

## **Media Ular Tangga REHAT (REMAJA SEHAT) sebagai Inovasi Pembelajaran untuk Meningkatkan Kesehatan Reproduksi Remaja**

**Utami Dewi<sup>1\*</sup>, Ristina Rosauli Harianja<sup>2</sup>, Metasari Sihaloho<sup>3</sup>, Edina Fenorika<sup>4</sup>, Nabilla Pasya Aulia<sup>5</sup>, Nurhakiki Ramadhani<sup>6</sup>, Radyah Sakinah<sup>7</sup>, Titik Nurhaliza<sup>8</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Prodi D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang

<sup>4,5,6,7,8</sup>Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang

Email Penulis Korespondensi (\*): [Utami.dewi@poltekkes-tanjungpinang.ac.id](mailto:Utami.dewi@poltekkes-tanjungpinang.ac.id)

### **Abstrak**

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi, ketergantungan NAPZA, kekerasan seksual, pernikahan dini, dan rendahnya penghargaan diri. Masalah ini menjadi lebih kompleks di daerah terpencil dan kepulauan, dimana akses terhadap edukasi formal dan sumber daya kesehatan sering kali terbatas. Pendekatan konvensional melalui ceramah atau penyuluhan sering kali tidak efektif. Oleh karena itu, diperlukan media pembelajaran yang inovatif, interaktif, dan menyenangkan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada remaja yaitu permainan. Tujuan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai isu-isu kesehatan reproduksi melalui pendekatan inovatif menggunakan media permainan ular tangga REHAT. Kegiatan ini tidak hanya mencakup topik-topik kesehatan reproduksi seperti gizi seimbang dan pencegahan kekerasan seksual, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai sosial yang relevan dengan kehidupan remaja. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Mantang, Desa Mantang Lama, Kecamatan Mantang, Kabupaten Bintan pada hari Rabu Tanggal 28 Februari 2024 dengan jumlah sasaran sebanyak 45 siswa. Hasil evaluasi dari pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Sebelum kegiatan, tingkat pemahaman rata-rata siswa terhadap isu kesehatan seperti gizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan pencegahan NAPZA adalah 50%. Setelah kegiatan, rata-rata pemahaman siswa meningkat menjadi 85%. Penggunaan media tradisional yang tidak memerlukan teknologi canggih juga terbukti efektif di wilayah dengan akses terbatas. Diharapkan program ini dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain, guna memperluas dampak positif dari penggunaan media edukasi ini

**Kata Kunci:** Media Edukasi, Remaja, Kesehatan Reproduksi, Ular Tangga REHAT

### **Abstract**

*Adolescents are vulnerable to various health problems, including reproductive health, Substance Use Disorders (SUDs), sexual violence, early marriage, and low self-esteem. This problem is more complex in remote areas and islands, limited to formal education and health resources. Conventional approaches such as formal education or counselling are ineffective. Therefore, innovative, interactive, and fun learning media are needed to deliver health messages to adolescents through games. The community service aims to increase students' awareness of reproductive health issues through an innovative approach using the REHAT snakes and ladders game media. This activity did not only cover reproductive health topics such as balanced nutrition and prevention of sexual violence but also taught social values relevant to adolescents' lives. The activity was conducted at SMA Negeri 1 Mantang, Mantang Lama Village, Mantang District, Bintan Regency, on Wednesday, February 28, 2024, with 45 students as the respondents. The pre-and post-tests show that the demonstrated group has an increased understanding of the material presented. Before the activity, students' average score of understanding health issues such as balanced nutrition, reproductive health, and drug prevention*

---

was 50%. After the activity, it showed that the understanding had increased to 85%. Traditional media that does not require sophisticated technology has also proven effective in areas with limited access. Hopefully, this program can be replicated in other schools to increase the positive impact of using this educational media.

**Keywords:** *Educational Media, Adolescents, Reproductive Health, Snakes and Ladders*

## **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai permasalahan kesehatan, termasuk kesehatan reproduksi, ketergantungan Narkotika Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA), kekerasan seksual, pernikahan dini, dan rendahnya penghargaan diri. Rendahnya kesadaran dan pemahaman tentang isu-isu ini menjadi tantangan besar dalam mewujudkan generasi yang sehat dan berkualitas (Kemenkes, 2022).

