BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Defenisi Remaja

Masa remaja adalah periode transisi dari anak-anak menuju dewasa. Usia remaja biasanya antara 10 hingga 19 tahun. Tahap ini merupakan peran penting dalam kehidupan reproduksi seseorang, sebagai dasar untuk perkembangan reproduksi di masa depan (Mahri et al., 2022).

Menurut WHO (2022), masa remaja adalah fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, dengan rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Sementara itu, Keputusan Menteri Kesehatan Indonesia No. 25 menetapkan bahwa remaja adalah individu berusia 10 hingga 18 tahun (Sudarta, 2022), Selama periode ini seseorang memasuki masa pubertas, di mana terjadi pertumbuhan fisik yang penting, bersamaan dengan perkembangan kemampuan mental, kognitif, dan psikologis (BKKBN, 2023). Data demografis menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok populasi yang signifikan, dengan sekitar 1,2 miliar orang, atau sekitar 16% dari populasi dunia (Anggraini et al., 2022).

B. Menstruasi

1. Pengertian Menstruasi

Menstruasi merupakan proses alami pada perempuan yang ditandai dengan keluarnya darah dari vagina akibat luruhnya lapisan dinding rahim karena tidak terjadi pembuahan. Menstruasi biasanya dimulai pada masa pubertas sebagai tanda bahwa organ reproduksi telah berfungsi dengan baik. Setiap perempuan memiliki siklus dan lama menstruasi yang berbeda-beda sesuai kondisi tubuh masing-masing (Researc et al., n.d.)

2. Siklus Menstruasi

Siklus menstruasi adalah jarak waktu antara hari pertama menstruasi hingga hari pertama menstruasi berikutnya. Siklus menstruasi normal umumnya

berlangsung selama 28–35 hari. Siklus menstruasi dipengaruhi oleh perubahan hormon reproduksi dalam tubuh wanita (Researc et al., n.d.).

Siklus menstruasi yang teratur menunjukkan fungsi hormon dan kesehatan reproduksi yang baik. Namun, beberapa faktor seperti stres, kelelahan, pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan dapat mempengaruhi keteraturan siklus menstruasi (Fitri et al., 2024).

3. Lama Menstruasi

Lama menstruasi adalah jumlah hari terjadinya perdarahan menstruasi dalam satu siklus. Lama menstruasi normal biasanya berlangsung selama 3–7 hari. Selama masa menstruasi, jumlah darah yang keluar berbeda pada setiap individu, namun umumnya lebih banyak pada hari-hari awal menstruasi (Herien et al., n.d.)

Apabila menstruasi berlangsung terlalu singkat atau terlalu lama, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor hormonal, kondisi kesehatan, maupun gaya hidup.

4. Penggannтian Pembalut Saat Menstruasi

Menjaga kebersihan selama menstruasi sangat penting untuk mencegah terjadinya infeksi pada organ reproduksi. Salah satu cara menjaga personal hygiene saat menstruasi adalah dengan mengganti pembalut secara teratur, sebagian remaja masih mengganti pembalut hanya 1–3 kali sehari. Frekuensi tersebut masih kurang optimal karena pembalut yang terlalu lama digunakan dapat menyebabkan kelembapan dan meningkatkan risiko pertumbuhan bakteri serta menimbulkan bau tidak sedap (Herien et al., n.d.).

Penggantian pembalut yang dianjurkan adalah sekitar 4–6 kali sehari atau setiap 3–4 jam sekali, terutama saat darah menstruasi sedang banyak. Penggantian pembalut secara teratur dapat membantu menjaga kebersihan organ reproduksi, memberikan rasa nyaman, serta mencegah iritasi dan infeksi (Pembinaan et al., 2017).

Selain mengganti pembalut secara rutin, kebersihan organ intim juga perlu dijaga dengan membersihkan area genital menggunakan air bersih dari

arah depan ke belakang dan mencuci tangan sebelum maupun sesudah mengganti pembalut (Pembinaan et al., 2017).

