
PERUBAHAN KARAKTERISTIK MELALUI EDUKASI PESAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA PERMAINAN PADA ANAK

Changes In Characteristics Through Balanced Nutrition Message Education with Game Media for Children

Winda Sauci*, Yulita, Izmi Arisa Putri Lubis

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

*Email Penulis Koresponden: windasauci@helvetia.ac.id

Abstrak

Pesan gizi seimbang berisi pesan-pesan yang dibuat oleh kementerian kesehatan Indonesia, yang bertujuan untuk menghimbau masyarakat agar dapat mengonsumsi makanan sesuai gizi seimbang, menurunkan tingkat kesakitan dan diperuntukan bagi setiap individu agar tetap mempertahankan hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi tentang pesan gizi seimbang dengan media permainan ular tangga terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa di SD Negeri Lawe Desky Kabupaten Aceh Tenggara. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperiment* dengan desain *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Quota sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 28 orang siswa. Data dianalisis menggunakan uji normalitas. Uji *Paired Sample t-test* untuk variabel pengetahuan karena berdistribusi normal, dan uji *Wilcoxon* untuk variabel sikap dan tindakan karena tidak berdistribusi normal. Hasil menunjukkan rata-rata skor *Pre-Test* pengetahuan 50,14%, sedangkan *Post-Test* 71,64%. Rata-rata skor *Pre-Test* sikap 65,71%, dan *Post-Test* 83,25%. Untuk tindakan, skor *Pre-Test* 71,00%, dan *Post-Test* 85,00%. Semua *p-value* < 0,000 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan edukasi terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa. Saran untuk pihak sekolah agar dapat menggunakan berbagai media permainan sebagai suatu media baru dalam proses pembelajaran di sekolah, sehingga dapat memberikan hiburan pada siswa agar proses pembelajaran tidak monoton dan pesan yang disampaikan oleh guru dapat diterima dan dipahami dengan baik.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Media Ular Tangga, Pengetahuan, Sikap, Tindakan

Abstract

The Indonesian Ministry of Health developed balanced nutrition messaging, which are meant to enable everyone to have a healthy life, lower rates of morbidity, and encourage people to eat in accordance with a balanced diet. The purpose of this study is to ascertain how teaching about balanced nutrition using media from the snakes and ladders game affects students' knowledge, attitudes, and behavior at Lawe Desky State Elementary School in Southeast Aceh Regency. A single group pretest-posttest design is employed in this quasi-experimental research approach. Quota sampling was the method utilized in the sampling, and the sample size was 28 total students. The normalcy test was used to assess the data. Since knowledge variables have a normal distribution, the Paired Sample t-test is appropriate for them, but the Wilcoxon test is recommended for action and attitude variables due to their non-normal distribution. The results show an average Pre-Test score of knowledge of 50.14%, while the Post-Test is 71.64%. The average Pre-Test score of attitude is 65.71%, and Post-Test is 83.25%. For action, the Pre-Test score is 71.00%, and Post-Test is 85.00%. All *p-values* < 0.000 indicate that there is a significant influence of education on students' knowledge, attitudes, and actions. Some ideas for making learning more engaging for pupils and improving the reception and comprehension of the teacher's lessons included allowing schools to include different game media as new forms of entertainment into the curriculum.

Keywords: Balanced Nutrition, Snake and Ladder Media, Knowledge, Attitude, Action

PENDAHULUAN

Gizi sangat penting untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Memahami informasi tentang makanan dan kesehatan adalah hal yang sangat penting karena ini mempengaruhi konsumsi makanan setiap individu [1]. Anak sekolah kelompok yang paling rentan menghadapi masalah gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, yang bisa berdampak negatif pada pertumbuhan ekonomi suatu negara. Anak dengan gizi yang tidak tercukupi akan memiliki keterlambatan dalam perkembangan fisik, mental, dan intelektualnya. Masalah gizi buruk sering disebabkan oleh konsumsi makanan yang kurang

bergizi dan meningkatnya penyakit infeksi, yang berasal dari berbagai faktor yang saling terkait [2].

