

[SNA – 03]

## Pendidikan Gizi Menggunakan Permainan Ular Tangga Anemia pada Remaja di Surau Duta Munzalan Jakarta Selatan

**Nadya Salsabila Yusuf<sup>1</sup>, Puteri Untari<sup>1</sup>, Syakira Kiyasa Lubis<sup>1</sup>, Afranissa Firdausiyah<sup>1</sup>,  
Intan Melinda Putri<sup>1</sup>, Lusi Anindia Rahmawati<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>*Program Studi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Al-Azhar Indonesia  
Jl. Sisingamangaraja, RT.2/RW.1, Selong, Kec. Kby. Baru, Jakarta Selatan 12110  
Email Penulis Korespondensi: [Lusi.rahmawati@uai.ac.id](mailto:Lusi.rahmawati@uai.ac.id)*

### Abstract

*Iron deficiency anemia is a common health problem that affects millions of children and adolescents in Southeast Asia, including Indonesia. The impact on teenagers is very significant, affecting concentration, physical development and stamina. This community service program aims to increase teenagers' knowledge and Attitudes about anemia through nutrition education using the snakes and ladders game at Surau Duta Munzalan, South Jakarta. This activity involved 31 teenagers using lecture methods and educational games. This game is designed to convey important information about anemia in an interactive and fun way, so that participants can learn in a more interesting and effective way, and more easily remember and understand the information presented regarding the symptoms, causes and prevention of anemia through a healthy diet. The results of the activities showed that the knowledge of teenagers at Surau Duta Munzalan increased, 22.6% having good knowledge and 48.4% having sufficient knowledge. The results after community service activities also showed an increase in teenagers' attitudes towards anemia by 6.5%.*

**Keywords:** *Anemia, Nutrition Education, Snakes and Ladders Game, Teenagers.*

### Abstrak

*Anemia defisiensi besi merupakan masalah kesehatan umum yang memengaruhi jutaan anak dan remaja di Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Dampaknya pada remaja sangat signifikan, memengaruhi konsentrasi, perkembangan fisik, dan stamina. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang anemia melalui pendidikan gizi menggunakan permainan ular tangga di Surau Duta Munzalan, Jakarta Selatan. Kegiatan ini melibatkan 31 remaja dengan metode ceramah dan permainan edukatif. Permainan ini dirancang untuk menyampaikan informasi penting tentang anemia secara interaktif dan menyenangkan, sehingga peserta dapat belajar dengan cara yang lebih menarik dan efektif, serta lebih mudah mengingat dan memahami informasi yang disampaikan terkait gejala, penyebab, dan pencegahan anemia melalui pola makan yang sehat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan remaja di Surau Duta Munzalan meningkat dengan 22,6% memiliki pengetahuan baik dan 48,4% memiliki pengetahuan cukup. Hasil setelah kegiatan abdimas juga menunjukkan peningkatan dalam sikap remaja terhadap anemia sebesar 6,5%.*

**Kata kunci:** *Anemia, Pendidikan Gizi, Permainan Ular Tangga, Remaja.*

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah kekurangan gizi yang paling umum adalah anemia defisiensi besi (ADB). Kondisi ini tersebar luas di kalangan anak-anak di berbagai negara, khususnya di negara-negara miskin seperti Indonesia. Penyebab utama anemia ini adalah kekurangan zat besi, yang sangat penting untuk pembentukan sel darah merah dan hemoglobin. Sekitar 30% populasi dunia mengalami anemia defisiensi besi, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara berkembang (Özdemir, N. 2015).

