

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Anemia Remaja

a. Pengertian

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah berada dibawah nilai normal. Anemia terjadi ketika cadangan zat besi dalam tubuh tidak mencukupi sehingga mengganggu distribusi zat besi ke jaringan tubuh. Kekurangan zat besi ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin di bawah 11,5gr/Dl. Masalah anemia bukan hanya berlaku pada kelompok usia tertentu, namun juga mempengaruhi remaja yang sedang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan (Rahayu *et al.*, 2019).

Fase remaja awal yaitu usia 10 – 13 tahun, pada fase ini remaja putri mulai mengalami menstruasi sehingga kebutuhan zat besi meningkat untuk keperluan pertumbuhannya serta perlu dilakukan edukasi agar terhindar dari kejadian anemia. Pentingnya edukasi juga dapat dilakukan pada orang tua terutama ibu untuk mengajarkan pada anak tentang pencegahan lebih dini mengenai anemia (Rusmaningrum, 2023).

b. Etiologi

Pada umumnya, anemia lebih sering terjadi pada perempuan dan anak perempuan dibandingkan laki – laki, hal tersebut disebabkan oleh:

- 1) Perempuan dan remaja putri lebih sering mengonsumsi makanan yang rendah zat besi sehingga kebutuhan zat besi tubuh tidak terpenuhi.
- 2) Remaja putri biasanya lebih ingin terlihat langsing sehingga mereka membatasi asupan makanan yang dikonsumsi.
- 3) Remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, sehingga remaja putri akan kehilangan lebih banyak zat besi dibandingkan laki – laki.

Umumnya kejadian anemia disebabkan karena jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari normal (Kurniati, 2020).

Berikut beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya anemia:

- 1) Diet atau asupan zat besi kurang

Asupan zat besi yang rendah pada diet dapat menyebabkan cadangan besi kurang sehingga proses distribusi ke jaringan tubuh tidak tercukupi.

- 2) Kebutuhan yang meningkat

Kebutuhan zat besi cenderung lebih tinggi selama masa pertumbuhan seperti pada bayi, anak – anak, remaja, serta selama masa kehamilan dan menyusui.

3) Gangguan penyerapan

Meskipun melakukan diet kaya zat besi tidak akan menjamin ketersediaan zat besi di dalam tubuh, karena jumlah zat besi yang dapat diserap bergantung pada kondisi tubuh serta jenis makanan yang dapat memperlambat atau mempercepat proses penyerapan besi.

4) Kehilangan darah kronis

Pada perempuan sering kehilangan zat besi karena mengalami menstruasi yang banyak dan lama maupun kondisi kelainan seperti tumor.

c. Klasifikasi Anemia

Klasifikasi anemia menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2011 (Reza *et al.*, 2020).

Tabel 2 Klasifikasi anemia menurut kelompok umur

Populasi	Non Anemia (g/Dl)	Anemia (g/Dl)		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 6 – 59 bulan	11	10.0 – 10.9	7.0 – 9.9	< 7.0
Anak 5 – 11 tahun	11.5	11.0 – 11.4	8.0 – 10.9	< 8.0
Anak 12 – 14 tahun	12	11.0 – 11.9	8.0 – 10.9	< 8.0
Perempuan tidak hamil (>15 tahun)	12	11.0 – 11.9	8.0 – 10.9	< 8.0
Ibu hamil	11	10.0 – 10.9	7.0 – 9.9	< 7.0
Laki – laki >15 tahun	13	11.0 – 12.9	8.0 – 10.9	< 8.0

Menurut (JASMINE, 2014) klasifikasi anemia dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu:

1) Anemia disebabkan oleh kehilangan sel darah merah

Terjadi akibat perdarahan yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti cedera, perdarahan pada saluran pencernaan serta perdarahan pada rahim.

2) Anemia disebabkan oleh penurunan produksi sel darah merah

Terjadi akibat kekurangan bahan yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah seperti asam folat, vitamin B12, dan zat besi.

