

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil pemahaman seseorang terhadap suatu objek melalui indera yang dimilikinya. Pengetahuan setiap orang akan berbeda-beda tergantung bagaimana setiap orang mempersepsikan suatu hal atau benda tertentu (Syapitri dkk., 2021). Pengetahuan adalah informasi, pemahaman, dan keterampilan yang diperoleh melalui pendidikan dan pengalaman (Swarjana, 2022). Tingkatan pengetahuan atau knowledge merupakan tingkatan tujuan kognitif yang paling bawah. Tingkatan tujuan pengetahuan ini umumnya terkait dengan kemampuan seseorang untuk mengingat hal-hal yang pernah dipelajarinya yang dikenal dengan *recall* (Swarjana, 2022).

Pengetahuan merupakan hasil dari "tahu" dan ini sering terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap suatu objek terjadi melalui panca indra manusia seperti penglihatan pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek.

2. Tingkat Pengetahuan

Ada enam tingkatan domain pengetahuan menurut (Wawan dan Dewi, 2019) yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan hanya sebagai recall (ingatan) terhadap sesuatu materi yang telah di pelajari sebelumnya.

b. Memahami (*comprehention*)

Memahami artinya suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis suatu kemampuan untuk menyatakan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih dalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu dengan yang lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis merupakan suatu kemampuan pada suatu kemampuan untuk melaksanakan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi juga berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut (Mubarak 2015) ada tujuh faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa

makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai baru diperkenalkan.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun tidak langsung. Pekerjaan mempengaruhi pengetahuan dan pengalaman seseorang. Salah satu alasan mengapa ini terjadi adalah karena pekerjaan tersebut menggunakan otak, ketika otak sering digunakan, maka kemampuan otak lebih bagus untuk menyimpan informasi (Yulianto, Alfiana dan Ningrum, 2022).

c. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan terjadi perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara garis besar ada empat kategori perubahan, yaitu perubahan ukuran, perubahan proporsi hilangnya ciri-ciri lama dan timbulnya ciri-ciri baru.

d. Minat

Sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal dan pada akhirnya diperoleh pengetahuan yang lebih dalam. Minat dapat membuat seseorang menjadi lebih terdorong untuk belajar atau memperoleh informasi. Informasi yang diterima lebih mudah untuk dipahami, sehingga minat dapat meningkatkan pengetahuan seseorang (Ni'matullah, 2019).

e. Pengalaman

Suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Ada kecenderungan pengalaman yang baik seseorang akan berusaha untuk melupakan, namun jika pengalaman terhadap objek tersebut menyenangkan maka secara psikologis akan timbul kesan yang membekas dalam emosi sehingga menimbulkan sikap positif. Pengalaman memberi kesan dan pembelajaran bagi seseorang sehingga dapat meningkatkan pengetahuan. Pengalaman menjadi pembelajaran bagi setiap orang, apalagi pengalaman yang berulang dan terus menerus dapat lebih meningkatkan pengetahuan (Notoatmodjo, 2015).

f. Kebudayaan

Kebudayaan lingkungan sekitar, apabila dalam suatu wilayah mempunyai budaya untuk menjaga kebersihan lingkungan maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai sikap untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan. Kebudayaan di masyarakat dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan. Norma dan kebiasaan budaya dalam masyarakat mempengaruhi bagaimana individu memahami informasi kesehatan (Sarifudin dkk., 2025).

4. Pengukuran Pengetahuan

Mengukur pengetahuan dilakukan dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan, kemudian dilakukan penilaian dengan nilai 1 untuk jawaban benar dan nilai 0 untuk jawaban salah menurut (Arikunto, 2017).

Adapun rumus yang digunakan untuk mengukur persentase dari jawaban yang didapat yaitu :

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah nilai benar} \times 100}{\text{Jumlah soal}}$$

Untuk mengukur pengetahuan dibagi kedalam tiga kriteria , yaitu :

- a. **Baik** : bila subjek mampu menjawab dengan benar 76%-100% dari seluruh pertanyaan.
- b. **Cukup** : bila subjek mampu menjawab dengan benar 56%-75% dari seluruh pertanyaan.
- c. **Kurang** : bila subjek mampu menjawab dengan benar $\leq 55\%$ dari seluruh pertanyaan.

