

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)**

##### **1. Pengertian SADARI**

Pemeriksaan Payudara Sendiri atau yang biasa disebut SADARI merupakan pemeriksaan payudara sendiri untuk mengetahui kemungkinan adanya kanker payudara/benjolan yang memungkinkan adanya kanker payudara. SADARI merupakan salah satu cara deteksi dini yang mudah dan dapat dilakukan sendiri (Lestari & Wulansari, 2018) .

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah suatu kepedulian wanita terhadap payudaranya sendiri. Tindakan ini dilengkapi dengan langkah-langkah khusus untuk mendeteksi secara awal penyakit kanker payudara. Tindakan ini sangat sederhana dan dapat dilakukan oleh semua wanita, tidak memerlukan biaya, dan bagi wanita yang sibuk juga dapat melakukan dengan waktu yang singkat. SADARI sebaiknya mulai dilakukan saat seorang wanita telah mengalami menstruasi. Tingkat sensitivitasnya (kemampuannya untuk mendeteksi kanker payudara) adalah sekitar 20-30% (Nisman, 2011).

##### **2. Manfaat SADARI**

Deteksi dini merupakan langkah awal yang sangat penting untuk mengetahui secara dini adanya tumor atau benjolan pada payudara sehingga dapat mengurangi tingkat kematian karena penyakit kanker tersebut. Keuntungan dari deteksi dini adalah untuk meningkatkan kemungkinan harapan hidup pada wanita penderita kanker payudara. Selain itu, SADARI adalah metode tercepat, termurah,

paling sederhana dan termudah yang dapat mendeteksi secara dini kanker payudara (Nisman, 2011)

Indikasi utama SADARI adalah untuk mendeteksi terjadinya kanker payudara dari depan, sisi kiri dan sisi kanan, apakah ada benjolan, perubahan warna kulit, puting bersisik dan pengeluaran cairan atau nanah dan darah (Olfah, 2013).

### **3. Tujuan SADARI**

Menurut Nisman (2011) SADARI dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

- a. SADARI hanya mendeteksi secara dini kanker payudara, bukan untuk mencegah kanker payudara. Adanya deteksi dini maka kanker payudara dapat terdeteksi pada stadium awal sehingga pengobatan dini akan memperpanjang harapan hidup penderita kanker payudara.
- b. Menurunkan angka kematian penderita karena kanker yang ditemukan pada stadium awal akan memberikan harapan hidup lebih lama

### **4. Waktu Pelaksanakan SADARI**

Pemeriksaan payudara sendiri sebaiknya dilakukan setiap satu bulan sekali pada hari ke-7 sampai dengan hari ke-10 setelah siklus haid berakhir di rumah secara rutin. Pada saat itu kondisi payudara sudah tidak dalam keadaan membengkak, mengeras, membesar, atau nyeri pada saat haid.

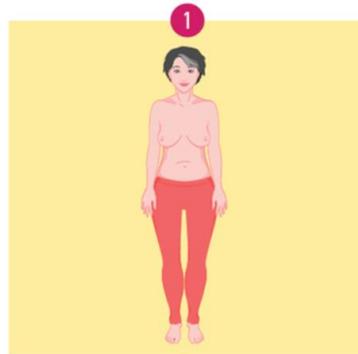
Waktu pelaksanaan SADARI menurut Selly Oktovia & Wijayanti (2021) waktu pelaksanaan SADARI adalah sebagai berikut:

- a. Haid teratur: pada waktu terbaik adalah hari terakhir masa haid.
- b. Haid tidak teratur: setiap 6 bulan sekali, Pada saat awal selesai menstruasi.
- c. Waktu: 10 menit setiap bulan melakukan pemeriksaan payudara.

