

**Proposal Penelitian**

**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI TENTANG SADARI TERHADAP  
PELAKSANAAN SADARI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2  
TILATANG KAMANG TAHUN 2021**



**Oleh :**

**LOVANA ADRIANI  
NIM : 1714201157**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
2020/2021**

Halaman Persetujuan

**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI TENTANG SADARI TERHADAP  
PELAKSANAAN SADARI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2  
TILATANG KAMANG TAHUN 2021**

Oleh

**LOVANA ADRIANI**

**NIM : 1714201157**

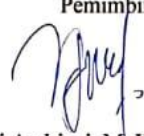
Proposal ini telah diseminarkan  
Bukittinggi, 7 Mei 2021

Dosen Pemimbing


Pemimbing I

  
Ns. Endra Amalia, M. Kep  
NIK :14202123106993012

Pemimbing II

  
Ns. Yessi Andriani, M. Kep, Sp. Kep. Mat  
NIK : 1420116078611073

Diketahui,  
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan  
Universitas Perintis Indonesia

  
Ns. Lisa Mustika Sari, M. Kep  
NIK: 1420106116893011

Halaman Pengesahan

**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI TENTANG SADARI TERHADAP  
PELAKSANAAN SADARI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2  
TILATANG KAMANG TAHUN 2021**

Proposal ini telah dipertahankan di hadapan Sidang Tim Penguji

Pada

Hari/Tanggal : Jum'at, 7 Mei 2021

Pukul : 11.00 – 12.00 WIB

Oleh:

**LOVANA ADRIANI  
1714201157**

Dan yang bersangkutan dinyatakan

**LULUS**

Tim Penguji:

Penguji I : Ns. Mera Delima, M.Kep

Penguji II : Ns. Endra Amalia, M. Kep



Diketahui

Ketua Program Studi



Ns. Lisa Mustika Sari, M.Kep

NIK.1420106116893011

## KATA PENGANTAR



*Assalamu'alaikumWr. Wb*

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT, karena atas berkah dan Rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul **“Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Putri di SMAN 2 Tilatang Kamang Tahun 2021”**.

Proposal penelitian ini diajukan sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan sarjana keperawatan di Universitas Perintis Indonesia. Selama penyusunan proposal penelitian ini, peneliti banyak mendapat bimbingan arahan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Yendrizal Jafri, S.Kp, M. Biomed, selaku Rektor Universitas Perintis Indonesia.
2. Bapak Dr. rer. nat. Ikhwan Resmala Sudji, S.Si, M.Si Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia.
3. Ibu Ns. Lisa Mustika Sari, selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Perintis Indonesia.
4. Ibu Ns. Endra Amalia, M. Kep., selaku pembimbing I.
5. Ibu Ns. Yessi Andriani, M. Kep, Sp. Kep. Mat., selaku pembimbing II
6. Dosen dan staff pengajar Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Perintis Indonesia yang telah memberikan bimbingan dan bekal ilmu serta dukungan dan motivasi selama masa pendidikan.

7. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun secara materil serta do'a dan kasih sayang yang tak terhingga kepada peneliti.
8. Sahabat tercinta yang selalu ada dan saling menyemangati dalam proses penyusunan proposal penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian proposal penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dari peneliti mengharapkan masukan dan saran untuk kesempurnaan proposal penelitian ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu penulis.

Bukittinggi, Mei 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR SKEMA</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>v</b>
<b>BAB 1</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	6
<b>BAB II</b> .....	<b>7</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
2.1 Konsep Kanker Payudara .....	7
2.1.1 Definisi .....	7
2.1.2 Faktor Resiko .....	8
2.1.3 Tanda dan Gejala .....	8
2.2 Konsep SADARI .....	12
2.2.1 Definisi .....	12
2.2.2 Manfaat dan Tujuan .....	12
2.2.3 Waktu yang Tepat untuk Melaksanakan SADARI .....	14
2.2.4 Siapa Saja yang Dianjurkan Melakukan SADARI .....	14
2.2.4 Cara Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri .....	15
2.3 Konsep Pendidikan Kesehatan .....	20
2.3.1 Definisi Pendidikan Kesehatan .....	21
2.3.2 Sasaran Promosi Kesehatan .....	21
2.3.3 Strategi Pendidikan Kesehatan .....	24
2.4 Kerangka Teori .....	25
2.5 Penelitian Terkait .....	26
<b>BAB III</b> .....	<b>26</b>
<b>KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>27</b>
1.1 Kerangka Konsep .....	27
1.2 Definisi Operasional .....	28
1.3 Hipotesis .....	29
<b>BAB IV</b> .....	<b>30</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>30</b>
4.1 Desain Penelitian .....	31
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
4.3 Populasi dan Sampel .....	32
4.4 Instrumen Penelitian .....	33
4.5 Prosedur Pengumpulan Data .....	33

4.6 Pengelolaan Data dan Analisis Data .....	35
4.7 Etika Penelitian .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Nomor Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Definisi Operasional .....	28



## DAFTAR SKEMA

<b>Nomor Skema</b>	<b>Halaman</b>
Skema 2.4 Kerangka Teori .....	25
Skema 3.1 Kerangka Konsep .....	27

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden .....	
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> (Surat Persetujuan) .....	
Lampiran 3. Kisi-Kisi Kuesioner .....	
Lampiran 4. Kuesioner .....	
Lampiran 5. SAP, SOP dan Leaflet SADARI .....	

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Kanker payudara merupakan masalah kesehatan dan penyebab kematian pada wanita . Sekitar 41.760 wanita dan 500 pria diperkirakan meninggal akibat kanker payudara pada 2019 (American Cancer Society, 2019). Berdasarkan data (WHO, 2016), mengatakan bahwa jumlah perempuan khususnya remaja putri yang menderita kanker payudara mencapai 1.150.000, yang mana 700.000 tinggal dinegara berkembang salah satunya Indonesia. Pada tahun 2019 kejadian kanker payudara di Provinsi Sumatera Barat mengalami peningkatan menjadi 479 jiwa (Dinkes, 2020). (Rizka, June 2017) menyatakan bahwa penderita kanker payudara sudah banyak ditemukan pada usia muda bahkan tidak sedikit remaja putri usia empat belas tahun menderita tumor pada payudara, dimana tumor tersebut dapat berpotensi menjadi kanker bila tidak terdeteksi dari awal. Meskipun tidak semuanya ganas, tetapi ini menunjukkan bahwa saat ini sudah ada tren gejala kanker payudara yang semakin tinggi di usia remaja (Bale, Yudiernawati, & Sulasmini, 2017). Dengan adanya kecenderungan peningkatan jumlah penderita kanker, salah satu program Kemenkes RI untuk deteksi dini kanker payudara adalah dengan SADARI (pemeriksaan payudara sendiri).

SADARI adalah bagian yang tidak terpisahkan dari pemeriksaan payudara setiap wanita. Pemeriksaan payudara sendiri merupakan pemeriksaan payudara oleh diri sendiri untuk mendeteksi segala kelainan yang ada pada payudara (Yufdel, 2019). SADARI merupakan suatu pemeriksaan payudara sendiri yang dapat dilakukan di depan cermin. SADARI membantu mengecek kondisi payudara apakah terdapat benjolan ataupun perubahan lainnya yang dapat menjadi tanda terjadinya tumor atau kanker payudara yang membutuhkan perhatian medis (Gusmadi, 2017). Pemeriksaan ini sebaiknya dilakukan 7-10 hari setelah menstruasi, karena kondisi payudara lunak dan longgar sehingga memudahkan perabaan (Helmawati, 2017). Semakin sering memeriksa SADARI akan semakin mudah untuk menemukan sesuatu yang tidak normal pada payudara (Niron, 2019).

Menurut (Irawan , 2018) faktor - faktor yang mempengaruhi pelaksanaan pemeriksaan SADARI seperti umur, pengalaman, pengetahuan, pendidikan, asuransi kesehatan. Sedangkan menurut (Sulfayani, Sarita, & Heyrani, 2017), mengatakan bahwa pengetahuan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan perilaku individu. Seperti halnya pada remaja putri bagaimana pengetahuan remaja putri tentang cara melakukan SADARI juga akan terkait dengan kebiasaannya dalam melakukan SADARI (Subagja, 2014). Kebanyakan perempuan khususnya remaja putri tidak melakukan SADARI karena kurangnya pengetahuan tentang deteksi dini kanker payudara khususnya SADARI itu sendiri (Deviani, Citrawati, & Suasti, 2018).

Pemberian edukasi kesehatan sebagai bagian dari kesehatan masyarakat, berfungsi sebagai media atau sarana untuk menyediakan kondisi sosio-psikologis sedemikian rupa sehingga individu atau masyarakat berperilaku sesuai dengan norma hidup sehat, dengan perkataan lain pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah pengetahuan, sikap dan tindakan individu atau masyarakat sehingga sesuai dengan norma-norma hidup sehat. Edukasi kesehatan akan berpengaruh pada perilaku kesehatan, selanjutnya perilaku kesehatan akan berpengaruh kepada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat sebagai keluaran (outcome) pendidikan kesehatan (Dewi, Harmawati, & Oknita, 2018).

Berdasarkan wawancara pada tanggal 23 Maret 2021 di SMAN 2 Tilatang Kamang kepada 7 orang remaja putri tentang pelaksanaan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), lima remaja tidak mengetahui apa itu SADARI, kapan sebaiknya dilakukan pemeriksaan SADARI, bagaimana cara melakukan SADARI sehingga tidak pernah melakukan SADARI, dan dua remaja mengatakan pernah merasakan nyeri pada payudaranya. Salah satu guru juga mengatakan belum pernah melakukan penyuluhan kesehatan khususnya tentang SADARI. Dampak jika tidak mengetahui dan tidak melakukan SADARI yaitu tidak terdeteksi adanya benjolan atau tumor pada payudara yang akan berakibat berkelanjutan menjadi kanker payudara pada remaja putri.

Berdasarkan fenomena diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Putri di SMAN 2 Tilatang Kamang Tahun 2021”.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Putri di SMAN 2 Tilatang Kamang Tahun 2021?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini dilakukan secara umum adalah untuk diketahui “Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Putri di SMAN 2 Tilatang Kamang Tahun 2021”.

### **1.3.2. Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini sebagai berikut :

- a. Mengidentifikasi rerata pelaksanaan SADARI pada remaja putri sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang SADARI di SMAN 2 Tilatang Kamang Tahun 2021.

- b. Mengidentifikasi rerata peningkatan pelaksanaan SADARI pada remaja putri setelah diberikan edukasi tentang SADARI di SMAN 2 Tilatang Kamang Tahun 2021.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian edukasi tentang SADARI terhadap pelaksanaan SADARI pada remaja putri di SMAN 2 Tilatang Kamang Tahun 2021.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

##### **1.4.1. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dalam memberikan informasi khususnya tentang Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI oleh remaja putri.

