BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Deteksi Kanker Payudara

1. Defenisi Kanker Payudara

Selama masa remaja dan dewasa, ada kemungkinan terkena sejumlah penyakit yang disebabkan oleh kuman, virus, pilihan makanan, kondisi lingkungan, atau kecenderungan genetik. Secara umum, ada tiga jenis penyakit: penyakit kronis, penyakit tidak menular (PTM), dan penyakit menular.(Dewi, 2025).

Kurangnya pemahaman masyarakat umum mengenai teknik deteksi dini. Karena kurangnya pengetahuan tentang pencegahan, banyak orang tidak mampu mengenali tanda-tanda awal penyakit ini. Dua teknik deteksi dini yang dapat dilakukan antara lain pemeriksaan klinis payudara, yang dilakukan oleh tenaga medis, dan pemeriksaan payudara sendiri, yang dilakukan oleh individu itu sendiri. Selain itu, teknik diagnostik seperti mamografi dapat mengidentifikasi masalah pada payudara dengan lebih akurat.(Dewi, 2025).

2. Faktor Resiko Kanker Payudara

a. Riwayat keluarga: Wanita yang memiliki riwayat keluarga dengan kanker payudara lebih berisiko terkena penyakit tersebut.
b. Riwayat kanker payudara sebelumnya: Wanita yang pernah didiagnosis menderita kanker payudara lebih berisiko mengalami penyakit tersebut kembali, baik di payudara yang sama maupun di payudara yang lain.
c. Riwayat reproduksi: Wanita yang belum pernah melahirkan atau yang melahirkan anak pertama setelah usia tiga puluh tahun memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena kanker payudara.
d. Pola makan yang tidak sehat: Sel-sel kanker payudara dapat berkembang biak jika seseorang mengonsumsi banyak makanan cepat saji, daging merah, atau produk daging olahan; makanan tinggi lemak tidak sehat; makanan yang dipanggang atau digoreng; produk susu berlemak tinggi; serta makanan manis dalam jumlah berlebihan.

B. Gejala Kanaker Payudara

Menurut (Minarni, 2024) beberapa tanda yang dapat menunjukkan adanya kanker payudara antara lain:

a. Puting susunya terasa lunak, dan terdapat benjolan atau area yang menebal di payudara, di bawah ketiak, atau di sekitarnya.
b. Munculnya benjolan pada payudara (semua benjolan perlu diperiksa oleh tenaga kesehatan karena tidak semuanya bersifat kanker).
c. Perubahan ukuran atau bentuk payudara yang tidak normal.
d. Muncul lekukan (lesung) pada permukaan payudara.
e. Pembengkakan payudara secara tidak normal
f. Penyusutan payudara secara tidak wajar pada salah satu sisi.
g. Asimetri payudara yang tampak tidak normal (meski sedikit perbedaan ukuran adalah hal wajar).
h. Perubahan posisi puting atau puting tampak tertarik masuk ke dalam.
i. Kulit payudara, areola, atau puting tampak bersisik, kemerahan, bengkak, atau menyerupai tekstur kulit jeruk.
j. Keluar cairan bening atau darah dari puting saat tidak sedang hamil atau menyusui (nipple discharge).

C. Pencegahan

Peluang terkena kanker payudara dapat dikurangi dengan beberapa cara. Berikut beberapa langkah yang disarankan :

1. *Mammografi*

Pemeriksaan ini memanfaatkan teknologi sinar-X untuk mengambil gambar payudara dan menganalisisnya bersama dengan gambar-gambar sebelumnya guna mengidentifikasi adanya perubahan.(Sari, 2025).

2. Pemeriksaan Klinis

Pemeriksaan klinis payudara meliputi pemeriksaan dan Memeriksa payudara untuk mendeteksi adanya benjolan atau perubahan lainnya (Sari, 2025).

1. Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

A. Defenisi SADARI

Metode ini paling efektif jika dilakukan sejak dini khususnya, pada awal masa reproduksi wanita. Disarankan untuk mulai melakukan pemeriksaan mandiri secara rutin setelah wanita mulai mengalami menstruasi. Prosedur ini memungkinkan deteksi kelainan pada payudara melalui pengamatan dan perabaan secara mandiri. Wanita

usia subur memiliki risiko signifikan mengalami perubahan pada payudara; risiko ini meningkat seiring bertambahnya usia. (Pengetahuan et al., 2024).

Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya pengetahuan tentang teknik yang tepat, sehingga banyak perempuan usia subur tidak mampu mendeteksi secara mandiri tanda-tanda awal perubahan pada payudara.

SADARI merupakan langkah sederhana yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran perempuan mengenai anatomi payudara serta potensi perubahannya. Prosedur ini mencakup beberapa tahapan untuk mengenali tanda-tanda awal yang mungkin mengarah pada kanker payudara. Melalui pemeriksaan rutin SADARI, perempuan dapat mendeteksi perubahan seperti adanya benjolan, perubahan bentuk, atau kelainan pada kulit. Pemeriksaan ini meliputi pengamatan visual payudara di depan cermin serta perabaan secara manual untuk menemukan benjolan yang berpotensi berkembang menjadi tumor ganas. Disarankan untuk melakukan SADARI setiap bulan, khususnya tujuh hari setelah masa menstruasi berakhir. (Minarni, 2024).

B. Tujuan SADARI

SADARI bertujuan untuk mendeteksi kelainan payudara sejak dini, seperti munculnya tumor, keluarnya cairan.

Melakukan SADARI secara rutin sangatlah penting karena metode ini sederhana dan tidak memakan biaya untuk deteksi dini. Pemeriksaan ini memungkinkan perubahan pada payudara teridentifikasi sejak dini, sehingga penanganan segera dapat dilakukan jika ditemukan benjolan yang berpotensi berkembang menjadi kanker.

C. Manfaat SADARI

Salah satu manfaat seperti adanya benjolan, yang berpotensi menjadi tanda kanker payudara. Deteksi dini sangatlah penting karena

berperan vital dalam menyelamatkan nyawa. Masa remaja merupakan periode perubahan pesat sekaligus waktu yang tepat untuk membangun kebiasaan sehat yang akan terus terbawa hingga dewasa. Memahami kesehatan dan perawatan payudara dapat menumbuhkan perilaku yang peduli terhadap kesehatan termasuk kebiasaan Lakukan pemeriksaan payudara sendiri dan jalani pemeriksaan rutin dengan dokter spesialis. (R. Putri, 2024).

D. Waktu yang Tepat untuk SADARI

Pemeriksaan payudara sendiri merupakan langkah penting bagi wanita untuk menjaga kesehatan payudaranya. Oleh karena itu wanita berusia 20 tahun ke atas perlu mengetahui manfaat serta keterbatasan metode deteksi dini ini. Waktu yang ideal untuk melakukan pemeriksaan ini adalah saat payudara tidak terasa nyeri, bengkak, ataupun terlalu sensitif. Wanita disarankan untuk melakukan pemeriksaan mandiri secara rutin mulai usia 20 tahun atau setelah menikah. Selain itu, wanita berusia 30 hingga 50 tahun disarankan untuk menjalani pemeriksaan payudara klinis oleh tenaga medis profesional setiap tiga tahun sekali. Bagi wanita dengan faktor risiko yang signifikan, disarankan untuk menjalani pemeriksaan mamografi rutin setiap tahun mulai usia 40 tahun. (Minarni, 2024).

SADARI sebaiknya dilakukan antara hari ketujuh hingga hari keempat belas setelah dimulainya menstruasi. Pada masa ini, retensi cairan dalam tubuh biasanya minimal, serta jaringan payudara terasa lebih lunak dan tidak bengkak, sehingga perubahan atau benjolan lebih mudah dirasakan. Disarankan untuk mulai melakukan pemeriksaan ini sejak seorang wanita mulai mengalami menstruasi. (Minarni, 2024).

Menurut (Minarni, 2024) Terdapat beberapa cara pelaksanaan SADARI, antara lain:

a. Saat mandi

   SADARI dapat dilakukan saat mandi karena permukaan kulit yang basah memudahkan pergerakan jari selama pemeriksaan. Prosedur diawali dengan meraba daerah ketiak menggunakan ujung jari

melalui gerakan memutar secara perlahan, kemudian pemeriksaan dilanjutkan ke seluruh bagian payudara dengan pola yang sistematis untuk mendeteksi adanya kelainan.

b. Saat berbaring

Pemeriksaan dapat dilakukan dalam posisi berbaring dengan menempatkan bantal kecil di bawah bahu pada sisi payudara yang akan diperiksa. Sebagai contoh, saat memeriksa payudara kiri, letakkan bantal di bawah bahu kiri dan posisikan tangan kiri di bawah kepala. Selanjutnya, lakukan perabaan menggunakan teknik yang sama seperti saat pemeriksaan ketika mandi, yaitu dengan gerakan memutar secara sistematis menggunakan ujung jari.

E. Langkah-Langkah Melakukan SADARI (Minarni, 2024)

a. Pemeriksaan di cermin

Berdirilah tepat di depan cermin dan periksa setiap payudara. Perhatikan tanda-tanda yang tidak biasa, termasuk puting yang masuk ke dalam, perubahan warna, pengerasan kulit, atau adanya cairan yang keluar dari puting.

b. Pemeriksaan dengan lengan terangkat

Angkat kedua lengan dan letakkan tangan di belakang kepala. Perhatikan bagian bawah payudara Anda, dengan memperhatikan bentuk dan ukurannya secara keseluruhan. Gerakan ini secara alami akan mengontraksikan otot dada, sehingga mempermudah identifikasi perubahan pada payudara.

c. Pemeriksaan dengan perabaan

Angkat tangan kiri ke atas kepala, kemudian lakukan pemeriksaan pada payudara kiri menggunakan tiga atau empat jari tangan kanan. Perabaan dilakukan dengan gerakan melingkar secara perlahan dari bagian luar payudara menuju ke arah puting, dengan memperkecil area lingkaran secara bertahap hingga seluruh permukaan payudara teraba. Pastikan jari tetap menyentuh kulit selama pemeriksaan agar tidak ada bagian yang terlewat. Selain payudara, lakukan pemeriksaan pada area sekitar tulang dada, tulang selangka, bagian atas

dada, dan ketiak untuk memeriksa adanya pembengkakan, benjolan, atau area yang mengeras

jaringan. Tekanan ringan ke arah puting juga dapat dilakukan untuk mengetahui kemungkinan adanya cairan yang keluar. Tahapan yang sama kemudian dilakukan pada payudara sebelah kanan.

d. Pemeriksaan posisi berbaring

Berbaring dengan angkat lengan Anda ke atas kepala atau letakkan di atas bantal, lalu lakukan pemeriksaan seperti yang biasa Anda lakukan saat dalam posisi berdiri. Posisi ini membantu meratakan jaringan payudara dan memudahkan penilaian seluruh bagian payudara.

F. Cara Melihat Perubahan Bentuk Payudara Dengan Berbaring

a. Tahap 1 – Persiapan

Periksa payudara kanan terlebih dahulu. Tekuk lutut Anda dan berbaringlah miring ke kiri. Untuk mengangkat bagian yang akan diperiksa, letakkan bantal atau handuk yang digulung di bawah bahu kanan Anda. Periksa payudara kanan Anda dengan tangan kiri setelah meletakkan tangan kanan di bawah kepala. Periksa apakah ada benjolan atau perbedaan kepadatan pada jaringan payudara dengan ujung jari Anda.

b. Tahap 2 – Pemeriksaan Menggunakan Teknik Garis Vertikal

Periksa area mulai dari bagian atas payudara hingga tepi bawah bra, dan dari titik tengah di antara kedua payudara hingga titik tengah ketiak. Mulailah dari ketiak menggunakan tangan kiri, lalu gerakkan tangan secara melingkar sambil memberikan Untuk mendeteksi adanya benjolan, tekan dengan tekanan yang cukup. Berikan tekanan pada setiap tahap sambil bergerak ke bawah secara bertahap hingga mencapai tepi bawah bra. Kemudian, geser sekitar 2 cm ke kiri dan ulangi gerakan melingkar ini ke atas menuju tulang selangka. Selama pemeriksaan ini, pastikan seluruh area payudara tercakup.

c. Tahap 3 – Pemeriksaan dengan Gerakan Memutar
d. Mulailah dari bagian atas payudara, raba seluruh payudara dengan gerakan melingkar, sambil memperhatikan adanya benjolan atau perubahan yang tidak normal. Kemudian, saat mendekati area puting, buatlah beberapa lingkaran kecil secara perlahan. Untuk memeriksa jaringan payudara yang lebih dalam, pemeriksaan ini dilakukan dua kali: pertama dengan tekanan lembut, lalu dengan tekanan yang lebih kuat. Agar seluruh payudara dapat dievaluasi secara menyeluruh, pastikan juga untuk memeriksa area di bawah areola.
e. Tahap 4 – Pemeriksaan Cairan pada Putting

   Lakukan penekanan secara perlahan pada area payudara menggunakan kedua tangan untuk mengetahui apakah terdapat cairan yang keluar dari puting. Adanya keluarnya cairan dari puting dapat menjadi salah satu tanda adanya perubahan atau kelainan pada payudara yang perlu diperhatikan.
f. Tahap 5 – Pemeriksaan Ketiak

   Letakkan lengan kanan Anda di samping tubuh, lalu periksa area ketiak dengan lembut untuk mencari benjolan atau massa yang tidak biasa (Minarni, 2024).

G. Konsep Pengetahuan

1. Defenisi Pengetahuan

Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan kata "mengetahui," yang merupakan akar kata "pengetahuan," sebagai pemahaman atau sesuatu yang telah dilihat (dilihat, dialami, dll.). Rasa ingin tahu manusia terhadap segala hal melahirkan pengetahuan, yang muncul ketika seseorang menggunakan indranya untuk mengamati suatu objek tertentu. Pada dasarnya, pemahaman seseorang disampaikan dan dibagikan kepada orang lain melalui tindakan atau komunikasi, sehingga memperkaya

pemahaman semua orang dalam proses tersebut. Informasi yang dipelajari seseorang dapat disimpan dalam berbagai bentuk, termasuk buku, selain disimpan dalam pikiran manusia.(Ii & Pustaka, 2021).

Pendidikan formal, belajar dari informasi yang telah dikumpulkan, dan pengalaman pribadi merupakan cara-cara untuk memperoleh pengetahuan.

Melalui interaksi inderawi ini, seseorang dapat mengumpulkan informasi yang memengaruhi pemahamannya terhadap topik-topik tertentu. (Ii & Pustaka, 2021).

2. Tingkat Pengetahuan

Sebagaimana dinyatakan oleh Notoatmodjo dalam(Ii & Pustaka, 2021) pemahaman seseorang terhadap suatu subjek dapat berbeda-beda dalam hal kedalaman atau cakupannya. Secara umum, pengetahuan dapat diklasifikasikan ke dalam kategori-kategori berikut:

a. Tahu (*Know*)

"Know", yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali informasi yang telah dipelajari sebelumnya sebagai respons terhadap rangsangan atau pengalaman tertentu, merupakan tingkat pengetahuan yang paling awal. Kata kerja seperti "menyebutkan", "mengenali", "mengidentifikasi", 'menjelaskan', atau "mengingat kembali" dapat digunakan untuk mengevaluasi keterampilan pada tingkat ini.

b. Memahami (*Comprehension*)

Tahap pemahaman menunjukkan seberapa baik seseorang dapat mendeskripsikan suatu benda atau suatu pengetahuan dengan benar serta mampu menangkap makna yang terkandung di dalamnya Orang yang didasarkan pada materi yang telah mereka pelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Tahap aplikasi *application* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan pengetahuan, konsep, prinsip, metode, atau informasi yang telah dipahami untuk diterapkan pada keadaan atau

permasalahan tertentu dalam kehidupan nyata. Pada tingkat ini, individu mampu memanfaatkan pengetahuan yang dimiliki dan menggunakannya pada situasi yang berbeda dari konteks pembelajaran awal.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Faktor internal

1) Pendidikan

Pendidikan adalah proses pembelajaran dan perkembangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan seseorang guna mengubah pengetahuan, sikap, dan perilakunya. Melalui pendidikan, orang belajar berbagai hal, termasuk informasi terkait kesehatan yang dapat membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih baik. YB Mantra (dikutip oleh Notoatmodjo) menegaskan bahwa tingkat pendidikan seseorang memengaruhi perilaku dan cara hidupnya karena hal itu dapat meningkatkan dorongan mereka untuk menyerap dan memahami informasi. Kemampuan seseorang untuk memahami dan mengevaluasi informasi sering kali meningkat seiring dengan bertambahnya pengetahuan.

