

## Peningkatan Kemampuan Duta Remaja Anti Anemia melalui Pemanfaatan Media Ular Tangga dan Tumpeng Nutrisi

Azwar<sup>1\*</sup>, Dwi Cahya Rahmadiyah<sup>2</sup>, Astuti Yuni Nursasi<sup>2</sup>, Fitri<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

\*Corresponding Author: [azwarmuhtar@gmail.com](mailto:azwarmuhtar@gmail.com)

Dikirim: 27-07-2025; Direvisi: 03-08-2025; Diterima: 13-08-2025

**Abstrak:** Anemia merupakan gangguan yang dapat mengancam perempuan khususnya remaja putri di masa yang akan datang. Salah satu kelompok yang berpotensi terdampak adalah remaja putri pada jenjang pendidikan menengah. Pengabdian ini bertujuan untuk membentuk dan meningkatkan pengetahuan, sikap dan keterampilan duta anti anemia pada remaja putri di SMP Yappa Kota Depok. Kegiatan dilaksanakan pada 15 Oktober 2024 hingga 21 Mei 2024. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 20 orang. Pengabdian dilakukan mulai dari pengkajian analisis masalah, pemberian penyuluhan kesehatan, pelatihan mengenai peran dan tugas dari duta anti anemia, pemberian games edukatif ular tangga dan tumpeng nutrisi serta evaluasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rerata pengetahuan anak-anak terkait anemia pada remaja putri meningkat, yang menandakan efektivitas promosi kesehatan berbasis permainan dalam meningkatkan pemahaman mereka. Selain itu, terjadi peningkatan rerata sikap anak-anak terhadap anemia, menunjukkan bahwa metode intervensi ini berhasil membentuk pola pikir yang lebih positif dalam pencegahan anemia.

**Kata Kunci:** anemia; remaja putri; games edukatif; pendidikan kesehatan

**Abstract:** Anemia is a disorder that can threaten women, especially adolescent girls, in the future. One of the groups potentially affected is adolescent girls at the secondary education level. This service aims to form and improve the knowledge, attitudes and skills of anti-anemia ambassadors for adolescent girls at Yappa Junior High School in Depok City. The service was carried out starting from the assessment of problem analysis, providing health counseling, training on the roles and duties of anti-anemia ambassadors, providing educational games of snakes and ladders and tumpeng nutrition and evaluation. The evaluation results showed that the average knowledge of children related to anemia in adolescent girls increased, which indicated the effectiveness of game-based health promotion in increasing their understanding. In addition, there was an increase in children's mean attitude towards anemia, indicating that this intervention method succeeded in shaping a more positive mindset in anemia prevention.

**Keywords:** anemia; adolescent girls; educational games; health education

### PENDAHULUAN

Anemia di kalangan remaja, khususnya di Sekolah Menengah Pertama (SMP), merupakan isu kesehatan yang perlu perhatian serius. Penelitian menunjukkan bahwa anemia dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Sebuah studi di SMP Negeri

Kelila mengungkapkan hubungan signifikan antara anemia dan prestasi belajar, di mana siswa yang tidak mengalami anemia memiliki peluang 37 kali lebih besar untuk berprestasi baik dibandingkan dengan mereka yang mengalami anemia (Siauta et al., 2020). Anemia pada remaja sering disebabkan oleh asupan gizi yang tidak memadai, terutama kekurangan zat besi, serta faktor menstruasi yang menyebabkan kehilangan darah secara berkala. Untuk mengatasi masalah ini, pemerintah melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) telah dilaksanakan di berbagai sekolah sebagai langkah pencegahan (Dumilah & Sumarmi, 2017).

Anemia pada remaja putri merupakan masalah kesehatan signifikan yang dapat berimplikasi secara signifikan pada kesehatan ibu hamil dan perkembangan anak. Defisiensi zat besi, yang sering kali menyebabkan anemia, merupakan salah satu penyebab stunting yang paling banyak ditemukan. Stunting adalah kondisi di mana bayi memiliki tinggi badan yang kurang dibandingkan dengan standar usianya, dan anemia berkontribusi terhadap stunting melalui mekanisme kompleks yang melibatkan pengaruhnya terhadap pertumbuhan janin dan kesehatan ibu hamil. Prevalensi anemia pada remaja putri cukup tinggi di Indonesia, dengan angka sebesar 18,4–32% remaja putri yang mengalami anemia (Widyanthini & Widyanthari, 2021). Salah satu penyebab utama anemia pada remaja putri adalah defisiensi zat besi, yang dapat dikarenakan oleh asupan makanan yang rendah akan zat-zat esensial seperti sayur-sayuran dan buah-buahan. Anemia pada remaja putri yang tidak ditangani dengan tepat dapat berkembang menjadi ibu hamil yang juga mengalami anemia, sehingga turut menambah prevalensi stunting di masa depan.

