

**PENGARUH MEDIA PODCAST PADA REMAJA PUTRI
UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN
TENTANG ANEMIA DI SMA N 1 ARJAWINANGUN**

SKRIPSI



Oleh:
DEDE ROHETI
200711064

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
CIREBON
2024**

**PENGARUH MEDIA PODCAST PADA REMAJA PUTRI
UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN
TENTANG ANEMIA DI SMA N 1 ARJAWINANGUN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Cirebon



Oleh:
DEDE ROHETI
200711064

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH CIREBON
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
CIREBON
2024**

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH MEDIA PODCAST PADA REMAJA PUTRI UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DI SMA N 1 ARJAWINANGUN

Oleh:

DEDE ROHETI

NIM: 200711064

Telah dipertahankan di hadapan penguji proposal skripsi

Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Cirebon

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Leya Indah Permatasari, M.Kep., Ners Agil Putra Tri Kartika, M.Kep., Ners

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Uus Husni Mahmud, S.Kp, M.Si

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Pengaruh Media Podcast Pada Remaja Putri Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Anemia Di SMA N 1 Arjawanangun.

Nama Mahasiswa : Dede Roheti

NIM : 200711064

Menyetujui,

Pembimbing 1

Pembimbing 2

Leya Indah Permatasari, M.Kep., Ners Agil Putra Tri Kartika, M.Kep., Ners

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Media Podcast Pada Remaja Putri Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Anemia di SMA N 1 Arjawanangun.

Nama Mahasiswa : Dede Roheti

Nim : 200711064

Menyetujui,

Penguji 1 : _____

Penguji 2 : Leya Indah Permatasari, M.Kep.,Ners _____

Penguji 3 : Agil Putra Tri Kartika, M.Kep.,Ners _____

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dede Roheti
Nim : 200711064
Program Studi : Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Media Podcast Pada Remaja Putri
Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang
Anemia di SMA N 1 Arjawinangun.

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar Pustaka.

Cirebon, Mei 2024

Yang membuat pernyataan

Dede Roheti

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala hal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul " Pengaruh Media Podcast Pada Remaja Putri Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Anemia Di SMA N 1 Arjawinangun".

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan „*Alhamdulilahirobilalamin*“ beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon Bapak Uus Husni Mahmud, S.Kp., M.Si
2. Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon Bapak Asep Novi Taufiq Firdaus, M.Kep, Ners
3. Ibu Leya Indah Permatasari, M.Kep, Ners selaku pembimbing 1 yang telah memberi dorongan saran dan ilmu dalam pembuatan skripsi.
4. Bapak Agil Putra Tri Kartika, S.Kep., M.Kep., Ners selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya.
5. Ibu Fitri Alfiani, MKM, Apt selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UMC.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Cirebon yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UMC.
7. Kepala Sekolah SMA N 1 Arjawinangun yang memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.
8. Ibu (Eti) tercinta selaku orang tua peneliti, beliau sangat berperan penting dalam hidup penulis, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan

di bangku kuliah, namun karena beliau penulis bisa merasakan bangku kuliah. Terimakasih telah menjadi ibu yang sempurna dimata penulis, terimakasih atas semua do'a yang beliau berikan untuk penulis, terimakasih atas semua hal yang beliau berikan untuk penulis, I Love You.

9. Ayah (Rojaya) yang telah memberikan dukungan, beliau juga memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku kuliah, namun beliau mampu medidik penulis dan karena beliau membuat penulis menjadi semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Ikbal Aldi Pratama, seseorang yang tak kalah penting kehadirannya. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Memberikan dukungan, perhatian dan terimakasih telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, serta meluangkan waktu, tenaga, pikiran maupun materi. Terimakaih telah menjadi sosok rumah tempat saya pulang selama ini.
11. Kepada nenek saya yang selalu memberikan do'a setiap hari.
12. Terakhir terimakasih untuk diri sendiri, karena telah bertahan sampai detik ini, terimakasih karena mampu berjuang sejauh ini. Perjalanan masih panjang semoga penulis senantiasa kuat demi kedua orang tua.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknikformat ataupun isi dari skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.

Cirebon,

DEDE ROHETI

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.3.1 Tujuan Umum.....	8
1.3.2 Tujuan Khusus.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Praktis.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Konsep Remaja.....	10
2.1.1 Definisi Remaja.....	10
2.1.2 Ciri-Ciri Masa Remaja.....	11
2.1.3 Tahap Perkembangan Remaja.....	14
2.1.4 Ciri-Ciri Perkembangan Remaja.....	16
2.1.5 Ciri Khas Perkembangan Remaja.....	17
2.2 Anemia Pada Remaja Putri.....	20
2.2.1 Pengertian Anemia.....	20
2.2.2 Anemia Pada Remaja.....	21
2.2.3 Penyebab Anemia Pada Remaja Putri.....	21

2.2.4	Dampak Anemia Pada Remaja Putri.....	22
2.2.5	Tanda Dan Gejala Anemia.....	24
2.2.6	Pencegahan Anemia Pada Remaja.....	25
2.3	Media Podcast.....	26
2.3.1	Pengertian Media.....	26
2.3.2	Jenis Media.....	27
2.3.3	Podcast.....	32
2.3.4	Karakteristik Podcast.....	33
2.3.5	Jenis Podcast.....	35
2.3.6	Kelebihan <i>Podcast</i>	35
2.4	Pengeahuan.....	36
2.4.1	Pengertian Pengetahuan.....	36
2.4.2	Tingkat Pengetahuan.....	36
2.4.3	Proses Perilaku Tahu.....	38
2.4.4.	Fakto-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	39
2.5	Kerangka Teori.....	39
2.6	Kerangka Konsep.....	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
3.1	Desain Penelitian.....	42
3.2	Populasi dan Sampel.....	42
3.2.1	Populasi.....	42
3.2.2	Sampel.....	43
3.2.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	43
3.3	Lokasi Penelitian.....	45
3.4	Waktu Penelitian.....	45
3.5	Variabel Penelitian.....	45
3.5.1.	<i>Variabel Independent</i>	45
3.5.2	<i>Variabel Dependent</i>	46
3.6	Definisi Operasional Penelitian.....	46
3.7	Instrumen Penelitian.....	47
3.8	Uji Validasi dan Reliabilitas.....	48
3.9	Prosedur Pengumpulan Data.....	48

3.10 Analisa Data.....	49
3.11 Analisa Univariat.....	50
3.12 Analisa Bivariat.....	50
3.13 Etika Penelitian.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian.....	46
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	40
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kuesioner.....	58
Lampiran 2. SOP Kegiatan Podcast.....	62

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak dengan masa dewasa yang mengalami semua perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Masthalina, 2020). Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup (Novita Sari, 2020). Remaja dalam masa pertumbuhan membutuhkan energi, protein dan zat-zat gizi lainnya yang lebih banyak dibanding dengan kelompok umur lain (Kusumawati & Romdhoni, 2019). Pertambahan kebutuhan zat gizi karena pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja yang cepat dan perubahan gaya hidup serta kebiasaan makanan mempengaruhi kebutuhan an asupan gizi (Irianti & Sahiroh, 2019). Salah satu masalah gizi pada remaja adalah anemia, Anemia merupakan salah satu masalah gizi dan kesehatan pada remaja (Irianti & Sahiroh, 2019).

Anemia adalah keadaan di mana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Andriani et al., 2021). Kurangnya asupan protein dapat mengakibatkan transportasi zat besi dalam tubuh menjadi terlambat dan tidak berjalan baik, sehingga akan menyebabkan timbulnya defisiensi zat besi, dari defisiensi zat besi tersebut menyebabkan kadar Hb dalam

darah menurun (Budiarti et al., 2021). Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kekurangan hemoglobin dapat menyebabkan berkurangnya suplai oksigen ke jaringan dan organ tubuh (Dinkes, 2023).

Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%) (Novita Sari, 2020). Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak (Andriani et al., 2021). Wanita yang mengalami kehilangan zat besi akibat menstruasi menyebabkan meningkatnya kebutuhan rata-rata zat besi setiap harinya sehingga zat besi yang harus diserap adalah 1,4 mg per hari (Yunarsih & Antono, 2019). Alasan kedua yaitu karena memiliki kebiasaan makan yang salah, hal ini terjadi karena para remaja putri ingin langsing untuk menjaga penampilannya sehingga mereka berdiet dan mengurangi makan, akan tetapi diet yang dijalankan merupakan diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh sehingga dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat-zat penting seperti zat besi (Masthalina, 2019). Bila asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang dibongkar. Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia (Andriani et al., 2021). Selain itu, Kurangnya pengetahuan tentang anemia mengakibatkan remaja putri mengkonsumsi makanan yang kandungan zat besinya sedikit sehingga asupan zat besi yang dibutuhkan remaja putri tidak terpenuhi (Putra et al., 2019).

Diperkirakan 30% populasi dunia menderita anemia, kebanyakan dari jumlah tersebut ada di negara berkembang (Fitriany & Saputri, 2020). Prevalensi anemia di dunia dengan tahun 2005 sebanyak 24,8% dari total penduduk dunia (Pou et al., 2019). Data WHO dalam Worldwide Prevalence of Anemia menunjukan bahwa total keseluruhan penduduk dunia yang menderita anemia adalah 1,62 miliar orang dengan prevalensi usia pra sekolah 47,4%, usia sekolah 25,4%, wanita usia subur 41,8% dan pria 12,7% (Budiarti et al., 2021). Di Indonesia ada sekitar 21,70% orang menderita anemia menurut Kemenkes RI Tahun 2013 (Alfian et al., 2023). Kejadian anemia di asia yaitu mencapai 191 juta orang, Dimana Indonesia menempati urutan ke 8 terbanyak dari 11 negara (Nurmala et al., 2023). Sedangkan, prevalensi anemia yang terjadi di Provinsi Jawa Barat sebesar 51,7% (Fadhilah et al., 2022). Kemudian berdasarkan penelitian Sari & Rahmatika (2021) menyatakan bahwa prevalensi di Kabupaten Cirebon dengan kejadian anemia pada remaja yang masih tinggi, dari 67,73% remaja terdapat 15,76% remaja yang mengalami anemia ringan, 14,40% remaja anemia sedang, dan 2,11% remaja anemia berat (V. M. Sari & Rahmatika, 2021).

Kejadian anemia pada remaja putri ini juga dapat menyebabkan lekas lelah, konsentrasi belajar menjadi menurun sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar dan dapat menurunkan produktivitas kerja (Aulya et al., 2022). Anemia pada remaja dapat membawa dampak kurang baik bagi remaja, anemia yang terjadi dapat menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal (Zuiatna, 2022). Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih

serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan bayi prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Julaecha, 2020).

