

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Remaja**

###### **a. Pengertian Remaja**

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa (Batubara, 2010). Masa remaja merupakan periode terjadinya tumbuh dan kembang yang signifikan baik secara fisik, intelektual, maupun psikologis. Remaja biasanya mempunyai sifat khas yaitu rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan, serta berani menanggung risiko akibat perbuatannya tanpa pertimbangan yang matang. Apabila keputusan yang diambil dalam menghadapi konflik tidak tepat, maka remaja dapat terjerumus ke dalam perilaku berisiko dan mungkin harus menanggung akibat jangka pendek maupun jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial. Sifat dan perilaku berisiko pada remaja, memerlukan ketersediaan pelayanan kesehatan yang menunjang kebutuhan kesehatan remaja (Kemenkes, 2015).

Usia remaja, sesuai keputusan WHO/UNFPA adalah antara 10-19 tahun. Usia ini dibagi menjadi dua kelompok usia, yaitu: (1) antara 10-15 tahun dan antara 15-19 tahun. Usia 10-15 tahun dikenal sebagai masa pertumbuhan cepat (*growth spurt*). Pada usia ini terjadi

serangkaian perubahan menuju kematangan fisik dan seksual serta kematangan psikologis dan kognitif (Agria, 2012).

b. Tahap-tahap Remaja

Remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun (Agria, 2012). Pendapat lain mengatakan bahwa remaja (*adolescent*) berusia 12-18 tahun dengan diklasifikasi menjadi remaja awal, remaja menengah, dan remaja akhir (Batubara, 2010).

1) Remaja Awal (*early adolescent*)

Remaja awal terjadi pada saat menginjak usia 12-14 tahun. Masa remaja awal terjadi perubahan tubuh yang cepat, perubahan komposisi tubuh, dan adanya akselerasi pertumbuhan. Pada fase ini, remaja mulai melakukan eksperimen dengan rokok, alkohol, ataupun narkoba.

2) Remaja Menengah (*middle adolescent*)

Remaja menengah terjadi antara usia 15-17 tahun. Pada fase ini, remaja mulai tertarik dengan intelektualitas dan karir. Remaja mulai mempunyai konsep *role model* dan konsisten terhadap cita-cita.

3) Remaja Akhir (*late adolescent*)

Remaja akhir terjadi saat menginjak usia 18 tahun. Perubahan psikososial pada fase ini adalah identitas diri menjadi lebih kuat, mampu memikirkan ide, mampu mengekspresikan perasaan dengan kata-kata, menghargai orang lain, dan konsisten terhadap minatnya.

c. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Kesehatan

Promosi kesehatan dilakukan sebagai upaya intervensi agar terjadi perubahan perilaku kesehatan masyarakat. Apabila perilaku kesehatan berhasil diadopsi oleh masyarakat, maka perilaku tersebut akan langgeng. Agar intervensi efektif, maka perlu dilakukan analisis terhadap masalah perilaku tersebut (Notoatmodjo, 2007). Perilaku kesehatan dapat dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu faktor predisposisi (*Predisposing Factors*), Faktor Pemungkin (*Enabling Factors*), dan Penguat (*Reinforcing Factors*).

1) Faktor predisposisi (*Predisposing Factors*)

Faktor predisposisi mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan dan tingkat sosial ekonomi.

2) Faktor Pemungkin (*Enabling Factors*)

Faktor pemungkin mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat misalnya ketersediaan makanan yang bergizi, air bersih, tempat pembuangan tinja, dan fasilitas pelayanan kesehatan.

3) Faktor Penguat (*Reinforcing Factors*)

Faktor ini meliputi sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, sikap dan perilaku para petugas kesehatan, undang-undang, peraturan-peraturan di pemerintahan pusat dan daerah. Agar

masyarakat berperilaku sehat, diperlukan perilaku contoh oleh tokoh-tokoh tersebut sebagai acuan. Undang-undang diperlukan untuk memperkuat perilaku masyarakat.

## **2. Germas**

### **a. Pengertian Germas**

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) merupakan gerakan yang bertujuan untuk mempromosikan budaya hidup sehat serta menghilangkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Program Germas diikuti dengan mengkampanyekan perilaku hidup bersih sehat dan dukungan untuk program infrastruktur berbasis pemberdayaan masyarakat (Kemenkes, 2017).

Menurut Direktorat Kesehatan Lingkungan (2018), Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) adalah suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan, dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup.

### **b. Pesan Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat)**

Dalam menjalankan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas), terdapat beberapa pesan sebagai bagian dari pembiasaan pola hidup sehat untuk mencegah timbulnya masalah kesehatan berisiko yang dialami oleh masyarakat. Pesan Germas untuk remaja adalah melakukan aktivitas fisik, diet gizi seimbang, PHBS Genetalia saat menstruasi, dan cek kesehatan secara berkala (Kemenkes, 2017).