2) Pekerjaan

Seseorang bekerja untuk menghidupi keluarganya dan dirinya sendiri secara finansial. Selain itu, menjadi sarana untuk memperoleh penghasilan, pekerjaan juga memiliki peran dalam menunjang keberlangsungan kehidupan seseorang, meskipun pada dasarnya pekerjaan bukan semata-mata dilakukan untuk mendapatkan kepuasan atau kesenangan.

b. Umur

Usia merupakan lamanya seseorang menjalani kehidupan yang dihitung sejak kelahiran hingga waktu pengukuran dilakukan. Seiring bertambahnya usia, seseorang umumnya mengalami perkembangan dalam aspek kematangan berpikir, pengalaman, serta kemampuan dalam menjalankan berbagai aktivitas atau pekerjaan.

c. Faktor Eksternal

1) Lingkungan

Lingkungan sekitar serta berbagai pengalaman dan pengaruh yang diterima individu dapat membentuk perkembangan perilaku maupun pola pikir seseorang atau kelompok. Melalui proses interaksi kemudian diproses menjadi pengetahuan.

2) Sosial Budaya

Nilai dan norma sosial budaya dalam masyarakat juga mempengaruhi bagaimana seseorang menerima dan merespons informasi, termasuk terkait kesehatan.

3) Media Massa

Informasi yang diperoleh melalui berbagai media dapat memengaruhi cara berpikir, sikap, dan tindakan individu dalam menyikapi suatu hal. Menurut (Ii & Pustaka, 2021) sumber informasi memiliki kontribusi dalam membentuk pengetahuan karena menjadi dasar kognitif yang membantu seseorang dalam memahami dan menilai suatu informasi.

2. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Arikunto Dalam (Ii & Pustaka, 2021), menyatakan bahwa skala kualitatif berikut ini dapat digunakan untuk mengukur dan menafsirkan pengetahuan seseorang:

a. Pengetahuan sangat baik: 76%–100%

b. Pemahaman memadai: 56%–75%

c. Pemahaman kurang memadai: kurang dari 55%

H. Konsep Media Poster

1. Defenisi Media Poster

Salah satu jenis media visual adalah poster, yang digunakan sebagai sarana penyampaian informasi melalui perpaduan unsur gambar, ilustrasi, warna, dan tulisan yang singkat. Penyajian pesan dalam bentuk poster dibuat secara menarik agar mudah dilihat, dipahami, dan mampu menarik perhatian sasaran dalam waktu singkat. Karena memiliki tampilan yang sederhana namun tetap informatif, poster banyak dimanfaatkan sebagai media edukasi, promosi, serta penyebaran informasi kepada masyarakat (Nurfadillah et al., 2021).

Poster berperan sebagai media komunikasi membantu sasaran dalam memahami materi yang diberikan. Dalam bidang pendidikan kesehatan, poster sering dimanfaatkan sebagai media penyuluhan untuk menyampaikan berbagai informasi, seperti pencegahan penyakit, penerapan perilaku hidup sehat, maupun panduan mengenai tindakan kesehatan tertentu (Nurfadillah et al., 2021).

Dalam memanfaatkan media poster, perlu memperhatikan beberapa prinsip pemilihan media pembelajaran, antara lain:

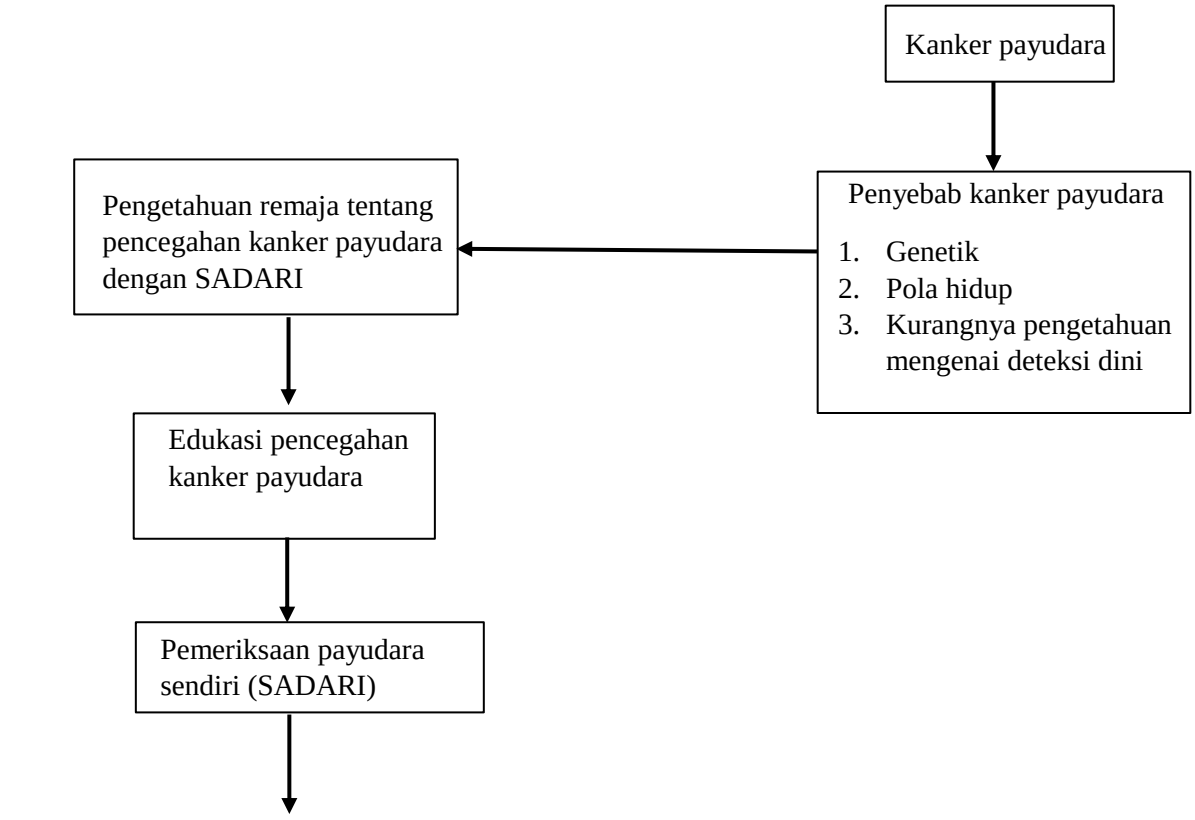
a. Memilih jenis media yang sesuai, yaitu menyesuaikan media dengan tujuan serta materi pelajaran yang akan disampaikan.
b. Menyesuaikan media dengan karakteristik peserta didik, termasuk mempertimbangkan tingkat perkembangan dan kemampuan mereka agar media dapat diterima dengan baik.
c. Menggunakan media secara tepat, yakni menyesuaikan teknik dan cara penyajian media dengan tujuan, materi, metode, waktu, serta sarana yang tersedia.
d. Menentukan waktu, tempat, dan kondisi yang tepat untuk menampilkan media, sehingga penggunaannya dapat mendukung proses belajar secara optimal.

2. Kelebihan Media Poster

Menurut (Nurfadillah et al., 2021) Poster memiliki beberapa keunggulan sebagai media edukasi, di antaranya:

a. Poster dapat membantu menyampaikan materi pembelajaran secara lebih menarik
b. Poster merupakan media yang praktis karena mudah dipasang atau ditempel pada berbagai tempat, seperti dinding kelas maupun area yang mudah dilihat oleh sasaran.
c. Penggunaan poster dapat memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan pemahaman peserta didik serta mendukung peningkatan kualitas proses pembelajaran.

I. Kerangka Teori



1. Di depan cermin: amati bentuk payudara, retraksi puting, kemerahan, penebalan kulit, atau cairan.
2. Tangan di pinggang: tekan tangan ke pinggang dan condong ke depan untuk melihat perubahan bentuk atau kontur.
3. Lengan terangkat: angkat kedua lengan ke belakang kepala dan amati bagian bawah serta bentuk keseluruhan payudara.
4. Perabaan saat berdiri: angkat satu tangan, raba payudara melingkar dari luar ke puting, termasuk tulang dada, tulang selangka, area atas dada, dan ketiak, lalu tekan ke arah puting untuk cek cairan.
5. Perabaan saat berbaring: berbaring dengan tangan di atas kepala dan raba payudara dengan teknik yang sama untuk memeriksa

J. Kerangka Konsep

Hubungan antara pengetahuan dan perilaku terkait pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) sebagai upaya deteksi dini kanker payudara melalui inisiatif pendidikan yang memanfaatkan poster di kalangan remaja putri di MAS Insan Kesuma Madani dijelaskan dalam kerangka konseptual penelitian ini.

