

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Pengetahuan

a. Pengertian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengetahuan berasal dari kata “tahu” yang dapat diartikan sebagai memahami setelah melihat (menyaksikan, mengalami, dan sebagainya), mengenal, serta memahami.¹⁹ Menurut Mubarak dalam Darsini dkk (2021), pengetahuan didefinisikan sebagai segala sesuatu yang manusia ketahui berdasarkan pengalaman mereka sendiri, dan pengetahuan ini akan berkembang seiring dengan proses pengalaman yang mereka alami.¹⁹

Pengetahuan adalah apa yang seseorang ketahui tentang objek melalui penggunaa indera yang dimilikinya, seperti mata dan hidung.²⁰

b. Tingkat Pengetahuan

Suatu kebutuhan bagi keluarga adalah memiliki tingkat pengetahuan yang memadai apabila disertai dengan pendidikan. Pengenalaan terhadap suatu benda atau hal secara obyektif merupakan ciri khas dari tingkat pengetahuan. Di dalam domain kognitif, pengetahuan yang mencukupi memiliki 6 tingkatan, yaitu: ²¹

1) Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mengenang materi yang sudah diajarkan sebelumnya, masuk kedalam pengetahuan pada

tingkat ini adalah kemampuan untuk mengingat kembali sesuatu yang sangat spesifik dari semua materi atau informasi yang telah dipelajari atau stimulus yang telah diterima. Oleh karena itu, tingkat pengetahuan ini dianggap sebagai yang paling rendah.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami adalah kemampuan untuk memberikan penjelasan yang tepat tentang objek yang diketahui dan mengartikan materi dengan benar.

3) Aplikasi (*Application*)

Kemampuan untuk menggunakan materi dalam keadaan yang sebenarnya (real) merupakan definisi dari aplikasi. Aplikasi ini bisa merujuk pada penerapan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sejenisnya dalam situasi atau konteks yang berbeda.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk menguraikan suatu materi atau objek menjadi komponen-komponenya, namun tetap menjaga struktur organisasinya yang saling terhubung.

5) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis adalah keterampilan untuk menggabungkan elemen-elemen menjadi satu entitas baru. Dengan kata lain,

kemampuan ini berarti mampu menciptakan suatu kesatuan dari elemen yang ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek dengan memperhatikan kriteria yang ditetapkan, baik itu kriteria yang sudah ada maupun yang dibuat sendiri. Dalam konteks evaluasi, penting untuk mampu memberikan justifikasi atau penilaian terhadap materi atau objek yang dievaluasi. Evaluasi dapat dilakukan dengan merujuk pada kriteria yang telah ada atau dengan mengembangkan kriteria sendiri.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu:²¹

1) Umur

Umur seseorang yang semakin bertambah akan mengakibatkan perubahan pada aspek psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik secara umum akan mengalami perubahan yang berdampak pada pemikiran dan kondisi mental. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh usia, sehingga semakin dewasa seseorang, cara berpikirnya akan menjadi lebih matang dalam menerima informasi, berbeda dengan usia anak-anak atau yang belum dewasa. Menurut WHO, umur seseorang dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Dewasa awal: 18-40 tahun

Dewasa akhir: 41-65 tahun

Lansia: >65 tahun

2) Tingkat Pendidikan

Bimbingan yang disediakan seseorang kepada individu lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami adalah esensi dari pendidikan. Pendekatan ini mencakup proses belajar serta proses pertumbuhan, perkembangan, atau transformasi menuju perbaikan, kedewasaan, dan kedewasaan yang lebih besar pada individu, kelompok, atau masyarakat. Dapat dipahami bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah mereka mengasimilasi informasi, yang pada gilirannya meningkatkan pengetahuan mereka. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang dapat menghambat kemajuan sikap mereka dalam menerima informasi dan nilai-nilai baru yang diperkenalkan.

3) Pekerjaan

Melalui pengembangan pengalaman belajar dalam bekerja, seseorang dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan profesional yang berharga, serta mampu meningkatkan kemampuan mereka dalam mengambil keputusan dengan pendekatan ilmiah yang terpadu dan berlandaskan pada etika.

4) Minat

Minat adalah dorongan yang kuat atau keinginan mendalam terhadap sesuatu. Dorongan ini mendorong seseorang untuk menggeluti dan mengejar suatu aktivitas, yang pada akhirnya akan membawanya kepada pemahaman yang lebih dalam tentang hal tersebut.

5) Pengalaman

Pengalaman adalah hasil dari interaksi seseorang dengan lingkungannya. Terkadang, pengalaman buruk bisa terlupakan, tetapi ketika seseorang merasakan kesenangan dalam berinteraksi dengan suatu objek, maka itu bisa meninggalkan jejak emosional positif dalam dirinya dan menghasilkan sikap yang baik secara psikologis.