## 1) Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan salah satu gerakan yang diutamakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. (Kemenkes, 2017). Aktivitas fisik berperan penting untuk mengimbangi energi yang masuk ke dalam tubuh, sehingga dapat mencegah terjadinya kegemukan atau obesitas. Aktivitas fisik teratur yang menjadi suatu kebiasaan dapat meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan, dan kebugaran. Oleh sebab itu, dianjurkan untuk mengurangi kegiatan sedentari, yaitu kegiatan diluar waktu tidur yang mengeluarkan energi/kalori sangat sedikit seperti berbaring/duduk menonton TV, atau duduk di depan computer (Kemenkes, 2019). Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2018), aktivitas fisik dapat ditingkatkan menjadi latihan fisik apabila dilakukan secara baik, benar, teratur, dan terukur.

### a) Prinsip Olahraga BBTT (Baik, Benar, Terukur, Teratur)

#### (1) Baik

Prinsip olahraga yang baik adalah dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut. Olahraga dianjurkan minimal 30 menit per hari menggunakan perlengkapan olahraga yang sesuai. Olahraga dapat dilakukan secara bertahap dimulai dari pemanasan 5-10 menit, diikuti dengan pendinginan selama 5 menit.

(2) Benar

Pilih olahraga yang digemari, aman, mudah, sesuai dengan kondisi fisik dan pola gerak yang dibakukan.

(3) Terukur

Pada setiap akhir latihan atau olahraga, lakukan pengukuran denyut nadi. Hal tersebut bertujuan untuk menilai apakah target denyut nadi tercapai atau tidak.

(4) Teratur

Olahraga perlu dilakukan minimal 3 kali seminggu untuk mencapai hasil yang optimal.

b) Manfaat Bagi Fisik

Aktivitas fisik atau olahraga memiliki beberapa manfaat bagi fisik yaitu dapat mengendalikan berat badan, mengendalikan tekanan darah, menurunkan risiko keropos tulang (osteoporosis) pada wanita, mencegah Diabetes Melitus atau kencing manis, mengendalikan kadar kolesterol, meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh, memperbaiki kelenturan sendi dan kekuatan otot, memperbaiki postur tubuh, mengendalikan stress, dan dapat mengurangi kecemasan.

2) Diet Gizi Seimbang

Dalam konsep Gizi Seimbang, terdapat panduan aneka ragam pangan serta porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan. Konsep gizi seimbang tersebut dikenal sebagai "Isi

Piringku" yang tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun 2014. Isi piring setiap makan dengan pembagian 2/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran, 1/3 bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah. Dalam satu hari, dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi. Selain anjuran porsi makan, perlu batasi jumlah gula dan garam dalam makanan dan rutin mengonsumsi air putih. Air putih diperlukan oleh tubuh untuk menghindari kekurangan cairan tubuh (dehidrasi), memperlancar proses pencernaan, dan memelihara fungsi ginjal agar tetap optimal (Kemenkes, 2019).

Selain isi piringku, pada gizi seimbang terdapat pesan untuk membiasakan mengonsumsi lauk pauk berprotein tinggi. Protein adalah zat pembangun tubuh karena protein berfungsi dalam pembentukan sel baru dan memelihara sel di dalam tubuh. Protein juga berperan dalam kerja enzim, hormon, dan menjaga daya tahan tubuh. Protein terbuat dari berbagai asam amino. Tubuh tidak dapat memproduksi semua asam amino yang dibutuhkan sehingga didapat dari makanan yang dikonsumsi, baik yang berasal dari hewan (protein hewani) maupun tumbuhan (nabati). Contoh bahan pangan sumber protein hewani adalah ikan, telur, daging unggas, daging merah, susu, makanan laut selain ikan seperti udang, kerang, cumi.

Sedangkan contoh protein nabati adalah kedelai dan olahannya seperti tempe dan tahu, kacang hijau, kacang merah, kacang polong, dan jamur (Kemenkes, 2019).

Pangan sumber protein hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi (protein, vitamin dan mineral) yang lebih baik karena kandungan zat-zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Namun, protein hewani umumnya mengandung lemak jenuh yang tinggi (kecuali ikan). Di sisi lain, pangan sumber protein nabati memiliki kelebihan yaitu kandungan lemak tidak jenuh yang lebih banyak dibanding pangan hewani, dan mengandung isoflavon dan antioksidan yang baik untuk kesehatan. Sehingga sebaiknya sumber protein bagi tubuh adalah kombinasi antara protein hewani dan nabati, dan dikonsumsi secara seimbang. Konsumsi pangan protein hewani yang dianjurkan adalah 2-4 porsi/hari (setara dengan 2-4 potong daging sapi atau ayam atau ikan ukuran sedang), dan konsumsi pangan protein nabati 2-4 porsi/hari (setara dengan 4-8 potong tempe atau tahu ukuran sedang).

