

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Promosi Kesehatan

1. Pengertian Promosi Kesehatan

Promosi kesehatan secara praktis adalah seni dan ilmu yang mengabungkan keinginan manusia dengan kesehatan terbaik, serta tujuan meningkatkan keinginan untuk kesehatan terbaik dan mengubah gaya hidup. Kesehatan optimal adalah keseimbangan antara kesehatan fisik, emosional, sosial, spiritual, dan intelektual. Pengalaman yang meningkatkan kesadaran, motivasi, dan Keterampilan untuk Praktik kesehatan yang positif dapat membantu perubahan gaya hidup (Rohmah, 2023).

Promosi kesehatan adalah proses atau upaya pemberdayaan masyarakat untuk dapat memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Menurut WHO, promosi kesehatan adalah kombinasi upaya pendidikan, Kebijakan (politik), peraturan, dan organisasi untuk mendukung kegiatan dan kondisi hidup yang dapat menguntungkan kesehatan seseorang, kelompok, atau komunitas. Mencapai Keadaan yang sehat, seseorang harus menemukan dan mengakui keinginan mereka, memiliki kemampuan untuk memenuhi kebutuhannya, dan mengubah atau mengendalikan lingkungannya (Rohmah, 2023).

Keputusan Menteri Kesehatan No.11114/Menkes/SK/VIII/2005 mengatakan bahwa promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mengendalikan factor kesehatan melalui pembelajaran dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat agar dapat menolong diri sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumberdaya masyarakat yang

sesuai dengan sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan (Rohmah, 2023).

2. Tujuan Promosi Kesehatan

Tujuan promosi kesehatan sejalan dengan visi promosi kesehatan itu sendiri, yaitu menciptakan :

- a. Mau (*willingness*) untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya.
- b. Mampu (*ability*) untuk memelihara kesehatannya dan meningkatkan.
- c. Memelihara kesehatan berarti ingin dan mampu mencegah penyakit.
- d. Melindungi diri dari bahaya kesehatan.
- e. Meningkatkan kesehatan berarti ingin dan mampu meningkatkan kesehatannya.

Kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat harus ditingkatkan (Rohmah, 2023).

3. Sasaran Promosi Kesehatan

- a. Individu/Keluarga
 - 1) Menggunakan berbagai sumber informasi tentang kesehatan (baik langsung maupun melalui media massa).
 - 2) Memiliki pengetahuan dan keinginan untuk menjaga, meningkatkan, dan memperbaiki kesehatannya.
 - 3) Meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
 - 4) Berpartisipasi dalam aktivitas sosial, terutama yang berkaitan dengan LSM kesehatan.

b. Masyarakat/LSM

- 1) Menggalang peluang untuk mengembangkan inisiatif kesehatan
- 2) Berkolaborasi untuk mewujudkan lingkungan sehat.

c. Lembaga Pemerintah, lintas sektor, politisi swasta

- 1) Meningkatkan upaya kesehatan, paling tidak menciptakan lingkungan dan perilaku sehat.
- 2) Membuat kebijakan sosial yang mempertimbangkan dampak tenaga kesehatan.

d. Petugas Program/Institusi

- 1) Memasukkan elemen promosi kesehatan ke dalam semua program;
- 2) Membuat kebijakan yang mempertimbangkan efek sosial terhadap tenaga kesehatan.

Dikenal tiga jenis sasaran promosi kesehatan, yaitu:

a. Sasaran primer

Pasien, orang yang sehat, dan keluarga dalam masyarakat adalah sasaran utama kampanye promosi kesehatan. Misalnya, deteksi dini kanker payudara pada remaja. Diharapkan mereka akan mengubah gaya hidup mereka yang tidak bersih dan tidak sehat menjadi gaya hidup yang bersih dan sehat (PHBS).

b. Sasaran sekunder

Sasaran ini termasuk tokoh agama, masyarakat, dan adat. Tokoh agama dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat karena mereka adalah tokoh masyarakat yang mempengaruhi lingkungannya. Mereka diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan PHBS pasien, individu sehat, dan keluarga dengan

bertindak sebagai panutan dalam praktiknya. Menyebarkan informasi tentang PHBS dapat menciptakan lingkungan yang baik dan mendorong kelompok untuk mempercepat pembentukannya.

c. Sasaran tersier

Pemerintah daerah adalah sasaran tersier, dan kebijakannya berdampak pada kesehatan masyarakat atau kelompok tertentu. Mereka diharapkan untuk membantu meningkatkan PHBS dengan Membuat Kebijakan atau perundang-undangan yang baik untuk kesehatan masyarakat, mendukung pendirian PHBS dan kesehatan masyarakat, dan menyediakan sumber daya, seperti dana dan sarana, untuk mempercepat penyediaan PHBS bagi pasien dan keluarga mereka, serta masyarakat umum (Rohmah, 2023).

4. Media Promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan membantu komunikator menyampaikan pesan atau informasi yang ingin mereka sampaikan. Tujuan media promosi kesehatan adalah agar sasaran mendapatkan pengetahuan dan kemudian dapat berperilaku lebih baik. Media cetak, elektronik, dan luar ruangan adalah jenis media yang digunakan untuk mendorong kesehatan (Lina Eta Safitri, Nurlaila Agustikawati and Putri Adekayanti, 2022).

Berdasarkan fungsinya sebagai penyebar pesan media ini dibedakan menjadi tiga, yaitu media cetak, media elektronik, dan media dalam buatan sendiri (Pius *et al.*, 2024).

a. Media Cetak

Pesan visual, yang biasanya terdiri dari sejumlah kata, gambar, atau foto berwarna, lebih disukai oleh media ini. Media cetak memiliki banyak keuntungan, seperti bahwa mereka tahan lama, ditujukan kepada banyak orang, dapat dibawa ke mana saja, mudah dipahami, tidak memerlukan listrik, dan dapat meningkatkan motivasi untuk belajar. Salah satu kelemahan media cetak adalah mereka harus dilipat karena tidak merangsang gerakan atau efek suara.

Media cetak sebagai alat penyampaian pesan kesehatan sangat beragam, antara lain :

1) *Booklet*

Booklet adalah salah satu cara dalam menyampaikan pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik dalam bentuk gambar. *Booklet* berfungsi sebagai alat promosi kesehatan karena pesan kesehatan sudah ada dalam buku, dan petugas kesehatan tidak perlu memberikan penjelasan kesehatan berulang kali. Petugas kesehatan dapat memberikan brosur kepada masyarakat jika mereka mengajukan pertanyaan tentang kesehatan.

2) *Leaflet*

Leaflet merupakan pesan atau informasi kesehatan yang dikirim melalui lembaran kertas yang dilipat. Informasi dapat berupa gambar atau kombinasi dari keduanya. Dalam kebanyakan kasus, pengajaran pendidikan kesehatan yang dilakukan melalui ceramah akan disertai dengan Pemberian surat kabar yang menyampikan pesan yang dimaksudkan untuk disampaikan selama pengajaran tersebut. Leaflet digunakan misalnya, untuk memberikan gambaran

tentang suatu masalah. Ini dapat mencakup penjelasan tentang pengolahan air di tingkat rumah tangga, pencegahan tuberkolosis, dll.

3) Poster

Poster merupakan media cetak yang berisi pesan atau informasi terkait kesehatan, biasanya ditempel di dinding atau tempat umum. Poster berupa lembar kertas besar dengan ukuran lebar 60 cm dan tinggi 90 cm, yang dilengkapi dengan tulisan dan gambar atau symbol untuk menyampaikan pesan tertentu. Poster sering digunakan oleh perusahaan komersial untuk mempromosikan produk mereka serta mendukung pesan yang disampaikan melalui media.

4) *Flyer*

Flyer adalah bentuk selebaran yang tidak dilipat. Biasanya digunakan selama acara berlangsung untuk memberikan informasi kepada para pengunjung, sehingga mereka tidak terlalu banyak bertanya kepada penyelenggara acara.

