

BAB II

TINJAUAN PUSKATA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Remaja merupakan waktu peralihan yang mengalami banyak perubahan biologis, intelektual, psikososial, dan ekonomi antara anak-anak dan dewasa (Diorarta & Mustikasari, 2020). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah orang yang berusia antara 10 dan 18 tahun. Masa pubertas dimulai pada saat seseorang menjadi remaja (Kemenkes RI, 2023).

2. Tahap Perkembangan Remaja

Menurut (Hamidah & Rizal, 2022) tiga fase dalam remaja meliputi :

a. Remaja awal (usia 10-13 tahun)

Di fase ini, remaja mulai mengalami awal masa pubertas yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan serta munculnya perubahan fisik di berbagai bagian tubuh. Secara umum, perubahan fisik pada remaja perempuan cenderung terjadi lebih awal dibandingkan remaja laki-laki.

b. Remaja madya (usia 14-17 tahun)

Di fase ini, terjadi perubahan suara, peningkatan berat dan tinggi badan, serta mulai munculnya jerawat pada anak. Pada saat yang sama, remaja putri mulai mencapai kematangan fisik secara menyeluruh, disertai dengan siklus menstruasi yang mulai berlangsung secara teratur. Di usia

ini pula, minat terhadap lawan jenis mulai terlihat. Sering berdebat dengan orang tua, dan dapat mulai terlibat dalam perilaku kenakalan remaja.

c. Remaja akhir (late adolescent) 18-21 tahun

Lima hal menunjukkan masa dewasa: minat yang lebih besar pada fungsi intelektual, Identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, egosentrisme (perasaan terlalu berfokus pada diri sendiri), dan ego yang mencari kesempatan untuk berinteraksi dengan orang lain dan mengalami pengalaman baru diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain dan pertumbuhan.

3. Perubahan Fisik Remaja

Saat ini, perubahan terjadi secara fisik. Fisik yang dimaksud mencakup organ reproduksi remaja yang telah matang secara biologis Munculnya tanda seks primer dan sekunder menunjukkan perubahan (Anindya, 2019). Perubahan pertumbuhan diikuti oleh tanda-tanda ini:

a. Tanda seks primer

Pada remaja putri, tanda yang langsung terkait dengan organ seks disebut tanda seks primer, datangnya menstruasi, juga dikenal sebagai menarche, adalah tanda kematangan sistem reproduksi mereka. Lapisan endometrium yang kaya akan pembuluh darah dikeluarkan dari rahim melalui vagina selama menstruasi, yang berlangsung secara berkala

hingga seorang wanita memasuki masa menopause, yang umumnya terjadi pada usia empat puluh hingga lima puluh tahun.

b. Tanda seks sekunder

Perkembangan fisik pada remaja putri meliputi pemanjangan tulang seperti lengan dan tungkai, serta pembesaran tangan dan kaki. Pinggul mulai melebar dan membulat, disertai pertumbuhan rambut halus berwarna gelap di area kemaluan dan ketiak. Payudara mengalami pembesaran, puting menonjol, dan kelenjar susu mulai berkembang. Selain itu, kulit cenderung menjadi lebih tebal, kasar, sedikit pucat, dan pori-pori tampak membesar (Meitria *et al.*, 2020). Pembesaran payudara (talarche) terjadi pada anak perempuan awal pubertas antara usia 12-13 tahun. Perkembangan awal payudara umumnya ditandai dengan munculnya tunas payudara (breast budding) sekitar usia 10 tahun, lalu mengalami pertumbuhan bertahap hingga mencapai bentuk payudara dewasa pada usia sekitar 13 hingga 14 tahun. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) perlu dilakukan oleh perempuan muda setelah masa pubertas sebagai langkah pencegahan terhadap kanker payudara (Anindya, 2019).

B. Konsep Dasar Kanker Payudara

1. Definisi kanker payudara

Penyakit yang tidak menular yang dikenal sebagai kanker, penyakit ini ditandai dengan proliferasi sel yang tidak teratur, yang dapat menghancurkan jaringan sekitar serta menyebar ke organ lain dalam tubuh. Kanker, juga disebut tumor ganas, adalah sel kanker yang berkembang yang merusak sel-sel sehat di sekitarnya dan menyebar dengan cepat, memaksa sel sehat untuk mengambil nutrisinya (Suryani, 2020).

Kanker payudara adalah tumor ganas yang muncul dalam bentuk benjolan tidak normal dan berkembang di jaringan payudara, komponen ini meliputi kelenjar payudara, salurannya, serta jaringan pendukung berupa lemak dan jaringan ikat. Jenis tumor ini memiliki karakter invasif yang memungkinkan penyebaran ke lokasi tubuh lainnya, yang dikenal dengan istilah metastasis (Suparna & Sari, 2022).