C. *Personal Hygiene*

1. Pengertian *Personal Hygiene*

Personal Hygiene adalah aspek penting untuk menjaga kesehatan reproduksi. kesehatan reproduksi mencakup kondisi fisik, mental, dan sosial yang seimbang, bukan hanya ketiadaan penyakit yang terkait dengan system, fungsi, atau proses reproduksi. Menurut laporan WHO tahun 2021, sekitar 75% wanita di Indonesia pernah mengalami keputihan, dan Sebagian besar mengalaminya setidaknya sekali seumur hidup mereka. Selain itu, 45% wanita di Indonesia mengalami keputihan berulang, presentase yang lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi keputihan pada wanita di Eropa, yang hanya sekitar 25%.

Personal Hygiene merupakan upaya untuk menjaga kebersihan dan kesehatan individu guna mendukung kesejahteraan fisik dan mental. *Personal Hygiene* didefinisikan sebagai perawatan diri yang mencakup berbagai aktivitas dengan tujuan menjaga tubuh tetap bersih, seperti mencuci tubuh, mandi, merawat rambut, mata, hidung, telinga, tangan, kaki, kuku, gigi, mulut, dan alat kelamin (Kunci, 2025).

Personal Hygiene atau kebersihan pribadi merupakan peran penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Perawatan diri yang memadai dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk nilai-nilai sosial dan keluarga, budaya, pengetahuan tentang perawatan diri, dan persepsi orang tentang kebersihan pribadi. Budaya kebersihan, yang mencakup perawatan diri, mencerminkan sikap dan perilaku orang dalam menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan (Andolina et al., 2023). Kebersihan pribadi adalah praktik merawat tubuh untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyebaran penyakit. Aktivitas ini mencakup perawatan berbagai bagian tubuh, seperti tangan, kaki, kuku, kulit, rambut, mulut, gigi, dan organ reproduksi (Nurcahyaningtyas, 2024).

2. Tujuan *Personal Hygiene*

Personal Hygiene selama menstruasi bertujuan untuk mempertahankan kesehatan reproduksi, menjaga kondisi fisik, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperbaiki kesehatan secara keseluruhan (Pandelaki et al., 2020). Secara umum, tujuan *personal hygiene* mencakup dalam meningkatkan tingkat kesehatan, menjaga kesehatan fisik, mencegah penyakit, meningkatkan rasa percaya diri, dan menciptakan penampilan yang bersih serta terawat (Hadi et al., 2022).

3. Dampak Yang Timbul Pada Masalah *Personal Hygiene*

Personal Hygiene yang buruk selama menstruasi dapat mempengaruhi kesehatan reproduksi wanita, dengan efek jangka pendek maupun jangka panjang. Dalam jangka pendek, hal ini dapat menyebabkan gatal, ruam, lecet, dan bau yang tidak sedap di area vagina. Salah satu efek jangka panjangnya adalah *pruritus vulvae*, kondisi yang ditandai dengan gatal yang parah pada alat kelamin eksternal wanita (Mukarramah, 2020).

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah elemen penting untuk membentuk perilaku individu,. Dalam pendidikan, pengetahuan dapat didefenisikan sebagai kumpulan informasi, pemahaman dan keterampilan yang diperoleh melalui pembelajaran dan pengalaman. Karakter dinamis dari pengetahuan berarti bahwa pengetahuan terus berkembang sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Oleh karena itu setiap individu harus tetap memperbaharui dan mempertajam pengetahuannya agar tetap terkini (Larsen et al,. 2022).

Pengetahuan adalah aspek penting dalam perjalanan hidup individu. Ia bukan hanya sekedar data, melainkan merupakan buah dari suatu proses berfikir yang terencana dan mendalam (Octaviana & Ramadhani, 2021). Pengetahuan dibentuk melalui pengamatan, pengalaman, refleksi, dan analisis kritis terhadap realitas. Dalam perspektif filosofi, pengetahuan adalah hasil dari upaya untuk

memahami objek, baik itu benda, tanaman, hewan, manusia, maupun peristiwa tertentu seperti perang (*Volume 2 Nomor 4 | 2024 | 241*, 1956).

Pengetahuan mencakup segala sesuatu yang diperoleh melalui interaksi indra dengan objek tertentu. Proses memperoleh pengetahuan biasanya meliputi melihat, mendengar, merasakan, dan berpikir, yang menjadi dasar bagi sikap dan perilaku manusia (Ridwan et al., 2021).

