

Pengaruh Edukasi Gizi melalui Permainan Ular Tangga dan Booklet terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Pencegahan Anemia pada Remaja Putri

Raniah Hisanah¹, Nuryanto¹, Ayu Rahadiyanti¹, Hartanti Sandi Wijayanti¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia remaja putri di Indonesia masih cukup tinggi. Salah satu alternatif efektif dalam pencegahan anemia, yaitu edukasi gizi melalui permainan ular tangga dan booklet yang mampu menarik perhatian dan menstimulus rasa keingintahuan.

Tujuan: Menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui permainan ular tangga dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia pada remaja putri.

Metode: Penelitian *quasy experimental* dengan *pre-post group design* dilakukan pada 34 subjek remaja putri di SMP Ma'had Islam Semarang yang dipilih secara total sampling. Lalu dibagi menjadi dua kelompok dengan *quota sampling*. Kelompok pertama diberikan edukasi gizi melalui permainan ular tangga, kelompok kedua melalui booklet. Data pengetahuan, sikap, dan praktik diperoleh melalui kuesioner terstruktur, serta data bukti praktik diperoleh melalui wawancara asupan makan dengan FFQ. Analisis pengaruh menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test*.

Hasil: Terdapat perbedaan rerata pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui permainan ular tangga dan booklet ($p < 0,05$), sedangkan pengetahuan ($p = 0,179$), sikap ($p = 0,231$), dan praktik ($p = 0,179$) antara kedua kelompok tidak terdapat perbedaan. Permainan ular tangga dinilai lebih baik sebab mampu memperkuat simulasi belajar aktif.

Simpulan: Edukasi gizi melalui permainan ular tangga dan booklet sama efektifnya dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: edukasi gizi ular tangga, pengetahuan, sikap, praktik, anemia

¹Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro