

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Uraian Teori

A.1 REMAJA

a. Defenisi Remaja

Remaja dalam Bahasa Inggris “*adolescence*” yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO) batas usia remaja antara 11 sampai 20 tahun, *The Health Resources dan Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat menyebutkan usia remaja antara 11-21 tahun. Remaja terbagi tiga (3) tahap, yakni remaja awal 11-14 tahun; remaja menengah 15-17 tahun; remaja akhir 18-21 tahun. Masa remaja adalah periode peralihan masa anak-anak menuju masa dewasa dan ditandai adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis ⁽¹¹⁾.

Remaja juga dapat diartikan sebagai individu yang sedang beranjak selangkah menuju masa dewasa, banyak hal baru yang didapatkan pada masa transisi tersebut seperti dapat membedakan hal baik dengan yang tidak baik, dapat mengenal lawan jenis dengan lebih baik, lebih paham akan perannya di sosial, dan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya. Masa remaja merupakan masa peralihan yang dapat dikatakan juga sebagai masa kritis dalam kehidupan seseorang karna harus mampu melewati perubahan yang ada didalam kehidupannya untuk dapat mencapai cita-citanya ⁽¹²⁾.

b. Tahapan Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan yang memiliki banyak perubahan yang berjalan sangat cepat, sehingga remaja dapat dikelompokkan sesuai dengan tahapannya, terdapat 3 pengelompokan sebagai berikut ⁽¹³⁾:

1. Remaja awal (11-14 tahun)

Masa pra remaja merupakan masa terpendek yang harus dijalani, lama masa pra remaja hanya berkisar kurang lebih 1 tahun. Pada masa ini remaja cenderung melakukan banyak hal negatif yang disebabkan karna intensitas berkomunikasi dengan orang tua yang sangat berkurang, terdapat perubahan hormonal yang membuat suasana hati cepat berubah, memiliki kepekaan lebih tentang apa yang orang lain fikirkan terhadap penampilannya yang perlahan mengalami perubahan terutama pada fisik.

2. Remaja tengah (14-17 tahun)

Masa ini merupakan masa inti dari tahapan remaja, dimana pada masa ini terdapat banyak perubahan yang sangat pesat yang dialami para remaja. Banyaknya ketidakstabilan dan ketidakseimbangan emosi yang dialami pada periode ini untuk itu remaja harus menemukan identitas dirinya. Remaja awal dituntut untuk perlahan menjadi dewasa tuntutan itulah yang mendorong remaja memiliki hak untuk mengambil keputusan dan jalan kehidupannya sendiri. Tahapan ini remaja merasa harus lebih berfikir logis untuk masa depannya dan lebih sering menghabiskan waktunya diluar lingkungan keluarga.

3. Remaja akhir (17-20 tahun)

Tahap akhir remaja merupakan tahapan dimana remaja lebih sering menonjolkan integritas dirinya kepada lingkungan, lebih idealis dalam berfikir, memiliki energi yang besar untuk mencapai cita- citanya, ingin menetapkan identitas diri yang telah ditemui pada masa sebelumnya dan berusaha untuk mengurangi ketergantungan kepada keluarga atau orang sekitarnya. Tahap remaja akhir juga merupakan tahap dimana individu menuntut dirinya untuk bisa menjadi lebih mandiri dalam menjalani dan membiayai keperluannya secara mandiri.

A.2 KANKER PAYUDARA

a. Defenisi Kanker Payudara

Kanker berasal dari tumor. Tumor adalah kumpulan sel jaringan tubuh yang berkembang dengan jumlah dan ukuran yang melebihi batas normal. Dua jenis tumor dengan karakteristik berbeda, yaitu tumor benignan dapat bertumbuh besar serta tidak bermetastasis dan tumor malignan dapat bertumbuh terus-menerus serta bermetastasis ke jaringan lain. Kanker merupakan tumor malignan. Kanker payudara (*Carsinoma Mammae*) adalah terhambatnya sistem pertumbuhan sel di dalam jaringan payudara, tidak termasuk kulit payudara ⁽¹⁴⁾.

b. Tanda dan Gejala Kanker Payudara

Berdasarkan data di Rumah Sakit Kanker Nasional Dharmais, 85% dari pasien kanker payudara datang ke rumah sakit dalam keadaan stadium lanjut. Hal tersebut disebabkan kurangnya kesadaran pasien terhadap tanda dan gejala kanker payudara. Tanda-tanda yang muncul pada stadium dini adalah teraba benjolan kecil

di payudara dan tidak terasa nyeri. Menurut National Brast Cancer Foundation (2019), terdapat beberapa gejala dan tanda kanker payudara, antara lain:

a) Munculnya benjolan

Benjolan pada payudara awalnya lunak, berangsurnya waktu dapat mengeras dan bentuknya tidak beraturan. Benjolan dapat diraba menggunakan tangan, benjolannya memiliki sifat mudah digerakkan (tidak menempel kuat) jika benjolan ini tidak dapat digerakkan, benjolan bersifat ganas dan menandakan benjolan sudah berakar kejaringan payudara lainnya.

b) Perubahan pada payudara yaitu ukuran, bentuk payudara dan puting. Gejala awalnya ditandai adanya permukaan payudara berwarna merah, perlahan kulit mengerut seperti kulit jeruk

c) Perubahan pada puting yaitu Puting tertarik ke arah dalam, terdapat lekukan. Puting mengeluarkan cairan, disertai keluarnya darah (tanda tumor benignan), payudara mengeras, terdapat luka atau bisul, serta kulit puting bersisik.

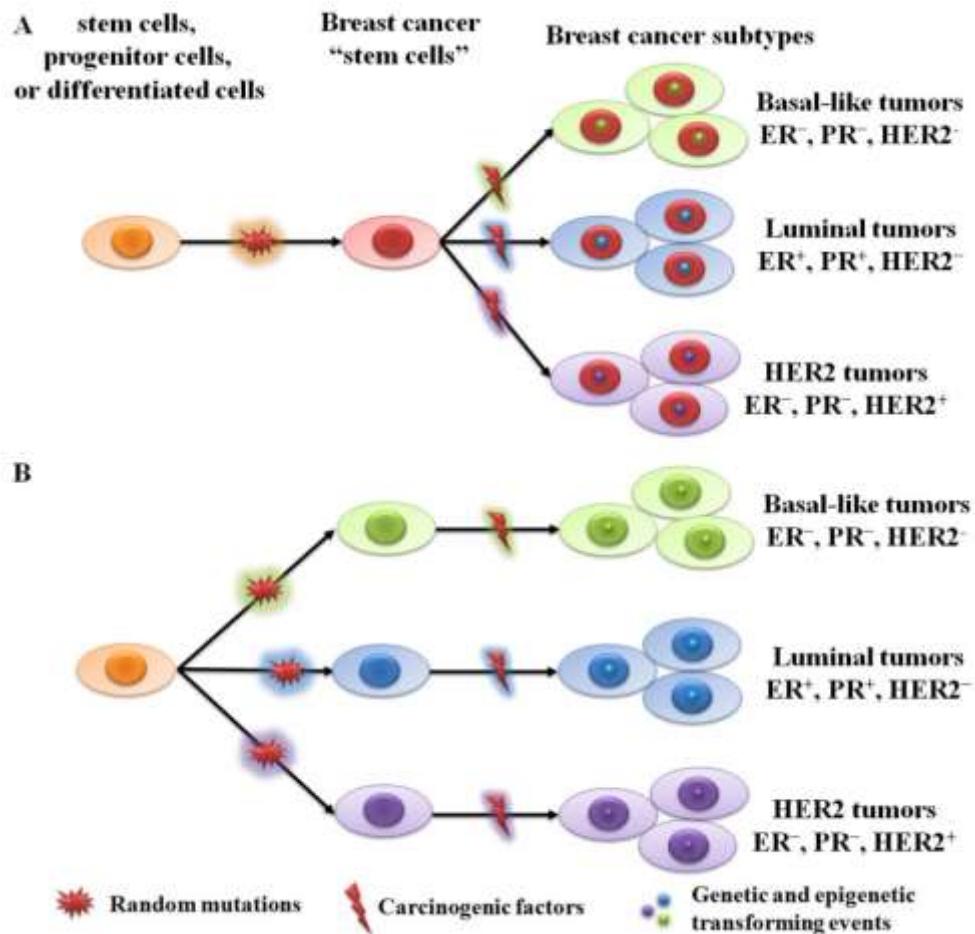
d) Timbul benjolan kecil di bawah ketiak.

e) Pada tahap lebih lanjut bisa timbul nyeri tulang, penurunan berat badan, dan pembengkakan lengan.⁽¹⁵⁾.

c. Mekanisme Terjadinya Kanker Payudara

Kanker Payudara disebabkan oleh mutasi yang terjadi pada gen BRCA1 atau gen BRCA2. Sebelum masuk pada tahap kanker, tubuh akan mengalami tumor. Di dalam tumor inilah kedua gen tersebut berkembang. Mutasi yang terjadi pada

kedua gen memiliki perbedaan fungsional, yang selanjutnya akan diwariskan dan mempengaruhi profil ekspresi gen kanker⁽¹⁶⁾.



Gambar 2.1 Mekanisme Terbentuknya Sel Kanker Payudara

Kanker payudara merupakan bentuk dari keganasan sel epitel pada payudara yang sebelumnya bersifat normal. Kanker payudara berdasarkan pada pola penyebarannya dibagi menjadi dua yaitu, kanker payudara tipe sporadis dan kanker payudara tipe familial. Kanker payudara familial merupakan kanker payudara yang muncul pada dua atau lebih di keluarga tingkat pertama contohnya seperti ibu, anak perempuan, atau saudara perempuan pada silsilah keluarga inti

termasuk proband. Pasien atau seseorang dari keluarga yang pertama kali ditelusuri riwayat-riwayat penyakitnya disebut proband. Kanker payudara jenis familial dapat disebabkan oleh mutasi pada beberapa gen. Gen yang bermutasi, diturunkan dengan cara autosomal dominan pada jenis kanker payudara familial. Gen yang bermutasi contohnya seperti mutasi BRCA1 dan BRCA2, sindrom Muir-Torre (hMLH1 dan hMSH2), sindrom Li-Fraumeni (p53), sindrom Peutz-Jeghers (STK11), dan penyakit Cowden (PTEN).