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Beberapa vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah, dapat berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh serta mencegah kerusakan sel. Konsumsi sayur dan buah yang cukup



dapat menurunkan risiko sulit buang air besar (BAB/sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang cukup dapat berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronik (Kemenkes, 2016).

Anjuran konsumsi sayur dan buah setiap orang per hari bagi anak balita dan anak usia sekolah adalah 300-400 gram. Sedangkan, bagi remaja dan orang dewasa anjuran konsumsi sayur dan buah adalah 400-600 gram perorang perhari. Dari total jumlah anjuran konsumsi sayur dan buah tersebut, dua pertiganya adalah porsi sayur (Kemenkes, 2016).

Secara umum, Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi sayur dan buah setiap orang untuk hidup sehat sejumlah 400 gram perhari. Anjuran tersebut terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah yang setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang (Kemenkes, 2014).

### 3) PHBS Genetalia Saat Menstruasi

PHBS Genetalia salah satunya adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan perempuan pada saat menstruasi. Menstruasi merupakan proses dimana darah keluar dari dalam rahim karena luruhnya lapisan dinding rahim bagian dalam dan sel telur yang tidak dibuahi. Usia mulainya menstruasi berbeda-beda pada

setiap remaja putri. Cara menjaga kebersihan diri selama menstruasi dapat dengan cara mandi setiap hari, konsumsi makanan sehat, gunakan kain bersih, pembalut atau bahan lain yang bersih dan dapat diganti, menggunakan celana dalam atau baju dalam yang menyerap keringat, mengganti pembalut secara rutin sehingga darah menstruasi tidak membekas pada pakaian, dan menjaga kebersihan untuk mencegah infeksi dengan mencuci pakaian memakai sabun serta keringkan di bawah sinar matahari supaya bakteri tidak menempel (Kemenkes, 2019).

Pada saat menstruasi, hindari penggunaan pembalut dari bahan yang dapat menyebabkan infeksi, seperti koran, dedaunan, tisu, atau kain kotor. Untuk menjaga kebersihan dan kesehatan genitalia saat menstruasi, pembalut sebaiknya diganti setiap 4 sampai 5 jam sekali dan dapat lebih sering apabila darah keluar banyak. Waktu yang disarankan untuk mengganti pembalut bagi anak perempuan usia sekolah ialah saat mandi pagi, saat di sekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur. Pembalut harus sering diganti untuk mencegah infeksi saluran reproduksi, saluran kencing, dan iritasi kulit (Kemenkes, 2019).

#### 4) Melakukan Cek Kesehatan Berkala

Pemeriksaan kesehatan secara rutin merupakan upaya promotif preventif yang bertujuan untuk mendorong masyarakat mengenali faktor risiko penyakit tidak menular terkait perilaku dan

sebagai upaya pengendalian segera ditingkat individu, keluarga, serta masyarakat (Kemenkes, 2016). Cek kesehatan rutin yang dapat dilakukan oleh remaja putri meliputi pengukuran berat badan, tinggi badan, Lingkar Lengan Atas (LiLA), dan Kadar Haemoglobin (Hb).

a) Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB)

Pengukuran berat badan dan tinggi badan berguna untuk perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang akan digunakan dalam menentukan status gizi apakah gizi kurang, normal, gizi lebih, atau obesitas. Apabila hasil status gizi menunjukkan gizi lebih atau obesitas maka akan memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit tidak menular. Gizi lebih atau obesitas pada remaja biasanya terjadi karena pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik (Kemenkes, 2019).

b) Lingkar Lengan Atas (LiLA)

LiLA merupakan suatu cara untuk mengetahui risiko kekurangan energi kronis (KEK) pada wanita usia subur termasuk remaja putri. Seseorang dikatakan berisiko KEK apabila hasil pengukuran LiLA  $<23,5$  cm. KEK pada remaja dapat terjadi karena adanya kekurangan asupan zat gizi atau pola makan dengan gizi yang tidak seimbang yang berlangsung lama atau menahun (Soleman, 2018).

c) Haemoglobin (Hb)

Pengukuran kadar Hb merupakan suatu cara untuk mengetahui terjadinya anemia pada wanita usia subur termasuk remaja putri. Anemia adalah kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin kurang dari jumlah normal. Pada anemia dikenal istilah 5 L (Lesu, Letih, Lemah, Lelah, Lalai), disertai pusing, mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, serta sulit konsentrasi karena kadar oksigen dalam jaringan otak dan otot kurang dari seharusnya. Pada remaja, menurunnya kebugaran serta kemampuan konsentrasi dapat menyebabkan menurunnya capaian belajar di sekolah serta kemampuan mengikuti berbagai aktivitas di sekolah dan di luar sekolah. Selain itu, anemia menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi (Kemenkes, 2019).

