

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Pengertian remaja

Remaja adalah usia yang sangat penting untuk meningkatkan perkembangan dalam kehidupan mereka dengan membantu dalam melatih manajemen masalah dan risiko serta meningkatkan potensi diri (UNICEF, 2011 *dalam* Rosuliana, Adawiyah and Fithriana, 2020) . Remaja menurut WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Definisi remaja lainnya menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) tentang usia remaja adalah 10 24 tahun dan belum menikah (Gafar and Syahrums, 2023).

2. Tahapan tumbuh kembang remaja

Tahapan tumbuh kembang remaja terdiri dari beberapa tahap dengan karakteristik yang khas di masing – masing tahapannya. Terdapat tiga tahapan mengenai tumbuh kembang remaja (Smetana, 2011 *dalam* Rima Wirenviona *et al.*, 2020):

a. Remaja awal (11-13 tahun/*early adolescence*)

Remaja merasa lebih dekat dengan teman sebaya dan bersifat egosentris serta ingin bebas. Remaja yang egosentris akan kesulitan melihat suatu hal dari perspektif atau sudut pandang orang lain sehingga sering kali tidak menyadari apa yang orang lain pikirkan, rasakan, dan lihat. Remaja egosentris lebih sulit untuk menyesuaikan diri, bahkan mengoreksi pandangan jika merasa pandangannya tidak

sesuai dengan kondisi / lingkungan sekitar. Sifat pada anak usia ini, yaitu adanya minat terhadap kehidupan sehari – hari, ingin tahu ditandai ingin belajar, dan masih bersikap kanak – kanak.

b. Remaja pertengahan (14-17 tahun / *middle adolescence*)

Remaja pada masa ini cenderung berperilaku agresif ditandai emosi yang berlebihan dalam merespon suatu kejadian. Faktor perilaku agresif pada remaja umumnya dipengaruhi oleh faktor luar, seperti orang tua, teman, dan lingkungan sekitar anak remaja. Selain itu remaja kurang percaya pada orang dewasa sehingga mencoba bersikap mandiri yang sering tampak dalam bentuk penolakan, misalnya penolakan terhadap pola makan keluarga.

c. Remaja akhir (18-21 tahun/ *late adolescence*)

Remaja akhir disebut dewasa muda karena mulai meninggalkan dunia kanak – kanak. Masa ini remaja lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra tubuh (*body image*) terhadap dirinya sendiri, dapat mewujudkan rasa cinta, dan belajar menyesuaikan diri dengan norma – norma yang berlaku. Remaja akan mulai merasakan beban atau tanggung jawab dalam mencari pendidikan yang baik atau pekerjaan yang lebih mapan.

Remaja mempunyai sifat khas yaitu mandiri dan belajar bertanggung jawab terhadap hal yang dilakukan. Hal ini ditandai dengan menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya bahkan tanpa didahului pertimbangan yang matang. Remaja masih berlatih untuk mengambil keputusan dan apabila keputusan yang diambil tidak tepat mereka akan jatuh ke dalam perilaku yang berisiko dan harus menanggung akibat jangka pendek

dan jangka panjang dalam berbagai masalah kesehatan fisik dan psikososial (Rima Wirenviona *et al.*, 2020).

3. Perkembangan seksualitas remaja

a. Tanda- tanda seks primer

Tanda seks primer adalah ciri – ciri fisik yang berhubungan langsung dengan proses reproduksi pada laki – laki dan perempuan. Tanda seks primer pada perempuan dapat dilihat dari pertumbuhan yang cepat pada ovarium, vagina, labia, dan klitoris. Pertumbuhan ini terus berlangsung hingga usia 19 atau 20 tahun.

Sel telur pada remaja perempuan telah dihasilkan sejak dalam kandungan melalui proses yang disebut oogenesis. Meskipun demikian, proses oogenesis tersebut belum selesai ketika bayi perempuan lahir. Proses oogenesis akan berlanjut setelah memasuki usia pubertas. Setiap bulannya sejak pubertas, satu sel telur yang matang dikeluarkan dari ovarium dan siap dibuahi oleh sperma. Bersamaan dengan itu, terjadi proses penebalan dinding uterus sebagai persiapan penempelan sel telur yang telah dibuahi. Jika tidak ada sperma yang masuk maka sel telur akan dikeluarkan dari tubuh bersamaan dengan dinding uterus yang meluruh. Peristiwa ini disebut menstruasi. Kematangan organ reproduksi pada remaja perempuan ditandai dengan datangnya menstruasi untuk pertama kalinya atau disebut dengan menarche (Gafar and Syahrur, 2023).

b. Tanda – tanda seks sekunder

Tanda seks sekunder merupakan ciri – ciri fisik yang tidak berhubungan langsung dengan proses reproduksi. Tanda seks sekunder pada remaja perempuan adalah kulit lebih berminyak dan pori – pori membesar, payudara membesar,

tumbuh rambut di ketiak dan kemaluan dan pinggul lebih besar (Gafar and Syahrums, 2023).

