

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan suatu bagian dari proses tumbuh kembang berkesinambungan hingga mencapai dewasa yang ditandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif. Masa ini merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa disertai dengan perubahan-perubahan diantaranya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. Semua pertumbuhan ini membutuhkan zat gizi secara khusus (Rusdi dkk., 2021).

Masa remaja yakni antara 10-19 tahun dengan kategori remaja awal (10-13), remaja tengah (14-16), dan remaja akhir (17-19). Selama masa remaja seseorang akan mengalami pertumbuhan fisik yang sangat cepat ditandai dengan pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Masa remaja merupakan tahapan kritis kehidupan, sehingga periode ini dikategorikan rawan dan mempunyai resiko kesehatan tinggi. Remaja yang status gizi nya baik mempengaruhi kecepatan tumbuh yang tinggi sehingga cepat mengalami menstruasi, sedangkan pada remaja yang status gizi nya buruk maka akan mengalami pertumbuhan yang pelan dan lama serta mengalami menstruasi yang lambat. Keterlambatan menstruasi ini disebabkan karena simpanan zat besi yang kurang (Sihotang, 2020).

2. Kebutuhan Gizi Remaja

Zat gizi memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan selama masa bayi, balita, hingga remaja, dengan kebutuhan gizi remaja relatif besar dibandingkan dua masa sebelumnya, karena mereka masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya

melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan usia lainnya, oleh sebab itu remaja harus memerlukan zat gizi yang lebih banyak dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi (Utami dkk., 2020).

Kebutuhan zat besi pada seseorang sangat tinggi bergantung pada usia dan jenis kelamin. Kebutuhan zat besi pada perempuan tiga kali lebih banyak dari pada laki-laki karena perempuan mengalami menstruasi setiap bulan. Wanita hamil, bayi dan anak-anak lebih beresiko untuk mengalami anemia zat besi daripada yang lainnya (S. I. P. Sari & Susilawati, 2022).

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata Bagi Remaja Per Orang Per Hari

Umur (tahun)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Serat (g)	Air (ml)	Besi (mg)
Laki-laki							
10 – 12 tahun	2000	50	65	300	28	1850	8
13 – 15 tahun	2400	70	80	350	34	2100	11
16 – 18 tahun	2650	75	85	400	37	2300	11
Perempuan							
10 – 12 tahun	1900	55	65	280	27	1850	8
13 – 15 tahun	2050	65	75	300	29	2100	15
16 – 18 tahun	2100	65	70	300	29	2150	15

Sumber : (AKG R1 2019 Permenkes No 28 Tahun 2019)

3. Tujuan Gizi Seimbang Remaja

Pada masa remaja kebutuhan nutrisi atau gizi perlu mendapat perhatian lebih, kebutuhan nutrisi yang meningkat dikarenakan adanya peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan. Kecepatan pertumbuhan yang tinggi menyebabkan remaja membutuhkan energi dan protein yang tinggi. Namun, remaja putri sekarang memiliki kebiasaan makan tidak sehat untuk menjaga bentuk tubuh agar tetap langsing, sehingga banyak remaja yang membatasi konsumsi makanan dan banyak pantangan terhadap

makanan seperti pada diet vegetarian yang sedang trend di kalangan sebagian remaja, kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makan makanan junk food dan fast food, sehingga remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin (Hb). Bila hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menimbulkan anemia (Suryani dkk., 2017).

Mengingat anemia gizi besi dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia, dipandang perlu mengetahui tingkat pengetahuan dan penerapan pesan gizi seimbang untuk mencegah anemia gizi besi. Tingkat pengetahuan tersebut dapat berpengaruh terhadap sikap dan tindakan dalam memilih makanan yang sehat, mengatur frekuensi makan dan jenis makanan yang sesuai dengan pesan gizi seimbang (Agustina, 2019).

Oleh karena hal tersebut maka para remaja perlu menjaga kesehatan seperti menjaga asupan pola makan. Asupan pola makan yang baik yaitu pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang, dengan cara memilih makanan yang sehat, mengatur frekuensi makan dan jenis makanan. Asupan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang akan membantu peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan remaja.

B. Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia adalah keadaan dengan kadar hemoglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah (eritrosi) yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh (Maharani, 2020).