Perbedaan kanker payudara tipe familial dan non familial atau sporadis dapat dibedakan jika diklasifikasikan berdasarkan umur saat terdiagnosis mengidap penyakit kanker payudara. Kanker yang didiagnosa pada umur 20 hingga 44 tahun termasuk *early*. Jika kanker terdiagnosa pada umur 45 hingga 54 tahun termasuk *intermediate*, dan jika terdiagnosa pada umur di atas 55 tahun termasuk *late*. Mode transmisi genotype pada kanker payudara jenis familial akan mengikuti pola autosomal yang dominan. Gen yang termutasi akan mampu mentrasmisikan secara maternal maupun paternal, walaupun sangat jarang kejadian pada jenis kelamin laki-laki. Tergantung pada penetrance ekspresi fenotipe suatu kanker, yaitu suatu resiko mengalami kanker selama hidupnya, juga perkiraan paparan terhadap promotor karsinogen tertentu.

Kanker payudara adalah suatu keadaan saat sel kanker terbentuk di jaringan payudara. Kanker terbentuk karena terjadi perubahan yang disebut dengan mutasi, mutasi ini terjadi pada gen yang mengatur pertumbuhan sel. Mutasi menyebabkan sel membelah diri dan berkembang biak secara tidak terkendali. Pada kanker payudara, biasanya sel kanker terbentuk di lobulus atau saluran payudara. Lobulus

adalah kelenjar yang menghasilkan susu, sedangkan saluran payudara adalah jalur dari pembawa susu. Sel kanker juga dapat terbentuk pada jaringan lemak atau jaringan fibrosa. Sel-sel kanker yang tidak terkontrol sering menyerang jaringan payudara sehat lainnya. Kelenjar getah bening adalah jalur utama yang membuat sel-sel kanker bergerak kebagian lain.

Pada kanker payudara, sel kanker terbentuk melalui beberapa proses. Kanker payudara terbentuk yaitu berawal dari sel yang normal kemudian selanjutnya mengalami perubahan. Pertama yaitu fase inisiasi, pada fase inisiasi ini akan terjadi perubahan pada bahan genetik sel yang menyebabkan sel menjadi ganas. Perubahan yang terjadi dalam bahan genetik sel ini disebabkan oleh suatu faktor yaitu karsinogen yang dapat berupa bahan kimia, virus, radiasi (penyinaran) atau sinar matahari. Tidak semua sel juga dapat terpengaruh oleh karsinogen. Selain itu, bahan gangguan fisik menahunpun bisa membuat sel menjadi lebih peka untuk mengalami suatu keganasan. Selanjutnya tahap kedua yaitu fase promosi. Pada tahap promosi ini sel yang telah mengalami inisiasi akan berubah menjadi ganas. Tetapi sel yang tidak berubah karena fase inisiasi tidak akan terpengaruh oleh fase promosi. Tahap ketiga merupakan fase metastasis. Metastasis adalah bergeraknya sel kanker dari satu organ atau jaringan ke organ atau jaringan lainnya. Sel kanker biasanya menyebar melalui darah atau kelenjar getah bening.

Pertumbuhan jaringan payudara dipengaruhi oleh beberapa hormon, yaitu hormon prolaktin, hormon pertumbuhan, hormon progesteron, serta hormon estrogen. Paparan hormon estrogen secara berlebihan dapat memicu pertumbuhan sel secara tidak normal pada bagian tertentu. Mekanisme terjadinya kanker

payudara oleh paparan estrogen masih menjadi kontroversi karena terjadinya kanker payudara oleh paparan estrogen belum diketahui secara pasti disebabkan karena stimulasi estrogen terhadap pembelahan sel epitel atau karena disebabkan oleh estrogen dan metabolitnya yang secara langsung bertindak sebagai mutagen. Tingginya paparan estrogen dapat disebabkan oleh beberapa keadaan diantaranya adalah karena tidak pernah melahirkan atau melahirkan saat pertama kali pada usia lebih dari 35 tahun, tidak menyusui, menopause pada usia kurang dari 50 tahun, pemakaian kontrasepsi hormonal dalam jangka waktu yang lama, serta menarche pada usia lebih dari 12 tahun.

d. Etiologi dan Faktor Risiko Kanker Payudara

Etiologi kanker payudara masih belum pasti diketahui, tetapi data menunjukkan terdapat kaitan erat dengan faktor risiko kanker payudara sebagai berikut:

1. Riwayat Kanker Payudara pada Keluarga

Kanker Payudara disebabkan oleh mutasi yang terjadi pada gen BRCA1 atau gen BRCA2. Sebelum masuk pada tahap kanker, tubuh akan mengalami tumor. Di dalam tumor inilah kedua gen tersebut berkembang. Mutasi yang terjadi pada kedua gen memiliki perbedaan fungsional, yang selanjutnya akan diwariskan dan mempengaruhi profil ekspresi gen kanker.