Perubahan genetik pada gen BRCA1 atau BRCA2 dapat memicu terjadinya kanker payudara. Sebelum mencapai tahap kanker, tubuh terlebih dahulu mengalami pembentukan tumor, di mana gen-gen tersebut mengalami perkembangan abnormal. Perbedaan ekspresi gen pada kanker dipengaruhi oleh perubahan fungsi akibat mutasi yang terjadi pada kedua gen terkait. Hasil penelitian beberapa ahli menunjukkan bahwa sekitar 1,8% kanker payudara ditemukan pada orang di bawah usia 30 tahun. Seorang peneliti yang menyelidiki 52 keluarga di mana salah satu anggota keluarganya menderita kanker payudara menemukan

bahwa tingkat kematian pasien di bawah 25 tahun adalah 4,1%, dan tingkat kematian pasien di bawah 30 tahun adalah 6,9% (Suryani, 2020).

2. Tanda dan gejala kanker payudara

Karena kanker payudara belum menyebabkan masalah bagi penderitanya sebelum mencapai tahap tertentu, tanda dan gejalanya sering diabaikan atau tidak disadari. Menurut (Asmalinda et al., 2022) tanda dan gejala berikut dapat menunjukkan kanker payudara:

a. Payudara mengalami perubahan ukuran

Perubahan ini dapat terjadi hanya pada satu payudara, seperti menurun atau meningkat, atau dapat terjadi pergeseran yang tidak wajar.

b. Perubahan pada kulit

Kulit payudara mengalami kerutan atau cekungan. "Peau d'orange" adalah istilah untuk kondisi kulit yang menebal dan mengerut seperti kulit jeruk. Ada kemerahan, pembengkakan, suhu yang lebih tinggi dari normal (seperti gejala infeksi), dan gatal.

c. Tanda adanya benjolan di payudara antara lain:

1. Benjolan tidak menghilang setelah menstruasi dan tetap terasa di payudara.
2. Benjolan memiliki konsistensi yang bervariasi antara keras dan lunak, umumnya tidak menimbulkan nyeri, serta cenderung menetap di tempat karena terfiksasi pada jaringan payudara.

3. Benjolan di area ketiak biasanya berukuran sangat kecil dan dapat menjadi indikasi penyebaran kanker payudara ke kelenjar getah bening. Benjolan ini cenderung tidak nyeri dan terasa lembut.

d. Perubahan pada puting:

1. Puting masuk ke dalam atau tampak cekung
2. Puting mengeluarkan cairan yang disertai darah (yang juga bisa menjadi tanda tumor jinak), mengeras, terdapat luka atau borok di sekitar area puting, serta kulit menjadi bersisik.

Faktor risiko pada pasien kanker payudara memiliki pengaruh besar terhadap angka kejadian penyakit ini. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk segera mengenali dan memahami faktor-faktor tersebut (Ashariati, 2019). Faktor risiko kanker payudara adalah sebagai berikut:

a. Umur

Secara epidemiologi, wanita berusia lebih dari lima puluh tahun memiliki risiko lebih besar untuk menderita kanker payudara. Salah satu faktor yang meningkatkan kemungkinan terkena kanker payudara adalah bertambahnya usia, yang kemungkinan disebabkan oleh paparan hormon, khususnya estrogen, selama periode waktu yang lama. Selain itu, terdapat pula faktor risiko tambahan yang membutuhkan waktu yang lama hingga akhirnya memicu munculnya kanker.

Semakin bertambah usia, peluang seseorang untuk terkena kanker payudara cenderung meningkat, dengan risiko mencapai sekitar 60% pada usia 50 tahun dan melonjak hingga 85% saat memasuki usia 70 tahun. Usia menjadi faktor krusial, karena sebagian besar—sekitar 60%—kasus kanker payudara ditemukan pada individu berusia 60 tahun ke atas. Risiko tertinggi tercatat pada usia 70 tahun, khususnya pada perempuan yang mengalami menarche lebih awal, yaitu sebelum usia 12 tahun, karena paparan hormon estrogen yang berlangsung lebih lama turut berkontribusi pada peningkatan kemungkinan terjadinya kanker payudara (Suryani, 2020).

b. Hormonal

Faktor hormonal seperti riwayat menstruasi—misalnya menarche yang terjadi terlalu dini atau menopause yang datang terlambat—berkontribusi pada peningkatan risiko kanker payudara. Selain itu, terapi hormon, terutama yang mengandung estrogen, Paparan estrogen dalam jangka panjang terbukti berperan dalam meningkatnya kemungkinan seseorang terserang kanker payudara, khususnya jika penggunaan berlangsung lebih dari 8 hingga 10 tahun. Selain itu, perempuan yang baru menjalani kehamilan pertamanya setelah usia 35 tahun berisiko antara 1,5 hingga empat kali lebih besar pada perempuan yang hamil di luar rentang usia 20 hingga 34 tahun, dibandingkan

dengan mereka yang hamil dalam rentang usia tersebut. Sementara itu, perempuan yang tidak pernah hamil (nullipara) juga menunjukkan peningkatan risiko sebesar 1,3 hingga empat kali lipat (Ashariati, 2019).

c. Keturunan (riwayat keluarga)

Wanita yang memiliki riwayat kanker payudara memiliki kemungkinan tiga kali lebih besar untuk mengalami kondisi serupa, terutama jika mereka masih berada dalam masa premenopause. Selain itu, individu dengan riwayat kanker endometrium, ovarium, atau kolorektal juga cenderung berpeluang untuk mengalami kanker payudara. Dalam keluarga dengan keturunan kanker payudara, anak perempuan memiliki kemungkinan hingga 30% untuk mengidap penyakit ini sebelum mencapai usia 40 tahun (Suryani, 2020).

