

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyuluhan Kesehatan

1. Pengertian penyuluhan kesehatan

Penyuluhan kesehatan adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia baik secara individu, kelompok maupun masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan nilai kesehatan sehingga dengan sadar mau mengubah perilakunya menjadi perilaku hidup sehat (Machfoedz dan Suryani, 2008).

2. Tujuan penyuluhan kesehatan

Machfoedz dan Suryani (2008) menyatakan tujuan penyuluhan adalah mengubah perilaku masyarakat kearah perilaku sehat sehingga tercapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Pencapaian target penyuluhan dibagi menjadi:

- a. Tujuan jangka pendek yaitu tercapainya perubahan pengetahuan.
- b. Tujuan jangka menengah adalah adanya peningkatan pengertian, sikap dan keterampilan yang akan mengubah perilaku kearah perilaku sehat.
- c. Tujuan jangka panjang adalah dapat menjalankan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-harinya.

3. Metode penyuluhan kesehatan

Metode yang dapat dipergunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan menurut Notoatmodjo (2002), antara lain :

a. Metode ceramah

Metode ceramah adalah suatu cara dalam menerangkan dan menjelaskan suatu ide, pengertian atau pesan secara lisan kepada sekelompok sasaran sehingga memperoleh informasi tentang kesehatan.

b. Metode diskusi kelompok

Metode diskusi kelompok adalah pembicaraan yang direncanakan dan telah dipersiapkan tentang suatu topik pembicaraan diantara 5-20 peserta (sasaran) dengan seorang pemimpin diskusi yang telah ditunjuk.

c. Metode curah pendapat

Metode curah pendapat adalah suatu bentuk pemecahan masalah di mana setiap anggota mengusulkan semua kemungkinan pemecahan masalah yang terpikirkan oleh masing-masing peserta, dan evaluasi atas pendapat-pendapat tadi dilakukan kemudian.

d. Metode panel

Metode panel adalah pembicaraan yang telah direncanakan di depan pengunjung atau peserta tentang sebuah topik, diperlukan tiga orang atau lebih panelis dengan seorang pemimpin.

e. Metode bermain peran

Metode bermain peran adalah memerankan sebuah situasi dalam kehidupan manusia dengan tanpa diadakan latihan, dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk dipakai sebagai bahan pemikiran oleh kelompok.

f. Metode demonstrasi

Metode demonstrasi adalah suatu cara untuk menunjukkan pengertian, ide dan prosedur tentang sesuatu hal yang telah dipersiapkan dengan teliti untuk

memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan dengan menggunakan alat peraga. Metode ini digunakan terhadap kelompok yang tidak terlalu besar jumlahnya.

g. Metode simposium

Metode simposium adalah serangkaian ceramah yang diberikan oleh dua sampai lima orang dengan topik yang berlebihan tetapi saling berhubungan erat.

h. Metode seminar

Metode seminar adalah suatu cara di mana sekelompok orang berkumpul untuk membahas suatu masalah dibawah bimbingan seorang ahli yang menguasai bidangnya.

Metode penyuluhan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode ceramah dan demonstrasi. Adapun kelebihan dari metode ceramah dan demonstrasi, sebagai berikut :

a. Kelebihan metode ceramah menurut Sanjaya (2006), antara lain :

- 1) Ceramah merupakan metode yang murah dan mudah, murah maksudnya ceramah tidak memerlukan peralatan yang lengkap, sedangkan mudah karena ceramah hanya mengandalkan suara dan tidak memerlukan persiapan yang rumit.
- 2) Ceramah dapat menyajikan materi pelajaran yang luas, artinya materi pelajaran yang banyak dapat dijelaskan pokok-pokoknya saja.
- 3) Ceramah dapat memberikan pokok-pokok materi yang perlu ditonjolkan, artinya dapat mengatur pokok-pokok materi yang perlu ditekankan sesuai kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai.
- 4) Melalui ceramah pemberi materi dapat mengontrol keadaan kelas karena kelas merupakan tanggung jawab pemberi materi.

b. Kelebihan metode demonstrasi menurut Hasibuan dan Muedjiono (2002), antara lain :

- 1) Perhatian peserta penyuluhan dapat dipusatkan kepada hal-hal yang dianggap penting oleh penyuluh sehingga peserta menangkap hal-hal yang penting. Perhatian peserta lebih mudah dipusatkan kepada proses belajar dan tidak tertuju kepada hal lain.
- 2) Mengurangi kesalahan-kesalahan bila dibandingkan dengan hanya membaca atau mendengarkan.
- 3) Peserta turut aktif dalam melakukan demonstrasi, maka peserta akan memperoleh pengalaman praktik untuk mengembangkan kecakapan dan keterampilan.
- 4) Beberapa masalah yang menimbulkan pertanyaan peserta akan dapat dijawab waktu mengamati proses demonstrasi.

