



Pengembangan Media Permainan TESABEN (Tebak Salah Benar) Sebagai Media Promosi Kesehatan Peningkatan Kesadaran Aktivitas Fisik

Aini Zahra¹, Putri Rahayu Sya'baniah², Khoiriyah Isni³, Ayu Saidah⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Kota Yogyakarta, Indonesia

Email: ¹aini2000029131@webmail.uad.ac.id, ²putri2000029130@webmail.uad.ac.id, ³khairiyah.isni@ikm.uad.ac.id, ⁴Ayusaidah8@gmail.com

Abstract

Gameshow is a type of non-drama or non-fiction program where a number of contestants are recorded intensively to compete for prizes. The game show that is being held is a game related to physical activity, with the game name TESABEN, a game that sharpens the player's thinking in determining which choices are right and which are wrong from the statements given. Physical activity is all activities that cause an increase or expenditure of energy that is important for physical and mental maintenance and can maintain quality of life. In this study using research and development methods, namely Research and Development or R&D. This research aims to create products that can increase adolescents' knowledge and awareness regarding the importance of physical activity. The research was conducted by exploring potential problems by analyzing the material and media needs of the research target group. The purpose of exploring the potential of this problem is to determine the material needed and the media that are of interest to the target group. A total of 6 teenagers with an age range of 17 - 25 years became respondents to this material and media needs analysis. Then the research was continued by developing health promotion media which was validated by media experts and material experts using a questionnaire validation assessment. TESABEN game media delivered with various information about physical activity as a whole will have a positive impact so that it can be used as an alternative medium for learning which can be the first step to increase understanding related to physical activity.

Keywords: *Game, Education, Physical Activity, Adolescent, Health Promotion*

Abstrak

Gameshow merupakan salah satu jenis program acara non drama atau non fiksi dengan sejumlah kontestan yang direkam secara intensif untuk bersaing memperebutkan hadiah. Gameshow yang dilakukan ini merupakan permainan yang berkaitan dengan aktivitas fisik, dengan nama permainan TESABEN. TESABEN merupakan permainan yang mengasah pemikiran pemain dalam menentukan pilihan mana yang benar dan mana yang salah dari pernyataan yang diberikan. Aktivitas fisik merupakan semua aktivitas yang menyebabkan peningkatan atau pengeluaran tenaga yang penting bagi pemeliharaan fisik dan mental serta dapat mempertahankan kualitas hidup. Pada penelitian ini menggunakan

metode penelitian dan pengembangan yaitu *Research and Development* atau *R&D*. Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan produk yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terkait pentingnya aktivitas fisik. Penelitian dilakukan dengan menggali potensi masalah dengan menganalisis kebutuhan materi dan media pada kelompok sasaran penelitian. Adapun tujuan dari penggalian potensi masalah ini yaitu untuk menentukan materi yang dibutuhkan serta media yang diminati oleh kelompok sasaran. Sebanyak 6 remaja dengan rentang usia 17 – 25 tahun menjadi responden pada analisis kebutuhan materi dan media ini. Kemudian penelitian dilanjutkan dengan mengembangkan media promosi kesehatan yang divalidasi oleh ahli media dan ahli materi dengan menggunakan kuesioner lembar penilaian validasi. Uji kelayakan yang telah dilakukan oleh ahli materi dan ahli media menunjukkan bahwa permainan edukatif TESABEN dinilai layak tanpa revisi. Media permainan TESABEN disampaikan dengan berbagai informasi mengenai aktivitas fisik secara utuh akan memberikan dampak positif sehingga dapat digunakan sebagai media alternatif untuk pembelajaran yang dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan pemahaman terkait aktivitas fisik.

Kata Kunci: Permainan, Edukasi, Aktivitas Fisik, Remaja, Promosi Kesehatan

PENDAHULUAN

Televisi sebagai salah satu media elektronik. Dalam komunikasi massa dianggap telah berhasil menjalankan fungsinya untuk memberikan siaran informatif, hiburan dan pendidikan kepada masyarakat luas. Bila dibandingkan dengan radio yang hanya didengar (audibel), televisi jelas mempunyai pengaruh yang lebih kuat dalam kapasitasnya tersebut, karena selain siaran dapat didengar dan dapat dilihat (Amalia et al., 2022).

