

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Anemia**

###### **a. Pengertian Anemia**

Anemia adalah kondisi dimana terjadi penurunan jumlah sel darah merah yang terlihat melalui penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah sel eritrosit (Andriani, Hartinah and Prabandari, 2021). Anemia merupakan suatu kondisi dimana banyaknya sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dibawah nilai normal untuk kelompok orang berdasarkan umur dan jenis kelamin. Pada individu yang sehat mereka mempunyai sel darah merah yang baik, dan pada sel darah merah mengandung hemoglobin. Hemoglobin (Hb) merupakan sel darah merah yang berfungsi untuk mengangkut oksigen serta gizi lain seperti vitamin dan mineral ke otak dan ke jaringan tubuh. Kadar Hb normal pada pria dan wanita menunjukkan perbedaan. Kadar Hb pria dengan anemia kurang dari 13,5 g/dl, sedangkan kadar Hb pada Wanita yaitu kurang dari 12 g/dl (Astuti, 2023).

Konsentrasi hemoglobin yang rendah dalam darah adalah salah satu tanda anemia. Kadar hemoglobin yang rendah dalam darah menyebabkan kekurangan zat besi dalam darah, yang menghalangi darah untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan, menghambat pertumbuhan dan perkembangan. Kadar hemoglobin yang rendah juga

dapat menyebabkan kerusakan jaringan atau sel otak, yang menyebabkan suhu tubuh menjadi tidak ideal dan menghambat aktivitas fisik. Salah satu faktornya adalah remaja putri lebih beresiko mengalami anemia karena mereka setiap bulan mengalami menstruasi (Jaji and Natosba Jum, 2023).

Anemia merupakan masalah kesehatan yang patut diperhatikan, sangat penting untuk memperhatikan anemia karena sebagai masalah kesehatan global, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia, 3,4 dan prevalensi anemia di Indonesia cukup tinggi. Kemenkes RI melaporkan bahwa prevalensi anemia sebesar 32% pada remaja usia 15 hingga 24 tahun, atau sekitar 3-4 remaja dari 10 remaja menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan 27,2% lebih tinggi dibandingkan laki-laki 20,3%. Namun, remaja perempuan juga termasuk dalam kelompok populasi yang paling rentan (Novita Sari, 2020).

b. Penyebab Anemia Pada Remaja Putri

Menurut Rati Astuti (2023) faktor penyebab anemia pada remaja berhubungan dengan, pola menstruasi, kekurangan zat besi, kekurangan asupan vitamin c, pola makan yang tidak teratur, kurangnya pengetahuan, pengetahuan orang tua, pendapatan keluarga (Andriani, Hartinah and Prabandari, 2021).

### 1) Pola Menstruasi

Pola menstruasi adalah proses menstruasi yang meliputi beberapa siklus yaitu menstruasi, lama perdarahan, dan dismenorea. Siklus menstruasi adalah hari pertama menstruasi sampai datang menstruasi selanjutnya, sedangkan panjang siklus menstruasi merupakan jarak antara mulainya tanggal menstruasi yang lalu dan mulainya menstruasi selanjutnya. (Andriani, Hartinah and Prabandari, 2021)

Siklus menstruasi pada wanita normal diantaranya 21 – 35 hari dan hanya 10 – 15 % yang memiliki siklus menstruasi 28 hari, lama menstruasi normal berlangsung antara 3 – 7 hari dan rata – rata 4 – 6 hari. Lama menstruasi memengaruhi jumlah darah yang hilang selama periode menstruasi, jika darah yang keluar saat menstruasi cukup banyak maka jumlah zat besi yang hilang dari tubuh juga akan signifikan. Lama menstruasi lebih dari 7 hari atau jumlah darah yang keluar saat menstruasi terlalu banyak atau lebih dari 80 cc dapat menyebabkan anemia. Perbedaan durasi menstruasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor psikologis, lingkungan, usia, serta ketidakseimbangan hormon. Oleh karena itu, remaja Perempuan dengan durasi menstruasi yang tidak normal beresiko tinggi mengalami anemia (Herlinadiyaningsih and Susilo, 2019).

## 2) Kekurangan Zat Besi dan Vitamin C

Secara umum, anemia disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam makanan atau minuman yang dikonsumsi, sehingga tubuh tidak mampu memproduksi sel darah merah yang sehat dan memadai. Zat besi merupakan nutrisi penting bagi kehidupan karena fungsi utamanya dalam berbagai proses seluler. Dengan kekurangan zat besi di dalam tubuh akan menyebabkan hemoglobin di dalam tubuh tidak dapat mengangkut oksigen ke sel – sel yang membutuhkan untuk metabolisme glukosa, lemak, dan protein menjadi energi (Alfiah and Dainy, 2023).