B. Keterampilan

1. Pengertian keterampilan

Keterampilan adalah kemampuan seseorang dalam mengoperasikan atau melakukan suatu pekerjaan secara lebih mudah dan tepat, hal ini lebih mengarah pada aktivitas yang memiliki sifat psikomotorik. keterampilan adalah kemampuan seseorang yang memiliki metode dan teknik yang baik terhadap menguasai suatu hal yang disampaikan secara tangkas, efektif dan efisien dengan tugas-tugas kecakapan, sikap, nilai yang dipertimbangkan sebagai sesuatu yang penting untuk menunjang keberhasilannya dalam melakukan suatu pekerjaan (Soviadi, 2020).

Menurut (Sinaga 2018) dalam (Hazarani 2022) menjelaskan bahwa seseorang yang terampil adalah individu yang mampu melakukan sesuatu dengan benar, sedangkan seseorang yang tidak terampil adalah individu yang tidak mampu melakukan sesuatu hal dengan benar. Keterampilan menunjukkan perubahan yang berasal dari hasil belajar atau memahami sesuatu yang sudah tersimpan didalam pikiran mereka atau kognitif mereka. Komponen pengetahuan, sikap, ketersediaan

fasilitas serta perilaku para petugas kesehatan sebagai fasilitator ini dapat membantu menentukan keterampilan seseorang (Nurhayani, 2021).

Keterampilan dalam kesehatan adalah seseorang telah mengetahui objek kesehatan kemudian melakukan penilaian terhadap yang telah diketahui dan diharapkan dapat mempraktikkan dengan benar dan tepat apa yang telah diketahuinya, keterampilan juga membutuhkan pelatihan dan kemampuan dasar yang dimiliki setiap orang agar dapat lebih membantu dan mendukung dalam menghasilkan sesuatu yang lebih bernilai dengan cara yang lebih cepat. Seseorang yang sudah terampil pasti memiliki keahlian yang telah didapatkannya melalui proses latihan yang kontinyu dimana keahlian itu mencakup aspek kognitif, efektif dan psikomotor (Soviadi dan Hastono, 2023).

2. Tingkatan keterampilan

Tingkatan keterampilan dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

- a. Respon terpimpin (*guided response*) Ketika seseorang mampu melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan seperti yang dicontohkan.
- b. Mekanisme (*mechanism*) Ketika seseorang mampu melakukan sesuatu dengan benar secara spontan/otomatis atau sudah menjadi kebiasaan.
- c. Adopsi (*adoption*) Ketika seseorang mampu mempraktikkan sebuah tindakan dan dilakukan dengan baik.

3. Kategori keterampilan

Keterampilan dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu:

- a. *Basic literacy skill*.

Keahlian dasar merupakan keahlian seseorang yang pasti dan wajib dimiliki oleh kebanyakan orang, seperti membaca, menulis dan mendengar.

b. *Technical skill.*

Keahlian teknik merupakan keahlian seseorang dalam pengembangan teknik yang dimiliki, seperti menghitung secara tepat, mengoperasikan computer.

c. *Interpersonal skill.*

Keahlian interpersonal merupakan kemampuan seseorang secara efektif untuk berinteraksi dengan orang lain, seperti pendengar yang baik, menyampaikan pendapat dengan jelas dan bekerja dalam satu tim.

d. *Problem skill.*

Menyelesaikan masalah adalah proses aktivitas untuk menajamkan logika, berargumen serta kemampuan untuk mengetahui penyebab, mengembangkan alternatif dan menganalisa serta memilih penyelesaian yang baik.

4. Faktor yang mempengaruhi

Menurut Notoatmodjo dalam (Hazarani 2022) berikut beberapa faktor yang mempengaruhi keterampilan:

a. Pendidikan

Seseorang yang tingkat pendidikannya tinggi maka semakin baik pula pengetahuan yang akan dimilikinya. Semakin baik pengetahuan yang dimiliki maka pemahamannya dalam menerima dan menyerap hal-hal baru juga meningkat. Pendidikan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan keterampilan, dimana individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki keterampilan yang lebih baik dibandingkan individu dengan pendidikan lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan berperan dalam meningkatkan keterampilan karena melalui pendidikan seseorang

memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan latihan yang membantu meningkatkan kemampuan praktik (Hidayati, 2021).

b. Umur

Semakin bertambahnya umur atau usia seseorang maka keterampilannya dalam melakukan sesuatu akan menjadi lebih baik lagi. Hal itu dikarenakan semakin dewasa, pola pikir seseorang akan menjadi lebih matang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi langkah dasar memperoleh pengetahuan yang dimiliki seseorang akan menjadi dasar untuk memperoleh suatu pengetahuan serta kebenaran. Pengalaman dapat berdampak pada keterampilannya karena seseorang akan melakukan hal yang pernah dialami.