##### **1.4.2. Bagi Institusi Penelitian**

Hasil peneliti ini diharapkan bisa dijadikan sebagai referensi atau bahan untuk mengembangkan ilmu keperawatan bagi mahasiswa khususnya Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI.

##### **1.4.3. Bagi Sekolah**

Diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi sekolah sebagai pelayanan pendidikan dalam pencegahan kanker payudara.

#### **1.4.4. Bagi Remaja**

Diharapkan dapat menambah wawasan remaja tentang pencegahan kanker payudara sehingga dapat terhindar dari penyakit kanker payudara sekaligus mengurangi angka kejadian kanker.

#### **1.4.5. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya terutama mengenai Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI.

### **1.5. Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Putri di SMAN 2 Tilatang Kamang Tahun 2021. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei Tahun 2021. Populasi dari penelitian ini adalah siswi kelas XI SMAN 2 Tilatang Kamang yang berjumlah 47 orang dengan sampel sebanyak 47 orang. Penelitian ini menggunakan metode Quasi Eksperimen dengan design One Group Pretest Posttest. Penelitian ini dilakukan karena masih banyaknya remaja putri yang tidak mengetahui tentang SADARI. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Diana Hardiyanti, 2018.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Kanker Payudara**

##### **2.1.1 Defenisi**

Menurut (Nuraini & Hartini, 2021) kanker payudara merupakan tumor ganas yang berawal di jaringan payudara. Menurut (Utama, 2021) kanker payudara merupakan kanker yang berasal dari kelenjar, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang payudara. Menurut (Amelia, Andika , & Yulanda , 2020) kanker payudara merupakan suatu kondisi dimana sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga terjadi pertumbuhan yang abnormal, cepat dan tidak terkendali yang terjadi di jaringan payudara. Sedangkan menurut (Indah , 2010) kanker payudara adalah keganasan yang bermula dari sel – sel di payudara, kanker payudara terutama menyerang wanita, tetapi tidak menutup kemungkinan terjadi pada pria.

Dari beberapa defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa kanker payudara adalah suatu kondisi dimana sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga terjadi pertumbuhan yang abnormal, cepat dan tidak terkendali yang terjadi di jaringan payudara atau tumor ganas yang berawal di jaringan payudara terutama menyerang wanita, tetapi tidak menutup kemungkinan terjadi pada pria.

### **2.1.2 Faktor Risiko**

Menurut (Viviyawati, 2014) dalam (Sinaga, 2018) faktor pemicu atau faktor resiko tumbuhnya sel kanker payudara antara lain :

- a. Keturunan
- b. Usia Produksi
- c. Penggunaan hormon buatan
- d. Konsumsi lemak berlebih
- e. Radiasi
- f. Periode usia subur (menstruasi)
- g. Faktor usia dan ras
- h. Kepadatan payudara
- i. Masa menyusui
- j. Pemakaian obat DES (*Diethylstilbestrol*)
- k. Konsumsi alkohol
- l. Kebiasaan merokok
- m. Makanan

### **2.1.3 Tanda dan Gejala**

Menurut (Savitri, dkk, 2015) 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.

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

a. 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 penderita.

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.  
Menurut (Savitri, dkk, 2015) jika tidak yakin apabila benjolan tersebut harus di periksa atau tidak, sebaiknya tetaplah periksa ke dokter. Meskipun benjolan atau kelaianan yang terjadi mungkin bukan penyakit yang serius, setidaknya pikiran kita lebih tenang apabila sudah mengetahui hasilnya.
- b. Munculnya benjolan di ketiak (Aksila)
- Kadang kadang benjolan kecil dan keras muncul di ketiak dan bisa menjadi tanda bahwa kanker payudara telah menyebar hingga kelenjar getah bening. Benjolan ini terasa lunak, tetapi seringkali terasa menyakitkan.
- c. Perubahan bentuk dan ukuran payudara
- Bentuk dan ukuran salah satu payudara mungkin terlihat berubah. Bisa lebih kecil atau lebih besar daripada payudara sebelahnya. Bisa juga terlihat turun.
- d. Keluarnya cairan dan puting (*Nipple Discharge*)
- Jika puting susu ditekan, secara umum tubuh bereaksi dengan mengeluarkan cairan. Namun, apabila cairan keluar tanpa menekan puting susu, terjadi hanya pada salah satu payudara, disertai darah atau nanah berwarna kuning sampai kehijauan, mungkin ini merupakan tanda kanker payudara.

e. Perubahan pada putting susu

Menurut (Savitri,dkk 2015) 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.

f. Kulit payudara berkerut

Muncul kerutan kerutan seperti jeruk purut pada kulit payudara. Selain itu kulit payudara terlihat memerah dan terasa panas.

g. Tanda tanda kanker telah menyebar

Pada stadium lanjut bisa timbul tanda - tanda dan gejala yang menunjukkan bahwa kanker telah tumbuh membesar atau menyebar ke bagian lain dari tubuh lainnya. Tanda tanda yang muncul seperti nyeri tulang, pembengkakaan 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.

Bahwa untuk deteksi dini munculnya tanda dan gejala kanker payudara berupa adanya benjolan dapat dilakukan dengan SADARI.

## **2.2 Konsep SADARI**

### **2.2.1 Defenisi**

Menurut (Savitri, dkk, 2015) SADARI atau pemeriksaan payudara sendiri (*Breast Self-Examination/BSE*) adalah pilihan cara pencegahan kanker payudara yang baik dilakukan khususnya mulai usia 20-an. Menurut (Sinaga, 2018) pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah pemeriksaan payudara sendiri untuk dapat menemukan adanya benjolan abnormal. Menurut (Elliana & Mularsih, Analisis Perilaku SADARI pPada Remaja Putri di Kabupaten Pati, 2020) SADARI adalah tindakan deteksi dini terhadap adanya gejala-gejala kanker payudara. Sedangkan menurut (Sari, 2019) SADARI adalah pemeriksaan payudara yang dilakukan sendiri dengan belajar melihat dan memeriksa payudaranya sendiri setiap bulan.

Dari beberapa defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa SADARI adalah pemeriksaan payudara sendiri untuk dapat menemukan adanya benjolan abnormal, tindakan deteksi dini terhadap adanya gejala-gejala kanker payudara, pilihan cara pencegahan kanker payudara yang baik dilakukan khususnya mulai usia 20-an.

### **2.1.2 Manfaat dan Tujuan**

Manfaat periksa payudara sendiri (SADARI) adalah untuk mendeteksi sedini mungkin adanya kelainan pada payudara karena kanker payudara pada hakikatnya dapat diketahui secara dini oleh para wanita usia subur.

Menurut Nisman (2011 : 27) dalam (Zulmiyetri, Nurhastuti, & Safaruddin, 2020) mengemukakan deteksi dini merupakan langkah awal yang sangat penting untuk mengetahui secara dini adanya tumor atau benjolan pada payudara sehingga dapat mengurangi tingkat kematian karena penyakit kanker tersebut.

Keuntungan dari deteksi dini bermanfaat untuk meningkatkan kemungkinan harapan hidup pada wanita penderita kanker payudara. Hampir 85% gangguan atau benjolan ditemukan oleh penderita sendiri melalui pemeriksaan dengan benar. Selain itu, SADARI adalah metode termudah, tercepat, termurah, dan paling sederhana yang dapat mendeteksi secara dini kanker payudara. Menurut Nisman, (2011) dalam (Zulmiyetri, Nurhastuti, & Safaruddin, 2020) menyatakan tujuan SADARI sangat perlu dilakukan dengan bertujuan mengurangi kejadian kanker payudara sebagai berikut :

- a. SADARI hanya mendeteksi secara dini kanker payudara, bukan untuk mencegah kanker payudara. Dengan adanya deteksi dini maka kanker payudara dapat terdeteksi pada stadium awal sehingga pengobatan dini akan memperpanjang harapan hidup penderita kanker payudara apabila terdeteksi sedini mungkin atau pada stadium awal maka harapan kesembuhan lebih tinggi bahkan sampai 80 – 90% (Setiati, 2009).

- b. Menurunkan angka kematian penderita karena kanker yang ditemukan pada stadium awal akan memberikan harapan hidup lebih lama

### **2.2.2 Waktu yang Tepat untuk Melakukan SADARI**

Menurut Nisman (2011 : 28) dalam (Zulmiyetri, Nurhastuti, & Safaruddin, 2020) SADARI dapat dilakukan selang waktu tertentu. Waktu yang tepat untuk periksa payudara sendiri adalah satu minggu setelah selesai haid. Jika siklus haid telah berhenti, maka sebaiknya dilakukan periksa payudara sendiri pada waktu yang dibutuhkannya tidak lebih lima menit.

Menurut (Wahyuni , Edison, & Harahap, 2015) pelaksanaan SADARI dilakukan secara rutin setiap bulan pada hari ke 5-10 setelah hari pertama haid terakhir, karena pada saat itu kondisi payudara dalam keadaan mengendur dan terasa lebih lunak. Wanita yang secara cermat melakukan pemeriksaan sendiri payudaranya setiap bulan (12-13 kali dalam setahun) akan mampu mendeteksi dini perubahan payudaranya daripada hanya mengandalkan pemeriksaan dokter sekali setahun.

### **2.2.3 Siapa Saja yang Dianjurkan Melakukan SADARI**

Menurut (Marini Tri, Idau, 2017) dalam (Sinaga, 2018) yang dianjurkan melakukan SADARI, yaitu :

- a. Wanita yang telah berusia 20 tahun.



- b. Wanita berusia diatas 40 tahun yang tidak mempunyai anak.
- c. Wanita yang memiliki anak pertama pada usia 35 tahun.
- d. Wanita yang tidak menikah.
- e. Wanita yang haid pertama dini (dibawah 10 tahun).
- f. Wanita yang menopause yang lambat.
- g. Pernah mengalami trauma pada payudara.
- h. Wanita di atas 25 tahun yang keluarganya pernah menderita kanker payudara, Cenderung kelebihan berat badan.
- i. Wanita yang tidak menyusui
- j. Pernah operasi payudara atau kandungan.
- k. Pernah mendapat obat hormonal yang lama.