Menurut data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022, sebanyak 35% remaja perempuan di Indonesia memiliki pemahaman yang terbatas tentang kesehatan reproduksi, sementara lebih dari 20% remaja laki-laki masih minim informasi terkait perilaku seksual yang sehat. SDKI juga mencatat prevalensi pernikahan dini yang masih tinggi, yaitu sekitar 10,3% perempuan menikah sebelum usia 18 tahun, yang berdampak pada tingginya risiko komplikasi kesehatan bagi ibu dan anak, perilaku berisiko lainnya, seperti penggunaan NAPZA di kalangan remaja menunjukkan bahwa 5,4% remaja pernah mencoba NAPZA, dan sebagian besar tidak memahami dampak buruknya terhadap kesehatan fisik maupun mental. Kondisi ini diperburuk oleh minimnya edukasi tentang pencegahan kekerasan seksual. Data SDKI mencatat bahwa hanya 18% remaja yang memiliki pengetahuan tentang cara melindungi diri dari kekerasan seksual, meskipun insiden kekerasan berbasis gender terus meningkat (BKKBN, 2022)

Masalah ini menjadi lebih kompleks di daerah terpencil dan kepulauan, di mana akses terhadap edukasi formal dan sumber daya kesehatan sering kali terbatas. Pendekatan konvensional melalui ceramah atau penyuluhan sering kali tidak efektif, terutama karena metode ini kurang menarik perhatian remaja (Agustin, 2017). Oleh karena itu, diperlukan media pembelajaran yang inovatif, interaktif, dan menyenangkan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada remaja (Ariani, 2023).

Permainan adalah salah satu media edukasi yang efektif untuk remaja. Sebagai kegiatan yang menyenangkan, permainan membantu remaja mengeksplorasi pengetahuan secara interaktif, meningkatkan kreativitas, dan mengembangkan keterampilan sosial (Sela, 2020). Menurut Erikson dan Freud, permainan membantu manusia menyesuaikan diri dengan kecemasan dan konflik, sementara Piaget melihat permainan sebagai sarana meningkatkan perkembangan kognitif. Dalam konteks ini, permainan tradisional menawarkan solusi yang relevan untuk daerah kepulauan, di mana teknologi modern mungkin sulit diakses (Suminar, 2019).

Salah satu inovasi yang dikembangkan adalah permainan Ular Tangga REHAT (Remaja Sehat). Permainan ini dirancang untuk menyisipkan nilai-nilai edukasi dalam bentuk langkah-langkah permainan yang interaktif dimana untuk memulai permainan pemain dipersilakan melempar dadu, pemain yang sudah mendapatkan giliran dapat menjalankan bidak ke kotak sesuai mata dadu yang diperoleh, Ketika bidak sudah melewati tempat yang diperoleh, pemain harus melaksanakan *challenge* yang didapat dengan mengambil kartu informasi. beberapa informasi yang diberikan adalah tentang Infeksi Menular Seksual, mengganti

pembalut 4-6 jam sekali, Hormon yang berperan pada saat pubertas, minum tablet tambah darah, bagaimana cara mempertahankan kesehatan jiwa, cara membersihkan alat kelamin, dampak pernikahan dini terhadap kesehatan reproduksi dan bad habit yang membuat *Pre Menstrual Syndrome* (PMS) Haid makin parah. Pada saat pemain bermain dan bidak berhenti di kotak yang berisi kepala ular, maka pemain turun mengikuti kotak ujung ekor ular berada. Jika pemain berhenti di kotak yang berisi tangga maka pemain berhak naik atau maju mengikuti arah tangga. Setelah pemain pertama dapat menyelesaikan *challenge* maka pemain selanjutnya untuk mengikuti aturan seperti pemain pertama. Pemenang ditentukan dengan siapa yang terlebih dahulu mencapai kotak finish.