5. Tahapan keterampilan

Menurut (Mufida, dkk 2015) dalam (Widiyanto dkk.,2021) terdapat 4 tahapan keterampilan sebagai berikut:

- a. Individu akan mulai mengenali lalu memilih berbagai objek yang sesuai dengan tindakan yang akan diambil.
- b. Individu sudah mampu melakukan tindakan dengan urutan yang benar.
- c. Jika sudah mampu melakukan tindakan dengan benar maka tindakan tersebut akan menjadi kebiasaan.
- d. Individu sudah bisa beradaptasi dengan keterampilan yang sudah berkembang dan mempraktikkan dengan baik.

6. Pengukuran Keterampilan

Adapun rumus yang digunakan untuk mengukur persentase dari jawaban yang didapat yaitu :

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Total Nilai}}{8 \times 2} \times 100$$

Untuk mengukur keterampilan dibagi kedalam tiga kriteria , yaitu :

- a. **Baik** : bila subjek mampu menjawab dengan benar 76%-100% dari seluruh pertanyaan.
- b. **Cukup** : bila subjek mampu menjawab dengan benar 56%-75% dari seluruh pertanyaan.
- c. **Kurang** : bila subjek mampu menjawab dengan benar $\leq 55\%$ dari seluruh pertanyaan.

C. Remaja

1. Definisi remaja

Remaja berasal dari bahasa latin *adolensence* yang memiliki arti tumbuh dan berkembang. Seseorang dikatakan menginjak masa remaja jika sudah berusia 10-18 tahun menurut *World Health Organization* (WHO), hal tersebut sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun, sedangkan berdasarkan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-21 tahun dan belum pernah melewati fase pernikahan (Mawardika, Aniroh dan Ismiriyam, 2022). Remaja terbagi menjadi tiga kategori berdasarkan usia, yaitu remaja awal (*early adolescent*) berusia 10-13 tahun, remaja tengah (*middle adolescent*) berusia 14-16 tahun, dan remaja akhir (*late adolescent*) berusia 17-21 tahun.

Masa remaja merupakan masa penuh tantangan dan krisis. Remaja juga harus menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi saat ini. Proses pendewasaan memiliki tiga aspek: perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perubahan biologis meliputi perubahan tubuh fisik individu, perubahan kognitif seperti pembelajaran dan memori, serta perubahan sosio-emosional seperti perubahan hubungan individu dengan orang lain, perubahan emosi, perubahan kepribadian, dan perubahan konteks sosial.

2. Klasifikasi remaja

Menurut BKKBN usia remaja adalah umur individu yang berada dalam usia 10- 21 tahun dimana usia remaja terbagi atas 3 kategori, yaitu :

a. Usia remaja awal (10- 13 tahun)

Anak memasuki fase remaja ketika mereka berumur sepuluh tahun, ini terjadi antara usia 10 dan 13 tahun karena anak-anak tumbuh lebih cepat pada saat ini dan mengalami fase awal pubertas. Anak laki- laki dan perempuan mengalami pertumbuhan fisik yang signifikan, serta peningkatan minat seksual mereka. Selain itu, remaja sangat memperhatikan perubahan fisik. Misalnya, pertumbuhan payudara pada anak perempuan, pembesaran testis pada anak laki-laki, dan mulai tumbuhnya rambut di bawah lengan dan di sekitar alat kelamin. Biasanya anak perempuan tumbuh lebih cepat daripada anak laki-laki.

b. Usia remaja pertengahan atau madya (14-16 tahun)

Fase remaja pertengahan mencakup remaja berusia antara 14 dan 16 tahun. Tubuh anak perempuan mengalami perubahan seperti pertumbuhan panggul, pinggang, bokong, jangka waktu menstruasi yang teratur, peningkatan jumlah keringat, dan perkembangan alat reproduksi. Sementara itu, pertumbuhan pada

anak laki-laki biasanya cepat seperti tubuh menjadi lebih tinggi, berat badan naik, muncul jerawat, otot menjadi lebih besar, bahu dan dada menjadi lebih lebar, suara menjadi pecah, alat vital menjadi lebih besar, kumis dan jambang tumbuh. Remaja juga biasanya mulai tertarik menjalin hubungan romantis di usia ini dan mereka juga mungkin mempertanyakan dan mengeksplorasi identitas seksual mereka.