6) Sumber Informasi

Kemudahan memperoleh informasi dapat mempercepat seseorang dalam memperoleh pengetahuan yang baru. Rudi bertz dalam bukunya "*Toxonomi of Communication*" mengungkapkan bahwa sumber informasi adalah data yang diproses menjadi bentuk yang memiliki arti bagi penerima dan nilai yang nyata dalam pengambilan keputusan, baik saat ini maupun di masa yang akan datang. Media menyatakan dengan jelas bahwa informasi adalah apa yang dipahami. Sebagai ilustrasi, ketika kita melihat dan mencium asap, kita mendapatkan informasi bahwa sesuatu sedang terbakar.

2. Praktik

a. Pengertian

Menurut Notoatmodjo praktik adalah suatu sikap belum otomatis terwujudnya suatu tindakan (*overt behavior*). Untuk terwujudnya sikap atau tindakan menjadi suatu perbedaan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan antara lain adalah fasilitas dan dukungan dari pihak lain.²²

b. Tingkatan Praktik

1) Respons terpimpin (*guide response*)

Dapat dilakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh merupakan indikator praktik tingkat pertama. Misalnya, seorang ibu dapat memasak sayur dengan benar, mulai dari cara mencuci dan memotong – motongnya, lamanya memasak, menutup pancinya, dan sebagainya.²²

2) Mekanisme (*mecanisme*)

Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan, maka ia sudah mencapai praktik tingkat kedua. Misalnya, seorang ibu yang sudah mengimunitasikan bayinya pada umur – umur tertentu, tanpa menunggu perintah atau ajakan orang lain. Ibu yang sudah terbiasa memasak air hingga mendidih dan memasak sayur hingga matang. Ibu yang sudah terbiasa menyiapkan sarapan buat anaknya dan anaknya harus mengkonsumsi sarapan di pagi hari.²²

3) Adopsi (*adoption*)

Suatu tindakan atau praktik yang sudah berkembang dengan baik disebut adopsi. Artinya, tindakan itu sudah dimotivasinya, tetapi ini tidak mengurangi kebenarannya. Misalnya, ibu dapat memilih dan memasak makanan yang kaya nutrisi berdasarkan bahan-bahan sederhana dan murah.²²

c. Pengukuran Praktik

Secara tidak langsung, perilaku dapat diamati dengan melakukan wawancara tentang kegiatan yang telah dilakukan beberapa jam, hari, atau bulan yang lalu. Pengukuran juga dapat dilakukan secara langsung, yaitu dengan melihat apa yang dilakukan atau dilakukan responden. Hasil dari perilaku tersebut juga dapat digunakan untuk mengukur pengukuran praktik (*overt behavior*). Misalnya, kebersihan kulit, kuku, rambut, dan area lain dapat diukur sebagai bagian dari perilaku hygiene individu.²²

3. Kanker Payudara

a. Pengertian

Kanker merupakan penyakit yang tidak menular, dimana penderita mengalami perumbuhan sel-sel yang tidak normal secara terus-menerus dan tidak terkendali sehingga dapat merusak jaringan sekitarnya dan dapat menjalar kemana-mana. Kanker juga dapat disebut sebagai tumor ganas. Hal ini berarti sel kanker yang muncul merusak sel-sel sehat disekitarnya dan menyebar secara cepat, mendesak sel sehat dan mengambil nutrisinya. Secara umum, para penderita kanker

payudara ini baru mengetahuinya setelah mencapai stadium lanjut. Kebanyakan kanker payudara menyerang sebagian besar wanita dan kemungkinan penyakit ini dapat menyerang pria.²³

Kanker payudara (*Carcinoma Mammae*) adalah jenis keganasan yang muncul dari jaringan payudara, baik itu dari epitel duktus atau lobulu. Penyakit ini terjadi ketika sel-sel payudara kehilangan kendali dan mekanisme pertumbuhannya yang normal, mengakibatkan pertumbuhan yang tidak normal, cepat, dan tidak terkendali. Kanker payudara merupakan jenis kanker yang sering kali didiagnosis pada wanita, dengan lebih dari 1 dari 10 kasus kanker baru setiap tahunnya. Ini juga merupakan penyebab kematian kedua yang paling umum akibat kanker pada wanita diseluruh dunia. Kanker payudara seringkali berkembang tanpa gejala yang jelas, dan sebagian besar kasusnya terdeteksi melalui pemeriksaan rutin.¹

Kanker payudara dapat bermula dari berbagai bagian payudara, yang merupakan organ yang terletak diatas tulang rusuk bagian atas dan otot dada. Setiap payudara, baik yang di sisi kiri maupun kanan, memiliki kelenjar, saluran, dan jaringan lemak yang berperan dalam memproduksi serta mengalirkan susu untuk menyusui bayi yang baru lahir. Besarnya jumlah jaringan lemak pada setiap payudara juga mempengaruhi ukuran mereka.²⁴

b. Stadium Kanker Payudara

Tingkatan stadium kanker payudara terbagi menjadi²⁵:

1) Stadium I

(Dalam Tahap Awal) Tumor berukuran kurang dari 2-2,2 cm dan tidak ada penyebara ke kelenjar getah bening di ketiak. Pada tingkat ini, ada peluang kesembuhan total sekitar 70%. Penting untuk melakukan pemeriksaan laboratorium guna mendeteksi kemungkinan penyebaran ke bagian tubuh lainnya.

