

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

1. Pengertian

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) merupakan cara sederhana untuk mendeteksi timbulnya kelainan pada payudara, seperti adanya benjolan. SADARI adalah pemeriksaan payudara sendiri untuk mendeteksi dini tanda-tanda terjadinya kanker payudara. SADARI adalah tindakan sebagai bentuk kesadaran wanita terhadap kondisi payudaranya. Tindakan ini dilengkapi prosedur khusus untuk mendeteksi kanker payudara melalui pengamatan terhadap perubahan yang timbul pada payudara (Marfianti, 2021). Pemeriksaan SADARI bisa dilakukan ketika wanita mulai mengalami pubertas, dengan tujuan untuk mendeteksi adanya kelainan pada payudara.

Tindakan SADARI merupakan langkah diagnosis dini kanker payudara yang mampu mempercepat penanganan kanker dan dapat meningkatkan kualitas hidup dari segi kesehatan maupun persentase harapan hidup. Setelah dilakukan SADARI dan ditemukan benjolan, pemeriksaan payudara klinis (SADANIS) wajib dilakukan untuk menegakkan diagnosa. Tindakan ini sangat penting karena hampir 85% benjolan di payudara ditemukan oleh penderitanya sendiri (Wulandari dan Arsy, 2022). Pemeriksaan payudara sendiri juga dapat digunakan untuk mengetahui adanya kelainan lain yang terjadi pada payudara. Tindakan SADARI yang dilakukan sedini mungkin dari usia produktif, berpotensi tinggi untuk menyelamatkan hidup wanita dari bahaya kanker payudara (Hardiyanti, 2018).

Pemeriksaan yang dilakukan sangat efektif dan efisien, tidak menghabiskan banyak tenaga dan tidak membutuhkan bantuan orang lain.

2. Tujuan SADARI

Menurut Lestari (2018) SADARI bertujuan untuk mendeteksi dini kanker payudara secara individu wanita wajib mengetahui bentuk dan kondisi payudara normal, sehingga kelainan yang terjadi pada payudara dapat diketahui. Tenaga kesehatan juga harus mampu melakukan edukasi tentang SADARI dan melakukan skrining rutin pada wanita usia subur untuk mendeteksi kanker payudara. Kanker yang terdeteksi stadium dini melalui tindakan SADARI akan diberikan pengobatan yang tepat untuk memperoleh tingkat kesembuhan yang cukup tinggi.

3. Manfaat SADARI

Manfaat SADARI menurut Suryani (2018) adalah:

- a. Memperlancar peredaran darah
- b. Relaksasi payudara dan dada
- c. Deteksi dini kanker payudara
- d. Meningkatkan sekresi cairan limfe, sehingga mencegah kanker payudara
- e. Mengeluarkan racun yang tidak diperlukan oleh tubuh
- f. Mengurangi timbulnya stretchmark pada payudara

4. Waktu pelaksanaan SADARI

Pemeriksaan payudara sendiri sebaiknya dilakukan setiap satu bulan 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 Lestari (2018) 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

SADARI dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut Suryani (2018):

a. Inspeksi (melihat) payudara di muka cermin

Berdiri di depan cermin tanpa menggunakan pakaian, selanjutnya angkat kedua lengan sejajar bahu dengan keadaan santai, lihat kelainan yang mungkin timbul pada payudara, seperti: kulit seperti tertarik, puting susu masuk ke dalam, benjolan, payudara terdapat borok, warna kulit yang berbeda, pelebaran pori-pori (kulit jeruk), bentuk/ besar payudara tidak sama. Selanjutnya angkat kedua lengan di samping kepala, lihat jika ada ketidaksamaan gerakan payudara kanan-kiri.

b. Palpasi (meraba) payudara sambil berbaring

Pemeriksaan palpasi dilakukan menggunakan ujung empat jari tangan (kecuali jempol). Perabaan dilakukan menggunakan tangan kiri untuk payudara bagian kanan dan sebaliknya. Saat memeriksa payudara kanan, punggung kiri diganjal bantal, demikian juga saat memeriksa payudara kiri. Palpasi dilakukan dengan gerakan melingkar, memutar disekitar puting susu, kemudian berpindah ke area atas hingga bagian tepi. Kepadatan antara kedua payudara diperhatikan untuk mengetahui letak benjolan yang mungkin timbul dan terasa nyeri saat diraba.

c. Memijat puting susu dengan jari

Pemijatan puting susu dilakukan untuk melihat cairan yang keluar normal atau tidak. Cairan tidak normal yang dimaksud adalah nanah, darah atau yang lainnya.

