

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)**

###### **a. Pengertian SADARI**

Periksa payudara sendiri (SADARI) merupakan cara deteksi dini kanker payudara yang cukup efektif. SADARI mudah dilakukan dan bisa diterapkan kepada remaja. Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah cara termudah untuk mendeteksi kelainan pada ukuran, tekstur, serta bentuk payudara. Pemeriksaan ini juga bisa membantu deteksi dini kanker payudara, sehingga mengurangi risiko keparahannya (Oktaviani et al., 2024).

Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dapat dimulai pada remaja putri sejak pubertas yang mulai terjadi perubahan fisik dan perkembangan seksual sekunder seperti payudara membesar. SADARI merupakan cara paling sederhana, tercepat, termurah, dan termudah untuk mendeteksi kanker payudara sejak dini, seperti tumbuhnya benjolan di payudara. Dengan merasakan seluruh permukaan payudara hingga ketiak dengan jari-jari tangan, dalam waktu sekitar 10-15 menit. SADARI dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya mewaspadaai keberadaan benjolan payudara yang abnormal (Melina et al., 2024).

SADARI merupakan 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. Pada pelaksanaan SADARI yang perlu dilakukan hanya meraba dan memeriksa payudara untuk memastikan tidak ada benjolan atau kelainan apapun. Jika rutin dilakukan, dapat mendeteksi secara lebih dini dan cepat mendapat penanganan jika terdapat masalah atau kelainan pada payudara (Lustia, 2022). SADARI dianggap sebagai metode pengujian utama untuk skrining dan deteksi dini kanker payudara (Melina et al., 2024).

Dari beberapa pengertian diatas, dapat dikatakan bahwa SADARI merupakan pemeriksaan payudara yang paling sederhana untuk mendeteksi perubahan atau adanya kelainan pada payudara yang dilakukan setiap bulan secara teratur.

b. Tujuan SADARI

- 1) SADARI hanya mendeteksi secara dini kanker payudara, bukan untuk mencegah kanker payudara sehingga dapat terdeteksi pada stadium awal, maka pengobatan dini akan memperpanjang harapan hidup penderita kanker payudara.
- 2) Menurunkan angka kematian penderita karena kanker payudara.
- 3) Pengenalan Perubahan: Wanita diajarkan untuk mengenali perubahan yang terjadi pada payudara mereka dari waktu ke waktu. Ini termasuk mencari benjolan baru, perubahan ukuran atau

bentuk, perubahan pada kulit, atau perubahan lainnya yang mungkin terjadi.

- 4) Dapat menemukan tumor/ benjolan payudara pada saat stadium awal, yang digunakan sebagai rujukan melakukan *mamografi* (Rochmawa, Prabawa, and Djalaluddin 2021).

c. Waktu SADARI

*American Cancer Society* menganjurkan sebaiknya SADARI dilakukan setiap kali setelah menstruasi (hari ke 7 sampai ke 10 sejak mulai menstruasi) karena pada saat itu payudara sudah tidak mengeras dan nyeri, pemeriksaan dilakukan setiap bulan sejak umur 20 tahun. Pada wanita *pramenopause* sebaiknya memeriksakan payudaranya setelah hari ke 5 dan ke 7 sesudah siklus menstruasi, dimana jaringan payudara saat itu memiliki kepadatan yang lebih rendah (Fahrurrozi & Wasilah, 2023).

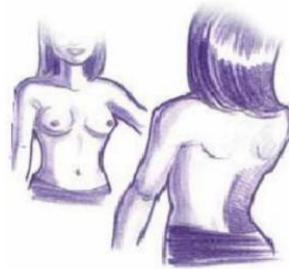
SADARI atau pemeriksaan *Breast self examination* (BSE) disarankan pada wanita yang mengalami kesuburan 7-10 hari setelah menstruasi, lalu perempuan yang sudah mengalami pasca menopause yaitu dialami pada waktu tertentu setiap bulan, perempuan yang berumur di atas dua puluh tahun harus menjalani pemeriksaan payudara secara rutin (Fahrurrozi & Wasilah, 2023).

d. Cara Melakukan SADARI

Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan melihat perubahan dihadapan cermin dan melihat perubahan bentuk payudara dengan cara berbaring. Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan melihat perubahan dihadapan cermin dan melihat perubahan bentuk payudara dengan cara berbaring (Rochmawati et al., 2023).