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun yang eksternal. Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut berbagai penelitian yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah faktor penting yang memainkan peran krusial dalam menentukan tingkat pengetahuan seseorang. Secara umum, pendidikan dapat dipahami sebagai proses belajar yang terstruktur dan sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan kognitif, afektif, dan psikomotorik individu. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin besar kemampuan untuk menerima, memahami, dan memproses berbagai informasi. Melalui pendidikan formal, individu memiliki kesempatan untuk mengakses berbagai sumber pengetahuan ilmiah dan mengembangkan keterampilan berfikir kritis yang diperlukan untuk menganalisis informasi (Felicia & Handoyo, 2023).

Selain itu, pendidikan berperan dalam membantu individu membangun pengetahuan melalui interaksi dan pengalaman di lingkungan belajar. Proses pendidikan tidak hanya berfokus pada penyaluran pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter, nilai, dan sikap yang penting untuk kehidupan. Dengan memperoleh pendidikan yang berkualitas, individu dapat memanfaatkan potensi mereka secara optimal dan mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai tantangan dalam hidup (Elvina et al., 2025).

b. Umur

Usia berkaitan dengan Tingkat pengetahuan seseorang. Seiring bertambahnya usia, terjadi perubahan pada aspek fisik dan psikologis (mental) individu. Secara umum, semakin tua seseorang, semakin banyak pengalaman hidup yang diperoleh, sehingga pengetahuannya meningkat. Namun, hubungan antara usia dan pengetahuan tidak selalu bersifat linier, karena kemampuan untuk menyerap informasi baru pada usia tertentu dapat menurun (Septiani & Kamaludin, 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa usia merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkat pengetahuan, terutama dalam konteks pemahaman informasi kesehatan dan masalah sosial. Perbedaan usia juga mempengaruhi cara individu mengakses dan mempr Hoses informasi, dimana generasi muda cenderung lebih mampu memanfaatkan teknologi digital sebagai sumber pengetahuan (Felicia & Handoyo, 2023).

c. Minat

Minat adalah kecenderungan atau keinginan kuat terhadap objek atau topik tertentu. Minat merupakan factor penting dalam proses belajar karena dapat memotivasi seseorang untuk lebih aktif mencari, menjelajahi, dan mengumpulkan pengetahuan di bidang tertentu. Ketika seseorang memiliki minat yang kuat terhadap sesuatu, ia akan lebih termotivasi untuk melaksanakan tugas, berdiskusi, dan mencari informasi tambahan, yang pada akhirnya akan mengarah pada pemahaman yang lebih mendalam (Hamzah et al, 2024).

Keinginan belajar yang kuat cenderung membuat individu lebih termotivasi, lebih aktif, dan lebih konsisten dalam menyerap materi yang disampaikan. Penelitian menunjukan adanya korelasi yang kuat antara keinginan belajar dan prestasi akademik, dimana siswa dengan keinginan belajar yang kuat biasanya lebih aktif dalam proses belajar dan mendapatkan hasil yang lebih baik. Motivasi intrinsic, keinginan untuk belajar yang muncul dari dalam diri melalui rasa ingin tahu atau kepuasan pribadi, sering

kali menghasilkan hasil belajar jangka panjang yang lebih baik (Aulia, 2023; Wahyuni & Husna, 2020).

d. Pengalaman

Pengalaman adalah rangkaian peristiwa atau kejadian yang dialami seseorang saat berinteraksi dengan lingkungannya. Melalui pengalaman, individu memperoleh pengetahuan langsung karena pengalaman tersebut memberikan pelajaran konkret tentang cara menghadapi berbagai situasi. Pengalaman yang positif dan menyenangkan dengan suatu objek meninggalkan kesan emosional yang kuat, menimbulkan sikap positif, dan mendorong individu untuk terus belajar serta memperluas pengetahuan di bidang tersebut (Ridwan et al., 2021).