Vitamin C adalah zat gizi mikro yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Absorpsi zat besi dalam bentuk non heme meningkat empat kali lipat apabila terdapat vitamin C. Vitamin C dapat meningkatkan absorpsi besi dalam bentuk non heme hingga empat kali lipat, yaitu dengan merubah feri menjadi fero dalam usus halus sehingga mudah untuk diabsorpsi. Selain itu, vitamin C juga dapat menghambat pembentukan hemosiderin yang sukar dimobilisasi untuk membebaskan besi bila diperlukan (Alfiah and Dainy, 2023).

## 3) Pola Makan

Pola makan dipengaruhi oleh faktor kebiasaan makan, yaitu cara seseorang mengonsumsi makanan dalam tiga kali sehari dengan frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi. Remaja putri dengan

pola makanyang tidak teratur, memiliki pantangan makanan, sering jajan karena pengaruh teman, sering melewatkan sarapan, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, dan junk food dapat menyebabkan terjadinya anemia. Remaja putri Sebagian besar sering melewatkan sarapan pagi di rumah dan cenderung mengganti makan pagi dengan makan siang karena terburu – buru berangkat sekolah dan merasa malas untuk sarapan (Anemia *et al.*, 2022).

#### 4) Pengetahuan

Kurangnya pengetahuan remaja mengenai anemia membuat mereka sangat terpengaruh oleh perilaku makan yang tidak sehat, sehingga remaja perempuan termasuk dalam kelompok yang berisiko mengalami anemia. Pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan terhadap objek tertentu. Perilaku kesehatan individu atau masyarakat ditentukan oleh niat individu terhadap objek kesehatan, dukungan dari masyarakat sekitar, informasi tentang kesehatan, kebebasan individu untuk bertindak dan situasi yang memungkinkan untuk bertindak (Friska Armynia Subratha, 2020).

#### 5) Pengetahuan Orang Tua

Risiko terjadinya anemia pada anak dapat diminimalkan melalui upaya yang didukung dan dilakukan oleh semua pihak, termasuk orang tua, keluarga, petugas kesehatan, dan masyarakat. Upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kemampuan ibu dan keluarga dalam memilih serta

mengolah makanan yang beragam, terutama kaya akan zat besi. Namun, kenyataannya masih banyak orang tua yang kurang memiliki pengetahuan yang memadai mengenai hal ini. Pengetahuan ibu memiliki peran yang sangat penting dalam mencegah anemia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu berpengaruh terhadap kasus anemia pada anak. Semakin tinggi pengetahuan ibu, maka semakin baik perilaku pencegahan anemia yang akan dilaksanakan (Yuliantisari and Djanah, 2024).

#### 6) Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga dapat meningkatkan kemampuan membeli makanan dalam jumlah dan kualitas yang lebih baik untuk keluarga. Ini berarti bahwa semakin tinggi pendapatan keluarga, semakin baik pula jumlah dan kualitas konsumsi makanan bergizi yang tersedia untuk keluarga. Dengan demikian, hal ini akan mempengaruhi status kesehatan setiap anggota keluarga, terutama selama masa remaja yang memerlukan asupan makanan bergizi. Sumber makanan yang diperlukan untuk mencegah anemia umumnya berasal dari protein yang harganya cukup tinggi, sehingga keluarga dengan pendapatan rendah kesulitan untuk mendapatkannya. Kurangnya pendapatan keluarga akan meningkatkan risiko anemia pada seorang remaja (Satriani, Hadju and Nilawati, 2019).

c. Dampak Anemia Pada Remaja Putri

Dampak dari anemia dapat menyebabkan berbagai masalah serius pada remaja. Remaja yang mengalami anemia akan merasakan kondisi lemah, lelah, lesu, tampak pucat, pusing, hingga terjadi penurunan konsentrasi, menghambat pertumbuhan fisik dan kecerdasan otak, serta penurunan produktivitas kerja (Elisa, Oktafany and Oktarlina, 2023).