B. Menarche

1. Pengertian menarche

Menarche adalah menstruasi pertama yang biasa terjadi dalam rentang usia 10 – 16 tahun atau pada masa awal remaja di tengah masa pubertas sebelum memasuki masa reproduksi. Menarche adalah tanda awal dari adanya perubahan lain seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut daerah pubis dan aksila, serta distribusi lemak pada daerah pinggul. Selama ini masyarakat merasa tabu untuk membicarakan mengenai menstruasi dalam keluarga, hal tersebut menyebabkan remaja awal kurang memiliki pengetahuan dan sikap yang cukup baik tentang perubahan fisik dan psikologis terkait menarche. kesiapan mental sangat diperlukan sebelum menarche karena perasaan cemas dan takut akan muncul, selain itu kurangnya pengetahuan untuk perawatan diri juga diperlukan saat menstruasi (Icemi and Wahyu, 2013).

Menarche merupakan pertanda adanya suatu perubahan status sosial dari anak – anak ke dewasa. Menarche suatu tanda yang penting bagi seseorang wanita yang menunjukkan adanya produksi hormone yang normal dibuat oleh hipotalamus dan kemudian diteruskan pada ovarium dan uterus. Sekitar 2 tahun hormone ini akan merangsang pertumbuhan tanda – tanda seks sekunder seperti pertumbuhan payudara, pertumbuhan rambut ketiak, dan rambut pubis serta bentuk tubuh menjadi tubuh wanita yang ideal (Icemi and Wahyu, 2013).

2. Fisiologis menarche

Menarche merupakan puncak dari serangkaian perubahan yang terjadi pada seorang gadis yang sedang menginjak dewasa. Pusat pengendalian yang utama adalah bagian otak yang disebut hypothalamus, yang bekerja sama dengan kelenjar bawah otak untuk mengendalikan urutan-urutan rangkaian perubahan itu.

Hypothalamus merupakan zat yang disebut faktor pencetus. Faktor pencetus bergerak melalui pembuluh darah kelenjar bawah otak, dan menyebabkan kelenjar itu mengeluarkan hormon-hormon tertentu. Salah satu hormon tersebut ialah hormon pertumbuhan yang menyebabkan pertumbuhan lebih cepat menjelang gadis.

Pertumbuhan yang cepat ini dimulai kira-kira 4 tahun. sebelum menarche, terutama dalam dua tahun pertama, dan melambat saat datangnya menarche. Sekitar usia 12 tahun, hormon pencetus yang lain, hormon pencetus gonadotrophin (GnRH) mulai dihasilkan oleh kelenjar pituitary secara bergelombang, yang terjadi setiap 90 menit. Gelombang GnRH mempunyai efek sangat besar pada kematangan seksual seorang gadis remaja. Hormon itu mencapai kelenjar pituitary dan menyebabkan sel-sel istimewa tertentu dan menghasilkan dua hormon yang mempengaruhi indung telur berisi cairan yang dinamai folikel.

Satu diantara dua hormon itu bertugas mempengaruhi folikel, dengan merangsang pertumbuhannya, sehingga diberi nama hormon perangsang folikel (Follicle Stimulating Hormone atau FSH). Pada mulanya folikel yang tumbuh sedikit. Sementara itu, sel-sel yang mengelilinginya membuat seorang anak perempuan memiliki sifat wanita setelah remaja. Folikel-folikel yang terangsang tadi selama sebulan menghasilkan hormon estrogen, dan kemudian mati. Tetapi

pada saat folikel rombongan pertama mati, sejumlah folikel lain sudah mulai dirangsang FSH dan memproduksi estrogen.

