

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, yang terjadi setelah individu melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan dasar dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan adalah suatu informasi yang diketahui dan disadari oleh seseorang. Dalam pengertian lain, pengetahuan adalah gejala yang ditemui oleh seseorang melalui pengamatan indrawi. Pengetahuan muncul saat seseorang menggunakan indera atau akal budinya untuk mengenali benda atau suatu kejadian (Jenner, 2020). Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan mengerti yang ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2020). Berdasar dua definisi di atas, pengetahuan merupakan suatu proses mengingat hal-hal yang telah dipelajari melalui pancaindera pada suatu bidang tertentu dengan baik.

2. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan kognitif merupakan domain yang sangat penting terbentuknya tindakan seseorang (*over behaviour*). Dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku

yang didasari pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat pengetahuan (Notoajmo djo, 2018), yaitu :

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah di pelajari sebelumnya.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk mmenjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dimana dapat menginterpretasikan secarabenar

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagaikemampuan untuk menggunakan materi yang telah di pelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya).

a. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen- komponen tetapi masih dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakanatau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu keeluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadapsuatu materi atau objek

3. Cara memperoleh pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan menurut Notoatmodjo (2018), dikelompokkan menjadi dua yakni cara tradisional atau non ilmiah tanpa melakukan penelitian dan cara modern atau cara ilmiah melalui proses penelitian.

a. Cara memperoleh kebenaran non ilmiah

Cara kuno atau tradisional ini dipakai orang untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukannya metode ilmiah atau metode penemuan secara sistematis dan logis adalah dengan cara non ilmiah, tanpa melalui penelitian.

Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini antara lain meliputi :

1). Cara coba salah (*trial and error*)

Cara coba salah ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain. Kemungkinan kedua ini gagal pula, maka dicoba kemungkinan ketiga, dan apabila kemungkinan ketiga gagal dicoba kemungkinan keempat dan seterusnya, sampai masalah tersebut dapat terpecahkan. Itulah sebabnya maka cara ini disebut metode *trial (coba) and error (gagal atau salah)* atau metode coba salah (coba-coba).

2). Cara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak sengaja oleh orang-orang yang bersangkutan, salah satu contoh adalah penemuan enzim urease oleh Sumarti pada Tahun 1926.

3). Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber pengalaman cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, para pemuka agama, pemegang pemerintahan dan

sebagainnya. Pengetahuan tersebut diperoleh berdasarkan pada pemegang otoritas, yakni orang mempunyai wibawa atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun ilmu pengetahuan atau ilmuwan. Prinsip inilah, orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang mempunyai otoritas, tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris ataupun berdasarkan pendapat 10 sendiri. Hal ini disebabkan karena orang yang menerima pendapat tersebut menganggap bahwa apa yang dikemukakannya adalah sudah benar.

4). Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman adalah guru yang baik, demikian bunyi pepatah. Pepatah ini mengandung maksud bahwa pengalaman ini merupakan sumber pengetahuan, atau pengalaman itu merupakan suatu cara untuk memperoleh pengetahuan. Pengalaman pribadi pun dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapi pada masa yang lalu.

5. Cara akal sehat (*common sense*)

Akal sehat atau *common sense* kadang-kadang dapat menemukan teori kebenaran. Sebelum ilmu pendidikan ini berkembang, para orang tua zaman dahulu agar anaknya mau menuruti nasehat orang tuanya, atau agar anak disiplin menggunakan cara hukuman fisik bila anaknya berbuat salah, misalnya dijewer telinganya atau dicubit. Ternyata cara menghukum anak ini sampai sekarang menjadi teori atau kebenaran, bahwa hukuman merupakan metode (meskipun bukan yang paling baik bagi pendidikan anak-anak).

6). Kebenaran melalui wahyu

Ajaran dan dogma agama adalah suatu kebenaran yang diwahyukan dari Tuhan melalui para Nabi. Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut-pengikut agama yang bersangkutan, terlepas dari apakah kebenaran tersebut rasional atau tidak. Sebab kebenaran ini diterima oleh para nabi adalah wahyu dan bukan karena hasil usaha penalaran atau penyelidikan manusia.

