

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu priode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Pubertas pada laki laki terjadi usia 12-16 tahun, sedangkan pubertas perempuan di usia 10-16 tahun (Piranti, 2021). *World Health Organization* (2021) menyatakan bahwa remaja ialah anggota keluarga yang berusia 10-19 tahun. Fase dikenal dengan masa perubahan dari kanak-kanak ke dewasa. Perkembangan psikologis dan fisik untuk mencari dan menentukan identitas diri terjadi pada masa remaja (Aprilianti dan Sugesti, 2024).

Pubertas adalah seseorang dengan perkembangan seksual yang lebih matang. Artinya, anak laki-laki atau perempuan mengalami perubahan fisik yang membuat mereka mampu bereproduksi secara seksual. Sementara pubertas dikenal sebagai peristiwa remaja, dimana mengalami perubahan internal dimulai jauh lebih awal pada sekitar usia 8 tahun pada Perempuan dan usia 11 tahun untuk laki-laki. Sementara dari banyaknya perubahan pubertas terjadi secara internal, indikasi luar menandakan permulaan kematangan seksual. Untuk perempuan, kematangan seksual ditandai dengan “menarche” atau yang disebut menstruasi pertama (rata-rata, antara 10 hingga 15 tahun). Dan untuk anak laki-laki, kematangan seksual ditandai dengan “spermarke” atau produksi

sperma yang layak dan ejakulasi pertama (rata-rata, sekitar usia 11 hingga 16 tahun) dan "mimpi basah" (Rahardiantini dan Ernawati, 2024).

Masa remaja merupakan masa terjadinya pertumbuhan dan perkembangan mental, emosional, sosial dan fisik yang pesat. Pada masa ini, remaja masih dalam masa transisi untuk mencari identitas dan jati dirinya. Banyak tantangan yang harus dihadapi remaja, baik dari diri mereka sendiri maupun dari lingkungan (Erawati, 2025).

2. Tahapan Remaja

Berdasarkan sifat atau ciri perkembangannya massa remaja ada tiga tahap yaitu: remaja awal (10-12 tahun), masa remaja tengah (13-15 tahun), dan massa remaja akhir (16-19 tahun). Definisi ini kemudian disatukan dalam *terminology* kaum muda (*young people*) yang mencakup usia 10-24 tahun (Manik, 2024). Tiga fase tingkatan umur remaja tersebut antara lain:

a. Remaja Awal (*early adolescence*)

Tingkatan usia remaja yang pertama adalah remaja awal. Pada tahap ini remaja berada pada rentan usia 12 hingga 15 tahun. Keistimewaan yang terjadi pada fase ini adalah remaja tengah berubah fisiknya dalam kurun waktu yang singkat. Remaja juga mulai tertarik kepada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.

b. Remaja Tengah (*middle adolescence*)

Remaja tengah disebut juga remaja madya, pada tahap ini, remaja berada pada rentan usia 15 hingga 18 tahun. Keistimewaan pada fase ini adalah mulai sempurnanya perubahan fisik remaja, sehingga fisiknya sudah menyerupai orang dewasa. Remaja yang masuk pada tahap ini sangat mementingkan kehadiran teman dan remaja akan senang jika banyak teman yang menyukainya.

c. Remaja Akhir (*late adolescence*)

Pada tahap ini remaja telah berusia sekitar 18 hingga 21 tahun. Remaja pada usia ini umumnya tengah berada pada usia pendidikan di perguruan tinggi, atau bagi remaja yang tidak melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, mereka mulai bekerja. Keistimewaan pada fase ini adalah seorang remaja selain dari segi fisik sudah menjadi dewasa, dalam bersikap remaja juga sudah menganut nilai-nilai orang dewasa.

B. Kanker Payudara

1. Pengertian Kanker Payudara

Kanker payudara adalah tumor ganas pada payudara atau salah satu payudara, kanker payudara juga merupakan benjolan atau massa tunggal yang sering terdapat di daerah kuadran atas bagian luar, benjolan ini keras dan bentuknya tidak beraturan dan dapat digerakkan.

Kanker payudara terjadi karena adanya kerusakan pada gen yang mengatur pertumbuhan sel sehingga sel tumbuh dan berkembang biak tanpa bisa dikendalikan. Penyebaran kanker terjadi melalui kelenjar getah bening sehingga kelenjar getah bening aksila ataupun supraklavikula membesar, kemudian melalui pembuluh darah kanker menyebar ke organ tubuh lain seperti hati, otak dan paru-paru (Piranti, 2021).

2. Gejala kanker payudara

Dalam Banurea (2017) menurut *National Breast Cancer Foundation* (2015), beberapa gejala kanker payudara diantaranya:

- a. Puting terasa lembek, ada benjolan atau penebalan di payudara atau daerah ketiak dan sekitarnya.
- b. Perubahan tekstur kulit atau pembesaran pori-pori kulit payudara (mirip tekstur

kulit jeruk).