World Health Organization (WHO) mengungkapkan tingkat kelebihan berat badan yang dialami oleh anak-anak dan remaja berusia 5 – 19 tahun di tahun 2022 ada sebanyak 390 juta. Prevalensi kelebihan berat badan (termasuk obesitas) pada tahun 2022, ada sejumlah 19% anak Perempuan dan 21% anak laki-laki yang mengalami kelebihan berat badan [3]. Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018 prevalensi status gizi anak di Indonesia untuk anak usia 5-12 tahun di kategori sangat pendek dan pendek ialah 23,6%, sangat kurus dan kurus 9,2%, gemuk dan obesitas 20,0%. Lalu di Aceh, status gizi anak kategori kurus 7,4%, gemuk 10,7%, obesitas 20,0%. Kemudian data status gizi anak di Aceh Tenggara dengan kategori sangat kurus 5,76%, kurus 5,16%, dan gemuk 12,2% [4].

Permasalahan gizi yang ada di Indonesia ini kemudian menjadi penyebab dari munculnya *lost generation*. Status gizi ini dipengaruhi baik dari faktor internal dan juga eksternal. Adapun faktor internalnya ialah konsumsi makanan dan penyakit infeksi, sedangkan faktor eksternalnya ialah kondisi sosio-ekonomi, taraf pendidikan, pengetahuan, tingkat pendapatan, pola asuh, kondisi lingkungan, rendahnya ketahanan pangan di rumah tangga dan juga perilaku terhadap pelayanan kesehatan [5]. Tidak hanya itu, aktivitas fisik juga menjadi pengaruh dari kondisi gizi anak [6]. Pesan gizi seimbang berisi pesan-pesan yang dibuat oleh kementerian kesehatan Indonesia, yang bertujuan untuk menghimbau masyarakat agar dapat mengonsumsi makanan sesuai dengan gizi seimbang dan menurunkan tingkat kesakitan serta mempertahankan hidup sehat. Pesan gizi seimbang diterbitkan pada tahun 2014, yang berisi 10 pesan gizi seimbang [7].

Pendidikan di sekolah mempengaruhi secara positif terkait pengetahuan, sikap, dan tindakan. Edukasi menjadi cara yang paling umum untuk memberikan informasi dan bisa dipahami dengan baik oleh pesertanya. Permainan sederhana bisa menjadi media yang efektif untuk bisa menyampaikan hal dengan cara yang mudah untuk dimengerti [8]. Proses edukasi ini sendiri dapat memberikan suatu perubahan dalam diri individu yakni dalam proses penentuan tindakan yang ada kaitannya dengan kesehatan. Edukasi kesehatan dilakukan dengan beragam cara yang bisa memberikan pengaruh dalam diri individu maupun masyarakat [9]. Permainan atau game menjadi salah satu media yang paling dekat untuk diterapkan dalam proses belajar aktif. Permainan menjadi alat untuk membantu proses belajar yang disusun dalam suatu games edukatif yang bisa memberikan [10].

Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Lawe Desky Kabupaten Aceh Tenggara. Lokasi ini ditetapkan atas dasar survey yang telah dilakukan. Dari hasil wawancara diketahui bahwa 12 orang siswa masih kurang dalam memahami tentang pesan gizi seimbang melainkan hanya mengetahui tentang makanan sehat seperti mengonsumsi sayuran, buah-buahan, dan lauk pauk. Selain itu, terdapat 8 orang siswa yang mengatakan lebih suka makan jajanan yang dijual di sekolah daripada makan nasi atau sarapan di rumah. Sebagaimana diketahui bahwa makanan jajanan yang dijual di sekolah tidak memperhatikan kebersihan dari makanan tersebut. Hal ini dapat terlihat dari makanan yang dijual seperti bakso goreng atau bakso bakar, sosis goreng atau sosis bakar, tahu goreng, tahu bakso bakar, snack dalam bungkus dan minuman kemasan seperti minuman manis dan bersoda. Makanan jajanan yang dijual di pinggir jalan dekat sekolah ini memiliki potensi menjadi penyebab makanan tercemar mikroorganisme melalui udara karena tentunya banyak kendaraan yang melewati

tempat penjualan makanan tersebut. Pemilihan jajan yang tidak sehat seperti snack serta minuman kemasan yang dikonsumsi siswa memiliki kandungan gula, garam serta lemak yang tinggi.