7). Kebenaran secara intuitif

Kebenaran secara intuitif diperoleh secara cepat sekali melalui proses di luar kesadaran dan tanpa melalui proses penalaran atau berpikir. Kebenaran yang diperoleh melalui intuitif sukar dipercaya karena kebenaran ini tidak menggunakan cara-cara yang rasional dan yang sistematis. Kebenaran ini diperoleh seseorang hanya berdasarkan intusi atau suara hati.

8). Melalui jalan pikiran

Manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuannya sehingga, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menggunakan alam pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi.

9). Induksi

Induksi adalah proses penarikan kesimpulan yang dimulai dari pernyataan pernyataan khusus ke pernyataan yang bersifat umum. Hal ini berarti dalam berpikir induksi pembuatan kesimpulan tersebut berdasarkan pengalaman-pengalaman empiris yang ditangkap oleh indra. Disimpulkan ke dalam suatu konsep yang memungkinkan seseorang untuk memahami suatu gejala. Proses berpikir induksi itu beranjak dari hasil pengamatan indra atau hal-hal yang nyata, maka dapat dikatakan bahwa induksi beranjak dari hal yang konkrit kepada hal-hal yang abstrak.

10). Deduksi

Deduksi adalah pembuatan simpulan dari pernyataan-pernyataan umum ke khusus. Dalam berpikir deduksi berlaku bahwa sesuatu yang dianggap benar secara umum, berlaku juga kebenarannya pada semua peristiwa yang terjadi.

4. Pengaruh pengetahuan terhadap perilaku

Sebelum orang menadopsi perilaku baru (berperilaku baru), didalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, menurut Notoatmodjo (2020) yakni:

a. *Awareness* (kesadaran)

Kesadaran dimaksudkan bahwa orang tersebut meyakini dalam arti mengetahui stimulus (obyek) terlebih dahulu.

b. *Interest* (merasa tertarik)

Interest yaitu orang mulai tertarik kepada stimulus.

c. *Evaluation* (evaluasi)

Menimbang-nimbang baik tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya, hal ini berarti sikap responden sudah lebih baik lagi.

d. *Trial* (mencoba)

Orang telah mulai mencoba perilaku baru.

e. *Adaption* (adaptasi)

Subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikap terhadap stimulus.

5. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2020)

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan yaitu:

a. Tingkat pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku yang positif dan meningkat. Pendidikan seseorang juga dapat mempengaruhi kemampuan pemahaman dan pengetahuan.

b. Informasi

Seseorang yang mendapatkan informasi lebih menambah wawasan pengetahuan yang lebih banyak. Informasi dapat diperoleh seseorang dari orang tua, teman, media masa atau buku, serta petugas kesehatan.

c. Pengalaman

Tidak selalu berwujud hal yang pernah dialami seseorang tetapi bisa berawal dari mendengar atau melihat. Pengalaman yang diperoleh seseorang menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.

d. Budaya

Tingkah laku manusia atau kelompok manusia didalam memenuhi kebutuhannya meliputi sikap dan kepercayaan.

e. Sosial ekonomi.

Jika seseorang memiliki kemampuan yang lebih, tentunya dalam memenuhi kebutuhan hidup maka individu tersebut akan mengalokasikan Sebagian keuangannya untuk mendapatkan informasi yang berguna untuk menambah pengetahuannya Kemampuan seseorang dalam menjawab suatu masalah mampu mewakili seberapa jauh tingkat pengetahuan orang tersebut dan secara statistik kemampuan tersebut dapat diketahui berdasarkan rangking obyektif dengan urutan sebagai berikut; dikatakan memiliki pengetahuan baik bila diperoleh jawaban

76 – 100%, cukup bila diperoleh jawaban 56 – 75%, kurang bila diperoleh jawaban benar $\leq 55 \%$ (Wawan dan Dewi, 2020).

6. Kriteria pengetahuan

Menurut (Wawan dan Dewi, 2020). Kemampuan seseorang dalam menjawab suatu masalah mampu mewakili seberapa jauh tingkat pengetahuan orang tersebut dan secara statistik kemampuan tersebut dapat diketahui berdasarkan rangking obyektif dengan urutan sebagai berikut;

- a. Dikatakan memiliki pengetahuan baik bila diperoleh jawaban 76 – 100%
- b. Cukup bila diperoleh jawaban 56 – 75%,
- c. Kurang bila diperoleh jawaban benar $\leq 55 \%$

7. Cara mengukur tingkat pengetahuan

Skinner menyatakan bahwa bila seseorang dapat menjawab pertanyaan mengenai suatu bidang tertentu dengan baik secara lisan maupun tulisan, maka dapat dikatakan bahwa ia mengetahui bidang itu sehingga pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2007).