Anemia gizi adalah suatu keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang lebih rendah daripada normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kurangnya zat besi sehingga pembentukan sel-sel darah dan fungsi lainnya dalam tubuh terganggu (Primadewi dkk., 2021). Anemia terjadi ketika jumlah sel darah atau hemoglobin dalam darah tubuh tidak adekuat sehingga tidak dapat berfungsi dengan baik dalam tubuh.

Kadar Hb merupakan parameter yang paling mudah digunakan dalam menentukan status anemia pada skala luas.

Tabel 2. Nilai Cut Off Points Kategori Anemia

Kelompok Umur	Nilai (gr/dl)
Anak usia 6 bulan – 5 tahun	11
Anak usia 5 tahun- 11 tahun	11,5
Anak usia 12 tahun – 13 tahun	12
Wanita dewasa	12
Wanita hamil	11
Laki-laki dewasa	13

Sumber: (WHO, 2011 dalam A. Rahayu dkk., 2019)

Hemoglobin adalah suatu zat didalam sel dalam darah, yang dibentuk dari gabungan protein dan zat besi. Hemoglobin merupakan bahan pembawa oksigen dan karbondioksida yang sangat penting bagi fungsi sel tubuh secara keseluruhan. Hemoglobin terdapat dalam sel darah merah, sehingga kadar hemoglobin juga berhubungan dengan jumlah dan kadar sel darah merah. Sel darah merah bertugas untuk membawa oksigen dan nutrisi ke seluruh jaringan tubuh. Jika jaringan atau sel tidak memiliki

suplai oksigen yang cukup, maka energi yang dibentuk oleh sel akan berkurang sehingga sel mudah lelah dan akhirnya. Pada kondisi anemia, sel darah merah tidak mampu membawa oksigen dalam jumlah cukup karena hemoglobin yang dimilikinya rendah, sehingga tubuh akan mudah lelah. Hemoglobin dalam darah dapat menurun oleh berbagai sebab. Penurunan proses pembentukan hemoglobin misalnya pada kondisi kurang gizi, kurang protein, zat besi dan asam folat dapat menjadi penyebab kondisi anemia (Eams, 2009 dalam Istikomah & TBSA, 2017).

Tabel 3. Klasifikasi Anemia Menurut Kelompok Umur

Populasi	Non Anemia (g/dl)	Anemia (g/dl)		
		Ringan	Sedang	Berat
Balita (6-59 bulan)	11	10,0-10,9	7,0-9,9	<7,0
Anak (5-11 tahun)	11,5	11,0-11,4	8,0-10,9	<8,0
Remaja (12-14 tahun)	12	11,0-11,9	8,0-10,9	<8,0
Perempuan tidak hamil (≥ 15 tahun)	12	11,0-11,9	8,0-10,9	<8,0
Ibu Hamil	11	10,0-10,9	7,0-9,9	<7,0
Laki-laki (≥ 15 tahun)	13	11,0-12,9	8,0-10,9	<8,0

Sumber : (WHO, 2011 dalam Hasibuan, 2019)

2. Penyebab Anemia

Penyebab anemia adalah defisiensi zat besi yang dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi seperti sumber makanan hewani untuk pembentukan hemoglobin sedangkan bahan makanan nabati merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap sehingga dibutuhkan porsi yang besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari, zat gizi lain menyebabkan terjadinya anemia

adalah defisiensi asam folat, vitamin A, vitamin C, riboflavin dan vitamin B12. Penyerapan zat besi yang rendah, disebabkan komponen penghambat di dalam makanan seperti fitat. Anemia terjadi pula karena peningkatan kebutuhan akan zat besi pada tubuh seseorang, seperti pada menstruasi sementara zat besi yang masuk kedalam tubuh hanya sedikit. Adanya infeksi akibat penyakit kronis maupun sistemik misalnya HIV/AIDS (Jaelani dkk., 2017).

Faktor-faktor mendorong terjadinya anemia adalah mempunyai pola menstruasi tidak baik karena jumlah darah dan frekuensi menstruasi yang berlebihan. Siklus menstruasi yang tidak teratur menyebabkan remaja putri kehilangan banyak darah dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola menstruasi teratur (Harahap, 2018). Salah satu faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja adalah pengetahuan, pengetahuan tentang anemia yang kurang akan mempengaruhi pemilihan makanan yang bersifat menghambat penyerapan besi dalam tubuh. Semakin sering mengonsumsi makanan yang menghambat (inhibitor) Fe maka akan mempengaruhi status zat besi dalam tubuh seseorang (Simanungkalit & Simarmata, 2019).