Peneliti memilih media ular tangga dikarenakan media ini suatu permainan tradisional serta familiar dikalangan anak SD. Pemilihan media ini didasarkan pada pendekatan yang menyenangkan dan efektif, dimana siswa bisa belajar dan juga bermain yang mana bisa menjadikan pemahaman mereka menjadi semakin mendalam mengenai pesan gizi seimbang. Peneliti di sini ingin mencari tahu bagaimana pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa terhadap pesan gizi seimbang di Sekolah Dasar Negeri Lawe Desky Kabupaten Aceh Tenggara.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment*. Bentuk desain eksperimen ini merupakan pengembangan dari true experimental design, dengan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Mei sampai dengan bulan Juni pada tahun 2024 di Sekolah Dasar Negeri Lawe Desky Kabupaten Aceh Tenggara. Sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu seluruh siswa/i kelas V di Sekolah Dasar Negeri Lawe Desky Kabupaten Aceh Tenggara yang berjumlah 28 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *Quota Sampling*. Penelitian ini menggunakan desain one grup pretest posttest, yang terdiri dari satu kelompok kemudian diamati (pre-test), setelah itu diberi perlakuan tertentu kemudian diamati kembali (*post-test*).

Analisis data yang digunakan adalah analisis unviariat dan bivariate. Uji statistik yang digunakan apabila data berdistribusi normal > 0,05 maka uji yang digunakan pada penelitian adalah *uji Paired Sample T- Test* dengan signifikansi $p < 0.05$.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan umur siswa di SD Negeri Lawe Desky Kabupaten Aceh Tenggara, yang berumur 11 tahun sebanyak 25 orang (89.3%), dan yang berumur 12 tahun sebanyak 3 orang (10.7%). Responden atau siswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 7 orang (25%), dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang (75%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Anak Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	F	Persentase
Umur		
11 Tahun	25	89.3
12 Tahun	3	10.7
Jenis Kelamin Siswa		
Laki-laki	7	25.0
Perempuan	21	75.0
Total	28	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi tentang pesan gizi seimbang dengan media permainan ular tangga pada tingkat kategori baik sebanyak 2 siswa (7.1%), kategori cukup sebanyak 10 siswa (35.7%), dan kategori kurang sebanyak 16 siswa (57.1%). Pengetahuan siswa sesudah diberikan edukasi tentang pesan gizi seimbang dengan media permainan ular tangga pada tingkat kategori baik sebanyak 11 siswa

(39.3%), kategori cukup sebanyak 15 siswa (53.6%), dan kategori kurang sebanyak 2 siswa (7.1%).

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Siswa

Variabel	Edukasi Gizi			
	Pre-test		Post-test	
	f	Persentase	f	Persentase
Pengetahuan				
Baik	2	7.1	11	39.3
Cukup	10	35.7	15	53.6
Kurang	16	57.1	2	7.1
Sikap				
Baik	8	28.6	17	60.7
Cukup	14	50.0	10	35.7
Kurang	6	21.4	1	3.6
Tindakan				
Baik	15	53.6	21	75.0
Cukup	4	14.3	5	17.9
Kurang	9	32.1	2	7.1
Total	28	100,0	28	100,0

Sikap siswa sebelum diberikan edukasi tentang pesan gizi seimbang dengan media permainan ular tangga pada tingkat kategori baik sebanyak 8 siswa (28.6%), kategori cukup sebanyak 14 siswa (50.0%), dan kategori kurang sebanyak 6 siswa (21.4%). Sikap siswa sesudah diberikan edukasi tentang pesan gizi seimbang dengan media permainan ular tangga pada tingkat kategori baik sebanyak 17 siswa (60.7%), kategori cukup sebanyak 10 siswa (35.7%), dan kategori kurang sebanyak 1 siswa (3.6%). Tindakan siswa sebelum diberikan edukasi tentang pesan gizi seimbang dengan media permainan ular tangga pada tingkat kategori baik sebanyak 15 siswa (53.6%), kategori cukup sebanyak 4 siswa (14.3%), dan kategori kurang sebanyak 9 siswa (32.1%). Tindakan siswa sesudah diberikan edukasi tentang pesan gizi seimbang dengan media permainan ular tangga pada tingkat kategori baik sebanyak 21 siswa (75.0%), kategori cukup sebanyak 5 siswa (17.9%), dan kategori kurang sebanyak 2 siswa (7.1%).