Sebaliknya, pengalaman negative bisa membuat seseorang menghindari atau melupakan suatu kejadian. Namun, baik pengalaman positif maupun negatif sama-sama berkontribusi dalam membentuk pengetahuan seseorang. Pengalaman praktis yang diperoleh melalui keterlibatan langsung dalam suatu kegiatan sering memberikan pemahaman yang lebih mendalam daripada belajar secara teori semata.

e. Lingkungan dan Kebudayaan

Lingkungan dan budaya lokal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan pengetahuan seseorang. Lingkungan ini mencakup kondisi fisik, sosial, dan budaya tempat individu hidup dan berinteraksi. Budaya yang ada di suatu lingkungan dapat membentuk cara berfikir dan bertindak orang. Misalnya, jika orang-orang di suatu wilayah terbiasa menjaga kebersihan lingkungan, individu yang tinggal di wilayah tersebut cenderung mengembangkan pengetahuan dan sikap positif tentang pentingnya menjaga kebersihan (Wahyuni & Husna, 2020).

Faktor lingkungan juga mencakup peran dan dukungan dari keluarga, sekolah, dan Masyarakat. Dukungan dari orang tua, misalnya dengan menyediakan tempat belajar yang nyaman dan ikut serta dalam kegiatan edukatif, dapat mendorong motivasi individu untuk belajar dan mengembangkan pengetahuan. Lingkungan belajar yang kondusif, bersama

dengan fasilitas dan sumber daya yang memadai, akan membantu individu dalam proses memperoleh dan mengembangkan pengetahuan (Riyadi, 2025).

f. Akses Informasi dan Teknologi

Di era digital saat ini, kemudahan akses terhadap informasi dan teknologi memainkan peran penting dalam membentuk Tingkat pengetahan seseorang. Melalui internet dan berbagai platform digital, individu dapat mengakses berbagai informasi yang lebih luas dan terkini. Bahkan individu dengan tingkat pendidikan formal yang lebih rendah dapat memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi jika mereka memiliki akses yang baik ke berbagai sumber informasi, seperti televisi, radio, internet, dan surat kabar. Akses ini dapat secara signifikan meningkatkan wawasan dan pemahaman individu (Elvina et al., 2025).

Penggunaan teknologi digital dalam kegiatan belajar terbukti dapat meningkatkan motivasi siswa dan mendukung proses transfer pengetahuan. Berbagai platform pembelajaran online memberikan individu kesempatan untuk belajar secara mandiri dan menyesuaikan proses belajar dengan kecepatan dan kemampuan kognitif mereka sendiri. Namun, penggunaan teknologi harus dilakukan dengan bijak, karena jika tidak dikelola dengan baik, teknologi dapat menjadi sumber gangguan yang justri mengurangi efektivitas proses pembelajaran.

3. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan, yang juga dikenal sebagai domain kognitif, memainkan peran penting dalam membentuk perilaku individu. (Pendidikan et al., 2025), bahwa pengetahuan disusun dalam 6 tingkatan yang membentuk hierark, dari yang paling sederhana hingga yang paling kompleks. Tingkatan pengetahuan ini meliputi :

a. Tahu (Know)

Tingkat “memahami” adalah tingkat pengetahuan yang paling sederhana dan paling mendasar. Pada tahap ini, seorang individu hanya dapat mengingat atau mengenali informasi yang telah dipelajari

sebelumnya. Kemampuan ini terbatas pada mengingat fakta, istilah, atau konsep dasar tanpa perlu memahami makna atau penerapan yang lebih dalam. Misalnya, seseorang dapat menyebutkan defenisi hipertensi atau menyebutkan berbagai jenis vitamin, meskipun mereka belum memahami fungsi atau mekanisme kerjanya (Karmila et al., 2024).

Mengukur pengetahuan pada tingkat ini dapat dilakukan dengan pertanyaan sederhana yang meminta responden untuk menamai, mendefenisikan, atau mengenali suatu objek atau konsep. Meskipun ini adalah tingkat terendah, fase "memahami" membentuk dasar penting untuk mencapai tingkat pengetahuan yang lebih tinggi.

b. Memahami (Comprehension)

Pemahaman adalah kemampuan untuk memberikan penjelasan yang akurat tentang objek pengetahuan dan menafsirkan informasi dengan benar. Pada tahap ini, seserang tidak hanya mengingat materi, tetapi juga dapat menjelaskannya, memberikan contoh, menarik kesimpulan, dan bahkan memprediksi konsekuensi dari informasi yang dipelajari. Misalnya, seorang individu yang memahami konsep hipertensi tidak hanya mengetahui defenisinya, tetapi juga dapat menjelaskan penyebab, gejala, dan implikasi kesehatannya (Larsen et al., 2022).