d. Gaya hidup

Pengaruh gaya hidup terhadap risiko kanker payudara masih menjadi perdebatan di kalangan ilmiah. Beberapa studi menunjukkan bahwa perempuan yang mengonsumsi minuman beralkohol memiliki kecenderungan cenderung lebih berisiko mengalami kanker payudara bila dibandingkan dengan kelompok perempuan yang sama sekali tidak terpapar kondisi serupa. Peningkatan risiko ini diduga berkaitan dengan kemampuan alkohol dalam merangsang produksi hormon estrogen serta menghambat proses eliminasi hormon tersebut dari tubuh. Selain

itu, gaya hidup sedentari dan obesitas pada masa pascamenopause juga diketahui turut memperbesar risiko terjadinya kanker payudara. (Ashariati, 2019) .

1. Jenis -jenis kanker Payudara

Menurut (Ada et al., 2022).kanker payudara dapat diklasifikasikan ke dalam tiga kategori utama berdasarkan asal selnya .

1. Karsinoma Duktal Invasif (Invasive Ductal Carcinoma/IDC)

Varian kanker payudara yang sering muncul adalah karsinoma duktal invasif (IDC). Jenis kanker ini awalnya berkembang di saluran pengangkut susu, lalu menyebar menembus dinding saluran dan menyerang jaringan payudara di sekitarnya.

2. Karsinoma Lobular Invasif (Invasive Lobular Carcinoma/ILC)

ILC merupakan kanker yang berasal dari lobulus, yaitu kelenjar penghasil susu dalam payudara, dan memiliki potensi menyebar ke jaringan di sekitarnya.

3. Kanker Payudara Inflamasi (Inflammatory Breast Cancer/IBC)

Kanker payudara inflamatori (IBC) merupakan jenis yang jarang ditemukan, namun dikenal memiliki sifat pertumbuhan yang sangat agresif. Deteksinya lebih sulit dilakukan melalui mammogram karena umumnya tidak menimbulkan benjolan. Gejala IBC meliputi perubahan pada kulit payudara seperti kemerahan, peradangan, penebalan, atau

tampilan berlesung seperti kulit jeruk. Selain itu, puting bisa tampak tertarik ke dalam, dan payudara dapat menjadi bengkak, terasa keras, nyeri, atau gatal saat disentuh. Karena gejalanya yang tidak khas, IBC sering kali sudah berada pada stadium lanjut saat terdiagnosis.

5. Stadium Kanker Payudara

Menurut (Saputra, 2019) Penentuan tipe dan tingkat keparahan kanker biasanya dilakukan melalui pendekatan sistem TNM, yakni pembagian yang merujuk pada ukuran massa tumor, apakah kelenjar getah bening terlibat, dan sejauh mana sel kanker telah menyebar ke organ lain. Sistem ini dirancang oleh kolaborasi antara *AJCC (American Joint Committee on Cancer)* dan *UICC (International Union Against Cancer)*. Sistem TNM menjadi standar yang paling sering diterapkan di rumah sakit untuk menentukan stadium kanker. Sistem ini menggambarkan ukuran dan luas tumor primer, sejauh mana kanker telah menjalar ke kelenjar getah bening di sekitar area asal, serta apakah sudah mengalami penyebaran ke organ tubuh lain yang letaknya jauh dari lokasi awal.

Tingkat stadium kanker dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

1. **Stadium 0:** Terdapat sel-sel abnormal yang belum menyebar ke jaringan sekitarnya. Kondisi ini dikenal dengan istilah *karsinoma in situ*.
2. **Stadium I, II, dan III:** Menunjukkan perkembangan kanker yang semakin besar dan telah menyebar ke jaringan di sekitarnya, termasuk kemungkinan keterlibatan kelenjar getah bening.

3. **Stadium IV:** Merupakan tahap lanjut di mana kanker telah mengalami metastasis dan menyebar ke bagian tubuh yang lebih jauh.

Waktu Perkembangan Antar Stadium (Estimasi) menurut (Ashariati, 2019) :

1. Stadium 0 → I: 1–2 tahun (kadang tanpa gejala, sulit terdeteksi)
2. Stadium I → II: 1–2 tahun (ukuran tumor bertambah, mulai menjalar ke kelenjar aksila).
3. Stadium II → III: 1–3 tahun (penyebaran ke kelenjar lebih luas atau dinding dada).
4. Stadium III → IV: bisa <1 tahun pada tipe agresif (metastasis ke paru, tulang, hati).

Tipe sel kanker, deteksi dini (SADARI), pengobatan atau penundaan terapi, status kekebalan, dan genetik pasien menentukan durasi tersebut.