Tabel 3. Distribusi Pengaruh Edukasi Tentang Pesan Gizi Seimbang Dengan Media Permainan Ular Tangga

Variabel	Mean	Std. Deviation	P-Value
Pre-Test Pengetahuan	49.89	15.521	0.000
Post-test Pengetahuan	71.68	14.810	
Pre-Test Sikap	65.75	18.165	0.000
Post-test Sikap	83.25	15.325	
Pre-Test Tindakan	71.00	16.060	0.000
Post-test Tindakan	85.00	15.783	

* Paired Sample T- Test

Tabel 4. dapat dilihat rata-rata skor pengetahuan siswa tentang pesan gizi seimbang sebelum diberikan edukasi dengan media permainan ular tangga adalah 49.89, sedangkan rata-rata skor pengetahuan tentang pesan gizi seimbang sesudah pemberian edukasi menggunakan media permainan ular tangga adalah 71.68. Hasil uji *Paired Sample Test* didapatkan nilai $p = 0.000 < (0.05)$ maka, terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata

skor pengetahuan siswa tentang pesan gizi seimbang sesudah diberikan intervensi dengan media permainan ular tangga.

Rata-rata skor sikap siswa tentang pesan gizi seimbang sebelum diberikan edukasi dengan media permainan ular tangga adalah 65.75, sedangkan rata-rata skor sikap tentang pesan gizi seimbang sesudah diberikan edukasi dengan media permainan ular tangga adalah 83.25. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0.000 < (0.05)$ maka, terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor sikap siswa tentang pesan gizi seimbang sesudah diberikan intervensi dengan media permainan ular tangga. Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat rata-rata skor tindakan siswa tentang pesan gizi seimbang sebelum diberikan edukasi dengan media permainan ular tangga adalah 71.00, sedangkan rata-rata skor tindakan siswa tentang pesan gizi seimbang sesudah pemberian media permainan ular tangga adalah 85.00. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p = 0.000 < (0.05)$ maka, terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata skor tindakan siswa tentang pesan gizi seimbang sesudah diberikan intervensi dengan media permainan ular tangga.

PEMBAHASAN

Pengetahuan: Temuan penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pengetahuan siswa terkait pesan gizi seimbang dengan media permainan ular tangga di SD Negeri Lawe Desky Kabupaten Aceh Tenggara dengan *p-value* sebesar $0.000 < 0.05$. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Prahmawati dan Djamil (2020), yang menyatakan bahwa pengetahuan siswa meningkatkan setelah mengikuti edukasi menggunakan permainan ular tangga. Sebelumnya, pengetahuan siswa berada pada kategori kurang, namun setelah diberikan intervensi, terjadi perubahan yang signifikan pada pengetahuan siswa mencapai kategori baik [11].

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Adiba dan Supriyadi (2020), menyatakan bahwa penggunaan media permainan ular tangga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan siswa tentang pesan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi [12]. Penelitian juga serupa dengan yang menyatakan bahwa setelah mengikuti kegiatan ini, terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap peserta terkait gizi [13]. Peningkatan pengetahuan yang signifikan mengubah sikap mereka menjadi lebih positif [14].

Responden mendapatkan edukasi rata-rata siswa memiliki pengetahuan kurang. Hal ini disebabkan kurangnya informasi tentang pesan gizi seimbang pada responden. Sesudah diberikan edukasi tentang pesan gizi seimbang melalui permainan ular tangga dapat diketahui bahwa pengetahuan siswa memiliki pengetahuan yang baik atau meningkat. Peneliti berasumsi bahwa permainan edukasi yang diberikan menggunakan media ular tangga pada penelitian efektif digunakan sebagai alat bantu pemberian edukasi, karena permainan dimodifikasi dengan gambar animasi serta berwarna-warni dan berisi tentang pesan-pesan gizi seimbang, sehingga Permainan ular tangga dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan meningkatkan pengetahuan responden tentang pesan gizi seimbang. Penggunaan permainan sebagai media dalam proses belajar adalah salah satu pilihan dari metode pembelajaran tradisional. Permainan menciptakan lingkungan yang kompetitif di mana peserta didik harus mematuhi aturan yang telah ditetapkan untuk

mencapai tujuan belajar [15].

Sikap: Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa ada pengaruh sikap siswa terkait pesan gizi seimbang dengan media permainan ular tangga di SD Negeri Lawe Desky Kabupaten Aceh Tenggara dengan p -value sebesar $0.000 < 0.05$. Hasil penelitian sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Madinah dan Farhat (2024), yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan sikap siswa sesudah diberikan edukasi menggunakan permainan ular tangga tentang gizi seimbang, peningkatan siswa terjadi dikarenakan siswa telah mendapat informasi atau pengetahuan mengenai gizi seimbang. Meningkatnya sikap anak tentang gizi seimbang dapat disebabkan oleh meningkatnya pengetahuan anak mengenai gizi seimbang [16].

