

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Pengetahuan**

##### **1. Definisi pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengetahui yang muncul setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengindraan dilakukan melalui panca indra manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Proses pengindraan hingga terbentuknya pengetahuan sangat dipengaruhi oleh tingkat perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh lewat indra penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan atau kognitif menjadi aspek penting dalam membentuk perilaku seseorang. Domain kognitif mencakup enam tingkatan, yaitu mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, menyusun, dan mengevaluasi. (Agustini, 2019).

##### **2. Pentingnya pengetahuan higiene menstruasi pada remaja**

Unicef (2017) menyebutkan bahwa *menarche* adalah saat pertama kali seorang anak mengalami menstruasi. Biasanya menstruasi pertama muncul pada rentang usia 10 hingga 14 tahun. Namun belakangan ini menstruasi pertama cenderung muncul lebih awal bahkan bisa terjadi sejak usia 9 tahun. Usia *menarche* ini adalah titik awal yang sangat krusial, karena merupakan awal dari proses reproduksi dan perubahan hormonal yang signifikan dalam tubuh remaja perempuan. Oleh karena itu, periode ini menjadi waktu yang sangat penting untuk memberikan edukasi tentang higiene menstruasi yang tepat, yang baik, dan benar, sehingga tidak hanya membantu remaja menjaga kesehatan fisik mereka, tetapi juga

mengurangi risiko infeksi dan masalah kesehatan lainnya yang dapat muncul akibat kebersihan yang kurang terjaga. Edukasi yang tepat juga dapat mengurangi rasa malu, kebingungan, dan stigma yang seringkali menyertai topik menstruasi, sehingga remaja merasa lebih nyaman dan percaya diri menjalani proses menstruasi mereka (Widarini dkk., 2023).

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja (lingkungan, keluarga, sekolah, teman sebaya, media)**

Menurut Notoatmodjo (2017) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

#### **1) Faktor internal**

##### **a. Pendidikan**

Pendidikan adalah proses bimbingan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain untuk membantu perkembangan mereka menuju tujuan atau cita-cita tertentu. Proses ini menentukan bagaimana manusia bertindak dan mengisi kehidupannya agar dapat mencapai keselamatan serta kebahagiaan. Pendidikan sangat dibutuhkan untuk memperoleh informasi penting yang mendukung kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Selain itu, pendidikan juga memengaruhi perilaku dan pola hidup, khususnya dalam memotivasi sikap yang positif dan berpesan kepada orang lain serta dalam pembangunan secara umum. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah pula ia menerima dan memahami informasi yang diberikan.

##### **b. Pekerjaan**

Pekerjaan sering kali dianggap sebagai beban yang harus dijalani demi memenuhi kebutuhan hidup sendiri dan keluarga. Alih-alih menjadi sumber

kesenangan, pekerjaan dipandang sebagai rutinitas yang monoton, penuh tantangan, dan terkadang membosankan. Bekerja juga merupakan aktivitas yang menuntut banyak waktu dan energi.

c. Umur

Usia adalah lamanya waktu yang dihitung sejak seseorang lahir hingga mencapai ulang tahunnya. Semakin bertambah usia, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang dalam berpikir dan bekerja juga meningkat. Dari sudut pandang kepercayaan masyarakat, orang yang lebih dewasa biasanya dianggap lebih dapat dipercaya dibandingkan dengan mereka yang belum mencapai tingkat kedewasaan yang sama.

2) Faktor eksternal

a. Faktor lingkungan

Lingkungan adalah segala kondisi yang mengelilingi manusia dan pengaruhnya dapat memengaruhi perkembangan serta perilaku individu atau kelompok.

b. Sosial budaya

Sistem sosial budaya dalam masyarakat berperan dalam memengaruhi sikap seseorang saat menerima informasi.

c. Media

Media berperan sebagai salah satu faktor eksternal yang memengaruhi pengetahuan tentang menstruasi. Akses terhadap media yang akurat dan terpercaya dapat membantu meningkatkan pemahaman serta membentuk sikap positif terhadap menstruasi.

