

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Remaja

1. Definisi Remaja

"Remaja" berasal dari kata Latin adolescence, yang bermakna tumbuh atau berkembang menuju kematangan. Masa remaja merupakan masa transisi dalam perkembangan individu, terjadi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Biasanya dimulai sekitar usia dua belas atau tiga belas tahun dan berakhir pada akhir remaja atau awal dua puluhan. Remaja mengalami proses pertumbuhan dan mulai menunjukkan ciri-ciri seksual hingga mencapai kematangan seksual.

2. Pengelompokan Tahap Perkembangan Remaja

a. Remaja Awal

Merupakan tingkat remaja yang dimana mudah sekali tertarik dengan lawan jenisnya, memiliki pikiran-pikiran yang baru, suka dengan tantangan,. Remaja pada masa ini tidak memiliki kendali akan ego mereka karena kepekaan yang mereka terima. Remaja pada masa ini sulit untuk memahami ataupun dipahami oleh orang yang cukup umur dari usianya.

b. Remaja Madya

Merupakan remaja yang membutuhkan teman. Selama masa remaja, individu mendapatkan kepuasan yang besar karena memiliki lingkaran pertemanan yang luas dan memiliki opini positif tentang dirinya.

c. Remaja akhir

Merupakan Tingkat remaja yang dimana masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa ini ditunjukkan melalui meningkatnya minat terhadap diri sendiri,

tertarik dengan hal-hal yang berbau seksual, egois atau berfokus pada dirinya sendiri daripada orang lain.

3. Aspek-aspek perkembangan masa remaja

a. Perubahan Fisik

Di usia antara 12 dan 13 tahun dan 17 dan 18 tahun, pertumbuhan dan perkembangan remaja biasanya sangat drastis. Pada tahap ini, remaja mungkin merasa tidak nyaman melalui perubahan yang berlangsung didalam tubuh mereka dan otot-otot mereka mulai tumbuh.

Laki-laki mengalami mimpi basah, sementara perubahan seks sekunder ditandai dengan suara yang berbeda, pertumbuhan rambut di ketiak, kumis, jenggot, dan alat kelamin. Sementara bagi wanita, perubahan seks primer adalah menstruasi pertama, yang disebut menarche, dan perubahan seks sekunder yaitu pembesaran payudara dan pinggul.

b. Perubahan emosional

Perubahan fisik dan hormonal menyebabkan perubahan emosional. Kemarahan remaja adalah perubahan yang umum terjadi pada usia 15-18 tahun. Faktor kematangan dan belajar saling bergantung, mempengaruhi perkembangan emosi.

c. Perubahan kognitif

Perubahan dalam cara berpikir juga disebut sebagai perubahan kognitif. Sistem saraf yang bertugas memproses informasi dapat mengalami perkembangan pesat pada masa remaja, khususnya sekitar usia 12 tahun, saat pertumbuhan otak mencapai kapasitas maksimalnya. Dengan cara berpikir ini, orang memiliki kemampuan untuk berpikir secara abstrak dan hipotesis, yang

memungkinkan mereka untuk berimajinasi tentang segala hal. Individu memiliki kapasitas yang lebih besar untuk melihat dari berbagai sudut pandang, lebih peka terhadap kata-kata sindiran, dan lebih mampu memahami sesuatu yang relatif (Utami, 2018).

d. Perubahan sosial

Kemampuan seseorang untuk memahami orang lain dikenal sebagai sosial kognitif. Remaja memiliki keahlian dalam mengerti orang lain selaku orang yang unik dengan berbagai karakteristik pribadi, tertarik pada prinsip dan perasaannya. Remaja mengembangkan pemahaman interaksi sosial yang lebih baik bersama teman sebaya dan orang lain agar saling memahami (Fatmawaty, 2017).

4. Masalah remaja

Masalah remaja atau kenakalan remaja adalah masalah yang belum terselesaikan selama masa kanak-kanak atau masa kanak-kanak yang singkat. Mereka juga merasa malu karena tekanan dari lingkungan dan keadaan ekonomi yang buruk, yang menyebabkan mereka merasa minder. Ini dapat terjadi karena emosi remaja yang tidak stabil, yang menyebabkan masalah pengendalian diri.

Kenakalan remaja yang sering kali kita lihat yaitu melakukan hubungan seksual bebas atau di luar pernikahan, putus sekolah, merokok, dan mengonsumsi minuman keras ataupun menggunakan obat-obat yang terlarang. Jika masalah remaja muncul, hal itu dapat dicegah secara dini dengan memberikan perhatian yang mendalam secara individual, mendorong keluarga untuk lebih peduli dan memperhatikan anak-anak mereka untuk meningkatkan

pendidikan karakter mereka, ataupun memberikan suatu edukasi untuk mencegah hal-hal seperti kenakalan remaja tidak sampai terjadi.