Penelitian juga serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan pipit (2019), yang menyatakan bahwa dari 20 orang responden yang diberikan intervensi bermain ular tangga menunjukkan terjadi peningkatan sikap siswa antara sebelum dan setelah dilakukan edukasi menggunakan media permainan ular tangga. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi bermain ular tangga diantaranya dapat membantu anak-anak menjadi lebih bertanggung jawab atas perilaku yang dilakukannya dan mengembangkan solusi baru dan kreatif untuk masalah yang anak hadapi [17].

Berdasarkan hasil kuesioner sebelum responden mendapatkan edukasi mengenai pesan gizi seimbang rata-rata sikap siswa pada kategori kurang. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman siswa tentang pesan gizi seimbang. Sesudah diberikannya edukasi diketahui sikap siswa mengalami peningkatan yaitu pada kategori baik. Peneliti berasumsi bahwa adanya pengaruh edukasi tentang pesan gizi seimbang dengan media permainan ular tangga yang telah disiapkan oleh peneliti menarik perhatian siswa, sehingga siswa merasa perlu untuk mengetahui tentang pesan gizi seimbang, dan pesan tersebut dapat diterima dengan baik oleh siswa sehingga diwujudkan dalam sikap yang positif. Manfaat dari media adalah salah satu cara terbaik untuk memicu respon seseorang agar lebih fokus dalam memahami informasi. Salah satu strategi untuk mengubah pengetahuan dan sikap adalah dengan memberikan informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap, sehingga menciptakan kesadaran dan pada akhirnya, membuat seseorang memiliki sikap yang sesuai dengan pengetahuannya [18].

Tindakan: Ditemukan ada pengaruh tindakan siswa terkait pesan gizi seimbang dengan media permainan ular tangga di SD Negeri Lawe Desky Kabupaten Aceh Tenggara dengan p -value sebesar $0.000 < 0.05$. Hasil penelitian serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Hisanah dkk (2023). Peneliti menyatakan bahwa edukasi gizi melalui permainan ular tangga efektif dalam memengaruhi peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik/tindakan untuk pencegahan anemia pada remaja putri [19]. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh afghani dan Ennimay (2022), yang menyatakan bahwa media permainan ular tangga efektif untuk pemberian edukasi terhadap peningkatan tindakan anak usia sekolah terkait mencuci tangan dan memakai masker [20].

Berdasarkan hasil kuesioner sebelum responden mendapatkan edukasi mengenai gizi seimbang rata-rata siswa memiliki tindakan yang kurang. Hal ini disebabkan kurangnya

perhatian siswa tentang pesan gizi seimbang. Sesudah diberikannya edukasi diketahui bahwa peningkatan tindakan pada siswa meningkat. Peneliti berasumsi bahwa adanya pengaruh edukasi dengan permainan ular tangga yang mampu meningkatkan tindakan positif pada responden yang disebabkan oleh informasi yang diberikan melalui media permainan ular tangga terhadap responden tentang pesan gizi seimbang. Sehingga siswa cenderung ingin melakukan tindakan yang baik. Permainan ular tangga dalam perubahan skor praktik yang baik disebabkan media permainan ular tangga memberikan simulasi sebuah keadaan sehingga merangsang lebih banyak panca indera responden untuk fokus pada materi yang diberikan [19].

KESIMPULAN

Edukasi dengan media ular tangga memberikan stimulus terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan siswa tentang pesan gizi seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

