

---

## **Pengaruh Edukasi Gizi dan Permainan Ular TangGiz terhadap Pengetahuan Gizi Siswa/i SMA PGRI 2 Kota Jambi**

**Arnati Wulansari<sup>1</sup>, Darin Aini Avian Putri<sup>2</sup>, Siti Ramlah<sup>3</sup>, Indah Puji Hayati<sup>4</sup>, Indah Permata Sari<sup>5</sup>, Dhea Putri Septyani<sup>6</sup>, Novia Munawaroh<sup>7</sup>, Audi Fitri Zafira<sup>8</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi  
Jalan Letjen Suprpto No. 33 Telanaipura Kec. Telanaipura, Kota Jambi, 36361, Prov. Jambi, Indonesia

<sup>2-8</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

Jalan Prof Moh Yamin SH No 30 Lebak Bandung, Kota Jambi, 36135, Prov. Jambi, Indonesia

\*Email Korespondensi: [darinaini10@gmail.com](mailto:darinaini10@gmail.com)

### **Abstract**

*Obesity is one of the most worrying health problems, especially for children and adolescents. Obesity in adolescents is caused by many factors, namely imbalanced diet, excess intake of macronutrients, frequent consumption of fast food, history of obesity in parents, and the habit of skipping breakfast. One of the causes of nutritional problems is due to lack of knowledge about nutrition which can then lead to mistakes in choosing food. Community service was carried out at SMA PGRI 2 Kota Jambi with 24 students as participants with an approach using an educational method with presentation (material presentation) and the game "Ular TangGiz". From the results obtained, there was an increase in knowledge about balanced nutrition and obesity in students of SMA PGRI 2 Kota Jambi. This is indicated by an increase or increase in the average pre-test to post-test score of 26.04%. This increase is proven by statistical tests using the Wilcoxon difference test method which obtained a small Asymp-sig result of 0.05, namely 0.00, which can be interpreted that there is a significant difference between the average results of the pre-test and post-test scores so that it can be said that there is an influence of the use of the presentation method and the "Ular TangGiz" game in Nutrition Education on increasing knowledge about balanced nutrition in students of SMA PGRI 2 Jambi City.*

**Keywords :** *adolescents, balanced nutrition, obesity, ular tanggiz game*

### **Abstrak**

Obesitas menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang cukup mengkhawatirkan terutama bagi kelompok anak hingga remaja. Obesitas pada remaja disebabkan oleh banyak faktor, yaitu ketidakseimbangan pola makan, kelebihan asupan zat gizi makro, sering mengonsumsi *fast food*, riwayat obesitas pada orang tua, serta kebiasaan melewatkan sarapan. Salah satu penyebab masalah gizi dikarenakan minimnya pengetahuan akan gizi yang kemudian dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih makanan. Pengabdian masyarakat dilakukan di SMA PGRI 2 Kota Jambi dengan peserta sebanyak 24 siswa siswi dengan Pendekatan menggunakan metode edukasi dengan presentasi (pemaparan materi) dan games "Ular TangGiz". Dari hasil yang diperoleh, terdapat peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang dan obesitas pada siswa/i SMA PGRI 2 Kota Jambi. Hal ini ditandai dengan adanya peningkatan ataupun kenaikan rata-rata nilai pre-test ke post-test sebesar 26,04%. Peningkatan ini dibuktikan dengan uji statistika menggunakan metode uji beda Wilcoxon yang mendapatkan hasil Asymp-sig kecil dari 0,05 yaitu 0,00 dapat di artikan bahwa ada perbedaan yang nyata antara hasil rata rata nilai pre-test dengan post-test sehingga dapat dikatakan ada pengaruh penggunaan metode presentasi dan permainan "Ular TangGiz" di Pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada siswa SMA PGRI 2 Kota Jambi.