- a. Baik : apabila presentase jawaban benar 76%-100%
- b. Sedang : apabila presentase jawaban benar 56%-75%
- c. Buruk : apabila presentase jawaban benar 0%-55%

B. Keterampilan

1. Pengertian keterampilan

Keterampilan adalah kemampuan manusia dalam menggunakan pikiran, ide serta kreatifitas, mengubah atau membuat sesuatu menjadi nilai lebih sehingga sesuatu tersebut memiliki nilai yang lebih bermakna.(Maliah *et al.*,2023). Keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Kesimpulan yang dapat ditarik, Keterampilan adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk melakukan sesuatu kegiatan yang membutuhkan pikiran dan tenaga, dan kemampuan tersebut selalu terkhususkan pada bidang tertentu.

2. Aspek-Aspek Keterampilan

Melaksanakan suatu pekerjaan tak lepas dari keterampilan yang dimiliki, keterampilan tersebut membuat karyawan memiliki kepercayaan diri dalam bekerja karena karyawan tersebut bisa bekerja pada bidang yang dimilikinya. Maka berikut adalah aspek aspek yang ada dalam keterampilan

a. Basic Literacy Skill

Merupakan suatu keahlian atau kemampuan dasar yang melekat pada masing-masing individu, keterampilan ini meliputi berbagai kemampuan seperti mendengarkan, membaca, menulis, dan juga kemampuan dalam aspek menghitung.

b. Technical Skill

Merupakan jenis keterampilan yang diperoleh dengan pembelajaran secara khusus dalam bidang Teknik. Technical skill memiliki contoh antara lain keterampilan mengoperasikan perangkat computer, memperbaiki beragam perangkat elektronik seperti handphone, televisi, dan lain sebagainya.

c. Interpersonal Skill

Merupakan suatu jenis kemamopuan atau keterampilan yang secara mendasar dimiliki tiap-tiap individu dalam melakukan komunikasi antara individu yang satu dengan individu lainnya, maupun antar kelompok. Interpersonal skil memiliki contoh antara lain keterampilan mengemukakan sejumlah ide-ide maupun pendapa, serta bekerja bersamasama dalam suatu tim kerja yang ditentukan

d. Problem Solving

Merupakan suatu keterampilan mendasar dalam diri seseorang, yang secara potensial dapat diimpelentasikan untuk memecahkan sebuah masalah dengan didukung kemampuan logika seseorang untuk berpikir.

3. Faktor – faktor keterampilan

Pendapat lain mengenai faktor-faktor keterampilan disampaikan oleh Notoadmodjo (2018) bahwa faktor yang mempengaruhi keterampilan merupakan aplikasi dari pengetahuan sehingga tingkat keterampilan seseorang berkaitan dengan tingkat pengetahuan yaitu:

a. Tingkat Pendidikan

Semakin tinggi pendidikan sesorang, semakin baik pengetahuan yang dimiliki. Sehingga, seseorang tersebut akan lebih mudah dalam menerima dan menyerap hal-hal baru. Selain itu, dapat membantu mereka dalam menyelesaikan hal-hal baru tersebut.

b. Umur

Ketika umur seseorang bertambah makan akan terjadi perubahan pada fisik dan psikologi seseorang. Semakin cukup umur seseorang, akan semakin matang dan dewasa dalam berfikir dan bekerja

c. Pengalaman

Pengalaman dapat dijadikan sebagai dasar untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya dan sebagai sumber pengetahuan untuk memperoleh suatu kebenaran. Pengalaman yang pernah didapat seseorang akan mempengaruhi kematangan seseorang dalam berpikir dalam melakukan suatu hal.