1. Melihat perubahan di hadapan cermin.

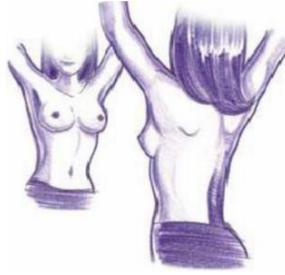
a) Langkah 1



Gambar 1 Mengamati Payudara di depan cermin

Di depan cermin perhatikan payudara dengan teliti. Dalam pemeriksaan ini dianjurkan tidak berpakaian dengan posisi kedua lengan lurus ke bawah. Perhatikan ada tidaknya benjolan atau perubahan bentuk pada payudara. Amati dengan teliti seluruh payudara. Lihat pada cermin, bentuk dan keseimbangan bentuk payudara (simetris atau tidak) (Rochmawati et al., 2023).

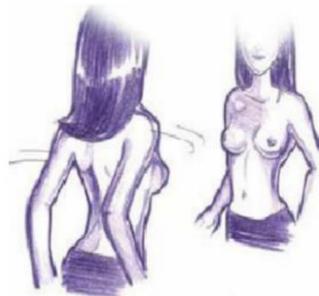
b) Langkah 2



Gambar 2. Mengamati payudara dengan mengangkat kedua tangan

Periksa payudara dengan tangan diangkat di atas kepala. Dengan maksud untuk melihat retraksi kulit atau perlekatan tumor terhadap otot atau fascia di bawahnya (Rochmawati et al., 2023).

c) Langkah 3



Gambar 3. Miringkan badan

Berdiri tegak di depan cermin dengan tangan disamping kanan dan kiri. Miringkan badan ke kanan dan kiri untuk melihat perubahan pada payudara (Rochmawati et al., 2023).

d) Langkah 4



Gambar 4. Meletakkan tangan di pinggang

Menegangkan otot-otot bagian dada dengan berkacak pinggang/ tangan menekan pinggul dimaksudkan untuk menegangkan otot di daerah *axilla* (Rochmawati et al., 2023).

2. Melihat perubahan bentuk payudara dengan berbaring

a) Langkah 1

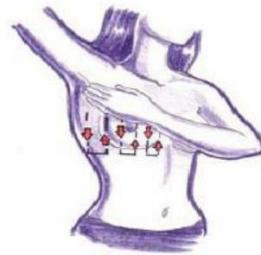


Gambar 5. Melihat perubahan bentuk payudara dengan berbaring

Dimulai dari payudara kanan. Berbaring menghadap ke kiri dengan membengkokkan kedua lutut Anda. Letakkan bantal atau handuk mandi yang telah dilipat di bawah bahu sebelah kanan untuk menaikkan bagian yang akan diperiksa. Kemudian letakkan tangan kanan Anda di bawah kepala. Gunakan tangan kiri Anda untuk memeriksa payudara kanan. Gunakan telapak jari-jari Anda untuk memeriksa

sembarang benjolan atau penebalan. Periksa payudara Anda dengan menggunakan *vertical strip* dan *circular* (Rochmawati et al., 2023).

b) Langkah 2



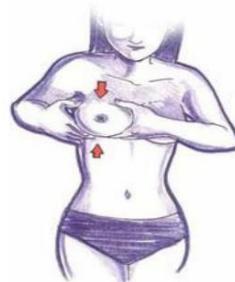
Gambar 6. Pemeriksaan payudara dengan vertical strip  
Angkat kedua tangan dan cermati perubahan yang ada pada payudara. Lalu angkatlah lengan kiri dan turunkan lengan kanan. Dengan menggunakan tiga atau empat jari tangan kanan, telusur payudara kiri. Gerakkan jari-jari tangan secara memutar (membentuk lingkaran kecil) di sekeliling payudara, mulai dari tepi luar payudara lalu bergerak ke arah dalam sampai ke puting susu. Tekan secara perlahan rasakan setiap benjolan atau masa dibawah kulit. lakukan hal ini yang sama terhadap payudara kanan dengan cara mengangkat lengan kanan dengan memeriksanya dengan tangan kiri. Perhatikan juga daerah antara kedua payudara dengan ketiak (Rochmawati et al., 2023).

c) Langkah 3



Gambar 7. Pemeriksaan payudara dengan cara memutar  
Berawal dari bagian atas payudara Anda, buat putaran yang besar. Bergeraklah sekeliling payudara dengan memperhatikan benjolan yang luar biasa. Buatlah sekurang-kurangnya tiga putaran kecil sampai ke puting payudara. Lakukan sebanyak 2 kali. Sekali dengan tekanan ringan dan sekali dengan tekanan kuat. Jangan lupa periksa bagian bawah *areola mammae* (Rochmawati et al., 2023).

d) Langkah 4



Gambar 8. Pemeriksaan cairan di puting payudara  
Tekan puting susu secara perlahan dan perhatikan apakah keluar cairan dari puting susu (baik itu cairan bening, seperti susu, berwarna kuning, atau bercampur darah) lakukan hal ini

secara bergantian pada payudara kiri dan kanan (Rochmawati et al., 2023).

e) Langkah 5



Gambar 9Memeriksa ketiak

Letakkan tangan kanan Anda ke samping dan rasakan ketiak Anda dengan teliti, apakah teraba benjolan abnormal atau tidak (Rochmawati et al., 2023).

