

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Pelatihan**

##### **1. Pengertian Pelatihan**

Pelatihan adalah tindakan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan seseorang untuk melaksanakan pekerjaan tertentu, para pakar bidang pelatihan memberikan pengertian pelatihan fokus yang berbeda-beda cara pelatihannya (Dewa nyoman, 2015).

Perbedaan antara pendidikan dan pelatihan adalah, pertama, pendidikan merupakan aktivitas pembelajaran yang lebih luas dan dalam dibandingkan dengan pelatihan. Kedua, pelatihan lebih menekankan pada keterampilan, sedangkan pendidikan diarahkan pada pengetahuan yang bersifat umum ketiga, aspek jangka waktu, pendidikan lebih bersifat jangka panjang sedangkan pelatihan lebih bersifat jangka pendek (Amin subargus, 2014).

##### **2. Tujuan pelatihan**

Menurut Dale.S. Beach dalam Mustofa Kamil (2010) mengemukakan jadi, tujuan pelatihan adalah mencapai perubahan perilaku pada sasaran pelatihan Tujuan pelatihan menurut (Dewa nyoman, 2015)

1. Mengembangkan keahlian, sehingga pekerjaan dapat diselesaikan dengan lebih efektif
2. Mengembangkan pengetahuan ,sehingga pekerjaan dapat diselesaikan secara rasional
3. Mengembangkan sikap, sehingga dapat menimbulkan kemauan untuk bekerja sama.

4. Meningkatkan penguasaan pengetahuan, sikap, dan ketrampilan di bidang kesehatan serta aman.

### **3. Manfaat pelatihan**

Adapun tujuan dan manfaat dari pelatihan dan pengembangan sumber daya manusia dapat dilihat dalam dua sisi diantaranya :

1. Mengembangkan pengetahuan, sehingga pekerjaan dapat diselaikan secara rasional.
2. Mengembangkan keterampilan atau keahlian, sehingga pekerjaan dapat diselesaikan lebih cepat dan efektif (Dewa nyoman, 2015).

### **4. Cara pelatihan**

Pelatihan merupakan sebuah proses dimana orang mendapatkan kapasitas untuk membantu pencapaian tujuan organisasi. Pelatihan memberikan pengetahuan, ketrampilan serta mengubah sikap yang spesifik dan dapat diidentifikasi untuk digunakan ( Mulyani, 2017).

Pelatihan Sadari

Tahap 1. Persiapan

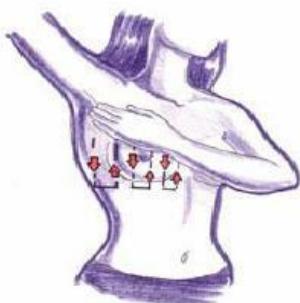


Gambar 2.1

Putar dan tekan kuat untuk merasakan benjolan. Gerakkan tangan Anda perlahan-lahan ke bawah bra line dengan putaran ringan dan tekan kuat di setiap tempat. Berawal dari bagian atas payudara Anda, buat putaran yang besar. Bergeraklah

sekeliling payudara dengan memperhatikan benjolan yang luar biasa. Buatlah sekurang-kurangnya tiga putaran kecil sampai ke puting payudara. Lakukan sebanyak 2 kali. Sekali dengan tekanan ringan dan sekali dengan tekanan kuat. Jangan lupa periksa bagian bawah areola mammae. Tekanan payudara memutar searah jarum jam dengan bidang datar dari jari-jari Anda yang dirapatkan. Dimulai dari posisi jan 12.00 pada bagian puting susu.

#### Tahap 2. Pemeriksaan Payudara dengan *Vertical Strip*



Gambar 2.2

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 Anda. Gunakan tangan kiri untuk mengawali pijatan pada ketiak. Kemudian putar dan tekan kuat untuk merasakan benjolan. Gerakkan tangan Anda 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 kekiri 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.

#### Tahap 3. Pemeriksaan Payudara dengan Cara Memuta



Gambar 2.3

Berawal dari bagian atas payudara Anda, buat putaran yang besar. Bergeraklah sekeliling payudara dengan memperhatikan benjolan yang luar biasa. Buatlah sekurang-kurangnya tiga putaran kecil sampai ke puting payudara. Lakukan sebanyak 2 kali. Sekali dengan tekanan ringan dan sekali dengan tekanan kuat. Jangan lupa periksa bagian bawah areolamammae.