5) *Flipchart*

Flipchart adalah media yang digunakan untuk menyampaikan informasi kesehatan dalam bentuk *flipchart*. Biasanya bentuk buku, di mana setiap halamannya terdapat gambar yang menunjukkan demonstrasi, sedangkan halaman dibelakangnya berisi kalimat-kalimat yang berisi pesan atau informasi, yang terkait dengan gambar pada *flipchart* tersebut.

6) *Slide*

Slide merupakan halaman yang ditampilkan. Setiap halam perlu diisi dengan tulisan yang menjelaskan poin-poin penting, didukung oleh bentuk dan gambar yang bisa membantu memperjelaskan pesan yang disampaikan. Ada empat keunggulan dari dukungan *slide* ini :

- a) Membantu mendorong pemahaman yang lebih baik dan mengingat pesan dengan lebih mudah, serta bisa dipadukan dengan berbagai elemen lainnya;
- b) Membuat siswa lebih tertarik dan berhati-hati dengan penggunaan warna dan gambar yang konkrit;
- c) Program *slide* bisa direvisi secara berkala, sedangkan video terpisah-pisah;
- d) Ukuran yang kecil membuatnya mudah disimpan.

7) Foto yang mengungkapkan informasi kesehatan.

Foto dapat menyampaikan pesan yang terlihat dalam gambar. Namun, tidak semua orang mampu memahami pesan yang ada di dalam foto tersebut, bahkan mungkin pesan tersebut dipahami secara berbeda oleh setiap orang yang melihatnya, sehingga terjadi perbedaan dalam pemahaman antara orang yang mengirim pesan dan orang yang menerima pesan dalam foto. Mesin cetak memiliki beberapa keuntungan, seperti tahan lama, bisa mencapai banyak orang, biaya pembuatan tidak mahal, tidak memerlukan listrik, bisa dibawa kemana-mana, dan lebih mudah dibaca. Namun, media cetak juga memiliki kelemahan, seperti tidak dapat menampilkan suara atau gerakan serta mudah

rusak. Bagi orang yang tidak melihat, dan tidak dapat membaca pesan tidak efektif (Pius *et al.*, 2024).

b. Media Elektronik

Dilihat, didengar, dan disebarkan melalui alat bantu, media ini merupakan media yang bergerak dan dinamis. Media elektronik memiliki banyak keuntungan, seperti menjadi lebih mudah dipahami, lebih menarik, lebih akrab dengan orang lain, lebih dapat akses, terkontrol dan diulang-ulang, dan melibatkan panca indera. Media ini memiliki kekurangan, yaitu lebih mahal, agak sulit, membutuhkan alat yang canggih untuk diproduksi, memerlukan persiapan yang matang, peralatan terus berubah, dan membutuhkan Keterampilan penyimpanan dan pengoperasian. Ada berbagai jenis media elektronik yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi tentang kesehatan, termasuk:

1) Televisi

Mengirim pesan atau informasi kesehatan melalui televisi bisa dilakukan dengan berbagai bentuk seperti drama, serial, forum diskusi Tanya jawab mengenai kesehatan, pidato, iklan singkat, atau kuis. Televisi merupakan sarana yang sangat efektif dalam menyampaikan pesan kepada masyarakat, karena bisa menampilkan gambar dan suara yang memudahkan penonton dalam memahami informasi yang disampaikan. Kelebihan televisi adalah kemampuannya yang nyata dalam menyampaikan pesan, tampilan menarik, serta mampu menarik perhatian masyarakat. Namun, televisi juga memiliki beberapa kelemahan, seperti harga alatnya yang relative mahal, komunikasi

hanya dalam satu arah, sulit untuk menyesuaikan jadwal siaran dan pelajaran sekolah, orang tua dan guru mengontrol program, dan gambarnya kecil.

2) Radio

Radio adalah alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan ke banyak orang yang bergantung pada suara atau suara. Penyiaran radio sangat cocok untuk tujuan panggilan dan pemberitahuan karena tidak bisa menerima respon dari pendengarnya. Sekarang ada banyak stasiun radio yang menyiarkan program kesehatan, menjadikan radio sebagai alat yang ideal bagi aktivis kesehatan untuk menyebarkan informasi tentang kesehatan. Diskusi, konferensi, siaran radio, dll. Radio memiliki banyak keuntungan, termasuk harga yang terjangkau, kemudahan perjalanan, kemampuan untuk menyiarkan acara sesuai keinginan pendengar, pengembangan imajinasi, dan pengaktifan pikiran.

3) Video

Menggunakan video, dapat menyampaikan informasi atau pesan kesehatan. Video dapat dibuat dengan berbagai tujuan, seperti menceritakan suatu cerita, dokumenter yang merekam peristiwa, atau peristiwa dalam kehidupan seseorang, atau menyampaikan gagasan dan pikiran. Video analog adalah hasil dari industri televisi dan digunakan sebagai standar untuk televisi. Video digital berasal dari industri komputer dan disajikan standar untuk data digital. Video sebagai media promosi kesehatan memiliki kelebihan dan kekurangan.

Transmisi informasi atau pesan kesehatan dapat dilakukan melalui video. Pembuatan video mempunyai tujuan, yaitu video yang bertujuan

menceritakan suatu cerita, dokumenter yang bertujuan untuk merekam suatu kejadian atau peristiwa dalam kehidupan, penyajian video yang bertujuan untuk mengkomunikasikan gagasan atau pikiran. Video analog adalah produk industri televisi dan oleh karena itu digunakan sebagai standar televisi. Video Digital adalah produk dari industri computer dan oleh sebab itu dijadikan standar data digital.

4) *Film Strip*

Pesan kesehatan juga dapat dibuat dengan *strip film*. *Film strip* adalah jenis video diam yang hampir mirip dengan *film slide*. Namun, beberapa media ini terdiri dari satu kesatuan dan terhubung satu sama lain untuk membentuk rangkaian. Media elektronik memiliki beberapa keuntungan, seperti dikenal masyarakat luas, menggugah indra pendengaran dan penglihatan, mudah dipahami, dan cakupannya relatif luas. Kelemahan adalah mahal, rumit, membutuhkan listrik, dan eksploitasi (Pius *et al.*, 2024).

c. Media Luar Ruang

Media yang menyapaikan informasinya di luar ruangan disebut media luar ruang. Contoh media luar seperti baliho, spanduk, pameran, dan televisi layar lebar yang mengandung pesan, slogan, dan logo. Media ini memiliki banyak keuntungan, seperti menjadi lebih mudah dipahami, lebih menarik, memberikan hiburan dan informasi umum, bersifat tatap muka, melibatkan kelima indera, dan memiliki cakupan yang relatif luas. Menurut asesornya mereka dapat dibagi menjadi beberapa kelompok:

- 1) Benda asli, seperti benda nyata baik yang mati maupun hidup, adalah alat peraga yang terbaik karena mudah diakui dan memiliki bentuk serta ukuran yang tepat. Namun, kelemahannya adalah alat ini seringkali sulit dibawa ke tempat lain. Benda tiruan memiliki ukuran yang berbeda dengan benda aslinya.
- 2) Benda tiruan dapat digunakan sebagai media atau untuk mendorong kesehatan. Ini tidak mungkin menggunakan benda asli karena ukurannya terlalu besar. Benda tiruan dapat terbuat dari berbagai bahan seperti plastik, kayu, semen, tanah, atau bahan lainnya (Pius *et al.*, 2024).

B. Media Leaflet

Leaflet adalah selembarnya kertas yang sudah dilipat, berisi teks cetak dan beberapa ilustrasi yang terkait dengan topik tertentu. Leaflet dibuat dengan tujuan tertentu, biasanya berukuran 20 x 30 cm, dengan teks sekitar 200 hingga 400 kata. Di dalamnya terdapat garis besar penyuluhan yang jelas, sehingga isi dapat dengan mudah dibaca sekali lihat. Leaflet biasanya diberikan setelah sesi pelajaran atau penyuluhan selesai, tetapi juga bisa diberikan saat penyuluhan berlangsung untuk mendukung penjelasan yang diberikan. Media leaflet merupakan salah satu bentuk media cetak yang sering digunakan untuk berbagai keperluan, termasuk dalam bidang pendidikan kesehatan.

