

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

1. Definisi SADARI

SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) adalah sebuah kepedulian dari perempuan untuk payudara mereka. Tindakan ini disertai oleh sejumlah tahapan khusus dalam melakukan deteksi kanker payudara secara dini. Pelaksanaan SADARI tergolong sederhana dan bisa dilaksanakan oleh seluruh perempuan, tanpa biaya, dan hanya memerlukan waktu singkat, bahkan untuk perempuan sibuk juga bisa melakukannya Nisman, (2011) dalam Rochmawati dkk.,(2021).

2. Manfaat SADARI

SADARI sebagai deteksi dini menjadi tahapan awal yang penting sekali dalam menentukan adakah benjolan ataupun tumor di bagian payudara secara dini untuk meminimalisir angka kematian dikarenakan kanker. Keuntungannya deteksi dini yaitu memperbesar harapan hidup untuk mereka yang mengidap kanker payudara.

3. Tujuan SADARI

Tujuan dari pelaksanaan SADARI sesuai dengan yang dijelaskan Rochmawati dkk., (2021) yaitu:

- a. SADARI hanya ditujukan untuk mendeteksi kanker payudara secara dini, dan tidak dimaksudkan sebagai pencegah kanker payudara. Kondisi ini bisa dideteksi dari stadium awal, agar kemudian bisa diobati secara lebih awal untuk memperbesar harapan hidup^{nva} mengidap kanker payudara tersebut.

- b. Memperkecil kasus kematian pengidap kanker, dengan menemukannya sejak stadium awal sehingga mampu memberi harapan hidup yang lebih panjang.
- c. Mengenal dan merasakan lekuk payudara agar bila terjadi suatu perubahan bisa diketahui dengan segera.
- d. Menemukan ataupun mendeteksi benjolan/tumor pada payudara ketika masih dalam stadium awal, selalu rujukan untuk melaksanakan mamografi.

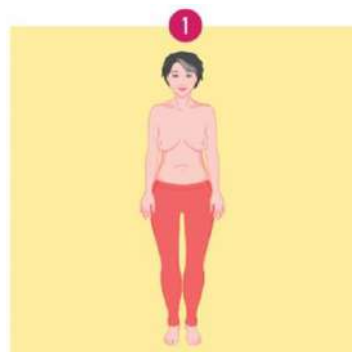
4. Waktu pelaksanaan SADARI

Tindakan untuk memeriksa payudara disarankan untuk dilaksanakan satu kali setiap bulannya di hari ke-7 hingga 10 sesudah berakhirnya siklus haid dengan berkala. Karena saat itulah keadaan payudara tidak mengalami pembengkakan dikarenakan perubahannya hormon ketika menstruasi terjadi, yang membuat payudara tidak kencang ataupun terasa lebih lunak (Rochmawati dkk., 2021).

5. Tahapan – tahapan SADARI

Pemeriksaan payudara bisa dilaksanakan melalui dua cara, yakni berdiri di depan cermin ataupun dengan telentang (Rochmawati dkk., 2021).

Langkah 1



Gambar 1. Mencermati bentuk payudara di cermin

Cermati ukuran, bentuk, kontur/kulit, warna, arah payudara serta putting

dengan cermin melalui memposisikan dua lengan di sebelah badan.

Langkah 2



Gambar 2. Pemeriksaan payudara dengan mengangkat kedua tangan

Posisikan badan menghadap ke cermin sambil kedua tangan diangkat ke atas dengan tangan ditaruh di belakangnya kepala. Tarik siku ke arah belakang dan depan sambil mengamati perubahan ukuran maupun bentuk payudara. Ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya retraksi pada kulit atau keterikatan tumor pada otot di bawahnya.

Langkah 3



Gambar 3. Pemeriksaan payudara dengan mencondongkan bahu

Arahkan tubuh ke depan dan letakkan tangan pada pinggang, yang bertujuan untuk mengencangkan otot-otot di area ketiak serta otot-otot dada. Dorong bahu menuju arah depan melalui tangan yang diposisikan pada pinggang agar payudara tergantung. Amati bentuk serta ukuran payudara saat posisi

menggantung.