Anemia dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa, sehingga deteksi dini dan penanganan anemia sangat krusial untuk menjaga potensi belajar optimal. Strategi intevnsi utama untuk mengatasi anemia adalah melalui suplementasi tablet tambah darah (TTD), yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mengurangi prevalensi anemia. Pemberian TTD dilakukan melalui upaya kesehatan sekolah/madrasah (UKS/M) dengan menentukan hari minum TTD bersama, seperti rekomendasi Surat Edaran Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Nomor HK.03.03/V/0595/2021 tentang Pemberian Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (Amalia et.al. 2024).

Penggunaan *peer group* dalam penanganan anemia di Sekolah Menengah Pertama (SMP) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia di kalangan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi melalui pendidikan sebaya dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai pentingnya asupan zat besi dan cara pencegahan anemia. Dalam sebuah studi, metode *peer education* berhasil meningkatkan perilaku manajemen anemia pada remaja putri, dengan hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap mereka setelah mengikuti program edukasi berbasis *peer group* (Agustini & Wahyuningsih, 2024).

Anak usia sekolah merupakan masa transisi. Anak mengembangkan keterampilan bergerak, mempelajari dan melakukan pola hidup sehat untuk meningkatkan status kesehatan. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2018 anak usia sekolah dimulai dari tingkat sekolah dasar minimal usia 7 tahun – 21 tahun usia maksimal di tingkat



sekolah menengah atas. Sedangkan (U.S. Department of Health and Human Services, 2018) mengelompokkan anak usia sekolah dalam usia 7-15 tahun.

Promosi kesehatan pada anak sekolah dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satu strategi promosi kesehatan pada anak adalah dengan pemberian informasi dengan metode yang menyenangkan agar informasi yang disampaikan dapat tersampaikan dengan baik (Parker et al., 2021). Penyuluhan kesehatan dengan metode yang menarik dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pada anak-anak (Sutriyanto et al., 2016). Salah satu teknik yang dapat digunakan adalah dengan permainan ular tangga, karena dengan metode ini anak-anak dapat menerima informasi dengan cepat sehingga mereka dapat mempraktekkan apa yang diajarkan (Edi & Taufik, 2019). Metode ini sudah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak-anak khususnya terkait dengan anemia pada remaja putri (Swasti Wulanyani et al., 2019).

Berdasarkan hal tersebut, penulis merancang sebuah promosi kesehatan masalah anemia remaja putri pada anak usia sekolah yang dikemas dalam bentuk peer group untuk menarik minat anak dalam berperilaku hidup sehat serta menyebarkan informasi positif kepada teman lain. Pengetahuan sejak dini terkait anemia pada remaja putri menjadi sangat penting bagi anak usia sekolah sebelum memasuki usia remaja. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dari duta remaja dalam pencegahan anemia dikalangan remaja putri di SMP Yappa Depok.

## **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

Pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan di SMP Yappa Depok pada 15 Oktober 2024 hingga 21 Mei 2024. Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 20 orang yang merupakan perwakilan tiap kelas yang ada di SMP Yappa Depok yang kemudian akan menjadi duta anti anemia setelah kegiatan selesai.

Pelaksanaan kegiatan ini merujuk pada Teori HPM diperkenalkan oleh Nola J. Pender pada tahun 1987. Konsep HPM menjadi salah satu kerangka kerja perawat komunitas dalam melakukan upaya promotif kesehatan. Tujuan dari HPM yaitu meningkatkan status kesehatan dan kesejahteraan klien secara optimal sehingga terbentuk gaya(Pender et al., 2015).