KONFLIK PENELITIAN

Penulis menyatakan Penelitian ini tidak memiliki konflik

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Mayangsari, W. Efrizal, and D. Waluyo, *Buku Gizi Seimbang*. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2022.
- [2] M. Z. Ahmad H, Antoni A, "Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak di SD Negeri Pijorkoling Kota Padangsidempuan," *J. Ilm. Pengabd. Masy. Bid. Kesehat.*, vol. 1, no. 1, pp. 1-6, 2023, doi: 10.58723/abdigermas.v1i1.2.
- [3] WHO, "Obesity and Overweight." World Health Organization, 2021.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Laporan Riskesdas 2018 Nasional," *Lembaga Penerbit Balitbangkes*. p. hal 156, 2018.
- [5] A. J Hadi *et al.*, "Socio-Family Culture Against Stunting Risk: A CrossSectional Population-Based Study," *Nat. Volatiles Essent. Oils*, vol. 9, no. 1, pp. 1301-1311, 2022.
- [6] S. Manggabarani, R. R. Tanuwijaya, and I. Said, "Kekurangan Energi Kronik , Pengetahuan , Asupan Makanan Dengan Stunting : Cross-Sectional Study," *J. Nurs. Heal. Sci.*, vol. 1, pp. 2-8, 2021.
- [7] Kemenkes RI, "Profil Kesehatan Indonesia. Direktorat Gizi Masyarakat, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat." Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020.
- [8] S. Manggabarani, I. Said, A. J. Hadi, R. Saragih, M. Cristandy, and N. E. Januariana, "The Effectivity of Peer Education Module on Knowledge, Attitude, and Fast Food Consumption in Adolescents," *J. Heal. Promot. Behav.*, vol. 5, no. 1, pp. 35-42, 2020.
- [9] Notoatmodjo S, *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2018.
- [10] H. F. Adhimah DR, "Penerapan Media Pembelajaran Ular Tangga untuk Meningkatkan Kualitas Belajar IPA Kelas 5 SDN 1 Kedungkumpul Lamongan Masa Pandemi Covid-19," *Pros. Semin. Nas. ...*, pp. 733-743, 2022.
- [11] D. A. Prahmawati P, "Pengaruh Pemberian Penyuluhan Dengan Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengkonsumsi Jajanan Sehat Siswa- Siswi Kelas V Di SD Negeri 1 Sukarame Kota Bandar Lampung Tahun 2019," *J. Ilmu Kesehat. Indones. ISSN*, vol. 1, no. 1, pp. 1-10, 2020.

- [12] K. S. Adiba TR, Supriyadi, "Efektivitas Permainan Ular Tangga Sebagai Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa di SDN Landungsari 1 Kabupaten Malang," *J. Prev. J. Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 5, no. 1, pp. 1–7, 2020.
- [13] A. J. Hadi *et al.*, "The Effect of the Implementation of a Planned Peer Group Session Model on Obesity Prevention Among Students of an Integrated Islamic Primary School in Makassar," *Pakistan J. Nutr.*, vol. 18, no. 9, pp. 882–887, 2019, doi: DOI: 10.3923/pjn.2019.882.887.
- [14] L. W. Purwaningtyas DR, Fitriani A, "Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Terkait Gizi Kebugaran Melalui Permainan Ular Tangga," *J. Masy. Mandiri*, vol. Vol 7 No., pp. 5026–5036, 2023.
- [15] Anjelina W, "Pengembangan Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Mahaguru J. Pendidik. Guru Sekol. Dasar*, vol. 2, no. 1, pp. 68–73, 2021, doi: 10.33487/mgr.v2i1.1728.
- [16] H. N. Madinah S, Farhat Y, "Pengaruh Permainan Edukatif Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang," *J. Ris. Pangan dan Gizi*, vol. 6 N0. 1, 2024.
- [17] Handayani, "Efektivitas Penkes dengan Metode Ular Tangga terhadap Pengetahuan Remaja tentang Dampak Perkawinan Anak di SMPN 2 Gunungkidul Yogyakarta," *Caring J. Keperawatan*, pp. 68–76, 2019.
- [18] L. F. Hilman AF, Karjatin A, "Peningkatan Pengetahuan Anak Sekolah Dasar Tentang Phbs Melalui Media Ular Tangga Yang Dimodifikasi," *J. Ris. Kesehat. Poltekkes Depkes Bandung*, vol. 14, no. 1, pp. 9–15, 2022, doi: 10.34011/juriskesbdg.v14i1.2058.
- [19] R. Hisanah, "Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Permainan Ular Tangga Dan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri," *J. Nutr. Coll.*, vol. 12, no. 4, 2023.
- [20] W. E. Afghani A, Ennimay, "Efektivitas Edukasi Permainan Ular Tangga Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Tindakan Memakai Masker Dan Mencuci Tangan Pada Anak Selama Pandemi Covid-19," *J. Bionursing*, vol. 4, no. 3, pp. 191–198, 2022.