Berdasarkan data dari Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, prevalensi anemia di kalangan remaja putri mencapai 75,9%. Sementara itu, Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun yang sama melaporkan bahwa 50,5% remaja putri berusia 10 - 18 tahun juga mengalami anemia. Di DKI Jakarta, data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 23% remaja putri mengalami kondisi yang sama (Romandani & Rahmawati, 2020). Angka-angka ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja putri di berbagai wilayah. Penyakit ini berkaitan erat dengan faktor sosial dan ekonomi, seperti terbatasnya akses terhadap makanan bergizi dan layanan kesehatan. Anemia defisiensi besi sangat umum di negara-negara tropis dan berkembang. Menurut Warner dan Kamran (2022), anemia lebih sering terjadi pada perempuan (23,90%) dibandingkan laki-laki (18,40%), dan paling sering menyerang anak-anak di bawah usia lima tahun serta remaja, yang membutuhkan zat besi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat.

Penurunan jumlah hemoglobin dalam darah akibat anemia defisiensi besi disebabkan oleh gangguan signifikan dalam pasokan zat besi ke eritrosit di sumsum tulang. Sel-sel eritrosit mengalami penyusutan (disebut mikrositosis) dan kehilangan warna (disebut hipokromia) (Margina et.al, 2014). Zat besi juga berperan penting dalam perkembangan sistem saraf, termasuk proses mielinasi, sintesis neurotransmitter, dendritogenesis, dan metabolisme neuron. Kekurangan zat besi dapat memengaruhi perilaku, kesehatan mental, serta perkembangan fisik. Selain itu, zat besi memberikan energi pada otot, yang memengaruhi daya tahan fisik dan kemampuan

kerja, terutama pada remaja.

Peningkatan kesadaran tentang gizi dapat dilakukan melalui berbagai media dan teknik dalam pendidikan kesehatan. Salah satu metode yang sering digunakan adalah ceramah, yang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku terkait kesehatan. Selain ceramah, penggunaan media edukasi seperti permainan juga terbukti efektif. Penelitian menunjukkan bahwa media edukasi berbasis permainan, seperti permainan ular tangga, dapat meningkatkan perilaku konsumsi gizi di kalangan remaja. Menurut analisis kami, remaja di Surau Duta Munzalan memiliki pengetahuan dan kesadaran yang terbatas mengenai penyakit anemia defisiensi besi. Penelitian lain menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan gizi dan pola makan yang tidak seimbang berkontribusi terhadap tingginya angka anemia. Sekitar 40% remaja di Jakarta Selatan mengalami anemia, dengan faktor-faktor seperti status ekonomi dan akses terhadap informasi gizi yang berperan penting (Sari, D. 2020). Hal ini mengindikasikan bahwa beberapa tempat, termasuk Surau Duta Munzalan, mungkin memiliki angka yang sama atau lebih tinggi. Pengetahuan yang terbatas tentang anemia ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya edukasi gizi dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dengan tujuan utama untuk meningkatkan pemahaman remaja di Surau Duta Munzalan mengenai anemia defisiensi besi. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah melalui permainan ular tangga, yang berfungsi sebagai sarana edukasi gizi. Menurut (Labibah., 2014), permainan ular tangga termasuk dalam kategori permainan tradisional yang terjangkau, sederhana, serta dapat disesuaikan dengan berbagai materi pembelajaran yang diinginkan. Permainan ini efektif sebagai media sosialisasi di kalangan anak sekolah dengan teman sebayanya karena menggabungkan konsep belajar dengan aktivitas bermain. Pemilihan permainan ular tangga sebagai media edukasi karena metode pembelajaran yang menyenangkan dan interaktif akan lebih efektif dalam menarik minat remaja, terutama remaja berusia 11 – 16 tahun yang mendominasi peserta pengabdian masyarakat ini, sehingga mereka akan lebih mudah memahami materi yang disampaikan.

## 2. METODE

### Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Program pendidikan gizi akan diadakan pada hari Jumat, 5 Juli 2024. Program dilaksanakan dalam satu sesi pertemuan secara tatap muka di Surau Duta Munzalan, Kecamatan Pesanggrahan, Kota Jakarta Selatan.