Pada remaja putri, risiko anemia menjadi lebih tinggi karena hilangnya darah selama menstruasi. Di Indonesia, penyebab anemia yang paling banyak ditemui adalah kurang asupan zat besi. Cara mencegah anemia dapat dengan memastikan kecukupan asupan zat besi harian melalui dua cara utama, yaitu mengonsumsi makanan sumber zat besi misalnya hati ayam, kerang, telur, daging sapi, kacang kedelai, kacang hijau, bayam merah, atau lainnya dan minum tablet tambah darah (TTD) untuk remaja putri. Untuk meningkatkan

penyerapan zat besi, terutama yang berasal dari sumber nabati, dianjurkan untuk mengonsumsi buah yang mengandung vitamin C, seperti jeruk, jambu. Risiko anemia yang lebih besar pada remaja putri sehingga memerlukan TTD untuk menambah asupan dan dianjurkan mengonsumsi tablet tambah darah 1 tablet, sekali seminggu (Kemenkes, 2019).

### **3. Pengetahuan**

#### **a. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan yang sebagian besar diperoleh melalui mata dan telinga terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan pedoman penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan, akan lebih lestari daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan (Maulana, 2009).

Pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan, media massa, lingkungan, dan pengalaman diri sendiri ataupun pengalaman orang lain. Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan psikis dalam menumbuhkan sikap dan perilaku setiap hari, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan stimulasi terhadap tindakan seseorang (Kholid, 2014).

## b. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi (Maulana, 2009).

### 1) **Tahu.**

Tahu berarti mengingat suatu materi yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima sebelumnya. Tahu juga termasuk mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsang yang telah diterima (Kholid, 2014). Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa seseorang itu tahu adalah ia dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan.

### 2) **Memahami (*comprehension*).**

Memahami berarti kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang paham harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, dan meramalkan.

### 3) **Aplikasi/penerapan (*application*).**

Aplikasi berarti kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi di sini

dapat diartikan sebagai penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, dan prinsip dalam konteks atau situasi nyata.

4) **Analisis (*analysis*).**

Analisis adalah kemampuan menjabarkan materi atau objek ke dalam bagian yang lebih kecil, tetapi masih dalam satu struktur organisasi dan ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan, membuat bagan, membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan.

5) **Sintesis (*synthesis*).**

Sintesis merupakan kemampuan meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada. Sebagai contoh, dapat menyusun, merencanakan, dapat meringkas, dan dapat menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada.

6) **Evaluasi.**

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi dilakukan dengan menggunakan kriteria sendiri atau kriteria yang telah ada.

### c. Pengukuran Pengetahuan

Apabila seseorang mampu menjawab mengenai materi tertentu baik secara lisan maupun tulisan, maka dapat dikatakan seseorang mengetahui bidang tersebut. Sekumpulan jawaban yang diberikan, dinamakan pengetahuan. Pengukuran dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengukuran bobot pengetahuan seseorang ditetapkan menurut hal-hal sebagai berikut (Budiman dan Riyanto, 2013).

- (1) Bobot I : tahap tahu dan pemahaman.
- (2) Bobot II : tahap tahu, pemahaman, aplikasi, dan analisis.
- (3) Bobot III : tahap tahu, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi.

Arikunto (2006) membuat kategori tingkat pengetahuan seseorang menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yaitu sebagai berikut.

- (1) Tingkat pengetahuan kategori Baik jika nilainya  $\geq 75\%$ .
- (2) Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya 56–74%.
- (3) Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya  $< 55\%$ .

### d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan, informasi/media massa, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan dan usia (Budiman dan Riyanto, 2013).



1) Pendidikan.

Pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang untuk mengembangkan kepribadian maupun kemampuan di dalam dan di luar sekolah (baik formal maupun nonformal), berlangsung seumur hidup.

2) Informasi/media massa.

Informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui atau sebagai transfer pengetahuan. Informasi adalah suatu teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, menyimpan, memanipulasi, mengumumkan, menganalisis, dan menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu (Undang-Undang Teknologi Informasi).

3) Sosial, budaya, dan ekonomi.