2) Stadium II

Tumor sudah mencapai lebih dari 2,25 cm dan telah menyebar ke kelenjar getah bening di ketika memiliki tingkat kesembuhan pada tahap ini sekitar 30-40%, yang bergantung pada sejauh mana sel-sel kanker telah menyebar.

3) Stadium III

Tumor telah mencapai ukuran 3-5 cm yang cukup besar, dan sel kanker hampir menyebar ke seluruh tubuh, sehingga peluang kesembuhan sangat terbatas. Pengobatan biasanya terdiri dari radiasi dan kemoterapi (penggunaan obat-obatan untuk menghancurkan sel kanker). Terkadang, tindakan operasi juga mungkin diperukan untuk mengangkat bagian payudara yang terkena dampak parah. Benjolan telah muncul di permukaan kulit dan mengalami pecah atau berdarah.

4) Stadium IV

Pada tahap ini, ukuran tumor lebih dari 5 cm dengan sel kanker menyebar ke seluruh organ tubuh dan biasanya, penderita mulai mengalami penurunan kekuatan. Oleh karena itu, pengobatan untuk kanker payudara menjadi kurang relevan. Biasanya, terapi hormonal menjadi pilihan pengobatan utama jika penderita memiliki Estrogen Reseptor (ER) atau progesteron Resptor (PR) positif, dengan pertimbangan kemoterapi sebagaimana yang mungkin telah dilakukan sebelumnya.

c. Jenis-jenis Kanker Payudara

Berdasarkan jenisnya kanker payudara dibagi menjadi 4 tipe, yaitu²⁵:

1) Karsinoma in situ

Kanker payudara jenis ini adalah jenis kanker yang masih terlokalisasi dan belum menyebar atau menyebar ke area lain di luar lokasi asalnya.

2) Karsinoma Duktal (*Ductal carcinoma in situ*)

Karsinoma duktal merupakan kanker yang tumbuh pada saluran yang melapisi menuju ke puting susu.

3) Karsinoma Lobuler

Biasanya, kanker tumbuh di dalam kelenjar susu dan seringkali terjadi pada wanita yang sudah melewati masa menopause.

4) Kanker Invasif

Kanker yang sudah menyebar dan merusak jaringan lainnya dapat berkembang baik secara terlokalisir (terbatas hanya pada payudara) maupun menjadi metastatik (menyebar ke bagian tubuh lain).

5) Kanker Meduler

Kanker yang berkembang di dalam kelenjar susu.

6) Karsinoma Tubuler

Kanker yang timbul dari jaringan payudara.

d. Faktor Risiko

1) Usia

Faktor penting yang berperan dalam timbulnya kanker payudara adalah usia. Kanker payudara merupakan kanker yang paling umum terjadi pada wanita remaja dan dewasa muda berusia 15 hingga 39 tahun, terhitung 5,6% dari seluruh kanker payudara invasif pada wanita. Dibandingkan dengan wanita yang lebih tua, wanita remaja dan dewasa muda lebih cenderung memiliki gen kecenderungan kanker keluarga dan tumor payudara yang lebih besar.²⁶

Kecenderungan kasus kanker payudara dapat dialami oleh remaja putri berusia 15-20 tahun. Hal ini dikarenakan remaja banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pemilihan makanan

yang dikonsumsi sehingga berpengaruh terhadap keadaan gizi remaja.²⁷

2) Hormonal

Risiko kanker payudara cenderung lebih tinggi dengan adanya faktor hormonal, seperti menarche awal atau menopause yang terjadi lebih lambat. Penggunaan hormon juga seringkali dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker payudara. Penggunaan estrogen selama lebih dari 8-10 tahun telah terbukti dapat meningkatkan risiko kanker payudara. Selain itu, jika seseorang mengalami kehamilan pertama pada usia lebih dari 35 tahun, risiko kanker payudara dapat meningkat sebanyak 1,5-4 kali lipat dibandingkan dengan usia 20-34 tahun. Sedangkan, bagi mereka yang belum pernah mengalami kehamilan, risiko kanker payudara bisa meningkat sebanyak 1,3-4 kali lipat.²⁸

3) Keturunan (*family history*)

Kejadian kanker payudara memiliki risiko tiga kali lipat lebih tinggi pada wanita yang memiliki ibu atau saudaranya (*first degree relative*) yang menghidap kanker payudara, terutama jika ini terjadi pada wanita sebelum menopause. Peningkatan angka kejadian juga terlihat pada pria dengan fenotipik sindrom Klinefelter. Selain itu, risiko kanker payudara juga meningkat pada beberapa anggota keluarga yang memiliki riwayat kanker endometrium, ovarium, dan kolorektal.²⁸