Gen BRCA merupakan gen yang terdapat pada DNA dan berperan sebagai pengontrol pertumbuhan sel agar berjalan dengan normal. Dalam kondisi tertentu gen BRCA mengalami mutasi menjadi BRCA1 dan BRCA2, sehingga mempengaruhi fungsinya dalam mengontrol pertumbuhan dan memberi

kemungkinan pertumbuhan sel yang tidak terkontrol. Seorang wanita yang memiliki mutasi gen warisan meningkatkan risiko kanker payudara secara signifikan dan telah dilaporkan 5-10% kasus dari seluruh kanker payudara.

2. Lama Pemakaian Kontrasepsi

Wanita yang memiliki riwayat menggunakan kontrasepsi oral >10 tahun memiliki risiko lebih besar untuk terkena kanker payudara. Berlebihnya proses poliferasi bila diikuti dengan hilangnya kontrol atas poliferasi sel dan pengaturan kematian sel yang sudah terprogram (apoptosis) akan mengakibatkan sel payudara berpoliferasi secara terus menerus tanpa adanya batas kematian.

Penggunaan alat kontrasepsi hormonal adalah suntikan, pil dan implant, kontrasepsi oral yang banyak digunakan adalah kombinasi esterogen dan progesterone dan diduga sebagai faktor risiko meningkatnya kejadian tumor/kanker payudara di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Hasil akhir dari analisis multivariat memperlihatkan bahwa responden berisiko 3,63 kali lebih besar terkena tumor payudara dengan pengguna pil kontrasepsi. Pertumbuhan jaringan payudara sangat sensitive terhadap kanker payudara. Hormon esterogen sebenarnya mempunyai peran penting untuk perkembangan seksual dan fungsi organ kewanitaan. Selain itu juga berperan terhadap pemeliharaan jantung dan tulang yang sehat. Namun, pejanan esterogen dalam jangka panjang berpengaruh terhadap terjadinya kanker payudara karena hormon ini dapat memicu pertumbuhan tumor. Hingga kini masih terjadi perdebatan mengenai pengaruh kontrasepsi oral terhadap terjadinya tumor/kanker payudara. Hal ini dipengaruhi oleh kadar esterogen yang

terdapat didalam pil kontrasepsi, waktu (lamanya) pemakaian dan usia saat mulai menggunakan kontrasepsi tersebut.

3. Riwayat Obesitas/ Kegemukan

Wanita yang pola makanannya berlemak dengan frekuensi yang tinggi dapat meningkatkan konsentrasi esterogen dalam darah yang akan meningkatkan risiko terkena kanker payudara karena efek proliferasi dari esterogen pada duktus epitelium payudara. Beberapa bukti menunjukkan perubahan metabolik pada pasien kanker payudara dengan *Body Mass Index* (BMI) tinggi. BMI berhubungan dengan resistansi insulin dan khususnya perubahan terkait produksi sitokin oleh jaringan adipose. Jaringan tersebut merupakan contributor utama terhadap sifat agresif dari kanker payudara yang berkembang melalui pengaruhnya terhadap angiogenesis dan stimulasi kemampuan invansif dari sel kanker.

4. Pola Konsumsi Makanan Berserat

Diet makanan berserat berhubungan dengan rendahnya kadar sebagian besar aktivitas hormon seksual dalam plasma, tingginya kadar *Sex Hormone Binding Globulin* (SHBG), serat akan berpengaruh terhadap mekanisme kerja penurunan hormon estradiol dan testoteron.

5. Konsumsi Alkohol

Sebagai pengkonsumsi alkohol memiliki besar yang sama masing-masing responden termasuk tidak mengkonsumsi alkohol sebesar 100%. Hasil analisis tabulasi silang menunjukkan hasil yang konstan. Perempuan yang mengkonsumsi lebih dari satu gelas alkohol per hari memiliki risiko terkena kanker

payudara yang lebih tinggi karena minuman beralkohol dapat meningkatkan kadar estrogen dalam tubuh.

6. Aktivitas Fisik

Dengan aktivitas fisik atau berolahraga yang cukup akan dapat dicapai keseimbangan antara kalori yang masuk dan kalori yang keluar. Aktivitas fisik atau olahraga yang cukup akan mengurangi risiko kanker payudara tetapi tidak ada mekanisme secara biologis yang jelas sehingga tidak memenuhi aspek *biologic plausibility* dari asosiasi kausal. Olahraga dihubungkan dengan rendahnya lemak tubuh dan rendahnya semua kadar hormon yang berpengaruh terhadap kanker payudara dan akan dapat meningkatkan fungsi kekebalan tubuh. Aktivitas fisik atau olahraga yang cukup akan berpengaruh terhadap penurunan sirkulasi hormonal sehingga menurunkan proses proliferasi dan dapat mencegah kejadian kanker payudara. Dalam mengurangi risiko kanker payudara aktivitas fisik dikaitkan dengan kemampuan meningkatkan fungsi kekebalan tubuh, menurunkan lemak tubuh, dan mempengaruhi tingkat hormon ⁽¹⁷⁾.

e. Pencegahan kanker payudara

Pencegahan kanker payudara bertujuan untuk menurunkan insidensi kanker payudara dan secara tidak langsung akan menurunkan angka kematian akibat kanker payudara itu sendiri. Pencegahan yang paling efektif bagi kejadian penyakit tidak menular adalah promosi kesehatan dan deteksi dini, begitu pula pada kanker payudara. Pencegahan yang dilakukan antara lain berupa:

1. Pencegahan Primer

Pencegahan primer pada kanker payudara merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan karena dilakukan pada orang yang sehat melalui upaya untuk menghindarkan diri dari paparan berbagai faktor risiko dan melaksanakan pola hidup sehat.