#### **4. Media dan sumber informasi menstruasi untuk remaja**

Pada masa remaja, pengetahuan mengenai menstruasi dan kebersihan reproduksi sangat penting, terutama karena menstruasi pertama kali terjadi pada usia remaja. Pemahaman yang benar tentang menstruasi dapat membantu remaja menjalani periode tersebut dengan lebih sehat dan percaya diri. Beberapa media dan sumber informasi yang umumnya digunakan oleh remaja untuk memperoleh pengetahuan mengenai menstruasi (Wulandari, 2019), yaitu:

a. Keluarga (terutama ibu)

Keluarga, terutama ibu, sering kali menjadi sumber informasi pertama bagi remaja tentang menstruasi. Ibu yang teredukasi dengan baik dapat memberikan pengetahuan tentang siklus menstruasi, pentingnya menjaga kebersihan, serta produk menstruasi yang aman digunakan. Penelitian menunjukkan bahwa komunikasi antara ibu dan anak mengenai menstruasi sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap positif terhadap menstruasi (Purnamasari dan Prayitno, 2017).

b. Sekolah

Pendidikan seksualitas yang diberikan di sekolah sangat berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang menstruasi dan kebersihan diri. Program pendidikan seksual yang komprehensif di sekolah dapat membantu remaja memahami menstruasi secara ilmiah dan praktis (Wulandari, 2019).

c. Teman sebaya

Teman sebaya menjadi sumber informasi yang sangat mempengaruhi remaja, baik positif maupun negatif. Terlepas dari teman sebaya seringkali berbagi pengalaman pribadi dan tips seputar menstruasi, tidak jarang informasi yang diterima tidak akurat atau bahkan salah (Ambarwati, 2021).

d. Media sosial dan internet

Di era digital saat ini, media sosial dan internet menjadi sumber informasi yang mudah diakses oleh remaja. Banyak *platform* seperti YouTube, Tiktok, atau blog yang menyediakan konten edukasi mengenai menstruasi, kesehatan reproduksi, dan higiene. Banyaknya informasi bermanfaat yang beredar juga memiliki potensi penyebaran informasi yang salah atau tidak akurat di dunia maya, yang dapat menyesatkan remaja (Laswini, 2022).

e. Buku dan materi cetak

Buku-buku pendidikan kesehatan atau materi cetak lainnya juga merupakan sumber informasi yang berguna untuk remaja dalam memahami menstruasi. Buku-buku ini sering disusun oleh ahli kesehatan atau organisasi kesehatan untuk memberikan informasi yang akurat dan berbasis ilmiah mengenai menstruasi, higiene, dan kesehatan reproduksi (Wulandari, 2019).

f. Program edukasi kesehatan

Berbagai organisasi kesehatan, baik pemerintah maupun non-pemerintah, sering meluncurkan penyuluhan edukasi mengenai menstruasi untuk remaja. Program ini bisa berbentuk penyuluhan, seminar, atau distribusi bahan informasi (seperti poster, video, brosur) yang memberikan pengetahuan yang benar dan praktis mengenai menstruasi dan higiene (Wulandari, 2019).

## **5. Penilaian tingkat pengetahuan**

Pengukuran tingkat pengetahuan individu dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti wawancara terstruktur atau angket yang dirancang khusus untuk mengukur pemahaman responden terhadap suatu materi tertentu. Wawancara memungkinkan pengumpulan data secara langsung dengan interaksi antara

pewawancara dan responden, sedangkan angket lebih praktis dalam menjangkau responden dalam jumlah besar. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah angket dengan instrumen berupa kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan bahwa pernyataan yang diajukan benar-benar mengukur aspek pengetahuan yang dimaksud secara konsisten dan akurat.