4) Paritas

Paritas adalah faktor yang mencerminkan jumlah kelahiran seorang perempuan. Perempuan yang belum pernah melahirkan (nullipara) memiliki risiko insiden yang 1,5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan yang sudah melahirkan (multipara).²⁵

5) Gaya Hidup

Masih ada perdebatan mengenai dampak kebiasaan makan tertentu terhadap risiko terjadinya kanker payudara. Percobaan dengan hewan menunjukkan bahwa jenis dan jumlah lemak dalam diet berhubungan dengan pertumbuhan kanker payudara. Studi lain mengungkapkan bahwa wanita yang mengonsumsi alkohol memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan kanker payudara daripada wanita yang tidak mengonsumsi alkohol. Ini disebabkan oleh kemampuan alkohol untuk meningkatkan produksi estrogen dan mengurangi penghilangan estrogen dalam tubuh wanita. Kurangnya aktivitas fisik dan obesitas setelah menopause juga dapat meningkatkan risiko kanker payudara.²⁸

6) Obesitas

Hubungan positif antara berat badan dan bentuk tubuh dengan faktor risiko kanker payudara pada wanita paska menopause terlihat jelas. Variabilitas dalam kejadian kanker ini menunjukkan bahwa diet memiliki pengaruh pada tingkat keganasannya.¹⁶

e. Penyebab

Belum diketahui apa penyebab setiap kasus kanker payudara. Namun, dapat dilihat bahwa faktor risiko kanker payudara sangat banyak. Misalnya, faktor risiko yang berhubungan dengan gaya hidup, seperti jenis makanan yang kita konsumsi dan seberapa banyak kita berolahraga, dapat meningkatkan peluang terkena kanker payudara. Meskipun begitu, belum diketahui secara pasti bagaimana faktor risiko ini dapat menyebabkan sel normal menjadi kanker. Selain itu, hormon tampaknya juga memainkan peran dalam banyak kasus kanker payudara, tetapi belum sepenuhnya dipahami bagaimana hal ini terjadi.²⁴

f. Gejala

Diantaranya, gejala klinik yang dapat digunakan sebagai indikator awal kanker payudara adalah:²⁹

- 1) Seseorang mengeluh tentang adanya benjolan disekitar payudara
- 2) Payudara mengalami perubahan bentuk dan ukuran
- 3) Discharge/sekret keluar dari puting susu
- 4) Kulit payudara dapat mengalami perubahan warna atau rasa, mirip dengan kulit jeruk.

Beberapa gejala lain yang kemungkinan bisa diidentifikasi adalah:²⁹

- 1) Dalam ketiak terdapat benjolan atau massa
- 2) Cairan yang tidak normal keluar dari puting susu biasanya memiliki warna yang tidak biasa, seperti berdarah, berwarna kuning hingga hijau, bahkan mungkin juga mengandung nanah.

- 3) Perubahan pada warna atau tekstur kulit pada payudara, puting susu, maupun areola (daerah berwarna coklat tua di sekeliling puting susu) tetap perlu diperhatikan
- 4) Kemerahan tampak pada payudara
- 5) Kulit disekitar puting susu bersisik, menandakan adanya masalah kesehatan yang perlu diperhatikan
- 6) Puting susu tertarik ke dalam atau membuat terasa gatal
- 7) Pembengkakan salah satu payudara atau nyeri payudara
- 8) Pada stadium lanjut, bisa timbul penurunan berat badan, nyeri tulang, pembengkakan lengan. Atau ulserasi kulit.

g. Pencegahan

1) Pencegahan Primer

Pencegahan primer merupakan langkah pertama yang dilakukan untuk menghindari diri dari setiap faktor yang dapat menimbulkan kanker payudara. Penyuluhan tentang kanker payudara perlu dilakukan, terutama untuk memberikan informasi mengenai faktor risiko dan cara melaksanakan pola hidup sehat, seperti menghindari makanan berlemak, meningkatkan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan, serta rajin berolahraga.³⁰

2) Pencegahan Sekunder

Pencegahan sekunder disebut juga deteksi dini dan pengobatan segera. Ada dua komponen deteksi dini, yaitu penapisan (*screening*) dan edukasi tentang penemuan dini (*early diagnosis*).