3) Anemia disebabkan oleh kerusakan sel darah merah

Terjadi akibat overaktivitas *sistem retikuloendotelial (RES)*.

Pada umumnya dipicu oleh beberapa faktor yaitu :

- a) Kemampuan sumsum tulang untuk merespons penurunan jumlah sel darah merah menjadi terbatas akibat peningkatan jumlah retikulosit dalam sirkulasi darah.
- b) Peningkatan jumlah sel darah merah yang masih muda di sumsum tulang dibandingkan dengan yang sudah matang.
- c) Adanya atau tidak adanya hasil penghancuran sel darah merah dalam sirkulasi, seperti peningkatan kadar bilirubin.

d. Faktor Penyebab Anemia Pada Remaja Putri

- a. Kurangnya pengetahuan

Faktor ini dapat menyebabkan kejadian anemia karena kurangnya pengetahuan para remaja putri tentang pencegahan dan nutrisi terutama pentingnya konsumsi tablet Fe untuk pencegahan anemia (Indrawatiningsih *et al.*, 2021).

b. Asupan gizi yang kurang terpenuhi

Kurangnya remaja dalam memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi seperti kebiasaan minum teh atau kopi serta kurang mengonsumsi makanan dengan kandungan seperti vitamin c, zat besi, protein (Astrida Budiarti, Sri Anik, 2022).

c. Kurangnya konsumsi tablet penambah darah

Pentingnya mengonsumsi tablet penambah darah untuk remaja khususnya putri, karena keperluan zat besi tidak hanya didapatkan dari konsumsi makanan tetapi perlunya asupan dari konsumsi tablet penambah darah (Sitanggang, 2019).

d. Kebiasaan konsumsi *fast food* dan *junk food*

Keadaan ini merupakan salah satu penyebab kejadian anemia pada remaja karena kandungan pada makanan ini umumnya rendah serat dan tinggi kalori sehingga menyebabkan tubuh kekurangan zat besi (Julaecha, 2020).

e. Melakukan diet yang salah

Banyak remaja yang melakukan diet karena mereka takut kegemukan. Hal ini disebabkan oleh pandangan remaja putri yang merasa tubuhnya gemuk sehingga mereka sering

melakukan diet dengan cara yang tidak tepat seperti mengurangi atau membatasi frekuensi dan porsi makan(Nurjannah and Putri, 2021).

f. Dukungan keluarga atau orang tua

Dukungan orang tua berpengaruh pada remaja awal karena pada masa ini dukungan serta perhatian orang tua menjadi pengaruh baik untuk pencegahan kejadian anemia seperti kepatuhan dalam konsumsi tablet penambah darah, memperhatikan gizi yang di makan agar tidak menghambat penyerapan zat besi(Amalia and Meikawati, 2024).

e. Tanda Gejala

Pada umumnya penderita anemia akan mengalami tanda gejala seperti 5Lyaitu lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai. Berikut merupakan beberapa gejala secara umum apabila seseorang mengalami anemia (Tuti Surtimanah, 2023):

- 1) Mudah lelah dan lemas, merupakan kekurangan oksigen dalam darah yang menyebabkan tubuh cepat lelah.
- 2) Kulit pucat, merupakan gejala dengan penurunan jumlah sel darah merah membuat kulit terlihat lebih pucat dari biasanya.
- 3) Sulit berkonsentrasi, merupakan tanda gejala anemia karena kekurangan oksigen ke otak dapat mempengaruhi fungsi kognitif.

f. Dampak

Anemia pada remaja putri dapat berdampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan, termasuk perkembangan organ reproduksi. Jika anemia tidak ditangani kondisi ini bisa berlanjut hingga dewasa, saat wanita memasuki masa kehamilan dan persalinan. Selama kehamilan anemia dapat meningkatkan risiko keguguran, persalinan premature serta melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) yang berpotensi menyebabkan stunting pada anak (Lailiyana and Hindratni, 2024).

g. Pencegahan

Mencegah anemia dapat dilakukan dengan meningkatkan asupan makanan bergizi, tidur dengan cukup, dan mengonsumsi tablet tambah darah. Konsumsi makanan kaya zat besi baik dari sumber nabati seperti sayuran hijau tua, kacang – kacangan, tempe, hati, dan telur ataupun dari sumber nabati yang lain seperti sayuran dan buah yang mengandung vitamin C.

