

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Definisi Remaja

Remaja merupakan tahap dimana seseorang mengalami sebuah masa transisi menuju dewasa. Remaja adalah tahap umur yang datang setelah masa kanak-kanak berakhir, ditandai oleh pertumbuhan fisik yang cepat. Remaja dalam masyarakat dikenal dengan berbagai istilah yang menunjukkan kelompok umur yang tidak termasuk kanak-kanak tetapi bukan pula dewasa pada umumnya, anemia lebih sering terjadi pada wanita di bandingkan dengan pria. Sangat disayangkan adalah kebanyakan penderita tidak tahu atau tidak menyadarinya.¹⁶

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan menderita anemia karena keunikan gaya hidupnya, terutama remaja putri. Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap makanan. Bila

asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar. Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia.²

Remaja diklasifikasikan menjadi:

a. Remaja Awal

Pada tahap ini remaja mulai berfokus pada pengambilan keputusan, baik didalam rumah maupun sekolah. Remaja mulai menunjukkan cara berpikir logis, sehingga sering menanyakan kewenangan dan standar di masyarakat maupun disekolah. Remaja juga mulai menggunakan istilah-istilah sendiri dan mempunyai pandangan, seperti olahraga yang baik untuk bermain, memilih kelompok bergaul, pribadi seperti apa yang diinginkan dan mengenal cara untuk berpenampilan menarik.¹⁷

b. Remaja Menengah

Pada tahapan ini terjadi interaksi dengan kelompok, sehingga tidak selalu bergantung pada keluarga dan terjadi eksplorasi seksual. Dengan menggunakan pengalaman dan pemikiran yang lebih kompleks.¹⁷

c. Remaja Akhir

Tahap ini remaja lebih berkonsentrasi pada rencana yang akan datang dan meningkatkan pergaulan. Selama masa remaja akhir, proses berpikir secara kompleks digunakan untuk memfokuskan dari masalah- masalah idealism, toleransi,

keputusan untuk karier dan pekerjaan, serta peran orang dewasa dalam masyarakat.¹⁷

2. Anemia

a. Definisi Anemia

Anemia merupakan keadaan dimana masa eritrosit dan masa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Anemia dapat diartikan sebagai penurunan kadar hemoglobin serta hitung eritrosit dan hematokrit di bawah normal. Anemia terjadi akibat kadar hemoglobin lebih rendah daripada nilai normal.¹⁸

Anemia merupakan kelainan hematologi yang paling sering dijumpai baik di klinik maupun di keluarga. Anemia adalah keadaan yang paling sering dijumpai di klinik maupun di lapangan. Anemia ialah keadaan dimana massa eritrosit dan/atau massa hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Untuk menjabarkan definisi anemia, maka perlu ditetapkan batas pemilah hemoglobin yang sangat dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, ketinggian tempat tinggal dari permukaan air laut, dan lain – lain.¹⁸

b. Penyebab Anemia

Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin, baik karena kekurangan konsumsi atau karena gangguan absorpsi. Zat gizi yang

bersangkutan adalah besi, protein, piridoksin (vitamin B6) yang berperan sebagai katalisator dalam sintesis hem didalam molekul hemoglobin, vitamin C yang mempengaruhi absorpsi dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh, dan vitamin E yang mempengaruhi membran sel darah merah.⁷

c. Faktor – Faktor Penyebab Anemia

Faktor yang mempengaruhi anemia pada remaja putri adalah:

1) Pendapatan Orang tua

Tingkat pendapatan sangat menentukan pola makan yang dibeli. Dengan uang tambahan, sebagian besar pendapatan tambahan itu untuk pembelanjaan makanan. Pendapatan merupakan faktor yang paling penting untuk menentukan kualitas dan kuantitas makanan, maka pendapatan erat hubungannya dengan gizi. Arti pendapatan dan manfaatnya bagi keluarga.

2) Pendidikan orang tua

Orangtua (Ibu) yang berpendidikan tinggi akan lebih memperhatikan pola makan anaknya dikarenakan mereka mengetahui asupan nutrisi yang diperlukan oleh anaknya. Semakin tinggi tingkat pendidikan seorang ibu maka akan semakin baik cara mendidik dan merawat anaknya, dikarenakan orang tua yang berpendidikan tinggi tidak akan langsung menerima apa yang dikatakan orang, mereka akan berpikir secara logis untuk menentukan setiap tindakan yang akan mereka ambil.

