

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Teori

2.1.1 Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

a. Pengertian SADARI

Pemeriksaan payudara sendiri atau sering disingkat dengan SADARI merupakan salah satu metode untuk mendeteksi kelainan pada payudara termasuk di antaranya adalah kanker payudara. Metode ini melatih setiap wanita untuk melakukan pemeriksaan payudaranya sendiri secara mandiri setiap bulan. SADARI merupakan upaya yang cukup efektif untuk menemukan kanker payudara pada stadium dini di negara berkembang seperti Indonesia dimana penggunaan mamografi sebagai alat skrining masih terbatas dikarenakan faktor biaya serta distribusi alat (Ardhiansyah O K, 2022).

SADARI dilakukan setiap bulan dengan waktu pelaksanaan yang sedikit berbeda tergantung kondisi setiap wanita. Waktu yang paling tepat untuk melakukan SADARI adalah sebagai berikut.

- 1) Pada wanita yang masih menstruasi teratur (premenopause), SADARI dilakukan pada hari 7-10 sesudah hari pertama haid ketika kepadatan payudara kurang, yaitu beberapa hari setelah kadar estrogen turun untuk menghilangkan efek estrogen pada payudara.

- 2) Pada wanita yang menstruasinya tidak teratur atau kondisi menopause, SADARI dilakukan pada tanggal yang sama setiap bulannya.
- 3) Pada wanita menyusui, SADARI dilakukan setelah pengosongan ASI semaksimal mungkin agar payudara dapat lebih lunak. (Ardhiansyah O K, 2022).

Manurut Kautzar., dkk., (2021) SADARI merupakan suatu pemeriksaan yang efektif, mudah dan bisa dilakukan oleh setiap wanita untuk menjaga kesehatan payudaranya. Pada wanita yang melakukan SADARI akan sangat mudah untuk menemukan benjolan ataupun kelainan lainnya yang ada pada daerah payudara dan sekitarnya. Sadari dapat dilakukan dengan posisi tegak berdiri menghadap cermin atau posisi berbaring dengan satu tangan diletakkan dibawah kepala, lalu dilakukan pengamatan dan perabaan pada payudara secara sistematis, sehingga akan lebih mudah apabila ditemukan adanya suatu benjolan pada payudara.

b. Manfaat SADARI

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. Mendeteksi 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 (Zulmiyetri, sarafuddin & nurhastuti, 2020).

Keuntungan dari deteksi dini bermanfaat untuk meningkatkan kemungkinan harapan hidup pada wanita penderita kanker payudara. Hampir 85 persen 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 (Zulmiyetri, sarafuddin & nurhastuti, 2020).

c. Tujuan SADARI

Menurut Zulmiyetri, sarafuddin & nurhastuti (2020) SADARI bertujuan untuk mengetahui adanya kelainan pada payudara sejak dini, sehingga diharapkan kelainan-kelainan tersebut tidak ditemukan pada stadium lanjut yang pada akhirnya akan membutuhkan pengobatan rumit dengan biaya mahal. Adapun beberapa tujuan diantaranya adalah:

- 1) Sadari hanya mendeteksi secara dini kanker payudara, bukan untuk mengobati kanker payudara. Dengan adanya deteksi pada stadium awal sehingga pengobatan dini akan memperpanjang harapan hidup penderita kanker payudara.
- 2) Menurunkan angka kematian penderita karena kanker payudara yang ditemukan pada stadium awal akan memberikan harapan hidup lebih lama.

d. Yang Dianjurkan Melakukan SADARI

Menurut Zulmiyetri, sarafuddin & nurhastuti (2020) SADARI sangat disarankan untuk seluruh wanita yang telah memasuki usia pubertas ke atas namun alangkah lebih baiknya pendidikan tentang SADARI telah diberikan sejak dini, yang di anjurkan untuk melakukan SADARI, yaitu:

- 1) Wanita yang telah berusia 17 tahun
- 2) Wanita yang berusia di atas 40 tahun yang tidak memiliki anak
- 3) Wanita yang tidak memiliki anak pertama pada usia 35 tahun
- 4) Wanita yang tidak menikah
- 5) Wanita yang haid pertama dini (di bawah 10 tahun)
- 6) Wanita yang menopause lambat
- 7) Pernah mengalami trauma pada payudara
- 8) Wanita di atas 25 tahun yang keluarganya pernah menderita kanker payudara
- 9) Wanita yang tidak menyusui
- 10) Pernah operasi payudara atau kandungan
- 11) Pernah mendapat obat hormona yang lama
- 12) Cenderung kelebihan berat badan.

e. Waktu Melakukan SADARI

SADARI dilakukan secara rutin yaitu sebulan sekali, yakni 7-10 hari setelah menstruasi yang dihitung dari hari pertama menstruasi. Diharapkan pada saat pemeriksaan tersebut payudara

tidak dalam keadaan bengkak ataupun nyeri saat ditekan (Kautzar., dkk., 2021).

f. Cara Melakukan SADARI

Berikut ini merupakan langkah-langkah dalam melakukan SADARI menurut Kautzar., dkk., (2021), diantaranya yaitu:

1) Langkah 1

Berdiri dan menghadap ke arah cermin, lalu periksa kedua payudara apakah normal atau tidak normal. Perhatikan jika ada perubahan seperti adanya cairan yang keluar pada puting susu, keriput, kulit mengelupas atau dimpling.