- c. Ada benjolan di payudara (penting untuk diingat bahwa semua benjolan harus diperiksa lebih lanjut oleh petugas kesehatan, sebab tidak semua benjolan adalah kanker).
- d. Perubahan abnormal pada ukuran atau bentuk payudara.
- e. Lesung pada payudara.
- f. Pembengkakan abnormal pada payudara (terutama jika terjadi hanya pada satu sisi).
- g. Penyusutan abnormal pada payudara (terutama jika terjadi hanya pada satu sisi).
- h. Asimetris abnormal pada payudara (meskipun umumnya satu payudara sedikit lebih besar dari yang lainnya, jika keadaan asimetrisnya terlihat tidak normal, harus diperiksa).
- i. Puting berubah posisi atau terlihat masuk ke dalam payudara.
- j. Terdapat sisik, kemerahan, bengkak atau perubahan kulit mirip tekstur kulit jeruk pada kulit payudara, areola, atau puting.
- k. *Nipple discharge*, atau keluarnya cairan jernih dari puting saat tidak sedang hamil/menyusui; atau keluar darah dari puting (meskipun tidak selalu berhubungan dengan kanker payudara, kondisi ini harus diperiksakan ke dokter).

3. Faktor resiko kanker payudara

Faktor risiko yang berkaitan erat dengan peningkatan kejadian kanker payudara antara lain jenis kelamin perempuan, usia > 50 tahun, riwayat keluarga dan genetika (Mutasi pembawa pada gen BRCA1, BRCA2, ATM atau TP53 (p53)), riwayat penyakit payudara sebelumnya (DCIS pada payudara yang sama, LCIS, kepadatan tinggi pada mamografi), riwayat menstruasi dini (<12 tahun) atau

menstruasi lambat (> 55 tahun), riwayat reproduksi (tidak memiliki anak dan tidak menyusui), hormonal, obesitas, konsumsi alkohol, riwayat radiasi dinding dada, faktor lingkungan (Megawati dan Sri, 2021).

4. Pencegahan kanker payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

Deteksi dini merupakan langkah awal yang sangat penting untuk mengetahui secara dini adanya tumor atau benjolan pada payudara sehingga dapat mengurangi tingkat kematian akibat kanker payudara. Salah satu upaya mendeteksi dini adanya kemungkinan kanker payudara adalah dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Pemeriksaan payudara sendiri menjadi salah satu cara yang mudah dilakukan sebagai pendeteksi dini kanker payudara yang terjadi pada wanita masa produktif. Tujuan dari SADARI ini untuk mengetahui tanda – tanda adanya kanker payudara yang muncul lebih dini (Akbarani dan Hildayanti, 2024).

C. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

1. Pengertian Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) adalah pemeriksaan yang dilakukan oleh Wanita untuk mencari benjolan atau kelainan pada payudara dengan posisi tegak menghadap ke kaca dan berbaring, dilakukan perabaan dan pengamatan payudara secara sistematis (Akbarani dan Hildayanti, 2024). Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) adalah salah satu cara untuk mendeteksi dini kanker payudara, untuk mendeteksi dini kanker payudara tidak hanya dapat dilakukan dengan SADARI saja, melainkan dapat juga dilakukan dengan pemeriksaan fisik secara rutin yang terdiri dari inspeksi dan palpasi. Pemeriksaan SADARI adalah metode termudah, tercepat termurah dan paling sederhana yang

dapat mendeteksi secara dini adanya kelainan seperti tumbuhnya masa pada payudara (Harahap, 2022). Meningkatkan kesadaran juga keterampilan SADARI yang dapat meminimalisir angka kematian akibat kanker payudara di masa yang akan datang (Putu dkk, 2024).

SADARI yaitu pemeriksaan yang mudah dilakukan oleh setiap wanita untuk mengetahui adanya benjolan atau kelainan payudara lainnya. Tujuan utama SADARI adalah menemukan kanker dalam stadium dini sehingga pengobatannya menjadi lebih baik. Ternyata 75-82% keganasan payudara ditemukan pada saat dilakukan pemeriksaan payudara sendiri (Mailani dkk., 2024).

2. Waktu dan Pelaksanaan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dapat dilakukan setiap bulan sekali antara 5-7 hari setelah menstruasi, ketika kondisi payudara tidak dalam keadaan lunak atau pun bengkak. Menurut Kementrian Kesehatan RI (2016), pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan setiap bulan, pada 7 – 10 hari setelah hri pertama menstruasi, pada saat payudara tidak dalam kondisi mengeras dan nyeri. Sedangkan untuk perempuan yang sudah manepause, pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan dengan memilih tanggal yang sama pada setiap bulannya (Susanti dkk., 2024).