B. Tiga Risiko Ancaman Dasar Kesehatan Reproduksi Remaja (TRIAD KRR)

Kesehatan reproduksi sangat penting untuk kesejahteraan fisik, mental, dan sosial seseorang secara holistik. Keadaan sehat ditandai dengan tidak adanya penyakit, dengan acuan khusus pada sistem reproduksi (Muharrina et al., 2023). Kesehatan reproduksi menjadi aspek krusial bagi individu dan masyarakat karena memengaruhi kelangsungan siklus kehidupan. Besaran pemahaman remaja terhadap konsep kesehatan reproduksi berbeda-beda, namun sebagian besar menyadari bahwa kesehatan reproduksi mencakup kajian ilmiah terhadap seluruh aspek yang berhubungan dengan reproduksi, bukan hanya berfokus pada permasalahan sistem reproduksi. Hal ini sejalan dengan definisi kesehatan reproduksi menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara keseluruhan yang berkaitan dengan sistem reproduksi, fungsi, dan prosesnya, bukan hanya terbebas dari penyakit atau kecacatan (Mareti & Nurasa, 2022).

Remaja sangat rentan terhadap masalah kesehatan reproduksi. Permasalahan yang ada biasa disebut dengan Tiga Ancaman Dasar Kesehatan Reproduksi Remaja atau dikenal dengan TRIAD KRR. Prevalensi TRIAD KRR telah menjadi masalah kesehatan yang signifikan di kalangan remaja belakangan ini. Remaja di Indonesia menghadapi kemungkinan menghadapi permasalahan terkait kesehatan reproduksi pada masa remajanya. Masalah-masalah ini mencakup aktivitas seksual dengan

bebas, penggunaan alkohol, dan ketergantungan obat-obatan, yang pada akhirnya menyebabkan tertular HIV/AIDS.

1. Definisi Seksualitas Pra Nikah

Seksualitas mencakup seluruh aspek keberadaan manusia yang berkaitan dengan makhluk seksual, termasuk emosi, perasaan, ciri-ciri kepribadian, sikap terhadap perilaku seksual, hubungan seksual, dan orientasi seksual. Hubungan seksual pra nikah ialah saat seorang remaja melakukan hubungan seksual dengan orang lain tanpa ikatan pernikahan. Perilaku ini dapat mengakibatkan sejumlah permasalahan sosial, ekonomi, dan kesehatan untuk remaja itu sendiri dan keluarga mereka (DP3KB Kabupaten Brebes, 2018). Dampak dari berhubungan seks sebelum menikah yaitu:

a. Kehamilan Tidak Diinginkan (KTD)

Kehamilan yang tidak diinginkan (KTD) merupakan kehamilan yang tidak diharapkan oleh calon orang tua dari si bayi. Pada remaja, kehamilan yang tidak diinginkan dapat terjadi karena mereka tidak tahu perilaku seksual yang menjadikan kehamilan atau karena kejadian pemerkosaan yang dilakukan. Kehamilan yang tidak diinginkan dapat menyebabkan permasalahan untuk remaja itu sendiri, keluarga mereka dan juga lingkungan sosial mereka.

b. Aborsi

Aborsi mengacu pada penghentian kehamilan sebelum minggu ke-20 kehamilan, atau sebelum janin dapat hidup dan mampu bertahan hidup secara mandiri di luar rahim. Melakukan aborsi di luar norma profesi medis mempunyai bahaya yang besar. Hubungan seksual pranikah hingga terjadinya kehamilan akan menjadikan aborsi spontan maupun aborsi buatan pada remaja.

c. Infeksi Seksual Menular (IMS)

Infeksi Menular Seksual (IMS) adalah infeksi yang ditularkan melalui hubungan seksual. Orang yang melakukan hubungan seksual dengan berganti pasangan baik melalui vagina, oral maupun anal lebih rentan terinfeksi. Alat reproduksi perempuan lebih rentan terinfeksi terkena IMS daripada laki-laki. Dan Tingkat keparahan penyakit sering kali semakin parah karena lambatnya pengenalan gejala awal, sehingga penyakit ini dapat berkembang lebih jauh. Misalnya, munculnya keputihan sering kali disebabkan oleh masuknya bakteri atau mikroorganisme ke dalam vagina akibat kebersihan vagina yang tidak memadai. Adapun jenis, penyebab dan gejalanya dari IMS ialah:

a) Gonorrhoe (Kencing bernanah)