Keuntungan dan keunggulan *leaflet* adalah :

1. Klien bisa menyesuaikan dan belajar sendiri,
2. Bisa dilihat saat waktu luang,
3. Informasi bisa dibagikan kepada keluarga dan teman,

4. Bisa menyampaikan informasi yang lebih rinci daripada hanya berbicara,
5. Bisa disimpan dan dibaca berkali-kali,
6. Desain cetak dan ilustrasi bisa dibuat semenarik mungkin,
7. Bisa menjangkau audiens dengan cara yang lebih spesifik.

Adapun kekurangannya adalah :

1. Hanya bisa menjangkau kelompok tertentu;
 2. Tidak cocok untuk kalangan dengan tingkat pendidikan rendah atau komunitas dengan tingkat buta huruf yang tinggi;
 3. Kemampuan dalam desain, ilustrasi, dan hal-hal serupa sering diperlukan.
- Faktor-faktor seperti efisiensi dalam penggunaan dana, tenaga, dan fasilitas, serta sifatnya yang praktis, tahan lama, dan mudah dibawa serta disimpan, biasanya menjadi alasan mengapa leaflet digunakan secara populer (Pius *et al.*, 2024).

Penelitian oleh (Sofaria *and* Musniati, 2023) menunjukkan bahwa leaflet lebih efektif daripada poster dalam penyuluhan. Bentuknya yang terlipat membuatnya lebih praktis dan mudah dibawa. Selain itu, brosur dapat digunakan secara langsung karena tidak memerlukan listrik atau internet. Leaflet juga memiliki keuntungan dari segi ekonomi karena biaya produksinya relatif rendah. Leaflet biasanya berukuran kecil dan berisi antara dua ratus dan empat ribu kata yang dirangkai dalam bahasa yang singkat dan sederhana. Hal ini memungkinkan informasi yang lengkap diberikan kepada kelompok sasaran dalam sekali baca, yang menghasilkan hasil yang lebih efektif.

C. SADARI

1. Pengertian SADARI

SADARI adalah cara memeriksa payudara sendiri yang dilakukan secara mandiri, dengan belajar bagaimana melihat dan mengecek perubahan pada payudara setiap bulannya. Memeriksa secara rutin bisa membantu menemukan benjolan atau masalah lain sejak dini, bahkan ketika ukurannya masih kecil, sehingga lebih mudah diatasi (Ratnaningsih *et al.*, 2022).

2. Manfaat SADARI

Manfaat SADARI adalah untuk mendeteksi sejak awal adanya perubahan pada payudara, karena kanker payudara sebenarnya bisa terdeteksi lebih dini oleh wanita remaja. Setiap wanita memiliki bentuk dan ukuran payudara yang berbeda, jadi jika seorang wanita memeriksa payudara sendiri secara rutin, setiap bulan setelah masa haid, ia dapat merasakan bagaimana payudara yang sehat. Jika terjadi perubahan, wanita tersebut akan lebih mudah mengetahuinya (Efni and Fatmawati, 2021).

3. Tujuan SADARI

Tujuan SADARI adalah untuk mengenali bentuk-bentuk lekukan pada payudara agar dapat mendeteksi dengan cepat adanya perubahan atau tidak. Melakukan SADARI secara rutin termasuk salah satu cara efektif dalam menemukan benjolan secara dini dibandingkan menemukan benjolan kanker secara tidak sengaja. Banyak wanita merasa lebih nyaman melakukan SADARI secara rutin setiap bulan, tepat setelah masa menstruasi berakhir. (Febriani and Hardiati, 2024).

4. Waktu Pelaksanaan SADARI

SADARI sebaiknya dilakukan setiap bulan pada hari ke 7 sampai hari ke 10 setelah hari pertama menstruasi. Pemeriksaan ini dimulai setelah seorang wanita mengalami menstruasi pertamanya. Cara memeriksa payudara adalah dengan melihat dan memeriksa sendiri perubahan pada payudara setiap bulannya. Dengan memeriksa secara teratur setiap bulan, maka kita bisa mengetahui adanya benjolan atau masalah lain sejak dini, meskipun ukurannya masih kecil. Dengan mengetahui lebih dini, maka kondisi tersebut lebih mudah untuk ditangani (Pipit Mulyah, dkk, 2020).

5. Cara Melakukan SADARI

- a. Perhatikan kedua payudara.

Berdiri di depan cermin dan letakkan tangan di sisi tubuh Anda untuk melihat apakah payudara Anda mengalami perubahan. Lihat apakah kulit berubah ukuran, bentuk, atau warnanya, atau jika ada kerutan pada kulit yang menyerupai lesung pipi (Pipit Mulyah, dkk, 2020).



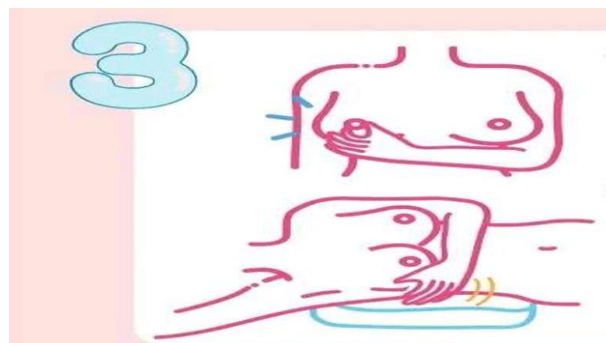
Gambar 2.1 Langkah SADARI 1
Sumber : (Pipit Mulyah, dkk, 2020)

- b. Perhatikan Perhatikan kedua payudara sambil mengangkat tangan ke atas kepala, lalu turunkan tangan ke pinggang dan tekan perlahan untuk membuat otot dada mengencang. Bungkukkan badan sedikit agar kamu bisa memeriksa apakah kedua payudara terlihat seimbang saat menggantung.



Gambar 2.2 Langkah SADARI 2
Sumber : (Pipit Mulyah, dkk, 2020)

- c. Dengan lembut, tekanlah masing-masing puting menggunakan ibu jari dan jari telunjuk untuk memeriksa apakah ada cairan yang keluar. Selanjutnya, lakukan perabaan pada payudara. Pemeriksaan ini dapat dilakukan saat berdiri atau berbaring. Jika memeriksa payudara saat berbaring, letakkan sebuah bantal di bawah pundak pada sisi payudara yang sedang diperiksa (Pipit Mulyah, dkk, 2020).



Gambar 2.3 Langkah SADARI 3
Sumber : (Pipit Mulyah, dkk, 2020)

- d. Lengan kiri diangkat ke atas kepala. Tangan kanan digunakan untuk menekan payudara kiri dengan tiga jari tengah, yaitu ujung jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis. Mulailah dari bagian luar payudara, lalu gerakkan ke arah puting susu, dan lakukan gerakan memutar dengan ketiga jari tersebut di seluruh permukaan payudara (Pipit Mulyah, dkk, 2020).



Gambar 2.4 Langkah SADARI 4
Sumber : (Pipit Mulyah, dkk, 2020)

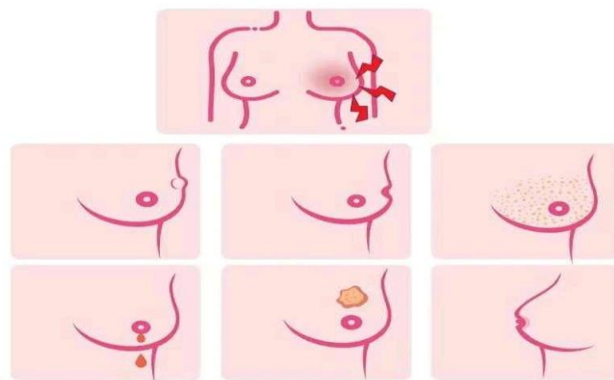
- e. Sentuh dan rasakan apakah ada benjolan atau bagian yang membesar. Periksa area di antara payudara, di bawah lengan, serta di bawah tulang selangka. Angkat tangan ke atas kepala dan ulangi pemeriksaan untuk payudara di sisi kanan dengan menggunakan tangan kiri (Pipit Mulyah, dkk, 2020).



