

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pengetahuan**

##### **1. Definisi pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2018) dan Benjamin S Bloom (1956) pengetahuan yaitu hasil dari tahu seseorang terhadap suatu objek tertentu yang terjadi setelah melakukan pengindraan dengan menggunakan indra yang dimilikinya yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, raba, dan rasa (Notoatmodjo, 2018; Bloom, 1956; Darsini dkk., 2019). Pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh seseorang (Saputri dkk., 2024).

##### **2. Tingkat-tingkatan pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo (2018) setiap orang memiliki tingkat pengetahuan yang berbeda terhadap suatu objek. Domain kognitif sebagai bentuk pengetahuan memainkan peran yang sangat signifikan dalam menentukan perilaku atau tindakan individu di mana secara garis besar mempunyai enam tingkat, yaitu :

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

Tahu merupakan tahap dasar dalam pengetahuan didefinisikan dengan kemampuan mengenali kembali materi yang sebelumnya sudah dipelajari, baik berupa mengenali sesuatu yang spesifik dan keseluruhan materi yang telah dipelajari dengan dapat mengungkapkan, menjelaskan, mengartikan, menyatakan, dan lain-lain.

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

Memahami dimaknai sebagai kemampuan untuk menjelaskan suatu objek yang sudah dikenal dengan benar. Memahami suatu objek yang bukan sekedar tahu

tentang objek tersebut dan tidak hanya sekedar dapat menyebutkan, tetapi juga harus mampu menginterpretasikan, menjelaskan, memberikan contoh, menarik kesimpulan, membuat prediksi, dan lain-lain mengenai objek yang sedang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi dimaknai suatu potensi dalam menerapkan apa yang telah dipelajari dalam situasi aslinya. Aplikasi dalam konteks ini dapat dipahami sebagai implementasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, dan lain-lain dalam konteks atau situasi yang berbeda-beda.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis yaitu potensi individu dalam menjabarkan materi atau objek menjadi bagian-bagian penyusunnya, memisahkan serta mencari hubungan antar komponen yang masih terkait dalam satu struktur, namun tetap saling terkait satu sama lain. Pengetahuan dikatakan mencapai analisis apabila seseorang dapat membedakan dan mengelompokkan objek yang dipelajari.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis yaitu potensi seseorang untuk menghubungkan dan merangkum komponen-komponen yang ada menjadi satu kesatuan yang baru dan logis, serta menyusun formulasi baru dari rumusan-rumusan yang telah ada.

Kemampuan ini terlihat ketika seseorang mampu merancang, merangkum dengan kalimat sendiri, menyusun atau menyimpulkan isi materi, teori atau bacaan yang telah diperoleh.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan seseorang untuk menilai atau memberikan justifikasi pada suatu objek atau materi berdasarkan kriteria yang ditetapkan sendiri maupun norma yang berlaku.

**3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

Menurut beberapa ahli seperti Notoatmodjo, Bloom dan Jean Piaget menyatakan ada faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan individu, yaitu:

a. Usia

Pengalaman Teori Jean Piaget menyatakan bahwa perkembangan intelektual bersifat maturasional berarti perkembangan kognitif akan bertambah seiring dengan peningkatan usia sehingga dapat berpikir lebih kompleks dan mampu melakukan pemecahan masalah.

b. Pendidikan

Menurut Notoatmodjo, pendidikan berkaitan dengan kemampuan individu untuk menerima dan memahami informasi sejalan dengan teori Bloom, yang menyatakan bahwa pendidikan mengembangkan kemampuan kognitif mulai dari hafalan hingga berpikir tingkat tinggi yang memainkan peran penting dalam pembentukan pengetahuan.

Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin tinggi pengaruhnya terhadap pengetahuan seseorang terhadap informasi yang diterima dan hal itu menentukan sikap seseorang.

c. Sumber informasi

Sumber informasi juga berperan dalam mempengaruhi pengetahuan seseorang di mana semakin banyak informasi yang didapat, semakin luas pula

pengetahuan orang tersebut sehingga dapat meningkatkan kepekaan terhadap status kesehatan pribadi. Dengan menggunakan video sebagai sumber informasi, mampu menyampaikan pesan secara audio dan visual secara bersamaan karena semakin jelas dan menarik sehingga mudah dipahami dan besar kemungkinan seseorang menyerap dan mengingat materi dengan baik.