4. Media penyuluhan kesehatan

Beberapa bentuk media penyuluhan menurut Notoatmodjo (2012), antara lain :

a. Berdasarkan stimulasi indra :

- 1) Alat bantu lihat (*visual aid*) 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*).

b. Berdasarkan pembuatannya dan penggunaannya :

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 :

1) Media cetak (*leaflet*, *booklet*, *flyer*, *flip chart* dan rubrik).

2) Media elektronik (video, *slide* dan media papan).

Media penyuluhan yang digunakan dalam penelitian ini adalah media *slide* dalam penyampaian materi dan alat peraga untuk mendemonstrasikan cara melakukan pemeriksaan payudara sendiri.

B. Kanker Payudara

1. Pengertian

Kanker payudara adalah tumor ganas yang terbentuk dari sel-sel payudara yang tumbuh dan berkembang tidak terkendali sehingga dapat menyebar diantara jaringan atau organ di dekat payudara atau pada bagian tubuh lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

2. Gejala

Beberapa gejala kanker payudara yang dapat terasa dan terlihat cukup jelas menurut Olfah dkk., (2013), antara lain :

a. Munculnya benjolan pada payudara

Benjolan di payudara atau ketiak muncul setelah siklus menstruasi sering kali menjadi gejala awal kanker payudara yang paling jelas. Benjolan yang berhubungan dengan kanker payudara biasanya tidak menimbulkan rasa sakit,

meskipun terkadang dapat menyebabkan rasa tajam pada beberapa penderita. Jika benjolan terasa keras atau tidak terasa di payudara sebelahnya, kemungkinan hal tersebut adalah tanda dari kanker atau tumor jinak pada payudara.

b. Munculnya benjolan di ketiak

Terkadang benjolan kecil dan keras muncul di ketiak dan bisa menjadi tanda bahwa kanker payudara telah menyebar hingga kelenjar getah bening. Benjolan ini terasa lunak, tetapi sering kali terasa menyakitkan.

c. Perubahan bentuk dan ukuran payudara

Bentuk dan ukuran salah satu payudara mungkin terlihat berubah. Bisa lebih kecil atau lebih besar daripada sebelumnya. Bisa juga terlihat turun.

d. Keluarnya cairan dari puting susu

Jika puting susu ditekan lalu mengeluarkan cairan seperti darah atau nanah, mungkin itu merupakan tanda kanker payudara

e. Perubahan pada puting susu.

Jika puting susu terlihat masuk ke dalam, berubah bentuk atau posisi, merah atau berkerak, mungkin merupakan tanda dari kanker payudara.

f. Kulit payudara berkerut

Muncul kerutan seperti kulit jeruk pada kulit payudara. Selain itu, kulit terlihat memerah dan terasa panas.

3. Faktor risiko

Penyebab dari kanker payudara belum diketahui secara pasti. Faktor risiko pemicu timbulnya kanker payudara yang berkaitan dengan gaya hidup menurut Savitri dkk., (2015), antara lain :

a. Tidak menyusui

Wanita yang tidak pernah menyusui memiliki risiko lebih tinggi terkena kanker payudara. Pasalnya masa menyusui secara aktif menjadi periode bebas kanker dan memperlancar sirkulasi hormonal. Pada masa menyusui, peran hormon estrogen menurun dan didominasi oleh hormon prolaktin.

b. Konsumsi alkohol

Semakin sering seorang wanita mengonsumsi alkohol semakin tinggi risiko ia menderita kanker payudara. Risiko meningkat seiring dengan jumlah alkohol yang dikonsumsi. Konsumsi alkohol yang berlebihan juga diketahui meningkatkan risiko mengembangkan beberapa jenis kanker lainnya.

c. Merokok

Penelitian menemukan hubungan antara merokok dengan kanker payudara. Perokok berat yang sudah merokok dalam jangka panjang memiliki risiko lebih tinggi terkena kanker payudara.

