

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Konsep Dasar SADARI**

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

SADARI merupakan metode pemeriksaan payudara yang paling sederhana untuk mendeteksi adanya perubahan pada ukuran, tekstur, dan bentuk payudara. Melalui SADARI, kanker payudara dapat terdeteksi lebih dini, sehingga risiko perkembangan penyakit dapat diminimalkan. SADARI dilakukan dengan menggunakan penglihatan dan perabaan tangan untuk memeriksa kemungkinan adanya perubahan pada payudara dan dapat dilakukan secara rutin di rumah tanpa memerlukan alat khusus (Galesha, 2022).

##### **2. Waktu dilakukannya SADARI**

SADARI sebaiknya dilakukan saat hari ke-7 hingga ke-10 setelah hari pertama haid, ketika payudara tidak lagi terasa keras atau nyeri. Bagi wanita yang telah mengalami menopause, pemeriksaan dapat dilakukan pada tanggal yang sama setiap bulan, misalnya pada tanggal kelahiran (Kurniasih, 2021).

##### **3. Tujuan SADARI**

Pemeriksaan payudara memiliki tujuan untuk memastikan bahwa kondisi payudara individu tetap dalam keadaan normal. Pemeriksaan ini dapat berfungsi untuk mendeteksi anomali, seperti infeksi, tumor, atau kanker, pada tahap awal. Kanker payudara yang diobati pada fase awal memiliki peluang untuk sembuh hingga mencapai 95% (Kurniasih, 2021).

#### **4. Manfaat SADARI**

Pemeriksaan payudara secara mandiri dilakukan dengan mempelajari metode untuk mengamati dan memeriksa perbedaan yang muncul pada payudara setiap bulan. Dengan melaksanakan pemeriksaan secara teratur, keberadaan benjolan dan masalah lainnya dapat terdeteksi lebih awal, bahkan ketika ukurannya masih kecil, sehingga penanganannya dapat dilakukan dengan lebih efektif (Kurniasih, 2021).

#### **5. Cara melakukan SADARI**

1. Amati kedua payudara dengan berdiri di hadapan cermin, sementara tangan berada di sisi tubuh. Perhatikan adanya perbedaan ukuran, bentuk, atau warna kulit. Selain itu, periksa apakah terdapat kerutan, lekukan, atau cekungan menyerupai lesung pipi pada permukaan kulit.
2. Observasi ulang payudara dengan mengangkat lengan ke atas kepala, menempatkan tangan di sisi pinggang sembari menekan agar otot dada menegang, lalu membungkukkan tubuh guna memastikan apakah kedua payudara tergantung secara proporsional.
3. Tekan puting secara perlahan dengan ibu jari serta jari telunjuk guna memeriksa apakah terdapat cairan yang keluar. Lakukan perabaan pada payudara saat berdiri atau dalam posisi berbaring. Jika pemeriksaan dilakukan dalam keadaan berbaring, posisikan bantal di bawah bahu pada sisi payudara yang diperiksa.

4. Angkat lengan kiri ke atas kepala. Gunakan tangan kanan untuk menekan payudara kiri dengan ketiga jari tengah (ujung jari telunjuk, tengah, manis). Mulailah dari bagian luar payudara sampai mengarah ke daerah puting susu dan gerakan ketiga jari tersebut dengan gerakan memutar di seluruh permukaan payudara.
5. Rasakan apakah terdapat benjolan atau penebalan. Pastikan untuk memeriksa daerah yang berada di antara payudara, di bawah lengan dan di bawah tulang selangka. Angkat lengan ke atas kepala dan ulangi pemeriksaan untuk payudara sebelah kanan dengan menggunakan tangan kiri (Kemenkes, 2022b).

## **B. Konsep Remaja**

### **1. Pengertian remaja**

Menurut WHO (2024), sekitar 1,3 miliar (16%) dari populasi dunia terdiri dari remaja, yaitu mereka yang berusia 10–19 tahun. Masa remaja adalah fase penting dalam kehidupan yang mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional, serta membentuk kesehatan dan kesejahteraan di masa mendatang. Masa ini adalah periode perubahan besar yang memberikan banyak peluang untuk bertumbuh. Namun, sifat transisi pada masa remaja juga membuat kaum muda menghadapi beragam tantangan.