#### Tahap 4. Pemeriksaan Cairan Di Puting Payudara



Gambar 2.4

Menggunakan kedua tangan, kemudian tekan payudara Anda untuk melihat adanya cairan abnormal dari puting payudara.

#### Tahap 5. Memeriksa Ketiak



Gambar 2.5

Letakkan tangan kanan Anda ke samping dan rasakan ketiak Anda dengan teliti, apakah teraba benjolan abnormal atau tidak.

## B. Kanker Payudara

### 1. Pengertian Kanker Payudara

Kanker payudara terjadi ketika sejumlah sel di dalam payudara tumbuh dan berkembang dengan tidak terkendali. Kanker Payudara (Carcinoma Mammaria) merupakan salah satu kanker yang sangat di takuti oleh kaum wanita, setelah kanker serviks. Kanker payudara merupakan suatu kondisi dimana sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga terjadi pertumbuhan yang tidak normal, cepat dan tidak terkendali yang terjadi pada jaringan payudara. Kanker payudara pada umumnya menyerang pada kaum wanita, tetapi tidak menutup kemungkinan juga dapat menyerang laki-laki itu sangat kecil sekali yaitu 1 : 1000. Kanker payudara ini adalah suatu jenis kanker yang juga menjadi penyebab kematian terbesar kaum wanita di dunia, termasuk di Indonesia (Mulyani, 2017).

Kanker payudara merupakan keganasan yang berasal dari kelenjar, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang tidak termasuk kulit payudara. Payudara secara umum terdiri dari dua tipe jaringan, jaringan galandular (kelenjar) dan jaringan stormal (penopang). Jaringan kelenjar mencakup kelenjar susu (lobules) dan saluran susu (the milk passage, milk duct). Untuk jaringan penopang meliputi jaringan lemak dan jaringan serat konektif. Payudara juga dibentuk oleh jaringan lymphatic, sebuah jaringan yang berisi sistem kekebalan yang bertugas mengeluarkan cairan serta kotoran selular. Sel kanker payudara yang pertama dapat tumbuh menjadi tumor sebesar 1 cm dalam waktu 8-12 tahun. Sel kanker tersebut diam pada kelenjar payudara. Sel-sel kanker payudara ini dapat menyebar

melalui aliran darah ke seluruh tubuh. Kapan penyebaran ini berlangsung, kita tidak tahu (Mulyani, 2017).

## **2. Pemicu Kanker Payudara**

Faktor pemicu atau faktor resiko tumbuhnya sel kanker payudara antara lain :

Keturunan

1. Usia reproduksi
2. Penggunaan hormon buatan
3. Konsumsi lemak berlebih
4. Periode usia subur (menstruasi)
5. Faktor usia dan ras
6. Masa menyusui
7. Pemakian obat DES (*Diethylstilbestrol*)
8. Konsumsi alkohol
9. Kebiasaan merokok
10. Makanan

(Viviyawati, 2014)

## **3. Tanda-tanda Awal Dan Gejala Kanker Payudara**

Salah satu cara yang dapat membantu mendeteksi tanda tanda kanker payudara sedini mungkin adalah dengan mengenali gejala gejalanya. Selain itu, melakukan pemeriksaan sendiri pada payudara setiap 5-7 hari setelah masa menstruasi sangat membantu mengetahui apakah ada benjolan atau perubahan lain pada payudara (Savitri,dkk 2015).

Tanda tanda awal kanker payudara tidak sama pada setiap wanita. Tanda yang paling umum terjadi adalah perubahan bentuk payudara dan putting, perubahan yang terasa saat perabaan dan keluarnya cairan dan putting. Beberapa gejala kanker payudara yang dapat terasa dan terlihat cukup jelas, antara lain (Savitri,dkk 2015) :

1. Munculnya benjolan dan payudara

Banyak wanita mungkin merasakan munculnya benjolan pada payudaranya, dalam banyak kasus, benjolan jangan terlalu dikhawatirkan, jika benjolannya terasa lunak serta terasa di seluruh payudara dan juga payudara disebelahnya, mungkin hal tersebut hanya jaringan payudara normal.

Benjolan di payudara atau ketiak yang muncul setelah siklus menstruasi seringkali menjadi gejala awal kanker payudara yang paling jelas. Benjolan yang berhubungan dengan kanker payudara biasanya tidak menimbulkan rasa sakit, meskipun kadang kadang dapat menyebabkan sensasi tajam pada beberapa pemderita.