Keluarga yang memiliki pendidikan yang tinggi dapat lebih menerima dan memilih informasi yang berguna bagi dirinya dan keluarganya, serta dapat mengaplikasikannya kedalam kehidupan sehari –hari. Orang yang memiliki pendidikan yang tinggi akan mudah untuk menerima dan menyesuaikan diri dengan hal – hal yang baru, hal tersebut memungkinkan orang yang berpendidikan tinggi mengetahui serta menyadari cara memelihara kesehatan dirinya dan keluarganya.⁷

3) Status gizi

Menurut penelitian Martini, setiap aktivitas memerlukan energi makin banyak aktivitas yang dilakukan maka makin banyak energi yang diperlukan. Makanan yang dikonsumsi oleh remaja harus memiliki jumlah kalori dan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, serat dan air sehingga status gizinya dapat tercukupi dan tidak mengalami anemia.¹⁹

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Merryana terdapat kesulitan dalam memenuhi kebutuhan Fe yaitu rendahnya tingkat penyerapan Fe dalam tubuh, terutama sumber Fe nabati yang diserap 1-2% dan sumber Fe hewani mencapai 10-20%.²⁰ Ini berarti bahwa sumber Fe hewani lebih mudah diserap daripada sumber Fe nabati. Besi dalam makanan dapat berbentuk Fe heme

(dalam ikan, hati, dan daging) dan non heme (beras, bayam, jagung, gandum, kacang kedelai).

4) Aktivitas fisik

Aktivitas fisik erat kaitannya dengan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Tubuh yang sehat mampu melakukan aktivitas fisik secara optimal, sebaliknya aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dalam porsi yang cukup mampu mempunyai dampak positif bagi kesehatan badan. Pola aktivitas remaja didefinisikan sebagai kegiatan yang luar biasa dilakukan oleh remaja sehari – hari sehingga akan membentuk pola. Aktivitas remaja dapat dilihat dari bagaimana cara remaja mengalokasikan waktunya selama 24 jam dalam kehidupan sehari – hari untuk melakukan suatu jenis kegiatan secara rutin dan berulang – ulang.

5) Lama menstruasi

Menstruasi dapat menjadi faktor resiko terjadinya anemia, karena wanita kehilangan darah selama masa ini. Hal tersebut pun sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih, dkk yang mendapatkan hasil bahwa siklus menstruasi yang tidak normal pada remaja putri berisiko dua kali lebih besar untuk terjadinya anemia dibanding dengan remaja putri yang siklus menstruasinya normal.²¹ Lama menstruasi yang tidak normal pada remaja putri pun juga berisiko 2 kali lebih besar untuk terjadi anemia daripada remaja putri dengan lama menstruasi normal.

Tak hanya itu, volume darah menstruasi yang tidak normal pada remaja putri berisiko 2 kali lebih besar untuk terjadi anemia daripada remaja putri dengan volume darah menstruasi normal.²¹

6) Asupan gizi tidak adekuat

Asupan zat gizi meliputi asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral dalam tubuh. Asupan energi, protein dan zink berhubungan dengan status gizi remaja putri. Semakin tinggi asupan zat gizi, maka semakin tinggi pula kadar hemoglobin dalam eritrosit, karena protein, zat besi dan vitamin mempengaruhi kadar hemoglobin dalam eritrosit, sehingga kemungkinan seseorang terkena anemia akan lebih kecil apabila asupan zat gizinya baik. Kecukupan asupan Fe dalam tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi makanan sumber Fe, namun juga dipengaruhi oleh variasi penyerapan Fe. Variasi penyerapan Fe dalam tubuh dapat dipengaruhi oleh perubahan fisiologis tubuh seperti hamil, menyusui, nifas dan menstruasi.²¹

7) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Anemia bagi wanita usia subur khususnya dan masyarakat umumnya bukanlah masalah yang perlu mendapatkan perhatian untuk dicegah

maupun ditanggulangi. Para penderita anemia seharusnya perlu mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi atau minum tablet Fe tambah darah, namun hal itu juga tidak dilakukan karena mereka belum mengetahui secara jelas mengenai anemia.