Nugroho dan Utama (2014) menyatakan terdapat beberapa faktor yang memegang peranan penting di dalam proses kejadian kanker payudara :

- 1) Orang tua (ibu) pernah menderita karsinoma payudara terutama pada usia relatif muda.
- 2) Anggota keluarga, kakak atau adik menderita karsinoma payudara.
- 3) Sebelumnya pernah menderita karsinoma pada salah satu payudara.
- 4) Penderita tumor jinak payudara.

4. Pencegahan kanker payudara

Pencegahan kanker payudara menurut Olfah dkk., (2013), sebagai berikut :

a. Aktif bergerak

Olahraga akan menurunkan kadar hormon estrogen yang berkaitan dengan kanker, maka lakukan olahraga minimal 30 menit sehari.

b. Tidak mengonsumsi alkohol

National Cancer Institute menunjukkan bahwa perempuan yang meminum satu atau dua gelas alkohol setiap hari memiliki risiko terkena kanker payudara 32% lebih besar. Para ahli menyarankan untuk membatasi alkohol tidak lebih dari satu gelas per hari.

c. Memperhatikan gejala kanker payudara

Gejala awal kanker payudara dapat berupa benjolan yang biasanya dirasakan berbeda dari jaringan payudara disekitarnya, tidak menimbulkan nyeri dan biasanya memiliki pinggiran yang tidak teratur. Tanda lain yang mungkin timbul adalah benjolan di ketiak, perubahan ukuran atau bentuk payudara, keluar cairan yang abnormal dari puting susu dan perubahan warna atau tekstur kulit payudara.

d. Melakukan deteksi dini

Skrining dan deteksi dini sebetulnya dapat secara signifikan menurunkan stadium pada temuan kasus kanker payudara. Skrining dan deteksi dini dapat dilakukan dengan mammografi dan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

C. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

1. Pengertian

SADARI adalah pemeriksaan payudara sendiri yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya benjolan dalam payudara wanita (Olfah dkk., 2013).

2. Waktu melakukan SADARI

Pemeriksaan payudara dilakukan pada hari ke 7-10 yang dihitung sejak hari pertama haid karena pada saat itu kondisi payudara sudah tidak mengeras dan nyeri (Departemen Kesehatan RI, 2009).

3. Cara melakukan SADARI

Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan melihat perubahan payudara di depan cermin dan merasakan perubahan bentuk payudara dengan berdiri. Berikut langkah-langkah melakukan SADARI menurut Olfah dkk., (2013):

a. Melihat perubahan dihadapan cermin

Lihat pada cermin bentuk dan keseimbangan bentuk payudara (simetris atau tidak).

1) Tahap 1

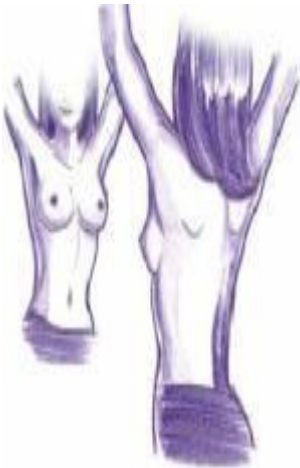
Melihat perubahan bentuk dan besarnya payudara, perubahan puting susu, serta kulit payudara di depan kaca, sambil berdiri tegak di depan cermin, posisi kedua tangan lurus ke bawah di samping badan.



Gambar 1. Langkah SADARI 1

2) Tahap 2

Melihat payudara dengan kedua tangan diangkat di atas kepala untuk melihat retraksi kulit.



Gambar 2. Langkah SADARI 2

3) Tahap 3

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



Gambar 3. Langkah SADARI 3

4) Tahap 4

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



Gambar 4. Langkah SADARI 4

b. Merasakan perubahan bentuk payudara dengan berdiri.

5) Tahap 5 : Pemeriksaan payudara dengan *vertical strip*

Memeriksa seluruh bagian payudara dengan cara *vertical*, dari ketiak ke *bra-line* di bagian bawah dan garis tengah antara kedua payudara ke tulang

selangka di bagian atas. Gunakan tangan kiri untuk mengawali pijatan pada ketiak. Kemudian tekan kuat untuk merasakan benjolan. Gerakkan tangan perlahan-lahan ke bawah *bra-line* dengan tekan kuat di setiap tempat. Di bawah bagian *bra-line*, bergerak kurang lebih 2 cm ke kiri terus ke arah atas menuju tulang selangka dengan menekan. Bergeraklah ke atas dan ke bawah.