d. Ekstrakurikuler

Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga dapat mempengaruhi pengetahuan, dengan mengembangkan program intervensi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan antara pihak sekolah, tenaga kesehatan, dan lembaga terkait, sehingga program yang dilaksanakan tidak terhenti pada satu kali pelatihan tetapi dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan (Anashabilla dkk., 2025).

e. Pengalaman

Pengalaman juga menjadi faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang di mana berhubungan dengan kejadian yang dialami individu melalui interaksi dengan lingkungan, baik dari pengalaman pribadi maupun hasil pembelajaran dari orang lain. Faktor lainnya seperti media massa, sosial budaya dan keluarga (Saputri dkk., 2024).

#### **4. Pengukuran pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan dapat menggunakan teknik pengisian kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang diukur, di mana responden diminta untuk menjawab setiap pertanyaan untuk menggambarkan pengetahuan yang dimilikinya, pengetahuan yang dinilai kemudian diselaraskan dengan tingkatannya. Instrumen pertanyaan mengukur pengetahuan secara umum dapat diklasifikasikan ke dalam dua jenis, yaitu bentuk subjektif dan objektif. Pertanyaan

subjektif biasanya disajikan dalam bentuk pertanyaan uraian atau esai, dengan penilaian yang mengaitkan faktor subjektif dari penilai, hingga hasilnya akan berbeda antar satu penilai dengan penilai lainnya dari waktu ke waktu. Pertanyaan objektif meliputi bentuk pilihan ganda (*multiple choise*), benar dan salah, serta pertanyaan menjodohkan yang memiliki kriteria penilaian jelas sehingga hasilnya lebih konsisten dan objektif.

Penilaian pengetahuan dapat dilakukan dengan pemberian skor angka di mana jawaban benar bobot angkanya lebih tinggi dibandingkan jawaban salah. Skala yang dapat dipakai untuk mengukur pengetahuan adalah skala *Guttman* yaitu skala pengukuran dalam penelitian yang didapatkan dengan jawaban yang tegas seperti “benar-salah”, “ya-tidak”, “pernah-tidak pernah”, dan lainnya. Pemberian skor pengetahuan dilakukan berdasarkan pernyataan positif dan pernyataan negatif. Pernyataan positif (*favorable*) diberikan skor 1 jika memilih jawaban benar dan skor 0 jika memilih jawaban salah, sedangkan pernyataan negatif (*unfavorable*) skor 1 jika memilih jawaban salah dan skor 0 jika memilih jawaban benar (Mardhiati, 2022).

## **B. Sikap**

### **1. Definisi sikap**

Sikap adalah reaksi atau respon emosional dari individu terhadap suatu stimulus atau objek tertentu yang bersifat tertutup, di mana telah melibatkan faktor pendapat dan emosi dari individu itu sendiri. Sikap pada dasarnya menggambarkan kecenderungan seseorang untuk merespons secara konsisten terhadap suatu stimulus, yang dalam kehidupan sehari-hari biasanya muncul sebagai reaksi emosional terhadap stimulus sosial (Notoatmodjo, 2018). Menurut Newcomb

dalam buku Notoatmodjo (2018) yang merupakan seorang psikolog sosial menyampaikan bahwa sikap adalah kesiapan atau kecenderungan untuk bertindak, bukan tindakan aktual dari motif tertentu. Dengan kata lain, sikap belum merupakan perilaku atau aktivitas yang terlihat, melainkan kecenderungan internal yang bersifat tersembunyi. Sikap mencerminkan kesiapan seseorang untuk merespons suatu objek di lingkungannya sebagai bentuk apresiasi atau penilaian terhadap objek tersebut (Notoatmodjo, 2018).

## **2. Komponen pokok sikap**

Kecenderungan individu dalam bertindak dengan cara tertentu merupakan salah satu prinsip dari sikap. Menurut Walgito dalam Marissa (2022), menjelaskan bahwa sikap mempunyai tiga komponen pokok, yaitu:

- a. Kognitif (konseptual) yaitu komponen yang berkaitan dengan pengetahuan, pandangan dan kepercayaan yaitu dalam hal yang berhubungan dengan cara orang memandang objek sikap.
- b. Afektif (emosional) yaitu komponen yang berkaitan dengan emosional dan evaluasi terhadap objek sikap.
- c. Konatif (perilaku atau *action component*) yaitu komponen yang berkaitan dengan kecenderungan untuk bertindak terhadap objek sikap.