Folikel yang dirangsang oleh FSH dalam tiap bulannya semakin lama semakin banyak (kira-kira antara 12-20 folikel), sehingga jumlah estrogen yang terbentuk semakin banyak. Estrogen mempengaruhi pertumbuhan saluran susu payudara, sehingga payudara membesar.

Selain itu estrogen juga dapat merangsang pertumbuhan saluran telur, rongga rahim, dan vagina, sehingga membesar. Di vagina, estrogen membuat dinding semakin tebal dan cairan vagina bertambah banyak. Estrogen juga dapat mengakibatkan timbulnya lemak di daerah pinggul wanita dan dapat memperlambat pertumbuhan tubuh yang semula sudah dirangsang oleh kelenjar bawah otak. Itu sebenarnya mengapa remaja putri tidak setinggi anak laki-laki yang sama umur.

Kadar estrogen yang beredar bersama darah semakin lama semakin banyak. Masa menarche pun semakin dekat, kenaikan estrogen merangsang lapisan dalam rongga Rahim yang disebut endometrium sehingga menebal. Selain itu kenaikan estrogen juga menyebabkan kelenjar bawah otak tertekan sehingga memproduksi FSH berkurang. Dengan kadar hormone perangsang folikel (FSH) mulai menurun, pertumbuhan folikel melambat. Akibatnya produksi estrogen pun menurun. Pembuluh darah yang mengalir lapisan dalam rahim mengerut dan putus, sehingga terjadi perdarahan di dalam rahim. Hal tersebut juga menyebabkan endometrium runtuh, berbentuk cairan berupa darah dan sel-sel endometrium yang terkumpul di rahim kemudian mengalir melalui vagina dan mulailah terjadi haid pertama, yaitu menarche (Irfana, 2021).

3. Macam – macam menarche

Macam-macam Menarche dibedakan menjadi :

a. Menarche dini

Menarche dini merupakan menstruasi pertama yang di alami seorang wanita subur pada usia dibawah 12 tahun. Kondisi Menarche dini karena mendapat produksi hormon estrogen lebih banyak dibanding wanita lain pada umumnya. Menarche dini adalah terjadinya menstruasi sebelum umur 10 tahun yang dikarenakan pubertas dini dimana hormon gonadotrophin diproduksi sebelum anak usia 8 tahun. Hormon ini merangsang ovarium yang memberikan ciri-ciri kelamin sekunder. Disamping itu hormon gonadotrophin juga mempercepat terjadinya menstruasi dini dan fungsi dari organ reproduksi itu sendiri (Proverawati, 2009 *dalam* Sholicha, 2020).

b. Menarche tarda

Menarche tarda adalah Menarche yang baru datang setelah umur 14 tahun yang disebabkan oleh faktor keturunan, gangguan kesehatan, dan kurang gizi.

4. Gejala menarche

Gejala yang sering menyertai menarche adalah rasa tidak nyaman disebabkan karena selama menstruasi volume air didalam tubuh kita berkurang. Gejala lain yang dirasakan yaitu sakit kepala, pegal – pegal di kaki dan dipinggang untuk beberapa jam, kram perut dan sakit perut. Sebelum periode ini terjadi biasanya ada perubahan emosional. Perasaan suntuk,marah, dan sedih yang disebabkan oleh adanya pelepasan beberapa hormon (Icemi and Wahyu, 2013).

C. Kesiapan Remaja Putri Menghadapi Menarche

1. Pengertian kesiapan

Kesiapan adalah suatu kondisi seseorang yang siap untuk memberikan jawaban dalam cara tertentu terhadap suatu situasi. Respon yang diberikan berupa respon positif atau negatif, seseorang yang dapat memahami suatu kondisi biasanya akan dengan mudah menerima dan akan memberi tanggapan positif ke sesuatu keadaan (Faqumala and Pranoto, 2020).

Kesiapan menarche yaitu suatu keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang sudah siap untuk mencapai kematangan fisik yaitu terjadinya haid (menarche) pada saat bertambahnya usia masa remaja awal yang terjadi pada waktu – waktu tertentu. Keadaan ini ditandai dengan pengetahuan tentang proses menstruasi sehingga mereka siap untuk menerima dan mengalami menarche sebagai proses yang biasa (Nasution, Siregar and Nasution, 2023).

2. Kesiapan remaja menghadapi menarche

Kesiapan mental sangat diperlukan sebelum menarche karena perasaan cemas, takut dan gelisah akan muncul. Selain itu, pengetahuan tentang perawatan diri juga diperlukan saat menstruasi. Kesiapan remaja saat menghadapi menarche ada 3 yaitu:

a. Kesiapan fisik

Kesiapan fisik adalah suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang didalam mempersiapkan datangnya menarche. Menstruasi pertama sering dikatakan sebagai pengalaman yang traumatis dan akan menimbulkan reaksi negatif. Mereka akan merasa bahwa menstruasi adalah suatu hal yang kejam dan suatu proses yang menyakitkan (Nasution, Siregar and Nasution, 2023).

Remaja perempuan mulai menyadari tentang identitas diri dan lebih banyak memberikan perhatian kepada bentuk tubuh atau citra tubuh yang ideal. Adanya citra tubuh yang ideal, seseorang yang dikatakan menarik identik dengan memiliki tubuh yang kurus atau langsing. Hal ini yang mendorong mereka untuk selalu membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain (Wardani *et al.*, 2022).

b. Kesiapan psikologi

Kesiapan psikologi remaja adalah suatu sikap dari remaja dalam menghadapi menarche. Sikap ini bisa berupa sikap positif maupun negatif. Sikap positif biasanya bertindak seperti mendekati, dan mengharapkan obyek lain. Sedangkan sikap negatif biasanya bertindak seperti menjauhi, menghindari dan tidak menyukai objek tertentu (Nasution, Siregar and Nasution, 2023).

Sikap negatif remaja putri dalam menghadapi menarche akan timbul rasa khawatir dan takut. Dengan adanya perdarahan pada vagina, mereka anggap hal tersebut adalah suatu ketidaknormalan. Remaja putri yang memiliki pengetahuan tentang proses menstruasi akan lebih siap dalam menghadapi menarche sebagai proses dari kematangan (Nasution, Siregar and Nasution, 2023).

c. Kesiapan kebersihan genetalia

Kesiapan kebersihan genetalia adalah suatu kondisi siap untuk menjaga kebersihan genetalia. Mempersiapkan kebersihan alat kelamin sangat penting terutama bagi wanita muda, karena setelah memasuki usia remaja mereka akan mengalami menstruasi pertama (menarche). Saat kebersihan genetalia disiapkan sejak dini dan sudah dilakukan sehari – hari, maka kebiasaan bagus akan tertanam dan bisa memperkecil masalah fisik yang terjadi pada organ reproduksi (Nasution, Siregar and Nasution, 2023).

d. Kategori tingkat kesiapan

Kategori tingkat kesiapan yaitu (Arikunto, 2010 *dalam* Septiana et al., 2021):

- 1) Skor antara 0 – 50 termasuk dalam kategori kurang.
- 2) Skor antara 51 – 75 termasuk dalam kategori cukup.
- 3) Skor 76 – 100 termasuk dalam kategori baik.

3. Aspek mengenai kesiapan remaja

Terdapat tiga aspek mengenai kesiapan dalam menghadapi menarche. Aspek yang paling penting dalam menghadapi menarche yaitu aspek pemahaman, yang merupakan pengalaman seseorang terhadap kejadian yang dialaminya. Seseorang yang sudah mengetahui apa yang akan terjadi, maka mereka akan lebih siap dalam menghadapinya. Aspek kedua yaitu penghayatan, yang merupakan keadaan dimana seseorang merasa siap bahwa segala hal yang terjadi pada dirinya juga akan terjadi pada hampir semua orang. Dan hal ini adalah hal yang sangat wajar dan normal. Aspek ketiga adalah kesediaan, yaitu tindakan secara langsung terhadap sesuatu yang hadir, sehingga menjadi bagian dalam pengalaman hidupnya (Yusuf, 2002 *dalam* Wardani et al., 2022).

4. Faktor – faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan anak dalam menghadapi menarche:

a. Usia

Usia adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk, diukur mulai saat dia lahir. Bertambahnya umur diharapkan dapat meningkatkan kematangan, kesadaran dan pola pikir dalam menghadapi masalah yang ada. Dimana pada usia ini perempuan akan mengalami masa pubertas dan

akan segera mengalami menarche. Tingkat kedewasaan atau kematangan dapat menjadi tolak ukur responden dalam kesiapan menghadapi menarche (Retnaningsih, Wulandari and Afriana, 2018).

b. Pengetahuan

Dari hasil penelitian (Puspita and Syafnil, 2019), tentang hubungan pengetahuan terhadap kesiapan menghadapi menarche yang menyatakan ada hubungan positif dan signifikan antara pengetahuan terhadap kesiapan remaja putri. Semakin baik pengetahuan seseorang, maka semakin siap seseorang menghadapi menarche.