c. Usia remaja akhir (17-21 tahun)

Remaja dalam rentang usia 17 hingga 21 tahun dikenal sebagai fase remaja akhir. Memasuki usia remaja akhir, tubuh anak remaja biasanya telah berkembang secara maksimal. Selain itu, mereka memiliki pemikiran yang jauh lebih matang daripada remaja menengah. Mereka lebih fokus untuk mencapai tujuan yang direncanakan dan memiliki kemampuan untuk membuat keputusan berdasarkan tujuan dan harapan mereka. Misalnya, remaja akan memprioritaskan hal-hal seperti menyelesaikan tugas sekolah atau mempertahankan cita-cita, persahabatan, percintaan, dan keluarga agar lebih stabil. Mereka telah memutuskan untuk berbicara tentang suatu hal atau bercerita kepada orang yang mereka percaya seperti ibu dan saudara (BKKBN, 2019).

D. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

1. Definisi pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)

Pemeriksaan payudara sendiri atau yang dikenal dengan SADARI adalah usaha mendeteksi kanker payudara pada stadium yang lebih dini atau *down staging* (Krisdianto, 2019). SADARI merupakan pemeriksaan pada payudara sendiri untuk menemukan benjolan yang ada pada payudara (Mulyani, N.S, 2013). Pemeriksaan SADARI sangat bermanfaat untuk mendeteksi kelainan pada payudara yang dapat dilakukan oleh diri sendiri tanpa bantuan tenaga kesehatan.

Melakukan SADARI dinilai lebih efektif bila dilakukan sedini mungkin ketika perempuan mencapai usia produktif. SADARI dilakukan pada setiap bulan sekali untuk dapat mendeteksi secara dini, jika terdapat kelainan dan segera mendapatkan penanganan yang tepat. Wanita usia subur merupakan wanita yang sangat berisiko ditemukan pada usia lanjut (Sari, Septiana dan Sapitri, 2023).

Pemeriksaan payudara sendiri merupakan cara sederhana menemukan kelainan payudara sendiri sedini mungkin, apabila terdapat benjolan pada payudara, terutama yang dicurigai ganas, sehingga dapat menurunkan angka kematian (Devita, 2017). Banyak wanita merasa sangat nyaman melakukan sadari secara teratur setiap bulan setelah masa menstruasi selesai. Selain itu, cara ini juga nyaman karena dilakukan sendiri di rumah kapan saja, saat mandi atau berpakaian. *American Cancer Society* (ACS) menyarankan setiap wanita yang berusia diatas 20 tahun ke atas untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri sesuai dengan pedoman teknik SADARI (*American Cancer Society*, 2023).

SADARI adalah pemeriksaan payudara yang paling mudah, sederhana, dan murah karena tidak membutuhkan biaya. Berbeda dengan jenis-jenis pemeriksaan payudara lainnya seperti mammografi, USG, MRI, PET Scan dan biopsi, dimana melibatkan tenaga medis dan peralatan canggih, dan membutuhkan biaya yang mahal. Jika rutin dilakukan, dapat mendeteksi secara lebih dini dan cepat mendapat penanganan jika terdapat masalah atau kelainan pada payudara (Lustia, 2022).

2. Tujuan SADARI

Tujuan dari SADARI ini adalah untuk mendeteksi secara dini kanker payudara, bukan untuk mencegahnya. Dengan melakukan SADARI untuk deteksi dini maka jika kanker payudara di deteksi pada stadium awal sehingga bisa

dilakukan pengobatan dini pada stadium awal sehingga dapat memperpanjang harapan hidup atau angka kesembuhan akan makin tinggi sehingga bisa menurunkan angka kematian akibat kanker payudara yang diderita.

Manfaat SADARI adalah untuk mendeteksi sedini mungkin adanya kelainan pada payudara wanita di usia subur. Setiap wanita mempunyai bentuk dan ukuran payudara yang berbeda. Bila wanita memeriksa payudara sendiri secara teratur setiap bulan setelah haid, maka wanita dapat merasakan bagaimana payudara yang normal, sehingga bila ada perubahan wanita dapat mengetahuinya dengan mudah.