Kuesioner terdiri dari serangkaian pernyataan tertutup yang menguji pengetahuan responden tentang topik higiene menstruasi. Setiap pernyataan memiliki pilihan jawaban yang telah ditetapkan sebelumnya, di mana setiap jawaban benar diberikan skor 1, sedangkan jawaban salah diberi skor 0. Dengan demikian, total skor yang diperoleh responden merupakan akumulasi dari jawaban yang benar. Karena skala pengukuran yang digunakan adalah skala rasio, maka rentang skor pengetahuan dalam penelitian ini berkisar antara 1 hingga 100. Skala rasio dipilih karena memiliki titik nol absolut dan memungkinkan perhitungan matematis yang lebih akurat, seperti menghitung rata-rata, distribusi skor, serta melakukan analisis statistik yang lebih lanjut (Darsini, 2019).

## **B. Konsep Remaja Putri**

### **1. Definisi remaja putri**

Remaja putri adalah individu perempuan yang berada dalam rentang usia remaja, yaitu antara 10 hingga 19 tahun, sesuai dengan definisi WHO. Pada periode ini, remaja putri mengalami perkembangan organ reproduksi yang mempersiapkan mereka untuk masa dewasa. Perubahan fisik yang terjadi meliputi pertumbuhan tubuh, perubahan suara, dan perkembangan organ seksual. Secara psikologis, remaja putri mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral.

Masa remaja juga merupakan masa tumbuhnya perbedaan yang akan mengisi masa dewasa dan menjadikannya sosok individu yang lebih produktif. Penting untuk memahami karakteristik remaja putri dalam konteks kesehatan reproduksi. Menstruasi merupakan bagian alami dari proses reproduksi, namun topik ini masih dianggap tabu di banyak budaya, termasuk di kalangan remaja putri. Ketidaktahuan atau minimnya pemahaman tentang menstruasi dapat berdampak negatif pada kesehatan reproduksi mereka di masa depan (Anggraini dkk., 2022).

## **2. Usia, perkembangan, dan perubahan fisik serta emosional remaja putri**

1) Usia remaja terbagi menjadi tiga tahap (Purwanto, 2020):

a. Remaja awal (10-13 tahun)

Di tahap ini, remaja putri mulai merasakan perubahan fisik pertama, seperti payudara yang mulai berkembang dan tubuh yang semakin berbentuk. Secara emosional, mereka mulai merasa bingung dan mencari identitas diri.

b. Remaja tengah (14-16 tahun)

Pada usia ini, proses fisik seperti menstruasi mulai lebih teratur, dan perubahan tubuh lainnya semakin terlihat. Secara emosional, mereka bisa merasa lebih cemas, tidak stabil, atau penuh gejolak.

c. Remaja akhir (17-19 tahun)

Di tahap ini, tubuh sudah mengalami sebagian besar perubahan fisik. Remaja putri mulai lebih siap menjadi dewasa, baik dari sisi sosial maupun emosional. Mereka mulai merasa lebih stabil dalam identitas diri.

2) Perkembangan fisik remaja putri, yaitu (Selviyana, 2024):

a. Perkembangan organ reproduksi

Salah satu perubahan besar adalah dimulainya menstruasi, yang menandakan kesiapan tubuh untuk reproduksi. Payudara juga semakin berkembang, dan pinggul melebar.

b. Pertumbuhan tubuh

Di masa remaja, tubuh tumbuh dengan cepat, tinggi badan bertambah, dan tubuh berubah bentuk. Remaja putri akan merasakan perubahan signifikan pada tubuh mereka.

c. Perubahan sekunder seksual

Selain organ reproduksi, remaja putri juga mengalami perubahan pada kulit, wajah, dan rambut yang tumbuh di area tertentu, semua tanda dari kematangan seksual.

3) Perubahan emosional remaja putri (Hidayati, 2020)

a. Pencarian identitas

Remaja putri sering kali mencari jati diri dan cenderung ingin diterima oleh teman-teman sebaya. Mereka bisa merasa bingung tentang tujuan hidup dan hal ini kadang memengaruhi rasa percaya diri mereka.

b. Ketidakstabilan emosional

Masa remaja sering kali ditandai dengan emosi yang tidak stabil. Remaja putri bisa merasa sangat bahagia atau sangat cemas dalam waktu singkat. Perubahan hormon berperan besar dalam hal ini.

c. Hubungan sosial

Remaja putri mulai belajar bagaimana berhubungan dengan teman sebaya dan orang lain. Mereka mempelajari dinamika pertemanan dan peran mereka dalam masyarakat.

d. Kecemasan tentang penampilan

Banyak remaja putri yang sangat memikirkan penampilan fisik mereka dan khawatir tentang bagaimana penampilan mereka diterima oleh teman-teman. Hal ini bisa memengaruhi kepercayaan diri dan bahkan menyebabkan kecemasan sosial atau gangguan makan.