C. *Video Based Learning*

1. Definisi

Pengertian Video sendiri sebenarnya berasal dari bahasa Latin video-vidi-visum yang artinya melihat (mempunyai daya penglihatan). Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan adalah *Video Based Learning* atau Pembelajaran Berbasis Video secara harfiah mengacu pada pengalaman belajar yang difasilitasi melalui video. Gabungan rekaman kamera, animasi, grafik, teks, audio, dan video menciptakan pengalaman belajar multisensor yang menarik. *Video Based Learning* juga diartikan sebagai sebuah metode pembelajaran yang digunakan dengan menggunakan video yang sudah direkam untuk membantu selama berlangsungnya proses pembelajaran. Pembelajaran berbasis video dilakukan dengan menunjukkan pengetahuan atau keterampilan yang diperoleh dengan pengajaran melalui video. Adapun menurut Putri Anike dan Yuliani Fitri (2021) menyebutkan media video pembelajaran adalah alat bantu dalam sebuah pembelajaran yang berisikan materi pembelajaran. Pendapat tersebut diperkuat oleh Ariani, dkk (2020) yang menyebutkan bahwa media video pembelajaran adalah sebuah alat bantu yang menampilkan pesan-pesan pembelajaran di dalam sebuah video.

Penggunaan pendekatan *Video Based Learning* dapat memberikan stimulus pada tiga bagian yang penting dalam pembelajaran, yaitu emotional, intellectual,

psicomotoric. Menurut Robert (2020) metode ini dirasa cocok untuk digunakan kepada generasi digital saat ini Karena itu, tidak mengherankan jika pembelajaran berbasis video dengan cepat menjadi standar pembelajaran era digital sekarang.

2. Karakteristik

Untuk menghasilkan video pembelajaran yang berkualitas dan mampu meningkatkan Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif” maka pengembangan video pembelajaran harus memperhatikan karakteristik dan kriterianya yaitu sebagai berikut. Menurut Cheppy Riyana, (2022). Untuk menghasilkan video pembelajaran yang berkualitas dan mampu meningkatkan “Model Pembelajaran: Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif” maka pengembangan video pembelajaran harus memperhatikan karakteristik dan kriterianya yaitu sebagai berikut :

a. Clarity of Massage (kejelasan pesan)

Dengan menerapkan konsep pembelajaran berbasis video, peserta didik dapat lebih mudah memahami pesan yang ingin disampaikan pada pembelajaran. Dengan begitu, pembelajaran akan menjadi lebih bermakna dan peserta didik dapat menyerap informasi secara utuh dan tersimpan dalam memorinya.

b. Stand Alone (berdiri sendiri)

Pembelajaran berbasis video memiliki sifat berdiri sendiri. Artinya, pembelajaran ini tidak bergantung pada bahan ajar lainnya dan tidak harus digunakan secara bersamaan.

c. *User Friendly* (bersahabat/ lebih akrab digunakan)

Video merupakan media yang menggunakan bahasa sederhana, mudah dimengerti dan juga menggunakan bahasa yang umum. Terdapat pula petunjuk teknis terkait penggunaan sehingga memudahkan siswa dalam menggunakannya. Paparan informasi yang tampil bersifat membantu dan bersahabat dengan pemakainya, termasuk kemudahan pemakai dalam merespon, mengakses sesuai dengan yang diharapkan.

b. Representasi Inti

Materi harus benar-benar representatif artinya materi yang akan menggunakan media video ini harus benar-benar dapat mewakili atau mempresentasikan inti dari materi. Pada dasarnya materi pelajaran baik sosial maupun sains dapat dibuat menjadi media video.

c. Visualisasi materi

Materi yang dibawakan dikemas dengan konsep multimedia yang dimana terdapat teks, animasi serta suara. Sehingga materi lebih menarik untuk didengarkan dan disimak buat siswa. Materi-materi yang digunakan bersifat aplikatif, terdapat proses, dan memiliki tingkat keakurasian tinggi.

d. Menggunakan kualitas resolusi yang tinggi

Tampilan berupa grafis video dibuat dengan teknologi rekayasa digital dengan resolusi tinggi tetapi dengan syarat support untuk setiap speech system komputer, hal ini untuk menunjang kualitas pembelajaran.

h. Dapat digunakan secara klasikal atau individual

Video pembelajaran dapat digunakan oleh para siswa secara individual, tidak hanya dalam ketika di sekolah, tetapi juga di rumah. Dapat pula digunakan secara klasikal dengan jumlah siswa maksimal 50 orang bisa dapat dipandu oleh guru atau cukup mendengarkan uraian narasi dari narator yang telah tersedia dalam video.