Media ini tidak hanya mengedukasi, tetapi juga menciptakan pengalaman bermain yang menyenangkan, sehingga remaja dapat belajar secara tidak langsung melalui interaksi dan eksplorasi. Setiap langkah dalam permainan memberikan pesan-pesan kesehatan yang relevan, sambil melatih nilai-nilai sosial seperti empati, kerja sama, dan disiplin (Ibda, 2023). Keunggulan permainan Ular Tangga REHAT terletak pada kemampuannya menjangkau remaja di daerah kepulauan yang memiliki akses terbatas terhadap internet dan media digital. Dengan format yang sederhana namun menarik, permainan ini dapat dimainkan oleh 5–6 orang sekaligus, menciptakan suasana belajar yang interaktif dan kolaboratif.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Mantang adalah salah satu satuan pendidikan yang berlokasi di Desa Mantang Lama, Kecamatan Mantang, Kabupaten Bintan. Desa ini terletak di sebuah pulau kecil yang hanya dapat diakses melalui transportasi laut menggunakan perahu tradisional yang dikenal sebagai pompong. Perjalanan menuju Desa Mantang Lama dengan pompong memakan waktu sekitar 15 menit dari pelabuhan di Kota Kijang. Sehingga media Ular Tangga REHAT ini diharapkan dapat diterapkan di SMA Negeri 1 Mantang karena sesuai dengan karakteristik wilayahnya yang terpencil dan memiliki keterbatasan akses terhadap teknologi modern dan dapat menjadi sarana edukasi yang menarik dan efektif bagi siswa di wilayah kepulauan.

Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini, permainan Ular Tangga REHAT diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang isu-isu kesehatan reproduksi. Dengan menggabungkan hiburan dan edukasi, program ini bertujuan tidak hanya untuk memberikan informasi, tetapi juga membentuk perilaku yang lebih sehat, meningkatkan penghargaan diri, dan mempersiapkan remaja menghadapi tantangan kehidupan secara lebih bijak. Inovasi ini diharapkan menjadi langkah strategis dalam mengatasi berbagai tantangan kesehatan remaja, khususnya di wilayah dengan keterbatasan akses informasi.

## **METODE**

Kegiatan ini ditujukan kepada siswa SMA Negeri 1 Mantang, yang merupakan remaja berusia 15–18 tahun. Kelompok usia ini dipilih karena berada pada masa transisi menuju dewasa, yang merupakan periode penting untuk memahami isu-isu kesehatan reproduksi, gizi, dan pencegahan perilaku berisiko. Selain itu, karakteristik siswa di wilayah kepulauan yang cenderung memiliki akses terbatas terhadap informasi kesehatan menjadikan mereka target utama kegiatan ini.

Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Mantang, Desa Mantang Lama, Kecamatan Mantang, Kabupaten Bintan pada hari Rabu Tanggal 28 Februari 2024 dengan jumlah sasaran sebanyak 45 siswa. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada kondisi geografis wilayah yang terpencil, yang memerlukan pendekatan kreatif dan inovatif dalam menyampaikan informasi

kesehatan kepada siswa. Fasilitas sederhana di sekolah ini mendukung penggunaan media pembelajaran non-digital seperti permainan Ular Tangga REHAT.

Materi kegiatan disampaikan melalui permainan Ular Tangga REHAT yang dirancang untuk mengintegrasikan pembelajaran dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Adapun materi yang terdapat dalam permainan ini meliputi:

1. Gizi Seimbang: Pentingnya pola makan sehat untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan.
2. Informasi tentang Kesehatan Reproduksi: Pemahaman tentang organ reproduksi, perilaku seksual yang sehat, dan pencegahan penyakit menular seksual.
3. Pencegahan Kekerasan, termasuk Kekerasan Seksual: Hak anak dan cara melindungi diri dari kekerasan.
4. Pencegahan Ketergantungan NAPZA: Bahaya narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya.
5. Pernikahan pada Usia Wajar: Dampak negatif pernikahan dini dan pentingnya kesiapan fisik dan mental sebelum menikah.
6. Peningkatan Penghargaan Diri: Pentingnya kepercayaan diri dan nilai diri dalam kehidupan sehari-hari.