2) Langkah 2

Angkat kedua tangan ke atas kepala. Perhatikan setiap perubahan kontur pada payudara, apakah ada kelaianan pada kedua payudara atau puting.

3) Langkah 3

Letakkan kedua tangan ke arah pinggang dan sedikit membungkuk menghadap ke arah cermin sambil menarik bahu ke belakang dan siku ke arah depan. Perhatikan setiap perubahan kontur pada kedua payudara dan puting. Pemeriksaan payudara ini dapat dilakukan ketika mandi dengan shower, jika kulit bersabun dan tergujur air dipijat dengan jari-jari dapat merasakan adanya perubahan pada payudara.

4) Langkah 4

Angkat tangan sebelah kiri dengan posisi tangan ditekuk di belakang kepala, lalu gunakan 3 atau 4 jari pada tangan kanan untuk meraba payudara sebelah kiri dengan lembut, kuat, hati hati dan merata. Dimulai dari bagian tepi luar, tekan bagian yang datar dari jari tangan dalam lingkaran kecil, bergerak melingkar dengan lambat pada sekitar payudara secara bertahap ke arah puting susu. Beri perhatian khusus pada area di antara payudara dan bawah lengan dan rasakan apakah ada benjolan atau massa yang tidak biasa pada bawah kulit.

5) Langkah 5

Pijat puting payudara secara perlahan dan perhatikan apakah ada rabas atau keluarnya cairan. Ulangi pemeriksaan, jika menemukan hal yang tidak normal seperti rabas dari puting susu dalam waktu 1 bulan dan terjadi ketika sedang ataupun tidak melakukan SADARI, segera pergi ke dokter untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut.

6) Langkah 6

Ulangi langkah keempat dan kelima namun dalam posisi berbaring. Berbaring mendatar, dengan lengan kiri posisinya diletakkan pada bagian bawah kepala dan pada bahu kiri diberi bantal atau lipatan handuk. Gunakan gerakan memutar sama

seperti yang diuraikan diatas tadi, dan diulangi pada payudara kanan.

Menurut Rokayah, A., Inayanti, E., & Rusyanti, S. (2021),
Cara melakukan SADARI dapat dilakukan ketika:

1) Semasa mandi

Angkat sebelah tangan. Dengan menggunakan satu jari, gerakkan secara mendatar perlahan-lahan ke serata tempat bagi setiap payudara. Gunakan tangan kanan untuk memeriksa payudara sebelah kiri dan tangan kiri untuk memeriksa payudara kanan. Periksa dan cari bila terdapat gumpalan/kebetulan keras, menebal di payudara.

2) Berdiri di hadapan cermin

Dengan mengangkat kedua tangan ke atas kepala, putar-putar tubuh perlahan-lahan dari sisi kanan ke sisi kiri. Cetak pinggang anda, tekan turun perlahan-lahan ke bawah untuk menegangkan otot dada dan menolak payudara anda ke hadapan. Perhatikan dengan teliti segala perubahan seperti besar, bentuk dan kontur setiap payudara. Lihat pula jika terdapat kekakuan, lekukan atau puting tersorot ke dalam. Dengan perlahan-lahan, picit kedua puting dan perhatikan jika terdapat cairan keluar. Periksa lanjut apa cairan itu kelihatan jernih atau mengandungi darah.

3) Berbaring

Untuk memeriksa payudara sebelah kanan, letakkan bantal di bawah bahu kanan dan tangan kanan diletakkan di belakang kepala. Tekan jari Anda mendatar dan bergerak perlahan-lahan dalam bentuk bulatan kecil, bermula dari bagian pangkal payudara. Selepas satu putaran, jari digerakkan 1 inci (2,5 cm) ke arah puting. Lakukan putaran untuk memeriksa setiap bagian payudara termasuk puting. Ulangi hal yang sama pada payudara sebelah kiri dengan meletakkan bantal di bawah bahu kiri dan tangan kiri diletakkan di belakang kepala. Coba rasakan sama ada terdapat sebarang gumpalan di bawah dan di sepanjang atas tulang selangka.