Pertemuan pertama dalam kegiatan ini terdiri dari dua sesi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja putri mengenai anemia serta cara pencegahannya. Sesi pertama difokuskan pada pengkajian masalah, di mana peserta diajak untuk mengenali faktor risiko anemia melalui diskusi kelompok, pengisian kuesioner sederhana, dan refleksi individu terkait pola makan serta kebiasaan sehari-hari. Selain itu, peserta juga diperkenalkan pada pemeriksaan sederhana, seperti pengecekan warna konjungtiva mata dan telapak tangan, guna mendeteksi tanda-tanda anemia secara mandiri. Sesi ini bertujuan agar peserta lebih sadar terhadap kondisi tubuh mereka serta memahami faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko anemia.

Pertemuan kedua adalah penyuluhan tentang pentingnya mengenal anemia pada remaja putri dan cara mengatasinya. Materi yang diberikan mencakup definisi dan jenis anemia, faktor penyebabnya, serta dampaknya terhadap kesehatan. Peserta



juga diberikan edukasi mengenai strategi pencegahan, seperti mengonsumsi makanan kaya zat besi, meningkatkan asupan vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi, serta pentingnya suplementasi jika diperlukan. Penyuluhan ini disampaikan secara interaktif menggunakan infografis, video edukatif, serta sesi diskusi dan tanya jawab agar peserta dapat lebih memahami dan menerapkan informasi yang diberikan dalam kehidupan sehari-hari.

Pertemuan kedua ini akan lebih interaktif dengan dua sesi utama yang bertujuan untuk membekali remaja putri dengan keterampilan sebagai duta anti anemia. Sesi pertama berfokus pada pelatihan tata cara menjadi duta remaja anti anemia, di mana peserta akan mendapatkan pemahaman mengenai peran dan tanggung jawab seorang duta dalam menyebarkan informasi tentang pencegahan anemia. Pelatihan ini mencakup teknik komunikasi efektif, cara memberikan edukasi kepada teman sebaya, serta strategi mengajak remaja lain untuk menerapkan pola hidup sehat guna mencegah anemia.

Sesi kedua dirancang untuk meningkatkan pemahaman peserta melalui games edukasi dengan media ular tangga anti anemia. Permainan ini bertujuan untuk menguji dan memperkuat pengetahuan peserta mengenai anemia, faktor risikonya, serta cara pencegahannya dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Selain meningkatkan pengetahuan, permainan ini juga dirancang untuk membentuk sikap positif serta keterampilan dalam menyampaikan pesan kesehatan kepada teman sebaya. Dengan pendekatan yang lebih praktis dan menyenangkan, diharapkan peserta semakin percaya diri dalam menjalankan peran mereka sebagai duta remaja anti anemia.

Pertemuan terakhir dalam kegiatan ini difokuskan pada evaluasi dan penguatan pemahaman peserta sebagai duta remaja anti anemia. Sesi pertama adalah games edukasi tumpeng nutrisi, yang dirancang untuk membantu peserta memahami konsep gizi seimbang dalam upaya pencegahan anemia. Melalui permainan ini, peserta akan belajar memilih kombinasi makanan yang tepat, kaya zat besi, serta nutrisi pendukung lainnya, sehingga mereka dapat lebih terampil dalam merancang menu sehat untuk diri sendiri maupun dalam memberikan edukasi kepada teman sebaya.

Sesi kedua adalah kegiatan *post-test*, yang bertujuan untuk mengukur peningkatan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. *Post-test* ini mencakup berbagai bentuk evaluasi, seperti kuis tertulis, studi kasus sederhana, serta refleksi pengalaman peserta selama mengikuti pelatihan. Dengan adanya sesi evaluasi ini, diharapkan para duta remaja anti anemia dapat lebih siap dalam menerapkan dan menyebarkan informasi yang telah mereka pelajari kepada lingkungan sekitar.

## IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Pada indikator perilaku promosi kesehatan setelah dilakukan promosi kesehatan pada saat itu didapatkan bahwa 40% anak menanyakan pertanyaan terkait apa itu anemia pada remaja putri, 50% anak mampu menjawab mengenai apa itu anemia, penyebab dari anemia, fakta dan mitos dari anemia serta apa saja yang dapat dilakukan saat melihat teman sebaya yang memiliki tanda dan gejala anemia, 70% anak mampu menjelaskan apa saja hal yang dapat dilakukan sebagai siswa dalam



mencegah anemia disekolah, dan 60% anak menjelaskan secara terstruktur jenis makanan yang dapat dikonsumsi serta kebiasaan sehat yang dapat dilakukan untuk mengatasi anemia.