Penyebab dari Gornorrhea ialah bakteri Neisseria Gonorrhea yang dimana mempunyai masa inkubasi 2-10 hari sesudah kuman masuk kedalam tubuh. Gejala pada laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. Pada pria, gejalanya berupa adanya cairan berwarna putih atau kuning kehijauan di uretra, disertai rasa gatal, panas, dan nyeri. Selain itu, mungkin ada pembengkakan dan sedikit kemerahan di dekat pembukaan uretra. Dan untuk perempuan, gejalanya termasuk keputihan pada vagina yang dimana cairan keputihan kental, berwarna kekuningan, dan akan menimbulkan rasa sakit saat haid.

b) Sifilis (Raja Singa)

Sifilis adalah penyakit menular yang disebabkan oleh bakteri Treponema pallidum. Penyakit ini memiliki masa inkubasi yang bervariasi dari 2 hingga 6 minggu, dan dalam beberapa kasus, dapat mencapai hingga 3 bulan. Masa

ini dimulai setelah kuman masuk ke dalam tubuh melalui hubungan seksual. Sifilis bermanifestasi sebagai luka pada vagina yang tidak menimbulkan rasa sakit, ruam atau bercak merah yang meluas tanpa gejala pada tubuh, dan penyakit neurologis, pembuluh darah, dan dermatologis lainnya.

c) Herpes Genitalis

Penyakit ini terjadi dikarenakan virus Herpes simplex dan dimulai terjadinya rasa terbakar atau kesemutan di tempat setelah virus masuk ke tubuh selama 4-7 hari. Munculnya bintil-bintil berkelompok seperti anggur pada kemaluan adalah tanda-tanda herpes genitalis. Kemudian pecah, meninggalkan luka berkerak dan hilang sendiri. Mungkin kambuh kembali, namun tidak sakit di tahap awal, umumnya hilang dan menetap seumur hidup.

d) Klamidia

Gejala penyakit Chlamidia trachomatis termasuk keluar cairan keputihan dari vagina (berwarna putih kekuningan dan encer), nyeri di rongga panggul, dan perdarahan sesudah hubungan seksual.

e) Kondiloma Akuminata

Penyakit yang disebabkan oleh Virus Human Papilloma, yang memiliki masa inkubasi antara dua hingga tiga bulan sesudah virus masuk ke dalam tubuh. Gejala dari kondisi ini antara lain berkembangnya satu atau beberapa kutil di daerah genital yang disebut lesi, yang berpotensi membesar dan memicu berkembangnya kanker mulut.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku seks remaja

Merujuk pada penjelasan Sembayang dkk (2018) tersedia sejumlah aspek yang memberi dampak bagi perilaku seksual bagi remaja diantaranya:

- 1) Faktor perkembangan, yang terjadi secara internal, yaitu berasal dari keluarga di mana anak mulai berkembang dan tumbuh
 - 2) Faktor eksternal, seperti lingkungan sekolah dan pendidikan formal, cukup memengaruhi perkembangan remaja saat mereka mencapai kedewasaan.
 - 3) Faktor masyarakat, seperti tradisi, pergaulan, dan kemajuan di setiap bidang, terutama teknologi yang diciptakan manusia.
- e. Langkah dalam mengatasi permasalahan seksual remaja merujuk pada (Sebayang et al., 2018) sebagai berikut :
- 1) Meningkatkan akses ke layanan kesehatan yang disertai proses konseling
 - 2) Memberikan informasi terkait dengan kesehatan reproduksi, sebab remaja tidak memiliki informasi yang akurat dan benar terkait dengan kesehatan reproduksi sehingga mereka harus melaksanakan penyelidikan sendiri, baik dari teman sebaya ataupun melalui media informasi
 - 3) Peningkatan keikutsertaan remaja melalui mengadakan pendidikan sebaya

2. Definisi Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif (NAPZA)

Narkotika, psikotropika, dan zat adiktif sejenisnya atau yang sering disingkat NAPZA merupakan obat terlarang yang dapat menyebabkan ketergantungan apabila dipergunakan pada periode yang lama. NAPZA, juga dikenal sebagai zat psikoaktif, dapat memberikan pengaruh terhadap struktur atau fungsi beberapa komponen tubuh pada individu yang mengonsumsinya. Apabila zat tersebut masuk ke dalam tubuh manusia dapat merusak system saraf pusat seseorang yang dimana akan menimbulkan perubahan perilaku, emosi dan psikologis penggunaanya dan dapat membuat penggunaanya ketergantungan terhadap zat tersebut (Sitohang et al., 2022).

a. Jenis-jenis NAPZA

NAPZA dikelompokkan menjadi 3 jenis diantaranya Narkotika, Psikotropika dan Zat adiktif lainnya.