Dampak lainnya pada remaja putri terhadap kesehatan reproduksi adalah munculnya masalah atau gangguan menstruasi. Gangguan menstruasi tersebut meliputi gangguan siklus menstruasi, durasi menstruasi, serta gangguan lainnya. Gangguan siklus menstruasi dapat berupa polimenorea, oligomenorea, amenorea, hipominorea, serta hiperminorea. Selain gangguan haid, anemia pada remaja juga akan berpengaruh pada kesehatan reproduksi remaja putri hingga mereka mencapai usia dewasa produktif, yaitu saat mereka menikah, hamil, melahirkan, dan menjalani masa nifas dengan berbagai konsekuensi. Remaja putri yang mengalami anemia akan menjadi ibu yang berpotensi mengalami abortus, kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan janin intrauterine, dan BBLR. Selama proses persalinan, mereka cenderung mengalami persalinan yang lebih lama akibat masalah kontraksi, perdarahan postpartum, dan pada masa nifas, mereka berisiko mengalami infeksi serta memperlambat proses penyembuhan (Lailiyana and Hindratni, 2024).

#### d. Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri

Adapun pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri yaitu:

##### 1) Meningkatkan Pemahaman Tentang Anemia

Anemia dipengaruhi oleh pengetahuan, semakin banyak pengetahuan tentang anemia, semakin kecil kemungkinan seseorang menderita anemia. Dalam upaya meningkatkan pemahaman remaja perempuan, kegiatan edukasi pencegahan anemia menghasilkan peningkatan pengetahuan di kalangan remaja. Untuk remaja putri, kegiatan penyuluhan perlu membahas definisi, gejala, bahaya pengobatan dan pencegahan. Kegiatan yang bertujuan untuk mengajarkan remaja putri mengenai bahaya anemia (Izzara *et al.*, 2023).

##### 2) Memperbaiki Gaya Hidup

Cara mencegah anemia yaitu dengan mengonsumsi sayuran dan buah yang mengandung vitamin C, seperti daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, dan sebagainya, dapat membantu penyerapan zat besi dalam usus dan meningkatkan kadar zat besi dalam darah. Remaja perempuan disarankan untuk menjaga pola makan seimbang dan mengonsumsi daging merah, hati, dan sumber protein hewani lainnya setiap hari. Konsumsi makanan yang tinggi zat besi seperti asam folat, vitamin A, vitamin C, dan zink, serta pemberian tablet tambah darah (TTD) dapat membantu mencegah

anemia. Selain itu, makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat gizi yang baik sehingga status gizi juga baik. Makanan yang dikonsumsi dalam jumlah yang sedikit dan memiliki kurangnya zat gizi, seperti zat besi, dapat menyebabkan anemia karena tubuh kekurangan zat pembentuk sel darah merah (Izzara *et al.*, 2023).

### 3) Meminum Tablet Tambah Darah

Meminum tablet tambah darah dapat mencegah dan mengatasi anemia, pencegahan serta penanggulangan anemia dilakukan dengan memastikan bahwa tubuh mendapatkan cukup zat besi untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) dipengaruhi oleh peran guru dalam mengawasi penggunaan TTD dengan dukungan kepala sekolah. Kadar Hb meningkat dengan program pencegahan dan penanggulangan anemia yang efektif, tablet penambah darah diberikan kepada remaja perempuan dengan dosis satu tablet per minggu dengan tujuan mengurangi risiko anemia (Izzara *et al.*, 2023).

## 2. Remaja

### a. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah tahap di mana pertumbuhan dan perkembangan meningkat baik secara fisik, psikis maupun intelektual. Perilaku khas dari remaja dapat dilihat dengan munculnya rasa ingin tahu yang besar, suka melakukan tantangan, menyukai petualangan, dan cenderung

berani mengambil risiko atas tindakan mereka tanpa adanya pertimbangan yang matang. Sifat dan perilaku berisiko yang dilakukan oleh remaja tersebut memerlukan adanya fasilitas pelayanan kesehatan untuk remaja termasuk di dalamnya adalah pelayanan kesehatan reproduksi (Munir, Sari and Hidayat, 2022).

b. Tahap Perkembangan Remaja

Ada tiga tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa:

1) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10 - 12 tahun masih heran dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertainya. Mereka mengembangkan pemikiran-pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara seksual. Dengan hanya dipegang bahunya oleh lawan jenis, ia sudah berfantasiseksual. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap "ego". Hal ini menyebabkan remaja awal sulit dipahami oleh orang dewasa (Andriani, Hartinah and Prabandari, 2021).

2) Remaja Madya

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini, remaja sangat memerlukan teman-teman. Dia senang jika memiliki banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan "narsis", yaitu mencintai

diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang memiliki sifat-sifat yang sama dengannya. Selain itu, dia berada dalam kondisi bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari Kompleks Oedipus (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan teman-teman dari lawan jenis (Andriani, Hartinah and Prabandari, 2021).