Jumlah responden adalah 31 peserta yang terdiri dari remaja usia 10–19 tahun, yang termasuk dalam kategori usia rentan terhadap masalah gizi, termasuk anemia, karena kebutuhan gizi yang meningkat pada masa pertumbuhan. Sebanyak 60% dari responden adalah perempuan, sementara 40% adalah laki-laki. Keterlibatan remaja perempuan lebih tinggi karena risiko anemia lebih besar pada kelompok ini. Responden berasal dari keluarga dengan latar belakang sosial ekonomi menengah ke bawah. Keterbatasan ekonomi seringkali memengaruhi akses terhadap makanan bergizi dan informasi kesehatan yang memadai.

### Alat dan Bahan

Serangkaian permainan ular tangga bertema anemia, yang bertujuan membantu peningkatan pengetahuan peserta melalui edukasi gizi, merupakan salah satu bahan dan alat yang digunakan dalam kegiatan ini. Selain itu, akan digunakan PowerPoint yang memuat materi tentang anemia, termasuk definisi, penyebab umum, gejala, dampak, serta cara pencegahan dan penanganannya. Untuk mengukur pengetahuan dan sikap responden mengenai anemia, akan diberikan kuesioner yang terdiri dari 20 soal tentang pengetahuan dan 10 soal tentang sikap, sesuai dengan materi yang telah disampaikan.

### Langkah Pelaksanaan

Sebelum melakukan edukasi, responden dikumpulkan dan dikelompokkan menjadi dua yaitu kelompok laki-laki dan perempuan. Setelah dikelompokkan, edukasi dilakukan menggunakan metode ceramah dan permainan, dimulai dengan pretest selama 15 menit. Lalu pemateri menyampaikan materi terkait anemia

menggunakan *PowerPoint* (PPT) dengan satu sampai dua orang yang berdiri di depan para peserta untuk menjelaskan terkait materi selama 20 menit dan melakukan sesi tanya jawab terkait materi selama 10 menit. Sementara untuk metode games dilakukan selama 45 menit menggunakan alat permainan ular tangga anemia dilengkapi dengan beberapa kartu yang berisi pertanyaan mengenai materi yang telah disampaikan, jika peserta dapat menjawab pertanyaan yang berada pada kartu tersebut maka mereka dapat mengocok dadu dan dapat menjalankan pionnya di papan ular tangga tersebut, namun jika peserta tidak dapat menjawab pertanyaan yang berada pada kartu maka kesempatan untuk menjalankan pion pada papan ular tangga akan hangus, tetapi peserta dapat menjalankan pionnya di kesempatan berikutnya jika sudah dapat menjawab pertanyaan pada kartu tersebut. Peserta yang dapat mencapai finish terlebih dahulu pada papan ular tangga akan menjadi pemenang. Pada akhir kegiatan responden diberikan waktu 10 menit untuk mengerjakan *post-test*.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil distribusi karakteristik responden remaja dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Usia		
10	1	3,2
11	4	12,9
12	8	25,8
13	6	19,4
14	3	9,7
15	3	9,7
18	2	6,5
19	4	12,9
Jenis Kelamin		
Pria	15	48,4
Wanita	16	51,6
Total	31	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategori Pengetahuan *Pre* Serta *Post Test*

No	Soal	<i>Pre-Test</i> Pengetahuan		<i>Post-Test</i> Pengetahuan	
		n	%	n	%
1.	Anemia merupakan kondisi jumlah sel darah merah	23	76.7%	30	100%