3. Waktu melakukan SADARI

SADARI sebaiknya dilakukan sejak dini terutama pada usia remaja. Anjuran dari ACS mengatakan bahwa SADARI dilakukan pada wanita usia 20 tahun. Saat ini, penyakit kanker payudara juga dapat terjadi pada usia lebih muda. Usia remaja yaitu kisaran usia 13-20 tahun juga perlu melakukan SADARI dengan tujuan pencegahan atau deteksi sejak dini. Sebaiknya SADARI dilakukan oleh setiap perempuan tiap bulan dimulai pada usia 20 tahun atau sejak menikah.

Waktu terbaik bagi wanita untuk memeriksa sendiri payudaranya adalah ketika payudara tidaklah begitu lunak atau membengkak. Sebaiknya pemeriksaan payudara dilakukan pada hari ke-7-10 yang dihitung sejak hari ke-1 mulai haid (saat payudara sudah tidak mengeras dan nyeri) atau bagi yang telah menopause pemeriksaan dilakukan dengan memilih tanggal yang sama setiap bulannya (misalnya setiap tanggal 1 atau tanggal lahirnya).

4. Langkah – langkah melakukan SADARI

SADARI sebenarnya hanya terdiri dari 2 hal pemeriksaan yang dilakukan yaitu inspeksi (melihat bentuk, warna, dan kelainan pada payudara) dan kedua adalah palpasi atau melakukan pijatan lembut di payudara dan sekitarnya.

Cara pemeriksaan payudara sendiri (Kurniasih, 2021) :

a. Sadari dengan berdiri

- 1) Inspeksi (melihat bentuk, warna, dan kelainan pada payudara). Berdirilah di depan cermin dengan tangan di sisi tubuh dan lihat apakah ada perubahan pada payudara.
 - a) Lihat perubahan dalam hal ukuran, bentuk atau warna kulit, atau jika ada kerutan, lekukan seperti lesung pipi pada kulit
 - b) Perhatikan dengan teliti kedua payudara anda di muka cermin, dengan kedua lengan lurus kebawah. Perhatikan bila ada benjolan atau perubahan bentuk pada payudara anda.



Sumber : Kemenkes RI, 2018

Gambar 1. Posisi SADARI Berdiri

- c) Angkatlah kedua lengan ke atas sampai kedua lengan berada di belakang kepala dan tekan ke depan, perhatikan apakah ada benjolan atau perubahan bentuk pada payudara.



Sumber : Kemenkes RI, 2018

Gambar 2. Angkat Tangan dan Letakan di Belakang

- d) Bungkukkan badan untuk melihat apakah kedua payudara menggantung seimbang



Sumber : Kemenkes RI, 2018

Gambar 3. Posisi Membungkuk

- e) Tekan kedua tangan anda pada pinggul dan gerakkan kedua lengan dan siku ke depan sambil mengangkat bahu, Cara ini akan menegangkan otot- otot dada anda dan perubahan-perubahan seperti cekungan dan benjolan akan lebih terlihat.
- f) Perhatikan bentuk, warna dari payudara. Catat apabila ada beberapa tanda dari kanker payudara seperti ini:

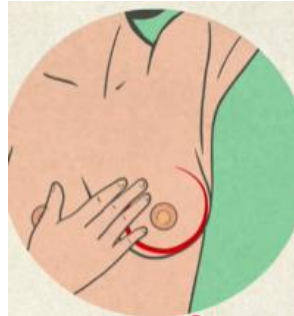
- (1) Benjolan payudara
- (2) Kecepatan benjolan tumbuh dengan/tanpa rasa sakit, makin lama benjolan ini makin mengeras dan bentuknya tidak beraturan
- (3) Keluar cairan spontan dari satu lubang di puting susu di luar masa laktasi (*Nipple discharge*), retraksi puting susu dan adanya krusta atau borok
- (4) Kelainan kulit di payudara seperti Lekukan seperti lesung pipit pada kulit payudara (*dimpling*), *peau d'orange*, ulserasi, dan vanektasi. Tampilan seperti kulit jeruk (*peau d'orange*) sebagai tanda
- (5) terjadinya edema lokal karena terhambatnya aliran limfatik dari kulit ke kelenjar getah bening lokal oleh adanya metastasis sel tumor pada saluran limfe tersebut.
- (6) Pembesaran kelenjar getah bening pada lipat ketiak atau leher
- (7) Keluhan Tambahan seperti Nyeri tulang (vertebra, femur) dan sesak dan lain sebagainya

2) Palpasi (Raba dan Tekan) Palpasi

Palpasi payudara dilakukan pada pasien dalam posisi terlentang (*supine*), lengan ipsilateral di atas kepala dan punggung diganjal bantal. kedua payudara dipalpasi secara sistematis, dan menyeluruh baik secara sirkular ataupun radial. Palpasi aksila dilakukan dilakukan dalam posisi pasien duduk dengan lengan pemeriksa menopang lengan pasien. Palpasi juga dilakukan pada infra dan supraklavikula.