**Kata Kunci:** gizi seimbang, obesitas, permainan ular tanggiz, remaja

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan suatu keadaan yang terjadi jika kuantitas jaringan lemak tubuh dibandingkan dengan berat badan total lebih besar dari keadaan normalnya, atau suatu keadaan di mana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal<sup>1</sup>. Obesitas menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang cukup mengkhawatirkan terutama bagi kelompok anak hingga remaja. Anak dan remaja yang mengalami berat badan berlebih atau obesitas cenderung mengalami hal yang sama pada saat dewasa. Hal ini mengkhawatirkan karena obesitas telah banyak dikaitkan dengan meningkatnya angka kematian dini dan tingginya kejadian penyakit degeneratif seperti Diabetes Tipe II, penyakit kardiovaskular, hipertensi, hiperlipidemia, serta beberapa jenis kanker<sup>2</sup>. Akibat banyaknya penyakit yang bisa ditimbulkan oleh obesitas sehingga angka morbiditas dan mortalitas penderita obesitas cukup tinggi<sup>3</sup>.

Remaja termasuk golongan rentan terhadap masalah gizi karena berbagai sebab yaitu, pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik kognitif, dan psikososial. Kedua, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja akan mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus seperti remaja yang aktif dalam kegiatan olahraga, sedang hamil, menderita penyakit kronis, melakukan diet secara berlebihan, pecandu alkohol atau obat-obatan terlarang<sup>7</sup>.

Obesitas pada remaja disebabkan oleh banyak faktor, yaitu aktivitas fisik yang kurang, ketidakseimbangan pola makan, kelebihan asupan zat gizi makro, sering mengonsumsi fast food, riwayat obesitas pada orang tua, serta kebiasaan melewatkan sarapan<sup>4</sup>. Gaya hidup masyarakat Indonesia saat ini, khususnya pada remaja cenderung mengikuti gaya hidup negara barat yang cenderung konsumtif dengan pemilihan makanan siap saji yang mengandung tinggi lemak<sup>5</sup>. Prevalensi obesitas meningkat dengan cepat, baik di negara maju maupun negara berkembang. Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), obesitas pada remaja umur 16-18 tahun dengan kategori (IMT/U) sebesar 4,0% meningkat dari tahun 2013 yaitu sebesar 1,6%.<sup>6</sup>

Konsumsi makanan dengan tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dan tanpa ada aktivitas untuk pengeluaran energi dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas<sup>2</sup>. Kelebihan berat badan dapat dicegah dengan mengubah pola hidup sehat seperti mengubah pola makan dan melakukan upaya peningkatan kesehatan di masyarakat seperti memberikan pendidikan kesehatan sebagai upaya tindakan preventif dan promotif.

Salah satu penyebab masalah gizi dikarenakan minimnya pengetahuan akan gizi yang kemudian dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih makanan. Kebiasaan makan remaja yang kurang baik bermula pada kebiasaan makan keluarga yang juga kurang baik dan sudah tertanam sejak kecil dan akan terus terjadi pada usia remaja. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan berbagai zat gizi dan dampak tidak dipenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap Kesehatan mereka. Kebiasaan makan pada masa remaja akan berdampak terhadap kesehatan pada fase kehidupan selanjutnya<sup>7</sup>.

Pentingnya edukasi gizi seimbang bagi kesehatan remaja adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja guna menunjang tumbuh kembang remaja sebagai generasi penerus bangsa yang berkualitas dengan dilakukan evaluasi pengetahuan remaja terkait gizi seimbang. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik. Penyuluhan gizi sangat penting untuk menambah pengetahuan gizi remaja sehingga perlu diberikan penyuluhan gizi agar dapat merubah

kebiasaan makan yang salah dan tidak menimbulkan masalah gizi. Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku.<sup>8</sup>

Oleh karena itu, perlu diberikan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku pola konsumsi makanan. Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilakukan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan serta mempermudah educator dalam menyampaikan materi. Edukasi gizi ini diberikan melalui pemaparan materi menggunakan PPT dan games “Ular TangGiz”.

Oleh sebab itu pula kami melakukan pendidikan gizi guna meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang. Untuk itu menyediakan dan mengembangkan media *game* sebagai suplemen agar pelaksanaan edukasi gizi menjadi lebih menarik dan menyenangkan bagi siswa. Adapun keunggulan dari media *game* ini yaitu sebagai upaya meningkatkan keterlibatan dan motivasi, *game* ini memiliki daya tarik yang kuat bagi banyak orang, termasuk siswa melalui pengalaman bermain yang menyenangkan<sup>9</sup>.