1) Narkotika

Narkotika adalah senyawa atau obat yang dapat dihasilkan baik dari tumbuhan maupun bukan tumbuhan, baik sintetis maupun non sintetis. Zat-zat tersebut berpotensi menyebabkan penurunan atau perubahan kesadaran, serta hilangnya rasa. Menurut UU No. 35 tahun 2009 Narkotika diklasifikasikan menjadi tiga kelompok narkotika golongan I, golongan II dan golongan III. Obat terlarang adalah senyawa kimia yang dimasukkan melalui tubuh dengan cara disuntikkan, dihirup melalui hidung, atau diminum melalui mulut. (Sitohang et al., 2022).

a) Narkotika Golongan I

Narkotika golongan I merupakan narkotika yang paling berbahaya karena sifat adiktifnya yang sangat kuat. Pemanfaatan kelompok ini hanya dibatasi untuk keperluan penelitian saja. Contohnya ganja, heroin, kokain, opium, morfin ganja dan lain-lain.

b) Narkotika Golongan II

Narkotika golongan II merupakan zat adiktif yang mempunyai manfaat untuk terapeutik dan penelitian. Contohnya pethidin, morfin, benzetidin, fenthanyl dan lain-lain.

c) Narkotika Golongan III

Narkotika golongan III mengacu pada daya adiktif yang memiliki tingkat potensi adiktif yang relatif rendah, namun memiliki keunggulan terapeutik dan penelitian. Contohnya: kodein, buprenofin.

2) Psikotropika

Psikotropika adalah zat farmasi yang diresepkan oleh profesional medis untuk menangani dan meringankan gejala penyakit mental. Psikotropika mengacu pada zat atau obat, baik yang diproduksi secara alami atau buatan, yang memiliki efek psikoaktif dengan mempengaruhi sistem saraf pusat secara selektif dan menyebabkan perubahan perilaku tertentu (Sitohang et al., 2022).

a) Golongan I

Kategori obat-obatan psikotropika ini memiliki potensi kecanduan yang signifikan dan terutama digunakan untuk penelitian ilmiah daripada tujuan terapeutik. Contohnya seperti Deskloroketamin, Flualprazolam, klonazepam.

b) Golongan II

Psikotropika kelompok II memiliki sifat adiktif yang kuat dan sering digunakan untuk tujuan terapeutik serta penelitian ilmiah. Contohnya seperti Metilfenidat, Diclazepam.

c) Golongan III

Obat-obatan psikotropika dalam Kelompok III memiliki potensi kecanduan tingkat sedang dan berharga baik untuk tujuan penelitian maupun terapi. Contohnya seperti Lumibal, Pentobarbital, Flunitrazepam.

d) Golongan IV

Psikotropika kelompok IV menunjukkan potensi kecanduan yang lebih sedikit dan biasanya digunakan untuk tujuan terapeutik atau ilmiah. Contohnya seperti Diazepam, alprazolam, klobazam.

3) Zat adiktif lainnya

Golongan zat adiktif lainnya seperti narkotika, dan psikotropika yang dimana yang dapat menyebabkan ketergantungan. Contohnya : Cathinone/khat, Methylone, Tembakau gorila, merokok, dan lain-lain.

a. Dampak Penyalahgunaan Napza

Sejumlah dampak yang dapat ditimbulkan saat penyalahgunaan Napza menurut (Sitohang et al., 2022) yaitu :

- 1) Kognitif : Perhatian menurun, berpikir tidak realistis , tidak dapat menyelesaikan masalah
- 2) Fisik : Mudah lelah ataupun mudah sakit , gangguan pola tidur, gangguan pola makan, penurunan kemampuan perawatan diri
- 3) Emosional : perubahan mood secara mendadak, perubahan kepribadian, kurang percaya diri, perilaku tidak bertanggung jawab, berpikiran negatif, merasa sendiri, ketakutan, depresi, tidak peduli dengan lingkungan.
- 4) Sosial : menarik diri dan menutup diri dari keluarga, munculnya perilaku kriminal, memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan pertanyaan
- 5) Aktivitas sekolah : menurunnya minat untuk datang ke sekolah, prestasi menurun, sering membolos, sering berkelahi dengan teman, sering terlambat, sering melanggar kedisiplinan.

3. Definisi HIV/AIDS

HIV atau Human Immunodeficiency Virus, adalah patogen yang secara khusus menargetkan dan melemahkan sistem kekebalan tubuh manusia. AIDS juga dikenal sebagai Acquired Immune Deficiency Syndrome, adalah penyakit medis menular yang disebabkan oleh Human Immunodeficiency Virus (HIV). Bagian sel T helper dari sel darah putih, yang digunakan tubuh untuk memproduksi zat anti dalam tubuh, diserang dan dihancurkan oleh virus ini. HIV berkembang biak di dalam sel limfosit, menyebabkan kerusakan pada sel-sel ini dan selanjutnya menurunkan sistem kekebalan tubuh dan daya tahan tubuh (Bimo Setiarto et al., 2021). Sesudah virus HIV menyerang sistem kekebalan tubuh setidaknya dalam kurun waktu lima sampai sepuluh tahun, AIDS pun akan muncul. Sistem kekebalan tubuh yang melemah dapat memicu munculnya satu atau lebih penyakit. Penyakit tertentu dapat memburuk melebihi normal karena melemahnya sistem kekebalan tubuh (Dewi et al., 2022). HIV dapat menyebar melalui berbagai cara seperti menggunakan jarum suntik secara bergantian, menerima transfusi darah, melakukan aktivitas seksual tanpa kondom, menyusui, kehamilan, dan melahirkan.