Gambar 2.5 Langkah SADARI 5
Sumber : (Pipit Mulyah, dkk, 2020)

Hal yang perlu di perhatikan :

- a. Teraba benjolan
- b. Perubahan bentuk dan ukuran payudara
- c. Nyeri
- d. Pengerutan kulit payudara
- e. Keluar cairan dari puting susu
- f. Penarikan puting susu
- g. Luka pada payudara (Pipit Mulyah, dkk, 2020).



Gambar 2.6 Ciri-ciri Kanker Payudara
Sumber : (Pipit Mulyah, dkk, 2020)

D. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Menurut jenis katanya, "pengetahuan" termasuk dalam kategori kata benda, yaitu kata benda jadian yang terdiri dari kata dasar "tahu" dan imbuhan "pean", yang secara singkat berarti "segala hal yang berkaitan dengan kegiatan tahu atau mengetahui." Pengetahuan adalah komponen penting dari eksistensi manusia karena merupakan hasil dari aktivitas berfikir dan pemahaman yang dilakukan oleh manusia. Berpikir membedakan manusia dari jenis lainnya, seperti hewan. Ada dua

jenis pengetahuan: pengetahuan empiris, yang menekankan pada pengalaman indrawi dan pengamatan fakta. Pengetahuan rasional, yang didasarkan pada budi pekerti, adalah pengetahuan apriori yang tidak menekankan pada pengalaman tetapi hanya rasio. Pengetahuan ini juga disebut sebagai pengetahuan a posteriori (Octaviana and Ramadhani, 2021).

Pengetahuan adalah hasil dari penginderaan terhadap sesuatu. Panca indera manusia, yang terdiri dari penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba, bertanggung jawab atas proses penginderaan. Intensitas perhatian dan persepsi seseorang terhadap objek yang dilihatnya sangat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang dihasilkan. Telinga dan mata adalah sumber utama pengetahuan manusia. Salah satu aspek yang sangat penting dalam tindakan seseorang adalah pengetahuan (Prasetyorini and Kustriyani, 2022).

2. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan adalah hasil dari pemahaman terhadap suatu objek tertentu yang diperoleh melalui panca indera manusia. Pengetahuan merupakan kebutuhan bagi sebuah keluarga, terutama jika didukung oleh pendidikan. Pengetahuan menunjukkan kemampuan untuk mengenali sesuatu benda atau peristiwa secara objektif. Dalam bidang kognitif, pengetahuan memiliki enam tingkatan yang berbeda:

a. Tahu (*know*)

Tahu hanya berarti mengingat kembali (*recall*) memori tentang sesuatu yang khusus dari seluruh materi yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu adalah tingkat pengetahuan yang paling dasar. Menyebutkan,

menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan adalah beberapa cara untuk mengukur pengetahuan seseorang tentang materi yang dipelajari.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami adalah kemampuan untuk menjelaskan dengan benar tentang sesuatu yang sudah diketahui, serta mampu memahami dan menerjemahkan materi tersebut secara tepat. Seseorang yang memahami sesuatu bisa menjelaskan dengan jelas, memberikan contoh, dan membuat kesimpulan yang tepat.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menggunakannya dalam situasi nyata. Hal ini berarti mampu menerapkan hukum, rumus, metode, atau prinsip yang sudah dipelajari dalam kondisi yang sesungguhnya.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjelaskan atau memisahkan bagian-bagian dalam sebuah masalah atau objek yang diketahui, lalu mencari hubungan antara bagian-bagian tersebut. Kemampuan ini bisa dilihat dari penggunaan kata kerja seperti menggambarkan, membuat diagram, membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan seseorang untuk merangkum atau menghubungkan bagian-bagian pengetahuan yang dimilikinya dalam suatu bentuk yang logis. Sintesis juga bisa diartikan sebagai kemampuan menggabungkan bagian-bagian menjadi keseluruhan baru atau menyusun ulang suatu formulasi yang

sudah ada. Contohnya adalah menyusun, merencanakan, meringkas, atau menyesuaikan suatu teori atau rumusan yang sudah ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan untuk mengevaluasi atau menilai sesuatu berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan atau yang dibuat sendiri. Evaluasi juga berkaitan dengan kemampuan untuk memberikan alasan atau melakukan penelitian pada objek (Prasetyorini and Kustriyani, 2022).

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan yang seseorang miliki dipengaruhi oleh berbagai faktor. Secara umum, faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor internal, yang berasal dari dalam diri seseorang, dan faktor eksternal, yang berasal dari luar diri seseorang.

a. Faktor *Internal*

1) Usia

Menurut Hurlock seperti yang dikutip oleh Lestari (2018), usia adalah jumlah tahun yang telah dilewati seseorang sejak lahir hingga hari ulang tahunnya. Semakin besar usia seseorang, maka tingkat kematangan dan kekuatan berpikir serta bekerja mereka akan semakin berkembang. Dari sudut pandang kepercayaan masyarakat, orang yang lebih dewasa cenderung lebih dipercaya dibandingkan dengan orang yang belum dewasa. Usia berpengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menerima informasi serta cara berpikirnya. Semakin tua seseorang, semakin baik pula kemampuannya dalam memahami dan memproses informasi, sehingga semakin mudah ia menerima

hal baru. Umur juga memengaruhi cara berpikir seseorang. Semakin bertambah usia, kemampuan berpikir dan daya tangkap seseorang semakin berkembang, sehingga pengetahuan yang ia miliki semakin bertambah.

b. Faktor *Eksternal*

1) Pendidikan

Pendidikan adalah bentuk bimbingan yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain untuk membantu mereka berkembang menuju tujuan tertentu yang membentuk cara mereka berbuat dan mengisi hidup agar mencapai rasa aman dan bahagia. Pendidikan penting karena membantu seseorang memperoleh informasi, seperti hal-hal yang mendukung kesehatan, sehingga meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan sangat penting sebagai sarana mendapatkan informasi, terutama di bidang kesehatan, sehingga memberikan dampak positif terhadap kualitas hidup seseorang. Pendidikan juga memengaruhi seseorang untuk berpartisipasi dalam pembangunan. Biasanya, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah mereka menerima informasi.

2) Pekerjaan

Pekerjaan adalah aktivitas yang dilakukan oleh manusia, baik untuk mendapatkan penghasilan seperti gaji atau untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari seperti mengerjakan tugas rumah tangga atau hal lainnya. Lingkungan kerja bisa memberikan pengalaman dan pengetahuan kepada seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung. Terkadang, pekerjaan yang dilakukan seseorang memberikan kesempatan yang lebih luas untuk memperoleh

informasi atau bahkan aktivitas pekerjaan yang dimiliki bisa membuat seseorang sulit mengakses suatu informasi.

3) Pengalaman

Pengalaman adalah cara untuk mendapatkan pengetahuan dan memahami kebenaran. Ini terjadi ketika seseorang mengulang kembali pengetahuan yang ia pelajari sebelumnya untuk menyelesaikan masalah. Pengalaman sendiri adalah kejadian yang dialami seseorang di masa lalu. Secara umum, semakin banyak pengalaman yang seseorang alami, maka semakin banyak pengetahuan yang ia miliki. Dalam hal ini, seorang ibu yang sudah pernah melahirkan seharusnya memiliki pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan ibu yang belum pernah melahirkan sebelumnya.

4) Sumber informasi

Salah satu cara yang bisa membantu seseorang mendapatkan pengetahuan adalah dengan mengakses berbagai sumber informasi yang tersedia di berbagai media. Perkembangan teknologi saat ini membuat orang lebih mudah mengakses hampir semua informasi yang dibutuhkan. Semakin banyak sumber informasi yang dimiliki seseorang, maka semakin luas pengetahuan yang dimilikinya. Secara umum, semakin mudah memperoleh informasi, semakin cepat seseorang bisa mendapatkan pengetahuan baru.