## **METODE**

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada dilaksanakan selama 1 hari pada 25 Mei 2023 berlokasi di SMA PGRI 2 Kota Jambi yang dilakukan oleh mahasiswa S1 Ilmu Gizi semester VI Universitas Baiturrahim.

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh edukasi gizi dan permainan ular tangga pada peningkatan pengetahuan gizi siswa/i
2. Untuk meningkatkan pengetahuan mengenai Gizi seimbang dan obesitas
3. Untuk mengetahui status gizi siswa/i dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan

Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa siswi remaja kelas 11 IPS 1 SMA PGRI 2 Kota Jambi sebanyak 24 orang. Adapun kontribusi sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Mengikuti kegiatan pengabdian
2. Memperhatikan dan menyimak penjelasan yang diberikan pemateri
3. Bersedia mengikuti games “Ular TangGiz”
4. Mengikuti kuis *pre-test* dan *post-test*

## **Tahap Kegiatan**

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

### **1. Persiapan**

- a) Menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- b) Menyiapkan surat perizinan
- c) Menyiapkan game "Ular TangGiz"
- d) Menyiapkan materi presentasi
- e) Menyiapkan lembar *pre-test* dan *post test* tentang pengetahuan terkait Gizi seimbang dalam mencegah obesitas pada remaja.

### **2. Pelaksanaan Kegiatan**

- a) Perkenalan antara tim pengabdian kepada peserta dengan sasaran

- b) Penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran
- c) Memberikan lembar pre-test
- d) pengukuran tinggi badan dan berat badan (Antropometri)
- e) Memberikan edukasi Gizi Seimbang agar remaja agar selalu aktif dalam menimbang dan memantau status gizi dan peduli terhadap masalah gizi.
- f) Memberikan lembar post-test

### 3. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi (Monev) dilakukan dengan teknik wawancara dan observasi langsung kepada sasaran. Cakupan Monev dalam kegiatan ini meliputi empat aspek, yaitu sebagai berikut:

#### 1) Monev Perencanaan

Pada aspek ini tim mengevaluasi kondisi mitra tujuan program permasalahan dan pemecahan masalah mitra, isi materi dan praktik kegiatan, media/alat yang digunakan sasaran dalam kegiatan pengabdian waktu pelaksanaan evaluasi (berapa lama dan kapan evaluasi dilaksanakan) sarana dan prasarana dan dana yang digunakan.

#### 2) Monev Pelaksanaan Kegiatan

Indikator keberhasilan pada aspek ini adalah

- a. Sebanyak 90-100% sasaran menghadiri setiap pertemuan pada kegiatan pengabdian.
- b. Kemampuan tim dalam menyampaikan materi dan praktik kepada Sasaran.
- c. Refleksi dan umpan balik dari peserta kegiatan.
- d. Bersedia mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan dalam bentuk pemberian materi dengan presentasi PPT dan permainan games “Ular TangGiz”. Materi yang disampaikan pada kegiatan ini berupa materi terkait pedoman gizi seimbang, obesitas dan pencegahannya. Kegiatan ini berlangsung selama kurang lebih 3 jam dan telah terlaksana dengan tertib dan lancar <sup>10</sup>.

Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswa/i XI IPS 1 SMA PGRI 2 Kota Jambi Pada pelaksanaannya semua sasaran menghadiri kegiatan sampai selesai sehingga capaian sasaran dalam kegiatan penyuluhan ini sebesar 100%. Setelah kegiatan ini selesai diharapkan sasaran dapat mengaplikasikan ilmu yang telah disampaikan kepada teman-teman lainnya dan masyarakat pada umumnya yang belum mengetahui terkait pentingnya memiliki pengetahuan terkait gizi seimbang dan obesitas <sup>11</sup>.