6. Cara Mendeteksi Kanker Payudara

Mengajarkan perempuan tentang Langkah penting untuk mendeteksi kanker payudara pada tahap awal adalah SADARI, atau pemeriksaan payudara sendiri. Wanita perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya menjalani pemeriksaan payudara secara rutin oleh tenaga medis setiap tahun serta melakukan pemeriksaan mandiri setiap bulan. Untuk mendeteksi kanker payudara sejak dini, tersedia berbagai metode, seperti thermography—prosedur diagnostik yang mengukur suhu permukaan payudara berdasarkan aktivitas kimia dan aliran darah; mammography— deteksi radiologis melalui paparan sinar-X dengan intensitas

rendah untuk menggambarkan jaringan payudara; ductography—bagian dari mammografi yang digunakan untuk mendiagnosis papilloma intraduktal dan keluarnya cairan dari puting; serta biopsi—pengambilan sampel jaringan untuk analisis lebih lanjut (Rochmawati et al., 2023).

Breast Self-Examination (BSE) atau SADARI adalah metode mandiri yang sederhana dan efisien untuk mendeteksi perubahan atau kelainan pada jaringan payudara. Mengingat sekitar 85% kasus kanker payudara pertama kali ditemukan sendiri oleh penderitanya, maka penting bagi setiap wanita untuk rutin melakukan SADARI sebagai langkah deteksi dini (Rochmawati et al., 2023).

7. Pengobatan Kanker Payudara

Pengobatan kanker payudara menurut (Pingkan et al., 2024) .

1. Bedah

a. Lumpektomi

Operasi pelestarian payudara, juga dikenal sebagai mastektomi parsial, adalah prosedur yang dilakukan untuk menghilangkan tumor payudara, baik yang ganas maupun jinak. Pada pasien kanker payudara stadium awal, prosedur lumpektomi dilakukan dengan tujuan mempertahankan bentuk dan estetika payudara.

b. Mastektomi

Mastektomi merupakan salah satu prosedur medis yang dilakukan dengan cara mengangkat sebagian maupun seluruh jaringan payudara,

tergantung pada tingkat keparahan dan penyebaran sel abnormal. Tindakan ini umumnya direkomendasikan bagi penderita kanker payudara yang telah mencapai stadium lanjut, atau bagi individu yang dinilai memiliki potensi tinggi terhadap munculnya kanker, sebagai langkah pencegahan yang bersifat kuratif maupun preventif.

2. Radioterapi Terapi

Terapi radiasi (RT) adalah salah satu pendekatan dalam penanganan kanker yang menggunakan radiasi bertenaga tinggi untuk merusak dan menghancurkan sel-sel kanker serta memperkecil massa tumor. Umumnya, metode ini memanfaatkan partikel energi tinggi Contohnya radiasi elektromagnetik seperti sinar röntgen maupun sinar gamma, yang bekerja baik secara langsung dengan merusak DNA sel kanker, maupun secara tidak langsung melalui pembentukan radikal bebas yang merusak struktur seluler.

3. Kemoterapi

Kemoterapi merupakan bentuk pengobatan yang menggunakan obat-obatan berbahan kimia untuk menghambat pertumbuhan dan membunuh sel-sel kanker. Pada pasien kanker payudara, terdapat beberapa metode kemoterapi yang umum digunakan, antara lain:

a. Kemoterapi Ajuvant

Terapi adjuvan adalah bentuk perawatan yang diberikan setelah operasi, terutama ketika belum ada tanda bahwa kanker telah menyebar. Tujuan

dari kemoterapi jenis ini adalah untuk menurunkan risiko kekambuhan kanker payudara. Hal ini menjadi penting karena sel kanker dapat terlepas dari tumor utama di payudara dan berpindah ke organ lain melalui aliran darah, bahkan saat kanker masih berada pada tahap awal perkembangannya.

b. Kemoterapi Neoajuvant

Terapi neoadjuvan adalah bentuk kemoterapi yang dilakukan sebelum prosedur pembedahan, dengan tujuan mengecilkan ukuran tumor sehingga operasi dapat dilakukan lebih efektif. Kelebihan utama dari metode ini adalah kemampuannya dalam mengecilkan ukuran tumor secara signifikan, sehingga memungkinkan pengangkatan kanker melalui prosedur lumpektomi, bukan mastektomi.

c. Kemoterapi Paliatif

Pada umum nya, kemoterapi paliatif diberikan kepada pasien kanker stadium lanjut dengan tujuan utama meningkatkan kualitas hidup mereka, bukan sebagai upaya penyembuhan total dari penyakitnya. Terapi ini bertujuan mengurangi gejala yang mengganggu serta membantu pasien menjalani kehidupan yang lebih nyaman di sisa waktu yang dimiliki. Oleh karena itu, dalam pelaksanaannya, perlu mempertimbangkan beberapa aspek penting secara serius, seperti menghormati otonomi pasien (yaitu memberikan hak penuh kepada

pasien untuk membuat keputusan), memastikan adanya manfaat nyata dari terapi yang diberikan, serta menerapkan prinsip non-maleficence (tidak menimbulkan kerugian bagi pasien).

C. Pengetahuan

1. Defenisi pengetahuan

Pengetahuan adalah kumpulan konsep, ide, dan pemahaman manusia tentang dunia, termasuk kehidupan manusia dan diri mereka sendiri. Sementara itu, ilmu pengetahuan bersifat lebih sistematis dan reflektif, sedangkan pengetahuan cenderung muncul secara spontan. Pengetahuan memiliki ruang lingkup yang lebih menyeluruh daripada ilmu pengetahuan, karena mencakup semua informasi atau pemahaman yang dimiliki manusia, meskipun tidak selalu terorganisir dalam suatu sistem atau struktur tertentu (Soelaiman, 2019).