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek (Notoatmodjo, 2010 *dalam* Puspita & Syafnil, 2019).

. Remaja putri yang kurang pengetahuan dan informasi mengenai menstruasi mengatakan menarche merupakan pengalaman yang sangat buruk dan membuat remaja putri panik, takut, traumatis dan malu. Berbagai macam kondisi tersebut menunjukkan bahwa banyak remaja putri yang kurang mempunyai kesiapan dalam menghadapi menarche, karena mereka tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman untuk mempersiapkan dirinya masing-masing (Astana *dalam* Puspita & Syafnil, 2019).

c. Sumber informasi

Yang dimaksud sumber informasi disini adalah sumber-sumber yang dapat memberikan informasi tentang *menarche* kepada siswi.

1) Keluarga

Keluarga sebagai sebuah tempat yang aman dan damai untuk istirahat dan pemulihan serta membantu penguasaan terhadap emosi. Manfaat dari dukungan ini adalah secara emosional menjamin nilai-nilai individu (baik pria maupun wanita) akan selalu terjaga kerahasiaannya dari keingintahuan orang lain.

Keluarga, terutama ibu merupakan sumber informasi terdekat dan utama bagi anak, sehingga keduanya harus memiliki komunikasi yang baik agar pesan yang disampaikan diterima dengan baik dan menambah pengetahuan anak. Dimana ketika anak bertanya maka ibu memberikan jawaban yang jelas dan benar sehingga anak lebih memahami dan siap menghadapi menarche (Hanifah, Dewi and Sariati, 2020).

2) Kelompok teman sebaya

Dari hasil penelitian (Adinda and Diah, 2020), keakraban dengan teman sebaya dapat terjalin karena sebagian responden berada dalam fase usia anak sekolah. Teman sebaya bagi remaja mempunyai arti psikologis yang penting, karena selain sebagai wadah diskusi teman sebaya juga dapat menjadi sumber dukungan sosial yang penting bagi proses pembentukan identitas diri remaja. Adanya dukungan sosial yang positif dari teman sebaya dapat menyebabkan anak lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaannya saat mengalami menarche dengan orang tua, teman sebaya ataupun saat konseling dengan perawat kesehatan.

3) Lingkungan sekolah

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang secara sistematis melaksanakan program bimbingan, pengajaran, dan latihan dalam rangka membantu

siswa agar mampu mengembangkan potensinya, baik menyangkut aspek moral spiritual, intelektual, emosional maupun sosial.

d. Sikap

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Simon, 2021) menunjukan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan kesiapan siswi menghadapi menarche. Bahwa sikap yang positif harus dimiliki oleh seorang remaja putri dalam menghadapi menarche sebab dengan memiliki sikap positif maka seorang remaja putri akan siap menerima perubahan - perubahan yang akan dialami kedepannya, dimana perubahan yang akan dialami bukan hanya sekali saja tetapi seterusnya. Menimbulkan sikap positif dalam kesiapan menghadapi menarche itu tidaklah mudah oleh sebab itu dibutuhkan pengalaman atau informasi yang benar dari orang lain.

D. Konsep Media Pembelajaran

1. Pengertian media pembelajaran

Media pembelajaran adalah perantara yang digunakan untuk menyampaikan materi ke pelajar dengan menggunakan alat tertentu agar pelajar dapat mengerti dengan cepat dan menerima pengetahuan dari pengajar. Ada beberapa pengertian tentang media pembelajaran sebagai berikut :

- a. Menurut National Education Association (NEA), media adalah perangkat yang dapat dimanipulasi, didengar, dilihat dan dibaca berikut dengan instrument yang digunakan baik dalam proses belajar mengajar yang dapat mempengaruhi tingkat efektivitas penyampaian materi ajar.
- b. Menurut Association of Education Communication Technology (AECT), media pembelajaran adalah semua sumber (baik berupa data, orang atau benda) yang

dapat digunakan untuk memberi fasilitas (kemudahan) belajar bagi pelajar. Media pembelajaran itu meliputi pesan, orang, bahan, peralatan, teknik, dan lingkungan / latar (Pakpahan *et al.*, 2020).