2. Pencegahan Sekunder

Pencegahan sekunder dilakukan terhadap individu yang memiliki risiko untuk terkena kanker payudara. Pencegahan sekunder dilakukan dengan melakukan deteksi dini melalui beberapa metode seperti mammografi atau SADARI (periksa payudara sendiri).

3. Pencegahan Tertier

Pencegahan tertier yaitu pencegahan yang lebih diarahkan kepada individu yang telah positif menderita kanker payudara. Penanganan yang tepat pada kanker payudara sesuai stadiumnya akan dapat mengurangi kecacatan dan memperpanjang harapan hidup penderita.

Pencegahan tertier penting untuk meningkatkan kualitas hidup penderita serta mencegah komplikasi penyakit dan meneruskan pengobatan.

1) Obat penghalang estrogen, tamoksifen yang telah digunakan untuk mengobati pasien kanker diberikan pada orang yang memiliki riwayat kanker payudara dalam keluarganya. Namun ini menimbulkan kontroversi karena menyangkut masalah etika dalam memberikan obat pada seseorang.

2) Menyusui anak

- 3) Diet yang seimbang serta rendah lemak dan gula, dan sebaiknya dilakukan pada masa kanak-kanak
- 4) Sebagian ahli percaya bahwa vitamin A, terutama beta carotene dapat mencegah kanker.

A.3 PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI)

a. Defenisi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

SADARI adalah langkah awal dan usaha untuk mendapatkan kanker payudara pada stadium yang lebih dini (down staging) yang dilakukan setiap bulan, 7-10 hari setelah menstruasi. Melakukan SADARI secara teratur dapat mencegah wanita terkena penyakit dan kematian akibat kanker payudara.

b. Tujuan dan Manfaat SADARI

SADARI bertujuan untuk deteksi dini jika ada kelainan pada payudara dan manfaatnya untuk mendeteksi penyakit sedini mungkin ada kelainan pada payudara wanita usia subur. Semua wanita memiliki bentuk dan ukuran payudara yang berbeda. Sadari dilakukan secara teratur sekali sebulan setelah menstruasi dengan itu wanita dapat merasakan normal atau tidak payudaranya, sehingga jika ada perubahan, wanita dapat dengan mudah mengetahuinya.

Kelemahan SADARI adalah tidak bisa mencegah kanker payudara. Beberapa Wanita dengan asumsi sadari tidak diperlukan karena tidak dapat mencegah kanker payudara, jadi memang perlu ditekankan bahwa manfaat SADARI terletak pada hasil akhirnya yaitu dengan mendeteksi kanker payudara sejak dini pemulihannya akan lebih besar.

c. Waktu yang Tepat Untuk SADARI

SADARI dianjurkan dilakukan secara intensif pada wanita mulai usia 20 tahun, karena pada umumnya pada usia tersebut jaringan payudara sudah terbentuk sempurna. Pemeriksaan payudara sendiri sebaiknya dilakukan sebulan sekali. Pada wanita produktif, pemeriksaan SADARI sebaiknya dilakukan setelah menstruasi yaitu pada hari ke-7 sampai hari ke-10 dari hari menstruasi pertama, karena pada saat ini pengaruh hormon estrogen dan progesteron sangat rendah dan jaringan kelenjar payudara saat itu tidak edema atau tidak membengkak sehingga lebih mudah meraba adanya tumor ataupun kelainan pada payudara. Wanita hamil diperbolehkan melakukan SADARI tetapi tidak diwajibkan, karena perubahan yang terjadi pada payudara wanita saat hamil seringkali menimbulkan ketidaknyamanan pada wanita tersebut dan menimbulkan kerancuan terhadap hasil dari SADARI. Begitu juga dengan wanita yang sedang menyusui, wanita menyusui juga diperbolehkan untuk melalkukan SADARI, akan tetapi hasil yang didapat bisa jadi kurang akurat karena keadaan payudara ibu yang penuh dengan cairan ASI dan kadang kala pada wanita menyusui mempunyai keluhan yang pada akhirnya menimbulkan ketiknyamanan pada wanita tersebut. Lain halnya dengan wanita menopause, wanita menopause dapat melakukan SADARI kapan saja pada setiap bulannya, cara paling tepat adalah memilih tanggal lahir agar selalu diingat untuk melakukan SADARI⁽¹⁵⁾ dilakukan selama 5-10 menit.