2. Sumber Pengetahuan

Pengetahuan didapatkan lewat tahapan proses kognitif, yang mencerminkan individu harus lebih dulu memahami dan memaknai sebuah informasi sebelum akhirnya dapat dikatakan memahami atau menguasainya (Darsini et al., 2019) .

1) Pengalaman Inderawi (*Sense-experience*)

Sebagian besar orang menganggap pengalaman inderawi sebagai cara utama untuk memperoleh pengetahuan. Melalui pancaindra, manusia dapat berinteraksi langsung dengan objek-objek di luar dirinya.

Pandangan ini menjadi dasar dari realisme, yang menekankan pentingnya kenyataan yang dapat diindra. Namun, ketidaktepatan dalam fungsi alat indera dapat menimbulkan kesalahan persepsi. Sementara itu, penalaran merupakan proses berpikir yang melibatkan penggabungan dua atau lebih gagasan untuk menghasilkan pengetahuan baru melalui kerja akal.

2) Otoritas (*Authority*)

Otoritas merupakan bentuk kekuasaan atau kewibawaan yang diakui oleh suatu kelompok dan melekat pada individu tertentu. Otoritas menjadi salah satu sumber pengetahuan karena informasi yang disampaikan oleh individu yang dianggap memiliki kompetensi atau kredibilitas tidak lagi dipertanyakan keabsahannya oleh kelompok tersebut.

3) Intuisi (*Intuition*)

Intuisi adalah proses psikologis yang memungkinkan seseorang menangkap atau menyatakan suatu pengetahuan tanpa didahului oleh informasi sebelumnya. Oleh karena itu, kebenaran dari intuisi tidak dapat langsung dibuktikan secara empiris.

4) Wahyu (*Relation*)

Wahyu adalah jenis pengetahuan yang berasal langsung dari tuhan dan disampaikan kepada umat manusia melalui perantara nabi dan rasul.

Pengetahuan ini didasarkan pada keyakinan terhadap kebenaran yang disampaikan langsung oleh sumber ilahiah tersebut.

5) Keyakinan (*faith*)

Iman atau keyakinan merupakan wujud dari kepercayaan yang tumbuh dalam diri seseorang. Keyakinan ini berakar pada ajaran agama yang diwujudkan melalui norma serta ketentuan yang berlaku dalam agama. Selain itu, keyakinan juga dipandang sebagai bagian dari kemampuan batiniah yang mencerminkan tingkat kedewasaan spiritual dalam mempercayai suatu hal.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Berbagai hal dapat memengaruhi pengetahuan yang dimiliki seseorang. Secara umum, hal tersebut dapat dibedakan menjadi dua, yang berasal dari dalam (internal) dan disebabkan oleh faktor luar, dan yang dipicu oleh pengaruh eksternal seperti lingkungan sosial atau fisik (Darsini et al., 2019).

1) Faktor Internal

a. Usia

Usia adalah lamanya waktu yang telah dilalui seseorang sejak kelahiran nya sampai waktu tertentu saat pengukuran dilakukan. Seiring bertambahnya usia, individu umumnya menunjukkan kematangan yang lebih tinggi dalam cara berpikir dan bertindak.

Dalam kehidupan sosial, orang yang lebih tua sering dipandang sebagai sosok yang lebih bijaksana dan dapat diandalkan dibandingkan mereka yang lebih muda. Selain itu, penambahan usia juga berkaitan dengan peningkatan kemampuan berpikir serta daya tangkap yang berkembang seiring proses kedewasaan.

b. Jenis kelamin

Sekitar pertengahan abad ke-19, sejumlah ilmuwan hanya mengandalkan pengamatan terhadap struktur otak laki-laki dan perempuan untuk mencari perbedaan di antara keduanya. Namun, hasil penelitian terbaru mengungkapkan bahwa perempuan umumnya lebih dominan dalam menggunakan sisi otak kanan, sehingga mereka memiliki kemampuan untuk melihat dan memahami suatu keadaan melalui beragam perspektif serta mengambil keputusan dengan cara yang lebih adaptif. Di sisi lain, laki-laki umumnya memiliki kemampuan motorik yang lebih dominan, sehingga lebih terampil dalam kegiatan yang menuntut koordinasi mata dan tangan secara maksimal.

2) Faktor Eksternal

a. Pendidikan

Pendidikan adalah proses pembimbingan untuk membantu individu berkembang dan meraih tujuan hidup yang menjadi landasan tindakan

dan makna hidup, demi tercapainya keselamatan dan kebahagiaan. Selain itu, pendidikan turut berperan dalam membentuk kemampuan individu untuk terlibat dalam pembangunan. Semakin tinggi latar belakang pendidikan seseorang, umumnya semakin besar pula kemampuannya dalam mencerna dan mengolah informasi secara efektif.

b. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan aktivitas yang dilakukan untuk memperoleh uang atau memenuhi kebutuhan hidup, seperti mengerjakan pekerjaan rumah atau kegiatan lainnya. Lingkungan kerja, baik melalui keterlibatan secara langsung maupun tidak langsung, suatu peristiwa dapat memberikan pengalaman serta memperkaya pengetahuan individu yang mengalaminya.