No	Soal	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		Pengetahuan		Pengetahuan	
		n	%	n	%
2.	Gejala anemia yang terkait dengan gangguan pernapasan adalah	17	56.7%	27	87,1%
3.	Sel darah merah biasa disebut juga	18	60%	30	100%
4.	Apa yang dimaksud dengan jaundice	7	23.3%	28	90.3%
5.	Anemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor kecuali	5	16.7%	24	77.4%
6.	Gejala anemia berat adalah	15	50%	21	67.7%
7.	Salah satu dampak anemia yang dapat memengaruhi kinerja akademis remaja adalah	17	56.7%	25	80.6%
8.	Dampak kekurangan zat besi dan nutrisi pada remaja dengan anemia adalah	12	40%	27	87.1%
9.	Kehilangan darah dapat disebabkan oleh berbagai faktor, kecuali	11	36.7%	21	67.7%
10.	Vitamin B9 biasa disebut juga	14	46.7%	28	90.3%
11.	Penyebab gangguan produksi sel darah merah yaitu	11	36.7%	19	61.3%
12.	Kelelahan dan lemas akibat anemia dapat menyebabkan remaja mengalami	19	63.3%	25	80.6%
13.	Mengapa remaja sering mengalami defisiensi zat besi	9	30%	15	48.4%
14.	Makanan yang dapat meningkatkan kadar sel darah merah, kecuali	11	36.7%	18	58.1%
15.	Gejala anemia yang umum meliputi semua berikut kecuali	12	40%	20	64.5%
16.	Makanan yang mengandung vitamin B12 dan asam folat adalah	13	43.3%	25	80.6%
17.	Salah satu gejala fisik yang sering terlihat pada penderita anemia adalah	15	50%	25	80.6%
18.	Cara penanganan dan pencegahan anemia pada remaja adalah	20	66.7%	26	83.9%
19.	Gejala anemia yang dapat memengaruhi perasaan seseorang adalah	6	20%	13	41.9%
20.	Untuk mengetahui diagnosis anemia, harus melakukan	18	60%	27	87.1%

Berdasarkan hasil perhitungan responden pada Tabel 1, terdapat 1 responden remaja (3,2%) yang berusia sepuluh tahun. Sebanyak 4 orang (12,9%) berusia 11 dan 12 tahun, 8 orang (25,8%) berusia 13 tahun, 6 orang (19,4%) berusia 14 tahun, dan 3 orang (9,7%) berusia 15 tahun. Selain itu, ada 3 orang (9,7%) yang berusia 16 tahun, 2 orang (6,5%) berusia 17 tahun, dan 4 orang (12,9%) yang berusia 18 tahun atau lebih. Biasanya, usia dan tingkat pengetahuan seseorang memiliki hubungan yang erat. Semakin bertambah usia, semakin besar kemampuan seseorang dalam menerima informasi. Karena usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan, pemahaman dan kemampuan seseorang untuk mengerti informasi juga akan meningkat seiring bertambahnya usia. cara berpikirnya (Nekada et al, 2020). Berdasarkan variabel jenis kelamin menunjukkan bahwa jenis kelamin remaja pria

sebanyak 15 (48,4%), dan remaja Wanita sebanyak 16 (51,6%).

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi *Pre* Serta *Post-Test*

Pengetahuan Responden	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	0	0,0	7	22,6
Cukup	5	16,1	20	64,5
Kurang	26	83,9	4	12,9
Total	31	100	31	100

Berdasarkan hasil *pre-test* pada tabel 3 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja di Surau Duta Munzalan dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu 0 orang (0,0%) memiliki pengetahuan baik, 5 orang atau 16,1% memiliki pengetahuan cukup, sementara 26 orang atau 83,9% memiliki pengetahuan kurang tentang anemia. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa sebelum dilakukan pendidikan gizi menggunakan media permainan ular tangga anemia, remaja dengan pengetahuan kurang lebih banyak. Sebaliknya, remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang anemia menunjukkan hasil yang berbeda. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Romandani & Rahmawati, 2020), ditemukan bahwa remaja memiliki pengetahuan yang rendah tentang anemia. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman mereka terhadap bahaya dan dampak negatif yang dapat terjadi jika mengalami anemia di usia muda. Jika dilihat berdasarkan karakteristik usia, mayoritas responden yang mengikuti pendidikan gizi melalui metode Permainan Ular Tangga berusia 13 tahun, dengan jumlah 8 orang (25,8%) dari total responden. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah usia. Menurut Suwaryo et al. (2017), usia berperan penting dalam kemampuan daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia, umumnya daya tangkap dan pola pikir juga berkembang, yang pada gilirannya dapat meningkatkan pengetahuan yang diperoleh. Selain itu, faktor lingkungan juga memengaruhi hasil penerimaan informasi pada anak. Lingkungan belajar, seperti lingkungan keluarga, sekolah (tempat belajar), dan masyarakat, merupakan pengaruh eksternal yang berdampak pada kelancaran kegiatan belajar-mengajar (Almira et al., 2022). Pengetahuan yang diperoleh seseorang melalui berbagai media diketahui dapat memengaruhi sikapnya. Dengan pengetahuan yang baik, akan terbentuk sikap yang positif, begitu juga sebaliknya pengetahuan yang kurang akan menghasilkan sikap yang kurang baik pula (Djannah et al., 2023).