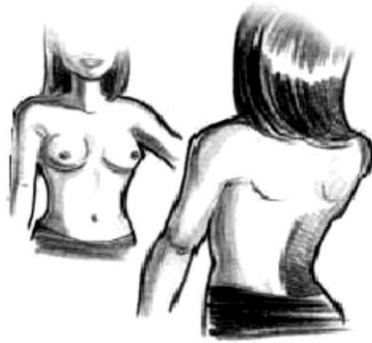
#### **2.2.4 Cara Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)**

Berikut adalah cara SADARI menurut (Mumpuni, Yekti, dan Amanda. 2013) dalam (Sulfayani, 2017) :

- a. Di depan cermin (berdiri)

##### Tahap 1

- 1. Lepas semua pakaian atas, lalu berdiri di depan cermin dengan posisi kedua tangan lurus kebawah. Perhatikan seluruh bagian kedua payudara dengan seksama.



2. Pastikan ada tidaknya perubahan yang tampak, baik bentuk maupun ukuran payudara. Hanya wanita bersangkutan yang lebih memahami jika ada perubahan bentuk maupun ukuran pada payudaranya, puting lurus ke depan atau tertarik ke dalam, puting atau kulit ada yang lecet atau tidak, warna kulit tampak kemerahan atau tidak, tekstur kulit tampak menebal dengan pori-pori melebar atau mulus, tampak adanya kerutan, cekungan atau tidak (payudara yang normal adalah payudara dengan bentuk sempurna tanpa perubahan warna, tekstur dan pembengkakan).

## Tahap 2

Angkat kedua tangan keatas hingga lurus. Perhatikan kembali seluruh bagian payudara. Pastikan ada tidaknya perubahan yang tampak seperti adanya tarikkan di sekitar payudara atau adanya kerutan di kulit payudara.



### Tahap 3

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



### Tahap 4

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



b. Posisi Berbaring

Tahap 1

Dimulai dari payudara kanan. Baring menghadap ke kiri dengan membengkokkan kedua lutut Anda.



Letakkan bantal atau handuk mandi yang telah dilipat di bawah bahu sebelah kanan untuk menaikan bagian yang akan diperiksa. Kemudian letakkan tangan kanan Anda di bawah kepala. Gunakan tangan kiri Anda untuk memeriksa payudara kanan .Gunakan telapak jari-jari Anda untuk memeriksa sembarang benjolan atau penebalan. Periksa payudara Anda dengan menggunakan *Vertical Strip* dan *Circular*.

## Tahap 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

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.

#### Tahap 4

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



#### Tahap 5

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



## **2.3 Pengetahuan**

### **3.3.1 Defenisi**

Menurut (Moudy & Syakurah , 2020) pengetahuan merupakan pemahaman partisipan tentang topik yang diberikan. Pengetahuan adalah kemampuan untuk menerima, mempertahankan, dan menggunakan informasi, yang dipengaruhi oleh pengalaman dan keterampilan. Sebagian besar dari pengetahuan yang dimiliki seseorang berasal dari pendidikan baik formal dan informal, pengalaman pribadi maupun orang lain, lingkungan, serta media massa.

### **3.3.2 Tingkat Pengetahuan**

Menurut (Notoatmojdo, 2010) pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda. Tingkatan pengetahuan di bagi menjadi enam tingkat, yaitu:

#### **a. Tahu (*Know*)**

Tahu diartikan dengan *recall* atau memanggil memori yang ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan semua bahan yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkatan paling rendah. Kata kerja yang digunakan untuk mengukur orang yang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu dapat menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, menyatakan.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami suatu objek bukan sekedar tahu pada objek tersebut, dan juga tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut bisa menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahuinya. Seseorang yang telah memahami objek dan materi harus bisa menjelaskan, menyebutkan contoh, menarik kesimpulan, meramalkan terhadap suatu objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi didefenisikan apabila orang yang sudah memahami objek yang dimaksud bisa menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui itu pada situasi atau kondisi yang lain.

d. Analisi (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang dalam menjabarkan atau memisahkan objek atau materi kedalam komponen – komponen dalam suatu objek masalah yang diketahui.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang dalam merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen pengetahuan yang sudah dimilikinya. Suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi sebelumnya yang sudah ada.



f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma – norma yang berlaku dimasyarakat.

### 3.3.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan menurut (Notoadmojo, 2012). sebagai berikut :

1. Cara coba salah (*Trial and Error*)

Bila seseorang menghadapi masalah, upaya yang dilakukan hanya dengan coba – coba saja. Cara coba – coba dilakukan dengan menggunakan beberapa kemungkinan dalam memecahkan masalah, apabila kemungkinan tersebut tidak berhasil, dicoba kemungkinan yang lainya sampai berhasil menyelesaikan sebuah masalah.

2. Secara kebetulan (*coincidentally*)

Penemuan kebenaran secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan.

3. Cara kekuasaan dan otoritas (*power and authority*)

Pengetahuan diperoleh atas dasar pemegang otoritas, yakni orang yang memiliki wibawa, atau kekuasaan, baik tradisi, otoritas pemerintah, otoritas pemimpin agama, maupun ahli ilmu pengetahuan ataupun ilmuan.

4. Pengalaman pribadi (*personal experience*)

Ada pepatah yang mengatakan “pengalaman adalah guru terbaik”, artinya pengalaman merupakan sumber pengalaman untuk memperoleh pengetahuan.

5. Cara akal sehat (*common sense*)

Disini manusia sudah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan.

6. Kebenaran menerima wahyu (*truth receives revelation*)

Kebenaran ini harus diterima dan diyakini oleh pengikut agama yang bersangkutan baik itu rasional maupun tidak.

7. Kebenaran secara intuitif (*truth intuitively*)

Kebenaran ini diperoleh manusia secara cepat melalui proses penalaran atau berpikir.

8. Metode penelitian (*research methods*)

Cara modern memperoleh pengetahuan lebih sistematis, logis dan ilmiah.

### **3.3.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut (Notoatmojdo, 2010) faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Faktor internal

1. Pendidikan

Pendidikan yaitu bimbingan yang diberikan oleh seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju impian atau cita – cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan agar tercapai keselamatan dan kebahagiaan.

## 2. Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu kebutuhan yang harus dilakukan demi menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarganya. Pekerjaan tidak diartikan sebagai sumber kesenangan, tetapi merupakan cara mencari nafkah yang membosankan, berulang, dan memiliki banyak tantangan di dalamnya, dan juga menyita banyak waktu.

## 3. Usia

Usia adalah umur individu yang dihitung mulai saat dilahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur seseorang, tingkat kematangan atau kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja.

### b. Faktor eksternal

#### 1. Faktor lingkungan

Lingkungan yaitu semua kondisi yang ada sekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok.

#### 2. Sosial budaya

Sistem sosial budaya pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari sikap dalam menerima informasi.

## **2.4 Konsep Edukasi / Promosi Kesehatan**

### **4.4.1 Defenisi**

Dalam (Notoatmojdo, 2010) berdasarkan Piagam Ottawa (Ottawa Charter : 1986) menyatakan bahwa promosi kesehatan adalah suatu proses untuk memampukan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka. Menurut Lawrence Green (1984) mengatakan bahwa promosi kesehatan adalah segala bentuk kombinasi pendidikan kesehatan dan intervensi yang terkait dengan ekonomi, politik, dan organisasi yang dirancang untuk memudahkan perubahan perilaku dan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan. Menurut Yayasan Kesehatan Victoria (*Victorian Health Foundation – Australia, 1997*) menyatakan bahwa promosi kesehatan adalah suatu program perubahan perilaku masyarakat yang menyeluruh, dalam konteks masyarakatnya. Dalam (Pakpahan dkk, 2021) menurut Green, L. W dan Kreuter (2005) mendefinisikan promosi kesehatan sebagai kombinasi upaya – upaya pendidikan, kebijakan (politik), peraturan, dan organisasi untuk mendukung kegiatan – kegiatan dan kondisi hidup yang menguntungkan kesehatan individu, kelompok, atau komunitas. Sedangkan menurut (Pender, Murdaugh dan Parsons, 2015) mengatakan bahwa promosi kesehatan sebagai perilaku yang dimotivasi oleh keinginan untuk meningkatkan kesejahteraan dan mewujudkan potensi kesehatan manusia.

Dari beberapa defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan adalah suatu proses untuk memampukan masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka, segala bentuk kombinasi pendidikan kesehatan dan intervensi yang terkait dengan ekonomi, politik, dan organisasi yang dirancang untuk memudahkan perubahan perilaku dan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan, suatu program perubahan perilaku masyarakat yang menyeluruh, dalam konteks masyarakatnya.

#### **4.4.2 Sasaran**

Sasaran promosi kesehatan diarahkan pada individu / keluarga, masyarakat, pemerintah / lintas sektor / politisi / swasta, dan petugas atau pelaksana program.

##### **a. Individu / keluarga diharapkan**

- 1) Memperoleh informasi kesehatan melalui berbagai saluran (baik langsung maupun melalui media massa)
- 2) Mempunyai pengetahuan dan kemauan untuk memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatannya
- 3) mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
- 4) Berperan serta dalam kegiatan sosial, khususnya yang berkaitan dengan lembaga swadaya masyarakat (LSM) kesehatan.

- b. Masyarakat diharapkan
  - 1) Menggalang potensi untuk mengembangkan gerakan atau upaya kesehatan
  - 2) Bergotong royong mewujudkan lingkungan sehat.
- c. Pemerintah / Lintas Sektor / Politisi / Swasta
  - 1) Peduli dan mendukung upaya kesehatan, minimal dalam mengembangkan perilaku dan lingkungan sehat.
  - 2) Membuat kebijakan sosial yang memperhatikan dampak di bidang kesehatan.
- d. Petugas atau Pelaksana Program di harapkan
  - 1) Memasukan komponen promosi kesehatan dalam setiap program kesehatan.
  - 2) Meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang memberi kepuasan pada masyarakat.

Sasaran promosi kesehatan perlu dikenal secara khusus, rinci, dan jelas agar promosi kesehatan lebih efektif, oleh karena itu, sasaran promosi kesehatan tersebut di hubungkan dengan tatanan rumah tangga, tatanan tempat kerja, tatanan institusi kesehatan, tatanan institusi pendidikan dan tatanan tempat umum.

Menurut Welss (1991), program promosi dikembangkan dalam tiga daerah utama, yaitu sekolah, tempat kerja dan kelompok masyarakat. Dalam pelaksanaan program promosi kesehatan telah terbukti bahwa promosi kesehatan di masyarakat, sekolah, dan

tempat kerja cenderung paling efektif (Carleton, 1991). Kolbe (1988) menambahkan sasaran lain dalam promosi kesehatan adalah pelayanan medis dan media (Depkes, 2007).

Agar lebih spesifik sasaran di bagi lagi menjadi sasaran primer, sekunder dan tersier.