Gambar 5. Langkah SADARI 5

6) Tahap 6 : Pemeriksaan payudara dengan cara memutar (*circular*)

Berawal dari bagian atas payudara, buat putaran yang benar. Bergeraklah sekeliling payudara dengan merasakan adanya benjolan. Buatlah sekurang-kurangnya tiga putaran kecil sampai ke puting payudara. Lakukan gerakan ini sebanyak dua kali.



Gambar 6. Langkah SADARI 6

7) Tahap 7 : Memeriksa cairan di puting payudara

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



Gambar 7. Langkah SADARI 7

8) Tahap 8 : Memeriksa ketiak

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



Gambar 8. Langkah SADARI 8

D. Perilaku

1. Pengertian

Dari aspek biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. Manusia mempunyai bentangan kegiatan yang sangat luas yaitu antara lain : berjalan, berbicara, tertawa, menangis, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan sebagainya (Notoatmodjo, 2010).

2. Domain perilaku

Benyamin Bloom seorang ahli psikologi pendidikan membagi perilaku manusia kedalam tiga domain, ranah atau kawasan yakni : kognitif, afektif dan psikomotor. Kemudian oleh ahli pendidikan di Indonesia, tiga domain ini diterjemahkan kedalam cipta, rasa dan karsa atau peri cipta, peri karsa dan peri tindak. Selanjutnya dikembangkan menjadi tiga tingkat ranah perilaku berikut (Notoatmodjo, 2010) :

a. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui indra yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2010).

1) Tingkat pengetahuan

Pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan menurut Notoatmodjo (2012), yaitu :

a) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, pada tingkatan ini mengingat kembali terhadap sesuatu yang spesifik

dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsang yang diterima. Oleh sebab itu, tingkatan ini adalah yang paling rendah.

b) Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar tentang objek yang dilakukan dengan menjelaskan, menyebutkan contoh dan lain-lain.

c) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi sebenarnya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam kontak atau situasi yang lain.

d) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan suatu materi atau objek kedalam komponen-komponen tetapi masih didalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitan satu sama lain, kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja dapat menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

e) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis ini suatu kemampuan untuk menyusun, dapat merencanakan, meringkas, menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan yang telah ada.

f) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek penilaian-penilaian itu berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

2) Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Notoatmodjo (2012), sebagai berikut :

a) Umur

Umur seseorang semakin tua maka proses-proses perkembangan mentalnya bertambah baik. Bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya.

b) Intelegensi

Intelegensi diartikan sebagai suatu kemampuan untuk belajar dan berpikir abstrak guna menyesuaikan diri secara mental dalam situasi baru.

c) Lingkungan

Lingkungan memberikan pengaruh pertama bagi seseorang, di mana seseorang dapat mempelajari hal – hal yang baik dan juga buruk tergantung pada sifat kelompoknya.

d) Sosial budaya

Sosial budaya memiliki pengaruh pada pengetahuan seseorang karena hubungan ini seseorang mengalami proses belajar dan memperoleh suatu pengetahuan dari adat istiadat.

e) Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu kegiatan proses pembelajaran untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan tertentu. Sehingga semakin tinggi pendidikan yang ditempuh, maka semakin tinggi kemampuan yang dimiliki.

4) Pengukuran pengetahuan

Arikunto (2006) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan ini dapat dinilai dari penguasaan seseorang terhadap objek atau materi tes yang bersifat objektif maupun *essay*. Penilaian secara objektif seseorang akan diberikan pertanyaan tentang suatu objek atau pokok bahasan yang berupa jenis pemilihan ganda, kuesioner dan sebagainya. Masing-masing jenis pertanyaan memiliki nilai bobot tertentu, setelah itu akan diperoleh skor setiap responden dari setiap pertanyaan yang dijawab benar.

b. Sikap (*Attitude*)

1) Pengertian

Sikap adalah respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan (Notoatmodjo, 2010).

2) Tingkatan sikap berdasarkan intensitasnya menurut Notoatmodjo (2010) :

a) Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa seseorang atau subjek mau menerima stimulus yang diberikan (objek).

b) Menanggapi (*responding*)

Menanggapi diartikan memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

c) Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan subjek atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti membahasnya dengan orang lain dan bahkan mengajak atau mempengaruhi orang lain untuk merespon.

d) Bertanggung jawab (*responsible*)

Sikap yang paling tinggi tingkatannya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakininya. Seseorang yang telah mengambil sikap berdasarkan keyakinannya ia harus berani mengambil risiko.

