

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil “tahu” dari seseorang dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Jadi, pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui atau hasil tahu dari diri manusia dan mampu menjawab pertanyaan sehingga seseorang mampu mengambil keputusan (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu, yang sekedar menjawab pertanyaan “*what*”, misalkan apa air, apa manusia, apa alam dan sebagainya. Pengetahuan hanya dapat menjawab apa sesuatu itu, dengan objek yang disadari memang harus ‘ada’ sebagaimana adanya. Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya (Notoatmodjo, 2012).

1. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu:

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) terhadap suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, “tahu” ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai kemampuan menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang telah dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menjabarkan materi telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang riil (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagai konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam struktur organisasi tersebut dan masih berkaitan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata-kata kerja misalnya dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokan dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis itu suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau obyek berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang sudah ada.

2. Cara Memperoleh Pengetahuan

Berbagai macam cara telah digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah, hingga dapat dikelompokkan menjadi dua, yakni cara tradisional atau non ilmiah dan cara modern atau ilmiah (Notoatmodjo, 2012).

a. Cara tradisional (*non ilmiah*)

Cara kuno atau tradisional ini digunakan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan, sebelum ditemukannya metode ilmiah atau metode penemuan secara sistematis dan logis adalah dengan cara non ilmiah, tanpa melalui penelitian. Cara-cara penemuan pengetahuan pada periode ini antara lain meliputi :

1) Cara coba salah (*trial and error*)

Cara ini telah dipakai orang sebelum adanya kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah dan bila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lain sampai masalah tersebut dapat terpecahkan. Itulah sebabnya cara ini disebut metode *trial* (coba) dan *error* (gagal atau salah) atau metode coba salah (coba-coba).

2) Cara secara kebetulan

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak sengaja, tanpa diduga atau direncanakan sebelumnya yang ditemukan oleh orang yang bersangkutan, yang menjadi tambahan pengetahuan bagi orang lain.

3) Cara kekuasaan atau otoritas.

Terdapat banyak kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehari-hari yang kemudian diwariskan turun-temurun dari generasi ke generasi, sehingga menjadi sebuah tradisi atau adat/istiadat meskipun tanpa melalui penalaran mengenai kebenaran baik atau buruknya dari kebiasaan atau tradisi tersebut, dengan kata lain pengetahuan tersebut didapat dan mudah diterima berdasarkan pada otoritas atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun para ahli ilmu pengetahuan, tanpa terlebih dahulu menguji atau membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta (empiris) ataupun berdasarkan penalaran sendiri (Notoatmodjo, 2012).

4) Cara akal sehat (*common sense*)

Para orang tua zaman dahulu menggunakan hukuman fisik atau memberi sebuah penghargaan (hadiah) agar anaknya mau menuruti perintah atau disiplin, yang masih digunakan sampai sekarang. Hal tersebut berkembang menjadi teori kebenaran, bahwa hukuman ataupun penghargaan adalah metode (meskipun bukan yang paling baik) bagi pendidikan anak.

5) Kebenaran melalui wahyu

Ajaran agama adalah pengetahuan yang diturunkan dari Tuhan melalui orang suci yang harus diterima dan diyakini oleh para pengikut-pengikut agama yang bersangkutan, terlepas dari apakah kebenaran tersebut rasional atau tidak.

6) Kebenaran secara *intuitif*

Kebenaran secara *intuitif* diperoleh manusia secara cepat sekali melalui proses di luar kesadaran dan tanpa penalaran atau berpikir. Kebenaran melalui

intuitif sukar dipercaya karena kebenaran ini tidak menggunakan cara rasional dan sistematis, melainkan hanya berdasarkan intuisi atau bisikan dan suara hati saja.

7) Melalui jalan pikiran

Manusia menggunakan jalan pikiran untuk mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan sejalan dengan perkembangan kebudayaan umat manusia, baik melalui induksi ataupun deduksi yang pada dasarnya merupakan cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pernyataan-pernyataan yang dikemukakan, kemudian dicari hubungannya, sehingga menghasilkan sebuah kesimpulan. Induksi merupakan proses menghasilkan sebuah kesimpulan melalui pernyataan khusus kepada yang umum, sedangkan deduksi sebaliknya.

b. Cara modern (ilmiah)

Cara baru atau modern dalam memperoleh pengetahuan pada dewasa ini lebih sistematis, logis dan ilmiah, yang disebut metode penelitian ilmiah atau lebih populernya disebut metodologi penelitian (*research methodology*). Cara ini mula-mula dikembangkan metode berpikir induktif, kemudian dilanjutkan oleh Deobold van Dallen yang mengatakan bahwa dalam memperoleh kesimpulan dilakukan dengan mengadakan observasi langsung dan membuat pencatatan terhadap semua fakta sehubungan dengan objek yang diamati, yang mencakup tiga hal pokok, yaitu segala sesuatu yang positif, negatif, dan gejala yang muncul secara bervariasi (Notoatmodjo, 2012).