2.1.2 Fibroadenoma mammae (FAM)

a. Pengertian

Fibroadenoma payudara (Fibroadenoma Mamae/ FAM) adalah tumor jinak unilateral, tanpa rasa sakit yang muncul sebagai benjolan padat. Sebagian besar terjadi pada perempuan dengan rentang usia 14 hingga 35 tahun.

b. Etiologi

Penyebab pasti masih belum bisa ditentukan, namun beberapa teori mengemukakan bahwa FAM erat kaitannya dengan aktivitas hormon terutama estrogen. Estrogen dapat meningkatkan

sensitivitas jaringan payudara. Fam cenderung tumbuh selama kehamilan di mana kadar estrogen tinggi dan menyusut saat menopause. Kontrasepsi oral sebelum usia 20 tahun juga meningkatkan kecenderungan terjadinya FAM.

c. Patofisiologi

Ada beberapa macam patofisiologi FAM diantaranya, yaitu

- 1) Hormonal, Fibroadenoma muncul dari sel-sel jaringan ikat stroma dan epitel yang secara fungsional dan mekanis penting di payudara. Jaringan ini mengandung reseptor untuk estrogen dan progesteron. Untuk alasan ini, fibroadenoma cenderung berkembang biak selama kehamilan karena produksi hormon reproduksi wanita yang berlebihan. Sensitivitas hormon menyebabkan proliferasi berlebihan dari jaringan ikat payudara.
- 2) Genetika, Gen mediator kompleks subunit 12 (MED12) diketahui berperan dalam patofisiologi fibroadenoma.

d. Diagnosis

Anamnesa penting pasien dengan FAM yaitu:

- 1) Usia

Usia merupakan faktor terpenting dalam kejadian fibroadenoma. Oleh karena itu, ketika memperoleh riwayat medis, usia adalah faktor terpenting yang harus

dipertimbangkan. Kecenderungan tumor yang terjadi pada usia kurang dari 35 tahun adalah FAM.

2) Riwayat keluarga

Pasien wanita yang memiliki kerabat terdekat dengan kanker payudara harus dipantau dan diamati lebih hati-hati untuk fitur ganas daripada pasien tanpa riwayat keluarga ini.

3) Pemeriksaan fisik

Fibroadenoma paling sering terjadi di kuadran luar atas payudara. Adapun ciri-ciri FAM sebagai berikut:

- (1) Tidak lembut atau tidak nyeri dengan permukaan yang licin dan merah
 - (2) Tersendiri
 - (3) Benjolan padat yang tumbuh cepat dengan konsistensi kenyal dan batas teratur.
 - (4) Dapat digerakkan secara bebas, dan berukuran 1-10 cm.
- Fibroadenoma dapat membesar pada akhir siklus menstruasi dan selama kehamilan.

4) Pemeriksaan penunjang

Pemeriksaan penunjang yang bisa digunakan adalah mamogram dan USG mammae.

e. Diagnosa Banding

Beberapa diagnosa banding pada FAM antara lain, yaitu:

1) Kista payudara

- 2) Karsinoma payudara
 - 3) Tumor filodes
 - 4) Limfoma payudara
 - 5) Metastasis ke payudara dari situs utama lain
- f. Deteksi Dini

Deteksi dini tumor jinak dan ganas pada payudara dapat dilakukan dengan Sadari atau Pemeriksaan Payudara Sendiri. Sadari merupakan metode deteksi dini yang dapat dilakukan oleh perempuan untuk mengetahui secara dini gangguan pada payudara. Cara ini merupakan cara yang sederhana dan bisa dipraktikkan oleh semua perempuan.

2.1.3 Pengertian Kanker Payudara

Ca. Mammae atau kanker payudara merupakan salah satu kanker yang terbanyak ditemukan di Indonesia. Biasanya kanker ini ditemukan pada umur 40-49 tahun dan letak terbanyak di kuadran lateral atas. Carcinoma mammae merupakan gangguan dalam pertumbuhan sel normal mammae di mana sel abnormal timbul dari sel sel normal, berkembang biak dan menginfiltrasi jaringan limfe dan pembuluh darah (Rokayah, A., Inayanti, E., & Rusyanti, S. 2021).