Saat ini di dunia pertelevisian memberikan beberapa jenis program acara yang ditayangkan. Jenis program acara yang ditayangkan di televisi di antaranya yaitu *talkshow*, *gameshow*, *infotainment*, *entertainment*, *news*, *sport*, drama, edukasi dan lainnya. Media massa televisi memiliki berbagai fungsi untuk khalayak yang menontonnya, seperti fungsi hiburan, fungsi informasi, dan juga fungsi pendidikan.

Permainan atau *gameshow* yaitu bentuk program hiburan non drama yang melibatkan sejumlah orang baik secara individu maupun kelompok (tim) yang saling bersaing untuk mendapatkan sesuatu. Demi kemenangan mereka harus diuji setiap langkah melalui jebakan-jebakan dan halang rintang. Sesekali diselipkan pertanyaan untuk menguji pengetahuan umum. Program permainan dapat dibagi menjadi tiga jenis, yaitu: *Quiz Show*, *Ketangkasan*, dan *Reality Show*.

Gameshow yaitu salah satu jenis program acara non drama atau non fiksi dengan sejumlah kontestan yang direkam secara intensif dalam suatu lingkungan khusus guna bersaing memperebutkan hadiah. *Gameshow* yang dilakukan ini merupakan permainan yang berkaitan dengan aktivitas fisik, dengan nama permainan TESABEN merupakan permainan yang mengasah pemikiran pemain dalam menentukan pilihan mana yang benar dan mana yang salah dari pernyataan yang diberikan mengenai aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan semua aktivitas yang menyebabkan peningkatan atau pengeluaran tenaga yang penting bagi pemeliharaan fisik dan mental serta dapat mempertahankan kualitas hidup sehingga dapat sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas rutin dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan dapat mencegah obesitas. Ada dua jenis aktivitas fisik: aktif dan tidak aktif. Individu yang memenuhi persyaratan “aktif” melakukan serangkaian aktivitas fisik berat atau sedang, atau bahkan keduanya, sedangkan mereka yang memenuhi kriteria “tidak aktif” melakukan aktivitas fisik sedang atau intens hanya kadang-kadang atau tidak sama sekali (Irawan et al., 2021).

Aktivitas fisik pada usia remaja sangat berpengaruh pada tingkat aktivitas fisik di masa tua. Penurunan tertinggi tingkat aktivitas fisik pada manusia terjadi pada masa remaja. Secara global, 77,6% anak laki-laki dan 84,7% perempuan berusia 11 sampai 17 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik dibawah rekomendasi. Tingkat aktivitas fisik yang rendah pada usia anak-anak dan remaja memiliki banyak konsekuensi buruk terhadap kesehatan. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengetahui tren perubahan tingkat aktivitas fisik, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya sehingga dapat mengembangkan intervensi yang sesuai terhadap tren penurunan tingkat aktivitas fisik pada remaja (Suryoadji & Nugraha, 2021).

Aktivitas fisik diketahui sangat bermanfaat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal pada remaja. *Gameshow* yang bertemakan aktivitas fisik ini ingin memberikan pesan dan edukasi terutama bagi kalangan remaja untuk lebih sering melakukan aktivitas fisik guna meningkatkan motivasi diri untuk lebih memperhatikan kebutuhan kesehatan diri sendiri dalam pencegah terjadinya masalah kesehatan pada usia remaja.

Aktivitas fisik atau olahraga merupakan bagian dari upaya pembinaan kesehatan yang bersifat pencegahan (preventif) maupun peningkatan (promotif) langsung terhadap faktor manusia dan merupakan upaya pemeliharaan kesehatan dinamis yang terpenting, termurah dan paling fungsional (fisiologis), dan merupakan wujud dari pembinaan mutu sumber daya manusia. Melakukan aktivitas fisik bahkan juga membantu meningkatkan kesehatan mental, dan menurunkan risiko depresi, penurunan kognitif, dan mencegah terjadinya demensia. Melihat banyaknya manfaat yang bisa didapat dari rutin melakukan aktivitas fisik, akan sangat sayang jika masyarakat masih menghabiskan waktu dengan tidur-tiduran sepanjang hari (Subekti et al., 2021).