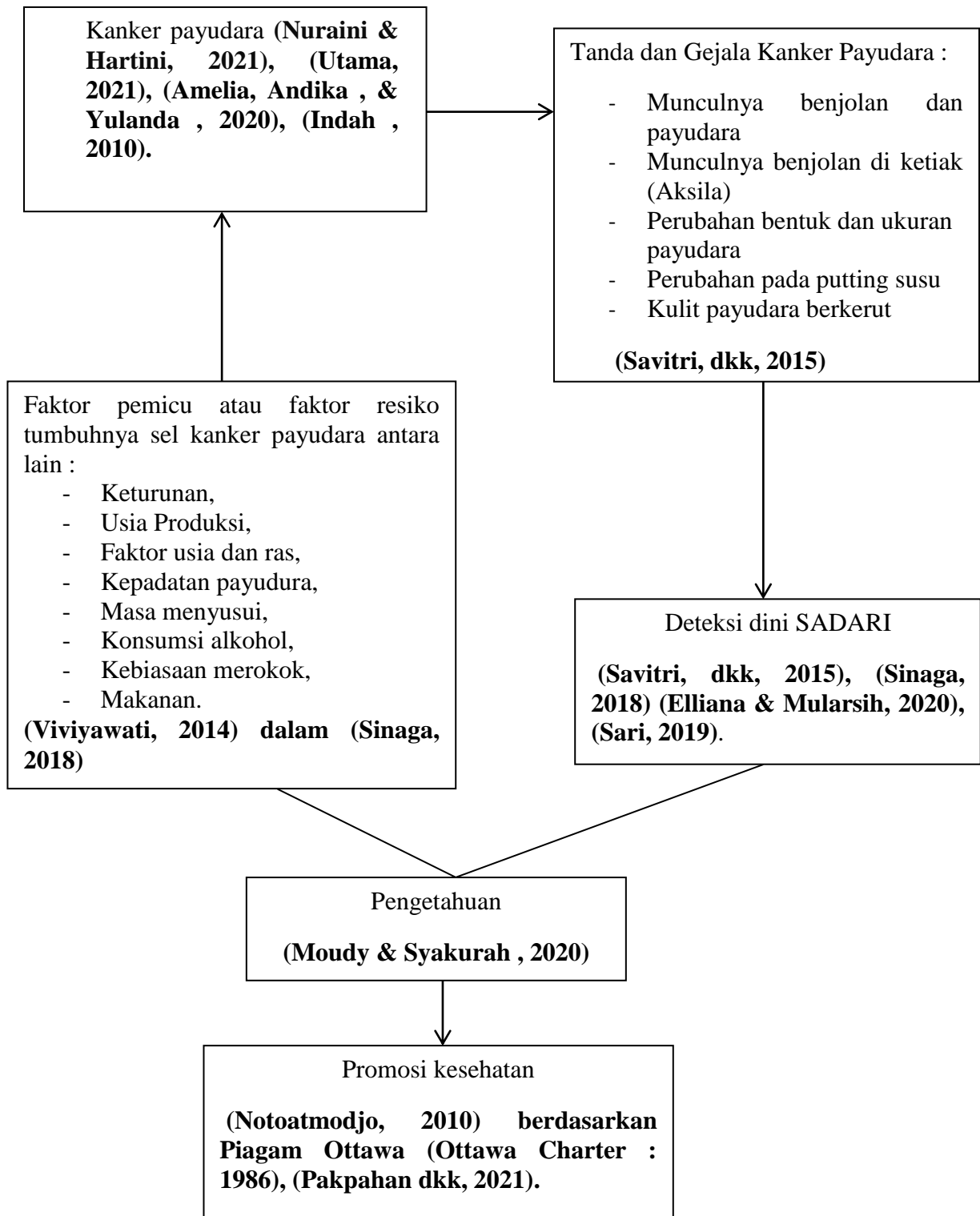
- 1) Sasaran primer adalah sasaran yang mempunyai masalah, yang di harapkan mau berperilaku sesuai harapan dan memperoleh manfaat yang paling besar dari perubahan perilaku tersebut.
- 2) Sasaran sekunder adalah individu atau kelompok yang memiliki pengaruh atau di segani oleh sasaran primer, sasaran sekunder diharapkan mampu mendukung pesan – pesan yang disampaikan kepada sasaran primer.
- 3) Sasaran tersier adalah para pengambil kebijakan, penyanggung dana, pihak – pihak yang berpengaruh di berbagai tingkatan (Pusat, Provinsi, Kabupaten, Kecamatan, dan Desa / Kelurahan).

#### **4.4.3 Strategi**

Penerapan promosi kesehatan dalam program – program kesehatan pada dasarnya merupakan bentuk penerapan strategi global, yang di jabarkan dalam berbagai kegiatan. Strategi global promosi kesehatan dari WHO (1984) di kenal dengan strategi :

- a. Advokasi Kesehatan adalah upaya pendekatan kepada pimpinan atau pengambil keputusan supaya dapat memberikan dukungan, kemudahan dan sebagainya pada upaya pembangunan kesehatan.
- b. Bina Suasana (*social support*) adalah upaya membuat suasana yang kondusif atau menunjang pembangunan kesehatan sehingga masyarakat terdorong untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat.
- c. Gerakan masyarakat (*empowerment*) adalah upaya memandirikan individu, kelompok, dan masyarakat agar berkembang kesadaran, kemauan, dan kemampuan di bidang kesehatan atau agar secara proaktif, masyarakat mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat.





**Skema 2.4 Kerangka Teori**

**Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Putri**

## 2.5 Penelitian Terkait

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Oktawina Iryanti (2013) dalam (Dayanti & Rivanica, 2020) Berdasarkan hasil uji alternatif *Chi Square* yaitu uji tentang hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap responden terhadap pemeriksaan payudara sendiri, didapatkan hasil bahwa dari 95 remaja putri di SMK 'Aisyiyah Palembang didapatkan hasil bahwa 43 responden (44,2%) memiliki pengetahuan yang baik dan 53 responden (55,8%) memiliki pengetahuan yang kurang baik. Nilai P-value  $0,364 > 0,05$  atau dengan kata lain  $H_0$  diterima sehingga tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan remaja terhadap perilaku SADARI pada remaja.

Berbeda dengan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Syaiful & Aristantia (2016) dalam (Hutapea, 2017) menunjukkan bahwa ada perbedaan keterampilan siswi dalam melakukan pemeriksaan SADARI. Sehingga hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan melalui metode demonstrasi tentang keterampilan praktik SADARI berpengaruh terhadap keterampilan praktik SADARI di SMA Muhammadiyah 1 Metro.

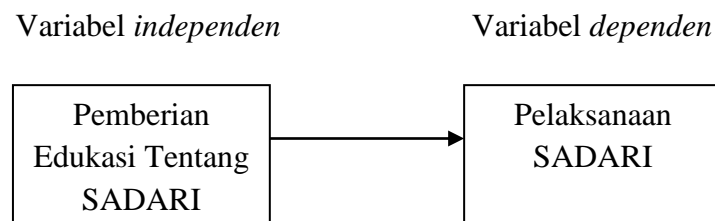
## BAB III

### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS


#### 3.1 Kerangka Konsep

Menurut (Notoatmodjo, 2012) kerangka konsep penelitian adalah suatu uraian dan visualisasi hubungan atau kaitan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain dari masalah yang ingin diteliti.

**Skema 3.1 Kerangka Konsep**



Keterangan :

 : Variabel yang diteliti

 : Ada hubungan

#### 3.2 Definisi Operasional

Menurut (Nasir, Muhith, & Ideputri, 2011) definisi operasional adalah penjelasan semua variabel dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional sehingga akhirnya mempermudah pembaca dalam mengartikan makna penelitian.

**Tabel 3.2 Definisi Operasional**

No	Variabel	Defenisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
1.	Independen Pemberian Edukasi tentang SADARI	Sebagai suatu proses yang memungkinkan orang untuk meningkatkan pengetahuan sehingga dapat mengontrol kesehatan mereka dan faktor – faktor yang dapat meningkatkan kesehatan mereka mengenai SADARI	Memberikan edukasi kesehatan dengan ceramah dan diskusi	SAP , PPT, dan leaflet		Dilakukan
2.	Dependent Pelaksanaan SADARI	Tindakan dari sebuah rencana yang telah disusun secara terperinci	Wawancara tidak langsung	Kuesioner pelaksanaan SADARI (Diana Hrdiyanti, 2018)	Ordinal	Nilai mean dari sub total perubahan peningkatan pelaksanaan SADARI sebelum dan sesudah intervensi

### 3.3 Hipotesis

Hipotesis adalah sebuah pernyataan sementara yang mana kebenarannya masih lemah, karena pernyataan tersebut perlu diuji kebenarannya. Hipotesis juga dapat diartikan sebagai dugaan atau jawaban sementara yang kebenarannya masih perlu diuji (Syafrudin, 2010). Dalam penelitian ini hipotesis yang dilakukan peneliti adalah :

Ha : Ada Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Putri di SMAN 2 Tilatang Kamang Tahun 2021

Ho : Tidak Ada Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Putri di SMAN 2 Tilatang Kamang Tahun 2021

## BAB IV

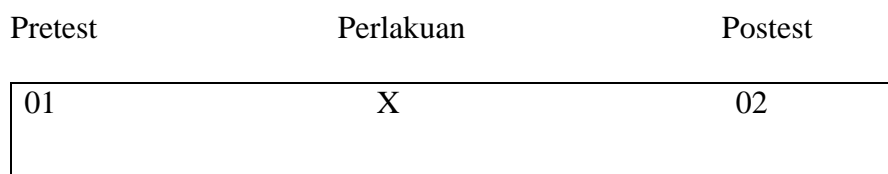
### METODE PENELITIAN

#### 4.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan perencanaan penelitian yang menyeluruh yang menyangkut semua komponen dan langkah penelitian dengan mempertimbangkan etika penelitian, sumber daya penelitian dan kendala penelitian (Nasir, Muhith , & Ideputri, 2011).

Desain penelitian menggunakan metode *Quasi Eksperimen* dengan design penelitian "*Rancangan One group pretest posttest*". Menurut (Suciadi, 2018) mengatakan bahwa *One Group Pretest Posttest Design* adalah kegiatan penelitian yang memberikan test awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan test akhir (posttest). Model ini lebih sempurna karena sudah menggunakan test awal sehingga efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti (Suharsimi, 2013).