Investasi dalam kesehatan remaja sangat penting untuk kesejahteraan mereka untuk saat ini dan sepanjang hidupnya. Dengan memberi prioritas pada kesehatan remaja, kita dapat memberdayakan generasi muda untuk mencapai potensi maksimal mereka, yang pada akhirnya membawa dampak positif bagi kesehatan masyarakat dan kemajuan sosial (WHO, 2024).

## **C. Konsep Pengetahuan**

### **1. Pengertian pengetahuan**

Pemahaman manusia terhadap suatu topik menghasilkan wawasan yang diperoleh melalui indra pengelihatannya, penciuman, dan pendengaran. Sebagian besar wawasan seseorang berasal dari pendengaran dengan peran utama telinga, serta penglihatan yang didominasi oleh mata. (Notoatmodjo, 2018).

### **2. Tingkat pengetahuan**

Pengetahuan seseorang tentang objek bervariasi dalam intensitas atau derajat. Menurut Notoadmojo (2018), tingkatan wawasan secara umum dibagi menjadi enam tingkatan, antara lain:

#### **a. Tahu (*know*)**

Konsep "tahu" tidak sekadar merujuk pada kemampuan mengingat kembali informasi setelah mengamati suatu objek. Maknanya bervariasi tergantung pada konteks penggunaannya. Mengetahui menggambarkan keberhasilan dalam memahami dan memperoleh informasi secara akurat, mencakup keterampilan dalam mengenali, mengidentifikasi, serta mengingat kembali sesuatu yang telah dipelajari.

#### **b. Memahami (*comprehension*)**

Mengamati suatu objek tidak hanya sebatas mengenali atau mengetahui topik yang berkaitan. Pemahaman mencakup kemampuan dalam menafsirkan informasi secara tepat, mengaitkannya dengan pengetahuan yang telah dimiliki, serta menggali hubungan dan makna yang lebih mendalam terkait dengan objek tersebut.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi mengacu pada kemampuan individu dalam memanfaatkan atau mengimplementasikan pengetahuan, rumus, metode, maupun prinsip yang telah dipelajari ke dalam berbagai situasi nyata. Kemampuan ini mencakup pemahaman terhadap konsep yang dipelajari serta penerapannya secara tepat dalam konteks yang relevan.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis merupakan proses membedah atau memisahkan suatu permasalahan maupun objek terbagi menjadi beberapa komponen yang lebih kecil dan terperinci. Kemampuan ini mencakup pemahaman terhadap setiap elemen dalam suatu konteks serta mencari keterkaitan di antara komponen-komponen tersebut.

e. Sintesis (*synthesis*)

Dalam konteks pengetahuan, sintesis melibatkan penggabungan dan integrasi berbagai elemen informasi yang dimiliki untuk membentuk pemahaman yang lebih menyeluruh. Proses ini mencakup mengaitkan konsep-konsep yang relevan, menemukan pola atau hubungan, serta menciptakan rumusan baru yang mencerminkan pemikiran atau gagasan yang lebih kompleks.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi memiliki keterkaitan dengan keterampilan individu untuk menilai suatu isu atau kondisi tertentu. Penilaian ini bisa didasarkan pada kriteria pribadi, seperti nilai-nilai, preferensi, atau tujuan masing-masing. Selain itu, evaluasi juga dapat mengacu pada norma atau standar yang berlaku dalam masyarakat, seperti hukum, aturan sosial, atau pedoman profesional.

### 3. Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan dapat diperoleh dengan cara non ilmiah dan cara modern (ilmiah).

#### a. Cara non ilmiah

##### 1) Cara coba salah (*trial and error*)

Metode ini melibatkan percobaan berbagai opsi atau solusi secara bertahap untuk menentukan mana yang efektif. Dalam konteks penyelesaian masalah, hal ini berarti menguji berbagai cara atau strategi hingga menemukan yang berhasil.

##### 2) Cara kebetulan

Cara ini merujuk pada penemuan fakta secara tidak sengaja dan bertentangan dengan harapan pihak yang terlibat.