Pengetahuan dalam studi ini adalah pengetahuan putri mengenai pengertian anemia itu sendiri, dimulai dari tanda – tanda orang yang menderita anemia penyebab, akibat dan penanggulangannya bagi penderita anemia serta pengetahuan sumber-sumber Fe dalam makanan.⁽¹⁵⁾

8) Pendidikan gizi

Pendidikan gizi adalah usaha yang terencana untuk meningkatkan status gizi melalui perubahan perilaku. Perubahan dan modifikasi perilaku berhubungan dengan produksi pangan, persiapan makanan, distribusi makanan dalam keluarga, pencegahan penyakit gizi, dan perawatan anak.

Tujuan pendidikan gizi menurut Poerwo Soedarmo dalam Supariasa adalah membuat penduduk. Nutrition – minded maksudnya adalah penduduk mengerti hubungan antara kesehatan dan makanan sehari – hari. Penduduk mengerti pula bagaimana menyusun makanan yang lengkap yang sesuai dengan kemampuannya. Menurut WHO dalam Supariasa, secara umum menyebutkan bahwa pendidikan gizi bertujuan mendorong

terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi.

9) Penyakit Infeksi

Anemia dapat menurunkan daya tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Telah diketahui bahwa infeksi merupakan faktor penting dalam menimbulkan kejadian anemia, dan anemia merupakan konsekuensi dari peradangan dan asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan zat besi. Kehilangan darah akibat infeksi cacing dan trauma dapat menyebabkan defisiensi besi dan anemi. Setiap kondisi medis jangka panjang dapat menyebabkan anemia. Mekanisme yang tepat dari proses ini tidak diketahui, tetapi setiap berlangsung lama dan kondisi medis yang berkelanjutan seperti infeksi kronis atau kanker dapat menyebabkan anemia.²²

d. Dampak Anemia

Dampak anemia pada remaja putri dan status gizi yang buruk memberikan kontribusi negatif bila hamil pada usia remaja ataupun saat dewasa yang dapat menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah, kesakitan bahkan kematian pada ibu dan bayi. Selain itu, anemia juga mempunyai dampak negatif terhadap perkembangan fisik dan kognitif remaja. Meskipun dampak anemia sangat membahayakan terhadap kesehatan remaja dan prevalensi anemia pada usia 5-14 tahun cukup tinggi yaitu 26,4%, namun

program pemerintah khusus untuk pencegahan anemia remaja saat ini tidak ada.²³

Berbeda dengan program suplementasi besi, program pemberian makanan tambahan, pendidikan gizi hanya ditujukan untuk penanggulangan anemia pada ibu hamil. Dibandingkan dengan program suplementasi dan program pemberian makanan tambahan yang sangat mahal biayanya, maka pendidikan gizi merupakan program dengan biaya lebih murah. Dalam kondisi ekonomi sulit di Indonesia saat ini maka pendidikan gizi merupakan intervensi yang tepat dalam mengatasi anemia pada remaja.²

e. Gejala Anemia

Gejala anemia defisiensi zat besi tidak khas hampir sama dengan anemia pada umumnya yaitu : ²²

1. Cepat lelah/kelelahan hal ini terjadi karena simpanan oksigen dalam jaringan otot kurang sehingga metabolisme otot terganggu.
2. Nyeri kepala dan pusing merupakan kompensasi dimana otak kekurangan oksigen karena daya angkut hemoglobin berkurang.
3. Kesulitan bernapas, terkadang sesak napas merupakan gejala dimana tubuh memerlukan lebih banyak lagi oksigen dengan cara kompensasi pernapasan lebih dipercepat.

4. Palpitasi, dimana jantung berdenyut lebih cepat diikuti dengan peningkatan denyut nadi.
5. Pucat pada muka, telapak tangan, kuku, membrane mukosa mulut dan konjungtiva.

3. Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata). Intensitas atau tingkat pengetahuan seseorang terhadap suatu objek berbeda-beda.

b. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan - tingkatan diatas. Cara mengukur tingkat pengetahuan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah. Kemudian digolongkan menjadi 3 kategori

yaitu baik, sedang, kurang. Dikatakan baik (>80%), cukup (60-80%), dan kurang (<60%).