Penanganan anemia yang bisa dilakukan adalah dengan pemberian tablet penambah darah (Fe) (Julaecha, 2020). Pencegahan anemia pada remaja juga dapat dilakukan dengan cara memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada remaja tentang anemia serta dampak yang akan dialami pada remaja, meningkatkan konsumsi makanan bergizi, menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dan mengobati penyakit yang menyebabkan atau memperberat anemia (Elvira & Rizqiya, 2022). Untuk itu salah satu penanganan permasalahan anemia pada remaja adalah pemberian edukasi secara benar sehingga dapat memperbaiki pola makan dan asupan makanan sehati- hari (Muwakhidah et al., 2021).

Edukasi merupakan suatu proses yang berdimensi luas untuk mengubah perilaku sehingga seseorang dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Rusdi et al., 2021). Upaya yang dapat dilakukan diantaranya dengan memberikan informasi yang lengkap tentang pengertian anemia, cara pencegahannya, dan salah satu upaya pencegahan yang bisa dilakukan yaitu dengan mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) (Fathony et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian Fadhilah (2021) adanya peningkatan pengetahuan para remaja putri terkait Anemia saat sesudah dilakukannya edukasi dibanding sebelum mendapatkan edukasi, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan edukasi berhasil dilakukan dengan membawa efek positif pada remaja putri terkait pengetahuan anemia dan pentingnya pencegahaan anemia (Fadhilah et al., 2022). Pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada

remaja putri. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda- tanda, dampak dan pencegahannya mengakibatkan remaja putri mengkonsumsi makanan yang kandungan zat besinya sedikit sehingga asupan zat besi yang dibutuhkan remaja putri tidak terpenuhi (Putra et al., 2019). Peningkatan pengetahuan dalam suatu pendidikan / edukasi diperlukan media pendidikan yang baik untuk menunjang keberhasilan dari proses pendidikan tersebut (Muwakhidah et al., 2021).

Media yang efektif dan efisien diperlukan dalam menunjang edukasi agar informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh sasarannya. Media sosial adalah salah satu platform yang dapat digunakan untuk edukasi karena dapat menjangkau banyak sekali sasaran yang tidak terbatas pada ruang dan waktu (Rusdi et al., 2021). Pemberian edukasi menggunakan media pendukung perlu dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku menjadi lebih baik (Ilmiah & Pendidikan, 2024). Rendahnya pengetahuan siswi tentang informasi kesehatan khususnya tentang anemia, memerlukan adanya inovasi dalam pembelajaran. Salah satu inovasi sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia adalah dengan menggunakan media podcast. Podcast diharapkan menjadi salah satu media untuk menambah pengetahuan siswi tentang kesehatan sehingga mampu meminimalisir kejadian anemia yang dialami remaja putri (Wahyuni & Amareta, 2019).

Media yang dapat digunakan untuk edukasi salah satunya adalah podcast. Podcast berasal dari kata *Playable On Demand* dan *broadcast*. File audio yang diunggah di internet. Tren podcast di Indonesia sendiri tergolong baru, jika dibandingkan dengan video atau musik popularitasnya masih dibawah itu. Namun tren podcast di Indonesia akan terus berkembang seiring berjalannya waktu, dapat

dilihat dari mulai banyaknya podcast karya anak Indonesia (Adrianto, 2022). Donnelly & Berge menjelaskan bahwa podcast memberikan manfaat dan keuntungan yang menarik, dibandingkan perangkat teknologi lainnya. Podcast dapat didengarkan ketika melakukan aktivitas lainnya atau memungkinkan pendengar melakukan aktivitas secara multitasking, misalnya dalam perjalanan, saat bekerja, saat menulis dan sebagainya. Ini menjadi salah satu keuntungan terpenting dari teknologi podcast, digunakan kapanpun dimanapun (Hutabarat, 2020). Pada dasarnya, podcast merupakan media hiburan, tetapi perkembangan zaman telah membuat podcast memiliki fungsi lain, yakni sebagai media pembelajaran. Podcast menjadi inovasi baru bagi perkembangan media pembelajaran berbasis audio (Lestari & Fatonah, 2021). Berdasarkan survei Daily Social pada tahun 2018 ditemukan bahwa 68 persen responden termasuk mereka yang menggunakan gadget cukup mengetahui keberadaan podcast dan 80 persen diantaranya mendengarnya (Habibi et al., 2024).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti laksanakan di SMA N 1 Arjawinangun , berdasarkan wawancara dengan 12 siswa putri kelas X , XI dan anak PMR bahwa meraka kurang memahami apa itu anemia, meraka hanya tahu anemia itu kekurangan darah dan meraka juga tidak tahu dampak, penyebab dan pencegahan anemia. Berdasarkan wawancara dengan 5 anak PMR bahwa hampir setiap hari banyak siswa putri yang mengeluh pusing, lemas, dan sakit perut bahkan sampai pingsan. Saat wawancara dengan kelas XI 2 siswa dari 4 siswa pengetahui apa itu anemia dan saat wawancara dengan 3 siswa kelas X mereka sama sekali tidak mengetahui apa itu anemia. Setiap bulannya siswa putri mendapatkan Tablet Tambah Darah (TTD) dari Puskesmas Tegalgubug namun

banyak remaja putri yang tidak patuh terhadap konsumsi TTD yang disebabkan beberapa faktor, seperti malas dan efek samping yang sering dirasakan setelah minum TTD.

Berdasarkan hasil penelitian (Nurmala et all, 2023) bahwa penggunaan media podcast dapat memberikan pengaruh terhadap capaian hasil belajar dan mengalami peningkatan. Maka berdasarkan pemaparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada siswa remaja mengenai pengaruh media podcast terhadap pencegahan anemia di SMA N 1 Arjawinangun. Dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh media podcast terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang pencegahan anemia di SMA N 1 Arjawinangun.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang terjadi masih tinggi resiko anemia pada remaja putri di wilayah Kabupaten Cirebon yaitu dari 67,73% remaja terdapat 15,76% remaja yang mengalami anemia ringan, 14,40% remaja anemia sedang, dan 2,11% remaja anemia berat. Maka berdasarkan latar belakang pertanyaan penelitian ini adalah, “Apakah Ada Pengaruh Media Podcast Pada Remaja Putri Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pencegahan Anemia Di SMA N 1 Arjawiangunangun?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh media podcast terhadap tingkat pengetahuan remaja putri tentang anemia di SMA N 1 Arjawinangun.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- 1) Untuk mengidentifikasi pengetahuan anemia sebelum dilakukan media podcast
- 2) Untuk mengidentifikasi pengetahuan tentang anemia setelah dilakukan media podcast
- 3) Menganalisis pengaruh media podcast terhadap pengetahuan anemia

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1) Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dibidang Kesehatan khususnya tentang pengaruh media podcast terhadap meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri.

- 2) Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat mengerti dan memahami tentang pengaruh media podcast terhadap meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri.

3) Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan dan dapat berkontribusi dalam pengembangan teori mengenai pengaruh media podcast terhadap meningkatkan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri.

1.4.2 Praktis

1) Institusi SMA N 1 Arjawinagun

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk memberikan masukan dan hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi SMA N 1 Arjawinangun.

2) Siswa

Hasil penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri melalui media podcast sehingga remaja putri dapat memahami dampak anemia dan lebih aware terhadap Kesehatan.

3) Puskesmas

Dapat dijadikan landasan pengetahuan serta dapat mengetahui pengaruh media podcast terhadap meningkatkan pengetahuan pada remaja putri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Definisi Remaja

Remaja atau adolescence berasal dari bahasa latin adolescere yang berarti "tumbuh" atau "tumbuh ke arah kematangan". Awal masa remaja berlangsung dari umur 13 tahun sampai 17 tahun. Saat ini istilah remaja mempunyai arti yang lebih luas dan tidak hanya meliputi kematangan fisik tetapi mentalemisional, dan sosial (Lestarina et al., 2020). Remaja adalah masa yang menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan karena remaja akan memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status kanak-kanak (Utami, 2019). Menurut Papalia dan Olds, masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal 20 tahun (Saputro, 2018). Berbagai pendapat yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa peralihan pertumbuhan dari masa anak-anak menuju masa dewasa.

Masa remaja adalah masa individu mulai mencari jati dirinya yang sebenarnya dengan cara mencaritahu, mencoba, gagal, dan akhirnya menemukan apa yang sesuai dengan dirinya, masa ini pun penuh gejolak karena terjadinya pertumbuhan fisik, yang akan mempengaruhi perkembangan berpikir, Bahasa, emosi, dan sosial anak. Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat salah satunya dalam aspek kepribadian. Proses perkembangan ini dipengaruhi oleh dua hal yang berasal dari dalam diri dan lingkungan pun memegang peranan

(Ramanda et al., 2019). Perkembangan pada rentang usia remaja terjadi secara dinamis dan pesat baik fisik, psikologis, intelektual, sosial, tingkah laku seksual yang dikaitkan dengan mulai terjadinya pubertas (Agustini & Arsani, 2019). Maka dari itu masa remaja disebut juga masa gejolak karena terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat seperti perubahan emosi dan intelektual dari sebab akibat dari konkret ke abstrak. Masa ini juga disebut sebagai masa labil karena mereka bukan lagi anak-anak dan belum bisa disebut dewasa (Haidar & Apsari, 2020).

2.1.2 Ciri-Ciri Masa Remaja

Seperti halnya dengan semua periode yang penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Berikut Ciri-ciri dalam (Fatmawaty, 2019) :

1) Masa Remaja sebagai Periode yang Penting

Ada beberapa periode yang lebih penting daripada beberapa periode lainnya, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, dan ada lagi yang penting karena akibat-akibat jangka panjangnya. Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetap penting. Ada periode yang penting karena akibat fisik dan ada lagi karena akibat psikologis. Pada periode remaja kedua-duanya sama-sama penting.

2) Masa Remaja sebagai Periode Peralihan

Peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya bukan berarti terputus dengan periode sebelumnya, tetapi apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

Masa remaja sebagai periode peralihan memiliki status yang tidak jelas dan terdapat keraguan akan peran yang dilakukan. Pada masa ini, remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan pula orang dewasa. Status remaja yang tidak jelas ini memberi waktu kepadanya untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

3) Masa Remaja sebagai Periode Perubahan

Ada lima perubahan yang sama dan hampir bersifat universal pada setiap remaja. Pertama, meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis yang terjadi. Kedua perubahan tubuh yang akan lebih dijelaskan pada aspek perkembangan. Ketiga perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk diperankan. Keempat dengan berubahnya minat dan pola perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Apa yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang sudah tidak penting lagi, contohnya dalam memiliki teman sudah tidak penting lagi aspek kuantitas tapi lebih pada aspek kualitas.

4) Masa Remaja sebagai Usia Bermasalah

Masalah masa remaja sering menjadi nasalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Terdapat dua alasan bagi kesulitan itu. Pertama, sepanjang masa kanak-kanak, sebagian masalah seringkali diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah. Kedua, para remaja merasa diri mandiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

tetapi minimnya pengalaman menjadikan penyelesaian seringkali tidak sesuai harapan.

5) Masa Remaja sebagai Masa Mencari Identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri dengan kelompok masih penting bagi laki-laki maupun perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya.

Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat, apakah ia seorang anak ataukah orang dewasa, apakah nantinya ia dapat menjadi seorang ayah atau ibu, apakah ia mampu percaya diri dan secara keseluruhan apakah ia akan berhasil ataukah gagal.

6) Masa Remaja sebagai Usia yang Menimbulkan Ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

7) Masa Remaja sebagai Masa yang Tidak Realistik

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kaca berwarna merah jambu. Ia melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya. Hal ini menyebabkan

meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. semakin tidak realistic cita- citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hari dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

8) Masa Remaja sebagai Ambang Masa Dewasa

Dengan semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan narkoba, dan terlibat dalam perbuatan seks. Di sinilah diperlukan peran orang tua dalam mendidik remaja agar tidak salah dalam mengaktualisasikan kedewasaannya.

2.1.3 Tahap Perkembangan Remaja

Tahap Perkembangan Remaja Menutut Sarwono (2019) dalam (Andriani et al., 2021) ada 3 tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa:

1) Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih terheran-heran akan perubahan- perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan- dorongannya menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan

jenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap "ego". Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa.

2) Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Adakecenderungan "narastic", yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau meterialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari Oedipoes Complex (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.

3) Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini (16-19 tahun) adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini.

- a) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.
- c) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d) Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.

- e) Tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

2.1.4 Ciri-Ciri Perkembangan Remaja

Seperti halnya pada semua periode yang penting, rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya. Masa remaja ini, selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Menurut Sidik Jatmika dalam (Saputro, 2019), kesulitan itu berangkat dari fenomena remaja sendiri dengan beberapa perilaku khusus, yakni:

- 1) Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bias menjauhkan remaja dari keluarganya.
- 2) Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.
- 3) Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.

- 4) Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orang tua

2.1.5 Ciri Khas Perkembangan Remaja

Dalam menjalani proses perkembangan, tidak semua remaja dapat mencapainya secara mulus. Di antara para remaja masih banyak yang mengalami masalah, yaitu remaja yang menampilkan sikap dan perilaku menyimpang, tidak wajar dan bahkan a-moral, seperti: membolos dari sekolah, tawuran, tindak kriminal, mengkonsumsi minuman keras (miras), menjadi pecandu Napza, dan free sex (berhubungan sebadan sebelum nikah) (Azmi, 2020). Menurut Blair & Jones, 1964; Ramsey, 1967; Mead, 1970; Dusek, 1977; Besonkey, 1981, dalam (Sarwono, 2019) mengemukakan sejumlah ciri khas perkembangan remaja sebagai berikut:

- 1) Mengalami perubahan fisik (pertumbuhan) paling pesat, dibandingkan dengan periode perkembangan sebelum maupun sesudahnya, pertumbuhan fisik pada permulaan remaja sangat cepat. Tulang-tulang badan memanjang lebih cepat sehingga tubuh nampak makin besar dan kokoh. Demikian juga jantung, pencernaan, ginjal dan berbagai organ tubuh bagian dalam bertambah kuat dan berfungsii sempurna.
- 2) Memiliki energi yang berlimpah secara fisik dan psikis yang mendongr mereka untuk berprestasi dan beraktivitas. Periode remaja merupakan periode paling kuat secara fisik dan paling kreatif secara mental sepanjang periode kehidupan manusia.

- 3) Memiliki fokus perhatian yang lebih terarah kepada teman sebaya dan secara berangsur melepaskan diri dari keterikatan dengan keluarga terutama orang tua. Dalam beberapa aspek, keinginan yang kuat untuk melepaskan diri dari orang tua belum dibarengi dengan kemampuannya untuk mandiri dalam bidang ekonomi.
- 4) Memiliki ketertarikan yang kuat dengan lawan jenis. Pada periode ini, remaja sudah mulai mengenal hubungan lawan jenis bukan hanya sekedar sebagai kawan. Akan tetapi, hubungan sudah mulai cenderung mengarah kepada saling menyukai.
- 5) Memiliki keyakinan kebenaran tentang keagamaan. Pada masa ini, remaja berusaha menemukan kebenaran yang hakiki. Apabila remaja mampu menemukannya dengan cara yang baik dan benar, maka ia akan memperoleh ketenangan dan sebaliknya bila merasa tidak menemukannya kebenaran hakiki, keyakinannya tentang agama akan menjadi goyah.
- 6) Memiliki kemampuan untuk menunjukkan kemandirian. Kemandirian remaja, biasanya ditunjukkan pada kemampuan mereka dalam mengambil keputusan terkait dengan kegiatan dan aktivitas mereka.
- 7) Berada pada periode transisi antara kehidupan masa kanak-kanak dan kehidupan orang dewasa. Oleh kerena itu, mereka akan mengalami berbagai kesulitan dalam hal penyesuaian diri untuk menempuh kehidupan sebagai orang dewasa. Mereka bingung dalam menghadapi diri sendiri dan sikap-sikap orang di sekitar mereka yang kadang memperlakukan mereka senagai anak, namun di sisi lain menuntut mereka bertingkah laku dewasa. Remaja menuntut Kurt Lewin (dikemukakan oleh Blair dan Jones,

1969) berada dalam posisi bingung dalam melakukan peran. Pada waktu tertentu orang tua mereka menganggap mereka terlalu muda untuk terlibat untuk dalam satu kegiatan (misalnya untuk menyetir mobil ke luar kota) nemun pada waktulain mereka diminta berperilaku sebagai orang dewasa, misalnya pengganti ayah. Diyakini bahwa ketidakmenentuan perlakuan orang dewasa terhadap remaja mengalami konflik peran, terombang ambing dalam menentukan peran dan meraka tidak stabil dan sulit diperkirakan tindakan mereka.

- 8) Percarian identitas diri. Pencarian identitas diri merupakan suatu kekhasan perkembangan termaja untuk mengatasi periode transisi seperti dikemukakan sebelumnya. Remaja ingin menjadi seorang yang dianggap benar dalam menghadapi kehidupan ini. Oleh kerena itu, remaja memerlukan keyakinana hidup yang benar untuk mengarahkan mereka dalam bertingkah laku. Keyakinan hidup itu disebut filsafat hidup. Remaja butuh filsafat hidup agar dapat memfungskan dirinya secara sosial, emosional, moral dan intelektual yang dapat menimbulkan kabahagiaan pada dirinya. Remaja membutuhkan suatu keyakinan bertingkah laku sebagai anggota keluarga, (sebagai anak, kakak, atau adik), sebagai pelajar, sebagai bangsa Indonesia dengan nilai dan adapt-adat atau budaya yang khas. Semuanya itu dapat dimiliki remaja, jika ia diperkenalkan dengan nilai-nilai filsafat itu, diberikan model dari orang-orang dewasa yang dekat dengan nilai-nilai filsafat itu (orang tua dan guru), dan dikenai dengan tingkah laku yang mengundang nilai- nilai filsafat hidup itudan

mendapatkan sokongan dan penghargaan kalau tingkah laku sesuai dengan nilai-nilai filsafat hidup itu.

2.2 Anemia Pada Remaja Putri

2.2.1 Pengertian Anemia

Anemia adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal atau turunnya kadar sel darah merah/hemoglobin dalam darah (Sri Wulandari Rahman et al., 2023). Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Astriana, 2019). Anemia adalah keadaan di mana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Andriani et al., 2021). Dapat ditarik kesimpulan bahwa anemia adalah kondisi dimana tubuh kekurangan kadar hemoglobin.

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal. Masyarakat lebih mengenal dengan istilah penyakit kurang darah, berkurangnya hingga di bawah normal sel darah merah matang yang membawa oksigen ke seluruh jaringan yang dijalankan oleh protein yang disebut Hemoglobin (Hb) dengan level normal 11,516,5 gr/dl untuk perempuan dan 12,5 0-18,5 gr/dl untuk laki laki (Budianto, 2019).

2.2.2 Anemia Pada Remaja

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Di Indonesia, prevalensi anemia masih cukup tinggi (Yuniarti et al., 2019). Pada masa remaja ini banyak perubahan yang terjadi baik secara biologis, psikologis dan fisik. Secara fisik terjadi pertumbuhan yang sangat pesat, sehingga remaja memerlukan zat-zat gizi yang relatif lebih besar jumlahnya. Kebutuhan zat gizi terutama zat besi pada remaja putri meningkat dengan adanya pertumbuhan dan datangnya menstruasi, sehingga pada remaja putri sangat rentan sekali terjadi berbagai gangguan penyakit seperti anemia (Budianto, 2019). Menurut WHO, kadar hemoglobin normal untuk wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni $>12,0$ g/dl ($>7,5$ mmol). Gejala umum anemia merupakan gejala yang timbul akibat anoksia organ target dan mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan hemoglobin pada semua jenis anemia. Gejala-gejala tersebut meliputi lemah, letih, lesu, sakit kepala, pusing, dan mata berkunang-kunang (Novita Sari, 2020).

2.2.3 Penyebab Anemia Pada Remaja Putri

Menurut (Dinkes, 2023) Anemia pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain :

- 1) Kekurangan Zat Besi : Kekurangan zat besi adalah penyebab paling umum anemia pada remaja. Zat besi diperlukan dalam produksi hemoglobin. Remaja yang mengalami masa pertumbuhan cepat dan perubahan hormon membutuhkan lebih banyak zat besi untuk mendukung produksi sel darah merah.
- 2) Kekurangan Vitamin B12 dan Asam Folat : Vitamin B12 dan asam folat diperlukan untuk produksi sel darah merah. Kekurangan vitamin B12 atau

asam folat dapat menyebabkan anemia megaloblastik, di mana sel darah merah menjadi besar dan tidak berfungsi dengan baik.

- 3) Gangguan pada Kelenjar Tiroid : Gangguan tiroid, seperti hipotiroidisme (kelenjar tiroid kurang aktif), dapat mempengaruhi produksi sel darah merah dan menyebabkan anemia.
- 4) Perdarahan Menstruasi : Remaja perempuan yang mengalami menstruasi dengan perdarahan berat berisiko mengalami anemia akibat kehilangan darah yang berlebihan.
- 5) Pola Makan yang Tidak Sehat : Pola makan yang tidak seimbang atau tidak mengandung nutrisi penting juga dapat menyebabkan kekurangan zat besi atau vitamin yang berkontribusi pada anemia.
- 6) Kurangnya Pengetahuan : Pengetahuan yang kurang dapat mempengaruhi perilaku dalam pemilihan makanan mereka sehari-hari. Pemilihan makanan yang tidak tepat memiliki pengaruh terhadap ketidakcukupan asupan gizi termasuk asupan zat besi. Tidak menutup kemungkinan jika anemia yang diderita oleh para partisipan disebabkan oleh pemilihan makanan yang tidak tepat karena pengetahuan yang minim yang dimiliki partisipan tentang anemia ataupun zat gizi (Budiarti et al., 2021).