##### 3) Cara kekuasaan atau otoritas

Cara Kekuasaan atau otoritas merupakan salah satu sumber pengalaman yang mempengaruhi pola pikir dan tindakan seseorang. Pengalaman ini berakar pada figur-figur yang memiliki dampak dalam masyarakat, baik yang memegang posisi resmi maupun tidak resmi, seperti pemimpin komunitas, tokoh agama, pejabat negara, dan sebagainya. Mereka dianggap memiliki otoritas atau kekuasaan, yang bisa berasal dari tradisi, kekuatan pemerintah, otoritas agama, atau dari wawasan dan keahlian mereka sebagai ilmuwan atau akademisi.

##### 4) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman individu bisa menjadi sumber pengetahuan yang sangat penting. Dengan merenungkan kembali kejadian-kejadian yang telah kita lewati dalam mengatasi situasi atau masalah di masa lalu, kita bisa memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang apa yang efektif dan tidak.

#### 5) Cara akal sehat

Akal sehat merujuk pada kemampuan untuk berpikir secara logis dan rasional, serta memanfaatkan pengetahuan dan pengalaman dalam membuat keputusan atau menilai suatu situasi. Namun, dalam beberapa kondisi, akal sehat juga dapat dipengaruhi oleh faktor budaya, tradisi, dan pandangan subjektif individu.

#### b. Cara modern (ilmiah)

Cara baru atau modern merujuk pada cara yang sistematis dan logis untuk memperoleh wawasan anyar atau mengonfirmasi pemahaman yang telah eksis. Metode penelitian ini melibatkan serangkaian langkah terorganisir yang dapat diulang, digunakan untuk mengumpulkan data, menganalisisnya, dan menarik kesimpulan yang objektif.

### 4. Cara Menilai Pengetahuan

Penilaian pengetahuan merupakan suatu tahapan akumulasi serta pengolahan data guna menakar jenjang serta output perolehan kapabilitas partisipan, yang meliputi perpaduan pengendalian mekanisme intelektual (daya nalar) seperti menghafal, menafsirkan, mengimplementasikan, menguraikan, menimbang, dan merancang, dengan wawasan yang bersifat emperis, konseptual, metodologis, serta metakognitif (Setiawati, dkk., 2019).

Menurut Setiawati, dkk., (2019), penilaian pengetahuan dilakukan dengan teknik. Teknik tes tertulis, tes lisan, dan penugasan.

#### a. Tes Tertulis

Tes tertulis merupakan jenis ujian di mana soal dan jawaban disajikan dalam bentuk tulisan. Responden tidak selalu diwajibkan menulis jawaban,

melainkan dapat merespons dengan cara lain, seperti menandai, mewarnakan, melukiskan, dan sejenisnya. Ujian ini dapat hadir dalam beragam format, seperti seleksi jamak, isian rumpang, betul-keliru, memasangkan, serta deskripsi.

b. Tes Lisan

Tes lisan adalah metode evaluasi yang melibatkan pertanyaan yang diajukan oleh pendidik secara langsung, dengan responden memberikan respons secara lisan selama pembelajaran. Tes lisan dibagi menjadi dua jenis, yaitu tes lisan bebas dan tes lisan berpedoman. Pada tes lisan bebas, pendidik mengajukan pertanyaan tanpa panduan tertulis, sementara pada tes lisan berpedoman, pendidik menggunakan panduan tertulis yang memuat daftar pertanyaan yang akan diajukan. Selain untuk menilai penguasaan pengetahuan responden (*assessment of learning*), tes lisan juga berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan kualitas pembelajaran (*assessment for learning*). Metode ini dapat membantu mengembangkan keberanian dalam berpendapat, kepercayaan diri, serta kemampuan komunikasi yang efektif. Di samping itu, tes lisan juga dapat digunakan untuk mengukur ketertarikan responden terhadap materi pelajaran dan motivasi mereka dalam belajar (*assessment as learning*).

c. Penugasan

Penugasan merupakan pemberian tugas kepada responden yang bertujuan untuk mengukur atau membantu mereka dalam memperoleh dan meningkatkan pengetahuan. Penugasan yang bertujuan mengukur pengetahuan umumnya diberikan setelah proses pembelajaran selesai (*assessment of learning*). Di sisi lain, penugasan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan diberikan sebelum atau selama proses pembelajaran berlangsung (*assessment for learning*).