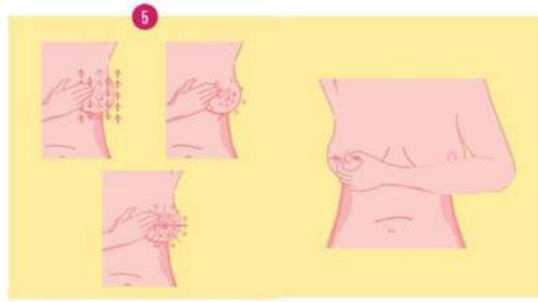
Langkah 4



Gambar 4. Gerakan meraba dan menekan payudara

Tangan sebelah kiri diangkat kemudian tekuk ke belakang bagian kepala ataupun dengan memegang punggung sisi atas, kemudian gunakan tiga jari dari tangan kanan guna perlahan-lahan merasakan serta menekan payudara sebelah kiri secara lembut namun kuat, sambil memperhatikan semua area payudara sebelah kiri sampai dengan ketiak. Kemudian laksanakan gerakan melingkar, dari atas kebawah, serta gerakan secara lurus mulai dengan tepian payudara menuju puting. Untuk gerakan melingkar, dimulai dengan tepi bagi luar, tekan sisi datar jari dengan gerakan lingkaran kecil, perlahan-lahan digerakkan secara melingkar di bagian payudara menuju puting, sambil secara khusus memberikan perhatian di bagian diantara payudara dengan lengan bawah, cermati apakah terdapat benjolan. Ulangi tahapan ini pada payudara sebelah kanan.

Langkah 5



Gambar 5. Mencubit puting payudara

Cubit dan tekan puting secara lembut serta amati apakah terdapat pengeluaran cairan secara tidak normal.

Langkah 6



Gambar 6. Pemeriksaan payudara pada posisi telentang

Posisi badan telentang, tempatkan bantal pada bagian bawahnya bahu sebelah kanan dan mengangkat lengan keatas. Selanjutnya, posisikan tangan sebelah kanan dibawah kepala. Pergunakan tangan sebelah kiri untuk mengecek payudara sebelah kanan. Dengan menggunakan jari, perhatikan adanya benjolan ataupun area yang lebih keras. Lakukan langkah keempat sambil memeriksa keseluruhan area payudara.

B. Keterampilan Remaja Putri Melakukan SADARI

1. Definisi remaja

Definisi dari remaja sesuai dengan yang dijelaskan WHO yaitu mereka yang berusia 10 hingga 19 tahun, sementara itu Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) menjelaskan remaja dengan individu yang usianya diantara 10-24 tahun serta masih belum menikah. Remaja ataupun dinamakan juga masa *adolesens* yaitu sebuah transisi menuju kedewasaan dari sebelumnya kanak-kanak, ini diindikasikan oleh perkembangan dalam hal fisik, sosial, emosional, serta mental (WHO, 2018). Secara mendasar Kementerian Kesehatan mengklasifikasikan remaja dalam tiga periode, diantaranya remaja awal (10 hingga 13 tahun), menengah (14 hingga 16 tahun), serta akhir (17 hingga 19 tahun). Periode remaja secara fisik diindikasikan oleh perubahan dari ciri-ciri individu secara fisik maupun fungsi psikologisnya, khususnya yang berkaitan pada organ reproduksi, sedangkan secara psikologis individu akan memperoleh perubahan dari segi kognitif, moral, sosial, serta emosi (Kemenkes RI, 2020).

2. Definisi keterampilan

Keterampilan bisa dipahami dengan kemampuan dalam menyelenggarakan sebuah tugas dengan baik, mulai dari secara mental ataupun fisik. Ini menandakan keterampilan cenderung diarahkan terhadap kemampuannya seorang individu dalam melaksanakan kegiatan tertentu. Sementara itu perilaku yaitu kombinasi dari sikap dengan kepribadian yang diperlihatkan saat seorang individu membentuk interaksi terhadap lingkungan sekitarnya. Keterampilan dapat dipergunakan dalam mengontrol perilaku. Sehingga bisa dipahami keterampilan yaitu kemampuan yang individu miliki dalam melaksanakan suatu tindakan yang

memerlukan tenaga dan pikiran, dimana kemampuan itu selalu dikhususkan dalam suatu bidang.