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu sehingga status sosial ekonomi dapat memengaruhi pengetahuan seseorang.

4) Lingkungan.

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak, yang akan direspons sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

#### 5) Pengalaman.

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

#### 6) Usia.

Usia memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik.

### 4. Sikap

#### a. Pengertian Sikap

Sikap merupakan implementasi perasaan dan pendirian terhadap suatu objek yang berasal dari dalam individu untuk berkelakuan atau bertindak dengan pola-pola tertentu. Sikap dapat diartikan sebagai kecenderungan respons (secara positif atau negatif) seseorang terhadap suatu situasi. Sikap mengandung suatu penilaian emosional atau afektif (senang, benci, dan sedih), kognitif (pengetahuan tentang suatu objek), dan konatif (kecenderungan bertindak).

Sikap tidak sama dengan perilaku dan perilaku tidak selalu mencerminkan sikap seseorang karena individu seringkali memperlihatkan tindakan bertentangan dengan sikapnya. Akan tetapi, sikap dapat menimbulkan pola cara berpikir tertentu dalam masyarakat.

Pola cara berpikir tersebut dapat memengaruhi tindakan dan kelakuan masyarakat, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam hal membuat keputusan yang penting dalam hidup.

Sikap masyarakat yang diperoleh dari pengalaman, pendidikan, dan pengetahuan melalui interaksi dengan lingkungan, diharapkan pola berpikirnya dapat berubah. Sikap dapat terbentuk dari adanya interaksi sosial yang dialami individu. Interaksi tidak hanya berupa kontak sosial dan hubungan antar pribadi sebagai anggota kelompok sosial, tetapi meliputi hubungan dengan lingkungan fisik maupun lingkungan psikologis sekitarnya (Maulana, 2009). Sikap meliputi rasa suka dan tidak suka, mendekati dan menghindari situasi, benda, orang, kelompok, dan kebijaksanaan sosial (Kholid, 2014).

b. Komponen Pokok Sikap

Komponen pokok sikap meliputi kepercayaan, ide, dan konsep terhadap suatu objek, kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek, dan kecenderungan bertindak (*tend to behave*). Ketiga komponen tersebut, secara bersama-sama membentuk *total attitude*. Dalam hal ini, determinan sikap adalah pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi. Menurut Azwar (1995), sikap memiliki tiga komponen yang membentuk struktur sikap yaitu kognitif, afektif, dan konatif (Maulana, 2009).

**Komponen kognitif (*cognitive*).** Disebut juga komponen *perceptual*, yang berisi kepercayaan yang berhubungan dengan persepsi individu terhadap objek sikap dengan apa yang dilihat dan diketahui, pandangan, keyakinan, pikiran, pengalaman pribadi, kebutuhan emosional, dan informasi dari orang lain.

**Komponen Afektif (komponen emosional).** Komponen ini menunjukkan dimensi emosional subjektif individu terhadap objek sikap, baik bersifat positif (rasa senang) maupun negatif (rasa tidak senang). Reaksi emosional banyak dipengaruhi oleh sesuatu yang kita percayai sebagai tindakan benar terhadap objek sikap tersebut.

**Komponen Konatif (komponen perilaku).** Komponen perilaku merupakan predisposisi atau kecenderungan bertindak terhadap objek sikap yang dihadapinya.

c. Tingkatan Sikap

Sikap terdiri atas empat tingkatan, mulai dari terendah sampai tertinggi, yakni menerima, merespons, menghargai, dan bertanggung jawab (Kholid, 2014).

- 1) Menerima (*receiving*). Menerima berarti mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan/ objek.
- 2) Merespons (*responding*). Memberikan jawaban jika ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan merupakan indikasi sikap.

- 3) Menghargai (*valuing*). Pada tingkat ini, individu mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.
- 4) Bertanggung jawab (*responsible*). Bertanggung jawab merupakan sikap yang paling tinggi, dengan segala risiko bertanggung jawab terhadap sesuatu yang telah dipilih, meskipun mendapat tantangan dari keluarga.

## 5. Media Pembelajaran

### a. Pengertian Media Pembelajaran

Media adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan *audience* sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada diri *audience* (Kholid, 2014). Media adalah alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan ataupun pengajaran. Media pendidikan kesehatan disebut juga sebagai alat peraga karena berfungsi membantu dan memeragakan sesuatu dalam proses pendidikan atau pengajaran (Maulana, 2009). Media merupakan sesuatu yang bersifat menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan audien sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada dirinya (Mubarak, dkk, 2007).