Seseorang dengan HIV/AIDS akan menunjukkan sejumlah gejala. Gejala HIV dapat dikategorikan ke dalam banyak fase. Fase awal dikenal sebagai tahap infeksi akut, di mana penderita tidak menyadari bahwasanya dirinya mengidap infeksi HIV. Hal ini disebabkan gejalanya mirip dengan gejala flu yang hilang dan kemudian timbul kembali lagi. Tahap infeksi akut ditandai dengan suhu menggigil, mual, sakit kepala, sakit tenggorokan, dan sariawan. Infeksi HIV berpindah ke tahap laten setelah beberapa bulan, berlangsung selama beberapa tahun atau bahkan puluhan tahun. Pada titik ini, ada gejala signifikan yang muncul diantaranya berat

badan menurun dengan tidak disertai penyebab yang jelas, demam, diare, mual, muntah, pembesaran kelenjar getah bening, dan melemahnya tubuh. Jika pengobatan untuk infeksi laten ini ditunda, virus HIV akan berkembang menjadi AIDS. Adapun gejala AIDS yaitu : bercak putih di lidah, mulut, alat kelamin, dan anus, keringat malam, penurunan berat badan yang tidak bisa dijelaskan, diare terus-menerus, demam yang berlangsung melebihi 10 hari, dan kelemahan ekstrem adalah tanda-tanda AIDS (Bimo Setiarto et al., 2021).

Pengobatan antiretroviral (ARV) adalah salah satu dari banyak obat yang digunakan untuk menghentikan penyebaran virus. ARV digunakan untuk menghambat perkembangan virus mencegah sistem imun berkurang yang akan berisiko timbulnya infeksi oportunistik.. Contoh obat antiretroviral yaitu AZT, Didanosine, Zalcitabine.

C. Pendidikan Kesehatan

1. Definisi Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan adalah upaya mendukung program kesehatan dengan cara menghidupkan dan meningkatkan pengetahuan dalam periode tertentu secara efektif. Peran pendidikan kesehatan dapat mengubah perilaku agar sejalan terhadap nilai-nilai kesehatan. Perubahan perilaku yang mendukung kesehatan bisa terjadi disebabkan tingkat pengetahuan dan kesadaran, yang diperoleh melalui proses pembelajaran. Pendidikan kesehatan reproduksi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja, mengubah pola pikir mereka, dan mengubah tindakan mereka untuk mempromosikan gaya hidup sehat. Upaya ini merupakan pendekatan yang

cocok dan kohesif untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang perilaku seksual yang benar (Sianipar et al., 2023).

2. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Tujuan pendidikan kesehatan masyarakat adalah untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, kesiapan, dan kapasitas individu untuk memilih cara hidup sehat dan terlibat aktif dalam inisiatif kesehatan. Tujuan inipun bisa dipaparkan lebih rinci menjadi beberapa aspek, antara lain:

- a. Menetapkan nilai-nilai kesehatan yang signifikan dalam masyarakat
- b. Membantu seseorang supaya bisa dengan mandiri atau dalam kelompok menyelenggarakan aktivitas dalam menggapai tujuan hidup sehat
- c. Mendorong pertumbuhan pribadi serta optimalisasi pemanfaatan sarana layanan kesehatan yang ada melalui cara yang telah ditetapkan
- d. Memberikan kesadaran kepada klien tentang kemampuan untuk melakukan tindakan sendiri dan cara melakukannya tanpa bergantung pada bantuan formal dari sarana pelayanan kesehatan
- e. Menciptakan lingkungan yang mendukung dimana individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat mampu merubah sikap dan perilaku mereka

3. Sasaran Pendidikan Kesehatan

Menurut, Widyanto dalam (Rozana & Tasyil, 2021) Pendidikan kesehatan memiliki tiga sasaran yaitu :

a. Sasaran primer

Sasaran primer berfokus pada semua lapisan masyarakat, sesuai dengan permasalahan yang dihadapi.

b. Sasaran sekunder

Sasaran ini difokuskan pada tokoh-tokoh yang memegang peranan kunci dalam penyebaran pendidikan kesehatan di lingkungannya.