3. Cara Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri

Berikut langkah – langkah dalam melakukan pemeriksaan payudara Sendiri menurut (Azari, 2023) :

- a. Berdiri tegak didepan cermin, lalu perhatikan dengan teliti payudara menggunakan pakaian dengan kedua tangan diangkat diatas kepala. Perhatikan kedua payudara dengan seksama apakah ada perubahan yang abnormal seperti kedua payudara tidak simetris.
- b. Rapatkan telapak tangan dengan kuat dan amati apakah terdapat benjolan dan cekungan pada kulit payudara serta retraksi puting susu.
- c. Lakukan perabaan pada payudara dan amati apakah ada pengeluaran cairan yang tidak normal pada payudara seperti nanah atau darah.
- d. Pada pemeriksaan payudara dengan posisi berbaring letakkan bantal dibelakang punggung, letakan salah satu tangan di belakang kepala. Lakukan gerakan melingkar dengan gerakan lembut dimulai dari bagian luar payudara menuju kearah puting, Periksa seluruh bagian payudara, termasuk area di bawah payudara dan dekat ketiak. Jika ingin melakukan pemeriksaan pada payudara sebelah kiri terlebih dahaulu, maka letakan tangan kiri dibawah kepala dan lakukan pemeriksaan menggunakan tangan kanan. Begitu juga sebaliknya.
- e. Perabaan dilakukan dengan menggunakan 3 jari yang dirapatkan, dengan pola gerakan memutar dengan tekanan *soft and gentle*. Gerakan mengikuti arah jarum jam.
- f. Lakukan perabaan yang sama pada payudara sisi lainnya.

Lembar Kerja Pemeriksaan Payudara Sendiri		
Kegiatan/Keterampilan	:	Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)
Objektif Perilaku Siswa (OPS)	:	Setelah di demonstrasikan, peserta mampu : 1. Mempersiapkan alat yang dibutuhkan untuk melakukan pemeriksaan Payudara Sendiri dengan baik dan benar sesuai dengan daftar tilik yang telah ditetapkan. 2. Melakukan pemeriksaan Payudara Sendiri dengan baik dan benar sesuai dengan daftar tilik yang telah ditetapkan.
Peralatan	:	Kaca/cermin
Referensi	:	1. Akbarani, R., Faiza, E. I., dan Hildayanti, R. A. (2024). Pendampingan Pencegahan Kanker Payudara Melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Remaja. 8(1), 92–100. 2. Milwati, S. (2024) ‘Demonstrasi Keterampilan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Kader’, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan Optimal, 1(1), pp. 46–53.
DASAR TEORI		
Pengertian Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Deteksi dini merupakan langkah awal yang sangat penting untuk mengetahui secara dini adanya tumor atau benjolan pada payudara sehingga dapat mengurangi tingkat kematian akibat kanker payudara. Salah satu upaya mendeeteksi dini adanya kemungkinan kanker payudara adalah dengan		

melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) (Akbarani dan Hildayanti, 2024).

Tujuan

Tujuan dari SADARI ini untuk mengetahui tanda – tanda adanya kanker payudara yang muncul lebih dini

Waktu Pelaksanaan SADARI

Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dapat dilakukan setiap bulan sekali antara 5-7 hari setelah menstruasi, ketika kondisi payudara tidak dalam keadaan lunak atau pun bengkak.

PETUNJUK BAGI PESERTA

1. Baca dan pelajari jobsheet yang tersedia
2. Siapkan alat dan bahan yang dibutuhkan sebelum tindakan dimulai
3. Ikutilah petunjuk kerja
4. Tanyakan pada pembimbing bila terdapat hal-hal yang kurang dimengerti
5. Cuci tangan sebelu, memulai tindakan

PROSEDUR TINDAKAN

No	Langkah Pengerjaan & Key Point	√
1	Melihat payudara dihadapan cermin dengan posisi berdiri (menanggalkan baju atas)	
2	Memperhatikan dan membandingkan kedua payudara dan ketiak Perhatikan ada tidaknya benjolan atau perubahan bentuk pada payudara.	
3	Memperhatikan keadaan kulit payudara	
4	Melihat payudara dihadapan cermin dengan posisi berdiri (menanggalkan baju atas) dengan berkacak pinggang	
5	Memperhatikan dan membandingkan kedua payudara dan Ketiak	

6	Memperhatikan keadaan kulit payudara dengan tetap berdiri di depan dengan tetap berdiri di depan cermin, tangan kanan memeriksa payudara kiri dan sebaliknya	
7	Meraba di seluruh payudara, tangan kanan meraba payudara kiri dan sebaliknya	
8	Meraba bagian ketiak tangan dan kiri	
9	Meraba puting susu setelah meraba seluruh payudara	
10	Memijit puting susu dan melihat apakah ada keluar cairan	