Kanker payudara berasal dari jaringan epitel dan paling sering terjadi pada sistem duktal, mula-mula terjadi hiperplasia sel-sel dengan perkembangan sel-sel atipik. Sel-sel ini akan berlanjut menjadi carcinoma insitu dan menginvasi stroma. Carcinoma membutuhkan

waktu 7 tahun untuk bertumbuh dari sel tunggal sampai menjadi massa yang cukup besar untuk dapat diraba (kira-kira berdiameter 1 cm). Pada ukuran itu kira-kira seperempat dari carsinoma mammae telah bermetastasis. Carsinoma mammae bermetastasis dengan penyebaran langsung ke jaringan sekitarnya dan juga melalui saluran limfe dan aliran darah (Rokayah, A., Inayanti, E., & Rusyanti, S. 2021).

a. Stadium Kanker Payudara

Menurut Rokayah, A., Inayanti, E., & Rusyanti, S. (2021) ada beberapa stadium kanker payudara, diantaranya yaitu:

- 1) Stadium I: tumor kurang dari 2 cm, tidak ada limfonodus terkena (LN) atau penyebaran luas.
- 2) Stadium IIa: tumor kurang dari 5 cm, tanpa keterlibatan LN, tidak ada penyebaran jauh. Tumor kurang dari 2 cm dengan keterlibatan LN.
- 3) Stadium IIb: tumor kurang dari 5 cm, dengan keterlibatan LN. Tumor lebih besar dari 5 cm tanpa keterlibatan LN.
- 4) Stadium IIIa: tumor lebih besar dari 5 cm, dengan keterlibatan LN. Semua tumor dengan LN terkena, tidak ada penyebaran jauh.
- 5) Stadium IIIb: semua tumor dengan penyebaran langsung ke dinding dada atau kulit semua tumor dengan edema pada tangan atau keterlibatan LN supraklavikular.
- 6) Stadium IV: semua tumor dengan metastasis jauh.

b. Etiologi

Menurut Rokayah, A., Inayanti, E., & Rusyanti, S. (2021) Penyebab kanker payudara tidak diketahui dengan pasti, namun beberapa faktor risiko pada pasien diduga berhubungan dengan kejadian kanker payudara yaitu:

- 1) Umur >30 tahun
- 2) Melahirkan anak pertama pada usia >35 tahun
- 3) Tidak kawin
- 4) Usia menopause >55 tahun
- 5) Pernah mengalami infeksi, trauma atau operasi tumor jinak payudara
- 6) Mempunyai kanker payudara kontra lateral
- 7) Pernah mengalami radiasi di daerah dada
- 8) Ada riwayat keluarga dengan kanker payudara pada ibu

Adapun menurut Widiyanti wiwik., (2021) Penyebab kanker payudara belum dapat ditentukan, tetapi terdapat beberapa faktor resiko yang telah ditetapkan, yaitu lingkungan atau genetic. Kanker payudara memperlihatkan proliferasi keganasan sel epitel yang membatasi duktus atau lobus payudara. Pada awalnya hanya terdapat hiperplasia sel dengan perkembangan sel-sel yang atipikal dan kemudian berlanjut menjadi karsinoma insitu dan menginvasi stroma. Kanker membutuhkan waktu 7 tahun untuk tumbuh dari satu sel menjadi massa. Hormone steroid yang dihasilkan oleh

ovarium juga berperan dalam pembentukan kanker payudara (estradiol dan progesterone mengalami perubahan dalam lingkungan seluler).

c. Tanda Gejala

Fase awal kanker payudara asimtomatik (tanpa ada tanda dan gejala). Tanda awal yang paling umum terjadi adalah adanya benjolan atau penebalan pada payudara. Kebanyakan 90% ditemukan oleh wanita itu sendiri, akan tetapi ditemukan secara kebetulan, tidak dengan menggunakan pemeriksaan payudara sendiri (sarari). Karena itu, yayasan kanker menekankan pentingnya melakukan sarari. Tanda dan gejala lanjut dari kanker payudara meliputi kulit sekung (lesung), retraksi atau deviasi puting susu, dan nyeri, nyeri tekan atau rabas khususnya berdarah, dari puting. Gejala lain yang ditemukan yaitu konsistensi payudara yang keras dan padat, benjolan tersebut berbatas tegas dengan ukuran kurang dari 5 cm, biasanya dalam stadium ini belum ada penyebaran sel-sel kanker di luar payudara (Rokayah, A., Inayanti, E., & Rusyanti, S. 2021).

2.1.4 Pelatihan

a. Pengertian Pelatihan

Pelatihan adalah proses pembelajaran yang lebih menekankan praktek dari pada teori yang dilakukan seseorang atau kelompok dengan menggunakan pendekatan berbagai pembelajaran dan

bertujuan meningkatkan kemampuan dalam satu atau beberapa jenis keterampilan tertentu (Arianto Y., 2019).

Kata pelatihan dalam Bahasa Inggris adalah "training" dengan asal kata "train" berarti: memberi pelajaran dan praktek (give teaching and practice), menjadikan berkembang dalam arah yang dikehendaki (cause to give in a required direction), persiapan (preparation), dan praktik (practice) (Arianto Y., 2019).