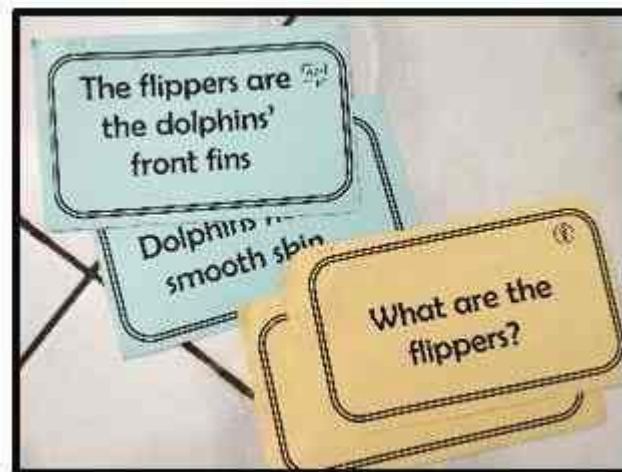
c. Sasaran tersier

Pada sasaran ini, perhatian terpusat pada pembuat kebijakan dengan kompleksitas yang melibatkan tingkat desa, kecamatan, kabupaten, hingga provinsi. Dalam konteks ini, pemberian pendidikan kesehatan diharapkan dapat berdampak pada perilaku baik sasaran primer maupun sasaran sekunder.

D. Metode *Index Card Match*

1. Definisi metode *index card match*

Metode pembelajaran berfungsi sebagai perantara yang memfasilitasi penyampaian informasi dari sumber ke peserta, memberikan mereka pengetahuan yang dapat digunakan (Nurrita, 2018). Penyebaran ilmu ini dilakukan secara metodis untuk menjamin penerimanya memahami proses pembelajaran secara menyeluruh dan efektif. Media pendidikan digunakan untuk memberikan informasi selama proses pembelajaran. Tujuannya untuk meningkatkan semangat peserta dalam menimba ilmu. Informasi yang disampaikan melalui media pendidikan berbentuk pengetahuan dan keterampilan.



Metode *index card match*, yang diperkenalkan oleh Mel Silbermen, merupakan sebuah pendekatan pembelajaran yang memiliki tujuan meningkatkan keterlibatan peserta didik. Pendekatan ini dianggap sebagai salah satu cara yang tidak membosankan untuk mereview materi yang sudah diajarkan sebelumnya. Meskipun demikian, pendekatan inipun bisa dipergunakan dalam memperkenalkan materi baru, melalui syarat bahwa siswa sebelumnya telah mempelajari topik yang akan diajarkan.

Metode *index card match* adalah pencarian melalui penggunaan kartu indeks yang dipisahkan menjadi kartu pertanyaan dan jawaban dimana setiap kartu berukuran 9x6 cm. Siswa terlibat dengan aktif pada kegiatan pembelajaran ini, dan mereka secara bersama akan mengerjakan untuk menggabungkan kartu pertanyaan dan jawaban. Siswa akan dapat berkolaborasi satu sama lain setelah memperoleh pengetahuan ini.

Selain memupuk keakraban dan adanya komponen bermain, pendekatan dengan metode ini juga sangat menarik karena dapat dipergunakan dalam pengukuran seberapa baik siswa mampu mengerti materi pelajaran yang diajarkan. Dapat dipastikan siswa yang belum memahami materi yang diberikan akan

kesulitan mencari pasangan. Karena sesuai dengan kualitas siswa dan bisa membuat aktivitas fisik, mental, dan emosional mereka meningkat, teknik pencocokan kartu indeks menarik, demokratis, dan menyenangkan.

2. Kelebihan dan kelemahan metode *index card match*

Menggunakan strategi atau metode *index card match* siswa dilatih untuk menggunakan kecepatan berpikir mereka untuk mempelajari konsep materi dengan pencarian kartu jawaban ataupun kartu pertanyaan. Dengan pendekatan ini, setiap siswa diwajibkan memperoleh satu set kartu yang saling bersesuaian, selanjutnya berdiskusi dengan pasangannya dan sesama siswa mengenai hasil pencarian pasangan kartu yang cocok (Hasyim, 2020).

Menurut Hasyim (2020) mengungkapkan bahwasanya tersedia keunggulan dan kelemahan dari metode *index card match*.

a. Kelebihan metode *index card match*

- a) Menumbuhkan rasa senang baik dalam kegiatan belajar mengajar.
- b) Materi pelajaran lebih menarik dan menarik perhatian siswa lebih banyak
- c) Mampu menumbuhkan lingkungan belajar yang dinamis dan menyenangkan.
- d) Mampu meningkatkan hasil belajar siswa untuk mencapai keadaan belajar komprehensif.
- e) Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pengamat dan pemain

b. Kelemahan metode *index card match*

- a) Penyelesaian tugas oleh siswa memerlukan waktu yang cukup lama
- b) Membutuhkan atribut khusus dari siswa atau kecenderungan untuk berkolaborasi guna menyelesaikan masalah

c) Lingkungan kelas menjadi “riuh” yang dapat mengganggu kelas lainnya.