c. Pengalaman

Pengalaman adalah sumber pengetahuan yang diperoleh dari berbagai peristiwa atau kejadian yang pernah dialami di masa lampau, dan dapat dijadikan bekal dalam menghadapi serta menyelesaikan masalah. Semakin luas pengalaman yang diperoleh individu, maka semakin bertambah pula kedalaman pengetahuan dan cakupan wawasan.

d. Sumber informasi

Menggunakan berbagai media untuk mengakses beragam sumber informasi merupakan salah satu cara efektif dalam memperoleh pengetahuan. Di tengah pesatnya perkembangan teknologi saat ini, proses pencarian informasi menjadi semakin cepat dan praktis. Semakin beragam referensi yang dimiliki seseorang, maka banyak pengetahuan dan wawasannya.

e. Minat

Minat adalah dorongan kuat untuk melakukan sesuatu. Ini adalah komponen penting yang mendorong seseorang untuk mempelajari dan mempelajari sesuatu untuk memperoleh pengetahuan yang lebih luas. Rasa ketertarikan atau passion ini berperan sebagai motivator internal yang memacu individu untuk berupaya mencapai tujuan atau keinginannya.

f. Lingkungan

Semua hal yang ada di sekitar seseorang termasuk lingkungannya, baik fisik, biologis, maupun sosial, yang berperan penting dalam memengaruhi perkembangan dan perilaku individu maupun kelompok. Setiap elemen yang mengelilingi individu tergolong sebagai bagian dari lingkungan, dan unsur-unsur ini turut berperan dalam membentuk serta memengaruhi cara individu memperoleh dan mengolah pengetahuan.

g. Sosial Budaya

Sikap individu terhadap informasi sangat dipengaruhi oleh masyarakat dan budaya di sekitarnya. Mereka yang berasal dari lingkungan dengan pola kehidupan yang tertutup cenderung mengalami kesulitan dalam menerima atau menyesuaikan diri dengan informasi baru. Kondisi seperti ini umumnya dijumpai pada kelompok masyarakat tertentu dengan nilai dan norma yang kuat.

4. Pengukuran Pengetahuan

Untuk mengukur tingkat pengetahuan responden atau subjek penelitian, dapat digunakan metode wawancara atau penyebaran angket. Pembuatan pertanyaan sebaiknya disesuaikan dengan level kemampuan kognitif responden, dimulai dari tahap awal seperti mengenal dan memahami, hingga ke tahapan lebih kompleks seperti penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi. Secara umum, bentuk soal terbagi menjadi dua, yakni pertanyaan subjektif yang memerlukan jawaban uraian seperti esai, serta pertanyaan yang objektif, seperti pernyataan benar-salah, pilihan ganda, atau mencocokkan jawaban

Dalam penilaian, Setiap jawaban yang benar menerima skor satu, sedangkan jawaban yang salah menerima skor nol. Nilai akhir diperoleh dengan menggabungkan semua skor, lalu dibandingkan dengan skor maksimal, dan dikalikan dengan 100 persen. Hasil akhir kemudian dikelompokkan ditiga tingkat penilaian, yakni: Baik (76–100%), Cukup (56–75%), Kurang (<56%) (Darsini et al., 2019).

D. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

1. Definisi SADARI

SADARI merupakan metode deteksi mandiri yang dilakukan secara rutin oleh individu guna mengenali gejala awal kanker payudara sejak stadium awal, akibatnya memungkinkan penanganan semakin cepat dan bermanfaat. Sangat disarankan untuk melakukannya setiap bulan, 7 hari setelah menstruasi selesai. Tindakan tersebut merupakan bagian penting dalam upaya menemukan tumor payudara pada stadium awal. Wanita dapat menghindari tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi dari kanker payudara dengan menjalani pemeriksaan SADARI secara teratur (Asmalinda et al., 2022).

2. Manfaat SADARI

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) bermanfaat karena memungkinkan diagnosis kelainan payudara lebih awal. Setiap wanita mempunyai payudara yang berbeda dari segi bentuk dan ukuran. Wanita yang memeriksa payudara mereka secara rutin setiap bulan setelah haid dapat mengetahui apakah ada perubahan atau tidak. Pemeriksaan SADARI memiliki kekurangan, Pemeriksaan ini hanya mampu mendeteksi kanker payudara pada tahap awal dan tidak berfungsi sebagai tindakan pencegahan. Sebagian perempuan beranggapan bahwa Tindakan itu dianggap tidak perlu karena dinilai kurang efektif dalam mencegah munculnya kanker payudara. Namun, penting untuk diingat bahwa manfaat SADARI terletak pada hasil akhir

yaitu, meningkatkan kemungkinan kesembuhan dengan menemukan kanker payudara pada stadium dini (Asmalinda et al., 2022).