Jika benjolan terasa keras atau tidak terasa di payudara sebelahnya, kemungkinan hal tersebut adalah tanda dari kanker payudara atau tumor jinak (*benign breast condition*,misalnya kista atau *fibroadenoma*). segera temui dokter apabila :

1. Menemukan benjolan (atau perubahan) yang terasa berbeda dengan bagian di sekitarnya
2. Menemukan benjolan atau perubahan yang terasa berbeda dengan payudara sebelahnya

3. Merasakan sesuatu pada payudara yang berbeda dari biasanya
4. Jika tidak yakin apabila benjolan tersebut harus di periksa atau tidak, sebaiknya tetaplah periksa ke deokter. Meskipun benjolan atau kelaianan yang terjadi mungkin bukan penyakit yang serius, setidaknya pikiran kita lebih tenang apabila sudah mengetahui hasilnya).
5. Kadang kadang benjolan kecil akan muncul di ketiak dan bisa menjadi tanda bahwa kanker payudara telah menyebar hingga kelenjar getah bening. Benjolan ini terasa lunak, tetapi seringkali terasa menyakitkan.

Perubahan bentuk dan ukuran payudara:

1. Bentuk dan ukuran salah satu payudara mungkin terlihat berubah. Bisa lebih kecil atau lebih besar daripada payudara sebelahnya. Bisa juga terlihat turun.
2. Keluarnya cairan dan putting (*Nipple Discharge*)
3. Jika putting susu ditekan, secara umum tubuh bereaksi dengan mengeluarkan cairan. Namun, apabila cairan keluar tanpa menekan putting susu, terjadi hanya pad salah satu payudara, disertai darah atau nanah berwarna kuning sampai kehijauan, mungkin ini merupakan tanda kanker payudara.

Perubahan pada putting susu:

1. Putting susu terasa seperti terbakar, gatal dan muncul luka yang sulit/ lama sembuh. Selain itu putting terlihat tertarik masuk ke dalam (*retraksi*), berubah bentuk atau posisi, memerah atau berkerak. Kerak, bisul atau sisik

pada putting susu mungkin merupakan tanda dari beberapa jenis kanker payudara yang jarang terjadi Kulit payudara berkerut

2. Muncul kerutan kerutan seperti jeruk purut pada kulit payudara. Selain itu kulit payudara terlihat memerah dan terasa panas.
3. Tanda tanda kanker telah menyebar
4. Pada stadium lanjut bisa timbul tanda tanda dan gejala yang menunjukkan bahwa kanker telah tumbuh membesar atau menyebar ke bagian lain dari
5. tubuh lainnya. Tanda tanda yang muncul seperti nyeri tulang, pembengkakan lengan atau luka pada kulit, penumpukan cairan di sekitar paru paru (efusi pleura), mual, kehilangan nafsu makan, penurunan berat badan, penyakit kuning, sesak napas adan penglihatan kabur .

(Savitri,dkk 2015)

### **C. Periksa payudara sendiri**

#### **1. Pengertian Sadari**

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah pilihan cara pencegahan kanker payudara yang baik dilakukan, khususnya mulai usia 20-an wanita harus mengetahui manfaat dan keterbatasan SADARI dan harus segera meenceritakan setiap perubahan payudara yang terjadi kepada dokter ketika dugaan kanker muncul (Savitri dkk, 2015).

Sadari rutin memiliki peran besar dalam menemukan benjolan kanker payudara dibandingkan dengan menemukan bulatan. Benjolan tersebut secara kebetulan.Banyak wanita merasa sangat nyaman melakukan sadari secara teratur

setiap bulan setelah masa menstruasi selesai. selain itu,cara ini juga nyaman karena dilakukan sendiri dirumah kapan saja,saat mandi atau berpakaian (Savitri dkk, 2015).

Melakukan sadari secara teratur merupakan salah satu cara bagi wanita untuk mengetahui bagaimana payudara normalnya terlihat dan terasa.jika ada perubahan,kita dapat langsung mengetahui dan merasakannya,serta segera melaporkannya ke dokter sedini mungkin. jika perubahan terjadi,seperti terasa benjolan atau pembengkakan,iritasi kulit,nyeri puting atau retraksi (puting berputar ke dalam),kemerahan pada puting atau kulit payudara, atau keluar cairan selain ASI ,temui secepat mungkin untuk evaluasi (Savitri dkk, 2015).