3. Langkah-langkah metode *index card match*

Adapun Langkah-langkah dari metode *index card match* menurut Silberman dalam kutipan (Harefa et al., 2021) yakni :

- a. Pada kartu index yang akan digunakan, tulislah pertanyaan yang sudah dijelaskan. Buatlah kartu pertanyaan dengan jumlah sama dengan setengah peserta.
- b. Pada kartu index terpisah, menulis jawaban atas masing-masing pertanyaan tersebut
- c. Pada kartu pertanyaan ataupun jawaban harus memiliki warna yang berbeda, semisal pada kartu pertanyaan dengan warna kuning dan kartu jawaban warna hijau.
- d. Kedua kartu pertanyaan dan kartu jawaban akan dikumpulkan lalu dikocok beberapa kali supaya benar-benar teracak
- e. Memberikan satu kartu untuk satu peserta. Menjelaskan bahwasanya ini adalah kartu pencocokkan dimana sebagian peserta akan memperoleh kartu pertanyaan dan sebagian lagi mendapat kartu jawaban.
- f. Minta peserta untuk mencari kartu pasangan mereka. Apabila telah terbentuk pasangan, minta peserta yang sudah menemukan pasangannya mencari tempat duduk bersama. Beritahu agar tidak memberitahu pada pasangan peserta lain apa yang ada pada kartu mereka.
- g. Apabila semua pasangan yang cocok sudah duduk bersama, minta masing-masing pasangan memberi kuis terhadap peserta lainnya dengan

membacakan kertas pertanyaan mereka dan menantang peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut.

E. Metode Ceramah

1. Definisi Ceramah

Menurut Notoatmodjo (2018) ada beberapa metode pendidikan kesehatan, salah satunya adalah ceramah. Ceramah adalah pidato yang disampaikan oleh seorang pembicara di depan sekelompok peserta. Ceramah pada hakikatnya adalah proses transfer informasi dari pengajar kepada sasaran belajar. Dalam proses transfer informasi ada tiga elemen penting, yaitu pengajar, materi dan sasaran belajar. Metode ceramah efektif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang.

Metode ceramah (*preaching method*) adalah sebuah metode pengajaran dengan menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan kepada sejumlah siswa/pendidik, yang pada umumnya mengikuti secara pasif. Metode ceramah dapat dikatakan sebagai satu-satunya metode paling ekonomis untuk menyampaikan informasi dan paling efektif dalam mengatasi kelangkaan literatur atau rujukan yang sesuai dengan jangkauan daya beli serta daya paham serta didik.

Ceramah adalah pidato yang disampaikan seorang pembicara didepan sekelompok pengujung atau pendengar. Metode ini dipergunakan jika berada dalam kondisi berikut: waktu untuk penyampaian informasi terbatas, orang yang mendengarkan sudah termotivasi, pembicara menggunakan gambar dalam kata-kata, kelompok terlalu besar untuk memakai metode lain, ingin menambah atau menekankan apa yang sudah dipelajari dan mengulangi, memperkenalkan atau

mengantarkan suatu pelajaran atau aktivitas dan sasaran dapat memahami kata-kata yang digunakan (Suminar & Nur, 2024).

2. Kelebihan dan kelemahan metode ceramah

Menurut Sulandari (2020) terdapat kelebihan dan kelemahan dari metode ceramah, diantara lain :

a. Kelebihan metode ceramah

- 1) Pendidik mudah menguasai kelas, mudah menerangkan banyak bahan ajar berjumlah besar dan mudah dilaksanakan
- 2) Dapat dipakai pada orang dewasa, menghabiskan waktu dengan baik, dapat dipakai pada kelompok yang besar, tidak terlalu melibatkan banyak alat bantu

b. Kelemahan metode ceramah

- 1) Siswa menjadi pasif
- 2) Proses belajar dirasakan membosankan dan siswa menjadi mengantuk.
- 3) Terdapat unsur paksaan untuk mendengarkan.
- 4) Siswa dengan gaya belajar visual akan bosan dan tidak dapat menerima informasi atau pengetahuan, pada anak dengan gaya belajar auditori hal ini mungkin cukup menarik.
- 5) Evaluasi proses pembelajaran sulit dikendalikan karena tidak ada titik pencapaian yang jelas.

F. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan menurut kamus besar bahasa Indonesia adalah informasi yang disusun dan diolah untuk memperoleh pemahaman atas pengalaman dan pembelajaran yang dapat diterapkan pada suatu permasalahan atau prosedur.

Singkatnya, pengetahuan adalah proses dimana seseorang belajar tentang benda atau peristiwa tertentu melalui panca inderanya. terbentuknya tingkah laku yang bermakna berdasarkan kesadaran dan pemahaman.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut penjelasan Mubarak dalam (Pariati & Jumriani, 2021) terdapat tujuh aspek yang memengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah transmisi pengetahuan dari satu individu ke individu lain dengan tujuan memfasilitasi pemahaman mereka tentang subjek atau konsep tertentu. Tidak dapat disangkal bahwa kemampuan individu dalam menyerap informasi berkorelasi positif dengan pencapaian pendidikannya dan, pada akhirnya berpengaruh kepada tingkat pengetahuannya. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan seseorang dapat menghambat cara mereka memperoleh pandangan terhadap konsumsi informasi.

b. Usia

Seiring bertambahnya usia seseorang, terjadi perubahan baik pada dimensi kognitif maupun emosional. Pertumbuhan fisik secara umum dapat digolongkan menjadi empat macam transformasi: perubahan ukuran, perubahan proporsi, hilangnya sifat-sifat lama, dan munculnya sifat-sifat baru.

c. Minat

Minat dapat diartikan sebagai kecenderungan atau dorongan yang kuat terhadap sesuatu. Rasa ingin tahu ini memotivasi individu untuk mengeksplorasi dan meningkatkan pengetahuannya dibidang tertentu, yang pada akhirnya membawa mereka memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

d. Pengalaman

Terdapat kecenderungan bahwa pengalaman positif cenderung diinginkan untuk diingat, sementara pengalaman yang kurang menyenangkan mungkin akan diupayakan untuk dilupakan. Apabila pengalaman terhadap suatu objek atau situasi bersifat menyenangkan, secara psikologis, akan menciptakan kesan yang tahan lama dalam emosi, yang pada gilirannya dapat menimbulkan sikap yang positif.

3. Indikator Pengetahuan

Menurut (Darsini et al., 2019) pengetahuan responden dikumpulkan dan diukur sesuai kategori pengetahuan dari responden. Adapun sejumlah kategori pengetahuan adalah sebagai berikut:

- a. Pengetahuan responden dikategorikan baik, jika jawaban tepat 76% - 100%
- b. Pengetahuan responden dikategorikan cukup, jika respon tepat dari 56% -75%
- c. Pengetahuan responden dikategorikan kurang, jika respon kurang maka jawaban <55%.

G. Pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode ceramah dan *index card match* terhadap pengetahuan remaja mencegah TRIAD KRR

Pendidikan kesehatan TRIAD KRR ini merupakan suatu bentuk pendidikan kesehatan yang mengupayakan agar remaja, individu ataupun masyarakat banyak mampu berperilaku sehat untuk mencegah Tiga Risiko Ancaman Dasar Kesehatan Reproduksi Remaja (TRIAD KRR), dan menjauhi penyebab terjadinya TRIAD KRR. Pendidikan Kesehatan yang dimaksud adalah pemberian informasi kesehatan untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang TRIAD KRR.

Remaja terkadang saat diberikan informasi kesehatan pasti akan merasakan bosan, entah itu dari metode penyampaian informasi ataupun dari media yang digunakan. Dalam hal ini, pemberian informasi tentu membutuhkan adanya media yang dapat menarik minat remaja untuk mendengarkan saat pemberian Pendidikan kesehatan. Metode *index card match* merupakan media kartu yang terbagi menjadi kartu pertanyaan dan kartu jawaban.

Sebuah penelitian menyatakan bahwa metode *index card match* efektif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mencuci tangan penyandang disabilitas (Rojabtiyah et al., 2019). Penelitian ini juga didukung oleh Nurhajanti (2019) yang mengimplementasikan metode *index card match* dengan maksud meningkatkan pengetahuan serta minat responden. Setelah dilaksanakannya Pendidikan Kesehatan dengan teknik *index card match*, total peserta yang disurvei adalah 30 orang. Di antara mereka, 14 orang menunjukkan tingkat pengetahuan yang cukup baik, sementara 13 peserta menunjukkan pemahaman yang cukup tentang kehamilan risiko tinggi (Nurhajanti, 2019).

Pendidikan kesehatan melalui pendekatan ceramah dan *index card match* ini tidak hanya akan mampu membuat pemahaman remaja meningkat terkait dengan Kesehatan Reproduksi Remaja akan tetapi juga dapat menarik minat remaja untuk belajar mencegah TRIAD KRR agar tidak terjadi.