Secara umum pelatihan merupakan bagian dari pendidikan yang menggambarkan suatu proses dalam pengembangan organisasi maupun masyarakat. Pendidikan dengan pelatihan merupakan suatu rangkaian yang tak dapat dipisahkan dalam sistem pengembangan sumberdaya manusia, yang di dalamnya terjadi proses perencanaan, penempatan, dan pengembangan tenaga manusia. Dalam proses pengembangannya diupayakan agar sumberdaya manusia dapat diberdayakan secara maksimal, sehingga apa yang menjadi tujuan dalam memenuhi kebutuhan hidup manusia dapat terpenuhi sesuai kebutuhan (Arianto Y., 2019).

b. Tujuan Pelatihan

Pelatihan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kinerja, dan perilaku individu, kelompok maupun organisasi. Oleh karena itu kegiatan pelatihan harus dirancang

sedemikian rupa agar benar-benar memberikan manfaat sesuai dengan tujuan pelaksanaannya.

Tujuan pelatihan yaitu agar peserta pelatihan baik kelompok atau organisasi maupun perseorangan dapat menguasai pengetahuan, keterampilan dan perilaku yang dilatihkan dalam program pelatihan sehingga dapat diaplikasikan baik untuk jangka waktu pendek maupun jangka waktu yang lama.

Tujuan pelatihan bisa juga suatu pernyataan tentang pengetahuan, keterampilan dan sikap/perilaku yang diharapkan dapat dicapai atau dikuasai oleh peserta pelatihan ketika pelatihan telah selesai.

Pada saat ini umumnya tujuan pelatihan dibuat dalam standard kompetensi, karena biasanya pelatihan bertujuan untuk pemenuhan suatu kompetensi tertentu. Kadangkala suatu pelatihan disiapkan untuk pemenuhan suatu jenis kompetensi, suatu level kompetensi, atau kompetensi bidang tertentu. Alat pretest biasanya digunakan untuk mengetahui pada level kompetensi mana posisi kemampuan peserta pelatihan. Sehingga tujuan pelatihan untuk pemenuhan level kompetensi ditentukan untuk pemenuhan level kompetensi berikutnya.

c. Jenis Pelatihan

Dari segi materi, pelatihan dapat di golongkan menjadi 2 (dua) jenis, yaitu:

- 1) Pelatihan Wacana (Knowledge Based Training) Adalah sebuah pelatihan mengenai sebuah wacana baru yang harus disosialisasikan kepada peserta pelatihan dengan tujuan wacana baru tersebut dapat meningkatkan pencapaian tujuan seseorang, kelompok, organisasi atau lembaga.
- 2) Pelatihan Keterampilan (Skill Based Training) Adalah sebuah pelatihan mengenai pengenalan atau pendalaman keterampilan seseorang, kelompok, organisasi atau lembaga baik secara teknis (Hard Skill) maupun bersifat non teknis yang lebih bersifat pada pengembangan pribadi (Soft Skill).

- a) Hard Skill

Hard skill bersifat sangat teknis, maka cukup mudah dipelajari berdasarkan panduan, dan mudah diukur hasil pelaksanaannya. Pengukuran bersifat kuantitatif untuk dapat melihat hasil pelatihan.

- b) Soft Skill

Soft skill bersifat intangible, cukup sulit diukur karena parameter pengukurannya tidak sebanding pengukuran pada hard skill. Pengukuran bersifat kualitatif untuk melihat pemahaman peserta pelatihan.

Menurut (Nadler, dalam Walimah dkk, 2021) arti dari keterampilan (skill) yaitu kegiatan yang membutuhkan praktek atau bisa diartikan sebagai maksud

dari aktifitas. Menurut Dunnette, dalam Walimah dkk, 2021 penjelasan keterampilan yaitu kapabilitas yang diperlukan untuk menjalankan beberapa tugas yang melambangkan pengembangan dari hasil training dan pengalaman yang dibutuhkan untuk menumbuhkan kemampuan, keterampilan juga memerlukan keahlian dasar (basic ability) untuk menjalankan pekerjaan secara mudah dan cermat.

Menurut pengertian tersebut diatas bisa diambil kesimpulan bahwa keterampilan (skill) berarti kemampuan untuk menjalankan suatu pekerjaan secara mudah dan cermat yang memerlukan keahlian dasar (basic ability).

d. Ciri Pelatihan dan Pergeseran Paradigma Pelatihan

Ciri pelatihan antara lain:

- 1) Menginginkan terjadinya perubahan dan peningkatan keterampilan (skill), lebih mengacu pada aspek psikomotorik/ kemampuan untuk melakukan sesuatu (doing something).
- 2) Materi yang disajikan hanya mengacu pada satu aspek kompetensi yang ingin dicapai (khusus) "just in time" yang artinya pembelajaran untuk suatu kompetensi atau keterampilan tertentu pada saat yang diperlukan.
- 3) Hanya untuk jangka waktu tertentu pada kondisi tertentu, masanya relatif pendek.