Pemahaman menunjukkan bahwa seseorang telah melalui proses berfikir yang lebih mendalam, di mana informasi tidak hanya diingat, tetapi juga diproses dan dihubungkan dengan pengetahuan sebelumnya. Tingkat pemahaman ini sangat penting dalam lingkungan edukasi kesehatan karena memungkinkan indiviu membuat pilihan yang lebih tepat dan berinformasi (Ampuni, 1998).

c. Aplikasi (Application) konsep

Penerapan adalah kemampuan untuk menggunakan atau menerapkan materi yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi nyata. Pada tahap ini, seseorang dapat menggunakan prinsip, teori, atau konsep yang sebelumnya dipahami untuk mmecahkan masalah dalam berbagai situasi atau kondisi baru. Keterampilan dalam penerapan menunjukkan

bahwa pengetahuan yang diperoleh tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga dapat diterapkan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, seseorang yang memahami pentingnya diet seimbang dapat menerapkannya dengan merencanakan menu bergizi untuk keluarganya (T. Dan & Pendidikan, 2023).

Fase penerapan atau simulasi berfungsi sangat krusial dalam pembelajaran yang didasarkan pada masalah konteks, sebab hal ini mendorong para siswa untuk menggunakan pengetahuan mereka di situasi yang sesungguhnya. Altivitas ini membantu menciptakan pemahaman yang lebih baik dan memperkuat arti dari materi yang sedang dipelajari.

d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah kemampuan untuk membagi atau memecah suatu objek atau materi menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan saling terkait, sambil tetap berada dalam kerangka organisasi yang ada. Pada tahap ini, individu dapat menjelaskan berbagai komponen, mengenali perbedaan, memisahkan dan mengelompokkan, serta mengidentifikasi hubungan di antaranya. Keterampilan analisis memberikan kemampuan untuk memahami struktur dan hubungan antar elemen, mendeteksi pola, dan mengidentifikasi asumsi tersembunyi (Larsen et al., 2022).

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis adalah kemampuan untuk menggabungkan berbagai elemen atau potongan pengetahuan menjadi sebuah kesatuan yang baru dan koheren. Pada tahap ini, seseorang dapat menyimpulkan, merumuskan sebuah rencana, atau menghasilkan ide-ide baru berdasarkan berbagai sumber yang telah dipelajari. Kemampuan ini memerlukan kreativitas dan kemampuan untuk melihat hubungan-hubungan baru antara konsep-konsep yang sebelumnya terpisah. Misalnya, mengembangkan program promosi kesehatan yang komprehensif dengan menggabungkan berbagai teori dan pendekatan (Aji et al., 2024).

Dalam pembaruan Taksonomi Bloom yang dilakukan oleh (*Volume 2 Nomor 4 | 2024 | 241*, 1956) kategori sintesis diubah menjadi "create"

(mencipta) dan ditempatkan sebagai level tertinggi dalam struktur kognitif. Ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk menghasilkan sesuatu yang baru adalah puncak dari proses pembelajaran kognitif.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi menunjukkan kemampuan untuk menilai atau menimbang materi atau objek berdasarkan kriteria tertentu. Penilaian ini dapat didasarkan pada standar yang telah ditetapkan atau pada kriteria yang dikembangkan sendiri. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk menentukan nilai atau kualitas ide, metode, atau produk berdasarkan standar yang digunakan. Misalnya, menilai efektivitas suatu program kesehatan atau mengevaluasi kredibilitas berbagai sumber informasi kesehatan yang tersedia (Larsen et al., 2022).

Tingkat penilaian adalah tingkat kognisi yang tinggi karena membutuhkan pemahaman yang menyeluruh mengenai semua tingkat yang telah disebutkan sebelumnya. Seseorang yang dapat melakukan penilaian tidak hanya memahami data, tetapi juga mampu mempertimbangkan, membandingkan, dan memberikan penilaian yang adil berdasarkan bukti dan standar yang jelas.

