maka ditambahkan penghargaan untuk Juara Harapan I Desa Trimulyo dan Harapan II Desa Caturharjo.

Pemberian materi PHBS, GERMAS, dan Aku Cinta Lingkungan yang dimasukkan dalam permainan Ular Tangga selama perlombaan dapat dipahami anak-anak peserta dan pendamping. Hal ini menunjukkan Ular Tangga GERMAS sebagai alat permainan edukatif memiliki peranan dalam mengembangkan kemampuan kognitif anak (Munawara, 2015).



Gambar 2 Perwakilan Peserta akan Melempar Dadu dan Anggota Tim Lainnya Memperagakan di Dalam Proses Perlombaan

Pengamatan selama lomba Ular Tangga Germas berlangsung terlihat peserta lomba sangat antusias melaksanakan permainan dan mampu lebih mengenal satu sama lain sehingga dapat bekerja sama. Hal ini menunjukkan bahwa peserta lomba memperoleh manfaat penggunaan media permainan ular tangga (Ratnaningsih, 2014).

Hasil evaluasi setelah kegiatan selesai memberikan beberapa masukan untuk perbaikan program ini di masa yang akan datang, antara lain: 1) kurangnya sosialisasi panitia tentang materi permainan yang seharusnya sudah disampaikan 1 bulan sebelumnya sesuai harapan dari kader TABO; 2) waktu perlombaan yang terbatas sehingga persiapan belum maksimal; dan 3) perlu penambahan materi supaya lebih beragam dan bervariasi.

Kegiatan ini sangat efektif sehingga perlu peningkatan pola latihan dari segi materi maupun komponen lainnya agar dapat terus sejalan dengan perkembangan informasi.

Simpulan

Materi permainan ular tangga Germas dapat dipahami kader pendamping maupun anak-anak. Permainan Germas membuat anak-anak lebih mengenal satu dengan lainnya. Anak-anak anggota Tabo diharapkan lebih berperan aktif dalam menyebarkan informasi tentang permainan ular tangga Germas. Puskesmas diharapkan menjadikan materi permainan ular tangga Germas dalam setiap pertemuan Tabo.

Daftar Pustaka

- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan. (2016). PHBS. Diakses dari <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Kementerian Kesehatan. (2013). *UKS merupakan salah satu upaya meningkatkan kualitas SDM*

yang sehat, cerdas, dan berakhlak. Tersedia di <http://www.depkes.go.id/article/print/2416/uks-merupakan-salah-satu-upaya-meningkatkan-kualitas-sdm-yang-sehat-cerdas-dan-berakhlak-.html>.

- Kementerian Kesehatan. (2016). *GERMAS wujudkan Indonesia sehat*. Diakses dari <http://www.depkes.go.id/article/view/16111500002/germas-wujudkan-indonesia-sehat.html>.
- Munawara, N. (2015). Peranan alat permainan edukatif dalam pengembangan kemampuan kognitif anak di kelompok B TK PGRI Baiya. *Bungamputi*, 2(8), 619-626.
- Pirade, R.A. (2014). Studi tentang tanggapan bocah (TABO) dalam penanggulangan demam berdarah dengue melalui pemberantasan sarang nyamuk di Puskesmas Sleman Tahun 2013. *Tesis*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.
- Ratnaningsih, N.N. (2014). Penggunaan permainan ular tangga untuk meningkatkan motivasi belajar IPS kelas III A SDN Nogopuro, Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: Prodi PGSD Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suhermin. (2009). Permainan ular tangga pada pembelajaran tematik untuk meningkatkan keterampilan interaksi sosial dan hasil belajar siswa kelas II-A di SD Negeri Gununggangsir I. *Skripsi*. Malang: Jurusan Pendidikan Sekolah Dasar dan Pra-Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.
- Weiner, I.B., Reynolds, W.M. & Miller, G.E. (2004). *Handbook of psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc.
- Widiyanto, A.F. & Gamelia, E. (2018). Peran perempuan sebagai ibu dalam perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini. *Palastren*, 10 (2), 128-147.

Wulanyani, N.M.S. (2013). Meningkatkan pengetahuan kesehatan melalui permainan ular tangga. *Jurnal Psikologi*, 40(2), 181-192.

Yudi, A.S. (2018). Permainan ular tangga PHBS

mudahkan siswa memahami PHBS. Diakses dari <http://kesmas-id.com/permainan-ular-tangga-phbs-mudahkan-siswa-memahami-phbs/>