Bentuk rancangan *One Group Pretest Posttest Design* dapat dilihat pada gambar 4.1 berikut :



**Gambar 4.1** *One Group Pretest Posttest Design*

Keterangan Gambar :

- 01 : Nilai pretest pelaksanaan SADARI pada remaja putri
- X : Perlakuan yaitu penyuluhan tentang pemeriksaan payudara sendiri.
- 02 : Nilai posttest pelaksanaan SADARI pada remaja putri

#### **4.2 Tempat Dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 2 sampai 23 Juli tahun 2021 dan tempatnya di SMAN 2 Tilatang Kamang. Peneliti memilih tempat ini karena remaja putri tidak mengetahui tentang SADARI dan cara SADARI. Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Putri di SMAN 2 Tilatang Kamang tahun 2021.

#### **4.3 Populasi Dan Sampel**

##### **4.3.1 Populasi**

Populasi penelitian adalah kumpulan dari individu atau objek atau fenomena yang secara potensial dapat diukur sebagai bagian dari penelitian (Swarjana, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XI SMAN 2 Tilatang Kamang sebanyak 47 orang.

### **4.3.2 Sampel**

Sampel adalah sebuah set dari elemen yang dipilih melalui beberapa cara dari populasi (Swarjana, 2015). Sampel diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eklusi. Kriteria inklusi adalah kriteria dimana subjek yang bersedia terlibat dalam penelitian memenuhi persyaratan, sedangkan kriteria eklusi adalah kriteria dimana subjek tidak bersedia terlibat dalam penelitian yang sebelumnya termasuk ke dalam kriteria inklusi, namun memiliki kondisi tertentu sehingga harus dikeluarkan dari penelitian (Irfannuddin, 2019). Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 47 orang.

### **4.3.3 Kriteria Sampel**

Kriteria Inklusi :

- a. Remaja putri yang hadir saat penelitian
- b. Remaja putri yang bersedia menjadi responden
- c. Remaja putri yang belum pernah sebelumnya mendapatkan informasi tentang SADARI

Kriteria Eksklusi

- a. Remaja putri yang sakit
- b. Remaja putri yang pernah menderita tumor payudara
- c. Remaja putri yang telah mendapatkan penyuluhan tentang SADARI



#### **4.3.4 Teknik Sampling**

Sampling merupakan proses menyeleksi unit yang diobservasi dari keseluruhan populasi yang akan diteliti sehingga kelompok yang diobservasi dapat digunakan untuk membuat kesimpulan atau membuat inferensi tentang populasi tersebut (Swarjana, 2015). Besaran sampel dalam penelitian ini adalah 47 orang, dengan cara menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel bila semua anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel (Sugiyono, 2017). Alasan mengambil *total sampling* karena jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya.

#### **4.4 Instrument Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat – alat yang akan digunakan untuk mengumpulkan data (Notoatmodjo, 2012). Untuk variabel independet alat ukur yang digunakan adalah SAP, PPT, lembar balik dan leaflet. Untuk variabel dependent alat ukur yang digunakan adalah lembar kuesioner yang diambil dari kuesioner penelitian (Hardiyanti, 2018) untuk melihat Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Putri.

#### **4.5 Prosedur Pengumpulan Data**

Peneliti meminta surat izin pengambilan data ke Institusi Universitas Perintis Indonesia. Setelah itu peneliti mengajukan surat penelitian ke sekolah. Setelah itu peneliti ke bagian bidang kemahasiswaan. Dari ruangan Tata Usaha sekolah peneliti melakukan pengambilan data. Setelah mendapatkan data peneliti melakukan pengambilan sampel dengan teknik *Total sampling*. Berdasarkan data yang di dapat terdapat 47 orang remaja putri yang memiliki kriteria yang sesuai dengan kriteria inklusi yang peneliti buat. Peneliti melakukan penelitian selama 9 hari melalui zoom meeting dan membagikan kuesioner menggunakan google form. Pada awal pertemuan, peneliti akan membagikan kuesioner melalui google form untuk di isi. Kemudian peneliti akan memberikan edukasi tentang SADARI melalui zoom meeting. Setelah dijelaskan, peneliti akan meminta kembali responden mengulangi penjelasan yang telah diberikan. Kemudian setelah 7 hari berikutnya setelah pertemuan pertama. Pada hari terakhir peneliti akan menilai kembali dengan cara membagikan kuesioner yang diberikan sebelumnya. Peneliti mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud tujuan penelitian. Selama pengambilan data dan melakukan penelitian di SMAN 2 Tilatang Kamang tahun 2021, peneliti harus menerapkan protocol covid yaitu, menggunakan masker yang benar, mencuci tangan dengan menggunakan sabun atau menggunakan handsanitizer, dan menjaga jarak.

## 4.6 Pengolahan dan Analisa Data

### 4.6.1 Teknik Pengolahan Data

Menurut (Notoatmodjo 2010) lembaran format yang sudah dikumpulkan pada peneliti ini akan dianalisa, kemudian diolah dengan system komputerisasi dengan tahapan sebagai berikut :

a. *Editing* (Pengecekan)

Setelah kuesioner selesai diisi, maka setiap lembar kuesioner diperiksa apakah diisi dengan lengkap. Pada saat peneliti melakukan penelitian, sebanyak 47 responden mengisi dengan lengkap lembar kuesioner.

b. *Coding* (Memasukkan Kode)

Setelah semua data didapatkan selanjutnya peneliti melakukan pengkodean, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. *Coding* atau pemberian kode ini sangat berguna dalam memasukkan data (*data entry*). Pada tahap ini peneliti memberikan tanda, simbol dan kode pada tiap-tiap data dan pernyataan yang telah dipilih untuk mempermudah pengolahan data. Jika melaksanakan SADARI diberi kode 1. Jika tidak melaksanakan SADARI diberi kode 2.

c. *Scoring*

Pada tahap ini peneliti melakukan pengukuran pada pelaksanaan diberi skor, dilakukan penjumlahan skor dan dikategorikan berdasarkan ketentuan. Untuk pelaksanaan SADARI jumlah

pertanyaan sebanyak 11 pertanyaan dengan menggunakan kuesioner : 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang – kadang, 4 = sering, 5 = selalu.

d. *Data Entry* (Memasukkan Data)

Data yang merupakan jawaban – jawaban dari responden yang dalam bentuk kode dimasukkan ke dalam program software komputer yaitu SPSS for Window (Notoatnodjo, 2012).

e. *Prosesing* (Memproses data)

Pada tahap ini pengolahan data dilakukan secara komputerisasi, dalam proses ini dituntut ketelitian peneliti melakukan “*data entry*”.

f. *Cleaning* (pembersihan data)

Merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di entry dan yakin bahwa data yang sudah masuk benar-benar bebas dari kesalahan yang kemudian disajikan dalam bentuk table.

#### **4.6.2 Metode Analisa Data**

a. Analisis Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian, yang disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi (Notoadmodjo, 2010). Dengan menggunakan komputerisasi.

#### b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menganalisis dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2012).

Uji T dependen (uji T berpasangan) uji ini dilakukan pada responden yang sama dan diukur dua kali, namun dilihat perbedaannya sebelum dan sesudah diberikan suatu intervensi apakah terjadi perubahan yang signifikan atau tidak (Sitoayu, Nuzrina, & Rumana, 2020) Analisa ini dilakukan untuk melihat adanya pengaruh pemberian edukasi tentang SADARI terhadap pelaksanaan SADARI pada remaja putri, dimana dilihat dari hasil pretest dan posttest pemberian edukasi. Dengan menggunakan komputerisasi.

Uji statistik t – test untuk seluruh analisa tersebut dianalisis dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha > 0,05$ ), yang berarti jika nilai  $p \leq 0,05$  secara statistik disebut ada pengaruh yang signifikan dan jika  $p > 0,05$  maka disebut tidak ada pengaruh yang signifikan.

#### **4.7 Etika Penelitian**

No etika penelitian peneliti 128/KEPK.F1/ETIK/2021 dan nomor protokol 21-07-146 setelah no etik keluar peneliti melakukan penelitian dengan memperhatikan etika penelitian, yaitu :

a. *Informed Consent* (Lembar Persetujuan)

*Informed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan.

b. *Anonymity* (Tanpa Nama)

Masalah etika keperawatan merupakan masalah yang memberikan jaminan dalam penggunaan subjek penelitian dengan cara tidak memberikan atau mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data atau hasil penelitian yang akan disajikan.

c. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Masalah ini merupakan masalah etika dengan memberikan jaminan kerahasiaan hasil penelitian, baik informasi maupun masalah-masalah lainnya. Semua informasi yang telah dikumpulkan dijamin kerahasiaannya oleh peneliti, hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan pada hasil riset.

d. *Justice* (Keadilan)

Peneliti tidak membedakan dalam memilih responden pada penelitian ini. Semua responden diberikan informasi dan tindakan yang sama terkait dengan tujuan, manfaat, hak responden sebelum bersedia untuk menjadi responden penelitian ini. Semua responden sama-sama dihargai dan dihormati, serta informasi yang didapatkan dari seluruh responden sama-sama tetap diberikan intervensi.

e. *Autonomy* (Menghargai harkat dan martabat manusia)

Responden diberikan kebebasan membuat keputusan sendiri untuk ikut berpartisipasi ataupun tidak dalam penelitian ini, tanpa paksaan dan sewaktu-waktu responden boleh mengakhiri keterlibatannya dalam proses penelitian ini tanpa sanksi apapun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, W., Andika, M., & Yulanda, D. (2020). Pengaruh Latihan Jalan Kaki Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi di RSUP DR. M Jamil Padang. *Jurnal Kesehatan Mercusuar Vol 3 No 1*, 17.
- American Cancer Society, (2019). Kanker Payudara Tidak Membedakan - OBAT - 2021 (cc-inc.org), <https://id.cc-inc.org/breast-cancer-doesnt-discriminate-430645-216>.
- Bale, S., Yudiernawati, A., & Sulasmini. (2017). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan SADARI Terhadap Kemampuan Melakukan SADARI Pada Remaja Putri di Asrama Putri Keperawatan PSIK UNITRA Malang. *Nursing News*, 412.
- Barbara, K., & Glenora, E. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses & Praktik, Ed. 7, Vol.1*. Jakarta: EGC.
- Dayanti, K. P., & Rivanica, R. (2020). TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DENGAN PERILAKU PERIKSA PAYUDARA SENDIRI (SADARI). *Jurnal 'Aisyiyah Medika, Volume 5, Nomor 2, Agustus 2020*, 246.
- Deviani, N. L., Citrawati, N. K., & Suasti, N. M. (2018). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Ceramah dan Demonstrasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri. *BMJ. Vol 5 No 1*, 46.
- Dewi, R. I., Harmawati, & Oknita, Y. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang SADARI Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Kelas 1 SMAN 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika Volume 11 Nomor 1*, 105.
- Dinkes, S. (2020). *Jumlah penderita kanker di Sumbar didominasi perempuan*. Padang.
- Elliana, D., & Mularsih, S. (2020). Analisis Perilaku SADARI Pada Remaja di Kabupaten Pati. *Maternal VOL. IV NO. 1*, 15.
- Elliana, D., & Mularsih, S. (2020). Analisis Perilaku SADARI pPada Remaja Putri di Kabupaten Pati. *MATERNAL VOL. IV NO.1*, 15.