## 5. Cara Melakukan SADARI

Langkah-langkah melakukan SADARI menurut Kemenkes (2016) yaitu:

### a. Langkah 1

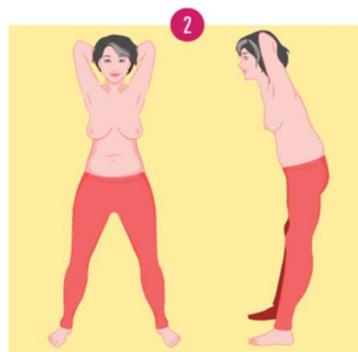


<https://kalahkankanker.com/jenis-kanker/kanker-payudara/>

**Gambar 1. Mencermati bentuk payudara di cermin**

Berdiri dan menghadap ke arah cermin, dengan posisi pundak tegap, lalu periksa kedua payudara apakah normal atau tidak normal. Perhatikan jika terjadi perubahan yang terjadi pada payudara seperti, perubahan bentuk payudara, pembengkakan payudara, adanya cairan yang keluar pada puting susu, puting mengerut, dan kulit mengelupas.

### b. Langkah 2

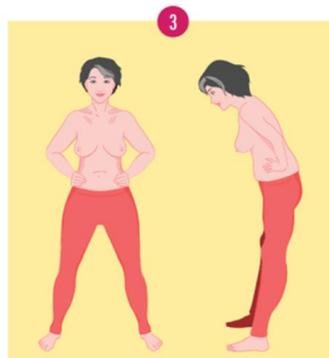


<https://kalahkankanker.com/jenis-kanker/kanker-payudara/>

**Gambar 2. Pemeriksaan payudara dengan mengangkat kedua lengan**

Posisi menghadap cermin dengan mengangkat kedua lengan keatas dan menekuk siku dengan posisi tangan di belakang kepala. Dorong siku ke depan dan ke belakang disertai dengan mencermati bentuk maupun ukuran payudara. Perhatikan setiap perubahan pada kedua payudara dan puting. Pemeriksaan payudara dapat dilakukan sehabis mandi.

c. Langkah 3



<https://kalahkankanker.com/jenis-kanker/kanker-payudara/>

**Gambar 3. Pemeriksaan payudara dengan mencondongkan bahu**

Condongkan bahu ke depan dengan posisi kedua tangan di pinggang, sehingga payudara menggantung, dan mendorong kedua siku ke depan, dengan mengencangkan otot dada.

d. Langkah 4

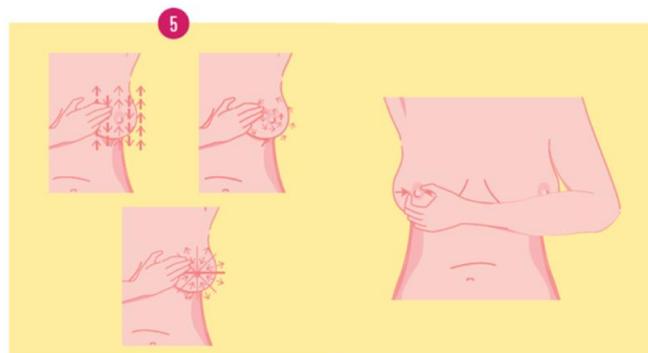


<https://kalahkankanker.com/jenis-kanker/kanker-payudara/>

**Gambar 4. Gerakan meraba dan menekan payudara**

Angkat tangan sebelah kiri dengan posisi tangan ditekuk di belakang kepala atau memegang bagian atas punggung, lalu gerakan 3 atau 4 ujung jari pada tangan kanan untuk meraba dan menekan payudara sebelah kiri dengan lembut, kuat serta mencermati seluruh bagian payudara kiri hingga ketiak. Lakukan Gerakan lingkaran, Gerakan dari atas ke bawah, dan Gerakan lurus dari arah tepi payudara ke puting. Gerakan lingkaran dimulai dari bagian tepi luar, tekan bagian yang datar dari jari tangan dalam lingkaran kecil, bergerak melingkar dengan lambat pada area payudara secara perlahan ke arah puting, beri perhatian khusus pada area di antara payudara dan bawah lengan dan rasakan apakah ada benjolan.