Ketiga komponen pokok ini akan membentuk sikap yang utuh (*total attitude*) secara bersamaan dan ditekankan secara khusus oleh Walgito bahwa komponen afektif merupakan sumber motif yang terdapat di dalam individu itu sendiri.

### **3. Tingkatan sikap**

Menurut Notoatmodjo (2018) sikap memiliki tingkatan berdasarkan intensitasnya, yaitu seperti:

#### **a. Menerima (*receiving*)**

Menerima dimaknai individu mampu untuk membuka diri terhadap suatu rangsangan dengan cara mengenali dan memperhatikan objek yang disampaikan.

#### **b. Merespons (*responding*)**

Merespons dengan menjawab pertanyaan, mengikuti instruksi, serta melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan mencerminkan sikap positif. Upaya yang dilakukan ini menunjukkan penerimaan terhadap gagasan yang diajukan, terlepas dari apakah hasilnya benar atau salah.

#### **c. Menghargai (*valuing*)**

Menghargai berperan sebagai subjek di mana seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek seperti mengajak orang lain untuk mendiskusikan, mempengaruhi dan menganjurkan orang lain untuk ikut merespons.

#### **d. Bertanggung jawab (*responsible*)**

Bertanggung jawab merupakan sikap yang paling tinggi terhadap apa yang sudah diyakininya di mana berani dalam mengambil risiko ketika orang lain yang mencemooh atau ada risiko lain.

### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap**

Faktor yang mempengaruhi munculnya sikap adalah faktor yang berasal dari dalam diri (*internal*) seperti emosional yang disebabkan oleh pengaruh orang lain dan faktor yang berasal dari luar diri (*eksternal*) seperti pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan agama. Pada dasarnya sikap muncul karena

adanya kolaborasi antara kedua faktor tersebut. Faktor internal terbentuk akibat adanya pengaruh dari faktor eksternal yang mendorong seseorang untuk melakukan penilaian berdasarkan pertimbangan rasional dan perasaan, yang kemudian diwujudkan dalam tindakan, baik berupa perilaku maupun ungkapan verbal (Kabanga dan Sagala, 2021). Penyajian informasi melalui gambar bergerak, suara, dan ilustrasi yang jelas dapat menarik perhatian, membangun pemahaman emosional, dan meningkatkan kesadaran serta persepsi risiko, sehingga mendorong terbentuknya sikap positif dan kemauan untuk melakukan tindakan.

## **5. Pengukuran dan perhitungan sikap**

Memahami sikap dan perilaku manusia merupakan aspek penting yang memerlukan perhatian khusus pada pengungkapan dan pengukuran. Pernyataan sikap berupa rangkaian kalimat yang menyatakan pandangan terhadap suatu objek sikap, yang bisa mengandung aspek positif yaitu kalimat yang menguntungkan dengan objek sikap (pernyataan menguntungkan). Sebaliknya, bisa mengandung aspek negatif yaitu kalimat yang tidak mendukung atau bertentangan dengan objek sikap (pernyataan tidak menguntungkan). Skala sikap idealnya mencakup jumlah pernyataan menguntungkan dan tidak menguntungkan yang seimbang untuk menghindari bias, sehingga komposisi yang tidak merata berisiko membuat instrumen terlihat condong ke satu arah sehingga mengurangi validasi pengukuran. Hal ini memastikan bahwa pernyataan yang disajikan tidak sepenuhnya positif atau negatif (Simamora, 2022).

Skala yang dapat dipakai untuk mengukur sikap adalah skala *Likert* yang ditemukan oleh Rensis Likert (1932). Menggunakan skala *Likert*, variabel yang diukur diuraikan menjadi beberapa dimensi, dimensi tersebut kemudian dibagi

menjadi sub-variabel dan sub-variabel tersebut dibagi lagi menjadi indikator yang dapat diukur. Indikator tersebut dijadikan sebagai referensi untuk membuat item instrumen seperti pertanyaan atau pernyataan. Dalam skala *Likert* terdapat pernyataan atau pertanyaan yang ditujukan untuk meminta persetujuan (*agreement*) responden atas pernyataan atau pertanyaan yang dianjurkan (Rohmad dan Sarah, 2021). Setiap item instrumen yang digunakan di dalam skala *Likert* yaitu seperti pernyataan positif (pernyataan menguntungkan/*favorable*), skor 4 jika Sangat Setuju (SS), skor 3 jika Setuju (S), skor 2 jika Tidak Setuju (TS) dan skor 1 jika Sangat Tidak Setuju (STS). Pada pernyataan negatif (pernyataan tidak menguntungkan/*unfavorable*), skor 1 jika Sangat Setuju (SS), skor 2 jika Setuju (S), skor 3 jika Tidak Setuju (TS), dan skor 4 jika Sangat Tidak Setuju (STS).