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara (pertanyaan-pertanyaan secara langsung) atau melalui angket (pertanyaan - pertanyaan tertulis) yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Wawancara (*interview*) adalah suatu metode yang dipergunakan untuk mengumpulkan data, di mana peneliti mendapatkan keterangan atau informasi secara lisan dari seseorang sarana penelitian (responden) atau bercakap-cakap berhadapan muka dengan orang tersebut. Angket adalah suatu cara pengumpulan data atau suatu penelitian mengenai suatu masalah yang umumnya banyak menyangkut kepentingan umum. Angket ini dilakukan dengan mengedarkan suatu daftar pertanyaan yang berupa formulir-formulir, diajukan secara tertulis kepada sejumlah subjek untuk mendapatkan tanggapan, informasi, jawaban dan sebagainya.

c. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo, Pengetahuan baik yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor internal dan faktor eksternal yaitu :

1. Faktor Internal

a. Umur

Umur merupakan rentang waktu seseorang yang dimulai sejak dia dilahirkan hingga berulang tahun. Jika seseorang itu memiliki umur yang cukup maka akan memiliki pola pikir dan pengalaman 12 yang matang pula. Umur akan sangat berpengaruh terhadap daya tangkap sehingga pengetahuan diperoleh akan semakin baik.

b. Pendidikan Orang Tua

Pendidikan merupakan seluruh proses kehidupan yang dimiliki oleh setiap individu berupa interaksi individu dengan lingkungannya, baik secara formal maupun informal yang melibatkan perilaku individu maupun kelompok. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang kepada perkembangan orang lain untuk menuju kearah cita-cita tertentu untuk mengisi kehidupan sehingga dapat mencapai kebahagiaan. Makin tinggi pendidikan seseorang maka makin mudah orang tersebut menerima informasi. Dengan pendidikan yang tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi baik dari orang lain maupun media massa. Pengetahuan erat hubungannya dengan pendidikan, seseorang dengan pendidikan yang tinggi maka semakin luas pula pengetahuan yang dimiliki. Kriteria pendidikan yaitu :

- 1) Tidak Tamat Sekolah Dasar
- 2) Sekolah Dasar (SD)
- 3) Sekolah Menengah Pertama (SMP)
- 4) Sekolah Menengah Atas (SMA)
- 5) Akademi / Perguruan Tinggi (PT)

c. Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Seseorang bekerja akan sering berinteraksi dengan orang lain sehingga akan memiliki pengetahuan yang baik pula. Pengalaman bekerja akan memberikan pengetahuan dan ketrampilan serta pengalaman belajar dalam bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan dalam mengambil keputusan yang merupakan keterpaduan manalar secara ilmiah. Contoh pekerjaan seperti berikut :

- 1) Pegawai Negeri Sipil
- 2) TNI, POLRI
- 3) Pegawai Swasta
- 4) Wiraswasta
- 5) Buruh, Petani, Nelayan

2. Faktor eksternal

a) Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi kaerna adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

b) Sosial budaya

Sosial budaya merupakan suatu kebiasaan atau tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan.

c) Sumber informasi

Seseorang yang memiliki sumber informasi yang lebih banyak akan memiliki pengetahuan yang lebih luas pula. Salah satu sumber informasi yang berperan penting bagi pengetahuan yaitu media massa. Menurut Notoatmodjo, pengetahuan bisa didapat dari beberapa sumber antara lain media cetak, elektronik, papan, keluarga, teman dan lain-lain.²⁴

d. Kriteria tingkat pengetahuan

Menurut Arikunto yang dikutip Ariani pengetahuan seseorang dapat diketahui dan di inerprestasikan dengan skala yang bersifat yaitu:

- 1) Tingkat pengetahuan baik jika jawaban responden dari kuesioner yang benar 76-100%.
- 2) Tingkat pengetahuan cukup jika jawaban responden dari kuisisioner yang benar 56-75%.
- 3) Tingkat pengetahuan kurang jika jawaban dari kuisisioner yang benar <55%.