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan bisa dilakukan melalui wawancara atau kuesioner yang mengajukan pertanyaan mengenai materi yang akan dinilai dari responden pada saat pre-test dan post-test. Parameter pengetahuan dapat dikelompokkan sebagai berikut :

a. Baik : 76 – 100%
b. Cukup : 56 – 75%
c. Kurang : < 55%

Untuk mengetahui tingkat pengetahuan maka dihitung dengan menggunakan rumus:

$P = (SP / SM) \times 100\%$

Keterangan:

a. P = Persentase

b. SP = Jumlah jawaban yang benar
c. SM = Jumlah seluruh pertanyaan

E. Pendidikan Kesehatan

1. Defenisi Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan usaha atau aktivitas yang bertujuan untuk membentuk perilaku masyarakat yang mendukung kesehatan. Dengan kata lain, pendidikan kesehatan berusaha agar masyarakat memahami atau mengetahui cara merawat kesehatan mereka serta cara-cara untuk mencegah hal-hal yang dapat merugikan kesehatan mereka (Hasibuan et al., 2024)

Pendidikan kesehatan adalah suatu proses perubahan perilaku yang bersifat dinamis, di mana transformasi ini tidak hanya sekadar pemindahan pengetahuan dari satu orang ke orang lain, melainkan perubahan ini terjadi karena adanya kesadaran dari individu atau masyarakat itu sendiri (Nurmala et al. , 2018).

2. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Tujuan dari pendidikan kesehatan menurut Notoatmodjo (2017) Adalah :

a. Tujuan Umum

Mengubah kebiasaan individu, keluarga, kelompok tertentu, dan masyarakat dalam mengembangkan serta mempertahankan gaya hidup sehat serta berkontribusi aktif dalam usaha mencapai tingkat kesehatan yang maksimal.

b. Tujuan Khusus

Menjadikan kesehatan sebagai hal yang dihargai dalam masyarakat. Membantu individu agar dapat secara mandiri melakukan aktivitas untuk mencapai hidup yang sehat. Meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan. Mengubah pandangan dan tindakan masyarakat dalam aspek kesehatan.

3. Metode Pendidikan Kesehatan

Metode pendidikan kesehatan menurut Notoatmodjo (2017) dapat dibedakan menjadi :

a. Metode Ceramah

Metode ini melibatkan penyampaian informasi secara verbal kepada audiens. Cocok untuk berbagai tingkat pendidikan, baik yang tinggi maupun rendah, dan dapat digunakan untuk kelompok yang besar.

b. Metode Diskusi

Sebuah pembahasan terencana mengenai suatu topik yang melibatkan 5 hingga 20 partisipan, dengan satu orang pemimpin diskusi yang ditetapkan sebelumnya.

c. Metode Demonstrasi

Sebuah cara untuk memperlihatkan pemahaman, ide, dan prosedur mengenai suatu hal agar orang lain dapat melihat cara melaksanakan tindakan tertentu, disertai dengan penjelasan secara lisan.

d. Metode Audio Visual

Menggunakan media yang dapat didengar dan dilihat seperti video, film, slide, dan proyektor LCD. Metode ini membantu meningkatkan pemahaman dan daya ingat peserta didik terhadap materi.

4. Media Pendidikan Kesehatan

Media pendidikan kesehatan adalah alat yang digunakan untuk membantu penyampaian materi pelajaran, Menurut Nurmala et al. (2018), media pendidikan kesehatan dapat dibedakan menjadi:

a. Media Visual

Media yang hanya dapat diakses melalui mata, contohnya adalah poster, leaflet, flipchart, foto, dan gambar.

b. Media Audio

Media yang hanya dapat didengarkan melalui telinga, seperti radio dan perekam suara.

c. Media Audio Visual

Media yang dapat dilihat dan didengar secara bersamaan, contohnya adalah video, film, televisi, dan video animasi.

F. Konsep Media Video Animasi

1. Pengertian Media Video Animasi

Video animasi merupakan jenis media audio visual yang menggabungkan gambar bergerak dan suara secara bersamaan. Ini adalah salah satu contoh multimedia yang menyatukan teks, suara, gambar, animasi, dan video untuk menyampaikan informasi atau pesan pendidikan (Munir, 2015).