Hambatan yang dirasakan selama sesi ini adalah masih ditemukan beberapa anak-anak kurang fokus dalam menerima materi dan masih terlihat kebingungan dengan materi-materi yang diberikan diakarenakan materi terkait kesehatan anemia pada remaja merupakan materi yang baru buat mereka. Rencana tindak lanjut yang dilakukan adalah dengan memberikan tugas agar materi-materi yang disampaikan ini disampaikan kepada orang tua mereka masing-masing dirumah serta membuat rangkuman materi pada pertemuan di hari tersebut.

Setiap intervensi dilakukan selama 1x45 menit. Intervensi pertama dilakukan dengan pendidikan kesehatan dan intervensi selanjutnya dengan teknik bermain teraupetik. Evaluasi dilakukan dalam setiap sesi intervensi yang dilakukan.

Evaluasi pada pelaksanaan pertama didapatkan bahwa 70% anak mampu menjelaskan kembali peran dan fungsi dari duta anemia, 80% anak dapat mempraktikkan kembali cara melakukan dukungan sebaya duta anemia, 80% anak-anak dapat menjelaskan tentang jajanan makanan yang sehat dan 80% anak-anak menjelaskan kembali jajanan makanan tidak sehat. Pada evaluasi pada pertemuan kedua dalam diagnosis ini ditemukan 90% anak-anak dapat menjawab pertanyaan tentang gaya hidup sehat dan 90% anak-anak dapat tata cara memilih makanan berdasarkan kelompok nutrisi karbohidrat, perotein, garam lemak dan air.

Dari hasil penyebaran kuesioner tersebut didapatkan bahwa pengetahuan anak-anak terkait anemia pada remaja putri meningkat dari sebelumnya hanya 35% memiliki pengetahuan baik menjadi 75%, begitupun dengan sikap anak-anak dari sebelumnya hanya 47% memiliki pengetahuan baik namun setelah diberikan intervensi didapatkan 80% memiliki sikap yang baik, dan sebelumnya hanya 45% memiliki keterampilan yang baik dan setelah dilakukan prmosi kesehatan didapatkan 80% anak – anak memiliki keterampilan yang baik terkait anemia pada remaja putri.



**Gambar 1.** Proses pengkajian melalui kuesioner pretest.



**Gambar 2.** Pembentukan Duta Anti Remaja Anemia



**Gambar 3.** Games edukatif ular tangga dan tumpeng nutrisi

Anak usia sekolah menurut Hockenberry & Wilson (Hockenberry et al., 2021) dibagi berdasarkan usianya menjadi tiga yaitu masa awal anak (*early childhood*) usia 6-7 tahun atau <8 tahun, masa pertengahan anak (*middle childhood*) usia 8-9 tahun dan masa akhir anak (*late childhood*) usia 10-12 tahun. Pada promosi kesehatan ini anak usia sekolah yang terlibat adalah anak usia 12 - 15 tahun atau dalam masa akhir anak (*late childhood*) yang berada di jenjang pendidikan Sekolah menengah Pertama (SMP), yang berada pada tingkatan kelas VIII yang terbagi dalam 3 kelas perwakilan dengan total 20 orang anak.

Menurut peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (2020) bahwa bahwa peserta didik yang duduk di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) sudah seharusnya mendapatkan pendidikan kesehatan mengenai kesehatan remaja putri untuk mendukung anak-anak dalam mengambil keputusan yang tepat dalam kesehatannya serta melindungi dirinya dari masalah kesehatan yang mungkin akan

mengancam mereka di masa yang akan datang (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020). Oleh karena itu sangat penting bagi seorang guru maupun tenaga kependidikan untuk menerapkan pendidikan kesehatan anemia pada remaja putri sejak dini kepada anak-anak dengan materi seperti, definisi dari anemia serta tanda dan gejala, fakta dan mitos mengenai anemia pada remaja serta manfaat dari mengkomsumis tablet tambah darah (TTD) secara rutin, bagaimana menjaga kesehatan fisik maupun mental, memilih makanan sehat, serta bagaimana agar terhindar dari anemia sejak dini melalui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Salah satu strategi promosi kesehatan pada anak adalah dengan pemberian informasi dengan metode yang menyenangkan agar informasi yang disampaikan dapat tersampaikan dengan baik (Parker et al., 2021), karena penyuluhan kesehatan dengan metode yang menarik dapat membuat anak lebih cepat mengerti terhadap materi yang diberikan (Sutriyanto et al., 2016)