## **2. Siapa saja yang Dianjurkan melakukan sadari**

1. Wanita yang telah berusia 20 tahun.
2. Wanita berusia diatas 40 tahun yang tidak mempunyai anak.
3. Wanita yang memiliki anak pertama pada usia 35 tahun.
4. yang tidak menikah
5. Wanita yang haid pertama dini(dibawah 10 tahun).
6. Wanita yang monopouse yang lambat
7. Pernah mengalami trauma pada payudara .
8. Wanita di atas 25 tahun yang keluarganya menderita kanker payudar
9. Wanita yang tidak menyusui .
10. Pernah operasi payudara atau kandungan .
11. Pernah mendapat obat hormonal yang lama
12. Cenderung kelebihan berat badan.

### **3. Manfaat pemeriksaan payudara sendiri**

Manfaat dari sadari yaitu dapat mendeteksi dini ketidak normalan atau perubahan yang terjadi pada payudara, serta untuk menghindari dari keterpaparan pada berbagai faktor resiko pencegahan terjadinya kanker payudara dan dilakukan SADARI untuk memperkecil resiko terkena kanker payudara mengetahui benjoaln yang memungkinkan adanya kanker payudara (Savitri dkk, 2015).

### **4. Cara melakukan sadari**

Saat yang paling tepat melakukan sadari adalah pada hari ke 5-7 setelah menstruasi, saat payudara tidak mengeras, membesar, atau nyeri lagi. Bagi wanita yang telah memasuki monopause atau tidak menstruasi lagi, sadari dapat dilakukan kapan saja. Lakukan pemeriksaan ini satu bulan sekali, setiap awal atau akhir bulan (Savitri dkk, 2015).

### **5. Pelaksanaan sadari**

Mulailah pemeriksaan dengan mengamati bentuk payudara di depan cermin pastikan bahu lurus sejajar, dan kedua lengan lurus ke bawah Perhatikan apakah ada perbedaan bentuk, ukuran, puting atau kerutan pada kulit (Mulyani, 2017).

#### **1. Melihat Perubahan Di Hadapan Cermin.**

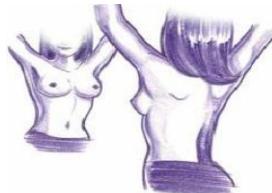
Lihat pada cermin, bentuk dan keseimbangan bentuk payudara (simetris atau tidak). Cara melakukan :

Tahap 1



Gambar 2.6

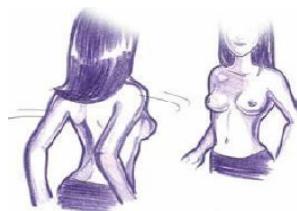
### Tahap 2



Gambar 2.7

Periksa payudara dengan tangan diangkat di atas kepala. Dengan maksud untuk melihat retraksi kulit atau perlekatan tumor terhadap otot atau fascia dibawahnya.

### Tahap 3



Gambar 2.8

Berdiri tegak di depan cermin dengan tangan disamping kanan dan kiri. Miringkan badan ke kanan dan kiri untuk melihat perubahan pada payudara.

### Tahap 4



Gambar 2.9

Menegangkan otot-otot bagian dada dengan berkaca pinggang/ tangan menekan pinggul dimaksudkan untuk menegangkan otot di daerah axilla.

## D. Perilaku

### 1. Pengertian perilaku

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan / tidakan seseorang dalam melakukan respons terhadap sesuatu dan kemudian di jadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada dasarnya terdiris komponen pengetahuan (*kognitif*), sikap (*afektif*) ,dan keterampilan (*psikomotor*). Dalam konteks ini, setiap perbuatan seseorang atau respons seseorang didasari oleh seberapa jauh pengetahuannya terhadap rangsang tersebut , bagaimana perasaan dan penerimaannya, dan seberapa besar keterampilannya dalam melaksanakan atau melakukan perbuatan yang di harapkan (Endang Purwoastuti, 2015).

Perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat di pelajari. Perilaku tidak sama dengan sikap – sikap hanya merupakan suatu kecenderungan untuk mengadakan tindakan terhadap suatu objek dengan cara yang menunjukkan rasa suka atau tidak suka terhadap objek tersebut (Endang Purwoastuti, 2015).

Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah suatu respons seseorang terhadap stimulasi yang berkaitan dengan sakit dan penyakit , sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan . Respon responden (respondent behavior) adalah respon yang ditimbulkan oleh rangsangan stimulus tertentu . stimulus menimbulkan respons yang bersifat relatif tetap (Endang Purwoastuti, 2015).

## 2. Ciri – ciri perilaku

Tujuan pendidikan kesehatan mengubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat menuju hal- hal yang positif secara terencana melalui proses belajar (Endang Purwoastuti, 2015).

1. Perubahan yang disadari dan disengaja (intensional) : Perubahan perilaku yang terjadi merupakan usaha sadar dan disengaja oleh individu yang bersangkutan .
2. Perubahan yang berkesinambungan (kontinu) :Bertambahnya pengetahuan atau keterampilan yang dimiliki pada dasarnya merupakan kelanjutan dari pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh sebelumnya.
3. Perubahan yang fungsional : Setiap perubahan perilaku yang terjadi dapat dianfaatkan untuk kepentingan hidup individu yang bersangkutan baik untuk kepentingan masa sekarang maupun masa mendatang
4. Perubahan yang bersifat positif : Perubahan perilaku yang terjadi bersifat normatif dan menunjukkan ke arah kemajuan.
5. Perubahan yang bersifat aktif : Untuk memperoleh perilaku baru , individu berupaya aktif melakukan perubahan Perubahan yang bersifat pemanen
6. Perbuhan perilaku yang diperoleh dari proses belajar cenderung menetap dan menjadi bagian yang mekar dalam dirinya.

### **3. Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku**

Perilaku manusia dipengaruhi oleh dua faktor perilaku dan faktor di luar perilaku.

1. Faktor predisposisi, yang mencakup pengetahuan, sikap dan sebagainya
2. Faktor pemungkinan, yang mencakup lingkungan fisik, tersedia atau tidak tersedianya fasilitas-fasilitas atau sarana-sarana keselamatan kerja.
3. Faktor penguat, faktor-faktor ini meliputi undang-undang, peraturan-peraturan, pengawasan dan sebagainya (Nuha medika, 2014).

### **4. Pengertian Pengetahuan**

Menurut Wawan dan Dewi dalam teori Vivijayawaty (2014), pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu obyek. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.

1. Menurut Notoadmojo dalam teori Fitriyesta.I.R., (2015) pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk membentuk tindakan seseorang (*over behavior*). Berdasarkan pengalaman bahwa perilaku yang dilatarbelakangi oleh pengetahuan akan lebih baik daripada perilaku yang tidak dilatarbelakangi oleh pengetahuan.

### **5. Tahapan Pengetahuan**

Menurut Nuha medika (2014) tahapan pengetahuan sebagai berikut :

- a. Tahu (*know*)

Diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Mengingat kembali termasuk (*recall*) terhadapi suatu yang

spesifik dari seluruh bahan atau rangsangan yang telah diterima. Cara untuk mengetahui bahwa seseorang dianggap tahu tentang apa yang telah di pelajari.

b. Memahami (*comprehension*)

Yaitu suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang obyek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

c. Aplikasi (*application*)

Adalah suatu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi nyata.

d. Analisis (*analysis*)

Suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitanya satu sama lain.

e. Sintesis (*synthesis*)

Menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penelitian terhadap suatu materi dan obyek.

## 6. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Naila dalam teori Fauziatin (2016), terdapat tujuh faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan berarti hubungan yang diberikan seseorang kepada orang lain agar dapat memahami sesuatu hal. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya pengetahuan yang dimiliki akan semakin banyak.

b. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun tidak langsung

c. Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang akan mengalami perubahan aspek fisik dan psikologi (mental).

d. Minat

Minat sebagai suatu kecenderungan atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni suatu hal, sehingga seseorang memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

e. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

f. Kebudayaan

Lingkungan sangat berpengaruh dalam pembentukan sikap pribadi atau sikap seseorang. Kebudayaan lingkungan tempat kita hidup dan dibesarkan

mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan sikap.

g. Informasi

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

## 7. Sikap

### 1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan Menurut Allport (1954) yang dikutip oleh Sarwono dan Meinarno (2009), bahwa sikap merupakan kesiapan mental, yaitu suatu proses yang berlangsung dalam diri seseorang, bersama dengan pengalaman individual masing-masing, mengarahkan dan menentukan respon terhadap berbagai objek dan situasi reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulasi atau objek. Allport (1945) menjelaskan bahwa sikap mempunyai komponen pokok (Nuha Medika, 2014).