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Menurut Ariani (2014) menyatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu diantaranya :

a. Umur

Umur adalah usia individu yang terhitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun dan semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Usia dapat dibedakan menjadi : usia muda yaitu usia dibawah 20 tahun, usia madya yaitu usia antara 20 tahun sampai dengan 35 tahun, dan usia tua yaitu usia diatas 35 tahun (Ariani, 2014).

b. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi dimasa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya (Ariani, 2014).

c. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu (Ariani, 2014).

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan melakukan wawancara atau menyebarkan angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur atau diketahui kemudian disesuaikan dengan tingkat-tingkatannya (Wawan dan Dewi, 2011).

B. Keterampilan

1. Pengertian

Keterampilan berasal dari kata terampil yang berarti cakap, mampu, dan cekatan. Iverson (2001) mengatakan keterampilan membutuhkan pelatihan dan kemampuan dasar yang dimiliki setiap orang dapat lebih membantu menghasikan sesuatu yang lebih bernilai dengan lebih cepat.

Robbins dan Stephen P, (2000) mengatakan keterampilan dibagi menjadi 4 kategori, yaitu:

- a. *Basic literacy skill* : keahlian dasar yang sudah pasti harus dimiliki oleh setiap orang seperti membaca, menulis, berhitung serta mendengarkan.
- b. *Technical skill* : keahlian secara teknis yang didapat melalui pembelajaran dalam bidang teknik seperti mengoperasikan komputer dan alat digital lainnya.

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

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

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi keterampilan

Faktor yang mempengaruhi keterampilan adalah pengetahuan, pendidikan, pengalaman, lingkungan dan fasilitas, kebiasaan, kebudayaan dan usia (Green, 1984 dalam Notoatmodjo, 2005). Semakin tinggi pengetahuan dan pendidikan seseorang akan meningkatkan keterampilannya, bertambahnya pengalaman seseorang akan menambah keterampilannya, adanya lingkungan dan fasilitas yang mendukung akan meningkatkan keterampilan, kebiasaan sehari-hari dan budaya setempat akan mempengaruhi keterampilan seseorang, semakin bertambahnya usia seseorang akan bertambah pula keterampilannya.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan secara langsung menurut Widayatun (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 yang

dikarenakan 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.

C. Remaja

1. Pengertian

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada remaja terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial. Faktor genetik, nutrisi dan faktor lingkungan lainnya dianggap berperan dalam menghadapi fase pubertas. Perubahan fisik dapat membuat yang sudah pubertas akan mengalami perubahan fisik dan emosional (Sari, dalam Indriani 2017).

2. Periode remaja

Periode remaja menurut Wong (2008) yaitu:

a. Remaja awal (*early adolescent*)

Periode ini remaja berada pada rentang usia 11-14 tahun, pada masa ini laju pertumbuhan terjadi dengan cepat, puncak kecepatan pertumbuhan, karakteristik seks sekunder muncul.

b. Remaja pertengahan (*middle adolescent*)

Periode ini remaja berada pada rentang usia 15-17 tahun, remaja pada masa ini mengalami pertumbuhan melambat pada remaja putri, tinggi badan mencapai 95% tinggi badan dewasa, karakteristik seks sekunder berkembang dengan baik.

c. Remaja akhir (*late adolescent*)

Usia remaja pada periode ini adalah 18-20 tahun, terjadi kematangan secara fisik, pertumbuhan struktur dan reproduktif hampir lengkap.