d. Wanita yang dianjurkan melakukan SADARI

Wanita yang dianjurkan rutin melakukan SADARI yaitu:

1. Wanita yang sudah menstruasi
2. Wanita yang berusia 20 tahun

3. Mendapat haid pertama pada umur kurang dari 10 tahun
 4. Wanita yang tidak menikah
 5. Wanita yang tidak menyusui
 6. Wanita yang punya anak diatas 35 tahun
 7. Pernah mengalami trauma pada payudara
 8. Pernah operasi payudara atau kandungan
 9. Pernah mendapat obat hormonal yang lama
 10. Kecenderungan kelebihan berat badan
 11. Wanita yang didalam keluarganya terdapat riwayat kanker payudara.
- e. Langkah-langkah Pelaksanaan SADARI
1. Konseling sebelum pemeriksaan
 - a. Memeriksa sendiri secara teratur keadaan payudara (self-breast examination) sangat efektif mengurangi risiko kehadiran kanker payudara tanpa disadari.
 - b. Setiap perempuan dapat melakukan sendiri pemeriksaan ini karena mudah tanpa peralatan khusus dan waktunya juga singkat.
 - c. Menemukan kanker secara dini akan memperpanjang masa hidup perempuan.
 - d. Pemeriksaan payudara sendiri hendaknya dilakukan secara rutin dengan waktu yang sama.
 - e. Waktu pemeriksaan dilakukan setelah haid hari ke-7 sampai hari ke-10 dimana saat itu hormon dalam kondisi rendah, sehingga payudara lembek dan mudah diraba saat ada benjolan.

2. Persiapan pra pemeriksaan
 - a. Ruang yang tertutup/privacy terjamin.
 - b. Ruangan tersedia penerangan yang cukup.
 - c. Tersedia cermin yang cukup untuk melihat bila ada perubahan pada payudara.
 - d. Tersedia tempat tidur dengan bantal kecil atau handuk digulung untuk mengganjal punggung.
 - e. Prosedur pemeriksaan payudara sendiri ⁽¹¹⁾.

3. Cara Melakukan SADARI

SADARI dilakukan dengan menggunakan jari telunjuk, jari tengah dan jari manis yang digerakkan secara bersamaan pada payudara yang sedang dilakukan pemeriksaan. Ada 3 langkah tatalaksana yang sederhana dalam melakukan SADARI menurut (Breast Self-Examination, 2018) yaitu:

- 1) Pemeriksaan di Depan Cermin
 - a) Langkah 1: Melihat pada cermin, bentuk dan keseimbangan bentuk payudara (simetris atau tidak), payudara kiri dan kanan tidak selalu sama. Perhatikan adanya rabas dari puting susu, keriput atau kulit yang mengelupas.
 - b) Langkah 2: Angkat kedua lengan sampai di belakang kepala dan tekan tangan ke arah depan. Perhatikan setiap perubahan kontur dari payudara.
 - c) Langkah 3: Tekan kedua tangan dengan kuat pada pinggul dan gerakkan kedua lengan dan siku kedepan dan kebelakang. Cara ini untuk

menegangkan otot dada sehingga perubahan seperti cekungan dan benjolan lebih terlihat.

d) Langkah 4: Angkat lengan kiri, gunakan 3 jari lengan kanan untuk meraba payudara kiri dengan kuat, hati-hati dan menyeluruh. Pemeriksaan Payudara dilakukan dengan dua cara yaitu:

Vertical strip dan Circular

Pemeriksaan dengan Vertical Strip yaitu memeriksa seluruh bagian payudara dengan cara vertical, dari tulang selangka di bagian atas ke bra-line di bagian bawah, dan garis tengah antara kedua payudara ke garis tengah bagian ketiak. Gunakan tangan kiri untuk mengawali pijatan pada ketiak, kemudian putar dan tekan kuat untuk merasakan benjolan. Gerakkan tangan perlahan-lahan ke bawah bra line dengan putaran ringan dan tekan kuat di setiap tempat. Di bagian bawah bra line, bergerak kurang lebih 2 cm ke kiri dan terus ke arah atas menuju tulang selangka dengan memutar dan menekan. Bergeraklah ke atas dan ke bawah mengikuti pijatan dan meliputi seluruh bagian yang ditunjuk.

Pemeriksaan Payudara dengan Cara Memutar (Circular) diawali dari bagian atas payudara dengan membuat putaran yang besar. Gerakkan jari ke sekeliling payudara dan raba jika terdapat benjolan. Lakukan sekurang-kurangnya tiga putaran kecil sampai ke puting payudara. Lakukan sebanyak 2 kali, sekali dengan tekanan ringan dan sekali dengan tekanan kuat. Periksa juga bagian bawah areola mammae. Terakhir letakkan tangan kanan ke

samping dan rasakan ketika dengan teliti, apakah terdapat benjolan abnormal atau tidak.

e) Langkah 5: Dengan perlahan remas puting susu dan perhatikan terhadap pengeluaran cairan yang tidak normal seperti darah atau nanah. Ulangi langkah 4 dan 5 pada payudara kanan.

