
**PENANAMAN POLA HIDUP SEHAT PADA ANAK-ANAK DUSUN DOWAKAN
DENGAN PERMAINAN ULAR TANGGA BERTEMA COVID-19**

Nur Ardiansyah¹

Sri Sarwanti²

Universitas Tidar^{1,2}

nur1997ardiansyah@gmail.com¹

srisarwanti@untidar.ac.id²

History Artikel

Received: 06-02-2021; *Revised:* 10-02-2021; *Accepted:* 06-09-2021; *Published:* 22-09-2021

ABSTRAK

Permainan ular tangga termasuk permainan tradisional. Selain melestarikan permainan tradisional ini permainan ular tangga ini diadakan dengan tujuan mengedukasi kepada anak-anak dusun Dowakan dan menanamkan pola hidup sehat ditengah pandemic Covid-19. Permainan dilakukan secara langsung oleh anak-anak dusun dowakan dengan memperhatikan protocol Kesehatan sesuai yang dianjurkan oleh pemerintah. Sebelum melakukan permainan anak-anak diberikan *handsanitizer* dan juga *face shield* yang digunakan sebagai gantinya masker. Perlengkapan yang digunakan dalam permainan berupa pion, dadu dan *print out* desain ular tangga bertema Covid-19 sebagai papan permainan. Penelitian ini menggunakan metode Kualitatif dan Pengambilan data dengan cara observasi dan in-depth interview. Permainan ini dapat membantu anak mengingat bagaimana pola hidup sehat yang dapat dilakukan pada masa pandemic covid-19. Hal ini dibuktikan dari hasil interview antara penulis dengan salah satu diantara anak-anak dusun Dowakan secara langsung tentang hal-hal atau pola hidup sehat yang harus diterapkan pada masa pandemic Covid-19 ini khususnya. Sehingga permainan ular tangga sangat cocok untuk menanamkan dan mengingat pola hidup sehat pada anak-anak dusun Dowakan dimasa Pandemi Covid-19.

Kata Kunci: permainan tradisional, edukasi, Pola hidup sehat.

ABSTRACT

Snake and ladder game, including traditional games. In addition to preserving this traditional game, the snake and ladder game is held with the aim of educating Dowakan hamlet children and instilling a healthy lifestyle amid the Covid-19 pandemic. The children of the hamlet of Dowakan play the game directly by paying attention to the Health protocol recommended by the government. Before playing the game the children were given a hand sanitizer and also a face shield which was used instead of a mask. The equipment used in the game is in the form of pawns, dice and print out of the Covid-19 themed snake and ladder design as a game board. This research uses qualitative methods and data collection by means of observation and in-depth interviews. This game can help children remember how healthy lifestyles can be done during the Covid-19 pandemic. This is evidenced from the results of an interview between the author and one of the Dowakan children directly about things or healthy lifestyles that must be applied during this Covid-19 pandemic in particular. So that the game of snakes and ladders is very suitable for instilling and remembering the healthy lifestyle of the children of the Dowakan hamlet during the Covid-19 Pandemic.

Keywords: traditional games, education, healthy lifestyle.

PENDAHULUAN

Virus Corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV-2) atau yang sering disebut Covid-19 sekarang ini menjadi momok diseluruh dunia. Tidak hanya di negara-negara besar saja yang erkena dampak dari pandemic Covid-19 ini, namun hampir diseluruh belahan dunia termasuk di negara Indonesia. Di Indonesia sendiri jumlah pasien yang terkonfirmasi dari 34 provinsi dan 485 kabupaten atau kota data pasien yang terinfeksi Covid-19 mencapai 153,535, dalam perawatan 39,355, sembuh 107,500, dan meninggal dunia mencapai 6,680 korban jiwa. (<https://covid19.go.id>)