e. Langkah 5

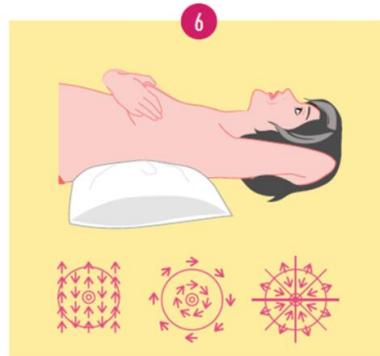


<https://kalahkankanker.com/jenis-kanker/kanker-payudara/>

**Gambar 5. Mencermati payudara**

Cubit puting payudara secara perlahan dan cermati apakah ada cairan yang keluar dari puting. Ulangi pemeriksaan, jika ditemukan hal yang tidak normal seperti keluarnya cairan dari puting susu dalam waktu 1 bulan dan terjadi ketika sedang ataupun tidak melakukan SADARI, segera berkonsultasi dengan dokter untuk dilakukan pemeriksaan selanjutnya.

f. Langkah 6



<https://kalahkankanker.com/jenis-kanker/kanker-payudara/>

**Gambar 6. Pemeriksaan payudara pada posisi berdiri**

Pada posisi berbaring , letakkan bantal di bawah bahu kanan dengan lengan yang diangkat ke atas. Lakukan Langkah keempat bersamaan dengan mencermati seluruh bagian payudara.

## **B. Konsep Remaja**

Masa remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak – anak dan masa dewasa dengan ciri adanya pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung cepat atau disebut juga dengan masa pubertas (Yunalia, 2019). Remaja menurut undang-undang Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk). Remaja merupakan calon pemimpin dan penggerak pembangunan di masa depan (Kemenkes, 2018). Remaja yaitu individu yang berusia 11-12 tahun sampai 20-21 tahun. Dimana remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa dimana individu tersebut mengalami perubahan-perubahan secara fisik, maupun psikologis, serta masa dimana individu tersebut dituntut untuk bertanggung jawab (Sarwono, 2013). Masa remaja merupakan suatu fase perkembangan antara masa kanak dan

masa dewasa yang terdiri dari masa remaja awal (11-14 tahun), masa remaja pertengahan (15-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun) (Nadliroh, 2013).

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Sehingga remaja dapat dikelompokkan dan terbagi dalam tahapan berikut ini (Diananda, 2019):

1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun)

Pra remaja ini mempunyai masa yang sangat singkat, kurang lebih hanya satu tahun; untuk laki-laki usia 12 atau 13 tahun - 13 atau 14 tahun. Dikatakan juga fase ini adalah fase negatif, karena terlihat tingkah laku yang cenderung negatif. Fase yang sukar untuk melakukan hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi-fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga. Remaja menunjukkan peningkatan reflektivitas tentang diri mereka yang berubah dan meningkat berkenaan dengan apa yang orang pikirkan tentang mereka menurut (Diananda, 2019).

2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun)

Pada fase ini perubahan-perubahan terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada usia ini. Ia mencari identitas diri karena masa ini, statusnya tidak jelas. Pola-pola hubungan sosial mulai berubah. Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan identitas sangat menonjol, pemikiran semakin

logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga menurut Teressa dalam (Diananda, 2019).

### 3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun)

Dirinya ingin menjadi pusat perhatian, ingin menonjolkan dirinya, caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkana identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional (Diananda, 2019).

## **C. Perilaku**

### **1. Definisi Perilaku**

Menurut teori Skinner merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar) menurut Notoatmodjo (2012) dalam Mussardo (2019). Perilaku merupakan totalitas penghayatan dan reaksi seseorang yang langsung terlihat atau yang tidak tampak. Timbulnya perilaku akibat interelasi dari stimulus internal dan eksternal yang diproses melalui proses pembelajaran dan penguatan yang melibatkan komponen kognitif, afektif, dan motorik (Pieter; Janiwarti; Saragih, 2011).