Menurut Azwar (2010) dalam Fitri Nur *et al* (2012), sikap adalah evaluasi yang di buat manusia terhadap dirinya sendiri, orang lain, objek atau *issue*. Sikap adalah kesiapan seseorang untuk bertindak secara tertentu terhadap hal-hal tertentu. Sikap dapat bersifat positif dan dapat bersifat negatif. Dalam sikap positif, kecendruangan tindakan adalah mendekati, menyenangi, mengharapkan objek tertentu, sedangkan dalam sikap negatif terdapat kecendrungan untuk menjauhi, menghindar, membenci, tidak menyukai objek tertentu (Sarwono dalam Nur Fitri *et al.*, 2012).

### 2. Pengukuran Sikap

Penyusunan instrumen telah dikemukakan untuk mengungkap sikap yaitu skala sikap. Pengukuran sikap dilakukan dengan beberapa metode seperti *likert*, *thurstone*, *unobstrusive*. Walapun bentuknya berbeda akan tetapi penskornya sama yaitu berjenjang dari skor yang tertinggi sampai dengan terendah. Jenjang skor untuk skala sikap biasanya tertinggi 5 dan terendah 1 dengan alternatif jawaban yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, sangat tidak setuju. Tetapi ada kelemahan dengan lima alternatif ini karena responden cenderung memilih alternatif yang ada ditengah (Arikunto, 2010). Disarankan altenatif pilihannya hanya empat saja yaitu sangat setuju dengan nilai 4, setuju dengan nilai 3, tidak setuju dengan nilai 2, sangat tidak setuju nilai 1. Sikap dapat pula bersifat positif dan negatif dan dapat (Heri Purwanto dalam Wawan, 2010).

### 3. Sikap terdiri dari berbagai tingkatan

#### 1. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang ( subjek ) mau dan memperhatikan stimulasi yang diberikan ( objek ).

#### 2. Merespons (*responsding*)

Memberikan jawaban jika ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah indikasi dari sikap (Nuha Medika, 2014)

## 8. Tindakan

Tindakan adalah suatu perbuatan, perilaku, atau aksi yang dilakukan oleh manusia sepanjang hidupnya guna mencapai tujuan Tindakan dipandang sebagai tingkah laku yang dibentuk oleh pelaku sebagai ganti respon yang didapat dari

dalam dirinya. Tindakan manusia menghasilkan karakter yang berbeda-beda sebagai hasil dari bentuk proses interaksi dalam dirinya sendiri  
(Nuha Medika, 2014)

Tindakan adalah perbuatan manusia yang dilakukan dengan maksud dan tujuan tertentu dan tujuan tertentu yang dikenal / diperolehnya melalui proses belajar. Tindakan Sosial adalah sebagai tindakan manusia yang dapat memengaruhi individu-individu lainnya dalam masyarakat (Nuha Medika, 2014)

1. Tindakan mempunyai beberapa tingkatan yaitu

a. Adaptasi

Adalah suatu perbuatan atau tindakan yang sudah berkembang dan dilakukan dengan baik (Nuha Medika, 2014).