3. Tahap perkembangan remaja

Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja menurut (Sarwono, 2010):

a. Remaja awal (*early adolescent*)

Seorang remaja pada tahap ini akan mengalami perubahan terjadi pada tubuhnya sendiri. Remaja cepat tertarik pada lawan jenis, mudah terangsang saat dipegang bahunya dan dapat mengembangkan sebuah pikiran.

b. Remaja madya (*middle adolescent*)

Seorang remaja pada tahap ini membutuhkan seorang teman dan dia merasa senang jika banyak. Remaja dalam proses ini sangat bingung untuk memilih teman mana yang baik dan kurang baik.

c. Remaja akhir (*late adolescent*)

Seorang remaja pada tahap ini sudah menuju kedewasaan yaitu:

1. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual.
2. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman- pengalaman baru.
3. Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
4. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
5. Tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum.

D. Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari)

Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) merupakan deteksi dini untuk melakukan pemeriksaan adanya benjolan pada payudara agar tidak terkena kanker payudara (Manuaba dkk, 2010). Pemeriksaan payudara sendiri adalah proses, cara, penyelidikan secara teknis terhadap kelenjar susu atau payudara sendiri (Nisman, 2011).

1. Kanker payudara

Menurut Wiknjosastro (2006) kanker payudara disebut juga *Carcinoma Mammae* adalah tumor ganas yang tumbuh di dalam jaringan payudara. Tumor ini dapat tumbuh dalam kelenjar payudara, saluran payudara, jaringan lemak maupun jaringan ikat pada payudara.

a. Faktor risiko

Terdapat beberapa faktor risiko yang mampu memicu terjadinya kanker payudara diantaranya :

1) Usia menarche dan siklus menstruasi

Menarche dini pada usia relatif muda atau kurang dari 12 tahun berhubungan dengan peningkatan resiko kanker payudara. Siklus menstruasi yang kurang dari 26 hari pada usia 18-22 tahun diprediksi mengurangi resiko kanker payudara dan menopause yang terlambat pada usia lebih dari 50 tahun dapat meningkatkan resiko kanker payudara.

2) Genetik

Wanita yang memiliki riwayat keluarga penyakit kanker payudara, memiliki resiko kanker payudara 2 kali lipat dibandingkan wanita dengan keluarga yang tidak memiliki riwayat kanker payudara.

3) Kegemukan (lemak berlebih)

Obesitas berhubungan dengan penurunan resiko kanker pada pramenopause dan peningkatan resiko kanker payudara selama pascamenopause.

4) Pemakaian obat-obatan

Hormon pengganti seperti hormon eksogen akan menyebabkan peningkatan resiko kanker payudara.

5) Alkohol

Alkohol dapat menyebabkan hiperinsulinemia yang akan merangsang pertumbuhan pada jaringan payudara. Hal ini akan merangsang pertumbuhan yang tergantung pada estrogen pada lesi prakanker dan akan memasuki fase dorman, dimana fase ini dipicu oleh faktor pemicu seperti alkohol.

6) Faktor lain yaitu tidak menikah, menikah namun tidak mempunyai anak, melahirkan anak pertama setelah usia 35 tahun dan tidak pernah menyusui. (Suryaningsih, 2009).

b. Gejala

Gejala klinis yang terjadi pada kanker payudara berupa (Gale, 2000):

1. Fase awal kanker payudara asimtomatik

Tanda dan gejala yang paling umum adalah benjolan dan penebalan pada payudara. Sebagian besar ditemukan oleh penderita sendiri, dimana kanker payudara pada stadium dini tidak menimbulkan keluhan.

2. Fase lanjut

a) Bentuk dan ukuran payudara berubah, berbeda dari sebelumnya

b) Luka pada payudara sudah lama dan tidak sembuh meskipun telah diobati

c) Eksim pada puting susu dan sekitarnya

- d) Puting sakit, keluar darah, nanah atau cairan encer dari puting susu meski tidak hamil atau menyusui
- e) Puting susu tertarik ke dalam
- f) Kulit payudara mengkerut seperti kulit jeruk

3. Metastase luas

- a) Pembesaran kelenjar getah bening supraklavikula dan servikal
- b) Hasil rontgen toraks abnormal dengan atau tanpa efusi pleura
- c) Peningkatan alkali fosfatase atau nyeri tulang berkaitan dengan penyebaran ke tulang
- d) Fungsi hati abnormal

2. Manfaat dan tujuan Sadari

Manfaat Sadari dapat membiasakan diri wanita untuk mengenali bentuk dan sifat payudara yang normal. Semua wanita perlu mempelajari teknik Sadari (Noor dkk, 2008). Manfaat Sadari untuk mengetahui secara dini adanya tumor atau benjolan pada payudara sehingga dapat mengurangi tingkat kematian karena penyakit kanker tersebut (Nisman, 2011).