Sebelum diberikan edukasi gizi dan permainan game “Ular TangGiz”, pemateri memperkenalkan diri dengan menjelaskan sedikit tujuan dari kegiatan ini. Kemudian sasaran melakukan pengukuran antropometri yaitu tinggi badan dan berat badan. Sasaran juga diberikan soal pre-test sebanyak 20 soal untuk mengukur pengetahuan awal sebelum diberikan edukasi gizi. Setelah dilakukan edukasi gizi dan *game* “Ular TangGiz”, sasaran diberikan post-test sebanyak 20 soal untuk mengukur pengetahuan sasaran setelah diberikan edukasi gizi. Kemudian saat pelaksanaan pemberian edukasi, sasaran kegiatan ini merespon dengan baik terlihat dari adanya interaksi ketika diberikan pertanyaan-pertanyaan langsung terkait materi gizi seimbang dan obesitas, serta sasaran antusias dalam memberikan pertanyaan kepada anggota penyuluhan walaupun tidak semua sasaran yang bersemangat mengikuti penyuluhan ini. Kegiatan pengabdian pada masyarakat berjalan sesuai dengan rencana yang dibuat. Selain dari pemahaman peserta terhadap penyampaian materi yang diberikan oleh pemateri yang diketahui dari tingkat partisipasi berupa tanya jawab yang baik,

pemahaman peserta dalam permainan game “Ular TangGiz” mengenai gizi seimbang dan obesitas juga cukup baik. Hal ini diketahui Ketika peserta dapat menjawab pertanyaan pertanyaan yang muncul Ketika permainan berlangsung . <sup>11</sup>.



Gambar 1. Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 2. Pengukuran Berat Badan



Gambar 3. Pemberian Edukasi Gizi



Gambar 4. Permainan “Ular TangGiz”



Gambar 5. Pengisian Pre-Test



Gambar 6. Pengisian Post-Test

Dapat diketahui pada Tabel 4.1 bahwa sasaran yang mengikuti Pendidikan gizi berjumlah 24 orang, laki-laki sebanyak 10 orang dan perempuan sebanyak 14 orang. Mayoritas responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 22 orang (91,67%) , sisanya sebanyak 2 orang mengalami obesitas (8,33%). Status gizi responden didapatkan dari pengukuran berat badan dan tinggi badan yang kemudian diklasifikasikan dengan rumus IMT/U (Tabel 4.2).

Impelementasi kegiatan yang telah dilaksanakan, kegiatan tersebut berjalan dengan sangat baik. Siswa/i XI IPS 1 SMA PGRI 2 Kota Jambi antusias mengikuti kegiatan, mulai dari pengukuran antropometri, pengisian kusioner prepost-test, menyimak penyampaian materi, mengikuti permainan game “Ular TangGiz” dan pemberian hadiah bagi mahasiswa yang memenangkan permainan Ular TangGiz” <sup>12</sup>.

Tabel 4.1 Jumlah Responden

Jenis Kelamin	N	%
Laki-Laki	10	41,67
Perempuan	14	58,33
Total	24	100

Tabel 4.2 Status Gizi Responden

Kategori Status Gizi	N	%
Gizi Baik (Normal)	22	91,67
Obesitas	2	8,33
Total	24	100

Tabel 4. 3 Hasil Pre-Test dan Post-Test Responden

	Pre-Test		Post-Test	
	N	%	N	%
Kurang Baik	22	91,67	6	25
Baik	2	8,33	18	75
Total	24	100	24	100

*Pre-test* ataupun pengisian kuisioner awal dilakukan sebelum edukasi gizi dilaksanakan. Dapat diketahui sebesar 91,67 responden memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai gizi seimbang dengan rata rata nilai 56,67 (table 3). *Post-test* ataupun pengisian kuisioner final dilaksanakan pada saat edukasi gizi telah dilaksanakan. Dari Table 4.3 dapat diketahui bahwa sebesar 75% respondememiliki pengetahuan yang baik dengan rata rata nilai 82,71. Nilai terendah saat *pre-test* adalah 15, dapat dikatakan bahwa dari hasil pretest pertanyaan tersulit untuk dijawab oleh siswi adalah pertanyaan yang hanya dapat dijawab 2 dari 20 siswi yaitu pertanyaan keempat mengenai visualisasi atau gambaran dari prinsip gizi seimbang dengan jawaban tumpeng gizi, kemudian pertanyaan ke duapuluh mengenai manfaat pemenuhan gizi seimbang pada remaja yang jawabannya adalah agar dapat tercapainya kematangan fungsi seksual namun masih banyak siswa/i yang belum mengerti mengenai hal tersebut sehingga perlu peningkatan pengetahuan agar siswa/i lebih memperhatikan pedoman gizi seimbang.<sup>8</sup> Terdapat perubahan rata-rata nilai responden pada kuisioner pre-test dan post-test. Sebelum dilakukan pendidikan (pre-test) nilai rata-rata responden yaitu 56,67%, setelah dilakukan pendidikan rata-rata nilai tes responden (post-test) meningkat menjadi 82,7%.

Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan responden sebanyak 26,04%. Hal ini juga sesuai dengan hasil uji Wilcoxon 2 Related Samples Non Para,etric Test yang sebelumnya telah dilakukan uji normalitas dengan metode explore yang menunjukkan hasil sign bahwa terdapat perbedaan (kenaikan) nilai pada saat pre-test dan post-test<sup>13</sup>.

Tabel 4. 4 Uji *Wilcoxon Table Ranks*

		<i>Table Ranks</i>		
		N	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Post-test - pre-test</i>	<i>Negative Ranks</i>	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	<i>Positive Ranks</i>	22 <sup>b</sup>	11.50	253.00
	Ties	2 <sup>c</sup>		
	Total	24		

Nilai 0 menunjukkan tidak adanya penurunan (pengurangan) dari nilai *pre-test* ke nilai post-test. Hal ini dikarenakan siswa/I antusias dalam mengikuti kegiatan hingga akhir

sehingga siswa/i dapat menjawab pertanyaan dengan baik dan mendapatkan peningkatan nilai pengetahuan<sup>14</sup>. Kemudian pada table nilai ties adalah 2 maka dapat diartikan ada 2 responden yang memiliki nilai yang sama baik dipre-test maupun di post-testnya, walaupun pada 2 siswa ini tidak ada peningkatan nilai akan tetapi nilai mereka (prepost-test) sudah cukup baik yaitu 75 atau bisa dikatakan kurang 5% lagi mencapai kategori baik<sup>14</sup>.

Berdasarkan *table Test Statistic* terlihat bahwa *Asymp,Sig (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari nilai  $\alpha$  (0,05) maka dapat diartikan bahwa ada perbedaan yang nyata antara hasil rata rata nilai pre-test dengan post-test sehingga dapat dikatakan ada pengaruh penguasaan metode presentasi dan permainan “Ular TangGiz” di Pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada siswa SMA PGRI 2 Kota Jambi (Asmawati *et al.*, 2021).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa Pendidikan gizi dengan pemaparan materi menggunakan PPT dan media “Ular TangGiz” efektif meningkatkan pengetahuan sasaran mengenai gizi seimbang dan obesitas.<sup>16</sup> Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Wijayanti, dkk. yang menyatakan bahwa Edukasi gizi dengan pemaparan materi (Presentasi) dan permainan ular tangga menunjukkan ada peningkatan skor pengetahuan secara signifikan lebih tinggi. Permainan edukasi juga menjadi alternatif bentuk edukasi yang diberikan pada anak-anak maupun remaja dengan tujuan agar lebih mudah dalam peningkatan minat dan informasi yang akan diberikan. Permainan ular tangga dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Pengetahuan remaja dapat meningkat karena bentuk edukasi yang diberikan berupa kegiatan bermain sambil belajar yang menyenangkan, menarik, dan dapat meningkatkan sosialisasi yang baik antarsiswa. Permainan ular tangga menstimulasi aspek perkembangan kognitif siswa dan merangsang siswa untuk belajar memecahkan masalah tanpa disadari. Selain itu, permainan edukasi ini memiliki kelebihan dibandingkan media lainnya karena melibatkan pemain secara langsung. Permainan ular tangga edukatif ini sangat cepat untuk subjek mengingat materi penyuluhan yang disampaikan (Wijayanti *et al.*, 2021).