Media video animasi berfungsi sebagai sarana pembelajaran audio visual yang menyampaikan pesan pembelajaran dalam bentuk animasi atau gambar bergerak. 65-75% video animasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Video animasi mampu menampilkan objek yang sulit diobservasi langsung, menjelaskan proses yang rumit, serta membuat konsep-konsep abstrak menjadi lebih jelas dan mudah dipahami (Achmad et al. , 2021).

2. Kelebihan dan Kekurangan Media Video Animasi

a. Kelebihan Media Video Animasi :

Berdasarkan pandangan Batubara dan Ariani (2016) serta Mashuri (2020), kelebihan dari media video animasi meliputi:

1) Mampu menyajikan informasi yang rumit dengan cara yang lebih mudah dimengerti
2) Dapat menunjukkan objek atau proses yang tidak bisa dilihat secara langsung
3) Menumbuhkan minat dan motivasi belajar pada siswa
4) Dapat diputar ulang sesuai kebutuhan tanpa mengurangi kualitas informasi
5) Dapat dengan mudah disebarluaskan melalui berbagai platform digital
6) Mengintegrasikan elemen visual dan audio untuk menarik perhatian lebih
7) Mempermudah pemahaman materi yang bersifat abstrak
8) Mampu menarik fokus dan meningkatkan konsentrasi peserta didik

b. Kekurangan Media Video Animasi :

Menurut Batubara dan Ariani (2016), terdapat beberapa kelemahan dalam media video animasi, antara lain:

1) Memerlukan perangkat khusus seperti komputer, proyektor, dan speaker
2) Memerlukan anggaran yang cukup tinggi untuk memproduksi video animasi berkualitas
3) Memerlukan keahlian spesifik untuk menciptakan video animasi
4) Memerlukan waktu produksi yang cukup lama
5) Membutuhkan sumber listrik untuk operasional
6) Tidak semua materi pendidikan cocok untuk disajikan dalam bentuk video animasi

3. Manfaat Media Video Animasi dalam Pendidikan Kesehatan

Menurut Sunami dan Aslam (2021), manfaat media video animasi dalam pendidikan kesehatan antara lain:

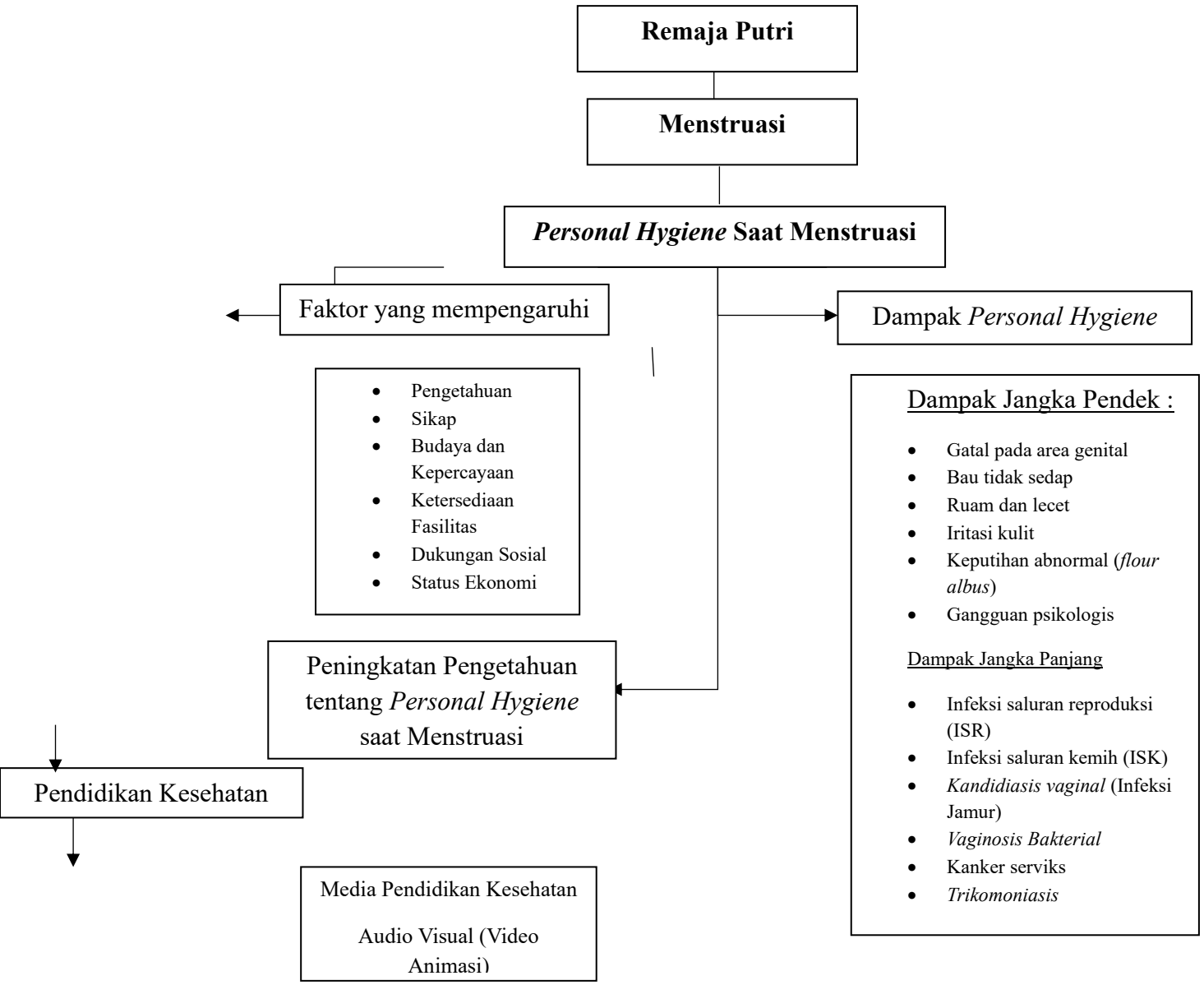
a. Dapat meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai materi yang diajarkan
b. Membuat pembelajaran menjadi lebih menarik dan tidak monoton
c. Meningkatkan daya ingat peserta didik terhadap materi
d. Memudahkan penyampaian materi yang bersifat abstrak atau kompleks
e. Dapat digunakan dalam pembelajaran kelompok maupun individu
f. Mendorong motivasi belajar peserta didik
g. Dapat diakses kapan saja dan di mana saja
h. Efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku sehat