## **C. Konsep Higiene Menstruasi**

### **1. Definisi menstruasi**

Menstruasi merupakan bagian penting dari kesehatan reproduksi wanita dan berlangsung secara alami setiap bulan pada hampir seluruh wanita. Proses ini ditandai dengan keluarnya darah yang biasanya berlangsung antara tiga hingga tujuh hari setiap bulan. Menstruasi terjadi karena lapisan rahim atau endometrium yang banyak mengandung pembuluh darah mengalami peluruhan. Lapisan endometrium berfungsi sebagai tempat melekatnya embrio atau sebagai persiapan rahim untuk kehamilan. Apabila kehamilan tidak terjadi, lapisan ini akan luruh dan dikeluarkan melalui serviks atau vagina. Proses ini merupakan siklus yang berulang dan penting bagi fungsi reproduksi yang sehat (Villasari, 2021).

### **2. Definisi higiene menstruasi**

Higiene merupakan serangkaian praktik untuk menjaga kebersihan dan kesehatan guna mencegah penyakit serta menjaga kenyamanan tubuh, sementara menstruasi adalah proses alami yang terjadi pada perempuan sebagai bagian dari

siklus reproduksi. Menstruasi ditandai dengan keluarnya darah dari rahim melalui vagina. Higiene menstruasi merujuk pada upaya menjaga kebersihan tubuh selama menstruasi, seperti mengganti pembalut secara teratur, mencuci area genital dengan air bersih, dan menjaga kebersihan pakaian dalam. Praktik higiene menstruasi yang baik sangat penting untuk mencegah infeksi serta memastikan kenyamanan dan kesehatan reproduksi perempuan (Fenti dkk., 2024).

### **3. Praktik higiene menstruasi yang benar**

Edukasi tentang higiene menstruasi yang benar, baik dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan sekitar, sangat diperlukan agar remaja perempuan dapat menjalani masa menstruasinya dengan lebih sehat dan percaya diri. Berikut langkah-langkah dalam menjaga kebersihan pada saat menstruasi adalah (Hayu dkk., 2023):

- a. Mencuci tangan dengan bersih sebelum dan setelah mengganti pembalut penting dilakukan untuk mencegah perpindahan bakteri serta menghindari infeksi.
- b. Pemakaian pembalut:
  - 1) Saat perempuan mengalami menstruasi, penggunaan pembalut diperlukan untuk menampung darah yang keluar dari vagina.
  - 2) Pembalut yang digunakan bisa berupa pembalut sekali pakai atau pembalut kain.
  - 3) Pembalut sekali pakai sangat praktis dan mudah ditemukan di toko atau warung terdekat. Cara pemakaiannya dengan membuka pembalut lalu menempelkan sisi yang ber perekat pada celana dalam, pastikan posisinya tepat agar tidak bergeser dan mencegah kebocoran.

- 4) Pembalut kain termasuk pilihan yang ramah lingkungan dan bisa dibuat sendiri menggunakan bahan yang tebal serta memiliki daya serap baik atau bisa juga dibeli di toko. Untuk menggunakannya, siapkan sepotong kain yang cukup tebal atau handuk kecil, lipat kain tersebut dua kali hingga membentuk persegi panjang, kemudian letakkan di tengah celana dalam.
- 5) Pembalut sebaiknya diganti setiap 3-4 jam meskipun darah yang keluar sedikit agar terhindar dari infeksi saluran reproduksi saluran kemih dan iritasi kulit. Seringkali anak-anak menunggu sampai pembalut penuh atau dipakai lebih dari enam jam padahal hal ini berisiko menyebabkan infeksi dan iritasi. Darah menstruasi mengandung bakteri yang mampu berkembang biak dalam waktu 30 menit sehingga dalam 1-2 jam jumlah bakterinya sudah sangat banyak. Pemilihan jenis dan harga pembalut bukan hal utama yang harus diperhatikan melainkan penting untuk menjaga frekuensi penggantian pembalut secara rutin.
- 6) Dianjurkan untuk mengganti pembalut bagi anak perempuan usia sekolah adalah saat mandi pagi, saat di sekolah, setelah pulang sekolah, saat mandi sore, dan sebelum tidur.