Pada ujian tindak lanjut, pertanyaan yang sama digunakan untuk mengukur pemahaman responden setelah diberikan edukasi. Hasil *post-test* pada Tabel 3, menunjukkan peningkatan: 7 orang (22,6%) memiliki pengetahuan baik, 20 orang (64,5%) memiliki pengetahuan cukup, dan 4 orang (12,9%) memiliki pengetahuan yang kurang. Dalam penelitian Puspikawati et al. (2021), ditemukan adanya perbedaan tingkat pengetahuan setelah intervensi edukasi gizi anemia, yang juga didukung oleh hasil penelitian Waluyo et al. (2018). Temuan ini menunjukkan bahwa ada kesesuaian antara kedua studi dalam mengungkapkan bahwa intervensi pendidikan gizi anemia efektif meningkatkan tingkat pengetahuan. Media

berperan sebagai perantara dalam menyampaikan pesan, serta merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan motivasi yang mendorong keterlibatan. Media permainan ular tangga yang dirancang dengan warna-warni mampu menambah daya tarik dan merangsang rasa ingin tahu individu dalam suatu bidang ilmu, sehingga mempermudah proses pemahaman. Edukasi gizi melalui permainan ular tangga juga memastikan bahwa subjek dapat berkontribusi langsung dalam penelitian (Hisanah et al., 2023).



Gambar 1. Kegiatan Pengisian Kuesioner

Gambar 1 menunjukkan kegiatan pengisian *pre-test* dan *post-test*. Pelaksanaan edukasi gizi menggunakan media permainan ular tangga anemia. Berbagai pendekatan edukasi gizi dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman remaja, seperti ceramah tradisional dan permainan interaktif seperti ular tangga. Metode ceramah memiliki keunggulan dalam menyampaikan informasi yang lebih mendalam, serta memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya (Sulistiani et al., 2021). Sementara itu, permainan ular tangga anemia dapat mengembangkan kemampuan kognitif, moral, mental, emosional, sosial, serta keterampilan psikomotorik. Ular tangga berperan sebagai alat edukasi yang mampu menyampaikan informasi penting pada setiap kotak. Permainan ini terbukti mampu meningkatkan keterampilan interpersonal dalam konteks sosial dari sudut pandang psikologis. Sejumlah studi menunjukkan bahwa permainan ular tangga merupakan sarana efektif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang (Falindri et al., 2024).

Tingkat pemahaman merupakan elemen penting yang memengaruhi perilaku seseorang. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan cenderung menunjukkan perilaku yang baik terkait kesehatan. Menurut

(Ramdany, 2021) faktor pendukung dari media edukasi dan materi yang menarik dapat merubah minat responden untuk mendengarkan informasi

Pemahaman tentang anemia di kalangan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia dan sumber informasi yang mereka terima. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang tepat mengenai pencegahan anemia kepada remaja agar pemahaman mereka tentang kondisi ini meningkat (Sari et al., 2020).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Sikap Responden tentang Anemia

Sikap	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
Positif	29	93,5	31	100
Negatif	2	6,5	0	0,0
Total	31	100	31	100