3. Gejala Anemia

Gejala yang sering ditemui pada penderita anemia adalah seperti lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa yang dapat mengganggu aktifitas kegiatan serta penurunan prestasi belajar. Selain itu anemia juga dapat menyebabkan tubuh mudah terkena infeksi dikarenakan terjadinya penurunan daya tahan tubuh (Harahap, 2018). Secara klinis penderita anemia ditandai cepat lelah, pucat (kulit, bibir, gusi, mata, kulit kuku, dan telapak tangan), jantung berdenyut kencang saat melakukan aktivitas ringan, nafas tersengal/pendek saat melakukan aktivitas ringan, nyeri dada, pusing dan mata berkunang, tangan dan kaki dingin atau mati rasa (R. Rahayu & Susan, 2020).

4. Pencegahan Anemia

Menurut Kurniawati (2018) upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin adalah

1) Meningkatkan Asupan Makanan Sumber Zat Besi

Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan bergizi seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani yang kaya zat besi (besi heme) dan pangan nabati (besi nonheme) dalam jumlah yang cukup sesuai AKG serta termasuk vitamin yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, seperti vitamin C. Peningkatan konsumsi vitamin C sebanyak 25, 50, 100, dan 250 mg dapat meningkatkan penyerapan zat besi sebesar 2,3,4, dan 5 kali. Hindari mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung zat inhibitor saat bersamaan dengan makan nasi seperti teh karena mengandung tannin yang akan mengurangi penyerapan zat besi.

2) Fortifikasi Zat Besi

Fortifikasi adalah penambahan suatu jenis zat gizi ke dalam bahan pangan untuk meningkatkan kualitas pangan. Kesulitan untuk fortifikasi zat besi adalah sifat zat besi yang reaktif dan cenderung mengubah rasa, warna, penampilan dan daya simpan bahan pangan. Selain itu pangan yang difortifikasi adalah yang banyak dikonsumsi masyarakat seperti tepung gandum untuk membuat roti.

3) Suplementasi Zat Besi

Pada keadaan dimana zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan, maka perlu didapat dari suplemen besi, untuk memperbaiki status zat besi seseorang secara cepat khususnya saat mengalami haid ialah membantu mengobati anemia pada remaja dengan cara meningkatkan kadar hemoglobin, zat besi dan zinc dalam darah dalam

waktu yang relatif singkat dan mencegah anemia.

4) Pengawasan Penyakit Infeksi

Pengobatan penyakit infeksi banyak membantu dalam mengurangi defisiensi besi. Dengan pengobatan yang tepat dapat mengurangi lama dan beratnya infeksi sehingga tidak memperparah kondisi kekurangan zat besi.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2003 dalam Syakir, 2018).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Mahirawatie (2021) faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

1) Tingkat pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka remaja akan semakin mudah menerima informasi tentang pernikahan dini, sehingga remaja akan lebih cepat faham tentang bagaimana resiko yang terjadi dari dampak pernikahan dini baik dari segi kesehatan maupun sosial serta remaja dapat lebih menyesuaikan dengan hal-hal yang bermanfaat dengan kesehatannya.

2) Informasi

Remaja yang mempunyai banyak sumber informasi dapat memberikan peningkatan terhadap tingkat pengetahuan remaja tersebut. Informasi tersebut dapat diperoleh melalui media massa seperti majalah, koran, berita televisi dan salah satunya juga dapat diperoleh dari penyuluhan dan pendidikan kesehatan.

3) Pengalaman

Pengalaman merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yang berkaitan dengan umur dan pendidikan individu. Hal ini mengandung maksud bahwa semakin bertambahnya umur dan pendidikan yang tinggi maka pengalaman seseorang akan jauh lebih luas.

4) Budaya

Budaya sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan seseorang. Hal ini dikarenakan informasi yang baru akan disaring sesuai dengan agama yang dianut.

5) Sosial ekonomi

Tingkat sosial ekonomi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, terutama untuk mendapatkan informasi memerlukan biaya (misal:sekolah). Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, maka orang tersebut akan lebih mudah untuk mendapatkan informasi.

6) Minat

Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal yang ia inginkan atau cenderung suatu hal yang ia sukai, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

7) Kebudayaan lingkungan sekitar

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang. Kebudayaan lingkungan tempat kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita.