4. Edukasi

a. Pengertian Edukasi

Edukasi merupakan segala keadaan, hal, insiden, peristiwa, atau perihal suatu proses berubahnya sikap juga tata laku seseorang ataupun sekelompok orang dalam upaya pendewasaan diri melalui sistem pembelajaran dan pelatihan.²⁵ Sementara menurut Notoatmodjo pengertian edukasi yakni kegiatan atau usaha memberikan pesan untuk masyarakat, individu atau kelompok. Dimana, pesan tersebut bertujuan untuk memberi informasi yang lebih baik.

b. Tujuan Edukasi

Menurut Heri Gunawan edukasi memiliki tujuan untuk memberikan banyak manfaat kepada manusia sebagai penerima edukasi, diantaranya:²⁵

1. Melalui edukasi, pengetahuan menjadi luas
2. Kepribadian menjadi membaik
3. Menanamkan nilai-nilai positif

4. Melatih diri dalam mengembangkan bakat atau talenta yang ada

c. Sasaran Edukasi

Beberapa sasaran edukasi menurut Mubarak diantaranya:

1. Edukasi individu, yakni edukasi yang diberikan melalui sasaran individu
2. Edukasi pada kelompok, yakni edukasi yang diberikan melalui sasaran kelompok
3. Edukasi masyarakat, yakni edukasi yang diberikan melalui sasaran masyarakat.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Edukasi

Menurut Nursalam didalam edukasi terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya:²⁶

1. Faktor Materi

Dalam hal ini seperti hal-hal yang dapat menentukan proses belajar dan hasil belajar, contohnya pengetahuan yang berubah akan menentukan perbedaan dalam proses belajar.

2. Faktor Lingkungan

Dalam hal ini dibagi menjadi dua kategori, yaitu lingkungan fisik dengan meliputi suhu, kelembaban dan kondisi daerah penelitian. Kemudian lingkungan sosial yaitu manusia dan segala interaksinya serta manifestasinya, seperti keramaian atau kebisingan.

3. Faktor Instrumen

Dalam edukasi meliputi *hardware*, *software*, kurikulum dalam pendidikan formal, fasilitator, serta ketepatan metode pemberian edukasi.

4. Faktor individu masing-masing sebagai subjek belajar.

e. Metode Edukasi

Metode dalam edukasi atau pembelajaran mencakup pada pendidikan kesehatan ataupun promosi kesehatan memiliki kesamaan. Metode yang digolongkan yaitu berdasarkan teknik komunikasi dan pendekatan dengan sasaran yang dicapai sebagai berikut²⁷:

1) Berdasarkan Teknik Komunikasi

a) Metode Penyuluhan Langsung

Metode ini penyuluh memberikan penyuluhan secara berhadapan atau tatap muka dengan sasaran secara langsung. Misalnya seperti: kunjungan rumah ke rumah, *Focus Group Discussion*, pertemuan di balai desa atau kelurahan, di puskesmas atau posyandu, dan lain-lain.

b) Metode Penyuluhan Tidak Langsung

Metode ini para penyuluh tidak ada berhadapan atau tatap muka dengan sasaran secara langsung, tapi tetap disampaikan pesan melalui perantara seperti media. Contohnya melalui publikasi dengan media cetak, dengan

pertunjukan seperti film, dan lain-lain.

2) Berdasarkan Pendekatan dari Jumlah Sasaran yang Dicapai

a) Pendekatan Perorangan

Dalam metode ini, edukator kontak langsung atau tidak langsung terkait dengan sasaran individu. Diantaranya: melalui kunjungan rumah, melalui telepon dan sebagainya.

b) Pendekatan Kelompok

Dalam metode ini, edukator berinteraksi dengan kelompok sasaran. Metode konsultasi yang termasuk dalam kategori ini yaitu: diskusi kelompok, demonstrasi, serta pertemuan *Focus Group Discussion*.

c) Pendekatan Masal

Edukator memberikan pesannya kepada banyak sasaran secara bersamaan. Metode-metode yang termasuk dalam kategori ini diantaranya: Pertunjukan seperti kesenian, pertemuan umum, pemutaran film, penyebaran media cetak, dan lain-lain.