### 3) Remaja Akhir (Late Adolescence)

Tahap ini (16-19 tahun) adalah periode konsolidasi menjelang dewasa dan ditandai oleh pencapaian lima hal berikut:

- a) Minat yang semakin kuat terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b) Egonya mencari peluang untuk berintegrasi dengan orang lain dan mengalami hal-hal baru.
- c) Terbentuknya identitas seksual yang menjadi tetap.
- d) Tumbuhnya “dinding” yang memisahkan diri pribadi (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*) (Andriani, Hartinah and Prabandari, 2021).

### c. Perubahan Fisik Remaja Putri

Pada masa remaja berlangsung pertumbuhan dan perkembangan. mereka mengalami perubahan bentuk tubuh, sikap, pola pikir dan tindakan. Remaja tidak lagi dianggap sebagai anak-anak tetapi mereka juga belum dapat dikategorikan sebagai orang dewasa yang telah

memiliki kedewasaan berpikir. Kehidupan emosional dan perasaan remaja mengalami fase-fase perubahan perilaku dan pola pikir. Pada tahap perkembangan ini terkadang muncul tindakan-tindakan yang mengejutkan, letupan-letupan emosional yang membara, sehingga sering kali mengalami perubahan dalam perilakunya seperti contohnya ketika belajar awalnya ia sangat antusias tetapi tiba-tiba ia menjadi enggan dan malas (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda, 2024).

#### 1) Perubahan Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar, seperti kesehatan, faktor gizi, hubungan dengan kondisi sosial ekonomi keluarga, dan faktor lingkungan (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda, 2024).

##### a) Tinggi Badan

Anak perempuan rata-rata memiliki tinggi badan yang matang antara usia tujuh belas sampai delapan belas tahun, sementara rata-rata anak laki-laki kira-kira pada usia delapan belas tahun sampai sembilan belas tahun. Anak yang mendapatkan imunisasi pada masa bayi memiliki kemungkinan lebih tinggi dibandingkan dengan bayi yang tidak diimunisasi, karena anak yang tidak diimunisasi biasanya lebih rentan terhadap penyakit sehingga cenderung memperlambat

pertumbuhannya (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda, 2024).

b) Berat Badan

Perubahan berat badan mengikuti pola yang sama dengan perubahan tinggi. Berat badan mengacu pada ukuran massa tubuh, dinyatakan dalam kilogram, dan digunakan untuk mengevaluasi gangguan makan seseorang. Berat badan dapat ditentukan dengan grafik pertumbuhan untuk anak-anak dan remaja atau dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT) untuk orang dewasa (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda, 2024).

c) Proporsi Tubuh

Pertambahan tinggi badan dan berat badan juga berkaitan dengan proporsi tubuh. Beberapa bagian tubuh yang dahulu kecil pada masa kanak-kanak, namun saat remaja menjadi lebih besar. Ini dapat terlihat jelas pada pertumbuhan tangan dan kaki, yang seringkali tidak seimbang. Perubahan lain dalam proporsi tubuh juga dapat dilihat pada perubahan karakteristik wajah, di mana wajah anak-anak mulai berubah. Terjadi perubahan pada struktur kerangka pertumbuhan otot. Pertumbuhan otot berkembang seiring dengan peningkatan tinggi badan. Pertumbuhan otot pada laki-laki berlangsung lebih cepat karena

laki-laki memiliki lebih banyak jaringan otot (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda, 2024).

d) Organ Seksual

Pada akhir masa remaja, organ seks pria dan wanita mencapai ukuran yang matang, tetapi fungsinya belum sepenuhnya matang hingga beberapa tahun setelahnya. Perbedaan perkembangan antara kedua jenis kelamin tidak terlihat jelas. Yang terlihat adalah kecepatan pertumbuhan fisik. Saat lahir, anak laki-laki lebih besar daripada perempuan, tetapi anak perempuan berkembang lebih cepat. Anak perempuan umumnya lebih cepat mencapai kedewasaan dibandingkan dengan anak laki-laki. Anak perempuan cenderung mencapai kematangan seksualnya satu atau dua tahun lebih awal, dan fisiknya juga berkembang lebih cepat dibandingkan anak laki-laki. Hal ini terlihat jelas pada anak usia 9 hingga 12 tahun (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda, 2024).