Teknik yang menarik yang dapat diberikan adalah dengan metode bermain. Anak usia sekolah terutama pada kategori masa awal kanak-kanak, masih sangat dipenuhi dengan banyak bermain. Permainan yang menjadi referensi anak-anak dalam penyuluhan kesehatan khususnya terkait anemia pada remaja putri adalah dengan bermain ular tangga (Edi & Taufik, 2019). Metode ini sudah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak-anak khususnya terkait dengan anemia pada remaja putri (Swasti Wulanyani et al., 2019).

Edukasi menggunakan permainan ular tangga telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan praktik pencegahan anemia pada remaja putri. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan di SMP Ma'had Islam Semarang, hasil menunjukkan bahwa penggunaan media permainan ular tangga dalam edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia secara signifikan. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 46,59 menjadi 86,47 setelah mengikuti sesi edukasi, dengan nilai  $p < 0,001$  yang menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan (Hisanah et al., 2023).

Penelitian lain di SMAN 9 Mataram juga mendukung temuan ini, di mana pembelajaran menggunakan media permainan ular tangga tidak hanya meningkatkan pengetahuan tentang anemia tetapi juga berpengaruh positif terhadap asupan sumber zat besi dan kadar hemoglobin siswa. Hasilnya menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam semua aspek tersebut dengan nilai  $p = 0,000$  (Falindri et al., 2024).

Metode edukasi ini menarik karena menggabungkan elemen permainan yang interaktif, sehingga membuat materi lebih mudah dipahami dan diterima oleh remaja putri. Selain itu, pendekatan ini dapat mengurangi kejenuhan dalam proses belajar dan mendorong partisipasi aktif dari peserta (Fajar, 2025). Dengan demikian, permainan ular tangga bukan hanya sekadar alat edukasi, tetapi juga dapat menjadi sarana yang menyenangkan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya pencegahan anemia di kalangan remaja putri.

Sementara itu juga dilakukan permainan lain yaitu tumpeng nutrisi agar remaja putri dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam memilih jenis makanan yang sesuai dengan pedoman nutrisi. Edukasi tumpeng nutrisi sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi.



Sebuah penelitian yang dilakukan di Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur menemukan bahwa penyuluhan interaktif mengenai gizi seimbang dan pencegahan anemia berhasil meningkatkan pemahaman remaja putri tentang pentingnya asupan nutrisi yang tepat. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku yang berpotensi mengurangi risiko anemia di kalangan mereka, dengan banyak peserta mulai memahami konsep gizi seimbang sebagai kunci untuk menjaga kesehatan dan mencegah anemia (Widhiastuti et al., 2022).

Selain itu, penelitian lain di Kota Bekasi menunjukkan bahwa edukasi daring tentang gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai definisi dan penyebab anemia, serta efek fisiologisnya seperti lemas dan pusing. Sebanyak 60% peserta sudah mengetahui informasi dasar tentang anemia setelah mengikuti sesi edukasi, yang menunjukkan bahwa metode ini efektif dalam menyampaikan informasi penting kepada kelompok usia tersebut (Prasetya et al., 2021).

Edukasi tumpeng nutrisi tidak hanya memberikan informasi mengenai asupan zat besi yang diperlukan untuk mencegah anemia, tetapi juga membekali remaja putri dengan pengetahuan untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan bergizi. Ini sangat penting mengingat remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap anemia akibat pertumbuhan dan menstruasi (Muwakhidah et al., 2022). Upaya ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka dan mengurangi angka kejadian anemia di masa depan