4. Pengaruh Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan

Beberapa studi menunjukkan bahwa penggunaan video animasi dapat membantu dalam meningkatkan pemahaman. Penelitian yang dilakukan oleh Achmad et al. (2021) menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang mamanfaatkan video animasi berhasil dalam memperbaiki pengetahuan remaja putri mengenai SADARI, dengan nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$).

Penelitian yang dilakukan oleh Ningsih et al. (2024) mengindikasikan bahwa penyuluhan menggunakan video animasi berpengaruh terhadap pemahaman siswa mengenai cara menjaga kesehatan gigi, terlihat dari peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 8,77 ke 11,87. Ini menunjukkan bahwa video animasi mampu meningkatkan pengetahuan karena menggabungkan elemen visual dan audio, sehingga dapat merangsang lebih banyak panca indera, membuat informasi lebih mudah diterima dan diingat oleh pelajar.

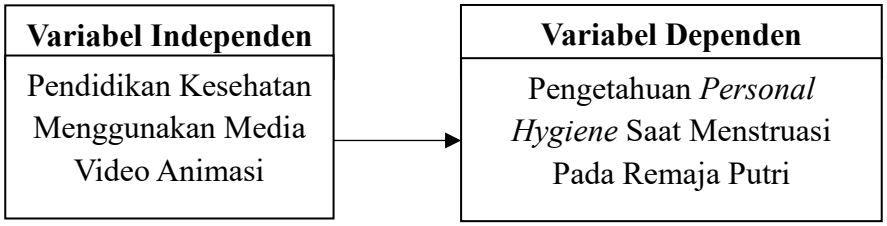
G. Kerangka Teori



Gambar 2.1

Kerangka Teori

H. Kerangka Konsep



Gambar 2.2

Kerangka Konsep

I. Hipotesis Penelitian

1. H1: Ada pengaruh Pendidikan Kesehatan menggunakan media video animasi pada remaja terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi di man 1 medan
2. H0 : Tidak terdapat pengaruh Pendidikan Kesehatan menggunakan media video animasi pada remaja terhadap pengetahuan *personal hygiene* saat menstruasi di