Evaluasi dilakukan untuk menilai pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan serta efektivitas permainan Ular Tangga REHAT. Metode evaluasi meliputi:

1. *Pre-test* dan *Post-test*: Siswa diminta menjawab kuis singkat sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka menggunakan instrumen berupa 10 soal pilihan ganda yang mencakup topik-topik seperti gizi seimbang, organ reproduksi, perilaku seksual sehat, pencegahan NAPZA, dan pencegahan kekerasan seksual. Contoh pertanyaan yang diajukan meliputi: "Apa yang dimaksud dengan gizi seimbang?", "Sebutkan fungsi utama organ reproduksi perempuan!", "Apa saja langkah-langkah untuk mencegah kekerasan seksual?", "Apa dampak penyalahgunaan NAPZA bagi kesehatan remaja?", dan "Mengapa perilaku seksual sehat penting untuk kesehatan reproduksi?".
2. Observasi Partisipasi: Selama kegiatan, pengamatan dilakukan untuk melihat antusiasme, keterlibatan, dan interaksi siswa dalam permainan.
3. Feedback dari Peserta: Siswa diberikan kesempatan untuk memberikan umpan balik terkait pengalaman mereka selama kegiatan, baik tentang materi maupun metode yang digunakan.
4. Analisis Hasil Evaluasi: Data dari *pre-test*, *post-test*, dan observasi dikompilasi untuk mengukur keberhasilan kegiatan dan menentukan aspek yang perlu diperbaiki.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Mantang berhasil mencapai tujuan utama, yaitu peningkatan pengetahuan siswa tentang isu-isu kesehatan melalui media permainan Ular Tangga REHAT. Hasil evaluasi dari *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Sebelum kegiatan, tingkat pemahaman rata-rata siswa terhadap isu kesehatan seperti gizi seimbang, kesehatan reproduksi, dan pencegahan NAPZA hanya berada di kisaran 50%. Setelah kegiatan, rata-rata pemahaman siswa meningkat menjadi 85%. Observasi

menunjukkan bahwa siswa aktif berpartisipasi dan menunjukkan antusiasme dalam menjalankan permainan.

Luaran Produk kegiatan pengabdian ini adalah: Media Ular Tangga REHAT yang dirancang dengan spesifikasi: Alas Bahan *Banner*, ukuran 190x270 (Alas pemain), Alas Bahan Karton, ukuran 36x36, Dadu ular tangga (bantal berbentuk dadu berisi busa), Dadu kecil ular tangga, Bidak berbentuk buah (untuk ular tangga rehat kecil), Kartu informasi dan kartu challenge (ular tangga kecil), Konten: Setiap kotak permainan memuat pertanyaan atau informasi terkait gizi, kesehatan reproduksi, pencegahan kekerasan, dan isu lainnya.



Gambar 1. Ular Tangga REHAT

Untuk memulai permainan, pemain dipersilakan melempar dadu, pemain yang sudah mendapatkan giliran dapat menjalankan bidak ke kotak sesuai mata dadu yang diperoleh, ketika bidak sudah melewati tempat yang diperoleh, pemain harus melaksanakan *challenge* yang didapat dengan mengambil kartu informasi. Beberapa *challenge* nya yaitu minum tablet tambah darah, makan salad sayur, minum jus wortel dan masih banyak lagi. Pada saat pemain bermain dan bidak berhenti di kotak yang berisi kepala ular, maka pemain turun mengikuti kotak ujung ekor ular berada. Jika pemain berhenti di kotak yang berisi tangga maka pemain berhak naik atau maju mengikuti arah tangga. Setelah pemain pertama dapat menyelesaikan *challenge* maka pemain selanjutnya untuk mengikuti aturan seperti pemain pertama, pemenang ditentukan dengan siapa yang terlebih dahulu mencapai kotak *finish*.





Gambar 2. Permainan Ular Tangga REHAT

Keunggulan dari produk ini adalah tidak memerlukan perangkat teknologi modern, cocok untuk daerah terpencil dengan keterbatasan akses internet, Interaktif dan menarik bagi remaja. Kelemahan dari produk ini adalah Informasi yang disampaikan masih terbatas pada ruang lingkup kotak permainan dan rentan rusak jika digunakan secara berulang tanpa perawatan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan teori Piaget, yang menyatakan bahwa permainan merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan perkembangan kognitif dan kreativitas pada remaja (Hapudin, 2021). Permainan Ular Tangga REHAT memberikan kesempatan bagi siswa untuk belajar secara interaktif dan menyenangkan, yang mendukung pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*).

Peningkatan pengetahuan siswa juga menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis permainan efektif dalam menyampaikan isu-isu kesehatan yang kompleks, seperti yang diungkapkan oleh Adams bahwa game edukasi dapat mempermudah pemahaman materi melalui pengalaman menyenangkan (Adams, 2014). Studi lain oleh Santrock (2002) menunjukkan bahwa permainan dapat membantu individu mengatasi kecemasan dan konflik, yang terlihat pada keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Antusiasme siswa di SMA Negeri 1 Mantang menunjukkan bahwa media ini mampu menjadi solusi dalam keterbatasan akses terhadap teknologi modern di wilayah kepulauan (Heinich, 2002).