## KESIMPULAN

Pelaksanaan intervensi promosi kesehatan pada anak usia sekolah terbukti efektif dalam mempertahankan kesiapan literasi kesehatan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rerata pengetahuan anak-anak terkait anemia pada remaja putri meningkat, yang menandakan efektivitas promosi kesehatan berbasis permainan dalam meningkatkan pemahaman mereka. Selain itu, terjadi peningkatan rerata sikap anak-anak terhadap anemia, menunjukkan bahwa metode intervensi ini berhasil membentuk pola pikir yang lebih positif dalam pencegahan anemia. Peningkatan serupa juga terlihat pada aspek keterampilan, di mana anak-anak menjadi lebih terampil dalam mengenali dan menerapkan langkah-langkah pencegahan anemia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, N. K. T., & Wahyuningsih, L. G. N. S. (2024). Peningkatan Self Awareness Remaja Cegah Anemia melalui Program Structured Education Peer Counselor di Kota Denpasar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan SHT*, 19(1), 26–33.
- Dumilah, P. R. A., & Sumarmi, S. (2017). Hubungan anemia dengan prestasi belajar siswi di SMP unggulan bina insani. *Amerta Nutrition*, 1(4), 331–340.
- Edi, E., & Taufik, M. (2019). Permainan Ular Tangga Sebagai Media Edukasi Seksualitas Remaja. *Jurnal Endurance*, 4(2), 442. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4280>



- Fajar, M. A. (2025). PEMANFAATAN MEDIA BLOOKET DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA. *JOURNAL SAINS STUDENT RESEARCH*, 3(5), 442–451.
- 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.
- Hockenberry, M. J., Wilson, D., & Rodgers, C. C. (2021). *Wong's essentials of pediatric nursing-e-book*. Elsevier health sciences.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *BUKU PANDUAN PELAKSANAAN PENDIDIKAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SEKOLAH DASAR*.
- Krisyawan Sutriyanto, Ardini S. Raksanagara, & Merry Wijaya. (2016). Pengaruh permainan Kartu Kasugi terhadap peningkatan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa. *JSK, Volumen 1*.
- Muwakhidah, M., Rakhma, L. R., Widiyaningsih, E. N., Hidayati, L., & Rahmawaty, S. (2022). Optimalisasi Pencegahan Anemia dengan Edukasi Gizi Via Daring Pada Remaja Putri Di Masa Pandemi Covid-19. *Abdi Geomedisains*, 22–30.
- N.J. Pender, Murdaugh, C. L., & Pearson. (2015). *Health Promotion in Nursing Practice* (7th ed). Pearson.
- Parker, M. M., Hollenbaugh, K. M. H., & Kelly, C. T. (2021). Exploring the Impact of Child-Centered Play Therapy for Children Exhibiting Behavioral Problems: A Meta-Analysis. *International Journal of Play Therapy*, 30(4), 259–271. <https://doi.org/10.1037/pla0000128>
- Prasetya, G., Sartika, A. N., Alfiraizy, N., Silitonga, P. M., Nurrohmah, F. S., & Arfenda, L. S. (2021). Edukasi Gizi Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Sma/Smk Di Kota/Kabupaten Bekasi. *Jurnal Mitra Masyarakat (JMM)*, 2(1), 44–49.
- Siauta, J. A., Indrayani, T., & Bombing, K. (2020). Hubungan Anemia Dengan Prestasi Belajar Siswi di SMP Negeri Kelila Kabupaten Mamberamo Tengah Tahun 2018. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 82–86.
- Swasti Wulanyani, N. M., Pratama, Y. S., Swastika, K., Sudarmaja, I. M., Wandra, T., Yoshida, T., Budke, C. M., & Ito, A. (2019). A preliminary study to assess the use of a “Snakes and Ladders” board game in improving the knowledge of elementary school children about taeniasis. *Acta Tropica*, 199. <https://doi.org/10.1016/j.actatropica.2019.105117>



- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans*, (2nd ed.).
- Widhiastuti, R., Satria, R. P., Priyanto, A., Isbat, S. N., Sari, N. I., Wulan, S., & Pratiwi, A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pencegahan Anemia untuk Remaja Putri di Panti Asuhan Putri Zainab Mansyur Tegal. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(2), 49–55.
- Widyanthini, D. N., & Widyanthari, D. M. (2021). Analisis kejadian anemia pada remaja putri di Kabupaten Bangli, Provinsi Bali, tahun 2019. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 49(2), 87–94.