Remaja putri sebaiknya menjaga pola makan seimbang dengan rutin mengonsumsi protein hewani seperti daging merah, hati dan lainnya. Sementara itu sumber zat besi dari nabati meliputi sayuran hijau seperti brokoli, daun kelor, kangkung, dan bayam. Adapun asupan kaya zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, dan zink, serta konsumsi tablet tambah darah dapat mencegah anemia secara efektif (Izzara *et al.*, 2023).

2. Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil kegiatan rasa ingin tahu manusia tentang apa saja dengan cara – cara tertentu. Pengetahuan diciptakan melalui kompilasi dari fakta – fakta. Pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui atau disadari oleh seseorang baik berupa fakta, konsep, teori, atau ketrampilan. Pengetahuan memiliki berbagai jenis dan sifatnya, seperti langsung dan tidak langsung, bersifat tetap dan tidak tetap (berubah – ubah) (Darsini, Fahrurrozi and Cahyono, 2019).

b. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Daryanto, pengetahuan seseorang pada objek memiliki kedalaman yang berbeda – beda dan menjelaskan bahwa terdapat enam tingkatan pengetahuan(Ganda, 2022). Berikut beberapa tingkatannya:

1) Pengetahuan (*Knowledge*)

Mengetahui yang diartikan hanya sebagai ingatan. Seseorang mengetahui fakta untuk diingat tanpa dapat menggunakannya.

2) Pemahaman (*comprehension*)

Memahami suatu objek dengan benar tentang objek yang diketahui tidak hanya sekedar tahu dan menyebutkan saja.

3) Penerapan (*application*)

Penerapan dapat diartikan bila seseorang telah memahami objek serta dapat menggunakan dan mengaplikasikan prinsip yang diketahui pada situasi lain.

4) Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk menjabarkan serta memisahkan kemudian mencari hubungan antara komponen yang ada dalam suatu objek.

5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan untuk memperbaharui formulasi baru dari formulasi yang telah ada. Dalam tahap ini menunjukkan suatu kemampuan untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen pengetahuan yang telah dimiliki.

6) Penilaian (*evaluation*)

Suatu kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu dengan dasar suatu kriteria atau norma yang berlaku di masyarakat.

c. Sumber Pengetahuan

Sumber pengetahuan dilihat melalui pengalaman inderawi (sense – experience) melalui ini kita dapat berhubungan dengan berbagai macam objek di luar kita. Penekanan kuat pada kenyataan dikenal sebagai realisme (Darsini, Fahrurrozi and Cahyono, 2019).

d. Cara Memperoleh Pengetahuan

Pengetahuan dapat diperoleh melalui berbagai macam cara seperti melalui cara coba – coba, pengalaman pribadi, ataupun jalan pikiran.

e. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

1) Faktor internal

- a) Pendidikan dapat membantu dalam mengembangkan ketrampilan dan kepribadian seseorang karena semakin tinggi pendidikan semakin mudah untuk menerima informasi.
- b) Pekerjaan dapat menjadi sumber pengetahuan langsung maupun tidak langsung.
- c) Umur dapat mempengaruhi pengetahuan karena semakin bertambah usia maka daya tangkap dan pola pikir seseorang semakin berkembang.

2) Faktor eksternal

- a) Pengalaman dapat mempengaruhi pengetahuan karena semakin banyak pengalaman maka pengetahuan semakin luas.
- b) Lingkungan mempengaruhi pengetahuan baik dari lingkungan biologis, fisik, dan sosial.
- c) Sosial budaya merupakan norma dalam masyarakat sehingga berpengaruh terhadap sikap dalam memperoleh informasi.