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan yaitu Research and Development atau R&D. Metode R&D adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan metode tersebut dengan mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran (Hanafi, 2017). Penelitian dan pengembangan ini menggunakan R&D level 1 yang dimana pada penelitian ini akan menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan produk yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja terkait pentingnya aktivitas fisik. Penelitian ini dilakukan dengan menggali potensi masalah dengan menganalisis kebutuhan materi dan media pada kelompok sasaran penelitian. Adapun tujuan dari penggalan potensi masalah dengan analisis kebutuhan materi dan media yaitu untuk materi apa saja yang dibutuhkan serta media seperti apa yang diminati oleh kelompok sasaran. Sebanyak 6 remaja dengan rentang usia 17 - 25 tahun menjadi responden pada analisis kebutuhan materi dan media ini.

Kemudian penelitian dilanjutkan dengan mengembangkan media promosi kesehatan yang divalidasi oleh ahli media dan ahli materi dengan menggunakan kuesioner lembar penilaian validasi ahli media dan ahli materi. Adapun ahli media dan ahli materi yang memiliki kompetensi keahlian pada bidang promosi kesehatan masyarakat yang merupakan dosen dari program studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan. Setelah melakukan validasi maka dicari nilai rata-rata dan nilai frekuensi relatif dari penilaian hasil validasi ahli media dan ahli materi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pedoman wawancara untuk remaja dan kuesioner validasi untuk validasi ahli materi dan ahli materi. Pedoman wawancara mendalam digunakan untuk mengetahui materi apa saja yang dibutuhkan

serta media seperti apa yang diminati informan. Sedangkan kuesioner validator digunakan untuk menilai kelayakan produk media promosi kesehatan yang dikembangkan oleh peneliti.

HASIL

Potensi Masalah

Penelitian ini diawali dengan menggali potensi masalah. Pengumpulan informasi kepada informan yaitu 6 orang dengan kategori remaja umur 17-25 tahun. Penggalan potensi masalah dilakukan dengan metode wawancara mendalam pada remaja dengan menanyakan seputar pemahaman mengenai kegiatan aktivitas fisik dan kebutuhan media promosi kesehatan oleh usia remaja 17-25 tahun untuk kebutuhan pengetahuan terkait aktivitas fisik.

Hasil penggalan potensi masalah menunjukkan bahwa remaja belum sepenuhnya mengetahui kebutuhan aktivitas fisik, remaja tersebut hanya mengetahui aktivitas fisik biasa dilakukan tanpa memikirkan akibat yang ditimbulkan oleh kurangnya aktivitas fisik. Hasil wawancara mendalam terkait media promosi kesehatan yang cocok untuk usia remaja yang dilakukan oleh peneliti adalah berupa permainan edukatif yang mengandung unsur aktivitas fisik yang mampu mengedukasi remaja terkait pentingnya melakukan aktivitas fisik.

Pengembangan Produk

Tahap ini merupakan tahap pengembangan rancangan produk media promosi kesehatan. Peneliti mulai merencanakan desain produk media promosi kesehatan dengan kelompok sasaran usia remaja 17-25 tahun. Produk media yang dikembangkan yaitu permainan edukatif bernama TESABEN (Tebak Salah Benar). Permainan TESABEN ini merupakan permainan dengan tema aktivitas fisik dimana materi dalam permainan tersebut berisi pengetahuan terkait kegiatan aktivitas fisik.

Pengujian Internal Desain dan Analisis Data

Hasil uji validasi media promosi kesehatan dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi Hasil Uji Validasi

Validator	Revisi ke-	
	I	II
Ahli Materi	100%	-
Ahli Media	67%	81%

Sumber : data primer, 2023

Berdasarkan rekapitulasi hasil uji validasi ahli materi dan ahli media yang disajikan pada tabel di atas, didapatkan hasil validasi akhir dari para ahli yang termasuk dalam kategori layak tanpa revisi. Adapun rinciannya yaitu validasi ahli materi sebesar 100%, sedangkan validasi ahli media pertama sebesar 67% dan validasi ahli media kedua sebesar 82%.