- Firdausi, N., & Hidayatullah, M. R. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Personal Hygien Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jombang di Pare. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 104-110.
- Gusmadi, S. (2017). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang SADARI Kelas X di SMAN 1 Sedayul Bantul. p. 2.
- Hardono, Tohiriah, S., Wijayanto, W. P., & Sutrisno. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemenuhan Personal Hygiene pada Lansia. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(1), 29-40.
- Hartanti, T. (2019). Hubungan Kemandirian dengan Personal Hygiene Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan. *Skripsi*, 1-101.
- Helmawati, I. (2017). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Periksa Payudara Sendiri (SADARI) di SMAS Kartika XX-2 Kendari. p. xv.
- Heriana, P. (2004). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC.
- Herniwati, Yunita, J., Rahayu, E. P., & Kiswanto. (2020). Penyuluhan Personal Hygiene pada Lanjut Usia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Kota Pekanbaru. *Jurnal Abdibas*, 1(4), 254-260.
- Hidayat, A. A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta.
- Hutapea, M. (2017). PENGARUH PELAKSANAAN PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEMAMPUAN SISWI DALAM UPAYA DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA SMA SWAKARYA TAHUN 2017. *Jurnal Riset Hesti Medan*, Vol. 2, No. 2, Desember 2017, 106-107.
- Indah , Y. (2010). *Stop Kanker / Tim CancerHelps*. Jakarta.
- Irawan , E. (2018). Faktor - faktor Pelaksanaan Sadari / Breast Self Examination (BSE) Kanker Payudara (Literature Review). *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol. VI No. 1, 45.
- Irfannuddin. (2019). *Cara Sistematis Berlatih Meneliti Merangkai Sistematika Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta Timur.
- Isro'in, & Andarmaryo. (2012).
- Martalena, S. (2016). Hubungan Karakteristik Lansia, Personal Hygiene, Peran Perawat dan Sanitas Lingkungan Tempat Tinggal Dengan Keluhan Kulit

Pada Lansia di Panti Jompo PPOS GBKP Sibolangit Tahun 2016. *Skripsi Universitas Sumatera Utara*, 1-13.

Maryuni. (2013).

Moudy, J., & Syakurah, R. A. (2020). Pengetahuan Terkait Usaha Pencegahan COVID-19 Di Indonesia. *4 Nomor 3*, 333-346.

Nasir, A., Muhith, A., & Ideputri, M. (2011). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan : Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk Mahasiswa Kesehatan*. Yogyakarta.

Nasir, A., Muhith, A., & Ideputri, M. (2011). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan : Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis untuk Mahasiswa Keperawatan*. Yogyakarta .

Niron, C. L. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri di SMA Negeri 1 Atambua. *Jurnal Kebidanan Vol.8 No. 1*, 18.

Nopitasari, D., Kusumawati, A. P., & Purwanti, I. S. (2017). Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Personal Hygiene Lansia di Banjar Pemalukan Desa Peguyangan. *Medika Jurnal*, 4(2), 101-114.

Notoadmodjo, S. (2012). *Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.

Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan* . Jakarta.

Notoatmodjo, S. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: EGC.

Nuraini, A., & Hartini, N. (2021). Peran Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Untuk Menurunkan Stress Pada Family Caregiver Pasien Kanker Payudara. *Jur. Ilm. Kel. & Kons., Januari 2021, p : 27-39 Vol. 14, No.1*, 28.

Nurhasanah, S. (2015). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Kebersihan Diri (Personal Hygiene) Pada Lansia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Ciparay Bandung . *Jurnal Perawat STKINDO Wirautama*, 1(1), 1-13.

- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pakpahan dkk. (2021). *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*.
- Potter, P. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik, VOL. 1, E/4*. Jakarta: EGC.
- Prasetya, A. D., & Amalia, N. (2020). Hubungan Konsep Diri Dengan Kejadian Stress Lansia di Uptd Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda 2019. *Borneo Student Research*, 1(3), 1872-1976.
- Rizka, A. (June 2017). HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP TENTANG SADARI DALAM MENDETEKSI DINI KANKER. *Journal Endurance*, 232-238.
- Rosdahl, C., & Kowalski, M. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Dasar, Ed. 10. Vol. 5*. Jakarta: EGC.
- Sari, W. (2019). Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara pada Remaja Putri di SMA 1 Sanden Bantul . p. 21.
- Savitri, dkk, A. (2015). *Kupas Tuntas Kanker Payudara Leher Rahim & Rahim*. Yogyakarta.
- Sesrianty, V., Endra, A., Fradisa, L., & Arif, M. (2020). Pemberian Edukasi Tentang Pencegahan Hipertensi di Posyandu Lansia Cendrawasih Bukittinggi. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(2), 50-54.
- Sinaga, A. A. (2018). Pengaruh Pembelajaran SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Di SMAN 1 Parbuluan Kabupaten Dairi.
- Siselmi, I. (2017). Hubungan Personal Hygiene Dengan Kejadian Scabies Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Baruah Gunuang Kecamatan Bukik Barisan Tahun 2017. *Skripsi*, 36.
- Sitoayu, L., Nuzrina, R., & Rumana, N. A. (2020). *Aplikasi SPSS Untuk Analisis Data Kesehatan Bonus Analisis Data Dengan SEM*. Pekalongan, Jawa Tengah.
- Siyoto, S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publisng.

- Stanley, M., & Beare, P. G. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Suci, A. B., Tahyudin, D., & Husin, A. (2019). Layanan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusngkar Sumatera Barat. *Journal of Nonformal Education and Community Empowerment*, 3(1), 36-43.
- Suciadi, R. E. (2018). Pengaruh Media Torso Terhadap Kemampuan Menjelaskan Alat Gerak Dan Fungsinya Pada Hewan Dan Manusia Serta Cara Memelihara Kesehatan Alat Gerak Manusia Subtema Manusia Dan Lingkungan Tema Organ Gerak Hewan Dan Manusia Pada Siswa Kelas V Sdn Ngadisuko 3 Kab. p. 4.
- Sugiyono. (2017). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Sulfayani. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Pada Mahasiswa Diploma III Tingkat II Semester III di Akademi Kebidanan Pelita Ibu. p. 3.
- Sulfayani, Sarita, S., & Heyrani. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Pada Mahasiswa Diploma III Tingkat II Semester III di Akademi Kebidanan Pelita Ibu. p. 3.
- Suprajitno. (2016). *Pengantar Riset Keperawatan*. Jakarta Selatan: Pusdik SDM Kesehatan.
- Swarjana, I. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Yogyakarta .
- Syafrudin, B. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan dengan SPSS*. Yogyakarta.
- Tarwoto. (2004).
- Utama, Y. A. (2021). Analisis Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara. *Jurnal 'Aisyiyah Medika Volume 6, Nomor 1, Februari 2021*, 219.
- Wahyuni , D., Edison, & Harahap, W. A. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Terhadap Pelaksanaan SADARI pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Jati. *Jurnal Kesehatan Andalas.* , 90.
- Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC.

WHO. (2016).

Wood, L. B., & Haber. (1994).

Yufdel. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja dengan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada Remaja Putri Kelas X di SMA RK Delimurni Bandar Baru. *Jurnal Selvita BR Barus*, 2.

Yulaikhah, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2017). Perilaku Personal Hygien Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 44-51.

Zainudin, M. (2000).

Zulmiyetri, Nurhastuti, & Safaruddin. (2020). *Penulisan Karya Ilmiah*. Jakarta.

## Lampiran 1

### PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth:

Bapak/Ibu Calon Responden

Di Tempat

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lovana Adriani

NIM : 1714201157

Pendidikan : Mahasiswa Prodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Perintis Indonesia

Dengan ini saya mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi responden pada penelitian yang saya laksanakan dengan judul **“Pengaruh Pemberian Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Putri di SMAN 2 Tilatang Kamang Tahun 2021”**. Penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian bagi Bapak/Ibu sebagai responden.

Kerahasiaan semua informasi akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan peneliti. Apabila Bapak/Ibu menyetujui untuk menjadi responden, maka saya mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menandatangani lembaran persetujuan dan menjawab pernyataan yang disertakan bersama surat ini. Demikian saya sampaikan, atas bantuan dan kejasama Bapak/Ibu saya ucapkan terima kasih.

Peneliti,

**LOVANA ADRIANI**

## Lampiran 2

### INFORMED CONSCENT

(Surat Persetujuan)

Dengan ini saya sampaikan, bahwa saya

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah membaca dan mendengarkan penjelasan dari peneliti, maka saya bersedia menjadi responden penelitian oleh Lovana Adriani Mahasiswa Universitas Perintis Indonesia yang berjudul **“Pengaruh Pemberian Edukasi Pada Edukasi Tentang SADARI Terhadap Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Putri di SMAN 2 Tilatang Kamang Tahun 2021”**. Tanda tangan saya menunjukkan bahwa saya telah diberikan informasi dan memutuskan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Bukittinggi, ..... 2021

Responden

( )

### Lampiran 3

#### KISI-KISI KUESIONER

#### PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI PADA EDUKASI TENTANG SADARI TERHADAP PELAKSANAAN SADARI PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 TILATANG KAMANG TAHUN 2021

No	Variabel	Aspek Yang Diukur	Nomor	Jumlah Pertanyaan
1	Pelaksanaan SADARI	tidak pernah jarang kadang – kadang sering selalu	1, 2, 3, 4 , 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11,	11



## Lampiran 4

### LEMBAR KUESIONER DEMOGRAFI

**Berilah tanda centang (√) pada kotak yang telah disediakan sesuai dengan pernyataan berikut :**

1. Nama (inisial) :
2. Umur : tahun
3. Apakah Anda pernah mendengar tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)?  
 Pernah  Tidak Pernah
4. Darimana Anda mendapatkan informasi tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)? (boleh diisi lebih dari 1 jawaban).  
 Media social (facebook, instagram, twitter, dll)  
 Penyuluhan  
 Radio  
 Koran  
 Televisi  
 Teman

Kuesioner Pelaksanaan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

**Berikan jawaban pada pernyataan dibawah ini dengan cara memberi tanda centang (√) pada pilihan pernyataan yang telah disediakan dengan pilihan:**

**Tidak pernah**

**Kadang-kadang**

**Sering**

**Selalu**

No.	Pernyataan	Selalu 5	Sering 4	Kadang – kadang 3	Jarang 2	Tidak Pernah 1
1.	Saya melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) antara hari ke-7 hingga hari ke-10 menstruasi setiap bulannya					
2.	Saya melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) menghadap cermin					
3.	Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) saya lakukan dengan cara berdiri					
4.	Saya memperhatikan adanya perubahan bentuk, ukuran payudara, permukaan kulit dan puting.					
5.	Di depan cermin, mengangkat tangan dan melakukan pemeriksaan apakah ada kemerahan atau bengkak di payudara.					
6.	Meletakkan tangan di pinggang, lalu membungkukkan badan.					
7.	Mengangkat tangan kanan, meletakkan di bagian atang punggung, sambil melakukan perabaan payudara kiri menggunakan ujung jari telunjuk, jari tengah dan jari manis.					
8.	Mengangkat tangan					

	kiri, meletakkan di bagian atas punggung, sambil melakukan perabaan payudara kanan menggunakan ujung jari telunjuk, jari tengah dan jari manis.					
9.	Melakukan gerakan memijat payudara ke atas dan ke bawah, memijat mengelilingi payudara membentuk lingkaran, dan menekan payudara ke arah puting.					
10.	Memencet puting bergantian menggunakan ibu jari dan jari telunjuk, memperhatikan adanya cairan yang keluar selain ASI.					
11.	Saat berbaring, meletakkan bantal di bawah pundak, mengangkat salah satu tangan ke atas melakukan pemeriksaan secara bergantian seperti saat berdiri.					