3. Fungsi, tujuan, dan manfaat *Video Based Learning*

a. Fungsi dan tujuan

Untuk mengembangkan model pembelajaran agar lebih menarik dan diterima serta dipahami oleh siswa. Dengan menggunakan video, guru dapat menyajikan pembelajaran yang berbeda dan tidak monoton. Dari situ peserta didik akan mendapatkan pengalaman belajar secara konkret dan abstrak. Sehingga, pengetahuan mereka menjadi lebih luas dan mendalam.

b. Manfaat dari menerapkan *Video Based Learning* dalam Pembelajaran antara lain:

1). Metode pembelajaran yang efektif

Pembelajaran berbasis video memfasilitasi dalam memproses informasi lebih cepat, mempertahankan pengetahuan dan mengingatnya dengan akurat. Sekitar 90% dari informasi yang diterima peserta didik dari dunia luar untuk bertahan dan berkembang dalam bentuk visual. Karena pada dasarnya, manusia memiliki kemampuan untuk memproses gambar 60.000 kali lebih cepat daripada teks biasa. Pembelajaran berbasis video sering terbukti lebih efektif daripada pembelajaran di kelas tradisional.

2). Video menjelaskan segala hal secara lebih baik dari pada teks atau guru

Hanya dengan menggunakan metode penulisan kuno di papan tulis, tentu akan terasa membosankan bagi para peserta didik. Dengan menggunakan video, ada banyak cara kreatif pengetahuan dapat disajikan guru sehingga peserta didik dapat benar-benar memahami pelajaran. Pembelajaran berbasis video ada banyak sekali contohnya seperti dengan animasi, live action, video tutorial singkat, dokumenter, vlog, dan lain lain. Jenis -jenis video tersebut tidak hanya menarik tetapi juga dapat digunakan untuk menjelaskan konsep lebih baik dari pada hanya sekedar teks. Seperti contoh, untuk mengajarkan peserta didik sebelum melakukan praktikum ibadah lebih baik menggunakan video daripada buku teks.

4. Langkah-langkah pembuatan *Video Based Learning*

a. Mempersiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran)

Langkah pertama yang perlu dipersiapkan dalam penerapan *Video Based Learning* tentunya adalah menyiapkan RPP sesuai dengan konsep pembelajaran. (Permendikbud Nomor 22 Tahun 2018)

b. Mempersiapkan naskah video

Langkah selanjutnya adalah mempersiapkan naskah yang akan dimasukkan ke dalam video. Naskah yang dimasukkan adalah berupa materi yang ingin disampaikan. Persiapan naskah ini perlu dilakukan secara matang agar video pembelajaran sesuai dengan yang diharapkan.

c. Menentukan jenis video

Ada banyak jenis video yang dapat digunakan dalam pembelajaran. Namun, penggunaan jenis tersebut perlu disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai.

Selain itu juga, penggunaan video perlu memerhatikan karakteristik siswa dan mata pelajaran. Apakah sesuai dengan karakteristik siswanya atau tidak?.

d. Menentukan audio

Dalam pembuatan video audio merupakan salah satu hal yang terpenting. Audio menjadi salah satu penunjang keberhasilan video. Maka dari itu, guru perlu memilih audio yang sesuai dengan kebutuhan.

e. Proses pembuatan

Setelah memastikan semua bahan yang akan dipakai dalam pembuatan video, maka langkah selanjutnya adalah tahap pembuatan video. Pada tahap ini guru dapat menambahkan beberapa hal yang dapat membuat video lebih interaktif. Sehingga dapat menarik perhatian siswa.

5. Kelebihan dan kekurangan *Video Based Learning*

Ada banyak sekali kelebihan video ketika digunakan dalam pembelajaran diantaranya menurut Smaldino video merupakan media yang cocok untuk berbagai macam pembelajaran, seperti kelas, kelompok kecil, bahkan untuk satu siswa seorang diri sekalipun. Hal ini tidak terlepas dari kondisi para siswa saat ini yang tumbuh berkembang dalam dekapan budaya televisi, di mana paling tidak setiap 30 menit menayangkan program yang berbeda. Maka dari itu, video dengan durasi yang hanya beberapa menit mampu memberikan keluwesan lebih bagi guru dan dapat mengarahkan pembelajaran secara langsung pada kebutuhan siswa dengan menggunakan video dalam pembelajaran, maka dapat mengefektifitaskan waktu, ruang dan pesan yang disampaikan juga akan lebih efisien, sehingga siswa dapat diajak mengkomunikasikan materi pembelajaran yang disampaikan secara cepat. Video juga dapat menampilkan objek-objek yang terlalu kecil, terlalu besar,