B. Keterampilan

1. Pengertian

Keterampilan berasal dari kata keterampilan yang berarti cakap, mampu dan cekatan. Menurut Inverson tahun 2001 dalam (Lubis, 2017) mengatakan bahwa keterampilan membutuhkan pelatihan dan kemampuan dasar yang dimiliki setiap orang dapat lebih membantu menghasilkan sesuatu yang lebih bernilai dengan lebih cepat. Robbins dan Stephen P, (2000) mengatakan keterampilan dibagi mejadi 4 kategori, yaitu :

a. *Basic literacy skill* : keahlian dasar yang pasti harus dimiliki oleh setiap orang seperti membaca, menulis, berhitung serta mendengarkan.

b. *Technical skill* : keahlian secara teknis yang didapat melalui pembelajaran dalam bidang teknik seperti mengoperasikan computer dan alat digital lainnya.

c. *Interpersonal skill* : keahlian setiap orang dalam melakukan komunikasi satu sama lain seperti mendengarkan seseorang, memberi pendapat dan bekerja secara tim.

d. *Problem solving* : keahlian seseorang dalam memecahkan masalah dengan menggunakan logika atau perasaannya.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan

Faktor yang mempengaruhi keterampilan adalah pengetahuan, pendidikan, pengalaman, lingkungan serta fasilitas, kebiasaan, kebudayaan dan usia (Green,

1984 dalam Lubis, 2017). Semakin tinggi pengetahuan dan pendidikan seseorang akan meningkatkan keterampilannya, bertambahnya pengalaman seseorang akan menambah keterampilannya, adanya lingkungan dan fasilitas yang mendukung akan meningkatkan keterampilan, kebiasaan sehari-hari dan budaya setempat akan mempengaruhi keterampilan seseorang, semakin bertambahnya usia seseorang akan bertambah pula keterampilannya.

Menurut Notoatmodjo (2019) mengatakan keterampilan adalah aplikasi dari pengetahuan, sehingga tingkat keterampilan seseorang berkaitan dengan tingkat pengetahuan, dan pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor di bawah ini :

a. Tingkat pendidikan

Semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin baik pengetahuan yang dimiliki sehingga seseorang tersebut akan lebih mudah menerima hal – hal yang baru.

b. Umur

Semakin cukup umur seseorang, akan semakin dewasa dalam berpikir dan bekerja.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat dijadikan sebagai dasar untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya dan sebagai sumber pengetahuan untuk memperoleh suatu kebenaran. Pengalaman yang pernah didapat seseorang akan mempengaruhi kematangan seseorang dalam berpikir dalam melakukan suatu hal.

Selain itu, menurut Hidayatun (2018) faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan secara langsung adalah sebagai berikut :

a. Motivasi

Motivasi merupakan sesuatu yang membangkitkan keinginan dalam diri seseorang untuk melakukan berbagai tindakan.

b. Keahlian

Keahlian yang dimiliki seseorang akan membuat terampil dalam melakukan keterampilan tertentu. Keahlian akan membuat seseorang mampu melakukan sesuatu sesuai dengan yang sudah diajarkan.

c. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Penginderaan yang dilakukan sesuai dengan panca indra yakni indra penglihatan, pendengaran, rasa penciuman, dan perabaan. Sebagian besar pengetahuan didapat melalui indra penglihatan dan pendengaran (Pakpahan, 2021).

3. Keterampilan *Breast Self Examination (BSE)*

a. Indikator SADARI menurut (Lusa dkk., 2021) sebagai berikut :

- 1) Pengetahuan tingkat pemahaman tentang pentingnya SADARI dan melakukan pemeriksaan payudara dengan benar.
- 2) Kepatuhan peserta pemeriksaan payudara sendiri secara rutin dan mencari informasi terkait pemeriksaan SADARI dari petugas kesehatan atau media.
- 3) Kemampuan mengidentifikasi perubahan kemampuan peserta untuk mendeteksi perubahan yang mencurigakan pada payudara, seperti benjolan atau perubahan bentuk.

b. Langkah-langkah pemeriksaan SADARI menurut (Khayati dkk., 2021) sebagai berikut :

1) Melihat perubahan di hadapan cermin. Lihat pada cermin, bentuk dan keseimbangan bentuk payudara (simetris atau tidak).