Menurut Nisman, (2011) Sadari sangat perlu dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

- a. Sadari hanya mendeteksi secara dini kanker payudara, bukan untuk mencegah kanker payudara. Dengan adanya deteksi dini maka kanker payudara dapat terdeteksi pada stadium awal sehingga pengobatan dini akan memperpanjang harapan hidup penderita kanker payudara. Apabila terdeteksi sedini mungkin atau pada stadium awal maka harapan kesembuhan lebih tinggi bahkan sampai 80 - 90%.
- b. Menurunkan angka kematian penderita karena kanker yang ditemukan pada

stadium awal akan memberikan harapan hidup lebih lama.

3. Waktu pelaksanaan

Kegiatan ini sangat sederhana dan dapat dilakukan oleh semua wanita tanpa perlu merasa malu kepada pemeriksa, tidak membutuhkan biaya, dan bagi wanita yang sibuk hanya perlu menyediakan waktunya selama kurang lebih lima menit. Tidak diperlukan waktu khusus, cukup dilakukan saat mandi atau pada saat sedang berbaring. Sadari sebaiknya mulai dilakukan saat seorang wanita telah mengalami menstruasi (Wenny, 2011). Waktu terbaik dilakukannya Sadari adalah hari terakhir masa haid 7-10 hari setelah haid, karena saat itu payudara lebih lunak dan longgar sehingga memudahkan perabaan.

4. Cara melakukan Sadari

Menurut Kemenkes RI (2015), langkah-langkah melakukan Sadari adalah sebagai berikut, yaitu:

- a. Perhatikan kedua payudara. Berdirilah di depan cermin dengan tangan di sisi tubuh dan lihat apakah ada perubahan pada payudara. Lihat perubahan dalam hal ukuran, bentuk atau warna kulit, atau jika ada kerutan, lekukan seperti lesung pipi pada kulit.
- b. Perhatikan kembali kedua payudara sambil mengangkat kedua tangan di atas kepala, dilanjutkan dengan meletakkan kedua tangan di pinggang sambil menekan agar otot dada berkontraksi. Bungkukkan badan untuk melihat apakah kedua payudara menggantung seimbang.
- c. Tekan masing-masing puting dengan ibu jari dan jari telunjuk secara lembut untuk melihat apakah ada cairan yang keluar.
- d. Lakukan perabaan payudara (dapat dilakukan sambil berdiri atau berbaring).

1) Posisi berdiri

a) Angkat lengan kiri ke atas kepala. Gunakan tangan kanan untuk menekan payudara kiri dengan ketiga jari tengah (telunjuk, tengah, dan manis). Mulailah dari daerah puting susu dan gerakkan ketiga jari tersebut dengan gerakan memutar keluar di seluruh permukaan payudara.

b) Rasakan apakah terdapat benjolan atau penebalan. Pastikan untuk memeriksa daerah yang berada di antara payudara, di bawah lengan dan di bawah tulang selangka.

c) Angkat lengan kanan ke atas kepala dan ulangi pemeriksaan untuk payudara sebelah kanan dengan menggunakan tangan kiri. Pemeriksaan ini akan membantu untuk mengetahui retraksi kulit akibat perlekatan tumor payudara.

2) Posisi berbaring

a) Berbaringlah dan apabila anda memulai pemeriksaan dari payudara sebelah kanan maka langkah-langkah yang dilakukan untuk memeriksa payudara kanan adalah letakkan bantal dibawah bahu kanan dan letakkan lengan kanan di atas kepala, posisi ini bertujuan untuk meratakan jaringan payudara (jaringan payudara tersebar rata di dada) dan jangan ada jaringan yang jatuh kesamping atau ke belakang khususnya bagi yang memiliki payudara yang berukuran besar.

b) Rabalah payudara kanan tadi dengan menggunakan tangan kiri, (teknik perabaan payudara sebaiknya menggunakan 3 jari yaitu jari telunjuk, jari tengah dan jari manis karena ketiga jari ini mempunyai sensitifitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan jari yang lain). Tekan secara mantap namun lembut dengan jari-jari yang rata dan saling merapat. Lakukan perabaan dari atas ke bawah, sisi ke sisi dari dada bagian atas sampai ke perut bagian atas dan dari ketiak sampai lekukan tengah di

antara kedua payudara.