Media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dapat mempengaruhi terhadap efektivitas pembelajaran. Awalnya, media pembelajaran hanya berfungsi sebagai alat bantu penyaji untuk mengajar yang digunakan adalah alat bantu visual. Sekitar

pertengahan abad ke-20 usaha pemanfaatan visual dilengkapi dengan digunakannya alat audio, sehingga lahirlah alat bantu audio visual (Kholid, 2014).

b. Tujuan Media Pembelajaran

Tujuan penggunaan media pembelajaran adalah untuk memudahkan anak didik memperoleh pengetahuan dan ketrampilan, karena media dapat sebagai perantara (Mubarak, dkk, 2007). Tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran adalah menanamkan pengetahuan/pengertian, pendapat dan konsep-konsep; mengubah sikap dan persepsi; dan menanamkan perilaku/kebiasaan yang baru. Sedangkan, tujuan penggunaan alat bantu dalam latihan/penataran/pendidikan adalah untuk menarik perhatian terhadap suatu masalah, untuk mengingatkan suatu pesan/informasi, dan untuk menjelaskan fakta-fakta, prosedur, tindakan (Notoatmodjo, 2014).

c. Jenis dan Karakteristik Media

Karakteristik media merupakan dasar pemilihan media sesuai dengan situasi belajar tertentu. Karakteristik media dan pemilihan media merupakan kesatuan yang tidak terpisahkan dalam penentuan strategi pembelajaran. Karakteristik beberapa jenis media yang lazim dipakai dalam kegiatan belajar khususnya di Indonesia adalah media grafis, media berbasis audio-visual, dan media proyeksi diam (Mubarak, dkk, 2007).

### 1) Media Grafis

- a) Gambar/Foto. Tujuan utama penampilan berbagai jenis gambar ini adalah untuk memvisualisasikan konsep yang ingin disampaikan kepada peserta.
- b) Sketsa (Gambar garis atau *stick figure*) adalah gambar yang sederhana atau draf kasar yang melukiskan bagian-bagian pokoknya tanpa detail, sehingga dapat dipakai guru/dosen untuk menuangkan ide-idenya. Selain dapat menarik perhatian, sketsa juga dapat menghindari verbalisme dan dapat memperjelas penyampaian pesan serta tidak memerlukan biaya dan waktu yang lama karena dapat dibuat langsung saat menerangkan.
- c) Diagram. Diagram bersifat simbolis dan abstrak sehingga terkadang sulit dimengerti. Untuk dapat membaca diagram, seseorang harus mempunyai latar belakang tentang apa yang didiagramkan. Walaupun sulit dimengerti, karena sifatnya yang padat, diagram dapat memperjelas arti.
- d) Bagan/*Chart*. Bagan harus mempunyai tujuan pengajaran yang ditentukan dengan jelas. *Chart* berisi informasi verbal dan visual yang minimum untuk dapat dipahami. Informasi pengajaran dan pesan-pesan isi pelajaran dikomunikasikan melalui saluran visual, dan materi verbal hanya diadakan untuk mendukung pesan visual.

## 2) Media Berbasis Audio-Visual

- a) Radio dan Tape. Media audio dapat digunakan dalam semua fase pengajaran mulai dari pembukaan sampai dengan evaluasi hasil pembelajaran. Penggunaan media audio dapat mendukung sistem pembelajaran tuntas (*mastery learning*).
- b) Kombinasi slide dan suara. Sistem multimedia ini cukup efektif digunakan untuk pengajaran kelompok atau perorangan. Media pengajaran ini berguna untuk menginformasikan atau mendorong lahirnya respons emosional.

## 3) Media Proyeksi Diam

- a) Film Bingkai. Media ini terbuat dari karton/plastik, dan panjang/pendeknya film tergantung pada tujuan yang ingin dicapai serta banyak materi yang disajikan.
- b) Media Transparensi/*Overhead Transparency* (OHT). Gambar/film yang diproyeksikan oleh penyaji untuk memvisualisasikan konsep, proses, fakta, statistik, kerangka outline, atau ringkasan didepan suatu kelompok.

## d. Macam-macam Media

Macam-macam media dapat dikelompokkan berdasarkan jenis, daya liput, dan bahan pembuatan (Mubarak, dkk, 2007).