Cara melakukannya sebagai berikut :

a) Tahap 1

Melihat perubahan bentuk dan besarnya payudara, perubahan puting susu, serta kulit payudara di depan kaca. Sambil berdiri tegak depan cermin, posisi kedua lengan lurus ke bawah di samping badan.

b) Tahap 2

Periksa payudara dengan tangan diangkat di atas kepala. Dengan maksud untuk melihat retraksi kulit atau perlekatan tumor terhadap otot atau fascia di bawahnya.

c) Tahap 3

Berdiri tegak di depan cermin dengan tangan disamping kanan dan kiri. Miringkan badan ke kanan dan kiri untuk melihat perubahan pada payudara.

d) Tahap 4

Menegangkan otot-otot bagian dada dengan berkacak pinggang/ tangan menekan pinggul dimaksudkan untuk menegangkan otot di daerah axilla.

1) Melihat perubahan bentuk payudara dengan berbaring

a) Tahap 1. Persiapan.

Dimulai dari payudara kanan. Berbaring menghadap ke kiri dengan membengkokkan kedua lutut. Letakkan bantal atau handuk mandi yang telah dilipat di bawah bahu sebelah kanan untuk menaikkan bagian yang akan diperiksa.

Kemudian letakkan tangan kanan di bawah kepala. Gunakan tangan kiri untuk memeriksa payudara kanan. Gunakan telapak jari-jari untuk memeriksa sembarang benjolan atau penebalan. Periksa payudara dengan menggunakan vertical strip dan circular.

b) Tahap 2. Pemeriksaan payudara dengan vertical strip

Memeriksa seluruh bagian payudara dengan cara vertikal, dari tulang selangka di bagian atas ke bra-line di bagian bawah, dan garis tengah antara kedua payudara ke garis tengah bagian ketiak. Gunakan tangan kiri untuk mengawali pijatan pada ketiak. Kemudian putar dan tekan kuat untuk merasakan benjolan. Gerakkan tangan perlahan-lahan ke bawah bra line dengan putaran ringan dan tekan kuat di setiap tempat. Di bagian bawah bra line, bergerak kurang lebih 2 cm kekiri dan terus ke arah atas menuju tulang selangka dengan memutar dan menekan. Bergeraklah ke atas dan ke bawah mengikuti pijatan dan meliputi seluruh bagian yang ditunjuk.

c) Tahap 3. Pemeriksaan payudara dengan cara memutar

Berawal dari bagian atas payudara, buat putaran yang besar. Bergeraklah sekeliling payudara dengan memperhatikan benjolan yang luar biasa. Buatlah sekurang-kurangnya tiga putaran kecil sampai ke puting payudara. Lakukan sebanyak 2 kali. Sekali dengan tekanan ringan dan sekali dengan tekanan kuat. Jangan lupa periksa bagian bawah areola mammae.

d) Tahap 4. Pemeriksaan cairan di puting payudara.

Menggunakan kedua tangan, kemudian tekan payudara untuk melihat adanya cairan abnormal dari puting payudara.

e) Tahap 5. Memeriksa ketiak

Letakkan tangan kanan ke samping dan rasakan ketiak dengan teliti, apakah teraba benjolan abnormal atau tidak.

c. Cara pengamatan SADARI menurut (Lusa dkk., 2021) adalah :

- 1) Perubahan bentuk atau ukuran, perhatikan apakah ada perubahan yang jelas pada bentuk, ukuran, atau posisi payudara, seperti pembengkakan, kulit yang berkerut, atau perbedaan yang mencolok antara kedua payudara.
- 2) Benjolan atau pembengkakan, ketika meraba payudara, amati apakah ada benjolan keras, tidak teratur, atau tidak bergerak.
- 3) Perubahan pada kulit, perubahan pada kulit payudara, seperti kemerahan, tekstur seperti kulit jeruk, atau adanya lipatan, bisa menjadi indikasi masalah.
- 4) Keluar cairan dari puting, jika ada cairan yang keluar, terutama jika warna darah atau tidak biasa, ini harus segera diperiksa.
- 5) Intervensi dalam penelitian

d. Intervensi dalam penelitian menurut (Lusa dkk., 2021) sebagai berikut :