- d) Media massa berfungsi sebagai sarana komunikasi sehingga mempengaruhi pembentukan keyakinan dan opini.
- e) Kebudayaan di area tempat tinggal juga berpengaruh seperti adat istiadat dan kebiasaan.

f. Cara Mengukur Pengetahuan

1) Wawancara

Teknik mengukur pengetahuan dengan cara dilakukan tanya jawab isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

2) Kuisisioner

Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan memberi pertanyaan tertulis kepada responden. Kuisisioner terdiri dari dua bagian yaitu data demografi dan bagian pertanyaan untuk data tingkat pengetahuan.

g. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Penilaian pengetahuan dengan presentase menurut (Crumb, 1983) dengan kategori berikut:

- 1) Baik: 76-100%
- 2) Cukup: 56-75%
- 3) Kurang: <56%

3. Sikap

a. Definisi Sikap

Sikap merupakan tindakan atau aktivitas yang dilakukan oleh seseorang sebagai hasil interaksi dan pengalaman dengan lingkungan sekitarnya. Sikap mencakup semua bentuk ekspresi biologis individu saat berinteraksi dengan lingkungannya, baik yang terlihat jelas maupun tersembunyi mulai dari dapat dirasakan hingga yang tidak disadari.

b. Tingkatan Sikap

1) Menerima (*Receiving*)

Menerima berarti bahwa seseorang atau subjek bersedia menerima rangsangan atau stimulus yang diberikan oleh objek tertentu.

2) Merespon (*Responding*)

Merespon berarti memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang sedang dihadapi.

3) Menghargai (*Valuing*)

Menghargai mengacu pada kemampuan subjek atau individu untuk memberikan nilai positif terhadap suatu objek atau stimulus. Ini bisa berupa membahas objek tersebut dengan orang lain, bahkan mendorong, memengaruhi, atau menyarankan orang lain untuk memberikan tanggapan.

4) Bertanggung Jawab (*Responsible*)

Sikap tertinggi adalah bertanggung jawab terhadap keyakinan yang telah diambil. Seseorang yang memegang sikap

tertentu berdasarkan keyakinannya harus siap menghadapi risiko, termasuk menerima cemoohan dari orang lain atau risiko-risiko lain yang mungkin muncul.

c. Sumber Sikap

Sumber sikap manusia dipengaruhi oleh faktor negatif, lingkungan, pikiran, dan emosi. Sikap merupakan respon individu terhadap rangsangan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya. Bentuk sikap ini mencakup aktivitas atau tindakan. Sikap tersebut dapat diamati secara langsung atau terkadang tidak terlihat oleh orang lain.

d. Cara Memperoleh Sikap

Sikap dapat diperoleh dari keadaan maupun pengalaman seseorang, sikap dapat dibentuk dengan beberapa cara diantaranya:

1) Kondisioning atau kebiasaan

Kebiasaan merupakan sikap yang dilakukan berulang kali hingga menjadi otomatis tanpa perlu berpikir. Kebiasaan terbentuk ketika konteks tertentu secara tidak sadar memicu asosiasi yang mendorong seseorang untuk bertindak.

2) Pengetahuan (*insight*)

Cara memperoleh sikap dengan pengetahuan merupakan informasi atau pemahaman melalui pengalaman maupun pengamatan terhadap sesuatu yang terjadi. Dapat juga berasal

dari pemikiran logis serta dibentuk berdasarkan pernyataan atau fakta yang bisa dipastikan kebenarannya.

3) Model

Cara memperoleh sikap melalui model merupakan suatu proses belajar dengan cara mengamati orang lain.

e. Faktor yang mempengaruhi

Menurut Lawrence Green ada tiga faktor yang mempengaruhi sikap yaitu (Mayasari *et al.*, 2021):

1) Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*)

Faktor predisposisi adalah elemen – elemen yang berkontribusi pada kemungkinan terjadinya suatu perilaku atau masalah tertentu. Faktor ini meliputi genetika, pengalaman hidup, temperamen, pengetahuan, persepsi, usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, dan sikap. Faktor – faktor tersebut juga dapat menjadi pemicu stress yang mempengaruhi cara seseorang mengelola tekanan yang dihadapi.