3. Faktor – faktor keterampilan

Beragam faktor dari keterampilan seperti yang Notoadmodjo (2009) sampaikan diantaranya:

a. Tingkat pendidikan

Pendidikan yang lebih tinggi akan membuat pengetahuannya seseorang menjadi lebih baik dan juga luas, yang akan membuatnya bisa menyerap dan menerima suatu hal yang baru secara lebih mudah.

b. Usia

Saat usia dari individu bertambah, akan timbul perubahan baik terhadap psikologi dan fisiknya. Usia yang cukup akan membuat individu lebih dewasa dan matang baik dalam bertindak maupun berpikir.

c. Motivasi

Motivasi menjadi sebuah hal yang mampu mendorong keinginan diri melaksanakan beragam tindakan. Motivasi ini yang akan menjadi pendorong bagi individu untuk melaksanakan tindakan tertentu menyesuaikan prosedur yang telah disampaikan.

d. Pengalaman

Pengalaman bisa dipergunakan sebagai landasan agar individu menjadi semakin baik dibanding sebelumnya, kemudian juga menjadi sumber pengetahuan dalam meraih sebuah kebenaran. Pengalaman yang individu dapat akan berpengaruh pada kematangannya baik dalam bertindak maupun berpikir.

e. Keahlian

Keahlian yang individu miliki membuatnya lebih terampil untuk melaksanakan suatu hal. Keahlian ini mendorong individu untuk melaksanakan hal tertentu menyesuaikan apa yang telah disampaikan.

4. Cara mengukur keterampilan

a. Tes keterampilan

Menggunakan tes tertulis atau tes praktik untuk mengukur pengetahuan atau kemampuan teknis responden.

b. Observasi langsung

Mengamati responden saat melakukan tugas atau kegiatan untuk menilai keterampilannya secara langsung.

c. Portofolio karya

Evaluasi hasil karya atau proyek yang telah diselesaikan untuk melihat kemampuan dan kualitas kerja responden.

d. Penilaian Diri (*Self-Assessment*)

Meminta responden untuk menilai keterampilan mereka sendiri berdasarkan kriteria yang jelas.

e. Evaluasi 360 Derajat

Dapatkan umpan balik dari atasan, rekan sejawat, dan bawahan untuk menilai keterampilan interpersonal atau kepemimpinan.

f. Wawancara

Tanyakan pertanyaan berbasis kompetensi untuk menggali pengalaman praktis dan keterampilan responden.

Mengukur keterampilan responden memerlukan berbagai metode yang sesuai dengan jenis keterampilan yang ingin diukur, untuk keterampilan teknis (*hard skills*) SADARI dapat menggunakan metode tes praktik/ keterampilan dan observasi langsung.

4. Waktu pengukuran keterampilan SADARI

Hastuti dkk. (2020) menjelaskan, pengukuran untuk kemampuan mempraktikkan SADARI dilaksanakan dua kali, yakni sebelum diberikan intervensi (*pretest*) serta sesudah diberikan intervensi (*posttest*). Penelitian oleh (Purwati, 2023) menyatakan waktu pengambilan data *pretest* dan *posttest* dilakukan dalam 1 hari kurang efektif karena daya ingat masih kuat, maka lebih baik jarak pengambilan data *pretest* dan *posttest* dilakukan lebih dari 1 hari agar peneliti benar-benar mengetahui seberapa besar daya ingat responden. Adapun dalam penelitian ini jarak pelaksanaan *pretest* dan *posttest* yaitu 10 hari.

C. Pendidikan Kesehatan melalui Demonstrasi tentang SADARI

1. Definisi metode demonstrasi

Demonstrasi yaitu sebuah metode pembelajaran dengan penyajian yang dilaksanakan melalui mempertunjukkan ataupun memperagakan sebuah proses, situasi yang dipelajari baik itu dengan bentuk sebetulnya ataupun dengan bentuk replika yang disampaikan pendidik ataupun ahli dari pembahasan yang tengah diberikan (Ramdani dkk., 2023).