## **C. Keterampilan**

### **1. Definisi keterampilan**

Keterampilan merupakan keunggulan atau kemampuan khusus yang dimiliki seseorang untuk mampu menggunakan akal, ide, pikiran dan kreativitasnya dalam memproses, memodifikasi, menyelesaikan atau menciptakan sesuatu yang lebih bernilai sehingga menciptakan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut, pada dasarnya keterampilan harus terus diasah dan dilatih guna meningkatkan kemampuan menjadi lebih terampil dan dapat mengaplikasikannya, dari keterampilan tersebut seseorang dapat mengimplementasikan pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan sebuah tindakan (Hariyadin dan Nasihudin, 2021).

### **2. Kategori keterampilan**

Menurut Robbins dan Stephen P, keterampilan dibagi menjadi 4 kategori, yaitu:

- a. *Basic literacy skill* yaitu kemampuan dasar yang wajib dimiliki setiap individu seperti membaca, menulis, berhitung dan mendengarkan.
- b. *Technical skill* yaitu kemampuan teknis yang diperoleh dari pembelajaran di bidang teknik, seperti penggunaan komputer dan perangkat digital lainnya.
- c. *Interpersonal skill* yaitu kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dengan orang lain misalnya mendengarkan, mengemukakan pendapat dan bekerja dalam tim.
- d. *Problem solving* yaitu kemampuan individu untuk memecahkan masalah dengan menggunakan akal sehat atau suasana hati.

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan**

Keterampilan yang dimiliki seseorang tentu dapat dimanfaatkan untuk kegiatan tertentu atau bahkan untuk pekerjaannya. Oleh karena itu, ada faktor pendukung atau faktor yang memengaruhi keterampilan yang ada, yaitu:

#### a. Umur

Seiring bertambahnya usia kemampuan seseorang untuk melakukan hal-hal tertentu semakin meningkat. Hal ini disebabkan karena seiring bertambahnya kedewasaan, cara berpikir seseorang juga menjadi lebih matang.

#### b. Pendidikan

Semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang, maka semakin luas wawasannya serta pemahamannya menyerap hal-hal baru.

#### c. Motivasi

Suatu dorongan yang memicu seseorang untuk melakukan berbagai tindakan. Motivasi ini yang mendorong individu untuk berperilaku sesuai dengan prosedur yang sudah diajarkan.

#### d. Keahlian

Potensi bawaan seseorang memungkinkan mereka untuk menguasai keterampilan khusus. Keahlian ini membuat seseorang mampu melaksanakan tugas sesuai dengan apa yang telah diterima. Penyajian gerakan secara visual memungkinkan individu mengamati teknik yang tepat, memahami urutan tindakan, dan menirukan praktik secara langsung. Dengan memberikan kesempatan untuk mengulang pembelajaran dan memperbaiki kesalahan, hal tersebut membuat kemampuan seseorang menjadi lebih terampil.

#### e. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu hal yang memperkuat keahlian seseorang dalam melakukan sebuah tindakan (keterampilan). Pengalaman membangun individu melakukan tindakan lebih baik di masa depan karena telah melakukan tindakan di masa lalu (Zamiri dan Esmaeili, 2024).

### **4. Pengukuran keterampilan**

Keterampilan responden bisa diukur dengan berbagai metode yang disesuaikan dengan jenis keterampilan. Untuk *hard skills* atau keterampilan teknis, gunakan tes praktik atau tes keterampilan dan observasi langsung (*checklist*). Untuk mengukur keterampilan menggunakan lembar observasi atau *checklist* diisi nama responden, umur, tingkat pendidikan dan skor langkah-langkah dalam melakukan pemeriksaan, kemudian dilakukan penilaian terhadap langkah-langkah dalam melakukan pemeriksaan (Rosanti, Cahyati dan Februanti, 2024).