2. Hubungan antara Usia, Pendidikan, dan Pengalaman terhadap perilaku SADARI

Wanita dapat terkena kanker yang disebabkan oleh adanya beberapa faktor diantaranya adalah perilaku hidup yang kurang sehat, pola makan tidak teratur, terbatasnya pengetahuan mengenai kanker payudara, kurangnya perhatian terhadap tanda-tanda dini kanker, dan kurangnya pengetahuan tentang penanggulangan kanker dengan benar (Shafa Isnaeldha et al., 2023). Variabel dalam penelitian ini yaitu umur, pendidikan dan pengalaman SADARI sangat penting karena memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan pelaksanaan SADARI.

Usia remaja bisa dikatakan sebagai suatu masa peralihan dengan perubahan fisik dan juga psikologis yang signifikan. Usia juga dapat

dikatakan sebagai suatu ukuran untuk menggambarkan kematangan fisik, psikis, dan sosial yang mempengaruhi proses belajar mengajar. Hal tersebut memiliki artian bahwa usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kecepatan dan kemampuan untuk penangkapan dan penerjemahan informasi. Usia juga berpengaruh pada tingkatan pengetahuan seseorang, termasuk pengetahuan tentang deteksi kanker payudara. Penelitian yang dilakukan oleh (Hanifah & Suparti, 2017) menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia remaja putri, pengetahuan mereka tentang SADARI cenderung meningkat. Hal tersebut disebabkan oleh adanya kematangan kognitif dan akses informasi yang lebih luas seiring dengan penambahan usia.

Pendidikan kesehatan memiliki peran penting dalam membentuk kesadaran remaja putri terhadap pencegahan kanker payudara, terutama melalui SADARI. Dengan mendapatkan edukasi yang tepat, mereka memperoleh pemahaman mengenai pentingnya deteksi dini, faktor-faktor risiko, serta cara melakukan SADARI secara benar. Selain itu, pendidikan kesehatan membantu mereka mengenali tanda-tanda awal kanker payudara dan memahami langkah-langkah yang perlu diambil untuk mengurangi risiko penyakit tersebut. Tingkatan pendidikan dan edukasi kesehatan memiliki peranan dalam mendorong remaja putri untuk melakukan SADARI secara rutin. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih baik, mereka akan menyadari bahwa SADARI merupakan langkah krusial dalam upaya pencegahan kanker payudara serta dapat membantu dalam

mendeteksi perubahan mencurigakan pada payudara sejak dini. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebiasaan SADARI pada remaja putri. Melalui edukasi yang tepat, mereka tidak hanya mendapatkan informasi dan pemahaman yang komprehensif, tetapi juga termotivasi untuk menjalankan SADARI secara konsisten, sehingga meningkatkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini dalam mencegah kanker payudara (Romadhona Haque & Nurviani, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Shafa Isnaeldha et al., 2023) menunjukkan bahwa Remaja putri dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan lebih baik tentang SADARI. Hal ini karena pendidikan formal menyediakan akses terhadap informasi kesehatan dan mendorong sikap proaktif dalam pencegahan penyakit. Penelitian yang berlokasi di Sidoarjo tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri dengan pengetahuan cukup hingga baik tentang SADARI memiliki sikap positif terhadap pelaksanaannya.

Pengalaman remaja putri dalam melakukan SADARI memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran akan kesehatan payudara dan deteksi dini kanker payudara. SADARI adalah metode sederhana yang dapat dilakukan oleh setiap perempuan untuk mengenali kondisi normal payudara mereka, sehingga jika ada perubahan seperti benjolan, nyeri, atau kelainan lainnya, dapat segera terdeteksi dan ditangani. Bagi remaja putri, pengenalan dan praktik SADARI sejak dini dapat membentuk kebiasaan positif dalam menjaga kesehatan reproduksi. Namun, seringkali remaja

putri kurang memahami pentingnya SADARI karena kurangnya edukasi atau rasa tidak nyaman dalam membicarakan topik ini. Oleh karena itu, peran orang tua, sekolah, dan tenaga kesehatan sangat diperlukan untuk memberikan informasi yang tepat dan mendorong remaja putri supaya rutin melakukan SADARI. Dengan demikian, remaja putri dapat lebih waspada terhadap kesehatan diri sendiri dan mengurangi risiko masalah kesehatan payudara di masa depan (Siregar, 2022).