Pengujian ahli materi meliputi empat aspek penilaian yaitu aspek kelayakan isi, aspek kelayakan penyajian, aspek kelayakan bahasa, dan aspek kelayakan kontekstual. Berikut penilaian dari setiap indikator pada masing-masing aspek:

1. Ahli Materi

Hasil penilaian dari ahli materi disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 1. Aspek Penilaian Ahli Materi

Aspek Penilaian	Indikator	Skor	Kategori
Kelayakan isi	Kesesuaian materi	4	Sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah
	Keakuratan materi	4	Sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah
Kelayakan penyajian	Teknik penyajian	4	Sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah
	Penyajian	4	Sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah
	Koherensi dan keruntutan pola pikir	4	Sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah
Kelayakan Bahasa	Lugas	4	Sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah
	Komunikatif	4	Sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah
Kelayakan kontekstual	Hakikat kontekstual	4	Sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah
	Komponen kontekstual	4	Sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah

Berdasarkan tabel 2. Validator materi memberikan penilaian dari empat aspek yaitu aspek kelayakan isi, aspek kelayakan penyajian, aspek kelayakan bahasa, dan aspek kelayakan kontekstual. Validator juga memberikan komentar pada penilaian sebagai berikut:

“Kelompok telah merevisi sesuai dengan masukan dosen melalui pertemuan tatap muka. Produk yang dihasilkan selalu dapat ditingkatkan silakan terus berkreasi.”

Hasil penilaian dari ahli materi menyatakan bahwa materi aktivitas fisik layak digunakan tanpa revisi.

2. Ahli Media

Pengujian ahli media meliputi dua aspek penilaian yaitu aspek tampilan media dan aspek pemrograman. Hasil penilaian dari ahli media disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 1. Aspek Penilaian Ahli Media

Aspek Penilaian	Indikator	Skor & Kategori Validator (Revisi ke-)	
		Tahap I	Tahap II
Tampilan	Ketepatan pemilihan background dengan materi	2 (cukup tepat, cukup sesuai, cukup jelas, cukup mudah)	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)
	Ketepatan proporsi layout	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)
	Ketepatan pemilihan font agar mudah dibaca	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)	4 (sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah)
	Ketepatan ukuran huruf agar mudah dibaca	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)	4 (sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah)
	Ketepatan warna teks agar mudah dibaca	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)	4 (sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah)
	Komposisi gambar	2 (cukup tepat, cukup sesuai, cukup jelas, cukup mudah)	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)
	Ukuran gambar	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)
	Kualitas tampilan gambar	3	3

		(tepat, sesuai, (tepat, sesuai, jelas, menarik, jelas, menarik, mudah)	
Pemrograman	Kesesuaian dengan pengguna	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)	4 (sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah)
	Fleksibilitas (dapat digunakan mandiri dan terbimbing)	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)	4 (sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah)
	Kelengkapan petunjuk penggunaan	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)
	Tampilan petunjuk penggunaan	2 (cukup tepat, cukup sesuai, cukup jelas, cukup mudah)	4 (sangat tepat, sangat sesuai, sangat jelas, sangat menarik, sangat mudah)
	Menyajikan tolak ukur keberhasilan pembelajaran	2 (cukup tepat, cukup sesuai, cukup jelas, cukup mudah)	3 (tepat, sesuai, jelas, menarik, mudah)

Berdasarkan tabel 3. Validator media memberikan penilaian dari dua aspek yaitu aspek tampilan dan aspek pemrograman . masing-masing aspek penilaian memiliki indikator penilaian masing-masing. Selain penilaian dari segi skor atau kuantitatif, validator juga memberikan penilaian secara kualitatif berupa saran perbaikan, sebagai berikut:

“Background di banner sudah bagus, namun terkesan ke-kanak-kanakan (cocok utk sasaran anak kecil bukan remaja), sedangkan desain 2, terlalu polos hanya permainan warna saja, tdk menggambarkan topik Kesehatan.”

“Background 1 di cue card → gambar burung (mknany apa utk topik Kesehatan yang diangkat).”

“Background 2 cue card → polos,tdk ada korelasi nuansa kesehatan.”

“Terkait komposisi gambar dicari lagi gambar yang sesuai dengan sasaran remaja keatas.”