## 5. Indikator Tingkat pengetahuan

Menurut Syah (2015), indikator tingkat wawasan diklasifikasikan oleh lima kelompok, yakni:

Tabel 1

Indikator Tingkat Pengetahuan Menurut Syah (2015)

Kriteria	Nilai
Sangat baik	80 – 100
Baik	70 – 79
Cukup	60 – 69
Kurang	50 – 59
Gagal	0 – 49

Menurut (Swarjana, 2022), pengetahuan dapat dikonversi dari total skor atau persen menjadi bentuk ordinal dengan menggunakan *Blooms cut off point* sebagai berikut:

- Pengetahuan baik/tinggi/*good/high knowledge*: skor 80 – 100 %
- Pengetahuan sedang/cukup/*fair/moderate knowledge*: skor 60 – 79%
- Pengetahuan kurang/rendah/*poor knowledge*: skor <60%

## 6. Durasi Belajar sebagai Faktor Penentu Pengetahuan

Waktu belajar yang paling efektif biasanya berada di antara jam 10 pagi hingga 2 siang, ketika otak dalam kondisi terbaik untuk menerima informasi baru. Dalam praktiknya, pembelajaran sebaiknya dilakukan dalam sesi yang lebih pendek dengan istirahat di antara sesi tersebut. Misalnya, belajar selama 60 menit diikuti dengan istirahat 5-15 menit dapat membantu menjaga konsentrasi dan efektivitas belajar (Zahra, dkk., 2023).

## **7. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

Menurut J. Guilbert dalam Nursalam (2022), faktor-faktor yang memengaruhi proses belajar dapat dikelompokkan menjadi empat kategori utama, yaitu:

### **a. Faktor Materi**

Materi yang dipelajari turut menentukan proses dan hasil belajar. Sebagai contoh, mempelajari pengetahuan, sikap, atau keterampilan akan menghasilkan perbedaan dalam proses belajar.

### **b. Faktor Lingkungan**

Lingkungan belajar terbagi menjadi dua jenis. Pertama, ranah material yang meliputi temperatur, higrometri atmosfer, serta keadaan lokasi studi. Kedua, ranah sosial yang mengikutsertakan relasi antarmanusia serta beragam aspek seperti hiruk-pikuk, arus kendaraan, atau dinamika di sekeliling.

### **c. Faktor Instrumen**

Instrumen meliputi perangkat keras seperti alat peraga dan perangkat lunak seperti kurikulum dalam pendidikan formal. Instrumen ini juga mencakup pengajar, fasilitator belajar, dan metode yang digunakan. Agar pencapaian belajar optimal, instrumen disusun selaras dengan konten serta bidang studi. Sebagai ilustrasi, pendekatan orasi lebih relevan untuk transfer wawasan, sedangkan musyawarah kolektif, simulasi, dramatisasi, atau gim lebih pas untuk pembelajaran afektif, motorik, serta keterampilan.

#### d. Individu Sebagai Subjek Belajar

Kondisi individu meliputi aspek fisiologis seperti status gizi atau gangguan sensorik, seperti pendengaran dan penglihatan. Selain itu, kondisi psikologis seperti tingkat kecerdasan, kemampuan observasi, daya ingat, motivasi, dan faktor lainnya juga memengaruhi proses belajar.

### **D. Konsep Pendidikan Kesehatan**

#### **1. Pengertian pendidikan kesehatan**

Sebagai bagian dari peran perawat profesional, pendidikan kesehatan menjadi aspek penting dalam upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit (preventif), yang telah dimulai sejak masa Florence Nightingale pada tahun 1959. Promosi kesehatan sendiri merupakan proses sosial dan politis yang bersifat menyeluruh. Proses ini tidak hanya berfokus pada penguatan kemampuan dan keterampilan individu, tetapi juga diarahkan untuk mengubah kondisi sosial, lingkungan, dan ekonomi guna meningkatkan kesehatan masyarakat dan individu (Nursalam, 2022).

Penyuluhan kesehatan menjadi salah satu bentuk intervensi keperawatan yang dapat diterapkan baik di lingkungan rumah sakit maupun di luar institusi medis (non-klinis), seperti di rumah ibadah, Sentra Kesehatan Ibu dan Anak, sarana publik, hunian sementara, lembaga sosial, perusahaan penyedia jaminan kesehatan, institusi pendidikan, rumah perawatan lansia, hingga layanan kesehatan bergerak (Nursalam, 2022).