Berdasarkan data dari tabel 4, terlihat adanya peningkatan yang jelas dalam sikap positif responden terhadap anemia setelah menggunakan media permainan ular tangga anemia. Sikap positif ini mencerminkan pemahaman dan tindakan yang mendukung pencegahan dan penanganan anemia. Hasil uji statistik dengan paired t-test menunjukkan p-value = 0,002 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan signifikan secara statistik antara pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi tersebut. Dari 31 responden, 29 orang (93,5%) memiliki sikap positif sebelum diberikan edukasi, sementara 2 orang (6,5%) masih bersikap negatif (respon yang menunjukkan kurangnya pemahaman atau ketidakpedulian terhadap pencegahan dan penanganan anemia). Namun, setelah diberikan edukasi menggunakan permainan ular tangga anemia, seluruh responden (100%) menunjukkan sikap positif terhadap anemia.

Hasil kajian ini memperlihatkan bahwa kegunaan permainan ular tangga sebagai media untuk membahas anemia terbukti efektif dalam meningkatkan sikap peserta positif responden terhadap anemia. Intervensi edukatif ini berhasil mengubah persepsi negatif menjadi positif, yang menandakan peningkatan pengetahuan dan pemahaman responden mengenai anemia (Kusuma, 2022). Oleh karena itu, peningkatan kesadaran dan pengetahuan remaja terkait anemia perlu dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif yang melibatkan mereka sebagai mitra aktif dalam proses edukasi. Remaja, baik perempuan maupun laki-laki, merupakan

kelompok rentan terhadap anemia yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai risiko, gejala, serta dampak jangka panjang dari kondisi tersebut. Dalam upaya menyelesaikan permasalahan ini, metode edukasi yang interaktif dan partisipatif dapat diterapkan, salah satunya melalui permainan edukatif seperti permainan ular tangga. Permainan ini dirancang untuk menyampaikan informasi tentang anemia dengan cara yang menarik dan melibatkan partisipasi aktif remaja sehingga mampu menciptakan pengalaman belajar yang interaktif. Selain itu, program berkelanjutan diperlukan untuk memperkuat pengetahuan dan sikap positif remaja terhadap pencegahan anemia. Program ini dapat berupa sesi edukasi berkala, pelatihan sebaya, serta kerja sama dengan orang tua dan tenaga kesehatan. Dengan pendekatan ini, remaja diharapkan tidak hanya memperoleh pengetahuan tetapi juga menginternalisasi sikap dan menerapkan perilaku pencegahan anemia secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Kegiatan Permainan Ular Tangga Anemia

Pandangan seseorang dapat berubah setelah memperoleh informasi baru tentang suatu hal. Pendidikan dan pelatihan berpotensi meningkatkan sikap karena mendorong interaksi antara fasilitator dan peserta, serta di antara peserta itu sendiri. Proses komunikasi berlangsung dengan efektif dalam kondisi ini.

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

Anemia merupakan masalah kekurangan gizi yang paling umum memengaruhi anak-anak di seluruh dunia, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan temuan, sebelum dilakukan edukasi terdapat 0 orang (0,0%) memiliki pengetahuan baik, 5

orang (16,1%) memiliki pengetahuan kurang, dan 26 orang (83,9%) memiliki pengetahuan kurang tentang anemia. Setelah pendidikan diberikan, terjadi peningkatan pengetahuan tentang anemia yaitu sebanyak 7 orang (22,6%) memiliki pengetahuan baik, 20 orang (64,5%) memiliki pengetahuan cukup, dan 4 orang (12,9%) memiliki pengetahuan yang kurang. Selain itu, terdapat peningkatan dalam sikap remaja terhadap anemia sebelum dan setelah penggunaan media permainan ular tangga anemia. Dari 31 responden, 29 orang (93,5%) menunjukkan sikap positif sebelum edukasi diberikan, sedangkan 2 orang (6,5%) masih memiliki sikap negatif. Setelah dilakukan edukasi menggunakan media permainan ular tangga, semua responden (100%) menunjukkan sikap positif terhadap anemia. Sikap positif ini mencerminkan pemahaman dan tindakan yang mendukung pencegahan dan penanganan anemia. Dengan menggunakan metode yang mudah dimengerti dan penyampaian yang menarik dapat meningkatkan peningkatan yang signifikan.