2.2.4 Dampak Anemia Pada Remaja Putri

Dampak yang ditimbulkan akibat anemia terjadi pada perkembangan fisik dan psikis yang terganggu, penurunan kerja fisik dan penurunan daya tahan terhadap kelelahan. Anemia yang diderita oleh remaja putri dapat menyebabkan menurunnya prestasi belajar, menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Selain itu pada remaja putri yang anemia, tingkat

kebugarannya pun akan turun yang berdampak pada rendahnya produktivitas dan prestasi olahraganya dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal karena pada masa ini terjadi puncak pertumbuhan tinggi badan (Rahayu et al., 2019).

Dalam (A. Utami et al., 2021) ada beberapa dampak anemia seperti :

1) Gangguan Fungsi Kognitif

Kejadian anemia dengan kemampuan kognitif anak sekolah. Kemampuan kognitif yakni kemampuan berpikir. Pelajar yang mengalami anemia. Dari 50 orang yang terkena anemia, 26 orang di dalamnya memiliki kemampuan kognitif yang buruk.

2) Beresiko melahirkan bayi BBLR & Stunting

Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR).

3) Daya Konsentrasi Menurun

Penderita anemia menyebabkan hemoglobin tidak bisa berfungsi dengan baik. Hemoglobin tidak bisa membawa oksigen ke otak. Akibatnya akan mengalami gejala pusing dan mengantuk. Konsentrasi penderita akan menurun. Selain itu, penderita menjadi tidak produktif akibat gejala yang ditimbulkan akibat anemia.

4) Pertumbuhan & Perkembangan Terhambat

Penderita anemia mengalami defisiensi zat gizi. Asupan zat gizi yang

terpenuhi akan membuat pertumbuhan dan perkembangan sesuai dengan usia. Akibat adanya defisiensi zat gizi maka pertumbuhan dan perkembangan terhambat. Terlebih lagi, kebutuhan zat gizi pada remaja meningkat.

5) Antibodi menurun

Sel darah putih yang berperan sebagai komponen imunitas tubuh tidak dapat bekerja secara efektif dalam keadaan defisiensi besi. Hal ini menyebabkan antibodi menurun pada penderita anemia. Selain itu, anemia dapat memengaruhi fungsi sel darah putih sehingga menurunkan kemampuannya untuk menghancurkan organisme yang menyerang.

2.2.5 Tanda Dan Gejala Anemia

Dalam (A. Utami et al., 2021) ada beberapa tanda atau gejala yang dialami oleh seseorang akibat terjadinya anemia di dalam tubuh, tanda-tanda tersebut diantaranya ialah :

1) 5 L (Lemas, Letih, Lesu, Lungai, Lemah)

Gejala awal penderita anemia adalah lemas, letih, lesu, lungai dan lemah. Cepat Lelah atau kelelahan karena simpan oksigen dalam jaringan otot kurang sehingga metabolisme otot terganggu

2) Pucat pada telapak tangan, wajah dan gusi

Semakin meningkatnya intensitas defisiensi zat besi, penderita anemia akan memperlihatkan gejala pucat pada telapak tangan, wajah dan gusi

3) Sesak nafas

Penderita akan mengalami sesak nafas jika melakukan aktivitas. Hal ini terjadi karena jumlah darah yang rendah sehingga menurunkan Tingkat oksigen dalam tubuh

4) Pusing dan Ngantuk

Selain tanda - tanda yang disebutkan sebelumnya, kadang penderita anemia juga mengalami pusing dan mudah mengantuk. Hal ini disebabkan karena otak kekurangan oksigen karena daya angkut hemoglobin berkurang

5) Mata berkunang-kunang

Pada penderita anemia, kadar hemoglobin menurun. Hal ini mengakibatkan hemoglobin yang bertugas membawa oksigen ke otak tidak dapat melakukan fungsinya. Pada akhirnya menyebabkan mata berkunang-kunang

2.2.6 Pencegahan Anemia Pada Remaja

Menurut (WHO, 2023) pencegahan anemia bergantung pada penyebab yang mendasari kondisi tersebut. Ada banyak cara efektif untuk mengobati dan mencegah anemia.

Perubahan pola makan dapat membantu mengurangi anemia pada beberapa kasus, antara lain:

- 1) Mengonsumsi makanan yang kaya zat besi, folat, vitamin B12, vitamin A, dan nutrisi lainnya
- 2) Makan makanan sehat dengan variasi makanan
- 3) Mengonsumsi suplemen jika penyedia layanan kesehatan yang berkualifikasi merekomendasikannya.

Kondisi kesehatan lain dapat menyebabkan anemia. Tindakannya meliputi:

- 1) Mencegah dan mengobati malaria
- 2) Mencegah dan mengobati schistosomiasis dan infeksi lain yang disebabkan oleh cacing yang ditularkan melalui tanah (cacing parasit)
- 3) Dapatkan vaksinasi dan praktikkan kebersihan yang baik untuk mencegah infeksi
- 4) Mengelola penyakit kronis seperti obesitas dan masalah pencernaan
- 5) Tunggu setidaknya 24 bulan di antara kehamilan dan gunakan alat kontrasepsi untuk mencegah kehamilan yang tidak diinginkan
- 6) Mencegah dan mengobati pendarahan menstruasi berat dan pendarahan sebelum atau sesudah melahirkan
- 7) Menunda penjepitan tali pusat setelah melahirkan (tidak lebih awal dari 1 menit)
- 8) Mengobati kelainan sel darah merah bawaan seperti penyakit sel sabit dan talasemia.

2.3 Media Podcast

2.3.1 Pengertian Media

Kata media berasal dari bahasa latin *medius* yang secara harfiah berarti: tengah, perantara, atau pengantar. Dalam bahasa arab media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan (Jennah, 2019). Media adalah semua alat fisik yang dapat menyajikan pesan dan merangsang peserta didik untuk belajar. Dalam konteks komunikasi, media merupakan salah satu komponen strategi pembelajaran yang merupakan wadah pesan atau distributor

yang diteruskan kepada sasaran atau penerima pesan, dan materi yang ingin disampaikan adalah pesan pembelajaran yang ingin dicapai adalah proses pembelajaran (Hasan et al., 2021). Batasan lain juga dikemukakan oleh para ahli yang sebagian diantaranya: AECT (Association of Education and Comunication Technology) memberi batasan tentang media sebagai segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi (Jennah, 2019). *A medium (plural, media) is a means of communication and source of information. Derived from the latin word meaning “between,” the term refers to anything that carries information between a source and a receiver* (Sebuah media adalah sebuah sarana komunikasi dan sumber informasi. Berasal dari bahasa latin yang berarti “antara”, istilah tersebut merujuk pada segala sesuatu yang membawa informasi antara sumber dan penerima) (Fadhli, 2015). Dengan demikian media adalah sarana penyampaian atau mengantarkan pesan-pesan.

2.3.2. Jenis Media

Dalam (Fadilah et al., 2023) menjelaskan beberapa jenis-jenis media :

- 1) Media Visual (Gambar atau Foto)

Media Gambar menurut para ahli dijelaskan:

- a) Menurut Oemar Hamalik, Gambar adalah segala sesuatu yang diwujudkan secara visual dalam bentuk dua dimensi sebagai curahan perasaan atau pikiran.
- b) Menurut KBBI, Gambar adalah tiruan barang, binatang, tumbuhan dan sebagainya.

Media gambar adalah suatu bentuk visual yang hanya bisa dilihat, tetapi tidak memiliki unsur suara atau audio. Adapun pengertian media

gambar yang lain, Media gambar adalah sesuatu yang bisa diwujudkan secara visual 2 dimensi sebagai pemikiran atau curahan yang bermacam-macam.

2) Media Visual (Grafik)

Grafik dapat di definisikan sebagai penyajian data berangka, suatu tabel gambar yang mempunyai nilai informasi yang sangat berfaedah, namun dari grafik yang menggambarkan intisari informasi sekilas akan lebih efektif, grafik merupakan perpaduan yang lebih menarik dari sejumlah tabulasi data yang tersusun dengan baik, tujuan membuat grafik adalah untuk memperhatikan perbandingan, informasi kwalitatif dengan cepat serta sederhana. Ada beberapa macam grafik, dan yang paling umum di gunakan adalah grafik-grafik garis, batang, lingkaran, atau piring dan grafik bergambar. Grafik adalah suatu grafis yang menggunakan titik-titik atau garis untuk menyampaikan informasi statistic yang saling berhubungan (R. Warsito).

3) Media Visual (Bagan)

Seperti halnya media visual yang lain, bagan mempunyai fungsi yang pokok yaitu, menyajikan ide-ide atau konsep-konsep yang sulit bila hanya disampaikan secara tertulis atau lisan secara visual. Bagan juga mampu memberikan ringkasan butir-butir penting dari suatu presentasi. Sebagai media yang baik, bagan haruslah:

- a) Dapat dimengerti anak,
- b) Sederhana dan lugas, tidak rumit atau berbelit – belit
- c) Diganti pada waktu waktunya agar tidak kehilangan daya tarik

4) Media Audio (Radio)

Program kaset audio interaktif ini di desain sedemikian rupa sehingga peserta didik di mungkinkan dapat terlibat secara aktif dan terus-menerus berinteraksi dengan guru radio. Mengingat pembelajaran yang harus selalu bersifat interaktif. Artinya peserta didik dapat memberikan respons setelah mendengarkan program program audio. Misalnya mengerjakan tugas latihan, mengucapkan dan sebagainya. Program kaset audio interaktif dapat dimanfaatkan di dalam kelas di bawah bimbingan guru. Program yang di kemas di dalam kaset audio ini memungkinkan peserta didik dapat belajar, baik secara individual maupun kelompok dengan atau tanpa bimbingan guru, berinteraksi beri engan program media audio pembelajaran. Interaksi peserta didik dapat berupa respons secara verbal terhadap latihan yang diberikan program audio. Selain itu, interaksi peserta didik juga dapat bersifat fisik, antara lain misalnya: menuliskan respons, menggerakkan anggota badan atau fisik, atau melakukan eksperimen yang di tuntun langsung oleh program audio.

5) Media Audio (Podcast)

Di era digital ini, kemajuan teknologi juga membawa dampak dalam perkembangan teknologi pendidikan yang bertujuan dalam memberikan pelayanan terbaik bagi peserta didik, tentunya hal ini akan memacu motivasi para pendidik untuk mengelola proses pembelajaran dengan baik terlebih disaat pandemi Covid-19 ini dimana pendidik dituntut untuk melakukan hal yang terbaik dalam setiap proses pembelajaran yang akan dilakukan.

Salah satu media yang dapat digunakan oleh para pendidik saat ini adalah Podcast atau saat ini berkembang menjadi Video Podcast. Podcast sendiri merupakan hasil rekaman audio yang dapat didengarkan oleh banyak orang dan berbeda dengan radio yang disiarkan melalui frekuensi, Podcast dapat kita dengarkan kapanpun melalui internet.