### 3. Remaja

#### a. Pengertian Remaja

Menurut WHO (2022) remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Sedangkan pada Peraturan Menteri Kesehatan RI N0.25, remaja merupakan penduduk dalam rentang usia antara 10 hingga 18 tahun. Selain itu, Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) mengatakan, rentang usia remaja ialah 10 hingga 24 tahun dan belum menikah, maka dapat diartikan remaja ialah masa pergantian dari anak-anak menuju dewasa (Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI, 2020).

Menurut Moh. Mizan Astori remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar.

Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas (Moh. Mizan Asrori, 2022).

Masa remaja adalah peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja, individu akan mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai menilai diri dengan penilaian dan standar sendiri dan kurang memperhatikan interpretasi perbandingan sosial. Pada masa ini, remaja memiliki sifat yang unik. Remaja mempunyai keinginan meniru sesuatu hal yang dilihat, kepada keadaan, serta lingkungan disekitarnya (Alhababy, 2019).

b. Klasifikasi Remaja

1) Remaja awal (*Early adolescence*)

Yaitu remaja usia 10-12 tahun, pada masa ini remaja masih merasa heran terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan yang mengikuti perubahan tersebut.

2) Remaja tengah (*Middle adolescence*)

Yaitu remaja usia 13-15 tahun. Masa ini remaja cenderung bingung dalam menentukan keputusan, sehingga pada masa ini remaja membutuhkan kehadiran teman.

3) Remaja Akhir (*Late adolescence*)

Yaitu remaja usia 16-24 tahun, pada masa ini remaja memiliki minat yang lebih besar, munculnya ego untuk bersama dengan orang lain mencari pengalaman baru dan identitas seksual mulai

terbentuk dan menetap serta terjadi banyak perubahan besar pada diri remaja (Dwitania et al., 2021).

c. Pertumbuhan Remaja

Pertumbuhan merupakan perubahan yang ditandai dengan peningkatan ukuran fisik dan dapat diukur. Remaja mengalami pertumbuhan termasuk dalam fungsi fisiologis yang dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan gizi. Lingkungan dapat memberikan pengaruh terhadap percepatan perubahan. Perubahan dipengaruhi oleh hipotalamus dan hipofisis yang kemudian akan merangsang kelenjar gondok, kelenjar anak ginjal, dan kelenjar organ reproduksi (Alhababy, 2019).

Perubahan dapat dipengaruhi oleh hormon pada tubuh. Hormon pada perempuan yaitu estrogen dan progesteron. Perubahan hormon tersebut dapat menimbulkan menstruasi pada perempuan. Perubahan fisik yang diakibatkan oleh hormon pada perempuan seperti tinggi badan yang bertambah, tumbuh rambut di sekitar kelamin dan ketiak, kulit lebih halus, suara lebih halus dan tinggi, payudara membesar, pinggul melebar, paha membulat, serta mengalami menstruasi. (Alhababy, 2019).

d. Perkembangan Remaja

Perkembangan merupakan perubahan yang berkaitan dengan aspek kualitatif dan kuantitatif, dapat bersifat progresif, teratur, berkesinambungan, serta akumulatif. Perkembangan yang dialami

remaja yaitu terdiri dari beberapa aspek perkembangan. Dalam aspek perkembangan sosial, remaja harus dapat menyesuaikan diri dengan peran orang dewasa dan meninggalkan peran anak-anak (Rany, 2022).