5) Minat

Minat mendorong seseorang untuk mencoba hal baru dan akhirnya memperoleh pengetahuan yang lebih luas. Minat atau passion menjadi penggerak yang membantu seseorang mencapai tujuan atau keinginan yang

dimilikinya. Minat adalah dorongan kuat terhadap sesuatu hal. Karena ada minat, seseorang akan mencoba dan terus menekuni sesuatu, sehingga bisa memperdalam pemahaman dan pengetahuan.

6) Lingkungan

Lingkungan adalah segala kondisi yang ada di sekitar manusia serta pengaruhnya terhadap perkembangan dan perilaku seseorang atau kelompok. Lingkungan mencakup berbagai hal yang ada di sekitar seseorang, seperti lingkungan fisik, biologis, dan sosial. Lingkungan memiliki dampak terhadap cara pengetahuan masuk dan berkembang dalam diri individu yang hidup di dalamnya. Misalnya, jika suatu wilayah memiliki sikap menjaga kebersihan lingkungan, maka masyarakat di sekitarnya cenderung juga memiliki sikap yang sama.

7) Sosial Budaya

Sistem sosial dan budaya dalam masyarakat dapat memengaruhi cara seseorang menerima informasi. Orang yang tumbuh dalam lingkungan yang tertutup biasanya kesulitan menerima informasi baru. Fenomena ini sering ditemukan di beberapa kelompok masyarakat tertentu (Darsini, Fahrurrozi and Cahyono, 2019).

4. Pengukuran Pengetahuan

Dalam sebuah penelitian, mengukur variabel sangatlah penting. Hal ini karena dalam penelitian, variabel harus dapat diukur. Untuk mengukur variabel, biasanya digunakan alat ukur. Untuk variabel pengetahuan, alat yang sering digunakan adalah kuesioner berupa daftar pertanyaan yang menanyakan mengenai

tingkat pengetahuan responden. *List* ini dikenal sebagai kuesioner. Mengenai variabel pengetahuan, terdapat beberapa jenis kuesioner yang digunakan, seperti kuesioner dengan pilihan jawaban benar dan salah, benar, salah, dan tidak tahu. Selain itu, ada juga kuesioner pengetahuan berbentuk pilihan ganda atau *multiple choice* yang memungkinkan responden memilih satu jawaban yang dianggap paling tepat (Swarjana, 2022).

Hal lain yang penting untuk dipahami adalah tentang skala pengukuran variabel pengetahuan. Variabel pengetahuan bisa diukur dengan skala numerik atau skala kategori. Berikut beberapa contoh mengenai cara mengukur skala variabel tersebut.

a. Pengetahuan dengan skala numerik

Pengetahuan dalam skala numerik berarti hasil pengukuran pengetahuan tersebut berupa angka. Contohnya, skor total pengetahuan bisa berupa angka absolut atau dalam bentuk persentase (1-100%).

b. Pengetahuan dengan skala kategorial

Pengetahuan dalam skala kategorial berarti hasil pengukuran pengetahuan yang berupa skor total atau persentase tersebut dikelompokkan atau diberi level tertentu, menjadi beberapa contoh berikut ini.

1) Pengetahuan dengan skala ordinal

Pengetahuan dengan skala ordinal dapat dilakukan dengan mengonversi dari total skor atau persen menjadi bentuk ordinal menggunakan *Bloom's cut off point*.

- a) Pengetahuan baik/tinggi/*good/high knowledge*: skor 80- 100%
- b) Pengetahuan sedang/cukup/*fair/moderate knowledge*: skor 60-79%.
- c) Pengetahuan rendah/pengetahuan buruk/*poor knowledge*: skor <60.

2) Pengetahuan dengan skala nominal

Variabel pengetahuan bisa juga dinominalkan dengan cara me *recode* atau membuat kategori ulang, misalnya, dengan membagi menjadi dua kategori menggunakan mean jika data berdistribusi normal dan menggunakan *median* jika data tidak berdistribusi normal.

- a) Pengetahuan tinggi/baik.
- b) Pengetahuan rendah/kurang/buruk

Atau dengan cara lainnya dengan melakukan *convert* :

- a) Pengetahuan tinggi
- b) Pengetahuan rendah/sedang (Swarjana, 2022).

Dalam penelitian tentang pengetahuan, dikenal *Bloom's Cut off Point*. Bloom membagi tingkatan pengetahuan menjadi tiga, yaitu pengetahuan baik/tinggi (*good knowledge*), pengetahuan cukup/sedang (*fair/moderate knowledge*), dan pengetahuan rendah/kurang (*poor knowledge*). Untuk mengklasifikasikannya, dapat menggunakan skor yang telah dikonversi ke persen seperti berikut ini.

- a) Pengetahuan baik jika skor 80-100%.
- b) Pengetahuan cukup jika skor 60-79%.
- c) Pengetahuan rendah jika skor < 60% (Swarjana, 2022).

5. Hubungan Pengetahuan dengan SADARI

Hasil penelitian Farlina dan tim tahun 2021 menunjukkan bahwa dalam analisis pengetahuan, menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, terdapat perbedaan pengetahuan setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang SADARI. Dari hasil tersebut, terlihat bahwa pengetahuan responden meningkat, ditunjukkan oleh hasil positive rank, sedangkan tidak ada responden yang mengalami penurunan pengetahuan (negative ranks) atau hasil yang sama (ties). Artinya, semua responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah menerima intervensi nilai $P\text{-Value} = 0,000$ ($P < 0,05$) sehingga diperoleh hasil bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh dari penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang deteksi dini kanker payudara melalui SADARI di wilayah Hunian Tetap (Huntap) Tondo (Farlina *et al.*, 2023).

E. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan aspek penting yang layak untuk diteliti dalam kehidupan sosial. Sikap dapat dilihat sebagai kondisi dalam diri seseorang yang mampu mendorong orang tersebut untuk bertindak atau berperilaku dengan perasaan tertentu ketika menanggapi berbagai objek atau situasi yang terjadi di sekitar lingkungan sosialnya. Sikap juga dapat memberikan persiapan untuk merespons objek atau situasi tersebut secara positif atau negatif. (Meria Octavianti, 2020).

2. Komponen Sikap

a. Komponen Kognitif.

Komponen kognitif dalam sikap seseorang terdiri dari keyakinan yang dimiliki terhadap suatu objek. Bagian kognitif yang paling penting dalam menentukan sikap seseorang adalah keyakinan evaluatif, yaitu penilaian tentang kualitas objek tersebut, seperti apakah objek itu bermanfaat atau tidak, baik atau buruk.

b. Komponen Afektif.

Komponen afektif dalam sikap merujuk pada perasaan atau emosi yang berkaitan dengan objek, seperti apakah objek itu disukai atau tidak, menyenangkan atau tidak. Perasaan ini memberikan kekuatan motivasi pada sikap seseorang.

c. Komponen Konatif.

Komponen konatif dalam sikap seseorang mencakup kesiapan untuk bertindak yang berkaitan dengan sikap tersebut. Jika seseorang memiliki sikap positif terhadap sesuatu, ia cenderung menolong, membalas baik, atau mendukung objek itu. Namun, jika sikapnya negatif, ia lebih sering menghukum, merusak, atau mencederai objek tersebut (Meria Octavianti, 2020).