berbahaya, atau bahkan yang tidak dapat ditemukan siswa secara langsung. Sehingga dengan adanya video pembelajaran dapat menjaelaskan penjelasan yang abstrak dan sangat baik untuk menjelaskan suatu proses. Pesan pembelajaran yang disampaikan pun juga akan menjadi lebih menarik dengan menggunakan video, hal tersebut mendorong dan meningkatkan motivasi peserta didik sehingga membuat peserta didik lebih ingat terhadap materi.

Sementara itu, terdapat kelemahan di dalam menggunakan *Video Based Learning* untuk metode pembelajaran diantaranya yang utama yaitu penggunaannya yang monoton, selain itu, persiapan dalam pembuatan video juga relatif kompleks. Sehingga membuat guru-guru merasa malas untuk mengerjakannya. Padahal pembelajaran dengan video sangat menarik dan memberi banyak manfaat jika diterapkan, juga biasanya dalam pembuatan video yang berkualitas dengan menggunakan aplikasi dan fitur premium umumnya berbayar mahal. Selain itu penggunaan video dalam pembelajaran seringkali terlalu menekankan pentingnya materi daripada proses pengembangannya, dan juga biasanya video yang tersedia di Youtube dan lain sebagainya tidak terlalu sesuai dengan kebutuhan dan tujuan belajar yang diinginkan kecuali video tersebut dirancang dan diproduksi untuk kebutuhan sendiri.

6. Perbedaan Edukasi *Video Based Learning* dengan video biasa

a. *Video based learning*

- 1). Media pembelajaran untuk menyampaikan materi pembelajaran
- 2). Meningkatkan pemahaman dan retensi mendukung pembelajaran aktif
- 3). Dapat diterapkan di berbagai lingkungan Pendidikan

b. Video Biasa

- 1). Media yang digunakan untuk berbagai keperluan
- 2). Dapat meningkatkan motivasi belajar
- 3). Dapat digunakan untuk berbagai keperluan

D. Kesiapan *Menarche*

1. Definisi

Kesiapan menghadapi *menarche* adalah keadaan yang menunjukkan bahwa seseorang siap untuk mencapai salah satu kematangan fisik yaitu datangnya menstruasi pertama (*menarche*) sebagai proses yang normal. Aspek-aspek menstruasi pertama (*menarche*) antara lain: aspek pemahaman, aspek penghayatan dan aspek kesediaan. Kesiapan menghadapi *menarche* dapat dilakukan dengan cara memberikan informasi dan perhatian pada remaja putri pada masa menghadapi *menarche*, dengan demikian remaja putri akan menjadi lebih tenang dan siap menyambut datangnya *menarche*. Kesiapan menghadapi *menarche* merupakan salah satu kondisi yang memerlukan penyesuaian fisik, psikologis dan sosial dari seseorang remaja putri. Faktor yang mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*, salah satu faktornya adalah komunikasi ibu dengan anak tentang menstruasi dan kesehatan reproduksi dapat mendukung kesiapan remaja dalam menghadapi *menarche*. Kesiapan atau ketidaksiapan menghadapi *menarche*

berdampak terhadap reaksi individual remaja putri pada saat datangnya menstruasi yang pertama (Eci Nopia, 2020).