8) Pekerjaan

Pekerjaan adalah kebutuhan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan bukanlah sumber kesenangan, tetapi lebih banyak merupakan cara mencari nafkah yang membosankan berulang dan banyak tantangan.

9) Umur

Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja dari segi kepercayaan masyarakat yang lebih dewasa akan lebih percaya dari pada orang yang belum cukup tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman jiwa.

3. Pengukuran Pengetahuan

Menurut Rahmadaniah (2021) Pengukuran pengetahuan anemia gizi besi dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya. Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi 2 jenis yaitu :

- a. Pertanyaan subjektif Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan essay digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.
- b. Pertanyaan objektif Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (multiple choice), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat

dinilai secara pasti oleh penilai.

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek yang sudah melibatkan faktor pendapatan dan emosi yang bersangkutan (senang-tidak senang, setuju - tidak setuju, baik - tidak baik, dan sebagainya). Sikap belum termasuk suatu tindakan atau aktivitas akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku. Pengertian lain sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu obyek dengan cara tertentu serta merupakan respons evaluatif terhadap pengalaman kognisi, reaksi afeksi, kehendak dari perilaku pada masa lalu. Sikap akan mempengaruhi proses berpikir, respons afeksi, kehendak dan perilaku berikutnya (Tatirah & Mukharomah, 2019).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Mulyawati (2017) faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap yaitu:

1) Pengalaman pribadi

Sesuatu yang telah dan sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan kita terhadap stimulus sosial. Tanggapan akan menjadi salah satu dasar terbentuknya sikap. Untuk dapat mempunyai tanggapan dan penghayatan, seseorang harus mempunyai pengalaman yang berkaitan dengan objek psikologis.

2) Pengaruh orang lain

Orang lain disekitar merupakan salah satu diantara komponen sosial yang mempengaruhi sikap kita. Seseorang yang dianggap penting, yang diharapkan, yang tidak ingin dikecewakan atau orang yang berarti khususnya akan

banyak mempengaruhi pembentukan sikap terhadap sesuatu.

3) Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan dimana kita hidup dan dibesarkan mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap kita. Apabila hidup dalam masyarakat yang mempunyai norma sangat mungkin individu tersebut akan mempunyai sikap yang mendukung

4) Media masa

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah dan lain-lain mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam menyampaikan informasi sebagai tugas pokoknya media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang.

5) Lembaga pendidikan dan agama

Lembaga pendidikan serta lembaga agama sebagai suatu system yang mempunyai pengaruh dalam pembentukan sikap dikarenakan keduanya meletakkan dasar pengertian dan konsep moral dalam diri individu.

6) Faktor emosi

Tidak semua bentuk sikap ditentukan oleh situasi lingkungan dan pengalaman pribadi seseorang. Kadang-kadang suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari oleh emosi yang berfungsi sebagai macam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

3. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Secara langsung dapat diberikan pernyataan yang

tertutup yang terdiri dari pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) responden terhadap suatu objek. Secara tidak langsung dapat dilakukan dengan pernyataan hipotesis kemudian dinyatakan pendapat responden melalui kuesioner. Kuesioner mengacu pada skala likert dengan bentuk jawaban pertanyaan atau pernyataan terdiri dari jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju (Marwadi, 2019).

E. Penyuluhan Gizi

1. Pengertian Penyuluhan

Penyuluhan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu, kelompok, maupun masyarakat yang diperlukan untuk dapat lebih mandiri dalam upaya mengatasi perbaikan asupan makanan dan status gizi (Marfuah & Kusudaryat, 2017).

Penyuluhan gizi merupakan serangkaian kegiatan penyampaian pesan gizi untuk menanamkan dan meningkatkan pengetahuan gizi dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mau menjadi mau dan perubahan perilaku manusia dari mau menjadi mampu melakukannya agar pengetahuan yang diberikan dapat diaplikasikan ke dalam kehidupan sehari-hari (Santoso, 2014).

2. Tujuan Penyuluhan Gizi

Menurut Santoso (2014), secara umum tujuan penyuluhan gizi adalah suatu usaha untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya golongan rawan gizi (ibu hamil, ibu menyusui, dan anak balita) dengan cara merubah perilaku masyarakat ke arah yang baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi. Adapun tujuan yang lebih khusus, yaitu:

- 1) Meningkatkan kesadaran gizi masyarakat melalui peningkatan pengetahuan gizi dan makanan yang menyehatkan.
- 2) Menyebarkan konsep baru tentang informasi gizi kepada

masyarakat.