Langkah – langkah :

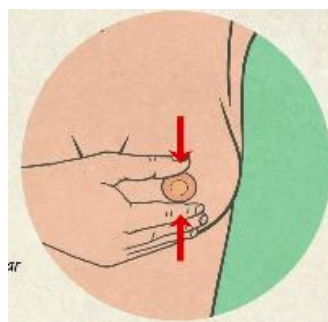
- a) Angkat lengan kiri anda.
- b) Rabalah Payudara kiri dengan 3 ujung jari tangan yang dirapatkan
- c) Gerakan memutar dengan tekanan lembut tetapi mantab, dimulai dari pinggang atas (Posisi jam 12) dengan mengikuti arah jarum jam bergerak ke tengah susu



Sumber : Kemenkes RI, 2018

Gambar 4. Gerakan Memutar

- d) Gerakan dari atas kebawah dan sebaliknya
- e) Gerakan dari tengah ke arah luar
- f) Pencetlah pelan pelan daerah seputar kedua payudara dan amatilah apakah keluar cairan tidak normal/biasa



Sumber : Kemenkes RI, 2018

Gambar 5. Memencet Areoa

b. SADARI dengan berbaring

- 1) Inpeksi (melihat bentuk, warna, dan kelainan pada payudara sama sengan sadari berdiri)



Sumber : Kemenkes RI, 2018

Gambar 6. Posisi Saat Berbaring

2) Palpasi

Langkah – langkah :

- a) Gerakan memutar dengan tekanan lembut tetapi mantap, dimulai dari pinggang atas (Posisi jam 12) dengan mengikuti arah jarum jam bergerak ke tengah susu



Sumber : Kemenkes RI, 2018

Gambar 7. Gerakan Memutar Saat Posisi Tidur

- b) Gerakan dari atas kebawah dan sebaliknya
- c) Gerakan dari tengah ke arah luar

Berikan perhatian khusus pada payudara bagian atas dekat ketiak (Kwardan Superolateral) kanak dan kiri, sebab di daerah tersebut banyak ditemukan tumor

payudara. Jika ditemukan kelainan atau perubahan dibandingkan keadaan sebelumnya , maka sebaiknya periksakanlah lebih lanjut ke dokter.

E. Edukasi Kesehatan

1. Pengertian edukasi kesehatan

Edukasi adalah penambahan pengetahuan dan kemampuan seseorang melalui teknik praktik belajar atau instruksi dengan tujuan untuk mengingat fakta atau kondisi nyata. Hal ini dilakukan dengan cara memberi dorongan terhadap pengarahan diri (*self direction*), aktif memberikan informasi atau ide baru. Edukasi Kesehatan adalah kegiatan upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan perorangan paling sedikit mengenai pengelolaan faktor risiko penyakit dan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya meningkatkan status kesehatan peserta, mencegah timbulnya kembali penyakit dan memulihkan penyakit.

2. Tujuan edukasi kesehatan

Edukasi kesehatan merupakan aktivitas yg bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat guna memelihara dan meningkatkan kesehatan sendiri. Tujuan diberikannya edukasi kesehatan adalah untuk merubah perilaku individu atau masyarakat di bidang kesehatan. Adapun beberapa tujuan edukasi kesehatan diantaranya :

- a. Menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai di masyarakat
- b. Menolong individu agar mampu secara mandiri atau berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat.
- c. Mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada.