2.Aspek-Aspek Kesiapan Menghadapi *Menarche*

Menurut Yusuf (2017) ada tiga aspek mengenai kesiapan. Aspek yang pertama adalah

- a. Pemahaman yakni pengalaman seseorang terhadap kejadian yang dialaminya. Ketika seseorang mengerti dan mengetahui akan kejadian yang dialaminya, hal ini dapat membantu dirinya untuk merasa siap dalam menghadapi hal-hal yang terjadi.
- b. Penghayatan aspek ini merupakan kondisi di mana seseorang merasa siap bahwa segala hal yang terjadi secara alami akan terjadi pada hampir semua orang. Hal ini juga merupakan sesuatu yang wajar, normal dan tidak perlu dikhawatirkan. Selain itu, individu juga merasakan keyakinan yang tinggi, khususnya terkait pandangan agama (Islam). Tuhan Yang Maha Esa telah memberikan karunia kepada perempuan berupa pengalaman menstruasi. Yusuf dkk. (2016) mengatakan bahwa seorang perempuan dikatakan baligh ketika tiba menstruasi, yang berarti sudah memiliki kewajiban terhadap syari'at agama. Seseorang yang berempati berarti dapat melakukan transferensi perasaan positif terhadap seseorang yang mengalami kejadian yang serupa dengannya.
- c. Kesiediaan, merupakan tindakan secara langsung terhadap kesempatan yang hadir, sehingga menjadi bagian pengalaman hidup. Perbandingan antara remaja perempuan yang bersiap dengan yang tidak dalam menghadapi menstruasi pertama ditunjukkan oleh sikap positif (siap) dan negatif (tidak siap). Remaja perempuan yang bersikap negatif cenderung merasakan kerepotan, kekotoran, ketidaknyamanan sehingga aktivitas terbatas dan emosi fluktuatif. Banyak alasan

yang melatarbelakangi tidak siapnya remaja perempuan dalam menghadapi menstruasi pertama. Seperti, orang tua minim pendidikan seks pada anak. Pendidikan seks merupakan kewajiban orangtua modern, meskipun hal ini mestinya dilakukan sejak dulu. Dengan begitu, anak perempuan tidak akan erasa cemas dan lebih positif dalam menyikapi datangnya menstruasi pertama yang berdampak pada perubahan fisik dan psikologis.

3. Usia *menarche*

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. *Menarche* merupakan salah satu peristiwa penting yang dialami remaja putri. Usia *menarche* pada dasarnya sangat bervariasi. Sebuah studi yang dilakukan di Inggris pada 1166 remaja putri usia 12-16 tahun menunjukkan usia *menarche* adalah 12 tahun 11 bulan (Anisaul 2017). Usia *menarche* remaja putri di Negara berkembang saat ini terjadi antara usia 12-13 tahun. Indonesia sendiri menempati urutan ke-15 dari 67 negara dengan penurunan usia *menarche* mencapai 0,145 tahun per dekade (Fitrah, *et al* 2016).

4. Faktor yang mempengaruhi *menarche*

a. Status Gizi

Status gizi remaja perempuan sangat berpengaruh terhadap kejadian *menarche*. Tingkat kualitas gizi yang lebih baik memicu terjadinya *menarche* dini. Berdasarkan penelitian, terdapat hubungan antara status gizi dengan umur *menarche*. Didapatkan sebanyak 48 perempuan dengan gizi baik dan 56,25% mengalami *menarche* tidak normal (10-11 tahun). Asupan makanan yang bergizi, beragam, dan seimbang sesuai angka kecukupan gizi (AKG) akan mempercepat perkembangan dan kematangan organ reproduksi sehingga semakin baik status gizi

seseorang maka dapat mempengaruhi umur menarche lebih dini, begitu pula sebaliknya status gizi yang kurang juga dapat menyebabkan umur menarche lebih dini. Menurut Astuti, menarche dini bisa terjadi akibat konsumsi protein hewani yang tinggi (Alam *et al.*, 2021)

b. Genetik

Genetik merupakan faktor turun temurun yang tidak dapat diubah. Genetik dalam pengaruhnya terhadap menarche yaitu usia menarche ibu. Usia menarche ibu yang cepat berpengaruh terhadap usia menarche anak perempuan. Berdasarkan penelitian sebanyak 18 sampai 45 orang (70,3%) mengalami menarche prekoks (kurang dari 12 tahun) dengan usia menarche ibu yang cepat (Rois *et al.*, 2019)

c. Aktifitas fisik

Aktifitas fisik adalah kegiatan yang bermanfaat bagi tumbuh kembang remaja. Dengan aktifitas fisik dapat mempengaruhi pertumbuhan tinggi badan dan produktifitas hormon-hormon seksual. Latihan dapat meningkatkan produksi hormon prolaktin yang dihasilkan hipofisis anterior. Selain memproduksi ASI, hormon ini dapat mempengaruhi kematangan ovarium sehingga menekan dan menghambat kematangan ovarium yang dilakukan hormon lain yaitu *FSH* dan ini menyebabkan keterlambatan menarche sama seperti ibu postpartum yang menyusui. Penelitian Rois *et al* (2018), terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian menarche lebih dini, yaitu perempuan yang melakukan aktifitas fisik tidak aktif lebih banyak mengalami menarche lebih awal (63,2%) daripada yang melakukan aktifitas fisik secara aktif (31,6%).