2) Perubahan Internal

Perubahan yang berlangsung dalam organ-organ tubuh remaja dan tidak terlihat dari luar. Perubahan ini nanti akan memengaruhi kepribadian remaja, dan perubahan tersebut adalah:

a) Sistem Pencernaan

Perut menjadi lebih panjang dan tidak lagi berbentuk pipa, usus bertambah panjang dan membesar, otot-otot di perut dan

dinding-dinding usus menjadi lebih tebal dan lebih kuat, hati semakin berat dan kerongkongan bertambah panjang (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda, 2024).

b) Sistem Peredaran Darah

Jantung berkembang selama masa remaja pada usia tujuh belas atau delapan belas, beratnya dua belas kali berat saat lahir. Panjang dan ketebalan dinding pembuluh darah meningkat dan mencapai kematangan ketika jantung sudah matang (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda, 2024).

c) Sistem Pernafasan

Kapasitas paru-paru remaja perempuan hampir mencapai kematangan pada usia tujuh belas tahun, sedangkan remaja laki-laki mencapai tingkat kematangan beberapa tahun setelahnya (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda, 2024).

d) Sistem Endokrin

Gonad yang meningkat pada masa puber menyebabkan ketidakseimbangan sistem endokrin pada awal masa pubertas. Kelenjar-kelenjar seks berkembang pesat dan berfungsi, tetapi belum mencapai ukuran matang sampai akhir masa remaja atau awal masa dewasa (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda, 2024).

#### e) Jaringan Tubuh

Perkembangan rangka tubuh berakhir pada usia delapan belas. Jaringan, selain tulang, terus berkembang hingga tulang mencapai ukuran matang, terutama untuk perkembangan jaringan otot (Tasya Alifia Izzani, Selva Octaria and Linda Linda, 2024).

### 3. Media Pembelajaran

#### a. Pengertian Media

Menurut (Notoatmodjo, 2010), Media dapat menghindari kesalahan persepsi, memperjelas informasi, dan mempermudah pengertian. Media promosi kesehatan pada hakikatnya hakikatnya adalah alat bantu promosi kesehatan. Dengan demikian, sasaran dapat mempelajari pesan-pesan kesehatan dan mampu memutuskan mengadopsi perilaku sesuai dengan pesan yang disampaikan. Media merupakan alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidik ataupun pengajaran. Hal yang harus diperhatikan dalam sebuah media adalah pengetahuan atau bahan yang diberikan dapat diterima atau ditangkap melalui panca indra.

Menurut AECT (*Association of Education and Communication Technology*) yang dikutip oleh (Basyarudin: 2002). Media adalah segala bentuk yang dipergunakan untuk proses penyaluran informasi. Sedangkan menurut (Adam, 2015) bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu baik berupa fisik maupun teknis dalam proses

pembelajaran yang dapat membantu guru untuk mempermudah dalam menyampaikan materi pembelajaran kepada siswa sehingga memudahkan pencapaian tujuan pembelajaran yang telah dirumuskan. Pada masa seperti ini pendidik dituntut lebih kreatif dalam pembelajaran, begitu pun peserta didik agar pembelajaran lebih aktif dan hidup. Terkait dengan efektivitas penggunaan media dalam proses pembelajaran Depdikbud (1992:79) menegaskan bahwa penggunaan media dalam proses pembelajaran dapat membangkitkan minat dan motivasi belajar siswa, mengurangi atau menghindari terjadinya verbalisme, membangkitkan nalar yang teratur, sistematis, dan untuk menumbuhkan pengertian dan mengembangkan nilai-nilai pada diri siswa. Di samping itu penggunaan media pembelajaran sangat penting karena dapat menyingkat waktu. Artinya, pembelajaran dengan menggunakan media dapat menyederhanakan masalah terutama dalam menyampaikan hal-hal yang baru dan asing bagi siswa. Dari beberapa hal yang diuraikan diatas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran sangat penting untuk meningkatkan minat belajar siswa sekolah dasar.

b. Manfaat Media Dalam Pembelajaran

- 1) Menimbulkan minat sasaran.
- 2) Mencapai sasaran yang lebih banyak.
- 3) Membantu mengatasi banyak hambatan dalam pemahaman.
- 4) Merangsang sasaran untuk meneruskan pesan pada orang lain.
- 5) Memudahkan penyampaian informasi.