Namun, kelemahan pada keberlanjutan media permainan perlu diperhatikan. Penelitian lain menegaskan bahwa media pembelajaran yang berhasil adalah yang dapat diadaptasi dan dirawat untuk penggunaan jangka panjang (Hamzah, 2014). Oleh karena itu, perlu adanya pelatihan bagi guru atau pendidik setempat untuk memanfaatkan dan merawat media ini secara optimal (Sanjaya, 2013). Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran kesehatan di kalangan siswa di wilayah terpencil, serta menawarkan model pembelajaran inovatif yang dapat direplikasi di daerah lain dengan kondisi serupa.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Mantang telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan siswa terhadap isu-isu kesehatan reproduksi dan kesehatan lainnya melalui media permainan ular tangga REHAT. Media ini dapat menjadi alternatif yang menarik dan menyenangkan dalam menyampaikan materi kesehatan yang kompleks. Penggunaan media tradisional yang tidak memerlukan teknologi canggih juga terbukti efektif di wilayah dengan akses terbatas, memperlihatkan keberlanjutan penggunaan media ini dalam jangka panjang.

Disarankan agar dilakukan pelatihan lebih lanjut bagi para pendidik di SMA Negeri 1 Mantang mengenai pemeliharaan dan penggunaan media REHAT secara optimal, agar media ini dapat digunakan secara berkelanjutan dalam kegiatan pembelajaran di masa depan. Untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran, disarankan agar materi dalam permainan ular tangga diperluas dengan memasukkan topik-topik lain yang relevan dengan perkembangan remaja, seperti isu-isu mental health dan perilaku hidup sehat. Mengingat keberhasilan kegiatan ini, disarankan agar program ini dapat direplikasi di sekolah-sekolah lain, terutama di daerah terpencil dengan keterbatasan akses terhadap teknologi modern, guna memperluas dampak positif dari penggunaan media edukasi ini.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak sekolah SMAN 1 Mantang Lama yang sudah memfasilitasi kegiatan sehingga terselenggara dengan baik.

## **REFERENSI**

- Adams, E. (2014). *Fundamentals of game design*. Pearson Education.
- Agustin, M., & Ningtyas, I. T. (2017). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang kesehatan reproduksi di SMA Negeri 1 Cisarua tahun 2017. *Afiat*, 3(2), 413-428.
- Ariani, M., Zuhawati, Z., Haryani, H., Zani, B. N., Husnita, L., Firmansyah, M. B., ... & Hamsiah, A. (2023). *Penerapan Media Pembelajaran Era Digital*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), Badan Pusat Statistik (BPS), & Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2022: Laporan utama*. Jakarta: BKKBN.
- Hamzah, B., & Muhlirarini. (2014). *Perencanaan dan strategi pembelajaran berbasis kompetensi*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Hapudin, H. M. S. (2021). *Teori belajar dan pembelajaran: menciptakan pembelajaran yang kreatif dan efektif*. Prenada Media.
- Heinich, R., Molenda, M., Russell, J. D., & Smaldino, S. E. (2002). *Instructional media and technologies for learning (7th ed.)*. Pearson.
- Ibda, H., Muntakhib, A., Fadhilah, T. D., & Rakhmawati, N. F. (2023). *Media Game Digital SD/MI berbasis Karakter P5 dan PPRA*. Mata Kata Inspirasi.
- Kemendes. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja : Permasalahan dan Upaya Pencegahan*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Jakarta.
- Sanjaya, W. (2013). *Strategi pembelajaran berbasis kompetensi: Konsep dan implementasinya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Santrock, J. W. (2022). *Life-span development*. McGraw-Hill.

Sela, S., & Wathon, A. (2020). Pengembangan Alat Permainan Edukatif Berdasarkan Tingkat Usia. *Sistim Informasi Manajemen*, 3(1), 112-141.

Suminar, D. R. (2019). *Psikologi bermain: Bermain & permainan bagi perkembangan anak*. Airlangga University Press.