2. Tahapan metode demonstrasi

Huda (2013:232) mengatakan, metode demonstrasi bisa membantu peserta didik untuk mengamati hal yang tengah berlangsung, bagaimanakah prosesnya, bahan apakah yang dibutuhkan, serta bagaimanakah hasil yang diperoleh. Berarti

metode ini akan memberi peserta didik stimulasi agar mereka belajar secara mandiri didalam sebuah pembelajaran. Tahapan yang terdapat pada metode demonstrasi ini meliputi:

- a. Merancang jenis keterampilan ataupun kecakapan yang didapat sesudah pelaksanaan demonstrasi secara jelas.
- b. Menetapkan peralatan apakah yang dipergunakan, untuk terlebih dulu diuji coba untuk memastikan demonstrasi yang dilaksanakan tidak gagal.
- c. Menentukan prosedur yang akan dilaksanakan, dan melangsungkan percobaan sebelum pelaksanaan demonstrasi.
- d. Menetapkan durasi dalam melaksanakan demonstrasi.
- e. Memberi responden kesempatan untuk berkomentar baik sesudah maupun ketika demonstrasi dilaksanakan.
- f. Meminta agar responden mencatat hal yang dianggap diperlukan.
- g. Menentukan rencana dalam menilai kemajuannya para peserta didik.

Secara sederhana, sebelum melaksanakan demonstrasi peneliti diharap untuk terlebih dulu mempersiapkan seluruh kebutuhan yang diperlukan pada prosesnya.

3. Kelebihan dan kekurangan metode demonstrasi

Masing-masing metode mempunyai kelebihan dan kekurangannya, begitupun untuk metode demonstrasi yang bisa dijelaskan dengan (Huda, 2013: 233):

- a. Kelebihan metode demonstrasi:
 - 1) Membuat pengajaran menjadi lebih konkret dan jelas.
 - 2) Lebih mengarahkan proses belajar responden terhadap materi yang dipelajari.
 - 3) Memfokuskan perhatian responden.

- 4) Lebih melekatkan kesan dan pengalaman selaku hasil pembelajaran dirinya responden.
- 5) Membuat pengajaran semakin menarik.
- 6) Membuat responden lebih mudah mengerti hal yang mereka pelajari.
- 7) Mendukung responden untuk memahami jalannya sebuah proses dari benda tertentu dengan jelas.
- 8) Merangsang responden untuk memperhatikan serta menyesuaikan antar teori terhadap kenyataan.
- 9) Membenahi kesalahan yang ada dari hasil ceramah dengan pengamatan serta contoh secara konkret melalui menghadirkan objek yang sebenarnya.
- 10) Mempermudah beragam jenis penjelasan.

b. Kekurangan metode demonstrasi antara lain:

- 1) Mengharuskan peneliti untuk memiliki keterampilan khusus.
- 2) Membutuhkan perencanaan dan kesiapan matang serta waktu yang panjang.
- 3) Tidak memiliki fasilitas pendukung, misalnya biaya ataupun peralatan yang memadai.
- 4) Tidak seluruh benda bisa didemonstrasikan.
- 5) Kesulitan responden terkadang dalam melihat benda yang akan dipertunjukkan dengan jelas.
- 6) Susah dipahami apabila demonstrasi dilaksanakan oleh guru yang tidak begitu menguasai barang ataupun materi yang akan didemonstrasikan.

Sesuai dengan kelebihan serta kekurangannya tersebut, terdapat lebih banyak kelebihan dari metode demonstrasi dibanding dengan kekurangan yang ada. Metode ini termasuk sebagai strategi pembelajaran menyenangkan bila

pendidik benar-benar menguasai materi dan metode yang akan diberikan. Kemudian melalui metode demonstrasi juga bisa memfokuskan responden untuk memperhatikan proses pembelajaran sehingga bagaimanapun bentuk materi yang diberikan, responden tetap bisa memahaminya dengan lebih mudah bila disampaikan dengan mempergunakan metode demonstrasi.