Penelitian Risma Meidina, dkk (2018) menyebutkan berdasarkan uji statistic diketahui bahwa pada kelompok intervensi dan kontrol yang diberikan menggunakan media game, nilai rata-rata pengetahuan sebelum intervensi adalah 8.83 dan sesudah diberikan intervensi menjadi 9.42 dengan hasil p value sebesar 0.003 yang artinya ada perbedaan yang bermakna antara pengetahuan remaja baik sebelum dan sesudah diberikan intervensi<sup>18</sup>. Munculnya masalah gizi sering disebabkan oleh kurangnya informasi dan ketidaktahuan seseorang mengenai gizi. Pengetahuan sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang<sup>19</sup>. Pengetahuan merupakan hasil dari penginderaan terhadap suatu objek sehingga manusia menjadi tahu. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan pendidikan, yakni dengan memberikan penyuluhan menggunakan presentasi PPT, poster, leaflet, ataupun booklet pada anak sekolah. Sekolah dapat memainkan peran yang penting dalam membentuk pola makan sehat dan kebiasaan siswa/i. Sekolah memiliki potensi yang penting untuk menjadi wadah dalam penyalur intervensi, khususnya edukasi<sup>20</sup>. Dengan adanya pendidikan ini diharapkan terjadinya perubahan sikap dan perilaku yang lebih baik lagi, khususnya pada bidang kesehatan. Program pendidikan kesehatan di sekolah adalah salah satu cara untuk intervensi kesehatan global dan sederhana untuk pendidikan yang lebih luas. Selain perilaku, diharapkan dengan adanya pendidikan kesehatan ini dapat meningkatkan sikap yang akan mempengaruhi kebiasaan<sup>16</sup>.

Selain itu, adanya peningkatan pengetahuan yang ada pada siswa setelah diberikan perlakuan ini dapat disebabkan karena adanya kelebihan-kelebihan pada permainan “Ular TangGiz”. Permainan “Ular TangGiz” merupakan salah satu permainan yang populer dikalangan anak. Menggunakan permainan “Ular TangGiz” sebagai media transfer ilmu

dapat menjadikan siswa/i mudah mengingat materi yang diberikaan serta dapat meningkatkan kerja tim. Terdapat beberapa kelebihan kegiatan pembelajaran menggunakan permainan “Ular TangGiz” tangga diantaranya. 1) Penggunaan permainan “Ular TangGiz” dapat memberikan suasana pembelajaran yang menyenangkan, 2) Dapat merangsang aktivitas belajar siswa/i dalam kondisi individual maupun kelompok, 3) Dapat mengembangkan kreativitas dan kemandirian siswa/i dalam menciptakan komunikasi timbal balik, dan 4) Dapat menghasilkan struktur pemikiran (kognitif) siswa yang bermakna akan stabil dan tersusun secara relevan sehingga akan terjaga dalam ingatan. Hal ini akan dapat memudahkan siswa untuk me-ningat kembali apa yang telah di-pelajarinya. Permainan “Ular TangGiz” juga memiliki beberapa kelebihan diantaranya: 1) dapat diaplikasikan di dalam kegiatan belajar mengajar karena kegiatan ini menyenangkan sehingga anak tertarik untuk belajar sambil bermain, 2) Anak dapat berpartisipasi secara langsung dalam proses pembelajaran, 3) dapat membantu perkembangan anak salah pada aspek kecerdasan logika, 4) dapat merangsang anak belajar memecahkan masalah sederhana tanpa disadari oleh anak, dan 5) dapat dimainkan di dalam kelas atau pun di luar kelas. Sehingga hal ini menjadi salah satu factor meningkatnya pengetahuan dari sebelum dan sesudah edukasi. Pendidikan gizi bukan hanya digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yang kemudian akan mengubah pola pikir bahkan prilakunya, akan tetapi juga digunakan untuk mempromosikan program-program pemerintah<sup>9</sup>.

## **KESIMPULAN**

Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang dan obesitas pada siswa/i SMA PGRI 2 Kota Jambi. Hal ini ditandai dengan adanya peningkatan ataupun kenaikan rata-rata nilai pre-test ke post-test sebesar 26,04%. Peningkatan ini juga dibuktikan dengan uji statistika menggunakan metode uji beda *Wilcoxon* yang mendapatkan hasil *Asymp-sig* kecil dari 0,05 yaitu 0,00 yang dapat di artikan bahwa bahwa ada perbedaan yang nyata antara hasil rata rata nilai pre-test dengan post-test sehingga dapat dikatakan ada pengaruh penggunaan metode presentasi dan permainan “Ular TangGiz” di Pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada siswa SMA PGRI 2 Kota Jambi.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Terimakasih juga kepada pihak sekolah SMA 2 PGRI Kota Jambi atas diberikannya kesempatan untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di sana.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Septiyanti, S. & Seniwati, S. Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities. *J. Ilm. Kesehat.* **2**, 118–127 (2020).
2. Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P. & Hafni, I. Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Trop. Public Heal. J.* **2**, 35–45 (2022).
3. Masrul, M. Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Maj. Kedokt. Andalas* **41**, 152 (2018).
4. Telisa, I., Hartati, Y. & Haripamilu, A. D. Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletahan Heal. J.* **7**, 124–131 (2020).
5. Rosdiana, R. Intervensi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di Smp Khadijah Kota Makassar. *MPPKI (Media Publ. Promosi Kesehat. Indones. J. Heal. Promot.* **1**, 63–68 (2018).