b. Respon terpimpin

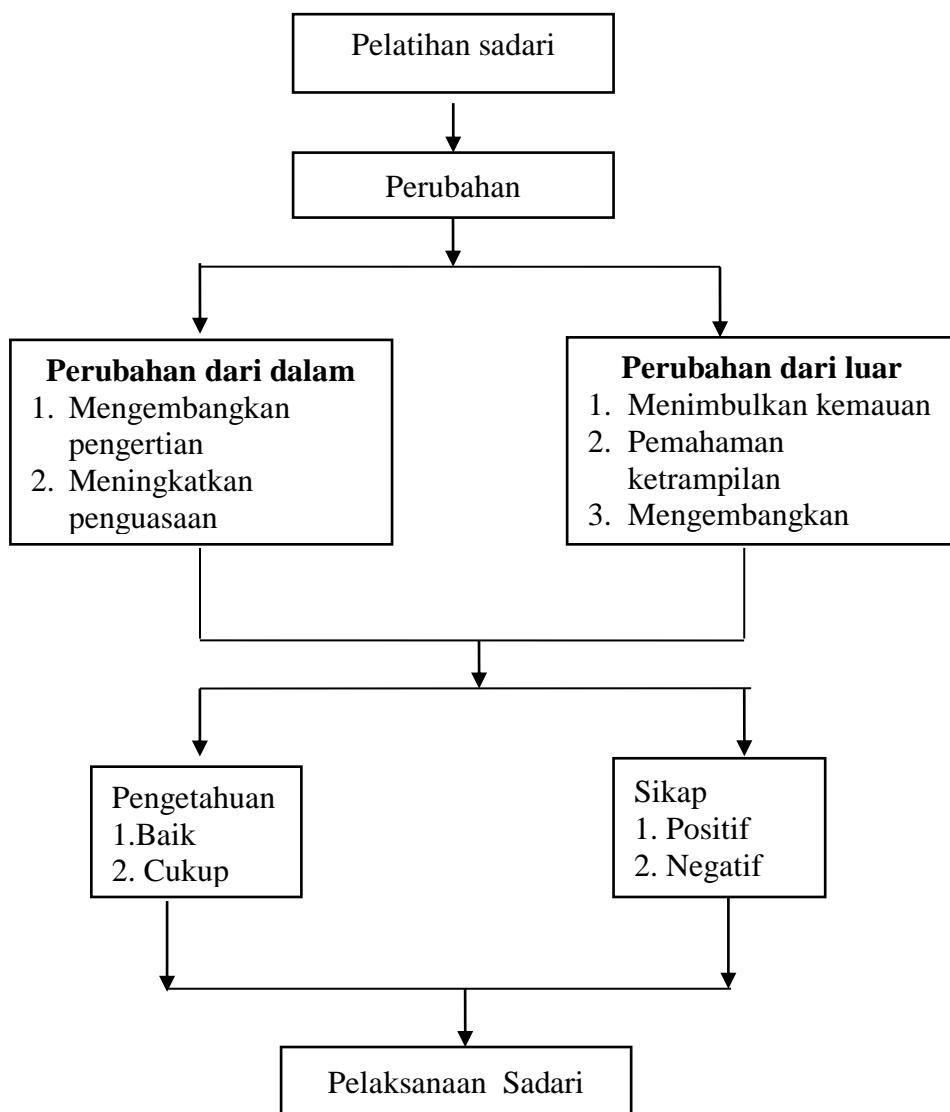
Adalah suatu perbuatan atau tindakan dengan melakukan segala sesuatu sesuai dengan urutan yang benar.

c. Mekanisme

Adalah suatu perbuatan atau tindakan dengan melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis.

### E. Kerangka Teori

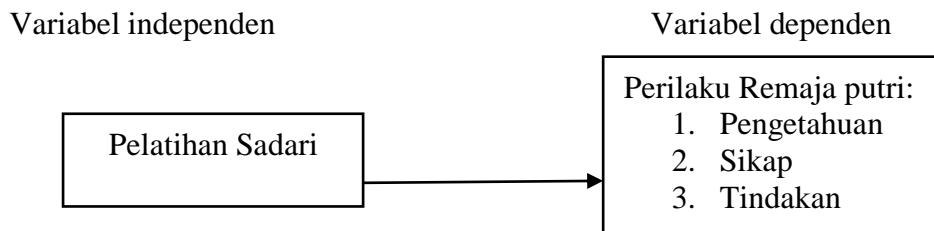
Penelitian menggambarkan kerangka teori yang menunjukkan mengenai pengaruh pelatihan terhadap pelaksanaan sadari pada Remaja di SMA N 1 Tanah Jawa seperti berikut.



Gambar 2.10

## F. Kerangka konsep

Kerangka konsep terdiri dari variabel terikat ( dependen ) dan variabel bebas (independen). Variabel bebas terdiri dari pelaksanaan. Variabel terikatnya adalah pelatihan sadari.



Gambar 2.11

## G. Hipotesis

Maka hipotesis penelitian ini adalah adanya pengaruh pelatihan sadari terhadap perubahan perilaku,pengetahuan dan sikap dalam melaksanakan sadari di SMA N1 Tanah Jawa Kabupaten simalungun tahun 2019.