Keterampilan responden dalam pelaksanaan praktik dilakukan setelah diberikan demonstrasi langsung menggunakan *phantom* atau alat peraga lainnya guna mengukur keterampilan seseorang kemudian diberikan bimbingan dan

individu yang sudah mendapatkan bimbingan bisa melakukan praktik secara langsung (Rofi'ah dkk., 2024). Dalam penelitian ini, pengukuran keterampilan menggunakan lembar *checklist* yang sudah dimiliki oleh Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Denpasar, di mana penilai keterampilan berdasarkan skor 0 bila langkah tidak dikerjakan, skor 1 bila langkah dikerjakan salah atau tidak berurutan, dan skor 2 bila langkah dikerjakan dengan benar dan berurutan.

#### **D. SADARI Pada Remaja Putri Dengan Edukasi Melalui Media Video**

##### **1. Definisi remaja**

Remaja merupakan suatu masa yang pasti dialami individu dengan mengalami berbagai tahap perkembangan, diawali munculnya ciri-ciri seksual sekunder pertama hingga mencapai kematangan seksual (Panggabean dkk., 2024). Menurut Santrock (2019a), masa remaja memiliki batasan di mana tahapan-tahapan pada remaja didasarkan pada karakteristik perkembangan psikologi yang dialami remaja yaitu remaja awal (*early adolescence*) usia 10-12 tahun, remaja tengah (*middle adolescence*) usia 13-17 tahun, dan remaja akhir usia 18-21 tahun (Guritno dan Wuldanari, 2023; Hidayah dkk., 2025).

Perempuan pada umumnya memasuki pubertas pada usia 8-13 tahun, jika perkembangan ciri-ciri seks sekunder pada perempuan dimulai sebelum usia 8 tahun hal ini disebut pubertas prekoks. Pubertas dini pada perempuan dapat disebabkan oleh peningkatan obesitas pada masa kanak-kanak yang ditandai dengan perkembangan payudara (Rahma dkk., 2023). Usia dini saat *menarche* terutama pada usia <12 tahun dapat menjadi penyebab terjadinya kanker payudara dikarenakan ketidakseimbangan hormon pada jaringan payudara yang belum sepenuhnya berkembang sehingga lebih rentan terhadap efek hormon estrogen.

Selama masa *menarche* dini, siklus menstruasi cenderung terjadi lebih sering sehingga paparan estrogen yang berulang memberikan efek stimulasi pada kelenjar susu dan memicu risiko terjadinya perubahan abnormal pada jaringan payudara (Susanti dkk., 2024).

Keabnormalan pada payudara umumnya ditemukan oleh penderita itu sendiri melalui upaya langkah awal deteksi dini yaitu pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). SADARI berperan penting sebagai langkah awal dalam mendeteksi kemungkinan terjadinya kanker payudara. Pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri akan membentuk sikap dan perilaku yang positif terhadap deteksi dini pencegahan kanker payudara. Pada perempuan usia dewasa awal, kesadaran ini dapat memotivasi mereka untuk melakukan praktik SADARI secara rutin sehingga mampu mengenali perubahan atau kondisi yang terjadi pada payudaranya (Zamiri dan Esmaeili, 2024).

## **2. Definisi SADARI**

SADARI merupakan metode pemeriksaan mandiri yang dilakukan perempuan untuk mengenali adanya benjolan atau perubahan abnormal pada payudara sebagai upaya deteksi dini kanker payudara yang dapat dilakukan secara rutin sehingga setiap wanita dapat mengenali kondisi payudaranya sejak awal sebagai bentuk pencegahan. Kegiatan ini sangat mudah dan bisa dilakukan oleh seluruh wanita, tanpa perlu waktu khusus. Aktivitas dapat dilakukan saat mandi atau saat sedang berbaring. SADARI sebaiknya dimulai setelah wanita mengalami menstruasi (Zamiri dan Esmaeili, 2024).

### **3. Tujuan SADARI**

SADARI bertujuan sebagai metode deteksi dini kanker payudara, bukan sebagai pencegahan. Melalui SADARI, wanita dapat memahami bentuk dan struktur payudaranya, sehingga setiap perubahan dapat diidentifikasi sedini mungkin. SADARI memungkinkan ditemukannya benjolan atau tumor kecil pada tahap awal, yang kemudian dapat menjadi alasan untuk dirujuk menjalani pemeriksaan lanjutan seperti mamografi (Rochmawati dkk., 2021).