- 4) Mengembangkan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan.
- 5) Prosesnya mempelajari dan mempraktekkan dengan menuruti prosedur sehingga menjadi kebiasaan.
- 6) Diberikan secara instruksional baik in-door maupun out-door.

Pergeseran paradigma pelatihan dari training menjadi learning, meliputi:

- 1) Paradigma training yaitu pelatihan yang berorientasi pada pelatih (trainer's oriented) mempunyai ciri-ciri antara lain:
 - a) Keberadaan trainer lebih penting daripada peserta
 - b) Trainer mempunyai kekuasaan atas berlangsungnya proses
 - c) Peserta pasif (mendengarkan, mencatat, dan bertanya untuk klarifikasi)
 - d) Metode yang digunakan lebih banyak ceramah
- 2) Paradigma learning yaitu pelatihan yang berorientasi pada peserta (learner's oriented) ditandai dengan:
 - a) Keterlibatan penuh dari pesertanya (peserta merupakan subyek)
 - b) Memberikan kebebasan kepada peserta
 - c) Kerjasama mumi
 - d) Variasi dan keragaman dalam metode belajar
 - e) Motivasi internal (bukan semata-mata eksternal)

- f) Adanya kegembiraan dan kesenangan dalam proses pelatihan
- g) Integrasi pembelajaran yang lebih menyeluruh dalam proses pelatihan

e. Tahapan Pelatihan

Ada 3 (tiga) tahap dalam pelaksanaan proses pelatihan yang biasanya dilalui, dan ini menjadi sebuah alur yang membentuk suatu siklus dalam penyelenggaraan pelatihan. Tahap tahap itu adalah:

1) Pra Pelatihan (Pre Training)

- a) Identifikasi dan analisis kebutuhan pelatihan (training need assessment)

Training Need Assessment merupakan langkah pertama yang harus dilakukan. Cara ini diperlukan untuk melihat sejauh mana permasalahan yang ada sehingga pelatihan yang akan dilakukan sesuai dengan kebutuhan yang ada dan dapat menjawab kebutuhan tersebut. Beberapa teknik dan pendekatan dalam melakukan Training Need Assessment sudah dijabarkan dalam penjelasan sebelumnya.

- b) Merumuskan sasaran/tujuan pelatihan

Setelah identifikasi dan analisis kebutuhan dilakukan maka dapat ditentukan sasaran atau outcome dari

pelatihan yang akan diberikan. Pada dasarnya tujuan pelatihan dapat dibedakan dalam tiga kategori pokok domain, yang meliputi:

- (1) Cognitive domain Adalah tujuan pelatihan yang berkaitan dengan meningkatkan pengetahuan peserta pelatihan.
- (2) Affective domain Adalah tujuan pelatihan yang berkaitan dengan sikap dan tingkah laku peserta pelatihan.
- (3) Psychomotor domain Yaitu tujuan pelatihan yang berkaitan dengan keterampilan/skill peserta pelatihan

Selain itu, ada beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam menyusun dan merumuskan tujuan pelatihan, yaitu:

- (1) Jenis tujuan pelatihan, yaitu hendaknya jenis tujuan pelatihan harus mencakup pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dan hasil yang diharapkan merupakan perubahan tingkah laku/sikap, serta peningkatan pengetahuan dan keterampilan yang dapat diobservasi/diamati.
- (2) Kedalaman tujuan pelatihan, Semakin dalam tujuan pelatihan semakin rumit untuk mencapainya,

sehingga akan mempengaruhi materi maupun metode pelatihan yang harus diberikan.

- (3) Sumber daya yang tersedia, dalam merumuskan tujuan pelatihan hendaknya juga mempertimbangkan sumberdaya yang tersedia.
- (4) Waktu, faktor waktu sangat menentukan dalam merumuskan tujuan pelatihan.
- (5) Peserta pelatihan, faktor peserta juga sangat berpengaruh di dalam merumuskan tujuan pelatihan baik dilihat dari latar belakang, pengalaman, usia, pendidikan dan lain sebagainya.
- (6) Metode dan media, dalam menyusun materi pelatihan hendaknya juga mempertimbangkan kesesuaian metode dan media yang ada.
- (7) Ketersediaan pemateri/trainer adalah pemateri yang mempunyai kualifikasi sebagaimana yang dikehendaki dalam pencapaian tujuan yang diharapkan.