6) Media Audio (*Storyteling*)

Kegiatan *storytelling* tidak hanya dianjurkan untuk dilakukan di rumah oleh orang tua kepada anak-anaknya. Di dalam dunia pendidikan, storytelling atau menceritakan kisah/cerita juga sangat dianjurkan karena banyak sekali manfaatnya. Kegiatan bercerita ini selain membantu anak untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan berbicara mereka, ada banyak lagi manfaatnya. Adapun manfaat dari kegiatan mendongeng ini contoh nya. Menumbuhkan minat baca, membangun kedekatan dan keharmonisan, mengembangkan daya fikir dan imajinasi para peserta didik, dan mengembangkan kemampuan bicara.

7) Media Audio (Lagu)

Media lagu termasuk media audio yang berkaitan dengan pendengaran. Media ini sesuai untuk pembelajaran meningkatkan keterampilan lisan dan pemahaman. Lagu adalah sarana informasi dan edukasi bagi negara dan bagi Masyarakat. Sebagai sarana informasi, lagu sebagai sarana penyampaian ungkapan hati atau ungkapan perasaan seorang penyair kepada pendengar. Sebagai sarana edukasi lagu dapat digunakan sebagai media dalam pembelajaran di sekolah karena lagu merupakan salah satu bentuk karya seni.

8) Media Audio Visual (Video)

Dengan berjalannya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, penggunaan media pendidikan, khususnya media video sudah merupakan tuntutan yang mendesak. Hal ini disebabkan sifat pembelajaran yang kompleks. terdapat berbagai tujuan belajar yang sulit dicapai hanya dengan mengandalkan penjelasan guru. Oleh karena itu, agar pembelajaran dapat mencapai hasil yang maksimal diperlukan adanya pemanfaatan media, salah satunya media video. Video merupakan serangkaian gambar gerak yang disertai suara yang membentuk suatu kesatuan yang dirangkai menjadi alur, dengan pesan-pesan di dalamnya untuk ketercapaian tujuan pembelajaran yang disimpan dengan proses penyimpanan pada media. Video merupakan media audio visual yang menampilkan gerak.

9) Media Audio Visual (Pertunjukan/Drama)

Dalam dunia pendidikan, terkhusus pada (SMA) tidak asing lagi mendengarkan istilah drama. Karena memang sudah tertuliskan pada silabus ataupun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) mata pelajaran Bahasa Indonesia di setiap satuan pendidikan. Namun, walaupun seharusnya mata pelajaran ini diberikan, tidak semua satuan pendidikan di daerah-daerah pelosok Indonesia dapat mengajarkan kepada siswanya. Banyak hal memang mengapa satuan pendidikan seperti itu, misalnya saja adanya keterbatasan informasi sehingga informasi yang diarahkan pemerintah tentang indikator-indikator apa saja yang harus dicapai dalam pembelajaran Bahasa Indonesia tidak sampai pada daerah tersebut, sehingga materi pelajaran drama tidak dapat disampaikan secara

menyeluruh. Sangat disayangkan, apabila pembelajaran drama ini tidak dapat disampaikan, karena dalam pembelajaran drama banyak sekali potensi-potensi siswa yang terkait dengan pikiran, perasaan, ide ataupun potensi yang lain tidak dapat diolah dan dikembangkan, karena tidak ada suatu wadah khusus untuk kegiatan-kegiatan pengembangan potensi-potensi tersebut.

10) Media Audio Visual (TV)

Televisi mampu menyampaikan informasi dan pesan melalui siaran langsung maupun siaran yang telah terprogram. Acara atau program TV yang paling digemari saat ini tentunya adalah acara yang bertemakan hiburan. Selain acara yang bertema hiburan, televisi juga mampu menyiarkan acara-acara yang mendidik seperti pengetahuan atau sains. Dengan kemampuan ini, maka televisi dapat dimanfaatkan sebagai salah satu sumber atau media pembelajaran. Siaran televisi bahkan juga dapat diprogram untuk membahas dan menayangkan siaran tentang materi pembelajaran tertentu. Mengkaji berbagai literatur kepustakaan dan mempelajari referensi-referensi artikel jurnal dan informasi yang berhubungan dengan pembahasan.

2.3.3. Podcast

Podcast menurut jurnal Tiziano Bonini (2020) *"The Second Age" Of Podcasting: Reframing Podcasting As A New Digital Mass Medium* tidak menyiarkan siarannya secara linier (siaran langsung) seseorang dapat mendengarkan, hanya tinggal mengunduh seri podcast keinginannya sesuai pada layanan streaming seperti di Spotify, Anchor fm, maupun Google Podcast

(Sentana et al., 2021). Menurut Shera (2019) dalam bukunya menyatakan bahwa podcast adalah website yang menyediakan media komunikasi berupa suara seperti siaran radio yang dapat diunduh dan didengarkan kapan saja (Sultan & Akhmad, 2020). Sedangkan menurut Widyawati & Utomo (2020) podcast yaitu siaran radio yang jika kita ingin mendengarkan harus terlebih dulu mengunduhnya dalam bentuk file audio, namun sekarang sebuah podcast juga dapat didengarkan bahkan disaksikan karena bentuknya yang audio visual (Firmansyah, Fatonah, 2021). Dapat disimpulkan bahwa podcast adalah suatu program siaran yang berbentuk audio maupun video yang bisa di dengar atau di nonton kapanpun.

Bagi pendengar, podcast merupakan sarana mencari informasi dan hiburan di seluruh dunia. Bagi podcaster (sebutan bagi orang yang menerbitkan podcast), podcast merupakan cara yang mudah untuk membagikan informasi dan hiburan ke banyak pendengar (Maulana & Ali, 2021).

2.3.4 Karakteristik Podcast

Dalam (Maulana & Ali, 2021) Podcast memiliki 4 karakteristik utama yang menjadi ciri khasnya dibandingkan media audio lain yaitu :

1) Episode

Episode adalah cerita serial yang dibagi menjadi bagian-bagian pendek, masing-masing durasi hanya beberapa menit (Alfajri et al., 2019). Podcast yang merupakan perpaduan kalimat antara iPod dan Broadcasting, merupakan tayangan digital audio dengan memanfaatkan jaringan internet seperti siaran radio, namun podcast tidak memutar lagu, tetapi hanya membahas topik-topik menarik dengan berbagai episode (Radjagukguk et al., 2021).

2) *Download*

Richard Berry mengartikan *podcast* sebagai sebuah aplikasi konvergensi yang mampu membuat, menghimpun, dan mendistribusikan program audio maupun video pribadi secara bebas melalui media baru serta mampu menghimpun berbagai format seperti mp3, pdf, ePub, dan *download* sehingga dapat disatukan dalam satu wadah dan dapat diakses banyak orang di seluruh dunia (Zellatifanny, 2020).

3) *Streaming*

Salah satu layanan *streaming* berbentuk siaran suara adalah *podcast*. *Podcast* membuat pendengarnya tidak perlu mengikuti jadwal siaran di radio, terlebih lagi dengan adanya podcast maka pendengar dapat mendengarkan konten yang sesuai dengan kemauan dari pendengar. Selain itu di beberapa layanan streaming sudah bisa didengarkan dengan bebas dari iklan (Meisyanti, 2020).

4) Tema

Podcast ini telah banyak digunakan oleh masyarakat untuk mendengarkan berita, ilmu pengetahuan, dan sharing ilmu pengetahuan yang bersifat dapat diulang. Bisa diulang, karena memang sudah diunduh diawal. dalam membuat *podcast*, seperti *layer* untuk membuat episode dan memberi judul episode atau tema yang diangkat serta terdapat fitur mendesian poster *podcast* sesuai dengan tema yang diangkat (Radjagukguk et al., 2021).

2.3.5 Jenis Podcast

Ada beberapa jenis *Podcast* dalam (Panuju, 2023) yang kini berkembang di Indonesia, yaitu

- 1) *Interview podcast*, yaitu tampilan percakapan yang menampilkan narasumber tertentu dengan satu atau beberapa orang sebagai *Host*
- 2) *Conversational podcast*, berupa tayangan diskusi tentang topik tertentu yang menarik dan dipandu oleh seorang pemandu sebagai moderator
- 3) *Non-fiction storytelling podcast*, *host podcast* akan menceritakan kisah kisah nyata kepada pada pendengar, mulai dari berita aktual, kisah pribadi, sejarah, atau ilmu-ilmu pengetahuan. Jenis yang satu ini digadang-gadang menjadi Podcast yang bagus untuk didengar saat sedang bosan di rumah karena menjadi sarana hiburan yang lebih produktif
- 4) *Theater podcast*, menampilkan percakapan dalam bentuk studio
- 5) *Repurposed content podcast*, yaitu berupa salinan konten yang sudah ada ke dalam bentuk audio.

2.3.6. Kelebihan Podcast

Dalam (Indriastuti & Saksino, 2019) Ada beberapa kelebihan podcast, diantaranya adalah:

- 1) *Podcast* dapat digunakan sebagai sumber belajar bagi peserta didik. Peran podcast sebagai media pembelajaran dan alat bantu dalam pembelajaran menjadi penting karena dapat menjadi rujukan sumber belajar
- 2) Efisien, yaitu mencakup kepraktisan penyimpanan dan membawanya. Karena ukuran file yang kecil, *podcast* dapat diunduh melalui komputer maupun *mobile phone* yang terkoneksi dengan jaringan internet dan

disimpan di komputer atau handphone/smartphone. Sehingga sewaktu-waktu akan mendengarkan, dapat langsung diputar. Hal ini memungkinkan pembelajaran dilakukan dimana saja dan kapan saja

- 3) Kemudahan mendengarkan. Kita dapat memilih, apakah hanya akan mendengarkan saja atau mengunduhnya untuk kemudian disimpan dan didengarkan sewaktu-waktu tanpa harus melalui jaringan internet
- 4) Kemudahan mendistribusikan melalui portal tertentu sehingga menghemat waktu dan biaya untuk pendistribusian secara konvensional
- 5) Ramah bandwith (lebar jalur)

2.4 Pengeahuan

2.4.1 Pengertian Pengetahuan

Menurut Pudjawidjana, pengetahuan adalah reaksi dari manusia atas rangsangannya oleh alam sekitar melalui persentuhan melalui objek dengan indera dan pengetahuan merupakan hasil yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan sebuah objek tertentu. Sedangkan menurut Notoatmodjo, pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu dan ini setelah orang melakukan penginderaan terhadap obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Makhmudah, 2019).

2.4.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut (Notoatmodjo, 2019) dalam (Mulat, 2021) pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yaitu:

1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu uang spesifik dan seluruh bahan yang di pelajari atau ransangan yang telah diterima. Oleh sebab itu "tahu " ini merupakan tingkat pengetahuan paling rencah kata kerja yang mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu menyebutkan, menguraikan, megidentifikasi, menyatakan dan sebagainya.