“Terkait kelengkapan petunjuk penggunaan sudah ada, tapi belum ada buku petunjuk, terkait menang kalah, reward dan punishmentnya.”

“Untuk tampilan petunjuk penggunaan dibuat buku ya.”

“Tolak ukur keberhasilan pembelajaran sudah ada, tapi belum ter narasikan dengan jelas, buat buku yang berisi sub bab tersendiri.”

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik atau olahraga merupakan bagian dari upaya pembinaan kesehatan yang bersifat pencegahan (preventif) maupun peningkatan (promotif) langsung terhadap faktor manusia dan merupakan upaya pemeliharaan kesehatan dinamis yang terpenting. Partisipasi aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja secara luas dianggap penting untuk memastikan kesehatan yang lebih baik baik sekarang ataupun waktu mendatang. Pengetahuan remaja mengenai aktivitas fisik penting dalam memengaruhi perilaku seseorang dalam menjaga kesehatan serta status kesehatan fisik diri seseorang. Pengetahuan remaja tentang aktivitas fisik menjadi penentu tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik tersebut. Pengetahuan mengenai aktivitas fisik ini dirasa sangat penting karena dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat memengaruhi status gizi.

Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan beberapa metode seperti ceramah, demonstrasi, penyuluhan maupun dengan edukasi permainan gizi. Permainan edukasi gizi merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang (Wijayanti et al., 2021). Permainan adalah suatu sistem formal tertutup yang melibatkan pemain dalam sebuah konflik yang berbeda-beda yang didefinisikan sebagai salah satu tipe aktivitas, dimana terdapat pemain yang berusaha memenuhi tujuan sesuai dengan aturan yang dirancang (Zulfan et al., 2018). Oleh karena itu setiap permainan memerlukan partisipasi untuk membuat berbagai macam strategi dalam jangka pendek dan jangka panjang untuk mencapai tujuan dari permainan (Sugara & Mustika, 2018).

Permainan edukasi 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 edukasi ini merupakan media visual yang memiliki kelebihan dibandingkan media visual yang lainnya karena melibatkan pemain secara langsung dalam menentukan hasil akhir dari game yang dimainkan (Woo & Lee, 2017)(Wijayanti et al., 2021). Permainan edukasi dikemas untuk merangsang daya pikir termasuk meningkatkan konsentrasi dan memecahkan masalah (Zulfan & Baihaqi, 2018). Permainan edukasi juga memiliki daya tarik yang sangat baik karena mampu memberikan pengalaman yang baru sehingga informasi yang tersimpan didalamnya mampu tersampaikan dan diingat oleh semua penggunanya, sebagian besar orang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi mengenai segala hal yang berada di sekitarnya bahkan hal yang baru di lihatnya (Tiwa et al., 2019).

Pada penelitian ini peneliti memilih media promosi kesehatan berupa permainan edukatif yang dirancang berdasarkan hasil penggalan potensi masalah dan analisis kebutuhan yaitu permainan TESABEN. Kelompok sasaran dalam penelitian ini yaitu remaja 17 – 25 tahun. Alasan dari memilih permainan ini yaitu permainan ini tidak hanya membuat pemain bersenang-senang saja tetapi mendapat wawasan dari permainan itu. Permainan ini dinamakan TESABEN yang merupakan singkatan dari kata Tebak Salah Benar. Adapun materi yang digunakan sehingga menjadi tema dalam permainan ini yaitu aktivitas fisik. Tujuan dari permainan TESABEN ini adalah untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi serta memberikan edukasi terutama pada kalangan remaja terutama usia mahasiswa dengan rentang usia 17 - 25 tahun untuk lebih memperhatikan kegiatan aktivitas fisik untuk kebutuhan kesehatan diri sendiri.