3. Waktu SADARI

Sebaiknya lakukan SADARI pada hari ke-7 hingga ke-10 setelah menstruasi, karena kondisi payudara berada dalam keadaan paling normal dan tidak sensitif. Karena perubahan hormon yang terjadi selama menstruasi, payudara sudah tidak bengkak dan tidak kencang atau lunak lagi. Waktu terbaik untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah selama sepuluh menit setiap bulan, mulai dari hari terakhir haid hingga tujuh hingga kesepuluh hari setelah haid; pada waktu ini, payudara akan lebih longgar dan lunak, yang memudahkan perabaan. Pada hari ketujuh hingga kesepuluh setelah menstruasi, penting untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri (dengan kesadaran). Hormon estrogen mempengaruhi payudara wanita saat menstruasi, yang menyebabkan rasa kencang pada payudara. Setelah itu, dari hari ketujuh setelah menstruasi hingga hari kesepuluh, tingkat hormon akan turun (Rochmawati, 2021).

4. Tahapan-Tahapan SADARI

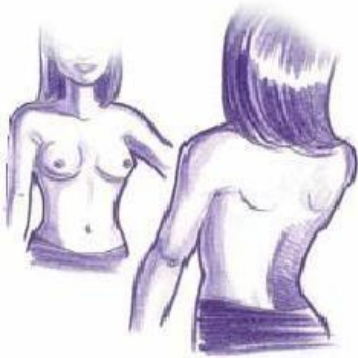
Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan posisi berbaring serta melalui pengamatan visual terhadap perubahan bentuk payudara di depan cermin. Untuk memastikan pemeriksaan dilakukan secara tepat, perlu menetapkan langkah-

langkah dalam pemeriksaan SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) sesuai pedoman kesehatan (Rochmawati, 2021).

- a. Berdiri di depan cermin dan menyaksikan perubahan. Lihat bentuk, bentuk, dan keseimbangan payudara Anda.

Caranya adalah sebagai berikut:

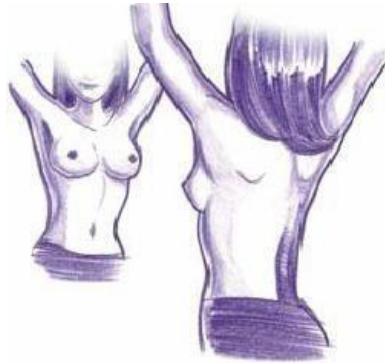
Tahap I



Gambar 2. 1 Perubahan dihadapan cermin dengan tangan lurus kebawah

Mengamati perubahan pada kulit, puting, serta bentuk dan ukuran payudara di depan cermin. Lakukan dengan berdiri tegak, kedua lengan lurus ke bawah di sisi tubuh.

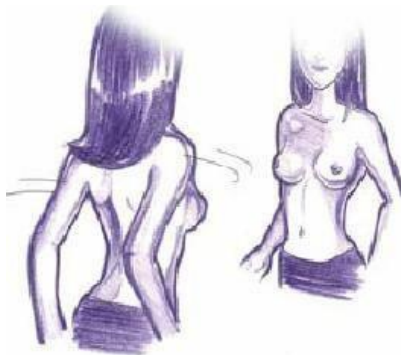
Tahap 2



Gambar 2. 2 Perubahan dihadapan cermin dengan tangan diatas kepala

Dengan mengangkat kedua tangan ke atas kepala, amati payudara untuk melihat adanya benjolan yang melekat, atau tarikan kulit yang mengindikasikan kemungkinan keterlibatan jaringan di bawahnya, seperti fascia atau otot.

Tahap 3



Gambar 2. 3 Miringkan badan ke kanan dan kiri

Berdirilah dengan posisi tegak di depan cermin, dengan kedua tangan rileks di sisi tubuh. Gerakkan tubuh secara perlahan ke arah kanan dan kiri untuk memperhatikan adanya perubahan bentuk atau tanda tidak normal pada payudara.

Tahap 4

Gambar 2. 4 Menegangkan otot didaerah ketiak (*axilla*)



dapat dilakukan dengan meletakkan tangan di pinggang atau menekannya ke arah pinggul, sehingga otot-otot di sekitar area tersebut menjadi lebih aktif dan tegang.

- b. Mengamati perubahan bentuk payudara dalam posisi berbaring

Tahap 1



Gambar 2. 5 Persiapan pemeriksaan dengan berbaring

Mulailah pemeriksaan dengan posisi berbaring sambil menekuk lutut ke arah kiri. Untuk pemeriksaan yang lebih mudah, tempatkan tangan kanan di belakang kepala, dengan handuk atau bantal terlipat di bawah bahu kanan dan gunakan ujung jari kiri untuk merasakan adanya benjolan atau

area yang mengeras pada payudara kanan. Lakukan perabaan dengan pola vertikal dan gerakan melingkar.

Tahap 2



Gambar 2. 6 Meraba dengan cara *Vertical Strip*

Periksa semua bagian payudara secara menyeluruh menggunakan gerakan mendatar, dimulai dari bagian atas dekat tulang selangka hingga ke bawah, sejajar dengan garis bra. Pastikan juga area antara kedua payudara hingga bagian tengah ketiak ikut diperiksa. Gunakan tangan kiri untuk meraba area ketiak secara perlahan. Lanjutkan gerakan ke arah bawah mengikuti garis bra sambil memberikan tekanan ringan pada setiap bagian untuk mendeteksi adanya benjolan atau perubahan pada jaringan. Pindahkan tangan sekitar 2 cm ke kiri dan lanjutkan meraba ke arah atas hingga ke tulang selangka dengan gerakan memutar dan menekan.