3. Tingkatan Sikap

Sikap terdiri dari berbagai tingkatan yaitu sebagai berikut :

a. Penerimaan

Penerimaan adalah sikap dimana seseorang sadar dan peka terhadap gejala, kondisi, atau masalah tertentu. Seseorang akan menunjukkan perhatian positif terhadap gejala tertentu jika ia menyadari adanya gejala, kondisi, atau objek tersebut, lalu bersedia menerima dan memperhatikan gejala yang dilihat, akhirnya mengarahkan segala perhatian ke objek tersebut.

b. Merespons

Membalas atau memberikan respons menunjukkan keinginan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan tertentu. Misalnya, keinginan untuk menyelesaikan tugas kuliah tepat waktu, dan sebagainya. Selanjutnya, memberi respons dilakukan secara terus-menerus, dan akhirnya dilakukan dengan semangat serta merasa puas atas penerimaan tersebut. Hal ini mencerminkan kesadaran atau kepekaan seseorang terhadap gejala, kondisi, situasi, atau masalah tertentu.

c. Menghargai

Menghargai berkaitan dengan sikap ingin memberikan penilaian terhadap gejala atau objek yang diamati. Menghargai juga berarti menerima suatu nilai dengan keyakinan tertentu.

d. Mengorganisasi/Mengatur Diri

Mengorganisasi berarti mengembangkan nilai tertentu ke dalam sistem organisasi, termasuk hubungan antar nilai tersebut.

e. Karakterisasi Nilai atau Pola Hidup

Pola hidup yang dimaksud adalah tujuan yang berkenaan dengan melakukan sintesis dan internalisasi sistem nilai dengan pengkajian secara mendalam. Pola hidup yang dimaksud adalah tujuan untuk melakukan sintesis dan menginternalisasi sistem nilai melalui pengkajian yang mendalam. Oleh karena itu, nilai-nilai yang dibangun tersebut menjadi dasar hidup dan selanjutnya digunakan sebagai pedoman dalam berbagai tindakan atau perilaku.

Dalam penelitian, terutama bidang sosial maupun kesehatan, kita sering mendengar, membaca, atau mengenal penelitian yang mempelajari tentang pengetahuan, sikap, dan perilaku. Pada topik penelitian ini, kita lebih fokus pada sikap yang sering muncul, khususnya dalam bidang kesehatan. (Swarjana, 2022).

4. Cara Pengukuran Sikap

Pengukuran terhadap sikap seseorang, peneliti biasanya memberikan pertanyaan kepada responden dan bertanya secara langsung mengenai suatu objek. Sikap tidak bisa dinilai benar atau salah, melainkan dengan lima alternatif jawaban dibawah ini yang menggunakan skala *Likert* yang diberi skor sebagai berikut:

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Ragu-Ragu (RR)
- d. Tidak Setuju (TS)
- e. Sangat Tidak Setuju (STS) (Khan Mohmand, 2020).

Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor, misalnya:

- a. Setuju/selalu/sangat positif diberi skor 5
- b. Setuju/sering/positif diberi skor 4
- c. Ragu-ragu/kadang-kadang/netral diberi skor 3
- d. Tidak setuju/hampir tidak pernah/negatif diberi skor 2
- e. Sangat tidak setuju/tidak pernah diberi skor 1

Skala *Likert* yang digunakan pada penyusunan instrumen penelitian dapat dibuat dalam bentuk *checklist* ataupun pilihan ganda (Khan Mohmand, 2020).

Tentang sikap, dapat menggunakan *Bloom's Cut off Point*, seperti pengetahuan. Sikap dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu sikap baik (*good attitude*), sikap cukup/sedang (*fair/moderate attitude*), dan sikap rendah/kurang (*poor attitude*). Pembagian lainnya, yaitu sikap baik atau positif (*positive attitude*), sikap cukup atau netral (*neutral attitude*), dan sikap kurang atau negatif (*negative attitude*). Untuk mengklasifikasikannya, kita dapat menggunakan yang telah dikonversi ke persen seperti berikut ini.

- a. Sikap baik/positif jika skor 80-100%
- b. Sikap cukup/netral jika skor 60-79%
- c. Sikap kurang/negatif jika skor <60%

Selain metode tersebut, metode lainnya adalah dengan membagi sikap menjadi dua kategori, yaitu sikap positif dan sikap negatif. Untuk mengklasifikasikannya, digunakan nilai median sebagai titik pemisah jika data

berdistribusi normal, dan nilai median juga digunakan jika data sikap berdistribusi tidak normal (Swarjana, 2022).

5. Hubungan Sikap dengan SADARI

Hasil analisis sikap dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan bahwa ada perbedaan sikap setelah responden diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan tentang SADARI. Perubahan tersebut terlihat dari nilai *positive rank*, yang menunjukkan adanya peningkatan sikap positif setelah intervensi diberikan, tidak ada yang mengalami *negative ranks* dan *ties* artinya semua responden terjadi peningkatan terhadap sikap setelah diberikan intervensi, dengan nilai $P\text{-Value}=0,000(P<0,05)$. Sehingga didapatkan hasil H_a diterima dan H_o ditolak (Farlina *et al.*, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan memengaruhi sikap remaja perempuan terhadap deteksi dini kanker payudara menggunakan SADARI di wilayah Hunian Tetap (Huntap) Tondo. Dalam analisis univariat selama penelitian, terjadi peningkatan sikap responden setelah diberi intervensi berupa penyuluhan kesehatan. Perubahan sikap tersebut juga didukung oleh peningkatan pengetahuan responden, karena pengetahuan yang baik cenderung memengaruhi sikap seseorang (Farlina *et al.*, 2023).

F. Remaja

1. Pengertian remaja

Menurut WHO, remaja adalah kelompok usia 10 sampai 19 tahun. Masa remaja, juga dikenal sebagai masa adolesens, adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Di masa ini, terjadi perkembangan di berbagai

aspek seperti fisik, mental, emosional, dan sosial. Kementerian Kesehatan membagi masa remaja menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (usia 10 sampai 13 tahun), remaja menengah (14 sampai 16 tahun), dan remaja akhir (17 sampai 19 tahun). Dalam hal fisik, masa remaja ditandai dengan munculnya perubahan pada ciri-ciri fisik dan fungsi psikologis, khususnya yang berkaitan dengan organ reproduksi, sedangkan secara psikologis, masa remaja merupakan masa di mana seseorang mengalami perubahan di berbagai aspek seperti kognitif, emosi, sosial, dan moral, seperti yang dikutip dari Kemenkes RI tahun 2020 (Anggraini, Lubis and Azzahroh, 2022).

2. Tahapan Perkembangan Remaja

Terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja yaitu:

a. Remaja Awal

Seorang remaja yang berusia 10 hingga 12 tahun masih terpesona oleh perubahan fisik yang terjadi di tubuhnya sendiri serta dorongan-dorongan yang muncul bersamaan dengannya. Mereka mulai mengembangkan pemikiran baru, tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang bahkan oleh sekadar pelukan dari lawan jenis. Mereka mulai membayangkan hal-hal yang berkaitan dengan erotisme. Sensitivitas yang tinggi ini terjadi bersamaan dengan penurunan kendali atas ego mereka. Hal ini membuat remaja-remaja muda kesulitan memahami berbagai hal secara matang.

b. Remaja Madya

Tahap ini berlangsung pada usia 13 sampai 15 tahun. Pada masa ini, remaja sangat membutuhkan teman. Mereka senang jika banyak orang yang

menyukai mereka. Ada kemungkinan mereka menjadi sedikit narsis, yaitu menyukai diri sendiri dengan mencari teman-teman yang memiliki sifat atau kualitas yang sama. Mereka juga sering bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana, apakah bersikap sensitif atau acuh, ramai atau sepi, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dan sebagainya. Remaja laki-laki harus membebaskan diri dari *kompleks Oedipus*, yaitu perasaan cinta terhadap ibu sendiri yang mungkin masih ada dari masa kanak-kanak, dengan memperdalam hubungan dengan lawan jenis.

c. Remaja Akhir

Usia 16 sampai 19 tahun adalah masa yang penting dalam pematangan diri menuju pertumbuhan. Pada fase ini, terdapat lima hal yang tercapai, yaitu:

- 1) Munculnya rasa penasaran terhadap fungsi pikiran.
- 2) Ego seseorang mulai mencari cara untuk terhubung dengan orang lain dan mengalami hal baru.
- 3) Mulai membentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi sepanjang hidup.
- 4) Keinginan untuk mengambil semua keuntungan (terlalu egois) berubah menjadi keseimbangan antara kebutuhan diri sendiri dan orang lain.
- 5) Mulai membangun "tembok" untuk memisahkan diri dari masyarakat umum (Pratama and Sari, 2021).