- a) Penapisan atau skrining, adalah suatu tindakan pemeriksaan atau tes yang sederhana dan mudah yang dilakukan pada populasi masyarakat sehat, dengan tujuan membedakan individu- individu yang mungkin sakit atau berisiko terkena penyakit di antara individu-individu yang sehat. Upaya penapisan dianggap efektif apabila tes dapat mencakup seluruh atau hampir seluruh populasi yang menjadi sasaran, dan untuk mencapai hal ini, perlu dilakukan penelitian mengenai jenis pemeriksaan yang dapat dilaksanakan dalam kondisi sumber daya yang terbatas, seperti yang terjadi di Indonesia.³¹
- b) Penemuan dini (*early diagnosis*), adalah upaya sistematis pemeriksaan pada masyarakat yang telah merasakan adanya gejala. Oleh karena itu, kunci utama keberhasilannya adalah edukasi untuk meningkatkan kesadaran tentang tanda-tanda awal kemungkinan kanker di antara petugas kesehatan, kader masyarakat, maupun masyarakat secara umum. Salah satu bentuk peningkatan kesadaran masyarakat tentang gejala dan tanda-tanda kanker adalah pemberian edukasi masyarakat tentang pemeriksaan payudara sendiri, yang dikenal dengan istilah SADARI. Namun, program atau kegiatan deteksi dini hanya akan berhasil apabila kegiatannya dihubungkan dengan pengobatan yang edekuat, terjangkau, dan aman.³¹

3) Pencegahan Tersier

Pada umumnya, pencegahan tersier difokuskan pada individu yang sudah positif terdiagnosis menderita kanker payudara. Penanganan yang sesuai dengan stadium kanker tersebut dapat mengurangi kecacatan dan meningkatkan harapan hidup pasien. Pencegahan tersier ini memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien, mencegah komplikasi penyakit, dan melanjutkan pengobatan.²⁵

4. SADARI

a. Pengertian

Program SADARI adalah salah satu langkah preventif untuk mendeteksi kanker payudara secara dini. SADARI adalah metode pemeriksaan yang bisa dilakukan sendiri oleh individu untuk menemukan potensi kelainan pada payudara yang bisa menjadi gejala kanker, bahkan jika seseorang tidak merasakan adanya keluhan (Kemenkes,RI)³²

Pemeriksaan Payudara Sendiri dianggap sebagai cara yang paling ekonomis, aman, sederhana, dan penting dalam mendeteksi kanker payudara karena sekitar 75-85% benjolan di payudara penderita ditemukan ketika melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Meskipun telah direkomendasikan selama bertahun-tahun, praktik rutin SADARI setiap bulan masih jarang dilakukan di banyak negara.³³

Sebagian besar penderita kanker payudara datang pada stadium sudah lanjut yaitu pada stadium 3 dan 4, padahal tingkat kesembuhan lebih tinggi bila ditemukan masih dalam stadium dini³⁴. SADARI dilakukan dengan tujuan untuk mendeteksi sedini mungkin adanya kanker payudara, sehingga bisa dilakukan pengobatan sedini mungkin dan untuk menurunkan angka kematian akibat kanker payudara. Cara ini sangat efektif dan efisien karena dengan melakukan SADARI secara rutin dapat menekan angka kematian sebesar 25–30%. Keuntungan yang didapat dengan melakukan SADARI adalah dapat meningkatkan harapan hidup penderita kanker payudara, karena dapat terdeteksi secara dini serta metode ini dapat dilakukan dengan mudah, murah, dan sederhana.³⁵

Memeriksa payudara sendiri secara mandiri, yang disebut SADARI adalah cara untuk mendeteksi benjolan yang tidak normal pada payudara. Prosedur ini tidak memerlukan biaya dan dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan wanita dalam melakukan SADARI.³⁶

b. Manfaat

Manfaat SADARI meliputi mendeteksi kelainan pada payudara sejak dini, mengidentifikasi tumor dalam ukuran kecil, mencegah penyakit kanker payudara, dan memungkinkan para remaja putri untuk mendeteksi dini kanker payudara secara dini. Setiap wanita memiliki bentuk dan ukuran payudara yang berbeda, seorang wanita tentu dapat

mengetahuinya dengan mudah. Dengan melakukan SADARI dapat membantu menurunkan angka kematian akibat kanker payudara pada wanita.³⁷

Tingkat kesembuhan akan semakin tinggi jika kanker payudara dapat ditemukan dalam deteksi dini. Keuntungan dari deteksi dini bermanfaat untuk meningkatkan kemungkinan harapan hidup pada wanita penderita kanker payudara. Selain itu, SADARI adalah metode termudah, tercepat, termurah, dan paling sederhana yang dapat mendeteksi secara dini kanker payudara. Hampir 85% gangguan atau benjolan ditemukan oleh penderita sendiri melalui pemeriksaan dengan benar.³⁸

c. Sasaran SADARI

Pemeriksaan payudara sendiri atau SADARI dapat dilakukan oleh semua wanita yang telah mendapatkan menstruasi atau sekitar 12 tahun (wanita usia produktif)³⁵. Dari wanita remaja hingga menopause, khususnya bagi wanita yang memiliki riwayat kanker pada keluarga, wanita dengan *menarche* dini dan menopause terlambat, wanita yang melahirkan anak pertama pada usia 35 tahun, perokok, pemakai hormonal berkepanjangan, perempuan yang belum menikah, dan tidak menyusui juga beresiko terkena kanker payudara.³⁹

d. Waktu Melakukan SADARI

SADARI akan lebih efektif jika dilakukan sedini mungkin, terutama pada wanita yang mencapai usia reproduksi, karena wanita pada

usia tersebut memiliki risiko tinggi terkena tumor payudara. Pemeriksaan SADARI harus dilakukan secara rutin setelah menstruasi, sekitar 1 minggu setelah menstruasi selesai. Namun, bagi wanita yang sudah memasuki masa menopause, pemeriksaan SADARI sebaiknya dilakukan pada tanggal tertentu setiap bulan. Semua wanita yang masih mengalami menstruasi seharusnya melakukan SADARI setiap bulan dan segera berkonsultasi dengan dokter jika menemukan benjolan yang sulit di gerakkan.²⁵