- 6) Memudahkan penerimaan informasi oleh sasaran.
- 7) Organ yang paling banyak menyalurkan pengetahuan adalah mata, karena kurang lebih 75-87% pengetahuan manusia diperoleh dan dimasukkan melalui mata dan 13-25% lainnya melalui indera lain. Disarankan lebih banyak menggunakan alat-alat visual karena mempermudah cara penyampaian dan penerimaan informasi oleh masyarakat.
- 8) Mendorong keinginan untuk mengetahui, mendalami dan mendapat pengertian yang lebih baik.
- 9) Membantu menegakkan pengertian yang diperoleh.

c. Jenis Media Pembelajaran

Alat bantu pendidikan adalah alat-alat yang digunakan oleh petugas dalam menyampaikan bahan materi atau pesan kesehatan. Secara garis besar, menurut (Notoatmodjo, 2012) ada tiga macam alat bantu pendidikan, yaitu:

- 1) Alat bantu lihat (*visual aids*) adalah alat yang digunakan untuk membantu menstimulasi panca indera penglihatan pada saat proses pendidikan. Alat bantu lihat dibagi menjadi 2 yaitu:
  - a) Alat yang diproyeksikan (*slide*, *overheadprojektor (OHP)* dan *film strip*).
  - b) Alat yang tidak diproyeksikan (alat dua dimensi seperti gambar, peta dan bagan, leaflet, poster, lembar balik, booklet).

- 2) Alat bantu dengar (audio aids) adalah alat yang digunakan untuk menstimulasi indera pendengaran (misalnya radio, tape dan CD).
- 3) Alat bantu dengar dan lihat (audio visual aids) seperti TV, film dan video.

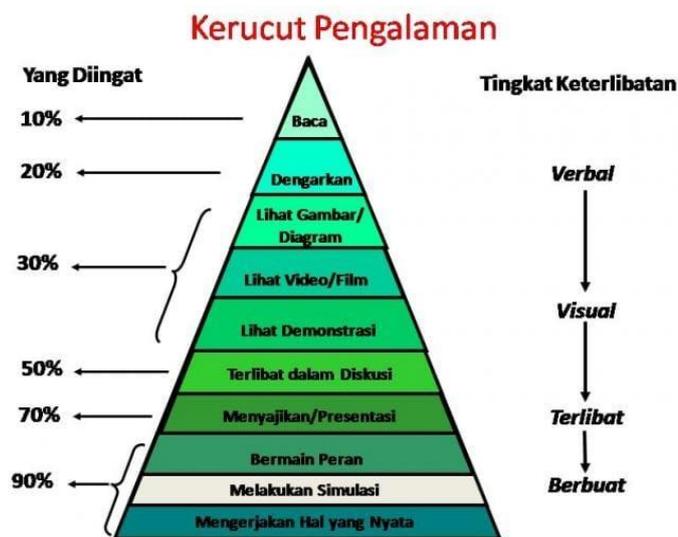
#### 4. Media Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan dalam arti pendidikan, secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain, baik individu, kelompok, atau masyarakat, sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku promosi kesehatan. Dan batasan ini tersirat unsur-unsur:

- a. Input adalah sasaran promosi kesehatan.
- b. Proses adalah upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain.
- c. Output adalah melakukan apa yang diharapkan atau perilaku.

Hasil (ouput) yang diharapkan dari suatu promosi kesehatan adalah perilaku kesehatan, atau perilaku untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang kondusif (Notoatmodjo, 2012).

Promosi kesehatan tidak terlepas dari media seperti video, poster, leaflet dan lainnya. Media adalah komponen sumber belajar yang mengandung materi yang mengandung pelajaran di lingkungan peserta didik yang dapat merangsang peserta didik untuk belajar. Adapun media pembelajaran memiliki ruang lingkup berupa alat, bahan, peraga, serta sarana dan prasarana yang dimanfaatkan dalam pembelajaran.



Gambar 1. Kerucut Pengalaman Edgar Dale

Edgar Dale menyatakan bahwa daya ingat peserta didik terkait pada proses pembelajaran yang dilakukan, yakni sebagai berikut:

- Peserta didik mungkin mengingat 20% dari apa yang dibaca atau didengar,
- Peserta didik mungkin mengingat 30% dari apa yang dilihat,
- Peserta didik mungkin mengingat 50% dari apa yang didengar dan dilihat,
- Peserta didik mungkin mengingat 70% dari apa yang dikatakan,
- Peserta didik mungkin mengingat 90% dari apa yang dilakukan.