c. Membersihkan vagina dengan cara yang benar.

Menjaga kebersihan vagina secara konsisten sangat krusial terutama saat menstruasi karena setelah mengganti pembalut bakteri berpotensi menempel pada areaewanitaan. Tidak cukup hanya melakukan pembersihan secara rutin, namun cara membersihkannya juga harus tepat yakni dengan membasuh menggunakan air bersih dari arah depan yaitu vagina menuju ke belakang yaitu anus. Jika membersihkan dari arah belakang ke depan justru memungkinkan bakteri dari anus berpindah masuk ke vagina yang bisa menyebabkan infeksi. Jadi metode

pembersihan yang benar sangat penting untuk mencegah risiko infeksi pada organ intim wanita.

d. Merawat rambut kemaluan.

Rambut di daerah kemaluan yang panjang dan tebal bisa membuat area kewanitaan jadi mudah lembap dan kurang nyaman. Sementara itu, jika rambut kemaluan dicukur habis, risiko hilangnya bakteri alami yang melindungi kulit meningkat dan dapat menyebabkan iritasi atau peradangan pada kulit sekitar. Jadi, menjaga rambut kemaluan dengan cara yang tepat penting untuk kesehatan area tersebut. Sebaiknya mencukur rambut kemaluan cukup dipendekkan dan dirapikan. Pastikan alat yang digunakan untuk mencukur khusus, bersih, dan steril.

e. Bijak menggunakan produk pembersih organ kewanitaan.

Penggunaan sabun khusus kewanitaan diperbolehkan selama memilih produk tanpa pewangi atau parfum karena sabun beraroma dapat menyebabkan iritasi pada kulit sekitar vagina. Cara terbaik membersihkan vagina yang direkomendasikan adalah dengan hanya menggunakan air bersih saja. Penggunaan cairan pembersih vagina sebaiknya dihindari karena dapat mengganggu keseimbangan pH alami vagina sehingga mengurangi jumlah bakteri baik yang berperan menjaga kesehatan organ tersebut.

f. Penggunaan celana dalam yang tepat.

Memakai celana dalam yang tepat sangat dianjurkan yaitu berbahan katun yang mampu menyerap keringat dan tidak terlalu ketat. Celana dalam seperti ini membantu menjaga area intim tetap kering sehingga mengurangi risiko iritasi. Gantilah celana dalam minimal dua kali sehari atau lebih sering jika sudah basah, kotor, atau saat menstruasi untuk menjaga kebersihan dan kenyamanan.

g. Cara membuang pembalut

Pembalut sekali pakai yang sudah digunakan tidak perlu dicuci karena tidak higienis jika tangan terkena darah dan proses pencucian membutuhkan banyak air. Pembalut bekas tidak boleh dibuang ke dalam lubang WC karena dapat menyebabkan penyumbatan saluran pembuangan. Selain itu, membuang pembalut sekali pakai dengan menguburnya di tanah juga tidak dianjurkan karena bahan pembalut tersebut sulit terurai sehingga dapat mencemari lingkungan jika dibuang sembarangan. Ketika membuang pembalut harus dipisahkan dengan sampah rumah tangga. Pembalut mengandung plastik bagian luarnya sehingga tidak bisa hancur, jadi harus ada tempat pembuangan khusus dan diangkut oleh tukang sampah yang dikelola dengan resmi. Untuk pembalut kain dapat di cuci berulang. Caranya cuci pembalut kain yang sudah penuh dengan sabun dan bilas hingga bersih, jemur di bawah terik matahari, simpan di tempat bersih dan kering. Ketika pemakaian sudah berkali-kali pakai dan cuci, bungkus dan buang ke tempat sampah (Handayani dan Kurnaesih, 2020).