c) Ikuti satu pola untuk memastikan seluruh bagian payudara anda diperiksa seluruhnya. Anda bisa memulai dari puting susu, lalu melingkar melebar seperti obat nyamuk ke bagian luar payudara. Anda juga bisa mengambil pola seperti orang mengepel lantai, dari atas ke bawah atau kiri ke kanan dengan tarikan lurus lurus. Mulai dengan rabaan lembut, lalu tekan lebih keras pada bagian yang perlu diperiksa jaringannya sampai kedalam.

d) Rasakan seluruh jaringan payudara dengan rabaan yang halus tapi sedikit ditekan dan apabila didapati bagian payudara yang menonjol dapat disertai nyeri dapat juga tidak ada rasa nyeri, maka segera periksa ke dokter.

e) Untuk memeriksa payudara kiri sama halnya dengan yang dilakukan saat memeriksa payudara kanan, maka ulangi langkah 3 ini pada payudara sebelah kiri.

f) Pemeriksaan ketiak. Bagilah payudara menjadi 4 bagian, $\frac{1}{4}$ atas dekat aksila, beri perhatian khusus karena ditempat tersebut sering ditemukan tumor payudara serta lakukan juga pemeriksaan ketiak. Dengan meletakkan tangan kanan anda kesamping dan rasakan ketiak anda dengan teliti, apakah teraba benjolan atau tidak.

E. Penyuluhan Kesehatan

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan informasi-informasi pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan serta terjadi peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap (Notoatmodjo, 2012).

1. Tujuan penyuluhan kesehatan

Tujuan dari penyuluhan kesehatan adalah tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam membina dan memelihara kesehatan, berperan aktif mewujudkan kesehatan yang optimal sesuai hidup sehat baik fisik, mental dan sosial. Pemberian penyuluhan tentang Sadari yang dilakukan kepada remaja putri diharapkan memberikan pengaruh baik dan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan setelah diberikan penyuluhan.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan penyuluhan kesehatan

Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan suatu penyuluhan kesehatan (Effendy, 2003) adalah sebagai berikut :

- a. Faktor pemberi penyuluhan, dalam pemberian penyuluhan dibutuhkan persiapan, penguasaan materi, penampilan, penyampaian penyuluhan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan dipahami.
- b. Faktor sasaran, sasaran dilihat dari tingkat pendidikan, lingkungan sosial, kebiasaan adat istiadat kebiasaan dan kepercayaan.
- c. Proses dalam penyuluhan, waktu, tempat, jumlah sasaran perlu disesuaikan dengan kegiatan penyuluhan agar proses dalam penyuluhan berjalan dengan baik.

3. Metode penyuluhan kesehatan

Metode yang dapat dipergunakan dalam memberikan penyuluhan kesehatan menurut Notoatmodjo (2012) adalah sebagai berikut:

- 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

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

Merupakan metode dengan 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 3 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

Merupakan serangkaian ceramah yang diberikan oleh 2 sampai 5 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.

4. Media penyuluhan kesehatan

Ada beberapa bentuk media penyuluhan antara lain (Notoadmojo, 2012):

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, media penyuluhan kesehatan ada 2 jenis yaitu media cetak (*leaflet, booklet, flyer, flip chart, rubrik*)

dan media elektronik (Video, *slide*, media papan).

F. Media Video

Video berasal dari kata latin, yang berarti “saya lihat”. Video adalah teknologi memproses sinyal elektronik yang mewakilkan gambar bergerak. Menurut Binanto, aplikasi umum dari teknologi video adalah televisi, video juga dapat digunakan dalam aplikasi teknik keilmuan (Indriani, 2017).

1. Manfaat media video

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

2. Kelebihan media video

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

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

3. Kekurangan media video

Media video bersifat komunikasi satu arah dan harus diimbangi dengan pencarian bentuk umpan balik yang lain.

G. Demonstrasi

Demonstrasi adalah suatu cara penyajian pengertian atau ide yang dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan, adegan atau menggunakan suatu prosedur. Penyajian ini disertai penggunaan alat peraga dan tanya jawab (Syafrudin dalam Hardianti 2017).

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. 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.

1. Kelebihan metode demonstrasi

- 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.

2. Kekurangan metode demonstrasi

- 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. (Notoatmodjo dalam Faturrahman, 2017).