Sumber : (Diana Hardiyanti, 2018)

## Lampiran 5

### SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik : Edukasi Tentang SADARI

1. Pokok Pembahasan : Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)
  - a. Hari / Tanggal : 1 Juni 2021
  - b. Waktu / jam : 09.00 WIB
  - c. Tempat : SMAN 2 Tilatang Kamang
  
2. Sasaran & Target
  - a. Sasaran : Remaja putri SMAN 2 Tilatang Kamang
  - b. Target : Remaja putri kelas XI SMAN 2 Tilatang Kamang
  
3. Tujuan Penyuluhan
  - a. Tujuan Umum  
Peserta mampu memahami upaya deteksi dini kanker payudara dengan pelaksanaan SADARI
  - b. Tujuan Khusus  
Setelah diberikan edukasi, remaja putri kelas XI SMAN 2 Tilatang Kamang, mampu :
    1. Menjelaskan tentang pengertian kanker payudara
    2. Menjelaskan faktor resiko kanker payudara
    3. Menjelaskan tanda dan gejala kanker payudara
    4. Menjelaskan pengertian SADARI
    5. Menjelaskan manfaat SADARI
    6. Menjelaskan tujuan SADARI
    7. Menjelaskan waktu pelaksanaan SADARI
    8. Menjelaskan cara melakukan SADARI
  
4. Strategi Pelaksanaan

No	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Respon Klien
1	Pembukaan  (5 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam</li> <li>2. Memperkenalkan diri</li> <li>3. Menggali pengetahuan remaja putri tentang SADARI</li> <li>4. Menjelaskan tujuan</li> <li>5. Kontrak waktu</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam</li> <li>2. Mendengarkan</li> <li>3. Menjawab pertanyaan</li> <li>4. Mendengarkan</li> <li>5. Menyetujui kontrak waktu</li> </ol>
2.	Pemberian materi  (10 Menit)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menggali pengetahuan tentang pengertian kanker payudara</li> <li>2. Memberikan reinforcement positif tentang jawaban yang diberikan</li> <li>3. Menjelaskan tentang faktor risiko kanker payudara</li> <li>4. Menggali pengetahuan tentang tanda dan gejala kanker payudara</li> <li>5. Memberikan reinforcement positif tentang jawaban yang diberikan</li> <li>6. Menjelaskan tentang pengertian SADARI</li> <li>7. Menggali pengetahuan tentang manfaat SADARI</li> <li>8. Memberikan reinforcement positif tentang jawaban yang diberikan</li> <li>9. Menjelaskan tentang tujuan SADARI</li> <li>10. Menggali pengetahuan klien tentang waktu pelaksanaan SADARI</li> <li>11. Memberikan reinforcement positif tentang jawaban yang diberikan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab pertanyaan</li> <li>2. Mendengarkan</li> <li>3. Mendengarkan</li> <li>4. Menjawab pertanyaan</li> <li>5. Mendengarkan</li> <li>6. Mendengarkan</li> <li>7. Menjawab pertanyaan</li> <li>8. Mendengarkan</li> <li>9. Mendengarkan</li> <li>10. Menjawab</li> </ol>

		12. Menjelaskan tentang cara melakukan SADARI 13. Memberikan kesempatan bertanya 14. Menjawab pertanyaan	pertanyaan 11. Mendengarkan  12. Mendengarkan  13. Bertanya  14. Mendengarkan
3	Penutup (5 Menit)	1. Menyimpulkan materi yang disampaikan 2. Menggali pengetahuan remaja putri tentang materi yang telah disampaikan 3. Kontrak waktu untuk pertemuan selanjutnya 4. Salam penutup	1. Mendengarkan  2. Menjawab pertanyaan  3. Menyetujui kontrak waktu 4. Menjawab salam

## 5. Materi Penyuluhan

- a. Pengertian kanker payudara
- b. Faktor resiko kanker payudara
- c. Tanda dan gejala kanker payudara
- d. Pengertian SADARI
- e. Manfaat SADARI
- f. Tujuan SADARI
- g. Waktu pelaksanaan SADARI
- h. Cara melakukan SADARI

## 6. Metode Penyuluhan

Metode ceramah dan diskusi

## 7. Media

Power Point dan Leaflet

## 8. Kriteria Evaluasi

### a. Evaluasi struktur

- Bahan SAP telah disiapkan
- Bahan power point dan leaflet telah disiapkan

### b. Evaluasi proses

- Remaja putri mengikuti dengan antusias
- Remaja putri mengajukan pertanyaan

### c. Evaluasi hasil

- Remaja putri mengetahui tentang SADARI
- Lansia dapat melakukan SADARI

## **Lampiran Materi**

### **KANKER PAYUDARA & SADARI**

#### **2.1 Konsep Kanker Payudara**

##### **2.1.1 Defenisi**

Menurut (Nuraini & Hartini, 2021) kanker payudara merupakan tumor ganas yang berawal di jaringan payudara. Menurut (Utama, 2021) kanker payudara merupakan kanker yang berasal dari kelenjar, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang payudara. Menurut (Amelia, Andika , & Yulanda , 2020) kanker payudara merupakan suatu kondisi dimana sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga terjadi pertumbuhan yang abnormal, cepat dan tidak terkendali yang terjadi di jaringan payudara. Sedangkan menurut (Indah , 2010) kanker payudara adalah keganasan yang bermula dari sel – sel di payudara, kanker payudara terutama menyerang wanita, tetapi tidak menutup kemungkinan terjadi pada pria.

##### **2.2.5 Faktor Risiko**

Menurut (Viviyawati, 2014) dalam (Sinaga, 2018) faktor pemicu atau faktor resiko tumbuhnya sel kanker payudara antara lain :

- n. Keturunan
- o. Usia Produksi
- p. Penggunaan hormon buatan



- q. Konsumsi lemak berlebih
- r. Radiasi
- s. Periode usia subur (menstruasi)
- t. Faktor usia dan ras
- u. Kepadatan payudara
- v. Masa menyusui
- w. Pemakaian obat DES (*Diethylstilbestrol*)
- x. Konsumsi alkohol
- y. Kebiasaan merokok
- z. Makanan

### **2.2.6 Tanda dan Gejala**

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

#### **h. 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 penderita.

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 :

4. Menemukan benjolan (atau perubahan) yang terasa berbeda dengan bagian di sekitarnya.
5. Menemukan benjolan atau perubahan yang terasa berbeda dengan payudara sebelahnya
6. Merasakan sesuatu pada payudara yang berbeda dari biasanya.

Menurut (Savitri, dkk, 2015) jika tidak yakin apabila benjolan tersebut harus di periksa atau tidak, sebaiknya tetaplah periksa ke dokter. Meskipun benjolan atau kelainan yang terjadi mungkin bukan penyakit yang serius, setidaknya pikiran kita lebih tenang apabila sudah mengetahui hasilnya.

7. Munculnya benjolan di ketiak (Aksila)

Kadang kadang benjolan kecil dan keras muncul di ketiak dan bisa menjadi tanda bahwa kanker payudara telah menyebar hingga kelenjar getah bening. Benjolan ini terasa lunak, tetapi

seringkali terasa menyakitkan.

8. Perubahan bentuk dan ukuran payudara

Bentuk dan ukuran salah satu payudara mungkin terlihat berubah.

Bisa lebih kecil atau lebih besar daripada payudara sebelahnya.

Bisa juga terlihat turun.

9. Keluarnya cairan dan puting (*Nipple Discharge*)

Jika puting susu ditekan, secara umum tubuh bereaksi dengan mengeluarkan cairan. Namun, apabila cairan keluar tanpa menekan puting susu, terjadi hanya pada salah satu payudara, disertai darah atau nanah berwarna kuning sampai kehijauan, mungkin ini merupakan tanda kanker payudara.

10. Perubahan pada puting susu

Menurut (Savitri,dkk 2015) puting susu terasa seperti terbakar, gatal dan muncul luka yang sulit / lama sembuh. Selain itu puting terlihat tertarik masuk ke dalam (*retraksi*), berubah bentuk atau posisi, memerah atau berkerak. Kerak, bisul atau sisik pada puting susu mungkin merupakan tanda dari beberapa jenis kanker payudara yang jarang terjadi.

11. Kulit payudara berkerut

Muncul kerutan kerutan seperti jeruk purut pada kulit payudara.

Selain itu kulit payudara terlihat memerah dan terasa panas.

12. Tanda tanda kanker telah menyebar

Pada stadium lanjut bisa timbul tanda - tanda dan gejala yang menunjukkan bahwa kanker telah tumbuh membesar atau menyebar ke bagian lain dari tubuh lainnya. Tanda tanda yang muncul seperti nyeri tulang, pembengkakaan 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.

Bahwa untuk deteksi dini munculnya tanda dan gejala kanker payudara berupa adanya benjolan dapat dilakukan dengan SADARI.