**4. Dampak kesehatan dari praktik higiene menstruasi yang buruk**

Tujuan dari higiene menstruasi adalah menjaga kebersihan dan kesehatan selama menstruasi sehingga individu bisa merasakan kesejahteraan fisik dan psikologis serta meningkatkan kualitas kesehatan secara keseluruhan. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan reproduksi sering menyebabkan wanita tidak menerapkan perilaku higienis saat menstruasi (Pramesti, 2019).

Jika remaja tidak menjaga kebersihan genital dengan benar saat menstruasi, jamur dan bakteri di area tersebut akan berkembang pesat yang dapat menimbulkan rasa gatal dan infeksi. Infeksi yang muncul akibat higiene menstruasi yang buruk

meliputi keputihan, *vaginitis bakterialis*, *trichomonas vaginalis*, *kandidiasis vulvovaginitis*, dan lain-lain. Jika infeksi tersebut dibiarkan tanpa pengobatan yang tepat, dapat menyebar ke organ reproduksi bagian dalam menyebabkan radang panggul, kanker serviks, bahkan infertilitas yang akhirnya menurunkan kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu menjaga kebersihan selama menstruasi sangat penting untuk diperhatikan dengan seksama (Sarwono, 2016).

#### **D. Konsep Media Video Edukasi**

##### **1. Pengaruh dan efektivitas video edukasi tentang higiene menstruasi terhadap perubahan pengetahuan remaja**

Media video telah terbukti menjadi salah satu alat yang sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku remaja, terutama dalam konteks edukasi kesehatan, seperti higiene menstruasi, kebersihan, dan perilaku hidup sehat. Beberapa faktor yang menjadikan media video efektif dalam mempengaruhi pengetahuan dan perilaku remaja antara lain adalah kemampuan untuk menggabungkan elemen visual dan auditori, meningkatkan keterlibatan emosional, serta memberikan pengalaman langsung melalui demonstrasi (Anggaraini dkk., 2022).

##### **a. Kombinasi visual dan auditori untuk memperkuat pemahaman**

Salah satu kekuatan utama dari media video adalah kemampuannya untuk menggabungkan unsur visual dan auditori, yang meningkatkan pemahaman dan daya ingat. Video menggabungkan gambar, teks, dan suara dalam satu format, yang memudahkan remaja untuk mengerti informasi dan mengingatnya dalam jangka panjang. Menurut teori pembelajaran multimedia yang dikemukakan oleh Mayer (2020) pembelajaran yang menggabungkan elemen visual dan auditori lebih efektif

dibandingkan dengan pembelajaran berbasis teks saja. Hal ini karena otak manusia memproses informasi yang diterima melalui kedua saluran tersebut secara bersamaan, yang memperkuat pemahaman dan daya ingat.

b. Meningkatkan keterlibatan dan motivasi

Media video dapat meningkatkan keterlibatan emosional remaja. Video yang disajikan dalam bentuk cerita atau narasi yang menarik, serta melibatkan pengalaman nyata atau animasi, sering kali lebih menarik dan memotivasi dibandingkan dengan pembelajaran yang lebih tradisional. Remaja lebih cenderung merasa terhubung dengan materi yang disampaikan jika mereka dapat melihat situasi nyata, mendengar testimoni, atau mengikuti cerita yang relevan dengan pengalaman mereka. Hal ini mendorong mereka untuk lebih aktif dalam belajar dan mengubah perilaku mereka, seperti mengadopsi kebiasaan sehat (Jahan, 2017).