2) Pemeriksaan pada Posisi Berbaring

Pemeriksaan pada Posisi Berbaring adalah mengulangi langkah 4 dan 5 dengan posisi berbaring. Meraba payudara bertujuan untuk menemukan benjolan yang abnormal dan adanya guratan-guratan kasar pada kulit payudara. Meraba dilakukan dalam posisi berbaring telentang dengan salah satu tangan dibawah kepala dan meletakkan bantal kecil di bawah bahu. Dalam posisi seperti ini payudara akan tersebar ke permukaan dinding dada sehingga lebih tipis dan lebih mudah untuk menemukan adanya perubahan. Tangan yang dilipat adalah tangan pada sisi payudara yang akan diperiksa dan bantal juga diletakkan pada sisi payudara yang akan di periksa. Jika menemukan benjolan yang abnormal yang perlu diperhatikan adalah ukurannya, gerakannya, dan ada tidaknya nyeri pada saat perabaan. Lakukan pemeriksaan pada kedua payudara.

3) Pemeriksaan di Kamar Mandi

Periksa payudara sewaktu mandi pada waktu tangan dapat meluncur dengan mudah diatas kulit yang basah. Dengan jari-jari yang bersusun rata gerakan secara mantap meliputi setiap bagian dari masing-masing payudara. Gunakan tangan kanan untuk memeriksa payudara sebelah kiri dan sebaliknya. Periksa adanya benjolan, massa yang keras atau penebalan. Bagi kebanyakan wanita, paling mudah

untuk merasakan payudaranya adalah ketika payudaranya sedang basah dan licin, sehingga paling cocok ketika sedang mandi dibawah shower.



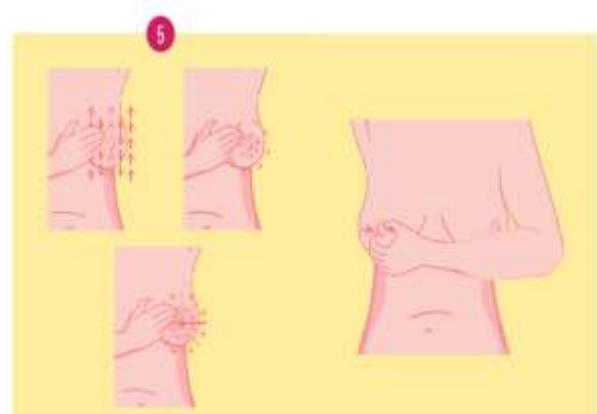
Langkah 1

Langkah 2

Langkah 3



Langkah 4



Langkah 5



Pemeriksaan pada posisi berbaring

Pemeriksaan di kamar mandi

Gambar 2.2 Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)

Sumber: <https://www.breastcancer.org/screening-testing/breast-self-exam-bse>

A.4 KONSEP PENGETAHUAN

a. Defenisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi⁽¹⁹⁾.

Informasi atau pengetahuan yang dimiliki seseorang menjadi dasar bagi seseorang untuk bersikap di kehidupan sehari-harinya, jika seseorang mempunyai informasi dan pengetahuan yang baik tentang SADARI maka seseorang akan berperilaku yang lebih positif.

Berikut terdapat 6 tingkat pengetahuan menurut⁽²⁰⁾ antara lain;

1. Mengetahui (*Know*) ialah ingatan dari informasi atau pengetahuan yang telah didapatkan. Tahap ini merupakan tingkat terendah dalam pengetahuan karena dalam tingkatan ini hanya untuk mengetahui bahwa

seseorang mengetahui, mengingat, menyebutkan dan mendefinisikan kembali tentang ilmu yang telah didapatkan atau diajarkan.

2. Memahami (*Comprehension*) ialah kemampuan seseorang menjelaskan dengan benar suatu materi ataupun objek yang dipahaminya, seseorang yang paham biasanya dapat menyimpulkan, menyebutkan contoh tentang objek yang telah dipelajarinya.
 3. Aplikasi (*Application*) diartikan sebagai kemampuan pengaplikasian atau menjalankan sesuatu yang telah dipelajari atau didapatkan dalam kehidupannya sehari-hari sesuai dengan teori, metode, rumus maupun prinsip-prinsip secara benar dalam melaksanakannya.
 4. Analisis (*Analysis*) diartikan sebagai kemampuan menjabarkan suatu materi dalam komponen-komponen yang masih berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Kemampuan Analisa dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti membuat bagan, memisahkan, membedakan dan mengelompokkan.
 5. Sintesis (*Synthesis*) diartikan sebagai kemampuan membuat formulasi atau pembaharuan yang baru dengan menggabungan antara formulasi-formulasi yang ada sebelumnya.
 6. Evaluasi (*Evaluation*) diartikan sebagai kemampuan menilai suatu objek melalui kriteria- kriteria yang ada.
- b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan
- a. Faktor internal
1. Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan terhadap seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju keara cita-cita tertentunya yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan.

2. Pekerjaan

Pekerjaan adalah keburukan yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Sedangkan bekerja umumnya merupakan kegiatan yang menyita waktu.