Saran untuk kegiatan selanjutnya adalah dengan mempersiapkan segala kebutuhan kegiatan dengan matang dan salah satu pendekatan yang dapat digunakan, yaitu menyampaikan materi dengan metode yang mudah dipahami dan menarik, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa peserta lebih terlibat dan mampu menerima informasi dengan lebih baik ketika metode penyampaian lebih interaktif dan menyenangkan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksana ingin menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada para pendukung inisiatif pemberdayaan masyarakat dan kepada semua pihak yang telah berkontribusi untuk merealisasikannya.

## DAFTAR PUSTAKA

Almira, R., Melani, V., Angkasa, D., & Dewanti, L. P. (2022). Pengaruh Media Nutrition Bingo Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Serta Keanekaragaman Pangan Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Jakarta Timur. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 310-321.

- Djannah, R., & Wisudawati, W. (2023). Pengaruh Pendidikan Gizi dan Anemia Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pencegahan Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Salakanagara*, 9(1), 10-17.
- Falindri, J., Rahmiati, B. F., & Sukanty, N. M.W. (2024). Pengaruh Media Ular Tangga terhadap Tingkat Pengetahuan Anemia, Asupan Sumber Zat Besi, dan Kadar Hemoglobin Siswi Menengah Atas. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 5(1), 45-53.
- Hisanah, R., Nuryanto, N., Rahadiyanti, A., & Wijayanti, H. S. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi melalui Permainan Ular Tangga dan Booklet terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 12(4), 301-310.
- Kusuma, T. U. (2022). Peran Edukasi Gizi Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Di Indonesia: Literature Review. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 61-78.
- Labibah. 2014. Pengaruh Permainan Ular Tangga Modifikasi Terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Pada Anak (Studi di Siswa SDN 4 Tanggunharjo, Kecamatan Grobogan). *Jurnal Pendidikan Dokter Gigi*, 2 (1): 1-4.
- Margina, D. S., Herawati, S., & Yasa, I. W. P.S. (2014). Diagnosis laboratorik anemia defisiensi besi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 3(1), 58-69.
- Nekada, C. D. Y., Mahendra, I. G. B., Rahil, N. R., & Amigo, T. A. E. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Penatalaksanaan Non Farmakoterapi Hipertensi Terhadap Tingkat Pengetahuan Kader Di Desa Wedomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 200-209.
- Özdemir, N. (2015). Iron deficiency anemia from diagnosis to treatment in children. *Türk Pediatri Arşivi*, 50(1), 11-9.
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Made, D., & Kurnia, S. (2021). Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur Nutrition Education about Anemia in Adolescents in Banyuwangi District, East Java. *East Java, Media Gizi Kesmas*, 10(2), 278-283.
- Ramdany, R. (2021). Edukasi Anemia Berbasis Monopoly Simulation pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Kota Sorong. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 280-286.

- Romandani, Q. F., & Rahmawati, T. (2020). Hubungan pengetahuan anemia dengan kebiasaan makan pada remaja putri di SMPN 237 Jakarta. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(3), 193-202.
- Sari, D. (2020). *Factors Associated with Anemia among Adolescents in South Jakarta*. *BMC Public Health*.
- Sulistiani, R.P., Fitriyanti, A.R., Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia dengan Metode Kombinasi Ceramah dan Team Game Tournament pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3, 1, 39-47.
- Suwaryo, P. A. W., & Yuwono, P. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. *URECOL*, 305-314.
- Waluyo, A., Hidayanty, H., & Seweng, A. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Anemia Terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Anak Remaja SMA Negeri 21 Makasar. *JKMM*, 1(3), 301–306
- Warner, M. J., & Kamran, M. (2022). Iron Deficiency Anemia. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. Retrieved March 15, 2022, from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/>