5. Media Video

Edukasi bisa dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi. Media adalah segala sesuatu yang dapat

digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

Berdasarkan definisi tersebut diatas, maka media pembelajaran adalah media yang membawa pesan-pesan atau informasi yang bertujuan instruksional atau mengandung maksud-maksud pengajaran. Media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pengajaran yang terdiri dari buku, kaset, video kamera, *video recorder*, film, slide (gambar), foto, gambar, grafik, televisi dan komputer.²⁸

Menurut Latifah Berdasarkan dari jenisnya, media dibagi dalam beberapa jenis sebagai berikut:²⁶

a. Media Auditif

Media auditif adalah media yang hanya mengandalkan kemampuan suara. Media yang mengandung pesan hanya dapat didengar yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan anak untuk mempelajari isi tema.

b. Media Visual

Media visual adalah media yang mengandalkan indra penglihatan. Media visual terdiri dari media diproyeksikan (*projected visual*) dan media *non-projected visual*. Media menggunakan alat proyeksi (proyektor) di mana gambar atau tulisan akan nampak pada layar (*screen*). Media proyeksi ini bias berbentuk

media proyeksi diam misalnya gambar diam (*still pictures*) dan proyeksi gerak misalnya gambar bergerak (*motion pictures*).

c. Media Audio Visual

Media audio visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Dengan menggunakan media audio-visual ini maka penyajian isi tema kepada anak akan semakin lengkap dan optimal. Media video pembelajaran digunakan dalam proses pembelajaran dapat mengkomunikasikan pesan dengan cepat dan nyata dan akan lebih menarik perhatian. Video adalah suatu alat yang dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat atau memperlambat waktu dan mempengaruhi sikap.¹⁵

Media video pembelajaran adalah suatu media audio visual yang menyajikan materi pelajaran, menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep, mengajarkan keterampilan kepada siswa dalam bentuk gambar dan suara. Bila dibandingkan dengan media gambar, media video ini dinilai lebih efektif digunakan.¹⁵

Kustandi dan Sutjipto menyatakan menggunakan media video dalam pembelajaran memiliki beberapa keuntungan, yaitu video dapat melengkapi pengalaman-pengalaman dasar dari siswa ketika siswa berdiskusi, membaca, dan praktik, video dapat menunjukkan objek secara normal yang tidak dapat dilihat, seperti kerja jantung

ketika berdenyut, selain itu video dapat mendorong dan meningkatkan motivasi siswa serta menanamkan sikap dan segi afektif lainnya.¹⁵

Beberapa kelemahan yang terdapat dalam media video pembelajaran, yaitu tidak dapat menampilkan obyek sampai yang sekecil-kecilnya, tidak dapat menampilkan obyek dengan ukuran yang sebenarnya, dan gambar yang ditampilkan dengan video umumnya berbentuk dua dimensi. Selain itu, untuk membuat program video membutuhkan biaya yang tidak sedikit.²⁹

6. Teori *Precede Proceed*

Precede - Proceed Theory ditemukan oleh Lawrence Green pada tahun 1980 melakukan analisis terhadap perilaku makhluk hidup dari segi kesehatan. Status kesehatan individu dapat disebabkan oleh dua akibat utama, yaitu *Human factors* itu sendiri (*behaviour causes*) dan *Non-human factors* (*non behaviour causes*). Perilaku kesehatan dianggap dipengaruhi oleh faktor-faktor individu maupun lingkungan, dan karena itu memiliki dua bagian yang berbeda.

Pertama *precede* (*Predisposing, Reinforcing, Enabling, Constructs in, Educational/Ecological, Diagnosis, Evaluation*). Kedua *proceed* (*Policy, Regulatory, Organizational, Constructs in, Educational, Enviromental, Development*). Salah satu yang paling baik untuk perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program promosi kesehatan adalah model *Precede- Proceed*. *Precede* bagian dari fase (1- 4) berfokus pada perencanaan program, dan

bagian *Proceed* fase (5-8) berfokus pada implementasi dan evaluasi. Delapan fase dari model panduan dalam menciptakan program promosi kesehatan, dimulai dengan hasil yang lebih umum dan pindah ke hasil yang lebih spesifik.