- 3) Membantu individu keluarga dan masyarakat secara keseluruhan berperilaku positif sehubungan dengan pangan gizi.
- 4) Mengubah perilaku konsumsi makanan (food consumption behavior) yang sesuai dengan tingkat kebutuhan gizi, sehingga pada akhirnya tercapai status gizi yang baik.

F. Media

1. Pengertian Media

Media penyuluhan kesehatan pada hakikatnya adalah alat bantu atau alat peraga penyuluhan. Disebut media pendidikan karena alat-alat tersebut merupakan alat saluran (channel) untuk menyampaikan kesehatan karena alat-alat tersebut digunakan untuk membantu memperlancar, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat (Muwakhidah dkk., 2021).

2. Fungsi Media

Fungsi media adalah sebagai suatu komponen sistem pembelajaran, mempunyai fungsi dan peran yang sangat vital bagi kelangsungan pembelajaran. Itu berarti bahwa media memiliki posisi yang strategis sebagai bagian integral dari pembelajaran. Integral dalam konteks ini mengandung pengertian bahwa media itu merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembelajaran. Tanpa adanya media, maka pembelajaran tidak akan pernah terjadi.

3. Jenis-Jenis Media

Menurut Silitonga (2021) berdasarkan jenis-jenis media dapat dibedakan menjadi 3 yaitu:

1. Media Cetak

Media cetak sebagai alat untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan sangat bervariasi antara lain:

- 1) Booklet ialah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dan bentuk buku, baik tulisan maupun gambar.
- 2) Leflet ialah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam bentuk kalimat maupun gambar, atau kombinasi.
- 3) Flyer (Selebaran) ialah seperti leaflet tetapi, tidak dalam bentuk lipatan
- 4) Flip Chart (lembar balik) Flip chart merupakan media penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik.

2. Media Elektronik

Media elektronik sebagai sasaran untuk menyampaikan pesan-pesan atau informasi-informasi kesehatan jenisnya berbeda-beda, antara lain:

- 1) Televisi Penyampaian pesan atau informasi-informasi kesehatan melalui media televise dapat dalam bentuk: sandiwara, sinetron, forum diskusi, atau hanya tanya jawab sekitar masalah kesehatan, pidato, TV, Spot, quiz, atau cerdas cermat, dan lain-lain.
- 2) Radio Penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui radio juga dapat berbentuk macam-macam antara lain obrolan (Tanya jawab), sandiwara radio, ceramah, radio spot, dan lain-lain.
- 3) Video Penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan dapat melalui video.
- 4) Slide Slide juga dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan.

3. Media Papan

Papan (Billboard) yang dipasang ditempat-tempat umum dapat diisi dengan pesan-pesan atau informasi-informasi

kesehatan. Media papan ini juga mencakup pesan-pesan yang ditulis pada lembaran seng yang di tempel pada kendaraan-kendaraan umum (bus dan taksi).

G. Animasi

1. Pengertian Animasi

Animasi merupakan gambar yang bergerak, dapat berupa film atau video singkat. Media audio visual berupa animasi memberikan Informasi yang dapat bersifat fakta (kejadian/peristiwa penting, berita), bisa opini (misalnya cerita), bisa bersifat informatif, edukatif, maupun intruksional (Fitriani dkk., 2019).

Menurut Rahayu (2021) pemberian penyuluhan menggunakan media video animasi memiliki durasi yang singkat dan jelas. Sebab jika durasi waktu yang terlalu lama atau lambat akan membuat video tersebut membosankan dan materi tidak akan tersampaikan sepenuhnya atau hanya diterima di menit-menit awal saja, sehingga responden merasa bosan dan kurang focus terhadap materi pembelajaran yang ada di dalam video.

Menurut (Aspiawati, 2018) animasi dapat diklasifikasikan berdasarkan bentuk dan dimensi yang mempengaruhi animasi tersebut. Secara umum dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

a. Animasi 2D (2 Dimensi)

Jenis film yang sudah lama sekali dikembangkan. Pada film ini latar dan gambar seolah-olah hanya dapat dilihat dari satu sisi saja. Contoh animasi jenis ini adalah TOM and Jerry, Scooby-doo, Pencetus awal animasi dua dimensi adalah Walt Disney pada tahun 1930- an.

b. Animasi 3D (3 Dimensi)

Disebut 3D karena animasi ini seolah memiliki dimensi yang lebih rumit. Contoh dari animasi 3D adalah upin-ipin, Shrek, pokemon, peter rabbit dan naruto.