SADARI sebaiknya dilakukan sekitar 10-15 menit dengan menggunakan jari-jari tangan untuk meraba seluruh permukaan payudara sampai kearah ketiak. Sebaiknya, lakukan SADARI secara rutin setiap bulan saat menstruasi untuk memudahkan perabaan. Semakin sering seseorang memeriksa payudaranya setiap bulan, maka akan semakin mengenal kondisi normal payudaranya sehingga akan lebih mudah untuk menemukan adanya benjolan pada payudara.⁴⁰

e. Langkah-Langkah SADARI

Agar hasil pemeriksaan payudara sendiri dengan metode SADARI menjadi akurat, penting untuk melakukan langkah-langkah secara rutin dan benar. Dengan demikian, berikut adalah langkah-langkah yang perlu diikuti dalam pemeriksaan payudara sendiri menurut Kemenkes RI, yaitu:⁴¹

- 1) Berdiri didepan kaca agar dapat melihat payudara dengan jelas

- i. Perhatikan di cermin bentuk dan keseimbangan bentuk payudara (apakah simetris atau tidak)
 - ii. Dengan berdiri tegak di depan cermin, melihat perubahan bentuk dan besarnya payudara, perubahan puting susu, serta kulit payudara. Posisi kedua lengan lurus ke bawah di samping badan.
- 2) Periksalah semua bagian kedua payudara dengan mengangkat kedua tangan ke atas kepala, apakah ada kelainan seperti retraksi (Bagian payudara tertarik kedalam), inflamasi (peradangan), pembengkakan, atau kemerahan yang disertai rasa nyeri.
- 3) Ulangi dengan kedua tangan diletakkan pada pinggul.
- 4) Pada awalnya, palpasi kedua payudara dengan jari dilakukan dengan gerakan memijat, dimulai dari arah jam 12 dan kemudian mengarah ke arah jam 2, lalu kembali lagi ke arah jam 12. Selama proses ini, perlu dirasakan apakah ada benjolan. Tekanan diberikan mulai dari kulit bagian luar sampai ke dalam jaringan payudara. Juga, penting untuk memeriksa "*Axillary tail*" ditiap payudara.
- 5) Setelah itu, perhatikanlah puting payudara dan daerah sekitarnya. Pastikan untuk melakukan tekanan ringan guna memeriksa apakah ada cairan keluar atau tidak.
- 6) Melihat Perubahan Bentuk Payudara dengan Posisi Berbaring
 - i. Tahap 1 Persiapan
 - ii. Tahap 2 Pemeriksaan dengan *Vertical Strip*

- iii. Tahap 3 Pemeriksaan Payudara dengan Cara Memutar
- iv. Tahap 4 Pemeriksaan Cairan di Puting Payudara
- v. Tahap 5 memeriksa Ketiak

5. Media Video Animasi

Setiap jenis media pembelajaran berperan sebagai alat bantu yang digunakan dalam proses penyampaian materi pembelajaran. Media-media dapat berisi informasi yang diperoleh dari berbagai sumber, seperti media cetak, elektronik, media luar ruangan, dan lain sebagainya yang dapat disampaikan kepada orang lain atau peserta didik. Pembelajaran tidak lepas dari media karena melalui media, pesan-pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut sehingga sampai memutuskan untuk mengadopsi perilaku yang positif.⁴²

a. Pengertian Media Video

Menurut definisi dalam Kamus Basar Bahasa Indonesia, video adalah rekaman gambar bergerak atau program televisi, atau dengan kata lain video adalah tayangan visual bergerak yang disertai dengan elemen suara. Video termasuk dalam kategori media audiovisual yang memiliki keunggulan mampu menampilkan objek secara berulang-ulang. Hal ini, dapat merangsang pembentukan sikap, memicu pemikiran, dan memicu diskusi.⁴³