3. Metode pemberian edukasi kesehatan

Dalam pelaksanaannya promosi kesehatan sendiri berkaitan erat dengan strategi ataupun metode dalam pelaksanaannya guna mencapai tujuan. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan suatu pendidikan kesehatan adalah pemilihan metode pelatihan yang tepat. Ada beberapa metode yang dapat dilakukan dalam pemberian edukasi kesehatan diantaranya :

a. Individu

Metode yang bersifat individual digunakan untuk membina perilaku baru atau membina seseorang yang mulai tertarik kepada suatu perubahan perilaku atau inovasi.

b. Pembagian kelompok besar

Metode kelompok besar ini, harus diingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal dan sasaran. Efektivitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran Pendidikan, yang dimaksud kelompok besar di sini adalah apabila peserta penyuluhan itu lebih dari 15 orang.

c. Kelompok Kecil

Apabila peserta kegiatan itu kurang dari 15 orang biasanya kita sebut kelompok.

d. Kelompok Massa

Metode (pendekatan) massa cocok untuk mengkomunikasikan pesan-pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. Oleh karena sasaran ini bersifat umum, dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan-pesan

kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut.

4. Media edukasi kesehatan

Media penyuluhan kesehatan adalah media yang digunakan untuk menyampaikan pesan kesehatan karena alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan kesehatan bagi masyarakat yang dituju.

Tujuan atau alasan mengapa media sangat diperlukan di dalam pelaksanaan edukasi kesehatan antara lain adalah (Asda dan Sekarwati, 2023):

- a. Media dapat mempermudah penyampaian informasi.
- b. Media dapat menghindari kesalahan persepsi.
- c. Media dapat memperjelas informasi.
- d. Media dapat mempermudah pengertian.
- e. Media dapat mengurangi komunikasi verbalistik.

Dalam memberikan edukasi kesehatan diperlukan media untuk membantu penyampaian informasi kepada sasaran. Media edukasi kesehatan dapat berupa media cetak, media elektronik, maupun media digital. Salah satu media yang dapat digunakan adalah e-booklet. *E-booklet* merupakan media edukasi kesehatan berbentuk digital yang berisi informasi singkat, gambar, dan penjelasan yang disusun secara sistematis sehingga memudahkan sasaran memahami pesan kesehatan. Dengan demikian, *e-booklet* memiliki posisi sebagai media pendukung dalam pelaksanaan edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan individu.

F. E-Booklet

1. Pengertian *e-booklet*

E-booklet merupakan buku kecil yang dirancang semenarik mungkin dengan disertai gambar ataupun ilustrasi yang dapat diakses secara *online* atau pun dalam bentuk data (*file*) berisikan materi atau pun informasi penting, memiliki isi yang jelas dan mudah difahami. *E-Booklet* merupakan media elektronik *learning* atau *e-learning*. Sedangkan booklet adalah media pembelajaran berbentuk buku berukuran kecil yang memuat gambar dan tulisan dengan memiliki paling sedikit 5 halaman dan tidak lebih dari 48 halaman di luar hitungan sampul (Nisa, 2021). Istilah booklet sendiri merupakan perpaduan antara book dan leaflet, artinya sebuah buku dengan format kecil layaknya leaflet, namun cara penyajian materi lebih singkat daripada sebuah buku (Reni, 2021).

Bentuk dari *e-booklet* tidak beda jauh dengan e-book, letak perbedaannya adalah dari segi ukuran dimana *e-booklet* ukurannya lebih kecil. Namun untuk kegunaannya tetap sama yaitu sebagai bahan ajar ataupun media pembelajaran dibandingkan dengan buku cetak, buku digital dapat disebarluaskan secara lebih mudah, baik melalui media seperti website, kelas maya, email dan media digital yang lain.

2. Pembuatan *e-booklet*

Berbagai hal yang harus diperhatikan dalam membuat *e-booklet* adalah sebagai berikut:

- a. Ukuran kertas yang direkomendasikan untuk pembuatan *e-booklet* adalah berukuran setengah dari kertas A4 atau sekitar 15 cm x 21 cm.
- b. Content atau isi tulisan-tulisan yang terdapat dalam *e-booklet* sebaiknya singkat, padat, menarik serta membuat penasaran pembaca.
- c. *Background* gunakan warna *background* yang kontras dengan tulisan serta tidak membuat pembaca *e-booklet* kesulitan ketika membaca.
- d. Tata letak fungsi tata letak adalah untuk membuat *booklet* menjadi tampak rapi dan elegan.
- e. Pemakaian huruf pemilihan huruf dalam pembuatan *e-booklet* dapat menggantikan fungsi gambar sebagai sarana visualisasi isi *e-booklet*.
- f. Huruf yang digunakan harus mudah dipahami oleh pembaca.
- g. Pemilihan gambar penambahan gambar dalam *e-booklet* akan menambah keindahan dalam *e-booklet* dan pemilihan gambar harus sesuai dengan tema.