3. Umur

Usia adalah umur individu yang terhitung mulai saat di lahirkan sampai berulang tahun. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa.

b. Faktor eksternal

1. Faktor lingkungan

Lingkungannya merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

2. Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

c. Pengukuran Pengetahuan

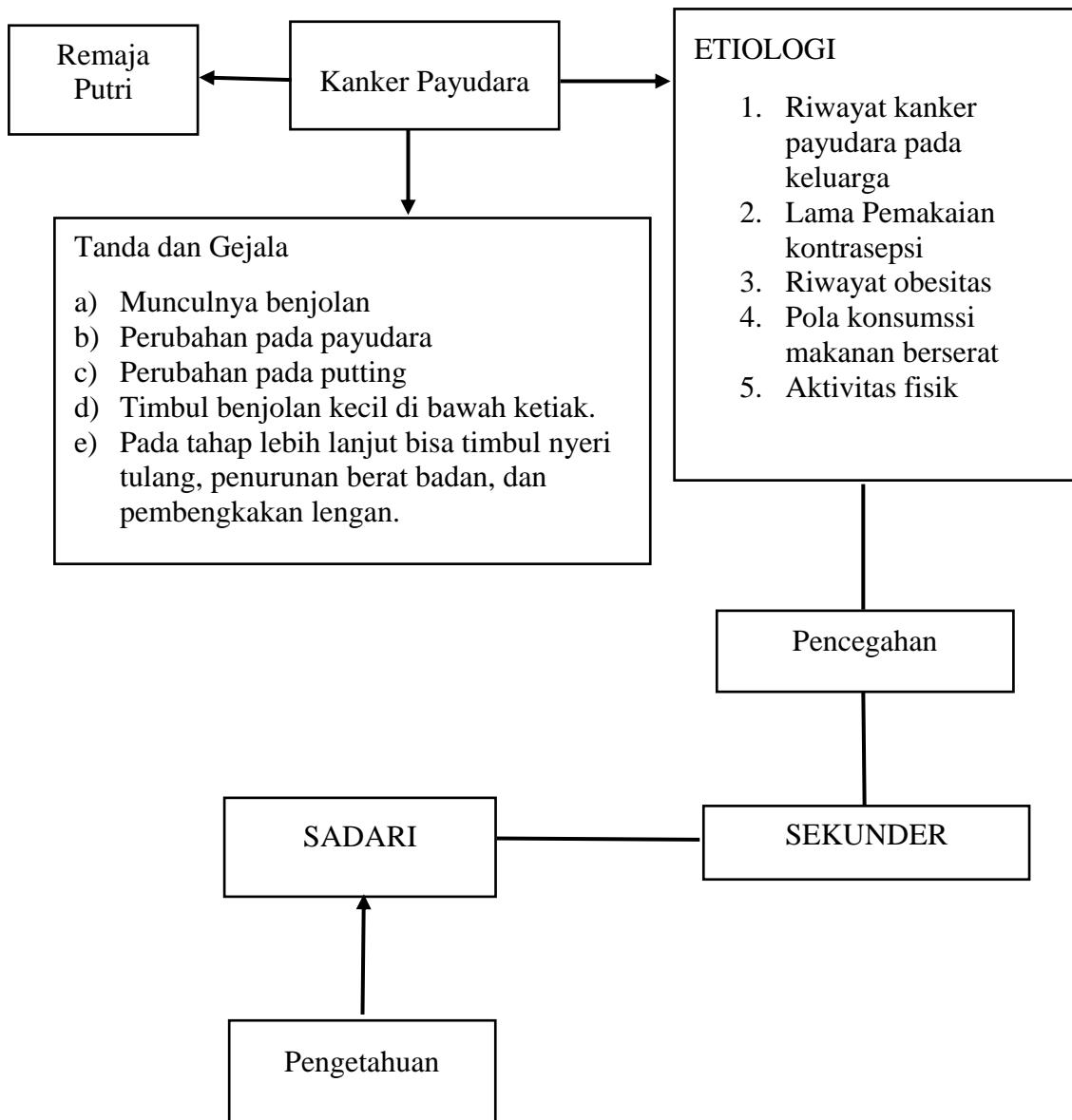
Pengukuran pengetahuan pemeriksaan SADARI didasarkan pada persentase, dengan rumus:

$$Skor\ presentase = \frac{skor\ yang\ diperoleh\ responden}{total\ skor\ maximum\ yang\ seharusnya\ diperoleh} \times 100\%$$

Shohimah, 2022 mengatakan bahwa kriteria tingkat pengetahuan dapat diinterpretasikan dalam skala kualitatif sebagai berikut;

1. Dapat dikatakan baik jika : Hasil presentasi 76%-100%
2. Dapat dikatakan cukup jika : Hasil presentasi 56%-75%
3. Dapat dikatakan kurang jika : Hasil presentasi <56%

B. Kerangka Teori



Gambar 2.3 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian tentang gambaran pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) di SMA Negeri 17 Medan tahun 2023.

Variabel Penelitian

- Pengetahuan
- Sumber informasi

Gambar 2.4 Kerangka Konsep