EVALUASI	
1.	Setiap peserta melakukan redemonstrasi tindakan pemeriksaan payudara sendiri, dengan berpedoman pada job sheet .
2.	Setiap langkah dilakukan secara sistematis



Gambar 1. Langkah – langkah Pemeriksaan Payudara Sendiri (KemenKes RI, 2022)

D. Keterampilan

1. Pengertian keterampilan

Keterampilan seseorang dapat terbentuk dari pengetahuan. Pengetahuan merupakan domain penting dan faktor awal seseorang untuk berperilaku. Keterampilan yang didasari oleh pengetahuan akan lebih melekat dan tahan lama dibandingkan keterampilan yang tidak didasari oleh pengetahuan (Rahmayanti dkk., 2024).

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan

Menurut Widayatun (2005) dalam Hapsari (2018) Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan secara langsung menurut, yaitu:

a. Motivasi

Merupakan sesuatu yang membangkitkan keinginan dalam diri seseorang untuk melakukan berbagai tindakan. Motivasi inilah yang mendorong seseorang bisa melakukan tindakan sesuai dengan prosedur yang sudah diajarkan.

b. Pengalaman

Merupakan suatu hal yang akan memperkuat kemampuan seseorang dalam melakukan sebuah tindakan (keterampilan). Pengalaman membangun seseorang untuk bisa melakukan tindakan-tindakan selanjutnya menjadi lebih baik yang dikarenakan sudah melakukan tindakan-tindakan di masa lampanya.

c. Keahlian

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

3. Cara Mengukur Keterampilan

Berikut cara-cara mengukur keterampilan menurut Notoatmodjo (2014), yaitu sebagai berikut:

b. Observasi

Adalah pengamatan langsung yang dilakukan pada individu yang melakukan aktivitas.

c. Wawancara

Pertanyaan langsung yang diberikan pada individu mengenai keterampilan yang dimiliki.

d. Tes

Pemberian tugas yang diberikan pada individu untuk menguji keterampilan.

e. Penilaian kinerja

Penilaian terhadap kinerja individu atau kelompok yang akan diukur keterampilannya.

f. Penilaian portofolio

Pengumpulan tugas yang telah dikerjakan oleh individu atau kelompok.

E. Metode Demonstrasi

1. Pengertian demonstrasi

Metode demonstrasi adalah salah satu cara penyajian pengertian atau ide yang dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan atau menggunakan suatu prosedur. Metode demonstrasi merupakan pembelajaran dengan menggunakan dan mempertunjukkan kepada subjek tertentu, baik sebenarnya atau hanya sekedar tiruan. Metode ini tidak

terlepas dari penjelasan lisan oleh pengajar (Hapsari, 2018). Pendidikan seksual pada anak juga mempertimbangkan kesesuaian usia, konten yang terintegrasi (Purnamayanti dkk., 2024).

Demonstrasi dapat dilakukan pada kelompok kecil dengan mempertimbangkan adanya timbal balik, dan interaksi kelompok yang memberi kesempatan bertukar pengalaman maupun pengaruh terhadap perilaku dan norma kepada para anggotanya. Tujuan ini meliputi beberapa aspek pengetahuan, sikap atau ketrampilan tertentu. Garis-garis besar langkah demonstrasi diperlukan sebagai panduan untuk menghindari kegagalan (Hapsari, 2018). Terdapat perbedaan pengetahuan dan keterampilan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode demonstrasi (Armini, 2019).

2. Kelebihan metode demonstrasi

Adapun kelebihan metode demonstrasi, dapat dijabarkan yaitu sebagai berikut:

- a. Dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih konkrit.
- b. Dapat menghindari verbalisme karena subjek langsung memperhatikan bahan pembelajaran yang sedang disampaikan dibanding dengan ceramah yang komunikasinya hanya searah.
- c. Lebih mudah memahami materi.
- d. Lebih menarik, sebab subjek tidak hanya mendengar, tetapi juga melihat peristiwa yang sedang diamati.
- e. Subjek dirangsang untuk mengamati secara langsung. Sehingga ada kesempatan bagi subjek untuk membandingkan antara teori dengan kenyataan.

3. Kekurangan metode demonstrasi

Adapun kelebihan metode demonstrasi, dapat dijabarkan yaitu sebagai berikut:

- a. Memerlukan keterampilan khusus dari pemberi informasi.
- b. Alat-alat atau biaya dan tempat yang memadai belum tentu tersedia.
- c. Perlu persiapan dan perencanaan yang matang.