3) Faktor - faktor yang mempengaruhi sikap

Faktor-faktor menurut Azwar (2013) yang mempengaruhi sikap terhadap objek sikap, antara lain:

a) Pengalaman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

b) Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

c) Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karna kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

d) Media massa

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara objektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

e) Lembaga pendidikan dan lembaga agama

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika pada konsep tersebut mempengaruhi sikap.

f) Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

4) Pengukuran sikap

Penilaian sikap responden dilakukan dengan cara menggunakan skala *Likert*. Terdapat dua cara penilaian sikap menurut Ariani (2014), yaitu :

a) Pernyataan *favorable* :

(1) Sangat setuju : 5

(2) Setuju : 4

(3) Kurang setuju : 3

(4) Tidak setuju : 2

(5) Sangat tidak setuju : 1

b) Pernyataan *unfavorable* :

(1) Sangat setuju : 1

(2) Setuju : 2

(3) Kurang setuju : 3

(4) Tidak setuju : 4

(5) Sangat tidak setuju : 5

c. Tindakan atau praktik (*Practice*)

1) Pengertian

Sikap belum terwujud dalam tindakan, sebab untuk terwujudnya tindakan perlu faktor lain, yaitu antara lain adanya fasilitas atau sarana dan prasarana. Tindakan atau praktik dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan menurut Notoatmodjo (2010), yaitu :

a) Praktik terpimpin (*guided response*)

Apabila seseorang telah melakukan sesuatu tetapi masih tergantung pada tuntunan atau menggunakan panduan.

b) Praktik secara mekanisme (*mechanism*)

Apabila seseorang telah melakukan atau mempraktikkan sesuatu hal secara otomatis maka disebut praktik atau tindakan mekanis.

c) Adopsi (*adoption*)

Adopsi adalah suatu tindakan atau praktik yang sudah berkembang. Artinya, apa yang dilakukan tidak sekedar rutinitas atau mekanisme saja tetapi sudah dilakukan modifikasi atau tindakan atau perilaku yang berkualitas.

2) Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan secara langsung menurut Widyatun (2005), 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 karena sudah melakukan tindakan-tindakan di masa lampaunya.

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) Pengukuran perilaku

Pengukuran perilaku dapat dilakukan melalui dua cara, yaitu secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran perilaku yang paling baik adalah secara langsung yakni dengan pengamatan (observasi) yaitu mengamati tindakan subjek. Sedangkan secara tidak langsung menggunakan metode mengingat kembali

(*recall*). Metode ini dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan terhadap subjek tentang apa yang telah diberikan.

3. Faktor yang mempengaruhi perilaku

Teori *Lawrence Green* membedakan adanya dua determinan yang mempengaruhi kesehatan seseorang, yakni faktor perilaku (*behavioral factors*) dan faktor non perilaku (*non behavioral factors*). Selanjutnya *Green* menganalisis bahwa faktor perilaku sendiri ditentukan oleh tiga faktor utama dalam Notoatmodjo (2010), yaitu:

- a. Faktor predisposisi (*pre disposing factor*), faktor yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang, antara lain : pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai-nilai, tradisi dan sebagainya.
- b. Faktor pemungkin (*enabling factor*), yang dimaksud dengan faktor pemungkin adalah sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku.
- c. Faktor penguat (*reinforcing factor*), faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Terkadang meskipun seseorang tahu dan mampu tetapi seseorang itu tidak melakukannya.

E. Remaja

1. Pengertian

Batasan usia seseorang sudah memasuki usia remaja adalah dari usia 16 atau 17 sampai usia 21 tahun. Seseorang disebut remaja apabila sudah ditandai dengan kematangan seksual dan memantapkan identitasnya sebagai individu terpisah dari ketergantungan keluarga, mempersiapkan diri menghadapi tugas-tugas perkembangannya, mampu menentukan masa depannya dan mencapai usia matang secara hukum negara (Pieter dan Lubis, 2013)

2. Perubahan fisik pada remaja putri

Pendapat Sumiati (dalam Pieter dan Lubis, 2013) menyatakan bahwa perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja ialah munculnya tanda-tanda seks sekunder, seperti membesarnya payudara, perubahan suara, tumbuhnya rambut-rambut halus disekitar kemaluan, ketiak, wajah dan estrogen mulai memproduksi sel-sel telur.