## **2.3 Konsep SADARI**

### **2.2.1 Defenisi**

Menurut (Savitri, dkk, 2015) SADARI atau pemeriksaan payudara sendiri (*Breast Self-Examination/BSE*) adalah pilihan cara pencegahan kanker payudara yang baik dilakukan khususnya mulai usia 20-an. Menurut (Sinaga, 2018) pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah pemeriksaan payudara sendiri untuk dapat menemukan adanya benjolan abnormal. Menurut (Elliana & Mularsih, Analisis Perilaku SADARI pPada Remaja Putri di Kabupaten Pati, 2020) SADARI adalah tindakan deteksi dini terhadap adanya gejala-gejala kanker payudara. Sedangkan menurut (Sari, 2019) SADARI adalah

pemeriksaan payudara yang dilakukan sendiri dengan belajar melihat dan memeriksa payudaranya sendiri setiap bulan.

### **2.1.2 Manfaat dan Tujuan**

Manfaat periksa payudara sendiri (SADARI) adalah untuk mendeteksi sedini mungkin adanya kelainan pada payudara karena kanker payudara pada hakikatnya dapat diketahui secara dini oleh para wanita usia subur. Menurut Nisman (2011 : 27) dalam (Zulmiyetri, Nurhastuti, & Safaruddin, 2020) mengemukakan deteksi dini merupakan langkah awal yang sangat penting untuk mengetahui secara dini adanya tumor atau benjolan pada payudara sehingga dapat mengurangi tingkat kematian karena penyakit kanker tersebut.

Menurut Nisman, (2011) dalam (Zulmiyetri, Nurhastuti, & Safaruddin, 2020) menyatakan tujuan SADARI sangat perlu dilakukan dengan bertujuan mengurangi kejadian kanker payudara sebagai berikut :

- c. SADARI hanya mendeteksi secara dini kanker payudara, bukan untuk mencegah kanker payudara. Dengan adanya deteksi dini maka kanker payudara dapat terdeteksi pada stadium awal sehingga pengobatan dini akan memperpanjang harapan hidup penderita kanker payudara apabila terdeteksi sedini mungkin atau pada stadium awal maka harapan kesembuhan lebih tinggi bahkan sampai 80 – 90% (Setiati, 2009).

- d. Menurunkan angka kematian penderita karena kanker yang ditemukan pada stadium awal akan memberikan harapan hidup lebih lama.

### **2.3.2 Waktu yang Tepat untuk Melakukan SADARI**

Menurut Nisman (2011 : 28) dalam (Zulmiyetri, Nurhastuti, & Safaruddin, 2020) SADARI dapat dilakukan selang waktu tertentu. Waktu yang tepat untuk periksa payudara sendiri adalah satu minggu setelah selesai haid. Jika siklus haid telah berhenti, maka sebaiknya dilakukan periksa payudara sendiri pada waktu yang dibutuhkannya tidak lebih lima menit.

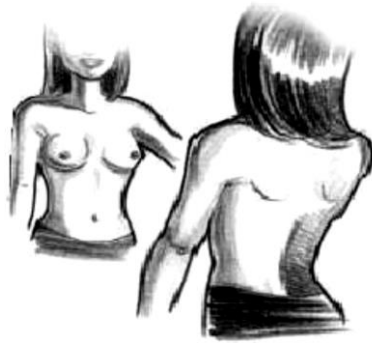
### **2.3.3 Cara Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)**

Berikut adalah cara SADARI menurut (Sulfayani, Sarita, & Heyrani, 2017) :

- c. Di depan cermin (berdiri)

Tahap 1

- 3. Lepas semua pakaian atas, lalu berdiri di depan cermin dengan posisi kedua tangan lurus kebawah. Perhatikan seluruh bagian kedua payudara dengan seksama.



4. Pastikan ada tidaknya perubahan yang tampak, baik bentuk maupun ukuran payudara. Hanya wanita bersangkutan yang lebih memahami jika ada perubahan bentuk maupun ukuran pada payudaranya, puting lurus ke depan atau tertarik ke dalam, puting atau kulit ada yang lecet atau tidak, warna kulit tampak kemerahan atau tidak, tekstur kulit tampak menebal dengan pori-pori melebar atau mulus, tampak adanya kerutan, cekungan atau tidak (payudara yang normal adalah payudara dengan bentuk sempurna tanpa perubahan warna, tekstur dan pembengkakan).

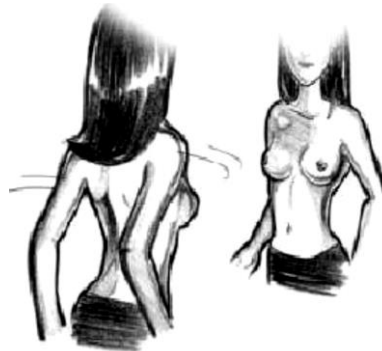
#### Tahap 2

Angkat kedua tangan keatas hingga lurus. Perhatikan kembali seluruh bagian payudara. Pastikan ada tidaknya perubahan yang tampak seperti adanya tarikkan di sekitar payudara atau adanya kerutan di kulit payudara.



### Tahap 3

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



### Tahap 4

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





d. Posisi Berbaring

Tahap 1

Dimulai dari payudara kanan. Baring menghadap ke kiri dengan membengkokkan kedua lutut Anda.



Letakkan bantal atau handuk mandi yang telah dilipat di bawah bahu sebelah kanan untuk menaikan bagian yang akan diperiksa. Kemudian letakkan tangan kanan Anda di bawah kepala. Gunakan tangan kiri Anda untuk memeriksa payudara kanan .Gunakan telapak jari-jari Anda untuk memeriksa sembarang benjolan atau penebalan. Periksa payudara Anda dengan menggunakan *Vertical Strip* dan *Circular*.

## Tahap 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

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.

#### Tahap 4

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



#### Tahap 5

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



## SOP (Standart Operating Prosedure)

### Kemampuan Pemeriksaan Payudara Sendiri

Pengertian : Suatu kegiatan yang dilaksanakan untuk menilai kemampuan dalam melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri.

Tujuan : Memberikan kemampuan untuk menemukan kanker dalam stadium dini sehingga pengobatannya menjadi lebih baik.

Langkah Kegiatan
Pemeriksaan Payudara Sendiri Dilakukan dengan berdiri di depan cermin
a. Berdiri di depan cermin dalam ruangan tertutup, kemudian bukalah baju yang menutupi payudara
b. Letakkan tangan disamping badan dengan rileks
c. Perhatikan dengan seksama payudara saudara apakah ada kelainan atau perubahan kecil apapun. Beri tahu penyedia pelayanan kesehatan bila saudara melihat adanya perubahan atau sesuatu yang aneh
d. Bandingkan payudara Anda saat berbalik sisi ke sisi (kanan – kiri). Carilah setiap perubahan pada payudara dalam segi ukuran, bentuk, tekstur kulit atau warna termasuk kemerahan, benjolan, kerutan atau retraksi (penarikan kulit).
e. Perhatikan perubahan pada puting susu, seperti penarikan ke satu sisi, atau perubahan arah ke samping atau ke dalam.
f. Tempatkan tangan Anda pada pinggang lalu kencangkan dada, kemudian berbalik dari sisi kesisi bandingkan kanan kiri untuk mencatat setiap perubahan.
g. Mengencangkan otot dada dengan cara lain juga dapat membantu Anda untuk melihat perubahan. Dengan cara mencoba berbagai posisi, seperti menempatkan tangan di atas kepala dan mengubah dari sisi kesisi.
h. Tempatkan tangan di pinggang dan merunduk di depan cermin, biarkan payudara menggantung. Lalu perhatikan setiap perubahan bentuk
i. Perhatikan apakah ada cairan yang keluar dari puting susu dan bisa juga dilihat pada bra atau pakaian, tetapi janganlah memencet puting atau mencoba mengeluarkan cairan tersebut. Beritahu penyedia layanan kesehatan jika Anda melihat adanya cairan yang

keluar.
j. Meraba daerah atas dan bawah tulang selangka ( <i>clavicula</i> ) apakah ada benjolan atau penebalan. Gunakanlah lotion kulit untuk mempermudah prosedur.
k. Periksa apakah ada benjolan atau penebalan di bawah lengan di sekitar ketiak ke arah bawah dan depan (payudara) secara merata kanan dan kiri. Perhatikan setiap perubahan dari pemeriksaan (SADARI).
Untuk selanjutnya dilakukan dengan berbaring :
a. Tempatkan bantal atau lipatan handuk di bawah bahu kiri untuk membantu jaringan payudara merata di dinding dada. Tekuk lengan kiri di belakang kepala dan jangkaulah payudara kiri dengan tangan kanan. Mulailah dari daerah puting susu ke seluruh permukaan payudara. Anda dapat menggunakan lotion agar mempermudah prosedur ini
b. Mulailah pemeriksaan dari ketiak dengan cara menggerakkan tiga jari (jari telunjuk, jari tengah dan jari manis) bersama-sama menekan ringan, sedang dan kuat. Gerakkan jari-jari tangan dengan tekanan ringan secara melingkar searah jarum jam di sekeliling payudara, mulai dari tepi luar payudara lalu bergerak ke arah tengah sampai ke puting susu sehingga terbentuk pola seperti obat nyamuk bakar
c. Tekan secara perlahan, rasakan setiap benjolan, pengerasan atau massa di bawah kulit. Pastikan untuk memeriksa daerah yang berada diantara payudara, dibawah lengan dan dibawah tulang selangka.
d. Angkat lengan kanan keatas kepala dan ulangi pemeriksaan untuk payudara sebelah kanan dengan menggunakan tangan kiri, jika payudara biasanya memiliki benjolan harus diketahui berapa banyak benjolan tersebut dibandingkan dengan bulan sebelumnya.
Konsultasikan dengan dokter jika Anda menemukan: <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Benjolan, pengerasan atau penebalan.</li> <li>b. Bengkak, kemerahan dan teraba hangat.</li> <li>c. Perubahan ukuran atau bentuk.</li> <li>d. Kerutan pada kulit (seperti kulit jeruk).</li> <li>e. Gatal, bersisik/sakit/taurum pada puting susu.</li> <li>f. Puting payudara seperti tertarik (retraksi).</li> <li>g. Tiba-tiba keluar cairan dari puting payudara.</li> <li>h. Rasa sakit pada payudara yang tidak kunjung sembuh.</li> </ul>
Konseling pasca pemeriksaan. <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Segera memberitahu ahlinya bila terdapat perubahan</li> <li>b. pada payudara.</li> <li>c. Bila dilakukan pemeriksaan lanjutan beritahu bagaimana</li> <li>d. alur/prosedur yang harus dilakukan.</li> <li>e. Tenangkan klien, karena adanya temuan bukan berarti</li> <li>f. tidak bias dilakukan pengobatan.</li> </ul>

g. Ciptakan komunikasi yang baik, empati yang tinggi dan kesabaran saat berhadapan dengan klien

Sumber : (Diana Hrdiyanti, 2018)