Media audio visual adalah jenis media yang menggabungkan unsur suara dan gambar, melibatkan keduanya dengan memanfaatkan

indra pendengaran dan indra penglihatan. Dalam usaha meningkatkan atau memaksimalkan mutu proses belajar-mengajar, media audio visual menjadi sarana yang esensial. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa peran media pembelajaran dimanfaatkan secara optimal demi mencapai tujuan pembelajaran.⁴⁴

b. Pengertian Animasi

Animasi merupakan pergerakan sebuah objek atau gambar sehingga dapat berubah posisi. Selain pergerakan, objek dapat mengalami perubahan bentuk dan warna serta dapat menyampaikan informasi dengan nyata dan jelas. Animasi dapat berupa film atau video singkat. Video seperti media audiovisual yang menayangkan gerak, semakin lama semakin populer dalam masyarakat. Informasi yang disampaikan dapat bersifat fakta (kejadian/peristiwa penting, berita), bisa opini (misalnya cerita), bisa bersifat informatif, edukatif, maupun intruksional. Sebagian besar tugas film dapat digantikan oleh video, akan tetapi bukan bermakna bahwa video akan menggantikan posisi film. Masing-masing mempunyai keterbatasan dan kelebihan sendiri.⁴⁵

Video animasi adalah jenis video yang terdiri dari sejumlah gambar komputer yang diubah menjadi gambar-gambar bergerak, yang digunakan untuk menggambarkan peristiwa atau kejadian melalui program video pembelajaran. Tujuannya adalah untuk menyederhankan visualisasi proses yang kompleks atau cepat.

Kemajuan teknologi komputer yang terus menerus memungkinkan pengembangan visualisasi gambar dan penciptaan seni animasi dalam format video.⁴⁶

- c. Kelebihan media video animasi, yaitu membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik, menyenangkan, memberikan informasi yang baik, dapat diterima secara merata oleh siswa, bermanfaat untuk menerangkan suatu proses, mengatasi keterbatasan waktu, dapat diulang-ulang dan diberhentikan sesuai kebutuhan. Selain itu, media video animasi juga memberikan hiburan tersendiri bagi siswa, pesan yang terdapat dalam media animasi dapat tersampaikan sehingga akan mempengaruhi hasil belajar siswa.⁴⁵
- d. Kekurangan media video animasi, yaitu proses pembuatan menggunakan *software Animator* masih sangat terbatas, alat pendukung yang tersedia hanya sedikit, biaya pembuatan cukup mahal, memerlukan kreatifitas dan keterampilan yang cukup memadai untuk mendesain animasi yang dapat secara efektif digunakan sebagai media pembelajaran, memerlukan *software* khusus untuk membukanya, guru sebagai komunikator dan fasilitator harus memiliki kemampuan memahami siswanya.⁴⁷