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (mahluk hidup) yang bersangkutan. Sehingga, perilaku manusia pada hakikatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati. Perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespons (Notoatmodjo, 2012). Perilaku adalah reaksi seseorang yang timbul karena adanya stimulus yang melibatkan komponen kognitif, afektif, dan motorik (Sarwono, 2013).

## 2. Faktor-faktor Perilaku

Perilaku adalah suatu respon dari sebuah stimulus, namun respon yang ditimbulkan dari stimulus akan berbeda-beda pada setiap orang. Faktor-faktor yang membedakan respon terhadap stimulus dinamakan determinan perilaku. Menurut Notoatmodjo (2012) dalam (Mussardo, 2019), determinan perilaku ini dibagi menjadi 2, diantaranya:

- a. Faktor internal, yaitu faktor yang bersifat bawaan, misalnya kecerdasan, emosional, jenis kelamin
- b. Faktor eksternal, yaitu faktor yang berasal dari lingkungan baik dari lingkungan fisik, lingkungan sosial, budaya, ekonomi. Menariknya, faktor lingkungan inilah yang lebih dominan mempengaruhi perilaku seseorang.

Terdapat 3 faktor utama yang berperan penting terhadap perilaku manusia itu sendiri menurut Menurut Agustini dalam (Santi, 2019), yaitu:

### 1) Faktor predisposisi

Faktor predisposisi yaitu faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang, yang mencakup pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi.

### 2) Faktor pemungkin

Faktor pemungkin yaitu faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan, yang meliputi sarana dan prasarana atau fasilitas yang mendukung sehingga dapat terjadinya perilaku seseorang.

### 3) Faktor penguat

Faktor penguat yaitu faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku, yang meliputi tokoh masyarakat, petugas kesehatan, dan keluarga yang merupakan kelompok yang dapat dijadikan contoh dari perilaku seseorang.

### 3. Tahapan Ranah Perilaku

Menurut Notoatmodjo (2012) perubahan perilaku baru adalah suatu proses merubah perilaku sebelumnya ke perilaku yang baru. Proses ini membutuhkan waktu yang relatif lama. Secara teori perubahan perilaku melalui tiga tahap, yaitu:

#### a. Pengetahuan

Sebelum seseorang mengadopsi perilaku (perilaku baru) seseorang harus tahu apa arti, tujuan, dan manfaat tersebut bagi dirinya sendiri. Perubahan perilaku yang didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan lebih dapat bertahan lebih lama dibandingkan perubahan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran.

Rentang persentase hasil pengukuran tingkat pengetahuan seseorang dapat dibagi menjadi 3 kategori menurut Arikunto (2013) yakni:

1. Tingkat pengetahuan kategori Baik jika nilainya  $\geq 76\%$ -100%
2. Tingkat pengetahuan kategori Cukup jika nilainya 56%-75%
3. Tingkat pengetahuan kategori Kurang jika nilainya  $\leq 55\%$

Bentuk skala yang dapat digunakan dalam penilaian pengetahuan yakni skala *Guttman* (Masturoh & Anggita, 2018). Skala *Guttman* adalah skala yang hanya menyediakan dua pilihan jawaban, misalnya ya–tidak, baik–jelek, pernah–belum pernah, dan lain-lain (Bahrun, Alifah & Mulyono 2017). Oleh karena itu

data yang dihasilkan adalah data nominal, dimana jawaban positif diberi nilai 1 dan negatif diberi nilai 0.

b. Sikap

Sikap adalah penilaian seseorang terhadap stimulus. Setelah seseorang mengetahui stimulus maka proses selanjutnya yaitu bersikap seperti stimulus yang diterima. Notoatmodjo (2014) menjelaskan bahwa, sikap adalah bagaimana pendapat atau penilaian orang atau responden terhadap hal yang terkait dengan kesehatan, sehat-sakit dan faktor yang terkait dengan faktor risiko kesehatan. Sikap menurut Campbell (1950) dalam Notoatmodjo (2014) mendefinisikan sangat sederhana yakni dikatakan bahwa sikap itu suatu sindrom atau kumpulan gejala dalam merespons stimulus atau objek sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan gejala kejiwaan yang lain.