6. Kemenkes. Permenkes RI Nomor 21 Tahun 2020. *Kementeri. Kesehat. RI* **9**, 6 (2020).
7. Pakhri, A., Sukmawati, S. & Nurhasanah, N. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Energi, Protein Dan Besi Pada Remaja. *Media Kesehat. Politek. Kesehat. Makassar* **13**, 39 (2018).
8. Wigati, A. & Nisak, A. Z. Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *J. Abdimas Indones.* **4**, 85–90 (2022).
9. Budiono, I., Putriningtyas, N. D., Indrawati, F., Kasman, K. & Kurniawan, F. Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Melalui Edukasi dengan Media Permainan Ular Tangga pada Siswa Sekolah Dasar. *J. Pengabd. Kesehat. Masy. Pengmaskemas* **2**, 87–95 (2022).
10. Wulansari, A. Edukasi Gizi sebagai Upaya Pencegahan Balita Stunting di Tanjung Jabung Barat. *J. Abdimas Kesehat.* **4**, 28 (2022).
11. Wulansari, A., Aminah, S. & Rahmadiani, R. Pentingnya Pengetahuan Mengenai Anemia Remaja Putri di SMA N 1 Tanjung Jabung Barat. *J. Abdimas Kesehat.* **3**, 190 (2021).
12. Junita, D. & Wulansari, A. Pendidikan Kesehatan tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA N 12 Kabupaten Merangin. *J. Abdimas Kesehat.* **3**, 41 (2021).
13. Mussadik, Linda Ayu Rizka, H. I. Jurnal gizi ilmiah (jgi). *Hub. Sos. Ekon. dan pola makan dengan kejadian kekurangan energi kronis pada ibu hamil di Wil. kerja puskesmas nambo kota kendari* **9**, 19–26 (2022).
14. Rosdiana, E., Yusnanda, F. & Afrita, L. The Effect Of Health Education On The Suitability Of Mp-Breast Milk To Prevent Stunting In Infants Aged 6-12 Months In The Work Area Puskesmas Baitussalam Aceh Besar. *J. Healthc. Technol. Med.* **06**, (2020).
15. ASMAWATI, N., Icha Dian Nurcahyani, Kurnia Yusuf, Fitri Wahyuni & St Mashitah. Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri SMPN 1 Turikale Tahun 2020. *J. Gizi Dan Kesehat.* **13**, 22–30 (2021).
16. Ramadhanti, F. M., Sulistyowati, E. & Jaelani, M. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Motion Graphics Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Obesitas Remaja. *J. Gizi* **11**, 2022 (2021).
17. Sayur, K., Pada, B., Di, R. & Selatan, J. [Jurnal] Wijayanti\_2020 Permainan Edukasi Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan dan Konsumsi Sayur Buah pada Remaja di Jakarta Selatan. **10**, 18–25 (2021).
18. Meidiana, R., Simbolon, D. & Wahyudi, A. Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *J. Kesehat.* **9**, 478 (2018).
19. Lestantina, A. Konseling Gizi Pada Remaja Obesitas. *J. Media Kesehat.* **11**, 071–078 (2018).
20. Mardiyanto, R. T., A, N. L. & Putri, A. A. Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang sebagai Pedoman Hidup Sehat pada Masyarakat di Sekitar Kelurahan Pondok Jagung Kecamatan Serpong Utara Kota Tangerang Selatan. *Pros. Semin. Nas. Pengabd. Masy. LPPM UMJ* 1–5 (2019).