Dari 34 provinsi dan 485 kabupaten atau kota yang menjadi korban pandemic Covid-19 ini salahsatunya adalah kabupaten Magelang. Kabupaten Magelang adalah salah satu kabupaten yang terletak di Provinsi Jawa Tengah yang tidak lepas dari fenomena pandemic Covid-19. Dilansir dari web resmi data persebaran covid-19 jawa tengah, pasien yang terkonfirmasi positif terinfeksi Covid-19 46, Pasien Dalam Pengawasan (PDP) 22, pasien sembuh 147, dan pasien meninggal dunia 7 korban jiwa. (<https://corona.jatengprov.go.id>)

Virus corona termasuk superdomain biota, kingdom virus. Virus corona adalah kelompok virus terbesar dalam ordo *Nidovirales*. Semua virus dalam ordo *Nidovirales* adalah *non-segmented positive-sense RNA viruses*. Virus corona termasuk dalam familia *Coronaviridae*, sub familia *Coronavirinae*, genus *Betacoronavirus*, subgenus *Sarbecovirus*. (Parwanto.2020). Pada manusia, coronavirus menyebabkan infeksi saluran pernapasan yang umumnya ringan, seperti pilek, meskipun beberapa bentuk penyakit seperti; SARS, MERS, dan COVID-19 sifatnya lebih mematikan. (Yunus.2020)

Virus corona berbentuk bulat dengan diameter sekitar 125 nm seperti yang digambarkan dalam penelitian menggunakan *cryo-electron microscopy*. Partikel virus corona mengandung empat protein struktural utama, yaitu protein S (*spike protein*) yang berbentuk seperti paku, protein M (*membrane protein*), protein E (*envelope protein*), dan protein N (*nucleocapside protein*). Protein S (~150 kDa), protein M (~25–30 kDa), protein E (~8–12 kDa), sedangkan protein N terdapat di dalam *nukleokapsid*. (Parwanto.2020)

Dalam masa pandemic Covid-19 ini setiap orang diwajibkan untuk menerapkan pola hidup sehat agar terhindar dari penularan virus corona yang sedang menjadi momok bagi manusia saat ini. Dalam menerapkan pola hidup sehat dapat dilakukan pengaturan pola hidup dalam hal ini meliputi pola tidur, makan, olahraga/bergerak, dan bekerja. (Pangkahila.2013). Selain pola hidup sehat dimasa pandemic Covid-19 sekarang semua orang dituntut untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Menurut Moerad et al dalam Anhusadar 2020 Ada 5 (lima) tatanan perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat menjadi simpul untuk memulai proses menyadarkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu: (1). Perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga, (2). Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, (3). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tempat Kerja, (4). Perilaku hidup bersih dan sehat di sarana kesehatan, (5). Perilaku hidup bersih dan sehat di tempat umum.

Virus corona atau Covid-19 dapat menyerang siapa baik muda atau tua bahkan balita seklaipun. Penularan yang paling rentan terpapar virus corona yaitu kelompok lanjut usia (lansia) yaitu salah satu kelompok yang memiliki risiko lebih tinggi terinfeksi Virus Corona Kelompok berikutnya yang dianggap berisiko tinggi terinfeksi Virus Corona adalah perokok dan penghisap vape. kelompok muda memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dibanding kelompok lansia dan penderita penyakit kronis. (Siagian.2020). meskipun demikian anak-anak juga rentan terhadap virus corona karena daya tahan tubuh anak-anak tidak seperti daya tahan tubuh orang dewasa yang sehat.