c) Mempersiapkan kurikulum dan materi

Kurikulum pelatihan adalah pedoman penyelenggaraan kegiatan pelatihan yang ditata dalam bentuk rencana proses pelatihan dengan penekanan pada penggunaan berbagai metode pelatihan sesuai dengan

tujuan pelatihan sehingga setelah pelatihan peserta memperoleh peningkatan kompetensi yang dibutuhkan. Kurikulum dirancang berbasis kompetensi yang harus dicapai dan diuraikan dalam:

- (1) Materi pelatihan
- (2) Metode penyampaian (pembelajaran)
- (3) Proses pembelajaran setiap materi
- (4) Proporsi dan alokasi waktu

Pelatihan merupakan transformasi 3 tahap pertama dari materi menjadi pemahaman, kedua dari pemahaman menjadi relevansi, ketiga dari relevansi menjadi penerapan. Penentuan dimana dan oleh siapa pelatihan dilakukan harus mempertimbangkan prinsip transformasi ini. Pada transformasi materi menjadi pemahaman, trainer mengolah materi pelatihan, menentukan metode dan alat pelatihan yang tepat agar terbentuk pemahaman yang sebaik mungkin pada peserta pelatihan. Pada transformasi pemahaman menjadi relevansi, kasus-kasus yang spesifik yang ditemui di lapang dan potensi penerapan dari materi pelatihan dibahas bersama oleh trainer dan peserta pelatihan. Pada transformasi dari relevansi menjadi penerapan, dilakukan upaya untuk menerapkan materi

pelatihan oleh peserta pelatihan dan mengambil manfaat dari penerapan tersebut.

Langkah-langkah penting di dalam mempersiapkan materi untuk sebuah pelatihan adalah sebagai berikut:

- (1) Menentukan dan memprioritaskan isi/muatan materi pelatihan

Pada dasarnya, bilamana peninjauan atau identifikasi kebutuhan pelatihan dilakukan dengan baik dan benar serta perumusan tujuan pelatihan dan tingkat kedalamannya disusun dan dirumuskan dengan baik, maka sebenarnya sudah dapat teridentifikasi apa isi materi pelatihan yang diharapkan.

- (2) Menentukan metode dan media pelatihan

Di dalam menentukan metode pelatihan, hal yang paling mendasar untuk diperhatikan adalah adanya keterlibatan maksimal peserta pelatihan.

- (3) Menentukan kebutuhan waktu

Biasanya, dalam menentukan perkiraan kebutuhan waktu didasarkan pada skala prioritas. Artinya bahwa topik utama yang menjadi prioritas akan mendapatkan alokasi waktu yang cukup

panjang, sedangkan topik yang lain memperoleh alokasi waktu yang relatif pendek.

2) Pelaksanaan Pelatihan (On Going Training)

a) Memilih dan menentukan metode

Dalam memilih dan menentukan metode suatu pelatihan ditentukan oleh banyak hal. Seperti dikemukakan William B. Werther (1989: 290) sebagai berikut: that is no simple technique is always best; the best method depends on cost effectiveness; desired program content; learning principles; appropriateness of the facilities; trainee preference and capabilities; and trainer preferences and capabilities. Artinya tidak ada satu metode pelatihan yang paling baik, metode yang paling baik tergantung pada efektivitas biaya, isi pelatihan yang diinginkan, prinsip-prinsip belajar, fasilitas yang layak, kemampuan dan preferensi peserta serta kemampuan dan preferensi trainer. Berikut ini beberapa petunjuk yang dapat digunakan ketika memilih dan menentukan metode pelatihan, antara lain:

(1) Apakah tujuan pelatihan?

Tujuan pelatihan bisa berhubungan dengan peningkatan kesadaran, pemahaman, penguasaan pengetahuan, ketrampilan, dan perubahan sikap.

- (2) Berapa banyak pengalaman yang dimiliki peserta yang berhubungan dengan topik pelatihan?

Jika mereka memiliki pengalaman, maka trainer harus mempertimbangkannya, dan memberi mereka kesempatan untuk mengingat dan berbagi. Kita bisa menggunakan studi kasus, permainan peran, simulasi, curah pendapat dll. sebagai cara untuk berbagi pengalaman.

- (3) Bagaimanakah profil peserta ?

Berapa umur, latar belakang pendidikan dan kondisi sosial peserta pelatihan ? Bagaimana peserta pelatihan biasa belajar? Apakah peserta pelatihan pernah mengikuti program pelatihan sebelumnya ?.

- (4) Bagaimana pengalaman trainer?

Apakah kekuatan dan kelemahan trainer ?. Sebagai seorang trainer, harus merasa nyaman dalam menggunakan metode pelatihan.

- (5) Seperti apakah situasi praktisnya? Trainer harus memeriksa, ketersediaan waktu, bahan-bahan, sumber daya, fasilitas, dan tempat pelatihan.