c. Fleksibilitas dan aksesibilitas

Salah satu keuntungan besar dari media video adalah kemudahan aksesnya. Remaja dapat menonton video edukasi kapan saja dan di mana saja melalui perangkat seperti ponsel, tablet, atau komputer. Hal ini memberi mereka kesempatan untuk belajar lebih banyak di luar jam sekolah atau di luar sesi formal lainnya. Video juga memungkinkan mereka untuk mengulang materi yang telah ditonton, yang semakin memperkuat pemahaman mereka (Purnomo, 2018).

d. Efektivitas dalam mengubah perilaku

Salah satu tujuan utama dari penggunaan video edukasi adalah untuk tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengubah perilaku remaja. Penelitian menunjukkan bahwa setelah menonton video edukasi mengenai higiene menstruasi, remaja cenderung menunjukkan peningkatan dalam praktik menjaga

kebersihan, seperti mengganti pembalut secara teratur, mencuci tangan setelah mengganti pembalut, dan menjaga area genital tetap kering (Hasibuan, 2023).

## **2. Media video edukasi animasi untuk remaja**

Video animasi edukasi sangat direkomendasikan untuk intervensi bagi remaja, karena format ini mampu menggabungkan kreativitas dan pembelajaran efektif dengan cara yang menyenangkan. Anak-anak dan remaja cenderung lebih tertarik pada media visual yang dinamis, seperti animasi, yang tidak hanya menarik perhatian mereka tetapi juga mempermudah pemahaman konsep-konsep yang mungkin sulit disampaikan melalui teks atau pembicaraan langsung. Dengan menggunakan karakter animasi dan alur cerita yang ringan, video ini tidak hanya membuat topik kebersihan pribadi lebih mudah dipahami, tetapi juga lebih menarik dan menghibur bagi audiens muda (Hasin dkk., 2019).

Animasi memungkinkan pesan-pesan penting disampaikan secara jelas tanpa terasa membosankan, yang sangat penting mengingat rentang perhatian remaja yang terbatas. Berdasarkan penelitian terbaru, durasi yang paling efektif untuk video edukasi adalah 5 hingga 7 menit. Durasi ini cukup singkat untuk mempertahankan perhatian audiens tanpa membebani mereka dengan informasi yang berlebihan, sementara juga memberi cukup waktu untuk menyampaikan pesan yang jelas dan berkesan. Dengan durasi yang tepat dan format yang menarik, video animasi dapat menjadi alat yang sangat efektif untuk edukasi kesehatan, termasuk higiene menstruasi (Karla, 2023).

Dalam pembuatan video edukasi animasi untuk remaja, pemilihan warna memiliki peran besar dalam membangun suasana yang menyenangkan dan menarik. Warna-warna cerah seperti merah, kuning, dan oranye dapat memberikan kesan

energik dan membangkitkan semangat, sementara kombinasi warna yang lebih lembut seperti biru atau hijau dapat memberikan efek menenangkan tanpa mengurangi daya tarik visual. Elemen animasi juga harus dirancang dengan mempertimbangkan karakter yang relatable bagi remaja, baik dari segi gaya ilustrasi, ekspresi wajah, maupun gerakan yang alami agar mereka merasa lebih terhubung dengan konten yang disajikan (Imandina dkk., 2024).

Pemilihan *font* yang mudah dibaca serta transisi yang halus akan membantu menjaga alur video tetap nyaman diikuti. Efek visual, seperti *highlight* pada kata kunci atau ilustrasi yang mendukung narasi, dapat membantu memperjelas pesan yang ingin disampaikan. Kualitas audio pun tidak kalah penting, dengan memastikan suara narator jernih dan artikulasinya jelas, serta didukung oleh musik latar yang sesuai, tidak terlalu dominan tetapi tetap mampu menciptakan atmosfer yang menarik. Pada segi bahasa, penggunaan kalimat yang sederhana, interaktif, dan dekat dengan keseharian remaja dapat membuat video terasa lebih personal dan mudah dipahami. Video edukasi animasi tidak hanya menjadi lebih menarik dengan menggabungkan berbagai elemen ini, tetapi juga mampu menyampaikan informasi secara efektif, membuat remaja lebih tertarik dan termotivasi untuk memahami materi yang diberikan (Ulfah, 2023).