2) Memahami (*Comprehention*)

Memahami artinya sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek diketahui dan dimana dapat secara benar menginterpretasikan

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi ataupun kondisi riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan aplikasi ataupun penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain

4) 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

5) Sintensis (*Syntesis*)

Sintesis yang dimaksud menunjukkan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian didalam seluruh suatu keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi yang ada

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

2.4.3 Proses Perilaku Tahu

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*), karena dari pengalaman dan penelitian membuktikan bahwa perilaku didasari oleh pengetahuan, (Notoatmodjo) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru (berperilaku baru), di dalam diri orang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni:

- 1) *Awareness* (kesadaran) yakni orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui stimulus (obyek) terlebih dahulu
- 2) *Interest*, yakni orang mulai tertarik kepada stimulus.
- 3) *Evaluation* (menimbang-nimbang baik tindaknya stimulus tersebut bagi dirinya). Hal ini berarti sikap responden sudah baik lagi.
- 4) *Trial*, orang telah mulai mencoba perilaku baru.
- 5) *Adaption*, subyek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus

2.4.4. Fakto-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Lestari (2020) faktor-faktor yang memperngaruhi pengetahuan seseorang, antara lain :

1) Tingkat Pendidikan

Tingkat Pendidikan seseorang dapat mempengaruhi kedalam pemahaman dan pengolah informasi yang telah didapat.

2) Informasi

Pengetahuan yang lebih luas dapat dimiliki oleh seseorang karena mendapatkan informasi yang lebih banyak pula.

3) Pengalaman

Sesuatu yang dialami atau dilakukan seseorang akan menambah pengetahuan tentang hal tersebut.

4) Budaya

Budaya merupakan tingkah laku yang y dimiliki seseorang dalam memenuhi kebutuhan yang meliputi sikap dan kepercayaan.

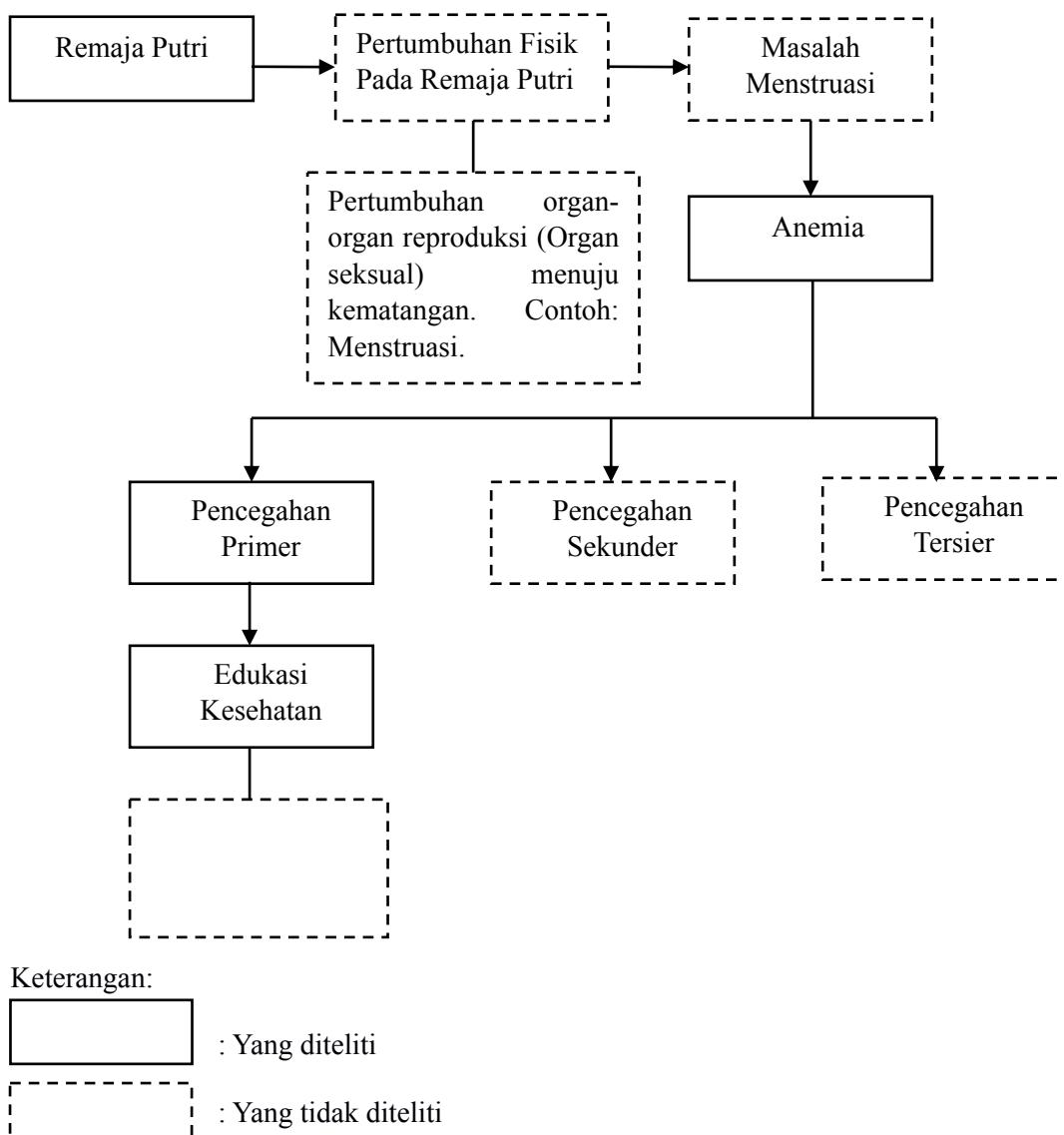
5) Sosial ekonomi

Kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidupnya.

2.5 Kerangka Teori

Berdasarkan tinjauan teori penelitian terdahulu dan landasan teori serta permasalahan telah dikemukakan, sebagai dasar untuk merumuskan hipotesis, berikut ini digambarkan model kerangka pemikiran pengaruh antar variable penelitian dan landasan teori serta hasil penelitian terdahulu. Penelitian ini hendak mencari pengaruh antara variable independent (bebas) dengan variable dependent

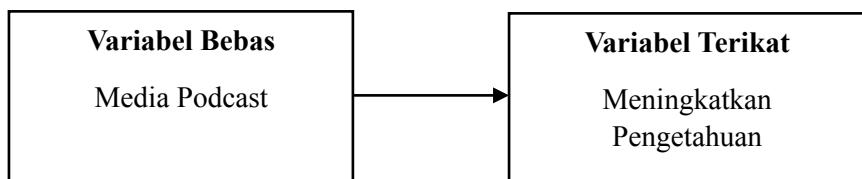
(terikat), dimana yang menjadi variable independent (bebas) adalah Media Podcast (X) dan yang menjadi variable dependent (terikat) adalah Meningkatkan Pengetahuan (Y). Kerangka pemikiran dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam suatu bagan yang tersaji pada Gambar berikut ini:



Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.6 Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan suatu kesatuan kerangka pemikiran yang utuh dalam mencari jawaban ilmiah terhadap masalah penelitian yang menjelaskan tentang variabel-variabel. Kerangka konsep sebaiknya dibuat dalam bentuk diagram atau skema, sehingga memudahkan untuk melihat hubungan antar variabel.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

2.7 Hipotesis Penelitian

Menurut Wirawan Susilo (2023) Hipotesis adalah suatu asumsi pernyataan hubungan sementara antara dua variabel atau lebih yang diharapkan dapat menjawab pernyataan penelitian. Hipotesis diperlukan untuk penelitian eksperimen dan analitik. Sumber hipotesis dapat berasal dari pengalaman dalam klinik, maupun dari literature review.

- Ha : Adanya pengaruh hubungan media podcast dengan tingkat pengetahuan anemia pada remaja putri SMA N 1 Arjawinangun.
- Ho : Tidak ada pengaruh media podcast dengan Tingkat pengetahuan anemia pada remaja putri SMA N 1 Arjawinangun

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimen* dengan pendekatan kuantitatif *one group pretest posttest design* untuk mengetahui pengaruh media podcast terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia.

Menurut Sugiyono, "penelitian *Quasi Eksperimen* adalah metode penelitian yang mempunyai kelompok kontrol tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk dapat mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen (Aditiany & Pratiwi, 2021). *One group pretest posttest design* adalah penelitian eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja yang dipilih secara purposive dan tidak di tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. desain penelitian ini diukur dengan menggunakan pre test yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan post test setelah diberikan perlakuan.

3.2 Populasi dan Sampel

3.2.1 Populasi

Populasi Adalah keseluruhan subjek atau objek dalam wilayah penelitian yang mempunyai karakteristik tertentu berupa orang, benda atau suatu hal yang ditetapkan didalamnya oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya sehingga dapat memberikan informasi berupa data dalam penelitian (Eddy, 2020)

Populasi pada penelitian ini adalah semua siswa remaja putri kelas X dan XI di SMA N 1 Arjawinangun yang berjumlah 510 orang.

3.2.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi. Jadi sampel adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang akan diteliti atau dievaluasi yang memiliki karakteristik tertentu dari sebuah populasi (Heri Retnawati, 2019).

3.2.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling atau teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Probability sampling* dengan menggunakan *simple random sampling*. *Probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik ini merupakan teknik yang memungkinkan peneliti atau evaluator untuk membuat generalisasi dari karakteristik sampel menjadi karakteristik populasi dengan teknik *simple random sampling* yang dimana pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi yang ditentukan (Heri Retnawati, 2019). Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel random yaitu siswa putri kelas X dan XI SMA N 1 Arjawinangun. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah dimana subjek penelitian yang mewakili sampel penelitian yang sudah memenuhi syarat sebagai sampel, yaitu:

- a) Remaja putri SMA N 1 Arjawinangun kelas X dan XI
- b) Remaja putri yang bersedia menjadi responden

- c) Hadir pada saat pre test, edukasi dan post test
- 2) Kriteria Ekslusii

Kriteria eksklusi adalah kriteria dimana subjek penelitian tidak dapat mewakili sampel karena tidak dapat memenuhi syarat dalam sampel penelitian ini yaitu:

- a) Remaja putri yang sakit
- b) Tidak menyelesaikan post test penelitian
- c) Remaja putri yang tidak hadir

Perhitungan sample penelitian ini menggunakan Rumus Isaac dan Michael:

Keterangan :

s = Jumlah Sample

N = Jumlah Populasi

λ^2 = Chi Kuadrat nilainya tergantung derajat kebebasan (dk) dan Tingkat kesalahan, dengan dk = 1, taraf kesalahan 1% maka chi kuadrat = 6,634, taraf kesalahan 5% maka chi kuadrat = 3,841, dan taraf kesalahan 10% maka chi kuadrat = 2,706

d = derajat akurasi yang diekspresikan sebagai proporsi (0,05)

P (Peluang benar) = Q (Peluang salah) = Proporsi populasi = 0,5

Menurut Nursalam (2020) jika populasi penelitian kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian dengan sample menggunakan semua populasi, tetapi jika populasi lebih dari 100 maka dapat diambil 10%-15% dari populasi yang ada. Adapun peneliti menggunakan 10% dari populasi sehingga didapatkan nilai d adalah 0,1%.

$s = 59,8 = 60$ responden (telah dibulatkan)

Kesimpulan dari hasil perhitungan sample yang akan dijadikan responden penelitian adalah 60 siswa putri kelas X dan XI SMA N 1 Arjawinangun.