Beberapa kelebihan animasi antara lain :

1. Lebih menarik, dan lebih mudah dipahami.

2. Dengan video seseorang dapat belajar sendiri.
3. peserta penyuluhan lebih lama mengingat materi.
4. Dapat sampai ke sasaran secara langsung.
5. Dapat menampilkan sesuatu yang detail.
6. Hemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang.
7. Penyuluh bisa mengatur dimana penyuluh akan menghentikan video, dan menyesuaikan gerakan gambar dengan tangan penyuluh.
8. Ruangan tidak perlu dibuat dalam kondisi gelap pada waktu pemutaran video.
9. Memungkinkan untuk membandingkan antara dua adegan berbeda diputar dalam waktu bersamaan.
10. Keras lemah suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar.

2. Langkah-Langkah Membuat Media Animasi

Menurut Arka (2009) tahapan pembuatan animasi melalui proses beberapa tahap yaitu:

a. Tahapan Pra Produksi

1. Konsep dan Ide

Merupakan hal yang paling mendasar dan penting yang nantinya akan digunakan untuk pembangunan sebuah cerita. Buatlah konsep dan ide yang unik dan visioner. Untuk referensi kita dapat mencari inspirasi dari film, buku, dan media lainnya kemudian dapat kalian kemas sesuai keinginan kalian sendiri.

2. Skenario/Cerita

Bentuk pengembangan dari konsep dan ide yang sudah dibuat sebelumnya lalu menjadi runtutan peristiwa yang akan divisualisasikan ke film. Dengan mengetahui jalan cerita kita dapat mengetahui apa saja yang akan kita buat. Jadi tidak asal buat saja, karena jika asal buat saja akan

banyak hal yang tidak terpakai dan membuat kurang efektifnya waktu.

3. Desain Karakter

Salah satu yang paling memusingkan saat akan membuat sebuah animasi adalah desain karakter. Kamu dipastikan akan berpikir keras desain karakter animasi seperti apa yang akan kamu buat, yang bukan hanya sesuai dengan imajinasimu saja, tapi juga menarik bagi penonton. Rancangan karakter digambar dalam berbagai view tampak depan, tampak samping, tampak belakang, tampak atas, tampak bawah lengkap dengan kostum dan aksesoris beserta berbagai ekspresi seperti marah, senang, dan lain-lain.

4. Storyboard

Storyboard merupakan Visualisasi cerita yang sudah dibuat berupa rangkaian gambar manual yang dibuat secara keseluruhan sehingga menggambarkan suatu cerita, biasanya berupa gambar sketsa tentang urutan peristiwa dalam cerita. disamping panel gambar disediakan space kosong yang berfungsi untuk menuliskan info seperti sudut arah kamera (angle), layout/staging, durasi, timing, dialog dan lain sebagainya.

5. Musik dan Sound FX

Pencarian musik pengisi background suara, efek suara, dan musik untuk opening dan ending pada film.

b. Tahapan Pra Produksi

1. Layout

Pada proses ini kamu akan mengkonseptualisasikan lingkungan, penataan letak properti, karakter, perspective, dan lain-lain. Fungsinya untuk merancang stage di mana animasi karakter atau efek khusus terjadi.

2. Key Motion dan In Between

Di sini kamu akan menggambar gerakan inti atau gerakan kunci, digunakan sebagai pedoman untuk menggambar inbetween agar gerakannya tetap runtut beraturan dan logis.

3. Background

Background tempat atau yang biasa kita sebut latar tempat sendiri menggambarkan panggung yang tengah dipakai para karakternya. Dari tempat ini bisa menampilkan karakter dari para pemainnya maupun suasana yang digambarkan pada adegan film tersebut.

4. Scanning

Memindai gambar dari media kertas (gambar manual) untuk bisa diedit atau diwarnai langsung ke laptop/PC.