## **2. Prinsip – prinsip Pendidikan kesehatan**

Menurut WHO (2014), sangatlah penting untuk menghormati hak dan privasi setiap individu dan komunitas, serta memastikan bahwa program-program dirancang secara adil dengan memperhatikan kebutuhan kelompok yang paling rentan. Prinsip-prinsip yang diterapkan meliputi:

- a. Menjunjung tinggi martabat serta hak fundamental setiap individu.
- b. Mengapresiasi kemandirian pribadi dan unit keluarga.
- c. Persetujuan yang diberikan secara sadar oleh penerima pendidikan kesehatan.
- d. Menjaga privasi serta kerahasiaan informasi penerima pendidikan kesehatan.
- e. Terbebas dari perlakuan diskriminatif maupun stigma sosial.
- f. Keadilan dalam aksesibilitas, cakupan, serta pelaksanaan layanan.
- g. Menghormati nilai-nilai tradisional dan keberagaman budaya.
- h. Menghindari benturan kepentingan, terutama yang bersifat komersial.
- i. Menegakkan integritas serta menjunjung tinggi etika dan perilaku terpuji.

## **3. Tujuan Pendidikan kesehatan**

Pendidikan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan derajat kesejahteraan fisik, mengurangi ketergantungan, serta membuka kesempatan bagi individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dalam mewujudkan upaya pemeliharaan kesehatan yang maksimal. Sasaran utama dari edukasi kesehatan adalah mengoptimalkan pola hidup sehat pada setiap individu maupun komunitas, memberikan wawasan yang sesuai terkait tindakan dan pendekatan strategis dalam menjaga kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, serta mengelola kondisi kronis secara mandiri di lingkungan tempat tinggal (Nursalam, 2022).

Secara umum, pendidikan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan tingkat kesehatan (kesejahteraan), mengurangi ketergantungan, serta memberi peluang kepada individu, keluarga, kelompok, dan komunitas untuk mengaktualisasikan diri dalam mempertahankan kondisi kesehatan yang optimal (Nursalam, 2022). Pendidikan kesehatan tidak hanya berfokus pada pemberian informasi semata, tetapi lebih menekankan pada penciptaan kegiatan yang mampu mendorong kemandirian seseorang dalam mengambil keputusan terkait masalah kesehatan yang dihadapi (Duryea E.J., 1983 dalam Nursalam, 2022).

#### **4. Media Pendidikan kesehatan**

Menurut Jatmika, dkk., (2019) media promosi kesehatan adalah sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi kepada audiens. Tujuan dari media ini adalah agar penerima pesan memperoleh pengetahuan yang dapat mendorong mereka untuk mengubah perilaku menjadi lebih positif.

Media promosi kesehatan terbagi dalam beberapa jenis, yaitu media cetak, media elektronik, dan media luar ruangan (Jatmika, *dkk.*, 2019).

##### **a. Media Cetak**

Media cetak mencakup *booklet*, *leaflet*, rubik, dan poster.

##### **b. Media Elektronik**

Media elektronik meliputi TV, radio, film, video film, kaset, CD, dan VCD.

##### **c. Media luar ruangan**

Media luar ruangan termasuk papan reklame, spanduk, pameran, banner, dan TV layar lebar. Setiap jenis media tersebut memiliki kriteria masing-masing.

Metode penelitian dan pengembangan (R&D) merupakan metode yang diterapkan dalam pengembangan media promosi kesehatan. R&D berfungsi untuk memverifikasi dan memperbaharui produk. Ada empat tahapan dalam R&D. Pada tahapan pertama, peneliti melakukan studi untuk merancang produk, namun tidak memproduksi atau mengujinya. Pada tahapan kedua, peneliti langsung menguji produk yang telah ada tanpa melakukan penelitian. Pada tahapan ketiga, peneliti melakukan penelitian untuk mengembangkan produk yang sudah ada, memproduksi produk tersebut, dan menguji keberhasilannya. Pada tahapan keempat, peneliti melakukan riset untuk menciptakan produk baru, memproduksi produk tersebut, dan menguji hasilnya (Jatmika, dkk., 2019).