Media pembelajaran mempunyai peranan penting untuk efektivitas proses pembelajaran. Jika metode pembelajaran yang hanya menggunakan penyampaian materi satu arah seperti menyampaikan ceramah dapat membuat pelajar merasa bosan dan kurang termotivasi di dalam proses belajar mengajar. Dengan menggunakan media pembelajaran seorang pengajar dituntut untuk menjadi kreatif dan inovatif dalam menciptakan media pembelajaran yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan kepada pelajar (Pakpahan *et al.*, 2020).

Dengan adanya media pembelajaran mendorong terjadinya pergeseran filosofi yang tadinya berpusat kepada guru (teacher-centered) menjadi berpusat kepada pelajar (student-centered). Pengembangan media pembelajaran yang baik dapat mengikuti prinsip VISUALS (Visible, Interesting, Simple, Useful, Accurate, Legitimate, Structured) yang akan menghasilkan media pembelajaran yang baik, menarik dan mendorong pelajar untuk dapat lebih termotivasi dan ikut aktif dalam mendapatkan pengetahuan (Nurseto, 2011 *dalam* Pakpahan *et al.*, 2020). Penggunaan media pembelajaran yang tepat akan mempengaruhi kemampuan pelajar dalam menerima materi pembelajaran dan tingkat pemahaman masing – masing pelajar.

2. Manfaat media pembelajaran

Terdapat beberapa manfaat penggunaan media pembelajaran menurut (Nurseto, 2011 *dalam* Pakpahan *et al.*, 2020).

- a. Dapat menumbuhkan motivasi belajar para pelajar karena materi yang disampaikan dapat lebih menarik perhatian mereka.
- b. Penguasaan materi menjadi lebih baik karena memungkinkan bahan pengajaran disampaikan dengan berbagai media yang dapat diakses secara berulang – ulang oleh pelajar.
- c. Metode pembelajaran menjadi lebih bervariasi dan tidak hanya menggunakan kata – kata verbal saja.
- d. Pelajar menjadi lebih aktif, karena dengan media pembelajran yang baik dapat membuat pelajar menjadi lebih ikut serta dan berinteraksi dengan media pembelajaran yang digunakan.

3. Jenis – jenis media pembelajaran

Jenis – jenis media secara umum dapat dibagi menjadi :

- a. Media Visual : media visual adalah media yang bisa dilihat. Media ini hanya mengandalkan indra penglihatan. Contoh : media foto, gambar, komik, gambar tempel, poster, majalah, buku, miniatur, alat peraga dan sebagainya.
- b. Media Audio : media audio adalah media yang bisa didengar. Media ini mengandalkan indra telinga sebagai salurannya. Media ini mengandalkan indra telinga sebagai salurannya. Contohnya : suara, musik dan lagu, alat musik, siaran radio, dan kaset suara, atau CD dan sebagainya.
- c. Media Audio Visual : media audio visual adalah media yang bisa didengar dan dilihat secara bersamaan. Contohnya : media drama, pementasan, film, televisi, dan media yang sekarang menjamur yaitu VCD.
- d. Multimedia : multimedia adalah semua jenis media yang terangkum menjadi satu. Contohnya : internet, belajar dengan menggunakan media internet artinya

mengaplikasikan semua media yang ada, termasuk pembelajaran jarak jauh (Satrianawati, 2018).

E. Media Video Animasi

1. Pengertian Video Animasi

Secara empiris kata video berasal dari singkatan dalam bahasa inggris yaitu *visual* dan *audio*. Kata *vi* adalah singkatan dari *visual* yang berarti gambar, kemudian pada kata *deo* adalah singkatan dari *audio* yang berarti suara. Dan pendapat lain mengatakan video sebenarnya berasal dari bahasa latin, *video-vidi-visum* yang artinya melihat (mempunyai daya penglihatan) dapat melihat. Media video atau audio visual merupakan salah satu dari beberapa jenis media pembelajaran yang menggabungkan antara dua unsur yaitu unsur suara (audio) dan unsur gambar (visual) karena meliputi kedua jenis media auditif (mendengar) dan visual (melihat). Salah satu media video yang dapat digunakan dalam pembelajaran adalah media video animasi (Halimatus Sakdiah, Rerung and Indonesia, 2022).