5. Coloring

Pewarnaan gambar digital melalui media komputer menggunakan software editing gambar seperti photoshop, flash dll.

c. Tahapan Post Produksi

1. Composting

Merupakan proses penyatuan gambar yang sudah dibuat untuk digerakkan, juga penataan dan penyesuaian timing, durasi, gerakan, dan lain-lain. Hasil dari composting dapat berupa per-cut atau per-scene

2. Dubbing dan Sound Editing

Perekaman suara (dubbing) untuk scene yang terdapat dialog. Lalu hasil suaranya masuk ke tahap Sound Editing, yakni dengan menambahkan efek suara yang dibutuhkan dan pengaturan lip sync.

3. Video Editing

Semua hasil compositing dan sound editing digabung, sekaligus penyesuaian durasi, dubbing, transisi, dan penambahan efek visual.

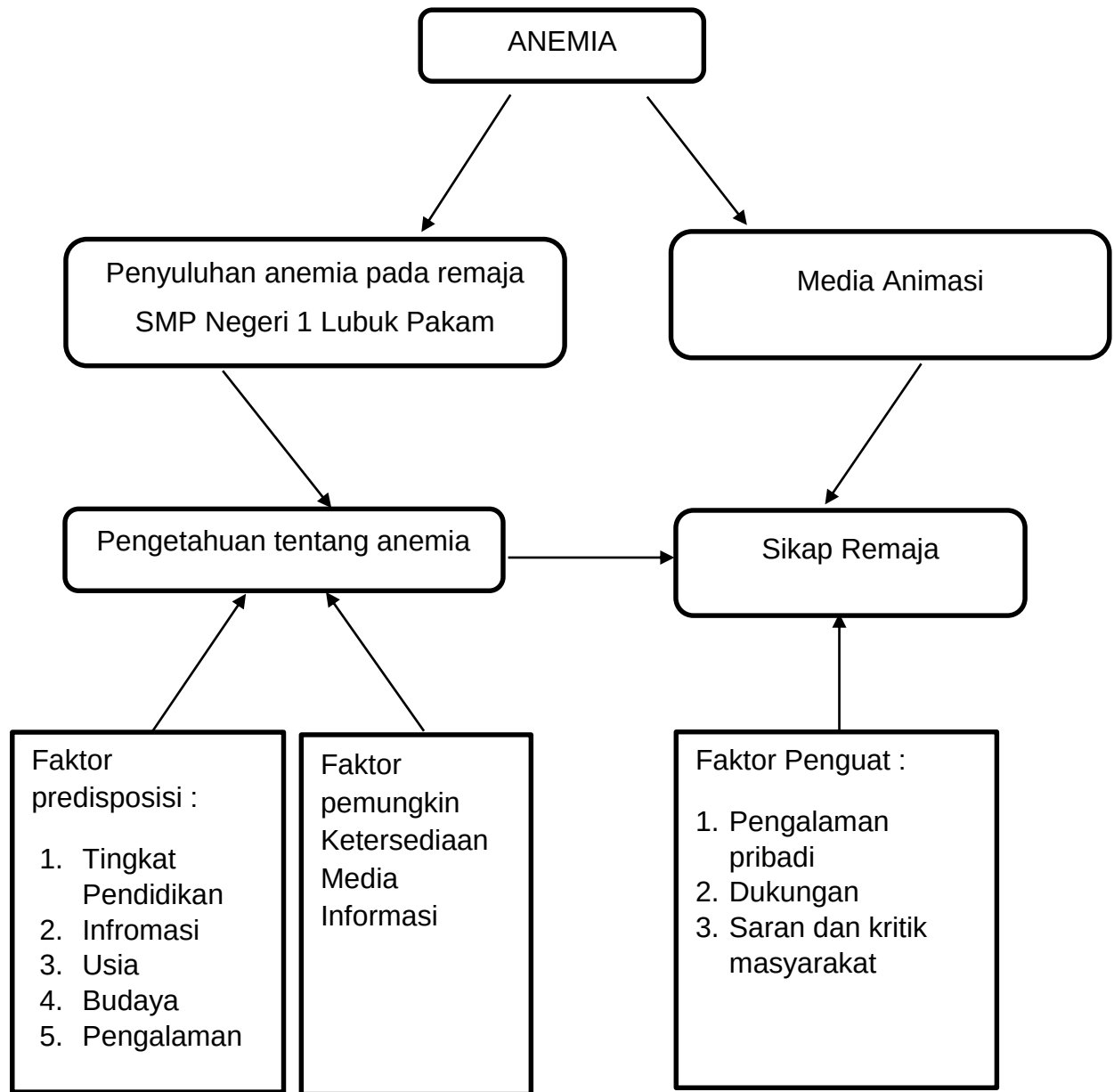
4. Rendering

Penggabungan keseluruhan scene hingga menjadi sebuah film dalam format mp4, mkv, mov, dan lain-lain sesuai kebutuhan

5. Burning to Media

Merupakan proses final pemindahan film yang sudah jadi ke media VCD, DVD, BD dan lain-lain sesuai kebutuhan sehingga siap untuk disebarluaskan.