Permainan ular tangga merupakan permainan tradisional yang biasa dimainkan oleh anak-anak, tidak ada sumber yang jelas sejak kapan permainan ular tangga ditemukan. Konsep permainan ular tangga yaitu permainan dimainkan 2 anak atau lebih dengan melempar dadu, yang terdiri dari beberapa kotak yang didalamnya ada gambar, dalam permainan ada gambar ular dan tangga, apabila dalam permainan mendapatkan tangga berarti naik sesuai dengan tangga tersebut, dan apabila mendapatkan ular maka dalam permainan tersebut peserta harus turun sesuai jalan ular tersebut. peserta dinyatakan menang apabila peserta nyampai pada finis yang pertama. (Afandi.2015)

Penulis menggunakan permainan ular

Dalam permainan ini jika pion yang dijalankan oleh salah satu anak yang bermain berhenti dikotak yang terdapat symbol pola hidup sehat seperti yang dianjurkan oleh pemerintah maka pion akan naik tangga dan berhenti diujung tangga. Jika pion yang dijalankan oleh salah satu pemain berhenti dikolom atau kotak yang terdapat symbol pola hidup yang tidak sehat maka pion akan dimakan oleh ular dan turun ke ujung ular yang memakan pion tersebut.

Dari gambar 1 dapat diketahui pola hidup sehat yang dapat dilakukan saat pandemic Covid-19 yaitu memakai masker, memakai handsanitizer, minum banyak air putih, makan makanan yang bergizi, menutup mulut saat bersin dan batuk, olahraga teratur. Untuk pola hidup tidak sehat dimasa pandemic Covid-19 yaitu tidak pakai masker, bergerombol, memegang bagian wajah, berjabat tangan.

Permainan ular tangga ini di mainkan oleh anak-anak dusun Dowakan baik laki-laki dan perempuan secara bergantian.



Gambar 2. Anak-anak dusun Dowakan saat bermain Ular tangga dengan menggunakan Face Shield
Sumber: Dokumentasi tim (2020)

Permainan ini dapat membantu anak mengingat bagaimana pola hidup sehat yang dapat dilakukan pada masa pandemic covid-19. Hal ini dibuktikan dari hasil interview antara penulis dengan salah satu diantara anak-anak dusun Dowakan secara langsung tentang hal-hal atau pola hidup sehat yang harus diterapkan pada masa pandemic C0vid-19 ini khususnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pengabdian diatas dapat disimpulkan bahwa permainan ular tangga dapat menanamkan dan mengingat pola hidup sehat pada anak-anak dusun Dowakan dimasa Pandemi Covid-19.

Saran bagi peneliti atau penulis yang akan

melakukan pengabdian yang selanjutnya yaitu buatlah kenyamanan pada anak-anak sehingga akan memudahkan dalam melakukan penelitian atau pengabdian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak yang telah mendukung pelaksanaan pengabdian, Universitas Tidar Magelang yang mana telah memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN), Dr. Sri Sarwanti, S.Pd, M.Hum sebagai dosen pembimbing lapangan yang telah memberikan pengarahan terhadap program pengabdian ini, tokoh masyarakat dusun Dowakan yang telah memberikan ijin melakukan pengabdian, teman-teman KKN-T Srumbung 1 yang membantu pelaksanaan pengabdian, serta anak-anak dusun Dowakan yang telah bersedia menjadi tokoh dalam pengabdian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Afandi, R. (2015). Pengembangan media pembelajaran permainan ular tangga untuk meningkatkan motivasi belajar siswa dan hasil belajar IPS di sekolah dasar. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 1(1), 77-89.
- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463-475.
- Gunawan, I. (2013). Metode penelitian kualitatif. *Jakarta: Bumi Aksara*, 143.
- Herdianto, Y. K., Tobing, D. H., & Vembriati, N. (2017). Stigma terhadap Orang dengan Gangguan Jiwa di Bali. *Inquiry*, 8(2), 121-132.
- <https://corona.jatengprov.go.id>
- <https://covid19.go.id>
- Parwanto, M. L. E. (2020). Virus Corona (2019-nCoV) penyebab COVID-19. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 3(1), 1-2.
- Siagian, T. H. (2020). Mencari Kelompok Berisiko Tinggi Terinfeksi Virus Corona dengan Discourse Network Analysis. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI*, 9(2), 98-106.
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan

Pemberlakuan Lock Down Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19. *Salam: Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i*, 7(3), 227-238.

Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti

Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1).