Animasi berasal dari bahasa latin yaitu “*anima*” yang berarti jiwa, hidup, semangat, sehingga animasi dapat diartikan sebagai gambar yang memuat objek seolah – olah hidup disebabkan dari kumpulan gambar yang berubah beraturan dan bergantian ditampilkan dengan urutan tertentu. Terdapat arti lain juga yaitu bahwa video animasi adalah gambar yang berasal dari kumpulan objek yang disusun secara khusus sehingga bergerak sesuai alur yang sudah ditentukan pada setiap hitungan waktu (Halimatus Sakdiah, Rerung and Indonesia, 2022).

2. Kelebihan dan kekurangan video animasi

Kelebihan dari penggunaan media video animasi adalah :

- a. Video animasi dapat dimanfaatkan oleh masyarakat luas, dengan cara mengakses di sosial media seperti : youtube, TikTok, facebook dan yang lainnya.
- b. Video animasi pembelajaran yang bisa dipakai dalam jangka waktu yang panjang dan kapan pun jika materi yang terdapat dalam video ini masih relevan dengan materi yang ada.
- c. Media pembelajaran yang simple dan menyenangkan.
- d. Dapat membantu siswa dalam memahami materi pelajaran dan membantu guru dalam proses pembelajaran.

Sedangkan kekurangan dari pemanfaatan media video antara lain:

- a. Penggunaannya memerlukan media lain sebagai alat bantu karena media ini hanya dapat dipergunakan dengan bantuan media computer/laptop/notebook dan memerlukan bantuan proyektor dan speaker saat digunakan pada proses pembelajaran di kelas.
- b. Memerlukan biaya yang cukup besar dalam memproduksi media video animasi.
- c. Memerlukan waktu lebih dalam merancang, proses pembuatan, dan evaluasi sehingga media video dapat digunakan.

Untuk menghadapi kekurangan tersebut, maka cara yang dapat dilakukan dengan

- 1) Mempersiapkan alat – alat media video pembelajaran yakni dengan membuat tempat permanen untuk peralatan media video pembelajaran seperti LCD proyektor, speaker, stop kontak,dll.

- 2) Bisa melakukan proses pembuatan video pembelajaran dari handphone sendiri, seperti perekaman gambar hingga pengeditan melalui situs – situs online dan aplikasi secara gratis.

Harus kreatif dan mampu meluangkan waktu dalam proses pembuatan video. Agar proses pembuatan video tidak lama, diupayakan untuk mengikuti pelatihan – pelatihan dan seminar tentang TIK dan berkaitan dengan pembuatan video pembelajaran (Halimatus Sakdiah, Rerung and Indonesia, 2022).

F. Pemberian Edukasi Dengan Media Video Animasi Terhadap Kesiapan

Dalam Menghadapi Menarche

Edukasi kesehatan yang banyak digunakan saat ini masih menggunakan media yang bersifat konvensional seperti leaflet, booklet, lembar balik, dan power point. Seiring berkembangnya zaman, media konvensional dirasa kurang efektif untuk peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku kesehatan. Namun pada saat ini mereka lebih menyukai media edukasi kesehatan yang bersifat teknologi canggih seperti melalui pendekatan audiovisual dalam bentuk video animasi dengan karakter unik dan menarik. Tidak hanya memiliki tampilan yang menarik, video animasi membuat informasi yang diberikan lebih bertahan lama pada daya ingat dan membuat responden puas/senang (Aisah, Ismail and Margawati, 2021).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Fitria and Mawardika, 2023), tentang persiapan menghadapi menarche dengan media video terhadap sikap menghadapi menarche terdapat pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan tentang persiapan menghadapi menarche dengan media video terhadap sikap menghadapi menarche. Responden yang mendapatkan pendidikan kesehatan dengan media video memiliki peluang untuk menghadapi menarche

dengan baik dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan pendidikan kesehatan dengan media video. Adanya pengetahuan tentang menarche dapat merubah sikap negatif menjadi positif terhadap menarche, sehingga mereka akan siap dan menantikan datangnya menarche.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Purbowati, Follona and Wijayanti, 2021), tentang perbedaan efektivitas pendidikan kesehatan melalui media video animasi dan power point terhadap pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menarche. Terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media video animasi dan *power point*. Media video animasi lebih efektif daripada *power point* dalam meningkatkan pengetahuan remaja remaja putri dalam menghadapi menarche. Diharapkan kepada kepala sekolah agar dapat memberikan pendidikan kesehatan melalui media video animasi karena lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri dalam menghadapi menarche.