2) Faktor Pemungkin (*Enabling Factors*)

Faktor ini merupakan aspek yang mendukung atau memungkinkan terjadinya suatu perilaku atau tindakan pada individu maupun masyarakat. faktor ini mencakup sumber daya dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mengubah perilaku kesehatan. Contoh – contohnya meliputi ketersediaan fasilitas

dan infrastruktur, aksesibilitas sumber daya, biaya, jarak serta ketersediaan transportasi, dan pengelolaan waktu.

3) Faktor Penguat (*Reinforcing Factors*)

Faktor ini merupakan elemen-elemen yang mendukung atau memperkuat munculnya suatu perilaku tertentu. Faktor ini juga dapat diartikan sebagai komponen yang memberikan dorongan atau insentif berkelanjutan untuk mempertahankan atau mengulangi perilaku tersebut. Beberapa contohnya adalah dukungan dari keluarga, pasangan, maupun petugas kesehatan.

f. Cara Mengukur Sikap

Dalam sebuah penelitian, pengukuran variabel sikap dapat dilakukan dengan menyampaikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan kepada responden. Responden diberikan keleluasaan untuk menjawab pertanyaan atau menanggapi pernyataan tersebut, baik secara tertulis maupun lisan sesuai metode yang digunakan oleh peneliti. Biasanya, jawaban diberikan menggunakan skala Likert (Dilorio, 2006), seperti contoh berikut:

- 1) Sangat Setuju (SS)
- 2) Setuju (S)
- 3) Kurang Setuju (KS)
- 4) Tidak Setuju (TS)
- 5) Sangat Tidak Setuju (STS)

Penilaian atas jawaban atau pilihan responden biasanya dilakukan dengan memberikan skor untuk setiap item pertanyaan atau pernyataan yang disampaikan. Jika pernyataan bersifat positif, skor terendah adalah 1 (untuk jawaban *Sangat Tidak Setuju/STS*) dan skor tertinggi adalah 5 (untuk jawaban *Sangat Setuju/SS*). Sebaliknya, untuk pernyataan negatif, skornya dibalik, yaitu skor terendah 1 untuk *Sangat Setuju (SS)* dan skor tertinggi 5 untuk *Sangat Tidak Setuju (STS)*.

Sikap dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu sikap baik (*good attitude*), sikap cukup atau sedang (*fair/moderate attitude*), dan sikap rendah atau kurang (*poor attitude*). Selain itu, pembagian lainnya mencakup sikap baik atau positif (*positive attitude*), sikap cukup atau netral (*neutral attitude*), dan sikap kurang atau negatif (*negative attitude*). Klasifikasi ini biasanya dilakukan dengan mengonversi skor menjadi persentase, seperti dalam teori skala likert berikut:

- 1) Sikap baik/positif jika skor 80-100%
- 2) Sikap cukup/netral jika skor 60-79%
- 3) Sikap kurang/negatif jika skor < 60%

4. Remaja

Masa remaja merupakan petahap dewasa. Masa periode transisi dari masa kanak – kanak menuju kedewasaan. Sering kali masa ini dianggap sebagai perpanjangan dari masa sebelum mencapai tahap dewasa. Masa

remaja ditandai dengan perubahan emosi dan perubahan signifikan layaknya berada di jembatan yang tidak stabil sehingga menghubungkan masa ketergantungan kanak – kanak dengan kemandirian dewasa (Suryana *et al.*, 2022).

Remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang melibatkan tiga aspek utama yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi dengan rentang usia antara 10 – 20 tahun. Pada tahap remaja ini individu menunjukkan tanda – tanda kematangan seksual sekunder seperti mengalami perubahan psikologis dari masa kanak – kanak menuju kedewasaan, serta mengalami peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi menuju kemandirian (Ramdhiani, 2023).

a. Pengertian remaja

Remaja adalah 170ntr penting bagi bangsa dalam menciptakan generasi masa depan yang berkualitas. Perubahan pada masa remaja ditandai dengan perubahan cepat dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial atau perilaku. Remaja putri memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja putra, karena remaja putri mengalami menstruasi sehingga kehilangan zat besinya. Selain itu, remaja putri cenderung lebih memperhatikan perubahan ukuran tubuh dan penampilan fisiknya (Oktavia, 2020).

b. Tahapan perkembangan remaja

Pada remaja terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja yaitu(Pratama and Sari, 2021):

1) Remaja awal (10 – 13 tahun)

Pada tahap ini seseorang akan mengalami perubahan yang terjadi pada tubuh dan dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Perkembangan pemikiran baru juga dialami oleh remaja pada tahap ini.

2) Remaja madya atau pertengahan (14 – 17 tahun)

Tahap pertengahan pada remaja terjadi banyak perubahan yang memengaruhi kehidupan mereka. Remaja mulai mencari identitas diri dan mempererat hubungan dengan teman sebaya. Remaja pada tahap ini sangat membutuhkan teman dan juga mulai memilih sesuatu menurut keyakinan pada diri sendiri.

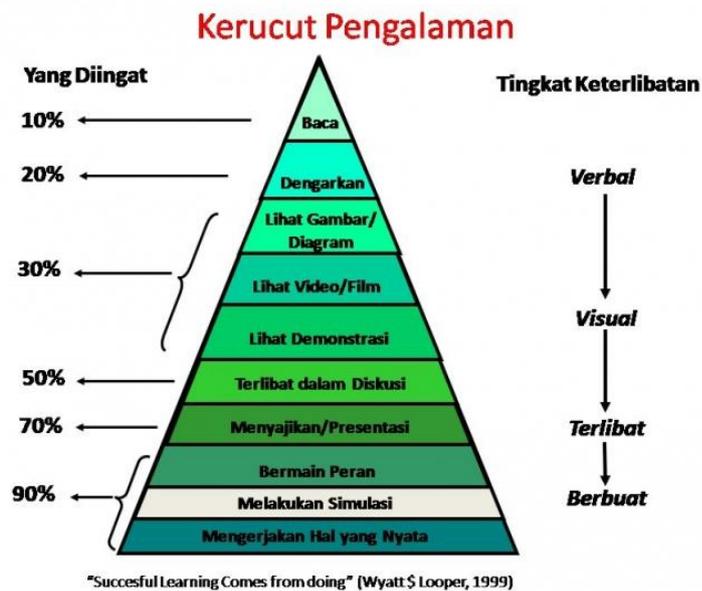
3) Remaja akhir (18 – 24 tahun)

Tahap remaja akhir adalah tahap kehidupan yang berfungsi sebagai persiapan menuju kedewasaan. Pada tahap ini juga remaja mengalami perkembangan di berbagai aspek seperti moral, cara memandang hidup, dan hubungan sosial dengan masyarakat. fase pematangan menuju kedewasaan dengan tumbuhnya minat, ego mencari peluang untuk terikat dengan orang lain, keegoisan akan digantikan dengan keseimbangan diri sendiri.

5. Media Promosi

Media promosi adalah sarana yang digunakan sebagai penyampaian informasi atau pesan bagi masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku masyarakat.

Promosi kesehatan eratkaitannya dengan penggunaan media seperti poster, video, dan leaflet. Media berperan sebagai sarana pembelajaran yang berisi materi yang dirancang untuk menarik perhatian para peserta. Media pembelajaran mencakup berbagai aspek, seperti alat, bahan, peraga, serta fasilitas pendukung yang dimanfaatkan untuk mendukung proses pembelajaran.