*Cone of experience* Edgar Dale ini memberi arti bahwa dalam menggunakan media pendidikan mula-mula berupaya dengan media yang paling konkret, yaitu *Direct Purposeful Experiences* atau pengalaman sengaja yang langsung. Pengalaman langsung tersebut melibatkan indera penglihatan, pendengaran, perasaan, penciuman dan peraba.

## 5. Media Video Animasi

### a. Pengertian Media Video Animasi

Animasi berasal dari bahasa latin yaitu “anima” yang berarti jiwa, hidup, semangat. Sedangkan karakter adalah orang, hewan maupun objek nyata lainnya yang dituangkan dalam bentuk gambar 2D maupun 3D. Sehingga karakter animasi secara dapat diartikan sebagai gambar yang memuat objek yang seolah-olah hidup, disebabkan oleh kumpulan gambar itu berubah beraturan dan bergantian ditampilkan. Objek dalam gambar bisa berupa tulisan, bentuk benda, warna dan efek (Jihan Salsabila, 2023).

Animasi yaitu usaha untuk menggerakkan sesuatu yang tidak bisa bergerak sendiri. Prinsip dari animasi adalah mewujudkan ilusi bagi pergerakan dengan memaparkan atau menampilkan satu urutan gambar yang berubah sedikit demi sedikit pada kecepatan yang tinggi atau dapat disimpulkan animasi merupakan objek diam yang diproyeksikan menjadi bergerak sehingga kelihatan hidup. Animasi merupakan salah satu media pembelajaran yang berbasis gambar yang bertujuan untuk memaksimalkan efek visual dan memberikan interaksi berkelanjutan sehingga pemahaman bahan ajar meningkat (Jihan Salsabila, 2023).

Video animasi merupakan kumpulan gambar yang diolah sedemikian rupa sehingga menghasilkan gerakan. Animasi mewujudkan ilusi (illusion) bagi pergerakan dengan memaparkan atau menampilkan

suatu urutan gambar yang berubah sedikit demi sedikit (*progressively*) pada kecepatan yang tinggi (Jihan Salsabila, 2023).

b. Unsur-unsur Media Video Animasi

Media video mengandung beberapa elemen penting yang harus diperhatikan, antara lain:

1) Teks

Teks tersusun dari unit- unit bahasa dalam penggunaannya. Satuan-satuan bahasa ini adalah satuan-satuan gramatikal seperti klausa. Selain itu, teks juga disebut sebagai unit semantik, yaitu unit bahasa yang terkait dengan maknanya. Dengan demikian, dalam realisasinya, teks dihubungkan dengan klausa, yaitu satuan bahasa yang terdiri atas subjek dan predikat, dan jika diberi intonasi akhir, membentuk kalimat lengkap (Juwa and Naingalis, 2023).

2) Gambar

Gambar adalah representasi visual suatu objek, konsep, atau ide yang dibuat menggunakan berbagai media seperti pensil, cat, tinta, kamera, atau perangkat lunak komputer. Gambar dapat berfungsi sebagai ikon, yang jika dipadukan dengan teks, akan menampilkan berbagai opsi yang dapat dipilih, atau gambar dapat muncul dalam layar penuh dan menggantikan teks (Juwa and Naingalis, 2023).

### 3) Suara

Audio mengacu pada suara yang disebabkan oleh perubahan tekanan udara yang mencapai gendang telinga manusia. Audio mencakup beberapa format, seperti Audio Bentuk Gelombang, Format DAT, Format MIDI, CD Audio, dan MP3 (Juwa and Naingalis, 2023).

### 4) Animasi

Animasi merupakan gambar-gambar yang disatukan dan membuat perubahan antar gambar satu ke gambar yang lain sehingga dapat terbentuk satu gabungan utuh (Juwa and Naingalis, 2023).