Tampilan pada permainan ini dirancang dalam bentuk banner, cue cards dan pin jawaban, dimana untuk banner berukuran 2 x 1 m, dalam banner tersebut berisi elemen-elemen seperti logo UAD, karakteristik tema *games* dan berisi kotak-kotak yang disediakan untuk menempelkan jawaban, kemudian cue cards yang berbentuk kartu yang berukuran 11 cm × 9 cm dicetak di kertas ivory (tebal dan *glossy*), background kartu pertanyaan menggunakan warna netral agar lebih mudah dilihat. Kartu ini didesain bolak

balik yang dimana pada bagian depan terdapat tulisan segmen pada game ini yaitu TESABEN serta ada pin jawaban yang berdiameter 5,8 inch. Lalu pada bagian belakang merupakan pertanyaan yang akan ditanyakan saat permainan dan diberikan juga kunci jawaban dibawah pertanyaan tersebut.

Permainan ini merupakan permainan yang mengasah pemikiran pemain dalam menentukan pilihan mana yang benar dan mana yang salah dari pernyataan yang diberikan mengenai aktivitas fisik. Pada permainan ini akan disediakan beberapa pertanyaan dengan tiga tingkat level kesulitan yang berbeda-beda. Pertanyaan level III memiliki tingkat kesulitan mudah dan jika benar menjawabnya akan mendapatkan 5 poin. Pertanyaan level II memiliki tingkat kesulitan sedang dan jika benar menjawabnya akan mendapatkan 7 poin. Pertanyaan level I memiliki tingkat kesulitan tinggi dan jika benar menjawabnya akan mendapatkan 10 poin. Tiap peserta akan berbaris berbanjar sesuai dengan kelompoknya masing-masing saat diberikan pertanyaan. Peserta paling depan yang akan menjawab pertanyaan dengan berlari ke arah banner untuk menempelkan pin dikotak "Benar" atau "Salah" pada banner. Host akan memberikan pertanyaan secara berurut dari pertanyaan dari level III, level II dan level I. Setelah pertanyaan dibacakan, host akan menghitung waktu 3 detik lalu peserta dapat maju untuk menempelkan pin jawaban pada banner. Selain memperebutkan poin, peserta tiap kelompok juga harus menghindari untuk melakukan kesalahan dalam menjawab pertanyaan yang diberikan.

Peningkatan pengetahuan dan sikap dipengaruhi oleh media permainan TESABEN melalui konten dan pesan yang disampaikan. Mengingat permainan tersebut memiliki tingkat keberhasilan yang bagus karena terdapat kelebihan dalam menarik minat siswa. Kelebihan yang ada dalam permainan ini berupa menghilangkan keseriusan yang mencegah dimana harus ada keseimbangan antara suasana yang menyenangkan dan keseriusan, meningkatkan semangat dalam belajar sehingga remaja termotivasi untuk mengikuti proses belajar, dan remaja akan menjadi semakin konsentrasi dengan materi yang dilibatkan dalam permainan (Edi & Taufik, 2019).

Manfaat dari media promosi kesehatan merupakan salah satu cara terbaik dalam menstimulus respon seseorang untuk lebih fokus memahami sesuatu khususnya pada remaja dalam mempelajari kesehatan reproduksi. Mengingat efek paparan jenis konten tertentu mengenai aktivitas fisik dapat menjembatani proses penalaran ke tahap penyimpanan informasi lebih lama diingat (Edi & Taufik, 2019).

Salah satu strategi untuk memperoleh perubahan pengetahuan dan sikap adalah dengan pemberian informasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap sehingga menimbulkan kesadaran yang pada akhirnya orang itu akan memiliki sikap yang sesuai dengan pengetahuannya. Salah satu upaya pemberian informasi itu adalah dengan memberikan sebuah media promosi kesehatan berupa permainan edukatif yaitu permainan TESABEN. Media permainan TESABEN ini merupakan salah satu cara pemberian informasi melalui suatu jenis permainan dimana dengan permainan yang diikuti dengan pemberian informasi akan menarik perhatian sehingga informasi akan lebih mudah diterima dan pengetahuan akan semakin bertambah (Edi & Taufik, 2019)(Zaen et al., 2017).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitiandapat disimpulkan bahwa uji kelayakan yang telah dilakukan oleh ahli materi dan ahli media menunjukkan bahwa permainan edukatif TESABEN dinilai layak tanpa revisi sehingga dapat menjadi media promosi kesehatan mengenai aktivitas fisik bagi mahasiswa dengan rentang usia 17 - 25 tahun. Edukasi dengan permainan TESABEN secara efektif dapat memberikan edukasi terutama pada kalangan remaja terutama usia mahasiswa dengan rentang usia 17 - 25 tahun untuk lebih