7. Teori Retensi Pengetahuan

a. Pengertian Retensi Pengetahuan

Retensi menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah penyimpanan atau penahanan. Ratna Wilis Dahar pada tahun 2011 mendefinisikan retensi adalah bertahannya materi yang dipelajari dalam memori dan tidak dilupakan. Sementara Taufik Rahman pada tahun 2012 mengatakan bahwa retensi adalah proses penyimpanan pemahaman dan perilaku baru yang diperoleh setelah menerima informasi. Kemudian D.O Hebb pada tahun 1987 menyatakan, *memory is the retention of that modification*. Dari pengertian di atas, dapat peneliti simpulkan bahwa retensi adalah kemampuan peserta didik menyimpan materi dalam memorinya.^{30,31}

Retensi merupakan salah satu fase dalam tahapan belajar. Dalam tahap ini retensi merupakan proses penyimpanan pemahaman dan perilaku baru yang diperoleh setelah mengalami proses acquisition (fase menerima informasi). Dalam tahap belajar terjadi proses internal dalam pikiran siswa. Rahman pada tahun 2002 menggambarkan tahapan proses tersebut terjadi dengan urutan sebagai berikut :

- 1) Siswa menerima rangsang dari reseptor
- 2) Rangsang yang masuk ditampung dalam sensori register dan diseleksi, sehingga membentuk suatu kebulatan perseptual
- 3) Pola perseptual tersebut masuk ke dalam ingatan jangka pendek (*short term memory / STM*) dan tinggal disana selama 20 detik, kecuali bila informasi tersebut ditahan lebih lama melalui proses penyimpanan
- 4) penampungan hasil pengolahan informasi yang berada dalam stm dan menyimpannya dalam ingatan jangka panjang (*long term memory / ltm*) sebagai informasi yang siap pakai sewaktu-waktu pada saat
- 5) Pada saat diperlukan siswa menggali informasi yang telah dimasukkan dalam LTM untuk dimasukkan kembali ke dalam STM.

b. Jenis-jenis Ingatan

Menurut John Santrock pada tahun 2008 menyatakan bahwa terdapat tiga tipe memori yang bervariasi berdasarkan kerangka waktunya adalah memori sensoris (yang berlangsung hanya beberapa detik) memori jangka pendek (juga disebut *working memory*, bertahan sekitar 30 detik) dan memori jangka panjang (bertahan sampai seumur hidup)

- 1) Memori sensoris atau *sensory memory* mempertahankan informasi dari dunia dalam bentuk sensoris aslinya hanya selama beberapa saat, tidak lebih lama ketimbang waktu murid menerima sensasi visual, suara dan sensasi lainnya;

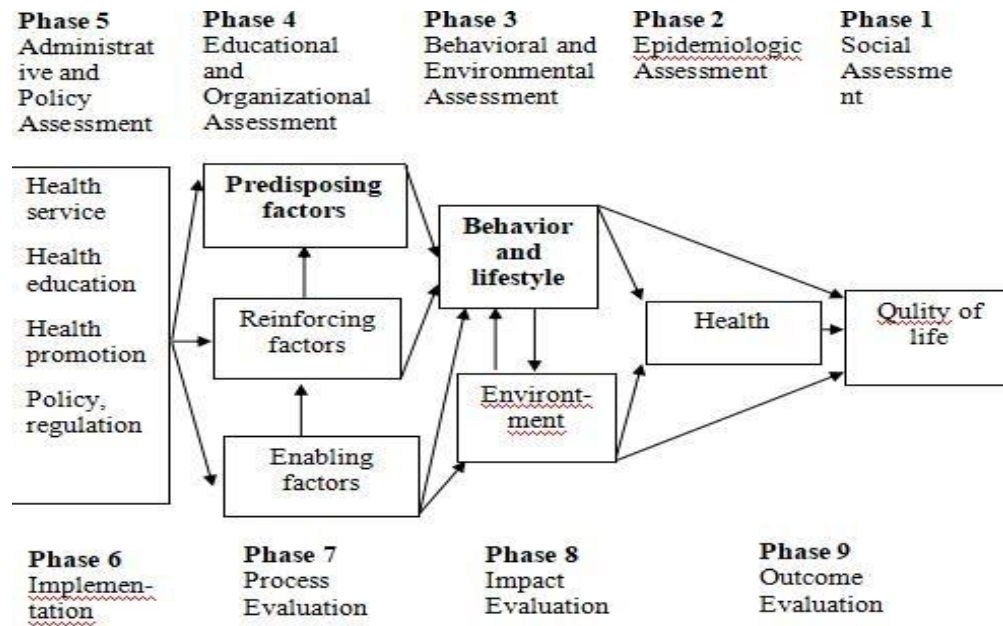
- 2) Memori jangka pendek adalah sistem memori berkapasitas terbatas di mana informasi dipertahankan sekitar 30 detik, kecuali informasi itu diulangi atau diproses lebih lanjut, di mana dalam kasus itu daya tahan simpanannya dapat lebih lama. Dibandingkan dengan memori sensoris, memori jangka pendek kapasitasnya terbatas tapi durasinya relatif lebih panjang;
- 3) Memori jangka panjang adalah tipe memori yang menyimpan banyak informasi selama periode waktu yang lama secara relatif permanen yang berarti bahwa kapasitas penyimpanan memori jangka panjang pada dasarnya tak terbatas.