### **4. Waktu dilakukannya SADARI**

SADARI dapat dilakukan antara hari ketujuh sampai hari kesepuluh setelah menstruasi, karena pada fase ini payudara tidak lagi mengalami pembengkakan akibat pengaruh hormon sehingga terasa lebih lembut dan mudah diperiksa. *American Cancer Society* juga merekomendasikan agar perempuan mulai melakukan pemeriksaan ini sejak usia 20 tahun. Pemeriksaan ini cukup dilakukan sekitar 10 menit setiap bulan (Rochmawati dkk., 2021).

### **5. Manfaat SADARI**

Pemeriksaan SADARI bermanfaat untuk mendeteksi adanya tumor sejak dini, mengidentifikasi kanker payudara stadium awal, mencegah perkembangan kanker payudara, menemukan kelainan pada payudara dan menurunkan angka kematian wanita akibat kanker payudara.

### **6. Cara pemeriksaan SADARI**

Menurut Astutik (2017) pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu inspeksi dan palpasi. Inspeksi merupakan langkah di mana kondisi payudara diamati secara visual untuk mendeteksi perubahan atau kelainan. Aspek-aspek yang diperhatikan meliputi keseragaman bentuk kedua

payudara, pembengkakan, perubahan permukaan kulit seperti kerutan atau lekukan, pori-pori yang membesar sehingga kulit tampak seperti kulit jeruk, perubahan posisi puting susu seperti terdapat cekungan, luka dan lecet, perubahan warna kulit seperti kemerahan, kebiruan atau kehitaman, serta adanya cairan yang keluar seperti darah.

Sedangkan palpasi adalah pemeriksaan di mana jaringan payudara hingga area ketiak diraba dengan ujung tiga jari. Pemeriksaan dilakukan secara sistematis dengan tekanan yang berbeda-beda, yaitu dengan tekanan lembut untuk mendeteksi kelainan di permukaan, tekanan sedikit lebih kuat untuk menilai jaringan payudara di bagian tengah, dan tekanan yang lebih kuat untuk menjangkau bagian terdalam payudara di dekat dinding dada atau tulang rusuk.

## **7. Langkah-langkah melakukan SADARI**

Pemeriksaan payudara dilakukan dengan berdiri di depan cermin, mengamati adanya perubahan serta menilai evaluasi perubahan bentuk payudara. Langkah-langkah pemeriksaan SADARI, yaitu:

Langkah 1



### **Gambar 1. Mencermati Bentuk Payudara di Cermin**

Berdiri tegak di depan cermin dengan posisi kedua lengan lurus ke bawah di samping badan. Pada posisi ini bertujuan melihat bentuk, besar dan kesimetrisan pada seluruh bagian payudara.

Langkah 2



**Gambar 2. Pemeriksaan Payudara Dengan Mengangkat Kedua Tangan**

Mengangkat kedua tangan di atas kepala bertujuan untuk melihat retraksi kulit atau perlekatan tumor terhadap otot atau *fascia* di bawahnya.

Langkah 3



**Gambar 3. Pemeriksaan Payudara Meletakkan Kedua Tangan di Pinggang**

Kedua tangan berada pada pinggang, condongkan bahu ke depan sehingga payudara menggantung, dorong kedua siku ke depan lalu kencangkan otot dada. Pada posisi ini bertujuan untuk menegakkan otot pada daerah *axilla*.

Langkah 4



**Gambar 4. Pemeriksaan Payudara Dengan Mencondongkan Bahu**

Posisikan kedua tangan pada pinggang, condongkan bahu ke depan sehingga payudara menggantung dan dorong kedua siku ke depan, lalu kencangkan otot dada Anda.

Langkah 5



**Gambar 5. Gerakan Meraba dan Menekan Payudara Secara Vertikal**

Periksa seluruh area payudara secara vertikal, dimulai dari tulang selangka atas hingga garis bra bawah, serta dari garis tengah di antar payudara hingga garis tengah ketiak. Gerakkan tangan perlahan di bawah garis bra dengan gerakan memutar yang lembut dan tekan kuat di setiap titik. Di bagian bawah garis bra, geser sekitar 2 cm ke kiri, lalu naik ke tulang selangka sambil memutar dan menekan. Ulangi gerakan naik dan turun mengikuti pola pijatan untuk menutupi seluruh area yang dimaksud.