G. Kanker Payudara

1. Pengertian Kanker Payudara

Kanker payudara adalah jenis tumor ganas yang berkembang di dalam sel-sel payudara. Penyakit ini terjadi ketika sel-sel di payudara tumbuh secara tidak normal dan membelah diri lebih cepat daripada sel-sel yang sehat. Akibatnya, sel-sel ini berkumpul dan membentuk benjolan atau massa. Jika tidak ditangani, sel-sel yang tidak normal ini bisa menyebar ke kelenjar getah bening dan kemudian ke organ-organ lain di tubuh. Ada beberapa jenis yang terbagi menjadi dua tipe yang berbeda, yaitu *invasive* dan *non-invasive*. Kanker payudara *invasive* terjadi saat sel kanker sudah menyebar ke bagian lain dari payudara. Sementara itu, kanker payudara *non-invasive* adalah kondisi di mana sel kanker belum menyebar dari tempat asalnya (Kasmara, 2023).

Kanker payudara adalah kondisi di mana sel-sel dalam payudara kehilangan kemampuan mengatur diri secara normal, sehingga tumbuh tidak terkendali, cepat, dan tidak sesuai dengan cara yang seharusnya. Kanker termasuk jenis penyakit yang berasal dari pertumbuhan sel tunggal yang abnormal dan tidak terkendali, yang dapat berkembang menjadi tumor ganas. Tumor ini mampu merusak dan menghancurkan sel atau jaringan sehat di sekitarnya (Nurhayati, Nilawati and Alvira, 2023).

2. Tanda dan Gejala Kanker Payudara

Kebanyakan orang tidak akan mengalami gejala apa pun saat kanker masih tahap awal, oleh karena itu deteksi dini sangatlah penting (WHO, 2024). Kanker

payudara dapat memiliki kombinasi gejala, terutama jika sudah lebih parah. Gejala kanker payudara dapat meliputi:

- a. Benjolan atau penebalan payudara, seringkali tanpa rasa sakit.

Benjolan selalu ada, tidak pernah lenyap atau muncul lagi meskipun melewati siklus menstruasi. Benjolan itu bisa terasa keras atau lembut, tidak nyeri dan tidak bergerak, seolah tertambat di dada. Semakin lama, benjolan ini semakin keras dan bentuknya tidak rapi. Benjolan di ketiak biasanya sangat kecil dan umumnya menunjukkan bahwa kanker payudara sudah menyebar ke kelenjar getah bening. Benjolan biasanya tidak nyeri dan teksturnya lembut.

- b. Perubahan ukuran, bentuk atau penampilan payudara.

Terjadi perubahan ukuran pada payudara, dalam hal ini perubahan bisa terjadi hanya pada satu payudara, baik terlihat lebih kecil atau lebih besar, atau terlihat miring ke arah tertentu.

- c. Lesung pipit, kemerahan, cekungan atau perubahan lain pada kulit.

Ada garis-garis atau lubang kecil di permukaan kulit payudara. Kulit yang terlihat mengencang dan berkerut seperti kulit jeruk disebut *peau d'orange*. Ada kemerahan, pembengkakan, atau terasa lebih hangat dari biasanya, seperti tanda-tanda infeksi.

- d. Perubahan pada penampilan puting susu atau kulit di sekitar puting susu (areola).

Puting susu tertarik ke dalam atau ada kelainan pada puting. Puting mengeluarkan cairan, termasuk darah, yang bisa jadi tanda tumor jinak. Area payudara mengeras, ada luka atau bisul, serta kulit puting mengelupas.

- e. Ada cairan tidak normal atau darah keluar dari puting susu. Ini bisa berupa darah atau cairan berwarna lainnya (WHO, 2024).

Sebagian besar benjolan di payudara bukanlah kanker. Jika benjolan tersebut adalah kanker, maka semakin kecil ukurannya dan semakin cepat dideteksi, semakin besar kemungkinannya untuk berhasil diobati sebelum menyebar ke kelenjar getah bening di sekitarnya. Kanker payudara bisa menyebar ke bagian tubuh lain dan menyebabkan gejala baru.

Lokasi pertama yang paling umum dan mudah dideteksi ketika kanker menyebar biasanya adalah kelenjar getah bening di bawah lengan, meski ada kemungkinan kelenjar getah bening yang terkena kanker tidak terasa saat diperiksa.

Seiring berjalannya waktu, sel-sel kanker bisa menyebar ke organ-organ lain seperti paru-paru, hati-hati, otak, dan tulang. Saat sel kanker sampai ke tempat tertentu, gejala baru seperti nyeri tulang atau sakit kepala bisa muncul (WHO, 2024).

3. Penyebab Kanker Payudara

Penyebab pasti kanker payudara belum ditemukan, tetapi ada beberapa faktor yang meningkatkan risiko seseorang mengalami kanker payudara. Beberapa faktor penyebabnya antara lain:

- a. Faktor usia

Kemungkinan seorang wanita terkena kanker payudara semakin besar seiring bertambahnya usia. Risiko terbesar terjadi pada usia 50 hingga 60 tahun.

b. Faktor genetik

Jika ada riwayat kanker payudara dalam keluarga, hal itu bisa menjadi faktor yang meningkatkan risiko seseorang mengidap kanker payudara. Risiko bisa berlipat ganda, bahkan meningkat dua kali lipat, jika ada lebih dari satu anggota keluarga inti yang terkena kanker payudara dibandingkan dengan wanita yang tidak memiliki riwayat penyakit ini dalam keluarganya. Semakin muda usia anggota keluarga yang terkena kanker, maka semakin besar kemungkinan penyakit tersebut bersifat genetik.

c. Penggunaan pil KB

Penggunaan pil KB secara jangka panjang dapat meningkatkan risiko kanker payudara karena sel-sel yang peka terhadap hormon bisa mengalami perubahan menjadi sel ganas. Namun, jika penggunaan pil KB dihentikan, risiko tersebut akan berkurang.

d. Menstruasi pertama terlalu dini yaitu kurang dari 12 tahun.

Usia pertama kali terjadi menstruasi (menarche) yang lebih awal juga bisa meningkatkan risiko kanker payudara. Hal ini disebabkan karena semakin cepat seorang wanita mengalami pubertas, maka semakin lama jaringan payudaranya terpapar faktor-faktor berbahaya seperti bahan kimia, estrogen, atau radiasi yang berpotensi menyebabkan kanker.

e. Perokok pasif

Menurut para ahli dari *California Environmental Protection Agency*, ada hubungan yang kuat antara perokok pasif dengan risiko terkena kanker payudara.

f. Menopause terlambat yaitu lebih dari 55 tahun. Tidak menyusui (Putri, 2023).

4. Stadium Kanker Payudara

Kanker payudara mempunyai tahapan atau stadium yang akan menandai parah tidaknya kanker payudara tersebut.

a. Stadium I (Stadium Dini)

Di tahap ini, tumor masih sangat kecil, belum menyebar, dan tidak ada kelenjar getah bening yang terkena. Ukuran tumor tidak melebihi 2 hingga 2,25 cm, serta tidak terjadi penyebaran ke kelenjar getah bening di ketiak. Pada stadium I, peluang sembuh secara tuntas mencapai 70%. Untuk mengetahui apakah ada penyebaran ke bagian tubuh lainnya, diperlukan pemeriksaan di laboratorium.

b. Stadium II a

Pada stadium ini pasien mengalami hal-hal ssebagai berikut:

- 1) Tumor memiliki diameter kurang dari atau sama dengan 2 cm dan sudah terdeteksi di titik-titik di saluran getah bening ketiak.
- 2) Diameter tumor lebih lebar dari 2 cm, tapi tidak lebih dari 5 cm. Belum menyebar ke titik-titik pembuluh getah bening pada ketiak. Tidak ada tanda-tanda tumor di payudara, tetapi terdapat pada titik-titik di saluran getah bening ketiak.

c. Stadium III b

Pada tahap ini, tumor sudah menyebar ke dinding dada atau menyebabkan kelainan, bisa terdapat luka bernanah di payudara atau didiagnosis sebagai kanker payudara inflamasi. Tumor juga mungkin sudah menyebar ke titik-titik di saluran getah bening ketiak maupun lengan atas, tetapi tidak menyebar ke bagian lain dari organ tubuh.

d. Stadium III c

Pada tahap ini, kondisinya hampir mirip dengan stadium III b, namun kanker sudah menyebar ke beberapa titik di pembuluh getah bening dalam kelompok N3. Kanker telah menyebar ke lebih dari 10 titik di saluran getah bening di bawah tulang selangka.

e. Stadium IV

Pada tahap ini, kondisi pasien sudah sangat parah dan peluang untuk sembuh sangat rendah. Ukuran tumor sudah tidak bisa ditentukan lagi, karena kanker telah menyebar atau bermetastasis ke bagian tubuh yang jauh, seperti tulang, paru-paru, hati, tulang rusuk, atau organ-organ lainnya (Reffi, 2022).