1) Berdasarkan Jenis

- a) Media Auditif adalah media yang hanya mengandalkan kemampuan suara saja, seperti radio, kaset, piringan hitam. Media ini tidak cocok untuk orang tuli atau mempunyai kelainan dengan pendengaran.
- b) Media Visual adalah media yang hanya mengandalkan indra penglihatan. Media visual ini ada yang menampilkan gambar diam seperti film strip (film rangkai), *slides* (film bingkai), foto, gambar atau lukisan, cetakan. Ada pula media visual yang menampilkan gambar atau simbol yang bergerak seperti film bisu, film kartun.
- c) Media Audio Visual adalah media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar. Media ini dibagi menjadi dua yaitu audiovisual diam dan audiovisual gerak. Audiovisual diam yaitu media yang menampilkan suara dan gambar diam seperti film bingkai suara, film rangkai suara, cetak suara. Sedangkan, audiovisual gerak yaitu media yang dapat menampilkan unsur-unsur suara dan gambar bergerak seperti film suara dan video *cassette*. Media audiovisual gerak dikelompokkan menjadi audiovisual murni dan audiovisual tidak murni. Audiovisual murni, baik unsur suara maupun unsur gambar berasal dari suatu sumber seperti film, video *cassette*. Untuk audiovisual tidak murni, unsur suara serta unsur gambarnya berasal dari sumber

yang berbeda, misalnya film bingkai suara yang unsur gambarnya bersumber dari slides proyektor.

2) Berdasarkan Daya Liput

- a) Media dengan daya liput luas dan serentak, penggunaan media ini tidak terbatas oleh tempat dan ruang, serta dapat menjangkau jumlah anak didik yang banyak dalam waktu yang sama.
- b) Media dengan daya liput yang terbatas oleh ruang dan tempat, media ini dalam penggunaannya membutuhkan ruang dan tempat yang khusus seperti film, sound slide, dan lain-lain.
- c) Media untuk pengajaran individual, media ini penggunaannya hanya untuk seorang diri, termasuk media ini adalah modul berprogram dan pengajaran melalui computer.

3) Berdasarkan Bahan Pembuatan

- a) Media sederhana, media ini bahan dasarnya mudah diperoleh dan harganya murah, cara pembuatannya mudah, dan penggunaannya tidak sulit.
- b) Media kompleks, media ini adalah media yang bahan dan alat pembuatannya sulit diperoleh serta mahal harganya, sulit membuatnya, dan penggunaannya memerlukan ketrampilan yang memadai.

## 6. Media Video Animasi

### a. Pengertian Video Animasi

Video merupakan media audio visual yang semakin populer dalam masyarakat. Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta maupun fiktif yang bisa bersifat informatif, edukatif, maupun instruksional (Mubarak, dkk, 2007).

Animasi adalah film yang berasal dari gambar-gambar yang diolah sedemikian rupa hingga menjadi sebuah gambar bergerak dan mempunyai cerita. Media video animasi merupakan media visual gerak (*motion pictures*) berisi gambar yang memuat objek-objek seolah hidup yang dapat diatur percepatan gerakannya dan dapat digunakan sebagai media pembelajaran (Choirunnisa, 2016). Animasi dapat diklasifikasikan berdasarkan bentuk dan dimensi yang mempengaruhi animasi tersebut. Secara umum dapat diklasifikasikan sebagai berikut (Lingga, 2015).

- 1) Animasi 2D (2 Dimensi). Pada film ini latar dan gambar seolah-olah hanya dapat dilihat dari satu sisi saja.
- 2) Animasi 3D (3 Dimensi), disebut 3D karena animasi ini seolah-olah memiliki dimensi yang lebih rumit. Ketika dilihat dilayar maka seolah-olah kita melihat ke luar cermin.
- 3) *Stop Motion Animation*. dibuat dengan boneka atau tanah liat. Animasi ini dibuat dengan memotret objek tanah liat dengan

digerakan sedikit-sedikit. Kemudian disusun secara sistematis sehingga membentuk adegan.

4) Animasi Jepang (*anime*), animasi ini biasanya dibuat berdasarkan komik yang populer di Jepang.

b. Karakteristik Video Animasi

Karakteristik video animasi adalah memvisualisasikan gagasan/khayalan, menghidupkan sesuatu yang mati, diam, menyederhanakan proses yang rumit dan sulit/tidak mudah dipahami, dan menggantikan atau menirukan benda sebenarnya (Choirunnisa, 2016).