Langkah 6



**Gambar 6. Gerakan Memutar Dengan Meraba dan Menekan Payudara**

Lakukan gerakan memutar yang luas dimulai dari bagian atas payudara, dengan jari tangan kanan/kiri mengelilingi payudara sambil mencari benjolan tidak

normal. Lakukan setidaknya tiga putaran kecil hingga mencapai puting susu. Ulangi dua kali, sekali dengan tekanan lembut dan sekali dengan tekanan kuat. Jangan lupa memeriksa area di bawah areola mammae.

Langkah 7



**Gambar 7. Gerakan Mencubit Puting Payudara**

Pemeriksaan menggunakan kedua tangan untuk menekan payudara guna memeriksa adanya cairan tidak normal yang keluar dari puting susu.

## **8. Media video**

Peningkatan dan pengembangan pengetahuan dapat dilakukan melalui penyediaan informasi dengan menggunakan media, termasuk media elektronik seperti televisi, radio, perekam kaset, VCD, dan video. Media video merupakan salah satu media elektronik yang memiliki pengaruh yang lebih besar dalam pendidikan dan konseling kesehatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggriani dkk. (2022) menyatakan bahwa penggunaan media video tidak hanya menarik perhatian pendengaran dan penglihatan seseorang, menarik untuk ditonton, dan menyampaikan pesan dengan cepat dan mudah diingat, tetapi juga dapat mengembangkan pikiran dan imajinasi seseorang dengan menciptakan suasana yang berbeda sehingga responden lebih mudah mengikuti materi yang disajikan dan langkah-langkah yang ditampilkan dalam gambar video dapat diterapkan langsung

serta dapat menonton ulang materi video tersebut (Anggriani dkk., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Surydanani dkk. (2024) juga menggunakan media visual berbasis video karena media yang ditampilkan tidak hanya audio saja namun menggabungkan antara video dan visual menjadi satu yang secara efektif menarik perhatian siswi dengan cara yang jelas dan nyata, sehingga mempermudah mereka untuk mengikuti langkah-langkah gerakan yang ditampilkan dan bisa mengulanginya setiap waktu (Surydanani, Astiti dan Armini, 2024).

Pemanfaatan video juga memperkaya pengalaman belajar melalui penyajian materi yang lebih menarik dan dinamis dibandingkan metode konvensional. Komponen audiovisual seperti gambar, film, ilustrasi, dan animasi dapat membantu individu membayangkan konsep-konsep abstrak dengan lebih jelas. Selain itu, informasi yang disajikan secara audiovisual cenderung lebih mudah tersimpan dalam ingatan dibandingkan teks biasa. Keuntungan lain dari media video adalah kemampuannya untuk mengembangkan keahlian multimedia di era yang semakin didominasi oleh teknologi dan multimedia (Bekti Pardana, 2024). Kekurangan media video terletak pada sifat komunikasinya yang satu arah, sehingga perlu dilengkapi dengan metode umpan balik alternatif lainnya seperti diskusi dan demonstrasi. Proses produksi video umumnya juga membutuhkan biaya dan waktu yang relatif besar (Bekti Pardana, 2024).

Video dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan tentang SADARI karena menyajikan informasi secara audio dan visual sehingga mudah untuk dipahami dan diingat. Dari aspek pengetahuan, video menyajikan materi secara jelas melalui kombinasi gambar, teks, dan narasi sehingga membantu remaja memahami konsep, tujuan, serta langkah-langkah SADARI dengan lebih konkret

dibandingkan penjelasan lisan atau bacaan saja. Dari aspek sikap, tampilan visual yang menarik, bahasa yang komunikatif, serta pesan edukatif dalam video dapat meningkatkan perhatian, minat, dan kesadaran remaja tentang pentingnya deteksi dini kanker payudara, sehingga mendorong terbentuknya sikap positif terhadap praktik SADARI. Berdasarkan aspek keterampilan, video memungkinkan adanya demonstrasi langsung dan berulang mengenai prosedur SADARI, sehingga responden dapat meniru gerakan secara tepat dan meningkatkan kemampuan psikomotor.