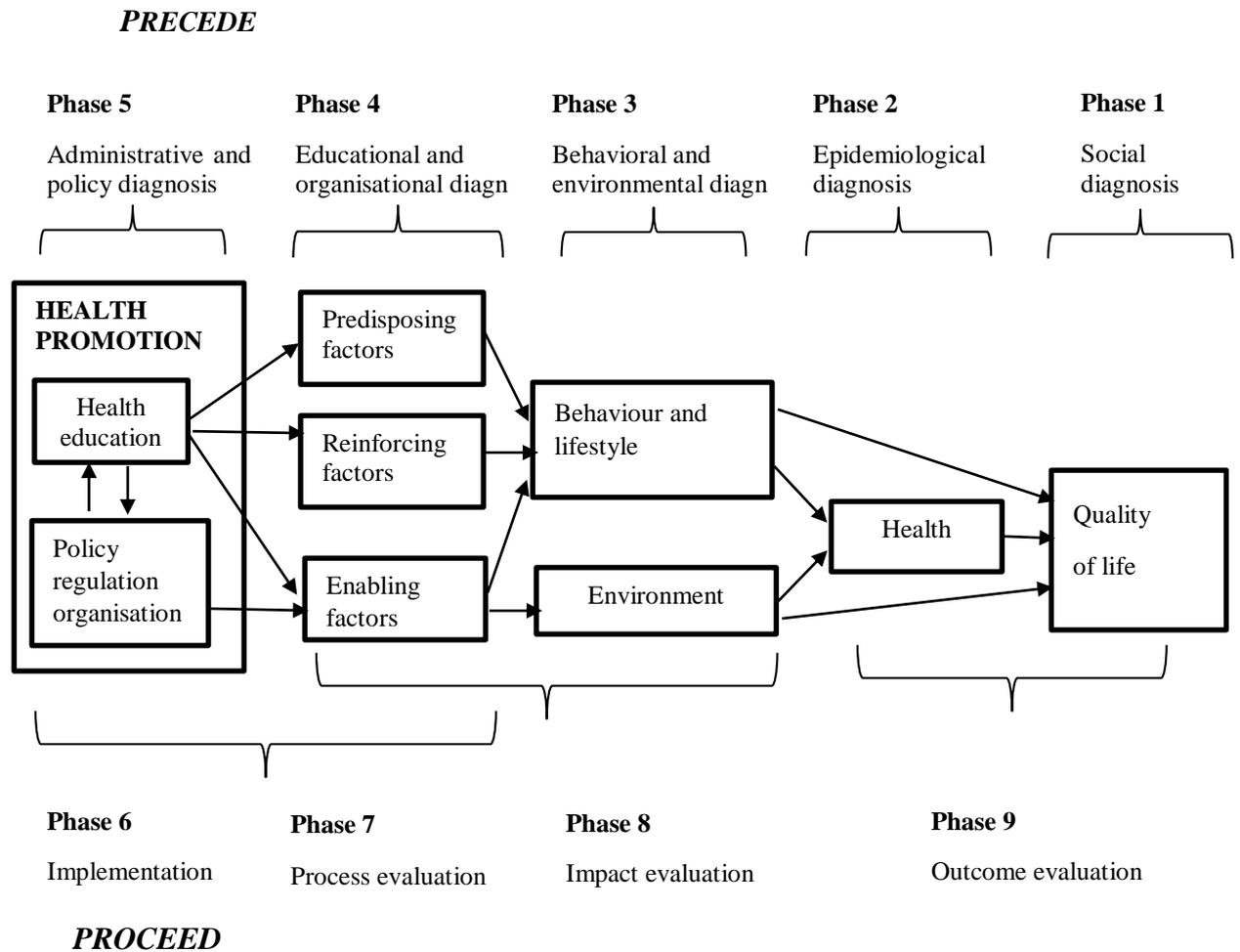
6. Leaflet

Leaflet adalah selembar kertas yang menjadi sarana publikasi singkat dalam suatu kegiatan promosi yang mana biasanya berisi tulisan cetak dan beberapa gambar tertentu tentang suatu topik khusus untuk sasaran dan

tujuan tertentu dan menggunakan bahasa yang sederhana, singkat serta mudah dipahami. Ukuran umumnya 20×30 cm, dengan jumlah tulisan umumnya 200–400 kata, secara umum berisi garis–garis besar penyuluhan dan isi harus dapat ditangkap dengan sekali baca. Leaflet biasanya diberikan setelah pelajaran dan penyuluhan selesai dilaksanakan atau dapat pula diberikan sewaktu penyuluhan berlangsung untuk memperkuat ide yang disampaikan.⁴⁸

- a. Kelebihan Leaflet, yaitu media ini tidak memerlukan listrik dan proyektor, bisa disimpan lama, sederhana, biaya cetak tidak mahal, siswa dapat belajar dan maju sesuai dengan kecepatan masing-masing, dapat mengulangi materi ketika lupa, siswa akan mengikuti urutan pikiran secara logis, perpaduan teks dan gambar dalam halaman cetak yang dikemas sedemikian rupa dapat menambah daya tarik, dan dapat memperlancar pemahaman informasi yang disajikan.⁴⁸
- b. Kekurangan Leaflet, yaitu tidak tahan lama mudah hilang, apabila desain leaflet tidak menarik, orang tidak menarik untuk menyimpannya, leaflet tidak dapat dipakai oleh orang yang tidak bisa membaca dan tuna netra, proses percetakan membutuhkan waktu yang lama, perbagian unit-unit pelajaran dalam media cetakan harus dirancang sedemikian rupa agar siswa tidak mudah cepat bosan, dan biaya cetak mahal jika disertai gambar dan bewarna.⁴⁵

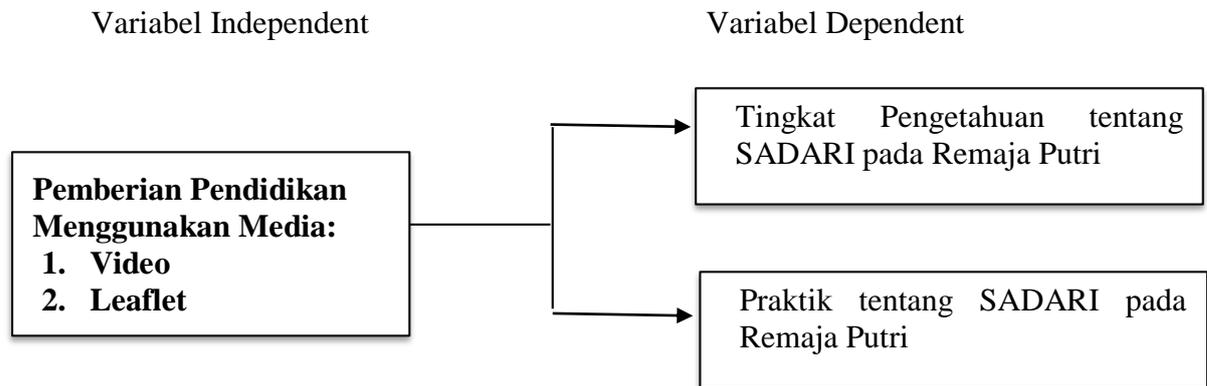
B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Precede Proceed (Green, Lawrence, and Marshall W.

Kreuter,1991)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Hipotesis

1. Ada pengaruh media video animasi SADARI terhadap peningkatan pengetahuan siswi di SMK Negeri 2 Sewon kelas X tentang deteksi dini kanker payudara.
2. Ada pengaruh media video animasi SADARI terhadap praktik siswi di SMK Negeri 2 Sewon kelas X tentang deteksi dini kanker payudara