#### c. Kelebihan Media Video Animasi

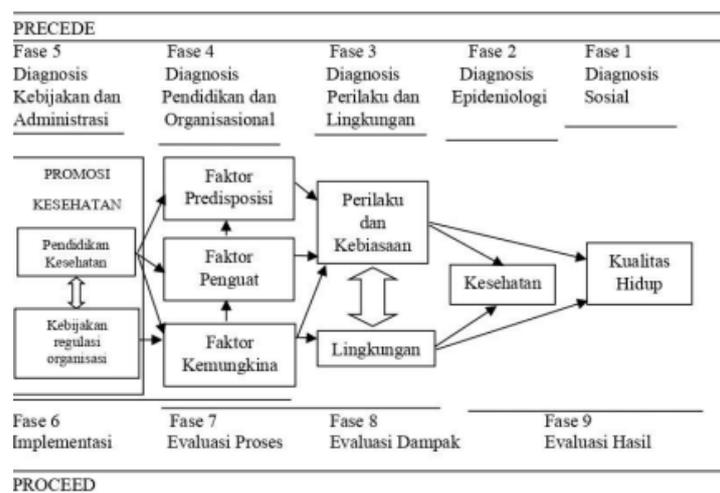
- 1) Mampu menampilkan objek-objek yang sebenarnya tidak ada secara fisik atau diistilahkan dengan imagery. Secara kognitif pembelajaran dengan menggunakan gambaran mental akan meningkatkan retensi dalam mengingat (Mashuri, 2020).
- 2) Memiliki kemampuan dalam menggabungkan semua unsur media seperti teks, video, animasi, image, grafik dan sound menjadi satu kesatuan penyajian yang terintegrasi (Mashuri, 2020).
- 3) Memiliki kemampuan dalam mengakomodasi peserta didik sesuai dengan modalitas belajarnya, terutama bagi mereka yang memiliki visual, auditif, kinestetik atau lainnya (Mashuri, 2020).

4) Mampu mengembangkan materi pembelajaran terutama membaca dan mendengarkan secara mudah (Mashuri, 2020).

d. Kekurangan Media Video Animasi

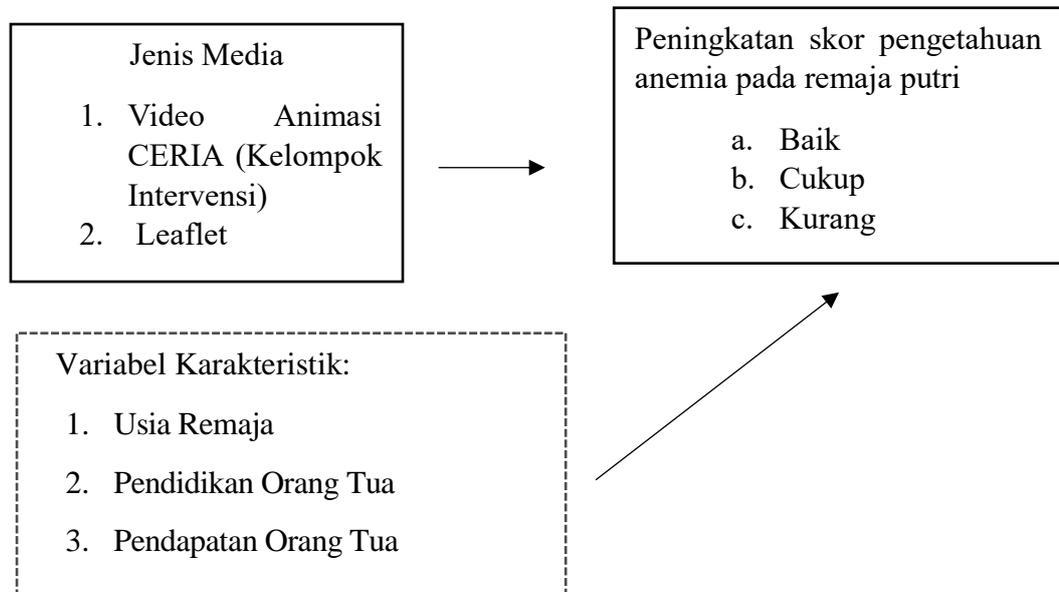
- 1) Membutuhkan ruang penyimpanan luas (Mashuri, 2020).
- 2) Membutuhkan peralatan khusus, seperti : LCD Proyektor adalah perangkat alat bantu yang sering digunakan untuk media presentasi, karena mampu menampilkan gambar dengan ukuran besar; Pengeras suara (*Sound System*) adalah perangkat untuk menguatkan suara agar jangkauan suaranya terdengar oleh pihak lain dalam jarak tertentu dan Laptop atau Notebook adalah alat bantu berupa mesin elektronik sebagai alat penghubung untuk membantu seseorang dalam menyampaikan pesan dengan gambar yang lebih besar dengan cara menghubungkan dari laptop ke LCD Proyektor agar gambar bisa dilihat oleh orang banyak (Mashuri, 2020).

## B. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori *Precede-Proceed* Lawrence Green dan Marshal W.Krueter

### C. Kerangka Konsep



Gambar 3. Kerangka Konsep

### D. Hipotesis

Ada perbedaan antara kelompok intervensi yang diberikan media video animasi dan kelompok kontrol yang diberikan media leaflet.