Menurut Allport (1954) dalam Notoatmodjo (2014) menjelaskan, sikap terdiri dari 3 komponen pokok, yaitu:

- a) Kepercayaan atau keyakinan, ide, dan konsep terhadap objek, yang artinya bagaimana keyakinan, pendapat atau pemikiran seseorang terhadap objek.
- b) Kehidupan emosional atau evaluasi seseorang terhadap objek, artinya bagaimana penilaian seseorang tersebut terhadap objek.
- c) Kecenderungan untuk bertindak artinya sikap merupakan komponen yang mendahului tindakan atau perilaku terbuka. Sikap adalah ancang – ancang untuk bertindak atau berperilaku terbuka

Ketiga komponen tersebut bersama – sama membentuk sikap yang utuh. Pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi sangat berperan penting dalam menentukan sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara tidak langsung atau langsung. Pengukuran sikap secara tidak langsung dapat dilakukan dengan menggunakan tes. Sedangkan, pengukuran sikap secara langsung dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan tentang stimulus atau objek yang bersangkutan. Pertanyaan secara langsung juga dapat dilakukan dengan cara memberikan pendapat dengan menggunakan kata “setuju” atau “tidak setuju” terhadap pernyataan-pernyataan terhadap objek tertentu dengan menggunakan skala *Likert* (Notoatmodjo, 2012).

Skala Likert adalah skala yang digunakan dalam mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau orang tentang fenomena sosial. Dengan Skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan (Bahrun, Alifah & Mulyono, 2017).

### c. Tindakan

Tindakan menurut Skinner dalam Notoatmodjo (2014) adalah tanggapan (respon) yang sifatnya aktif dan dapat diamati terhadap suatu stimulus atau rangsangan. Sikap dapat menjadi tindakan jika faktor pendukung dapat terpenuhi, misalnya fasilitas serta pihak yang mendukung sangat berperan penting. Tindakan terjadi dimulai dengan adanya persepsi, kemudian respon terpimpin, selanjutnya mekanisme, dan adopsi. Setelah seseorang mengetahui stimulus, maka seseorang akan mempraktekkan stimulus tersebut melalui sebuah tindakan yang telah dinilai

baik. Suatu sikap belum tentu terwujud dalam tindakan, sebab untuk mewujudkan sikap menjadi suatu aksi nyata atau tindakan diperlukan faktor lain, antara lain adanya fasilitas atau sarana dan prasarana. Di samping itu, diperlukan juga faktor dukungan (support) dari pihak lain, misalnya dari pihak suami atau istri, orangtua atau mertua, teman, dan lain-lain (Notoatmodjo, 2010)

#### **4. Pengukuran Perilaku**

Hasil pengukuran variabel perilaku menggunakan *Bloom's cut-off point* yang dikonversi menjadi bentuk ordinal dalam bentuk persentase. *Bloom's cut-off point* adalah metode yang digunakan untuk memastikan derajat kebutuhan kriteria apakah penting atau tidaknya. Metode ini juga digunakan untuk memilah penggunaan kriteria untuk pertimbangan pada saat pengambilan keputusan (Seid & Hussien, 2018). Hasil pengukuran perilaku menggunakan metode ini adalah dengan cara menjumlahkan total skor dari nilai pengetahuan, sikap dan tindakan sehingga mendapatkan pengukuran seperti berikut:

$$Perilaku = \frac{skor\ pengetahuan + sikap + tindakan}{3}$$

Didapatkan hasil perilaku:

- a. Perilaku baik/good jika skor 80-100%
- b. Perilaku cukup/moderate jika skor 60-79%
- c. Perilaku kurang/poor jika nilai <60%