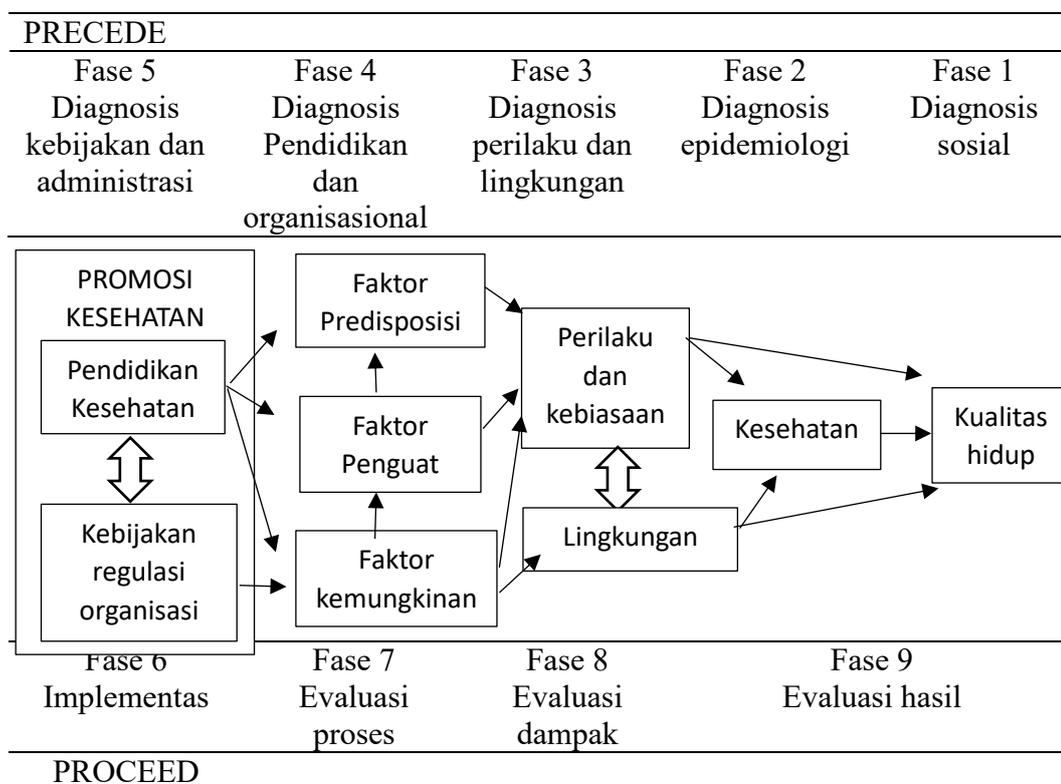
Selanjutnya, remaja juga akan menyesuaikan emosinya. Perkembangan emosi pada masa remaja seperti emosi lebih mudah bergejolak, jenis emosi lebih bervariasi dan kondisi emosional berlangsung lama, muncul ketertarikan lawan jenis, peka terhadap cara orang lain melihat diri mereka. Emosi yang sering dihadapi oleh remaja seperti perasaan bahagia, senang, sayang, cinta, ingin tahu, frustrasi, cemburu, iri, dan duka cita (Rany, 2022).

Menurut Piaget, remaja harus bisa mempertimbangan kemungkinan dalam menyelesaikan masalah dan mempertanggungjawabkannya. Dalam perkembangan kognitif, remaja mempunyai tingkah laku kritis, rasa ingin tahu kuat, egosentris, *imagery audience*, dan *personal fable*. Remaja juga akan mengalami perubahan dalam perkembangan moralitas seperti memberontak dengan nilai-nilai yang ada, pandangan moral kurang abstrak dan nyata, keyakinan moral lebih berfokus pada apa yang benar bukan yang salah, remaja semakin kritis dalam menganalisis norma dan berani mengambil keputusan sendiri, serta cenderung melibatkan beban emosi dan menimbulkan ketegangan psikologis (Rany, 2022).

Dalam perkembangannya, konsep diri remaja akan turut berubah. Ciri yang menunjukkan adanya perkembangan konsep diri yaitu perubahan perkembangan fisik yang cukup drastis, terpengaruh oleh pandangan orang lain, aspirasi sangat tinggi mengenai segala hal, memandang diri lebih rendah atau tinggi daripada kondisi objektifnya, dan selalu merasa menjadi pusat perhatian. Remaja juga akan mencoba belajar memerankan peran sesuai jenis kelamin (Rany, 2022).

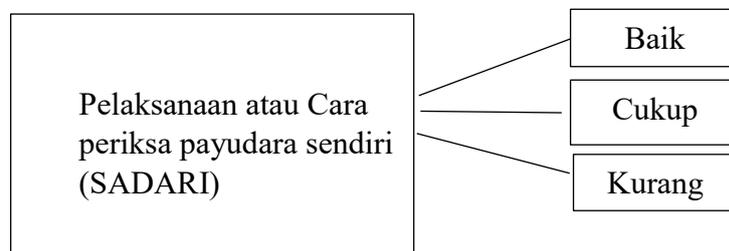
## B. Kerangka Teori

Kerangka Teori Gambaran pelaksanaan pemeriksaan payudara sendiri pada remaja putri



Gambar 10. Kerangka Teori *Precede-Proceed* Lawrence Green dan Marshal W.

### C. Kerangka Konsep



Gambar 11. Kerangka Konsep Pelaksanaan SADARI

### D. Pertanyaan Penelitian

Bagaimana gambaran Pelaksanaan Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja Putri Di Padukuhan Karang Trimulyo?