- 1) Pendidikan dan pelatihan, memberikan pelatihan kepada peserta mengenai cara yang benar melakukan pemeriksaan payudara dan mengidentifikasi tanda-tanda abnormal. Ini bisa dilakukan melalui sesi edukasi, demonstrasi langsung, atau materi pembelajaran yang mudah diakses.
- 2) Penyuluhan tentang pentingnya deteksi dini, kampanye atau seminar untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya SADARI, serta menjelaskan bahwa deteksi dini kanker payudara dapat meningkatkan peluang kesembuhan.
- 3) Konsultasi dengan profesional kesehatan, jika peserta menemukan kelainan atau perubahan yang mencurigakan, penting untuk memberikan informasi mengenai

langkah-langkah selanjutnya, yaitu konsultasi dengan dokter atau spesialis untuk pemeriksaan lebih lanjut, seperti mammografi.

4) Pengingat dan dukungan rutin, dalam penelitian, penting untuk memastikan adanya pengingat agar peserta tetap melaksanakan pemeriksaan secara rutin. Dukungan melalui kelompok diskusi atau kelompok pendamping bisa memperkuat kebiasaan pemeriksaan.

e. Waktu pelaksanaan SADARI

Pemeriksaan payudara sendiri sebaiknya dilakukan setiap satu bulan 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 Lestari (2018) 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

C. Pendidikan kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan upaya untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok, atau masyarakat sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Wulandari dan Arsy, 2022).

1. Tujuan

Tujuan dari pendidikan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara kesehatan, berperan aktif mewujudkan kesehatan yang optimal sesuai hidup sehat baik fisik, mental dan sosial. pendidikan kesehatan SADARI yang di lakukan kepada remaja putri diharapkan memberikan baik dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan (Wulandari dan Arsy, 2022).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan kesehatan

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu pendidikan kesehatan menurut (Wulandari dan Arsy, 2022) adalah sebagai berikut :

a. Faktor pemberi penyuluhan

Faktor pemberi penyuluhan dalam pemberian penyuluhan dibutuhkan persiapan, penguasaan materi, penampilan, penyampaian penyuluhan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan dipahami.

b. Faktor sasaran

Sasaran dilihat dari tingkat pendidikan, lingkungan sosial, kebiasaan adat istiadat kebiasaan dan kepercayaan.

c. Proses dalam penyuluhan

Proses dalam penyuluhan, waktu, tempat, jumlah sasaran perlu disesuaikan dengan kegiatan penyuluhan agar proses dalam penyuluhan berjalan dengan baik.

3. Media pendidikan kesehatan

Ada beberapa bentuk media penyuluhan menurut (Wahdi, 2020) antara lain :

a. Berdasarkan stimulasi indra

1) Alat bantu lihat (*visual aids*) yang berguna dalam membantu menstimulasi indra penglihatan.

2) Alat bantu dengar (*audio aids*) yaitu alat yang dapat membantu untuk menstimulasi indra pendengar pada waktu penyampaian bahan pendidikan/ pengajaran.

3) Alat bantu lihat-dengar (*audio visual aids*) yaitu media pendidikan kesehatan berdasarkan stimulasi indra menurut penelitian yang paling efektif adalah audio visual aids yang dimana memiliki keefektifan 65%, sedangkan untuk *visual aids* memiliki keefektifan 20%, serta *audio aids* sebesar 15%.

b. Berdasarkan pembuatannya dan penanganannya

1) Alat peraga atau media yang rumit, seperti film, film strip, slide, dan sebagainya yang memerlukan listrik dan proyektor.

2) Alat peraga sederhana, yang mudah dibuat sendiri dengan bahan-bahan setempat.

c. Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur media kesehatan, ada 2 jenis yaitu media cetak (leaflet, booklet, flyer, flip chart, rubrik) dan media elektronik (video, slide, media papan).

D. Media video

Video berasal dari kata latin, yaitu berarti “satya lihat”. Video adalah teknologi memproses sinyal elektronik yang mewakilkan gambar bergerak. Media video terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan karena dapat membangkitkan ide atau gagasan yang bersifat konseptual sehingga dapat mengurangi kesalah pahaman dalam mempelajarinya. Selain itu, video juga mampu meningkatkan minat dan memberikan pengalaman nyata yang merangsang aktivitas

diri sendiri untuk belajar sehingga dapat mengembangkan jalan pikiran yang berkelanjutan (Indriani, 2017).

1. Manfaat media video

- a. Mampu menggambarkan peristiwa-peristiwa masa lalu secara realistis dalam waktu yang singkat.
- b. Bisa diulang-ulang bila perlu untuk menambah kejelasan.
- c. Pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat.
- d. Mengembangkan pikiran dan pendapat para siswa
- e. Mengembangkan imajinasi.