3.3 Lokasi Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan di SMA N 1 Arjawinnagun, Kec.Arjawinangun Kab.Cirebon.

3.4 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-September 2024. Dengan tema penelitian “Pengaruh Media Podcast Pada Remaja Putri Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Anemia Di SMA N 1 Arjawinangun”.

3.5 Variabel Penelitian

3.5.1. Variabel *Independent*

Variabel independen variabel (bebas) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu Media Podcast (X).

3.5.2 Variabel *Dependent*

Variabel dependen (Terikat) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Meningkatkan Pengetahuan (Y).

3.6 Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah suatu penjelasan tentang batasan dan cara pengukuran variabel yang akan diteliti.

Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian

Variabel	Definisi Oprasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Dependen	Sebuah hasil rekaman audio atau video yang bisa didengar atau dilihat melalui media internet.	Memberikan pengetahuan dengan pemutaran video media podcast lewat media youtube	-	-	-
Media					
Podcast					
Independen	Memberikan edukasi tentang anemia untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia	Mengisi kuesioner pengetahuan dengan jumlah pertanyaan 15 pertanyaan	Kuesioner pengetahuan	1. Pengetahuan Tinggi : > Mean 2. Pengetahuan Tinggi : > Mean Mean : 81 Jawaban Benar skor = 1 Jawaban salah skor = 0	Ordinal Rendah : < Mean Tinggi : > Mean Mean : 81 Jawaban Benar skor = 1 Jawaban salah skor = 0
Tingkat Pengetahuan					
Anemia					

3.7 Instrumen Penelitian

Menurut Wirawan Susilo (2023) Pada tahapan ini peneliti harus dapat menentukan atau memilih teknik atau instrumen yang sesuai untuk mengukur variabel yang ada baik variabel independen maupun dependen. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah:

- 1) Kuesioner pengetahuan anemia pada remaja putri yaitu kuesioner pengetahuan digunakan untuk memperoleh pengetahuan mengenai anemia. Kuesioner tersebut berisikan materi mengenai anemia terkait penyebab, gejala dan pencegahan anemia. Untuk jawaban benar akan mendapatkan nilai 1 dan untuk jawaban yang salah akan mendapatkan nilai 0. Jika pertanyaan dijawab benar semua akan mendapatkan nilai 15. Kuesioner pengetahuan menggunakan kuesioner modifikasi dari Agustina (Agustina, 2021).
- 2) Media *Podcast*

Video *Podcast* yang akan digunakan adalah buatan dari peneliti sendiri yang dibantu oleh tim dengan referensi dari beberapa sumber. Video *podcast* ini berdurasi 29 menit pada video *podcast* yang digunakan yang berisi pengertian anemia pada remaja putri, penyebab anemia pada remaja putri, faktor resiko anemia pada remaja putri, pencegahan anemia pada remaja putri, dan dampak anemia pada remaja putri. Video podcast ini akan diputar 2 kali dalam 2 sesi dengan interval 2 minggu. Video podcast ini sudah dikonsultasikan dengan dosen ahli yaitu dengan dosen pembimbing pertama dan sudah diberi masukan mengenai materi yang digunakan.

3.8 Uji Validasi dan Reliabilitas

Sebelum malaksanakan penelitian dilakukan uji validitas dan reabilitas kuesioner melalui uji coba kuesioner. Uji validitas mengacu kepada persoalan pengukuran yang benar melalui instrument yang benar, yaitu sejauh mana instrument mengukur apa yang seharusnya diukur (Nurgiyanotoro, 2019). Untuk mengetahui ketepatan data digunakan teknik uji validitas. Uji validitas dilakukan di SMA N 1 Arjawinangun kelas XII sebanyak 30 responden.

Uji Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reliabilitas alat pengukur biasanya dinyatakan dengan indeks korelasi. Uji reliabilitas dengan menggunakan konsistensi Alpha Cronbach dan dinyatakan reliabel bila $\alpha \geq 0,6$. Perhitungan reabilitas dilakukan dengan memanfaatkan program SPSS melalui reliability analysis. Angka reliabilitas ditetapkan berdasarkan nilai alpha yang dihasilkan.

Uji coba kuesioner dalam penelitian sebelumnya dilakukan pada 67 remaja putri SMA Negri 9 Depok hampir sama dengan obyek penelitian. Selanjutnya jawaban yang sudah diisi dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan program SPSS Versi 25. Hasil uji reliabilitas kuesioner pengetahuan didapat 0,000. uji validitas dan reliabilitas ternyata butir variabel pengetahuan responden adalah valid dan realibel, sehingga dapat dipergunakan untuk kuesioner penelitian. Hasil uji validitas dan reabilitas kuesioner ada pada lampiran.

3.9 Prosedur Pengumpulan Data

- 1) Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari data petugas UKS dan wawancara mengenai siswa putri tentang yang mengalami anemia dan akan menjadi sampel penelitian, sedangkan data sekunder diperoleh dari unit tata usaha kemahasiswaan yang ada di SMA N 1 Arjawinangun.

2) Pelaksanaan

Pada siswa remaja putri sebelum mengikuti edukasi terlebih dahulu dilaksanakan tes pengetahuan. Data pengetahuan siswa putri tentang Anemia dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner. Kelompok intervensi diberikan penyuluhan melalui Edukasi langsung Media Podcast .

3.10 Analisa Data

Menurut Wirawan Susilo (2023) Pengolahan data adalah suatu cara atau proses dalam memperoleh data ringkasan atau angka ringkasan dengan menggunakan cara atau rumus tertentu. Pengolahan data adalah upaya mengubah data yang telah dikumpulkan menjadi informasi yang dibutuhkan. Pengolahan data dilakukan secara bertahap yaitu:

1) *Editing* Data

Merupakan tahap pemilihan dan pemeriksaan kembali kelengkapan data- data yang diperoleh untuk pengelompokan dan penyusunan data. Pengelompokan data bertujuan untuk memudahkan pengolahan data

2) *Coding* Data

Coding data yaitu memberikan kode terhadap hasil yang diperoleh dari data yang ada yaitu menurut jenisnya, kemudian dimasukkan dalam

lembar tabel kerja guna mempermudah melakukan analisis terhadap data yang diperoleh.

3) *Tabulating*

Tabulating adalah memasukkan data-data hasil penelitian ke dalam tabel sesuai kriteria data yang telah ditentukan

4) *Processing*

Data yang telah ditabulasi diolah secara manual atau komputer agar dapat dianalisis

5) *Cleaning*

Cleaning yaitu melakukan pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan ke komputer ada kesalahan atau tidak. Dalam pengolahan ini tidak ditemukannya kesalahan atau kekeliruan

3.11 Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk menentukan hasil frekuensi karakteristik responden dan hasil rata-rata, nilai Min, nilai Max serta standar deviasi, dari variabel *independent* (*Media Podcast*) terhadap variabel dependent (Meningkatkan Pengetahuan) tentang anemia yang didapatkan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

3.12 Analisa Bivariat

Penelitian ini bertujuan untuk menguji signifikansi pengaruh edukasi kesehatan dengan *Media Podcast* terhadap pengetahuan remaja putri tentang anemia. Untuk menguji hipotesis tersebut dilakukan uji normalitas terlebih dahulu

dengan menggunakan uji statistik *Kolmogorov smirnov* jika data berdistribusi normal digunakan Uji statistik *Paired sample test* dan jika data berdistribusi tidak normal dilakukan uji statistik *Wilcoxon*.

3.13 Etika Penelitian

Etika adalah prinsip yang mempengaruhi tindakan seseorang yang meliputi perilaku peneliti atau perlakuan peneliti terhadap responden dan sesuatu yang dihasilkan peneliti untuk masyarakat. Penelitian yang melibatkan manusia atau hewan harus memperhatikan masalah etika. Etika adalah prinsip yang mempengaruhi tindakan seseorang. Beberapa etika penelitian yang harus diperhatikan, sebagai berikut:

- 1) *Informed Consent.*

Informed Consent sebagai bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden. Tujuan *Informed Consent* agar responden mengerti tujuan dari penelitian, ketika menandatangani formulir yang disediakan artinya responden menerima untuk dilakukan penelitian bila responden menolak maka peneliti tidak akan memaksa. Kemudian peneliti menjelaskan alur pengisian kuesioner agar responden dapat mengerti.

- 2) Tanpa nama (*Anonymity*)

Persetujuan untuk menjaga kerahasiaan identitas responden, peneliti tidak akan mencantumkan nama responden pada lembar pengumpulan data melainkan hanya menggunakan inisial.

- 3) Kerahasiaan (*Confidentiality*)

Kerahasiaan informasi yang peneliti dapatkan atau yang diberikan oleh responden dijamin kerahasiaannya, dengan cara hanya menyajikan data tertentu sebagai hasil penelitian.

4) Keadilan (*Justice*)

Peneliti akan memperlakukan responden dengan adil tanpa membeda-bedakan satu sama lain. Peneliti akan memberikan hak yang sama dan menjaga privasi responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiany, V., & Pratiwi, R. T. (2021). PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN MACROMEDIA FLASH TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA (Studi Quasi Eksperimen Pada Mata Pelajaran IPS Kelas VIII di SMP Negeri 3 Kuningan). *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi*, 18(02), 102–109. <https://doi.org/10.25134/equi.v18i2.4420>
- Adrianto, B. (2022). Pengaruh Edukasi Media Podcast Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Lebih Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Pgri 3 Bogor. *Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*, 9(1), 1–9. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.12462>
- Alfajri, I., Irfansyah, I., & Isdianto, B. (2015). Analisis Web Series dalam Format Film Pendek (Studi Kasus Web Series 'Malam Minggu Miko Episode Nissa'). *Wimba : Jurnal Komunikasi Visual*, 6(1), 27–40. <https://doi.org/10.5614/jkvw.2014.6.1.3>
- Andriani, D., Hartinah, D., & Prabandari, D. W. (2021). PENGARUH PEMBERIAN JAHE MERAH TERHADAP PERUBAHAN NYERI DISMINORHEA. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(1), 171. <https://doi.org/10.26751/jikk.v12i1.920>
- Astriana, W. (2017). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 123–130. <https://doi.org/10.30604/jika.v2i2.57>
- Budianto, A. (2016). Anemia Pada Remaja Putri Dipengaruhi Oleh Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 5(10). <https://doi.org/10.35952/jik.v5i10.31>
- Budiarti, A., Anik, S., & Wirani, N. P. G. (2021). Studi Fenomenologi Penyebab Anemia Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.246>
- Elvira, F., & Rizqiya, F. (2022). Edukasi Gizi Mengenai Anemia Pada Remaja Putri di SMPN 6 Jakarta. *Altafani: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 6–11.
- Fadhilah, T. M., Qinthara, F. Z., Pramudiya, F., Nurrohmah, F. S., Nurlaelani, H. P., Maylina, N., & Alfiraizy, N. (2022). Pengaruh Media Video Edukasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 5(1), 159. <https://doi.org/10.30595/jppm.v5i1.9823>
- Fadilah, A., Nurzakiyah, K. R., Kanya, N. A., Hidayat, S. P., & Setiawan, U. (2023). Pengertian Media, Tujuan, Fungsi, Manfaat dan Urgensi Media Pembelajaran. *Journal of Student Research (JSR)*, 1(2), 4.
- Fathony, Z., Amalia, R., & Lestari, P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (Ttd).

- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Firmansyah, Fatonah, N. (2021). Representasi Tindak Tutur Ekspresif Pada Podcast Mahasiswa UEU Sebagai Alternatif Bahan Ajar Bahasa Indonesia Di SD. *Jurnal Perseda : Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 4(3), 1–10.
- Habibi, M., Pratama, P., & Harahap, N. (2024). *Media Edukasi dan Informasi dalam Podcast Lingkar Inspirasi Bangsa “ Yuk Kita Bahas .”* 7(1), 112–124.
- Hasan, M., Milawati, Darodjat, Khairani, H., & Tahirim, T. (2021). Media Pembelajaran. In *Tahta Media Group*.
- Heri Retnawati. (2015). Teknik Pengambilan Sampel. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Hutabarat, P. M. (2020). PENGEMBANGAN PODCAST SEBAGAI MEDIA SUPLEMEN Jurnal Sosial Humaniora Terapan. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2), 107–116.
- Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2024). 1 , 2 1,2. 10(5), 826–829.
- Irianti, S., & Sahiroh, S. (2019). Gambaran Faktor Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 92–97. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v6i2.490>
- Jannah, R. (2009). Media Pembelajaran. In *Media Pembelajaran*.
- Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105>
- Kusumawati, A., & Romdhoni, M. F. (2015). Pengaruh Anemia Terhadap Prestasi Belajar Siswi Di Sma Veteran Banyumas. *Psycho Idea*, 13(1), 54–63.
- Lestari, D., & Fatonah, K. (2021). Pemanfaatan Media Podcast Dalam Pembelajaran Menyimak Bagi Siswa Kelas IV di SDN Kebon Jeruk 06 Jakarta Barat. *Jurnal Seminar*, 298–305.
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.29210/3003210000>
- Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 80. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3516>
- Maulana, R., & Ali, D. S. F. (2021). Peran New Media Podcast Podkesmas Dalam Menyosialisasikan Vaksin Covid-19 | Maulana | eProceedings of Management. *EProceedings* ..., 8(5), 7191–7206. <https://openlibrarypublications.telkomuniversity.ac.id/index.php/managament/article/view/16652>
- Meisyanti, W. H. K. (2020). Platform Digital Siaran Suara Berbasis on Demand

- (Studi Deskriptif Podcast Di Indonesia). *Jurnal Komunikasi Dan Media*, 4(2), 191–207.
- Muwakhidah, Fatih, F. D., & Primadani, T. (2021). Efekvitas Pendidikan Dengan Media Boklet, Leaflet Dan Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of University Research Colloquium*, 438–446. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>
- Novita Sari, E. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Panuju, R. (2023). Podcast Politik Indonesia: Upaya Mencari Calon Presiden Indonesia 2024. *Jurnal Komunikasi Nusantara*, 5(1), 53–66. <https://doi.org/10.33366/jkn.v5i1.222>
- Putra, R. W. H., Supadi, J., & Wijaningsih, W. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 75–78. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i2.5220>
- Radjagukguk, D., Sriwartini, Y., & Salim, A. (2021). PENDAMPINGAN PEMBUATAN PODCAST KREATIF MELALUI SENI BERKOMUNIKASI EFEKTIF DI SMA KARYA ENAM-ENAM JAKARTA. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 94–100. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v4i0.1147>
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). Metode Orkes-Ku (raport kesehatanku) dalam mengidentifikasi potensi kejadian anemia gizi pada remaja putri. In *CV Mine*.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Sarwono. (2019). *Psikologi Remaja*. 297.
- Sentana, G., Silalahi, H., Luik, J., Agusly, &, & Aritonang, I. (2021). Konten Klarifikasi Dalam Podcast Deddy Corbuzier. *Jurnal E- Komunikasi*, 9(2), 1–11.
- Sri Wulandari Rahman, Usman, U., Umar, F., & Kengky, H. K. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal*

- Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 109–118.
<https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.177>
- Sultan, M. A., & Akhmad, A. (2020). Media Podcast terhadap Kemampuan Menyimak. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.26858/jkp.v4i1.12044>
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Diah Rahayu Wulandari. (2021). Anemia pada Remaja Putri. In *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro* (Vol. 1, Issue 2). http://doc-pak.undip.ac.id/12690/1/Modul_Anemia.pdf
- Utami, F. T. (2016). Penyesuaian Diri Remaja Putri Yang Menikah Muda. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 11–21. <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i1.553>
- Wahyuni, D., & Amareta, D. I. (2019). Pengembangan Media Pendidikan Kesehatan Flashcard Anemia. *Jurnal Kesehatan*, 7(2), 69–74. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v7i2.73>
- Yuniarti, Rusmilawaty, & Tunggal, T. (2015). Hubungan Antara Kepatuhan Minum Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di MA Darul Imad Kecamatan Tatah Makmur Kabupaten Banjar. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(1), 31–36.
- Zellatifanny, C. M. (2020). Trends in Disseminating Audio on Demand Content through Podcast: An Opportunity and Challenge in Indonesia. *Journal Pekommas*, 5(2), 117. <https://doi.org/10.30818/jpkm.2020.2050202>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kuesioner

PENGARUH MEDIA PODCAST PADA REMAJA PUTRI UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG ANEMIA DI SMA N 1 ARJAWINANGUN

Tujuan : Kuesioner ini di rancang untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan mengenai anemia remaja putri di SMA N 1 Arjawinangun

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah dengan cermat dan teliti pada setiap pertanyaan
2. Pertanyaan dibawah ini isi semua dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
3. Pilihlah jawaban dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom jawaban yang disediakan pada bagian II
4. Silahkan bertanya kepada peneliti apabila ada pertanyaan yang kurang dipahami.

I. Identitas Responden

Nama : _____

Umur : _____

Kelas : _____

No Handphone : _____

II. Pengetahuan Mengenai Anemia pada Remaja Putri

1. Apakah yang dimaksud dengan Anemia?
 - a. Ketika kadar hemoglobin meningkat
 - b. **Suatu keadaan dengan kadar hemoglobin yang rendah dari nilai normal**
 - c. Penyakit kelainan darah
 - d. Tekanan darah rendah
2. Apa saja gejala dari anemia?

- a. Pusing dan mual
 - b. Diare dan muntah-muntah
 - c. **Cepat lelah, Pucat pada kulit dan kelopak mata**
 - d. Bintik-bintik merah dikulit yang paling berisiko
3. Menurut anda siapa yang menderita anemia ?
- a. Remaja Putra
 - b. Remaja Putri**
 - c. Lanjut Usia
 - d. Pria dewasa
4. Menurut anda, apa penyebab remaja putri lebih beresiko terkena anemia ?
- a. Kurangnya makanan yang manis – manis
 - b. Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi**
 - c. Sering mengkonsumsi makanan cepat saji
 - d. Kurang mengkonsumsi makanan berserat
5. Apakah dampak anemia bagi remaja putri?
- a. Menstruasi terhambat
 - b. Kurus
 - c. Menurunnya daya konsentrasi belajar dan kurang bersemangat dalam beraktifitas**
 - d. Susah tidur
6. Bagaimana salah satu cara untuk mengetahui seseorang menderita anemia?
- a. Periksa darah untuk mengetahui kadar hemoglobin (HB)**
 - b. Melalui pemeriksaan kadar gula darah
 - c. Melalui pemeriksaan kadar asam urat
 - d. Melalui pemeriksaan kadar kolesterol
7. Berapa kadar hemoglobin pada remaja putri dapat dikatakan anemia?
- a. Kadar sel darah merah <12g/dl**
 - b. Kadar sel darah merah >12g/dl
 - c. Kadar sel darah merah <13g/dl
 - d. Kadar sel darah merah <14 g/dl
8. Kurang darah pada remaja putri dapat dicegah dengan mengkonsumsi?

- a. Makanan yang berlemak seperti coklat
 - b. Makanan sumber zat besi seperti Ayam,daging, hati dan telur**
 - c. Makanan yang lunak seperti bubur
 - d. Makanan yang bernatrium tinggi
9. Apa yang dimaksud dengan zat besi (fe)?
- a. Zat gizi penting yang diperlukan dalam pembentukan protein
 - b. Zat gizi penting yang diperlukan dalam pembentukan cairan tubuh
 - c. Zat gizi penting yang diperlukan dalam pembentukan lemak tubuh
 - d. Zat gizi penting yang diperlukan dalam pembentukan sel darah**
10. Dibawah ini merupakan makanan sumber zat besi yang berasal dari hewani yaitu?
- a. Wortel dan bayam
 - b. Hati ayam dan daging merah**
 - c. Tahu dan tempe
 - d. Ikan dan nasi
11. Dibawah ini merupakan makanan sumber zat besi atau penambah darah yang berasal dari nabati (tumbuh-tumbuhan) yaitu?
- a. Hati ayam dan daging sapi
 - b. Ikan dan nasi
 - c. Tahu dan tempe**
 - d. Daun singkong dan bayam
12. Buah apa yang paling baik mengandung zat besi (fe)?
- a. Pepaya
 - b. Kelapa
 - c. Jeruk**
 - d. Durian
13. Minuman yang menghambat penyerapan zat besi yaitu ?
- a. Kopi dan teh**
 - b. Jus jeruk
 - c. Air gula
 - d. Madu
14. Vitamin yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi yaitu?

- a. Vitamin C
 - b. Vitamin A
 - c. Vitamin E
 - d. Vitamin D
15. Prilaku dibawah ini yang dapat menghambat penyerapan zat besi yaitu?
- a. Kebiasaan merokok
 - b. Kebiasaan minum teh atau kopi bersamaan sewaktu makan**
 - c. Kebiasaan tidur terlalu larut malam
 - d. Kebiasaan meminum alcohol

Lampiran 2. SOP Kegiatan Podcast

SOP KEGIATAN PODCAST

1. Topik
Anemia Pada Remaja Putri
2. Sasaran
Siswa putri SMA N 1 Arjawinangun kelas 10 & 11
3. Metode
Metode yang digunakan adalah Media Podcast
4. Alat
Alat yang digunakan adalah ;
 - a) Laptop
 - b) In Focus
5. Proses Kegiatan

No	Prosedur	Waktu
1.	Pra Interaksi 1) Persiapkan alat 2) Setting alat	10 Menit
2.	Orientasi 1) Mengucapkan salam 2) Memperkenalkan diri 3) Melakukan kontrak waktu 4) Menjelaskan tujuan dan topik	5 Menit
3.	Tahap kerja 1) Menampilkan video podcast	15 Menit
4.	Terminasi 1) Memerikan saran 2) Mengucapkan salam	5 Menit