Gambar 1. Kerucut Pengalaman Edgar Dale

Cone of Experience yang dikembangkan oleh Edgar Dale menekankan pentingnya menggunakan media pembelajaran yang dimulai dari media yang paling konkret, yaitu pengalaman langsung

yang disengaja (*Direct Purposeful Experiences*). Pengalaman langsung ini melibatkan berbagai indera, seperti penglihatan, pendengaran, perasaan, penciuman, dan peraba.

Apabila peserta hanya menerima pembelajaran secara lisan, mereka mampu mengingat sekitar 70% informasi dalam 3 jam setelah penyampaian, tetapi hanya 10% yang bertahan setelah 3 hari. Sebaliknya, jika pembelajaran dilakukan hanya dengan menggunakan gambar, peserta dapat mengingat 72% informasi dalam 3 jam pertama, tetapi hanya 20% yang tersisa setelah 3 hari. Namun, ketika metode pembelajaran visual dan verbal digabungkan, kemampuan peserta untuk mengingat meningkat, yaitu 85% informasi dapat diingat dalam 3 jam pertama, dan 65% informasi tetap bertahan setelah 3 hari (FRANSISCA NOYA, 2020).

Tabel 3 Efektivitas dan Kemampuan daya Ingat Seseorang

No	Metode	Frekuensi	Sesudah 3 jam	Sesudah 3 hari
1.	Verbal	1x	70%	10%
2.	Visual	3x	72%	20%
3.	Verbal dan visual	6x	85%	65%

6. Media Video

a. Pengertian Video Audio Visual

Video audio visual merupakan media yang menggabungkan unsur suara dan gambar serta dapat dilihat dan didengarkan secara bersamaan. Media ini dapat dimanfaatkan di berbagai sektor seperti di rumah, tempat kerja, maupun bidang pendidikan.

Media ini berguna untuk membantu peserta dalam mendapatkan pengetahuan, keterampilan, atau sikap tertentu. Selain itu, terdapat seni audiovisual, yaitu bentuk seni yang dinikmati melalui indra penglihatan dan pendengaran.

Penggunaan media audio visual dalam pendidikan kesehatan memiliki dampak positif, seperti mampu menarik perhatian, menyampaikan pesan yang mudah dan cepat diingat, serta membantu mengembangkan pemikiran karena melibatkan indra pendengaran dan penglihatan. Media ini juga dapat merangsang imajinasi audiens. Misalnya, penggunaan media audio visual dalam penyuluhan tentang pencegahan anemia dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman ibu. Hal ini karena media audio visual menyajikan informasi secara menarik melalui gabungan suara dan gambar, sehingga efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan (Apriansyah, 2020).

b. Manfaat Video

Media pembelajaran memberikan pengalaman yang unik dan tak terduga bagi peserta. Media ini dapat menampilkan sesuatu untuk disaksikan secara langsung. Selain itu, media pembelajaran memungkinkan peserta untuk menganalisis perubahan yang terjadi dalam rentang waktu tertentu, merasakan kondisi tertentu secara lebih nyata, dan menyajikan studi kasus dari kehidupan nyata yang

dapat memicu diskusi serta meningkatkan pemahaman(Yudianto, 2017).

c. Kelebihan dan Kelemahan

1) Kelebihan

Media video pembelajaran efektif digunakan berulang kali tanpa terbatas waktu atau jarak, meningkatkan efisiensi dan menarik minat peserta. Media ini membantu peserta memahami materi lebih baik, memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan.