c. Kelebihan Video Animasi

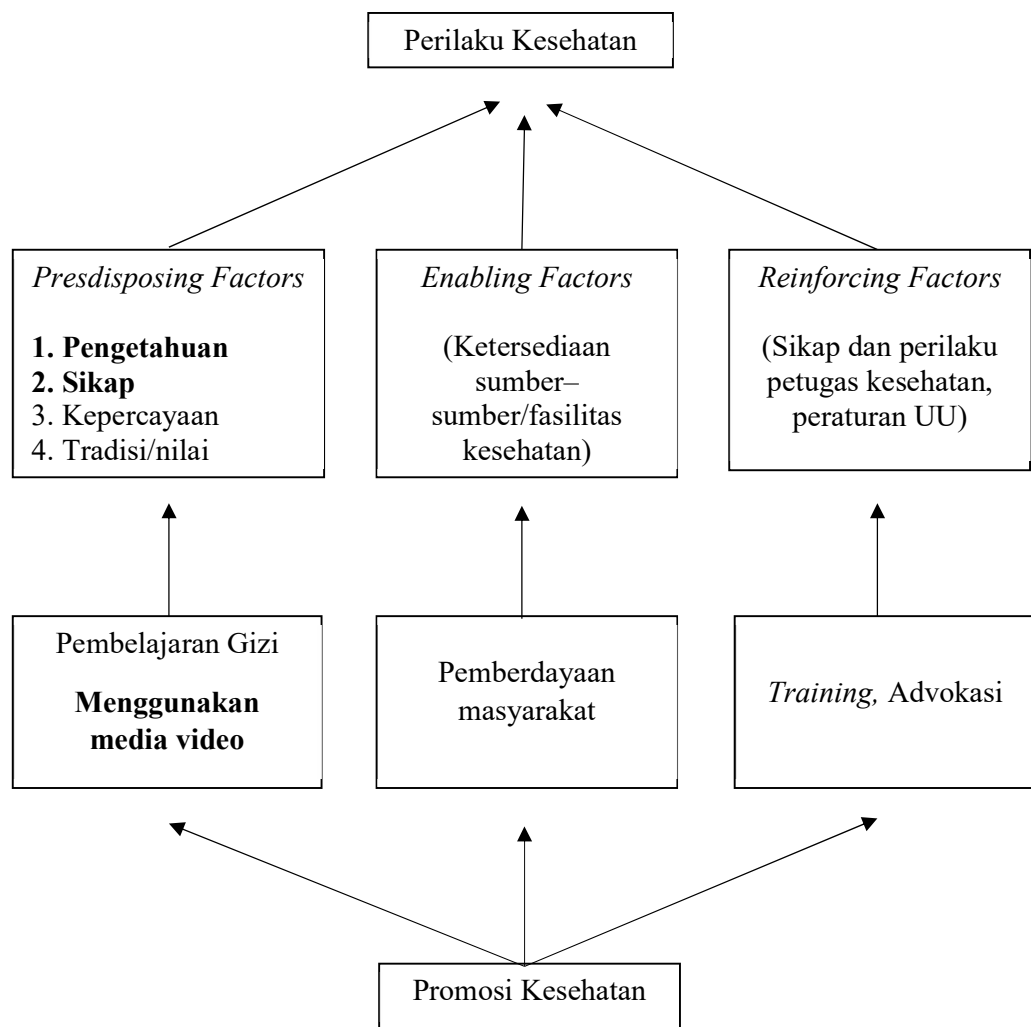
Kelebihan media video animasi adalah dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya, dengan alat perekam pita video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi dari ahli-ahli/spesialis, demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, kontrol sepenuhnya ditangan penyaji, ruangan tak perlu digelapkan, menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang, serta keras lemah suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar (Mubarak, dkk, 2007).

d. Kelemahan Video Animasi

Kelemahan media video animasi adalah perhatian penonton sulit dikuasai, partisipasi mereka jarang dipraktekkan, sifat komunikasinya

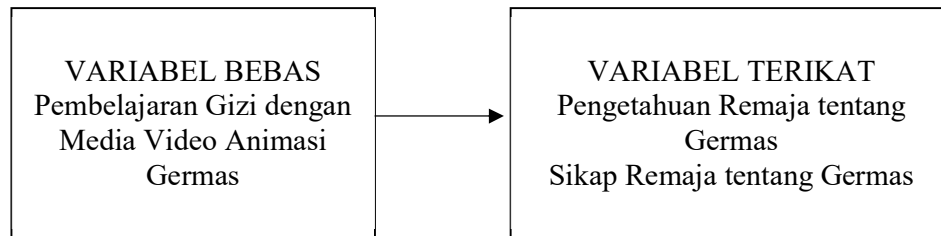
yang bersifat satu arah haruslah diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang lain, serta memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks (Mubarak, dkk, 2007).

## B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian tentang Penggunaan Video Animasi Germas dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Remaja  
Sumber : Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2014)

### C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian tentang Penggunaan Video Animasi Germas dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Remaja

### D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- (1) Pengetahuan remaja meningkat setelah mendapatkan edukasi dengan video animasi Germas dibandingkan dengan sebelum mendapatkan edukasi.
- (2) Sikap remaja meningkat setelah mendapatkan edukasi dengan video animasi Germas dibandingkan dengan sebelum mendapatkan edukasi.