memperhatikan kegiatan aktivitas fisik untuk kebutuhan kesehatan diri sendiri. Namun, adanya fenomena mager (malas bergerak) pada mahasiswa masih menjadi penghalang sehingga masih dirasa cukup sulit untuk dikontrol sehingga perlu dilakukan edukasi lebih lanjut, dan permainan TESABEN dapat dipertimbangkan sebagai media promosi kesehatan yang bisa digunakan dalam pemberian edukasi kepada masyarakat khususnya bagi remaja dan mahasiswa. Permainan TESABEN tersebut bisa digunakan sebagai media alternatif untuk pembelajaran aktivitas fisik yang dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan pemahaman akan suatu informasi dibutuhkan ketertarikan terlebih dahulu, dan hal ini dapat dimunculkan dengan permainan edukasi. Peneliti berharap dengan perancangan permainan TESABEN ini mampu membuka jendela baru terkait pemanfaatan permainan edukasi sebagai media pembelajaran yang menarik. Selain itu peneliti mengharapkan juga agar media permainan edukasi ini dapat dikembangkan lebih jauh lagi dengan materi yang lain ataupun dengan jenis permainan lainnya sehingga dapat meningkatkan pemahaman terkait aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. N., Indriani, S. S., & Mahameruaji, J. N. (2022). Resepsi khalayak pada program acara televisi di Trans 7 sebagai media edukasi. *ProTVF*, 6(1), 106. <https://doi.org/10.24198/ptvf.v6i1.36061>
- 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>
- Hanafi. (2017). Konsep Penelitian R&D Dalam Bidang Pendidikan. *Jurnal Kajian Keislaman*, 4(2), 129–150. <http://www.aftanalisis.com>
- Irawan, A., Fitranto, N., & Hasibuan, M. H. (2021). Aktivitas Fisik Pemain Futsal Universitas Negeri Jakarta Selama Masa Pandemi Covid 19 Physical Activity of Futsal Players at State University of Jakarta During the Covid Pandemic 19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5, 40–46. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/19733%0Ahttp://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/download/19733/10264>
- Subekti, N., Mulyadi, H. A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi Covid-19 Menuju New Normal pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal dan Dsn. Ancol, Kec. Sindang, Kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1), 17–22.
- Sugara, E. P. A., & Mustika. (2018). Adopsi Model DGBL-ID Pada Pengembangan Game Edukasi Onet Wawasan Nusantara. *Mikrotik Jurnal*, 9(2), 110–122.
- Suryoadji, K., & Nugraha, D. (2021). Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja selama Pandemi COVID-19: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 24–29. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol13.iss1.art3>
- Tiwa, J. R., Palandeng, O. ., & Bawotong, J. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kecanduan Game Online Pada Anak Usia Remaja Di Sma Kristen Zaitun Manado. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24339>
- Wijayanti, T. S., Fayasari, A., & Khasanah, T. A. (2021). Permainan Edukasi Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan dan Konsumsi Sayur Buah pada Remaja di Jakarta Selatan. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 18–25.

<https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29153>

- Woo, T., & Lee, K. H. (2017). Factors affecting vegetable preference in adolescents: Stages of change and social cognitive theory. *Nutrition Research and Practice*, *11*(4), 340–346. <https://doi.org/10.4162/nrp.2017.11.4.340>
- Zaen, N. L., Asfriyati, & Tukiman. (2017). Pengaruh Simulasi Permainan Ular Tangga Genre Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Triad Krr (Seksualitas, Hiv Dan Aids, Napza) Di Smpn 1 Tanjung Morawa Tahun 2016. *Jurnal Stikna*, *01*(November), 148–157.
- Zulfan, & Baihaqi. (2018). Pengembangan Materi Dan Kegiatan Pembelajarannya Dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Bidang Seni Musik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.
- Zulfan, Satria, D., & Akbar, F. (2018). *Perancangan Permainan Rescue-Heli Online*. *1*(1), 1–9. <https://media.neliti.com/media/publications/268075-perancangan-permainan-rescue-heli-online-afb35c32.pdf>