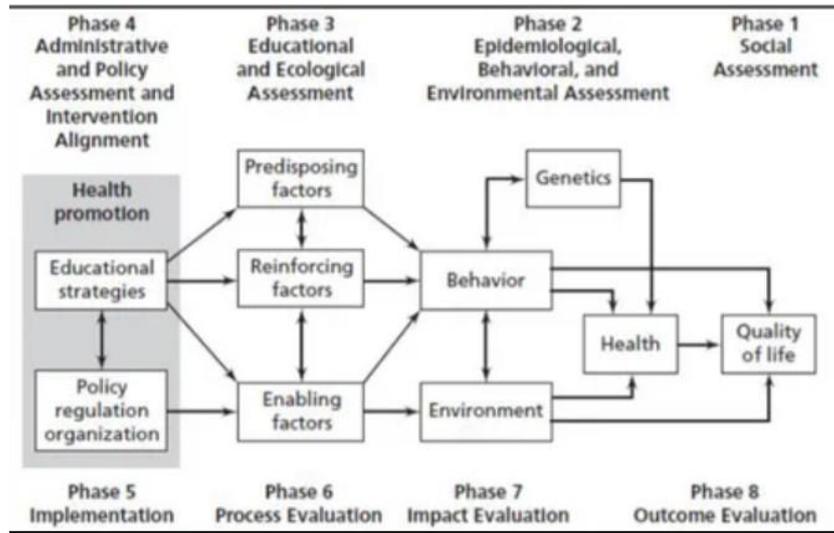
Video pembelajaran juga bisa menampilkan detail kecil atau hal berbahaya secara langsung, serta menunjukkan kegiatan atau kejadian masa lalu yang informatif. Selain itu, media ini dapat digunakan untuk kelompok besar, kecil, atau individu, menyampaikan pesan secara menyeluruh dan memotivasi peserta dalam pembelajaran.

2) Kelemahan

Media video pembelajaran memiliki beberapa kekurangan, seperti ketergantungan pada sumber daya listrik untuk menjalankan proyektor atau perangkat lainnya, sehingga tidak dapat digunakan tanpa daya listrik. Pembuatan video pembelajaran juga membutuhkan biaya tinggi dan keahlian khusus dalam pembuatan dan pengeditannya. Jika hanya menggunakan video tanpa variasi metode atau gaya belajar lain,

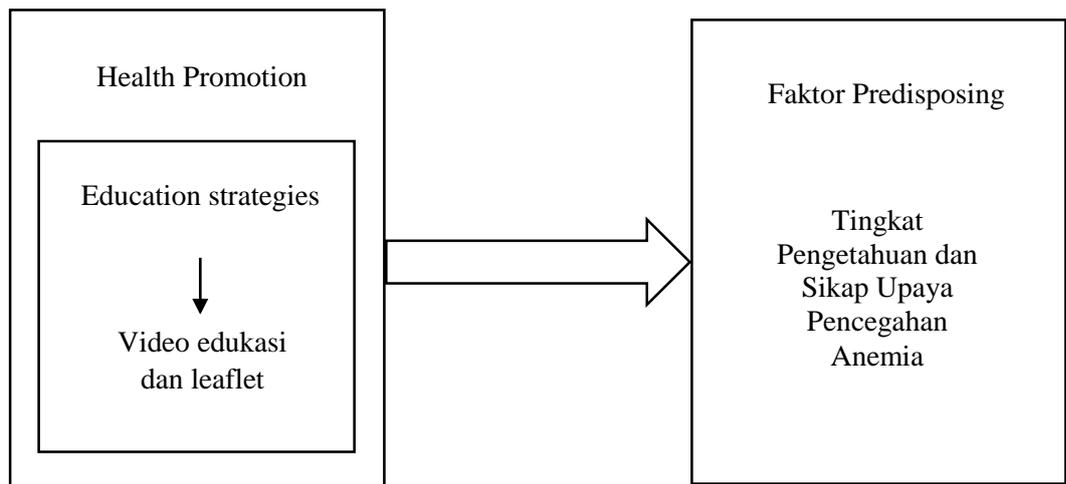
pembelajaran dapat terasa monoton. Selain itu, untuk menampilkan video di forum, diperlukan perangkat tambahan yang sesuai.

B. Kerangka Teori



Sumber: Green, Lawrence and Marshall W. Kreuter, 1991

C. Kerangka Konsep



D. Hipotesis atau Pertanyaan Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada pengaruh video edukasi tentang upaya pencegahan anemia terhadap pengetahuan dan sikap ibu yang memiliki remaja di wilayah Kalurahan Wonokromo.