c. Pengukuran Retensi

Pengukuran retensi peserta didik menurut Riznani, dkk pada tahun 2016 bahwa “*Re-test* dilakukan untuk mengukur retensi siswa yang dilaksanakan 1 minggu setelah *post-test*”. Kemudian Widayanti, dkk pada tahun 2015 berpendapat bahwa “*Posttest* dan *retest* digunakan untuk mengukur retensi terdiri dari dua puluh soal pilihan ganda, *retest* dilakukan dua minggu setelah *posttest*”. Kemudian Andrian, dkk pada tahun 2016 menyatakan bahwa “Analisis terhadap hasil daya tahan siswa (retensi) dilakukan dengan melihat rata-rata nilai penurunan retensi siswa dari *posttest* dan tes retensi yang dilakukan setelah tiga minggu.” Berdasarkan uraian tersebut, pengukuran retensi menggunakan alat berupa tes. Tes retensi dalam penelitian dilakukan beberapa minggu setelah *posttest* yakni sekitar selang dua minggu.

B. Kerangka Teori

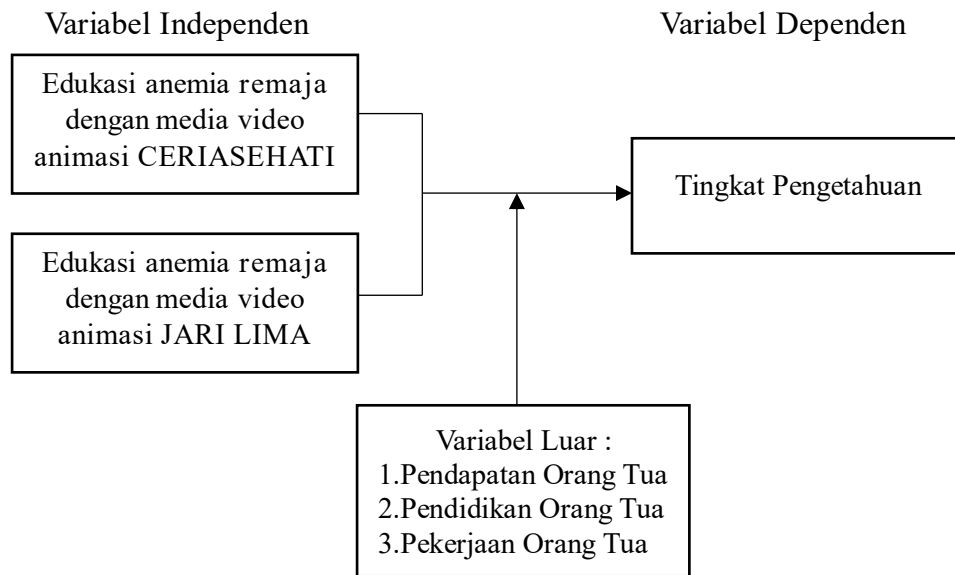
Berdasarkan beberapa sumber dalam tinjauan pustaka yang menyatakan berhubungan dengan kejadian anemia remaja, maka dibuatlah kerangka teori seperti sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Teori

Sumber : Kerangka Teori Precede Proceed (Green, Lawrence, and Marshall W. Kreuter, 1991)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu media video CERIA SEHATI lebih mempengaruhi peningkatan pengetahuan remaja putri di SMP N 1 Kauman tentang pencegahan anemia remaja dibandingkan media video JARI LIMA.