Tahap 3



Gambar 2. 7 Meraba dengan cara memutar

Lakukan gerakan memutar secara menyeluruh dimulai dari bagian atas payudara. Buat minimal tiga lingkaran kecil di sekitarnya sambil memperhatikan adanya tonjolan atau benjolan yang tidak biasa. Selanjutnya, lakukan pemeriksaan pada area di bawah areola mammae sebanyak dua kali—pertama dengan sentuhan lembut, kemudian ulangi dengan tekanan yang lebih kuat untuk memastikan tidak ada kelainan yang teraba.

Tahap 4.



Gambar 2. 8 Pemeriksaan pengeluaran cairan pada puting payudara

Tekan payudara Anda dengan kedua tangan untuk memastikan apakah cairan yang tidak biasa keluar darinya.

Tahap 5

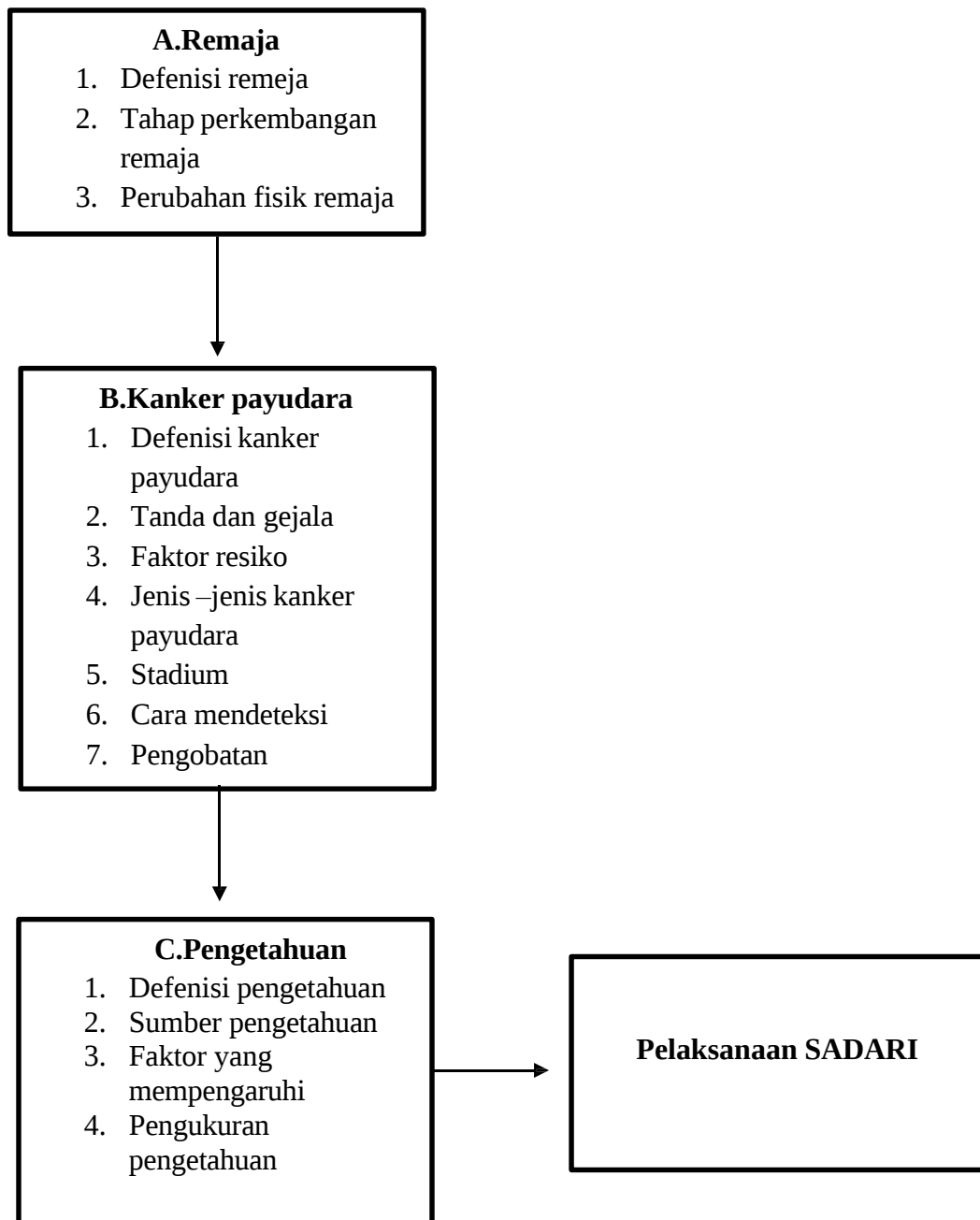


Gambar 2. 9Memeriksa ketiak

Tempatkan tangan kanan Anda di sisi tubuh, lalu perhatikan area ketiak untuk melihat apakah terdapat benjolan atau perubahan yang tidak normal.

E. Kerangka Teori

Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Kanker Payudara Dengan Pelaksanaan Sadari Di Sman 17 Medan , Medan Tuntungan Tahun 2025.



Gambar 2. 10 Kerangka teori