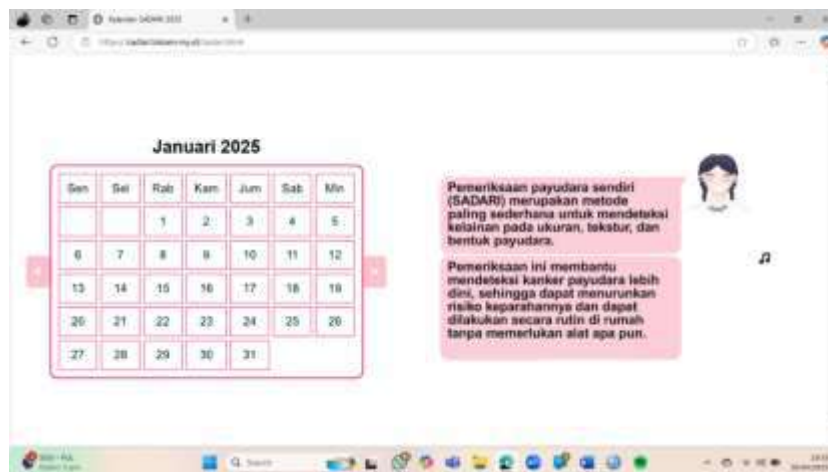
## **E. Konsep Media *E-Calendar***

### **1. Pengertian *E-Calendar***

Istilah "kalender" berasal dari kata Latin *calendae*, yang merujuk pada hari pertama setiap bulan dalam kalender Romawi. Kata ini berkaitan dengan kata kerja *calare*, yang berarti "memanggil," karena pada hari tersebut orang-orang dipanggil untuk mengumumkan bulan baru saat bulan pertama kali terlihat. Dalam bahasa Latin, "kalender" juga bermakna "buku catatan" atau "daftar," karena pada hari itu biasanya dilakukan penyelesaian catatan keuangan dan penagihan utang. (Rakhmadi, dkk., 2023).

*E-calendar* adalah versi digital dari kalender. Kalender dalam konteks pendidikan kesehatan berfungsi sebagai media yang terorganisir untuk menyampaikan informasi terkait langkah-langkah atau aktivitas kesehatan yang perlu dilakukan dalam periode tertentu.

*E-Calendar* yang digunakan pada penilaian ini merupakan kalender berbasis *HTML* (*Hyper Text Markup Language*) merupakan Bahasa markup yang digunakan untuk membuat struktur dan konten halaman *web*, seperti teks, gambar, tautan, dan elemen lainnya yang dapat diakses melalui browser. Media *e-calendar* yang digunakan dalam penelitian ini dirancang dengan pengaturan sistem tertentu, sehingga *e-calendar* menampilkan materi secara bertahap berdasarkan jadwal pertemuan. *E-Calendar* dapat diakses pada tautan <https://sadari.toksen.my.id/sadari.html>.



Gambar 1 Tangkapan Layar Media yang Digunakan Pada Penelitian Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media *E-Calendar* terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri tentang SADARI di SMAN 1 Dawan

## 2. Kelebihan *E-Calendar*

*E-Calendar* berbasis *HTML* memiliki sejumlah kelebihan. Salah satu kelebihannya adalah mudah diakses melalui perangkat apa pun yang memiliki *browser*, baik itu komputer, tablet, maupun ponsel. Untuk mengakses kalender ini, peserta penelitian tidak perlu mengunduh aplikasi karena dapat diakses hanya melalui *browser*. Dari segi distribusi, kalender ini dapat disebar dengan praktis melalui tautan atau unggahan ke situs *web*, yang membuatnya ramah lingkungan karena tidak membutuhkan kertas.

### **3. Kelemahan *E-Calendar***

Selain kelebihan, penggunaan kalender berbasis HTML juga memiliki beberapa kekurangan. Kalender ini bergantung pada teknologi, sehingga peserta penelitian memerlukan perangkat dan koneksi internet untuk mengaksesnya, yang dapat menjadi kendala bagi mereka yang tidak memiliki akses. Selain itu, fitur yang ditawarkan kalender berbasis HTML cenderung lebih terbatas dibandingkan dengan aplikasi kalender digital lainnya, seperti sinkronisasi dengan perangkat lain atau pengingat otomatis.