5. Pencegahan Kanker Payudara

Kanker payudara dapat dicegah dengan dua cara:

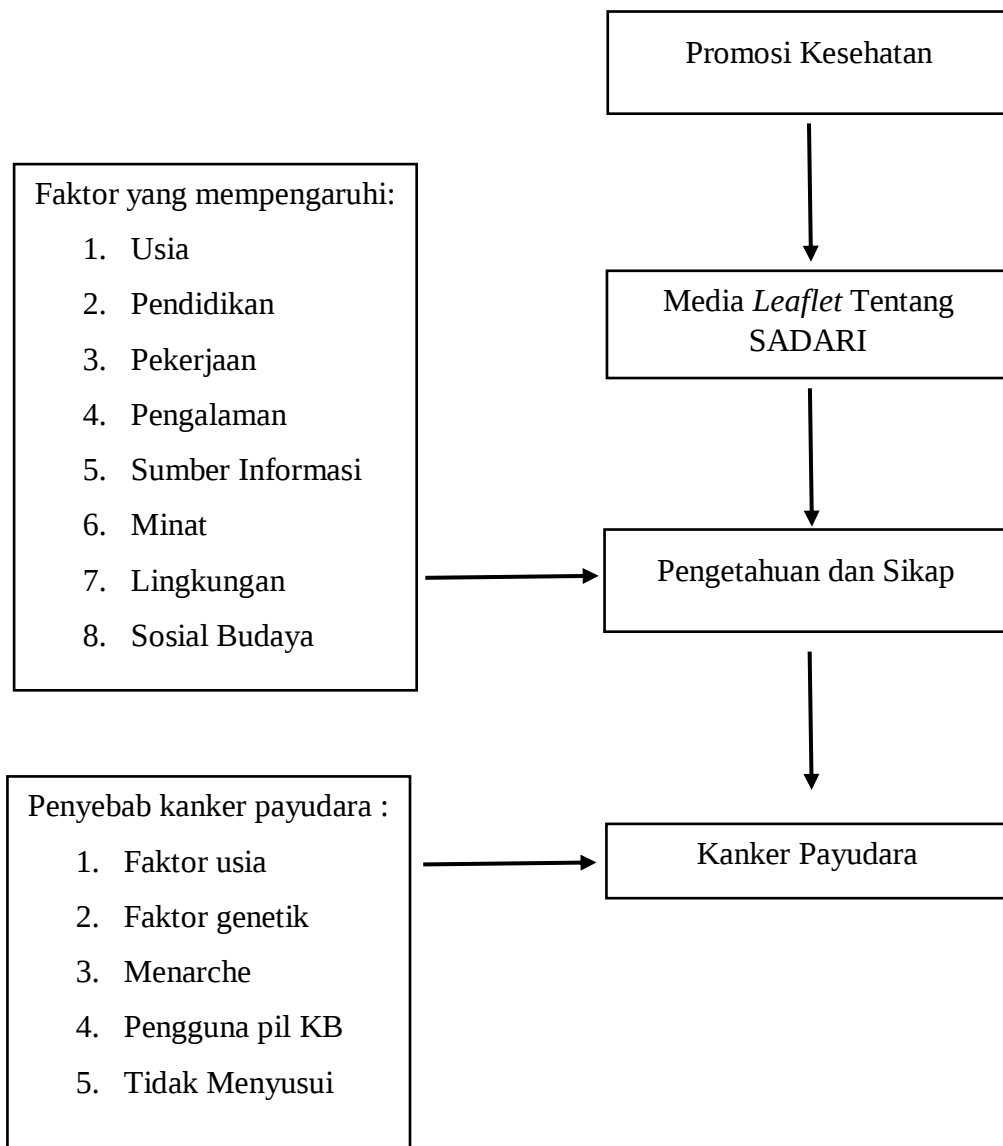
- a. Pencegahan primer adalah salah satu cara dalam promosi kesehatan yang bertujuan melindungi orang yang sehat dari paparan berbagai faktor yang bisa menyebabkan penyakit. Cara ini dilakukan dengan menghindari faktor-faktor risiko, seperti menjaga gaya hidup sehat dengan tidak mengonsumsi makanan berlemak berlebihan, menghindari minum alkohol, tidak malas berolahraga, dan melakukan deteksi dini (SADARI).
- b. Pencegahan sekunder dilakukan dengan cara melakukan pemeriksaan diagnostic, seperti mammogram dan ultrasonografi (USG). Pencegahan ini dilakukan terhadap individu yang memiliki risiko lebih tinggi terkena kanker payudara. Pada setiap wanita yang sehat dan memiliki siklus haid normal, mereka termasuk dalam kelompok yang berisiko terkena kanker

payudara. Pemeriksaan sekunder bertujuan untuk membantu mendeteksi tumor secara dini (Antari and Yuliasuti, 2022).

- c. Pencegahan tersier biasanya diberikan kepada individu yang sudah terdiagnosis menderita kanker payudara. Dengan penanganan yang tepat sesuai dengan stadium kanker, tujuannya adalah mengurangi kerusakan dan memperpanjang usia hidup pasien. Pencegahan tersier ini juga bertujuan meningkatkan kualitas hidup pasien, mencegah komplikasi penyakit, serta terus melakukan pengobatan seperti terapi dan diagnosis (Reffi, 2022).

H. Kerangka Teori

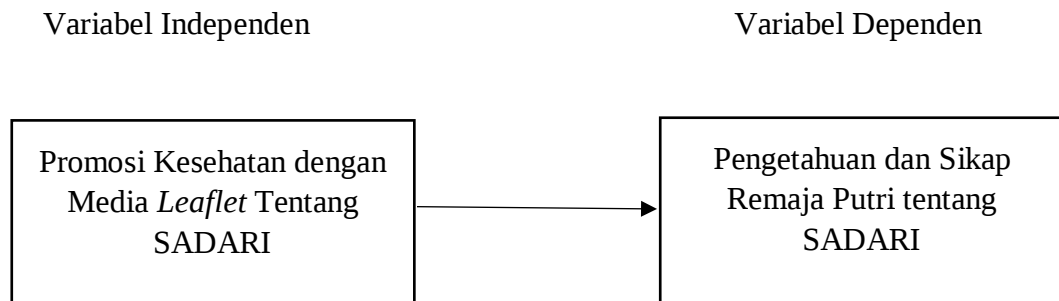
Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan Media *Leaflet* Tentang SADARI Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Di SMP Negeri 1 Kutalimbaru Kabupaten Delis Serdang Tahun 2025.



Gambar 2.7 Kerangka Teori

Sumber : (Andriani and Utami, 2022); (Farlina *et al.*, 2023); (Kasmara, 2023); (Putri, 2023); (Rohmah, 2023).

I. Kerangka Konsep



Gambar 2.8 Kerangka Konsep

J. Hipotesis Penelitian

Ada Pengaruh Promosi Kesehatan dengan Media *Leaflet* Tentang SADARI Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMP Negeri 1 Kutalimbaru Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025.