3. Kelemahan dan kelebihan booklet

a. Kelemahan

Booklet memiliki beberapa kelemahan diantaranya :

- 1) *E-Booklet* tidak dapat menyebar langsung keseluruh objek, hal ini dikarenakan keterbatasan jumlah halaman yang dapat dimuat di dalamnya.
- 2) Untuk dapat membuat *e-booklet* yang menarik, diperlukan tenaga ahli yang kreatif dalam mendesain dan menyusun media ini.

b. Kelebihan

E-booklet memiliki beberapa kelebihan, beberapa kelebihan *e-booklet* diantaranya:

- 1) *E-Booklet* dibuat dalam bentuk elektronik atau digital, sehingga biaya yang dikeluarkan lebih sedikit.
- 2) Proses pembuatan *e-booklet* hingga menjadi sebuah produk dapat dilakukan kapan saja.
- 3) Proses penyampaian isi di dalam *e-booklet* bisa disesuaikan dengan kondisi yang ada.
- 4) Mudah dibawa dan digunakan dimana saja, karena cukup menggunakan hp android, laptop atau komputer yang terkoneksi internet atau *e-booklet* yang sudah di download sebelumnya tidak perlu menggunakan internet.
- 5) Tampilan *e-booklet* lebih bervariasi dengan warna, gambar, foto, dan grafis yang menarik.
- 6) Dalam *e-booklet* dapat ditautkan dengan link dan video.
- 7) Isi di dalam *e-booklet* lebih terperinci dan jelas, karena bisa menggulas tentang pesan yang disampaikan.

G. Literatur Review

Tabel 1
Literatur Review

No	Peneliti	Judul penelitian	Jenis penelitian	Sampel penelitian	Hasil penelitian
1.	Ni Made Putri Nadia, Ni Luh Putu Sri Erawati, Ni Gusti Kompiang Sriasih, I Nyoman Wirata, Ni Nyoman Suindri. (Nadia dkk., 2026)	Perbedaan Keterampilan Pemeriksaan Payudara Sendiri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan	Pre-eksperimen tal dengan one grup <i>pretest-post test design</i>	Sampel sebanyak 53 remaja putri ditentukan secara cluster random sampling	Pemberian pendidikan kesehatan dengan media video dapat meningkatkan keterampilan dalam pelaksanaan SADARI khususnya pada remaja putri.
2.	Kadek Laras Suyanti Putri, Ni Nyoman Budiani, Ni Made Dwi Purnamaya nti. (Putri, Budiani dan Purnamaya nti, 2025)	Gambaran Pengetahuan dan Sikap Siswi Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri Sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara	Penelitian deskriptif	Besar sampel sebanyak 160 orang yang didapatkan dengan metode proposionat e cluster random sampling	Pengetahuan siswi tentang SADARI sebagai deteksi dini kanker payudara, lebih dari sebagian responden memiliki pengetahuan cukup. Sikap siswi tentang SADARI sebagai deteksi dini kanker payudara, lebih dari sebagian responden memiliki sikap positif.
3.	Gusti Ayu Marhaeni, Ni Nyoman Suindri, Ni Putu Gita Arneni, Ni Nyoman Astika	Edukasi Tentang Kanker Payudara Meningkatkan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri	Penelitian deskriptif	Sasaran adalah remaja putri sejumlah 60 orang di	Ada perbedaan yang bermakna pada tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri tentang SADARI setelah diberikan intervensi

No	Peneliti	Judul penelitian	Jenis penelitian	Sampel penelitian	Hasil penelitian
	Dewi, Nur Habibah. (Marhaeni dkk., 2024)	(SADARI) Pada Remaja Putri			berupa pendidikan kesehatan.
4.	Ni Ketut Somoyani, Ni Nyoman Suindri, Ni Komang Yuni Rahyani, NLP Sri, K. Ayu Sutariani. (Somoyani dkk., 2020)	Deteksi Dini Kanker Payuudara Melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Ws Di Desa Batubulan Kangin Gianyar Tahun 2019	Pelaksanaan kegiatan berupa penyuluhan dan bimbingan kesehatan	Sasarannya adalah 55 orang	Pengetahuan WUS di Desa Batubulan Kangin yang berjumlah 55 orang yang menjadi peserta pengabdian masyarakat mengalami peningkatan dari sebelum dan sesudah dilakukan bimbingan kesehatan tentang deteksi dini kanker payudara melalui pemeriksaan SADARI.