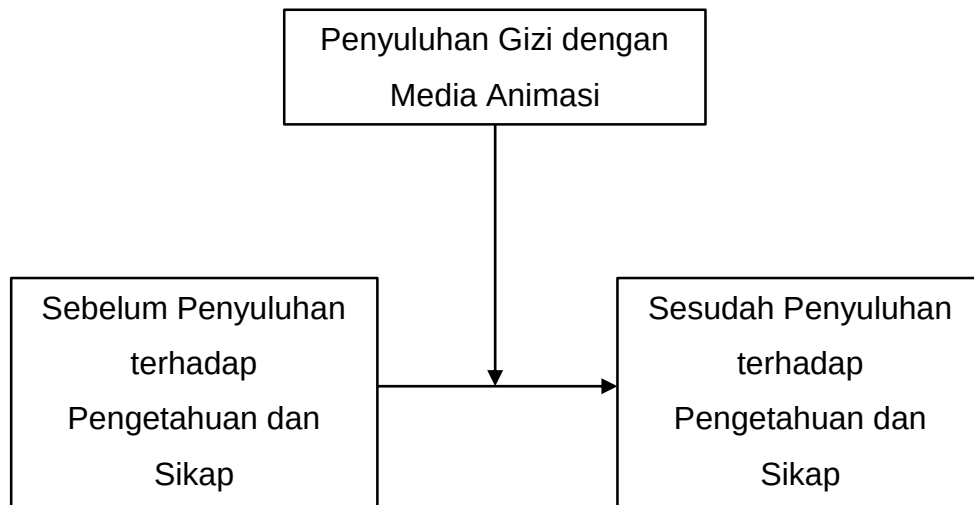
H. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian

Sumber : Di modifikasi dari teori (Lawrance Green)

I. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian

Definisi konsep : pemberian penyuluhan gizi dengan media animasi berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam pencegahan anemia, hal ini dapat terlihat dari sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.

J. Definisi Operasional

Tabel 4. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Skala Pengukuran
1	Penyuluhan Gizi	Penyuluhan gizi dengan media animasi dilakukan dengan menyebarkan pesan dalam suasana yang menyenangkan yang meliputi pengertian anemia, penyebab anemia, gejala anemia, pencegahan anemia. Penyuluhan gizi dilakukan 3 kali dengan jarak 3	-

		hari dengan masing-masing waktu penyuluhan $\pm$ 22 menit.	
2.	Pengetahuan	Segala sesuatu yang diketahui oleh responden tentang anemia melalui indera yang dimiliki. Untuk mengukur pengetahuan remaja putri anemia yaitu dengan cara wawancara menggunakan kuesioner berisi 15 pertanyaan. Nilai 1 untuk jawaban benar, dan nilai 0 untuk jawaban salah.	Rasio
3.	Sikap	Respon dari responden tentang anemia pada remaja yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus. Untuk mengukur sikap remaja putri anemia yaitu dengan cara wawancara menggunakan kuesioner berisi 10 pernyataan yang terdiri dari empat kategori jawaban Sangat Setuju Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pernyataan positif pada nomor 1,3,5,7,9 Pernyataan negatif pada nomor 2,4,6,8,10. Dengan nilai untuk pertanyaan positif SS (Sangat Setuju) = 4 S (Setuju) = 3 TS (Tidak Setuju) = 2	Rasio

		STS (Sangat Tidak Setuju) = 1 Nilai untuk pertanyaan negatif SS (Sangat Setuju) = 1 S (Setuju) = 2 TS (Tidak Setuju) = 3 STS (Sangat Tidak Setuju) = 4	
--	--	---	--

K. Hipotesis

H_{o1} : Ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia dengan media animasi di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

H_{o2} : Ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap sikap remaja putri tentang anemia dengan media animasi di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.