2. Kelebihan media video

- a. Bisa menangkap, menyimpan, menyampaikan kembali suatu objek atau kejadian seperti keadaan yang sebenarnya.
- b. Bisa menampilkan kejadian dalam waktu singkat. Peristiwa yang sebenarnya bertahun-tahun dapat disajikan dalam 2 jam.
- c. Bisa memanipulasi (menggunakan teknik tertentu) seperti : ukuran, kecepatan gerakan, warna, animasi.
- d. Bisa menembus keterbatasan ruang dan waktu atau membawa dunia kedalam kelas.
- e. Bisa lebih menarik perhatian dan meningkatkan motivasi belajar.

Media video ini mempunyai kemampuan yang lebih yaitu selain merupakan jenis media yang mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang dapat dilihat (Indriani, 2017). Dengan media tersebut diharapkan bisa membangkitkan remaja dalam meningkatkan pengetahuan dengan cara motivasi dalam belajar dan memperjelas materi yang disampaikan.

3. Kekurangan media video

Media video bersifat komunikasi satu arah dan harus diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang lain. Selain itu, pemanfaatan media video terkesan memakan biaya yang cukup mahal serta membutuhkan tempat yang luas dan peralatan lainnya seperti video player, layer LCD, proyektor.

E. Remaja

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) merupakan penduduk yang memiliki umur 10-19 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) remaja merupakan penduduk yang berumur 10-24 tahun dan belum menikah (BPS, 2020). Remaja menurut undang-undang perlindungan anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hamper 20% dari jumlah penduduk). Remaja merupakan calon pemimpin dan penggerak pembangunan dimasa depan (Kemenkes, 2018). Masa remaja merupakan masa transisi atau perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang terjadi pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik mampu mental. Sehingga remaja dapat dikelompokkan dan terbagi dalam tahapan berikut ini menurut (Pratama dan Sari, 2021) :

1. Remaja awal

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun, menjadi seseorang yang masih takjub dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mengembangkan pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang. Hanya dipeluk oleh lawan jenis, sudah berfantasi tentang erotisme. Hipersensitivitas ini berjalan seiring dengan penurunan

kendali atas “ego”. Hal ini membuat sulit bagi orang dewasa muda untuk memahami (Pratama dan Sari,2021).

2. Remaja madya

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman. Ia senang banyak teman yang menyukai mereka. Ada kecenderungan “narsis” untuk mencintai diri sendiri dengan menyukai teman yang memiliki kualitas yang sama. Juga, bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana sensitif atau acuh tak acuh, ramai atau sepi, optimis atau pesimis, idealis atau materialitas, dan lain-lain. Remaja laki-laki harus membebaskan diri dari *Oedipus Complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri dimasa kanak-kanak) dengan memperdalam hubungan dengan geng lawan jenis (Agus dan Fahrizqi, 2020).

3. Remaja akhir

Remaja pada tahap berusia 16-19 tahun merupakan fase pematangan menuju pertumbuhan dan ditandai dengan tercapainya lima hal berikut :

- 1) Tumbuhnya minat terhadap fungsi-fungsi akal.
- 2) Ego mencari peluang untuk terikat dengan orang lain dan mendapatkan pengalaman baru.
- 3) Remaja membentuk identitas seksual yang tidak akan pernah berubah lagi.
- 4) Keegoisan (terlalu egois) digantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dan orang lain.
- 5) Membangun (tembok) yang memisahkan diri pribadi dan masyarakat umum.

Masa remaja ini merupakan masa yang sangat berpengaruh terhadap terbentuknya organ reproduksi salah satunya adalah payudara. Kanker payudara terjadi karena adanya kerusakan gen yang mengatur pertumbuhan dan diferensiasi

sehingga sel ini tumbuh dan berkembang biak tanpa dapat dikendalikan (Mardiana, 2026). Kanker payudara (*Carcinoma Mammae*) adalah tumor ganas yang menyerang jaringan payudara yang berasal dari kelenjar, saluran kelenjar dan jaringan penunjang payudara. Kanker payudara pada tahap dini biasanya tidak menimbulkan keluhan. Tanda yang mungkin dirasakan pada stadium dini adalah teraba benjolan kecil di payudara. Keluhan baru timbul bila penyakitnya sudah lanjut.