d. Keterpaparan pornografi

Remaja perempuan yang mendapatkan rangsanganrangsangan dari luar dapat berupa tayangan sinetron dengan adegan dewasa, film tentang seks, buku bacaan, dan majalah bergambar seks, godaan dan rangsangan dari laki-laki serta pengamatan langsung. Rangsangan tersebut diubah dalam korteks serebri dan 19 melalui nukleus amigdala kemudian disalurkan menuju hipotalamus. Endometrium yang lama terpapar estrogen akan mengalami perdarahan yang disebut menarche atau menstruasi pertama. Penelitian Rois et al (2018), usia menarche perempuan lebih muda pada perempuan yang pernah terpapar pornografi (63,4%) dibandingkan yang tidak terpapar.

8. Gejala *menarche*

Gejala yang dapat muncul saat terjadinya *menarche* adalah rasa tidak nyaman akibat berkurangnya volume air di dalam tubuh selama menstruasi. Selain itu, gejala yang dapat dirasakan adalah sakit kepala dan pusing, pegal-pegal di kaki dan pinggang untuk beberapa jam, kram perut, dan sakit perut, muncul jerawat, payudara tegang, keputihan, sulit tidur.

Sebelum periode ini biasanya terjadi beberapa perubahan emosional seperti perasaan suntuk, marah dan sedih yang disebabkan adanya pelepasan beberapa hormon. Perempuan yang mengalami menarche selalu diikuti perasaan bingung, gelisah, dan tidak nyaman (Lestari, 2022). Perubahan emosional lainnya seperti rasa cemas yaitu terkejut, trauma, takut, bersikap irasional, dan mudah tersinggung (Hayati, 2020).

9. Kebersihan organ reproduksi

Kebersihan organ reproduksi merupakan hal penting dan perlu diperhatikan. Perawatan yang tidak benar dapat menimbulkan berbagai macam akibat kesehatan yang merugikan, seperti infeksi. Cara pemeliharaan dalam menjaga kebersihan organ reproduksi perempuan secara umum (Rosyida, 2020), yakni:

- a. Mengganti celana dalam setidaknya dua kali sehari.
- b. Membersihkan kotoran alat kelamin atau cebok dari arah depan (vagina) ke arah belakang (anus), untuk mencegah kotoran dari anus masuk ke vagina.
- c. Tidak menggunakan air kotor untuk membilas vagina.
- d. Mencukur rambut kemaluan untuk mencegah pertumbuhan jamur yang dapat mengganggu dan menimbulkan rasa gatal.
- e. Tidak memasukkan benda asing ke dalam vagina.
- f. Penggunaan celana dalam dengan bahan yang dapat menyerap keringat.
- g. Menghindari penggunaan celana yang terlalu ketat.

Pada saat menstruasi, kebersihan area organ reproduksi harus lebih dijaga. Kuman dan bakteri akan lebih mudah masuk dan menimbulkan infeksi atau masalah pada saluran reproduksi. Kebersihan dan pemeliharaan saat menstruasi seperti (Haryono, 2018):

- a. Sebaiknya pembalut diganti 2-4 jam sekali atau harus diganti sesering mungkin bila sudah terasa penuh. Pembalut tidak boleh digunakan lebih dari empat jam (Rahayu, 2022). Pembalut yang jarang diganti saat menstruasi akan menjadi sumber bakteri berkembang dan menimbulkan reaksi seperti gatal-gatal kemudian digaruk, lecet dan menyebabkan iritasi atau infeksi pada area kemaluan.

- b. Membasuh area kemaluan dengan air bersih.
- c. Mengeringkan area kemaluan dengan handuk atau tisu setelah dibersihkan.
- d. Tidak membuang pembalut kotor sembarangan, sebaiknya dibungkus rapat kemudian dibuang pada tempat sampah.
- e. Mandi secara rutin dan keramas.
- f. Mengonsumsi buah dan sayur, ikan, daging, membatasi konsumsi garam dan lemak.
- g. Memperbanyak konsumsi minum air putih dan makanan yang mengandung zat besi dan berserat