Selain itu juga ada beberapa hal yang harus diperhatikan menyangkut pemilihan metode yang akan

digunakan dalam pelatihan. Hal itu terkait bagaimana daya serap dan respon peserta pelatihan pada saat mengikuti pelatihan. Menurut teori, daya serap umum dari orang terhadap suatu materi yang sedang dipelajari tergantung dari sensor-sensor yang digunakan untuk menerima materi tersebut. Seseorang akan menyerap materi pelatihan sebanyak:

- (1) 20% bila hanya menggunakan rangsangan audio, yang dimaksud rangsangan audio adalah bila hanya mendengarkan untuk belajar. Contoh paling persis adalah bila menggunakan sarana audio book untuk belajar. Metode ceramah satu arah, tanpa ilustrasi dan tanpa diskusi juga dapat disebut dengan pembelajaran hanya dengan audio.
- (2) 30% bila hanya menggunakan rangsangan visual, yang dimaksud dengan rangsangan visual adalah menggunakan mata untuk melihat suatu objek nyata yang terkait dengan materi pelatihan. Contoh, bila seorang mendemonstrasikan cara mengoperasikan mesin, berarti dia membuat rangsangan visual terhadap peserta pelatihan. Membaca tidak bisa dimasukkan sebagai penggunaan rangsangan visual sebenarnya karena yang dilihat adalah teks, bukan benda nyata.

Seorang yang sedang membaca harus melakukan proses visualisasi untuk dapat mengingat apa yang dibacanya. Daya serapnya tergantung dari seberapa mampu dia memvisualisasikan teks (seolah-olah melihat), yang pasti lebih rendah dibanding bila dia melihat langsung.

- (3) 50% bila menggunakan rangsangan audio visual
- (4) 70% bila menggunakan rangsangan audio visual ditambah keterlibatan aktif (misalnya dengan diskusi)
- (5) 90% bila menggunakan rangsangan audio visual, diskusi ditambah dengan reproduksi dan gerakan/efek kinestetik, contoh dari reproduksi adalah bila peserta pelatihan diminta untuk mereproduksi atau menjelaskan kembali apa yang beberapa saat lalu dia serap. Yang dimaksud gerakan adalah praktek yang melibatkan gerakan fisik. Peserta diminta untuk bergerak, menyentuh sesuatu atau melakukan sesuatu.

Dari penjelasan diatas dapat dilihat bahwa makin banyak sensor yang digunakan untuk menyerap materi, makin besar daya serap yang bisa diharapkan. Juga, makin besar keterlibatan peserta pelatihan, makin besar materi

yang diserap peserta pelatihan. Pengetahuan ini berguna bagi kita untuk menentukan metode pelatihan yang tepat.

Walaupun demikian, penyelenggara/pengelola pelatihan hendaknya mengenal dan memahami semua metode pelatihan, sehingga dapat memilih dan menentukan metode mana yang paling tepat digunakan sesuai dengan kebutuhan, situasi dan kondisi yang ada. Adapun untuk metode metode pelatihannya itu sendiri berikut penjelasan-penjelasan akan dibahas pada bagian mekanisme pelatihan.

- b) Memilih dan menentukan teknik pelatihan yang digunakan Teknik pelatihan yang digunakan tidak lepas dari metode pelatihan yang dipilih. Teknik yang dimaksud disini adalah cara bagaimana materi tersampaikan kepada peserta pelatihan dan bagaimana para trainer menyampaikan materi tersebut. Ada beberapa unsur yang harus diperhatikan sebelum menentukan teknik pelatihan yang akan dipakai, yaitu:

(1) Ketertarikan dasar manusia

Merupakan sebuah dasar representasi manusia dalam menerima informasi, yaitu:

- (a) Visual, mampu menerima informasi berdasarkan hal hal yang dapat dilihat

(b) Auditory, mampu menerima informasi berdasarkan hal hal yang dapat didengar

(c) Kinesthetic, mampu menerima informasi berdasarkan hal-hal yang dapat dirasakan.

Representasi manusia tidak sama dan berbeda-beda dalam sebuah pelatihan, agar dapat menjangkau setiap representasi para peserta, maka penyampaian materi harus menggunakan teknik yang dapat mencapai ketiga representasi tersebut. Dengan demikian setiap peserta pelatihan akan dapat menerima informasi yang disampaikan tanpa harus repot untuk mencari tahu satu persatu apa representasi masing masing peserta.

(2) Pacing-leading

Pacing adalah penyelarasan, dimana trainer mampu menyelaraskan diri dengan kondisi peserta. Pacing di sini berfungsi selain sebagai penyelarasan, juga meningkatkan sensitifitas trainer dalam memberikan sebuah pelatihan. Leading adalah sebuah teknik yang dilakukan setelah mengadakan pacing/penyelarasan, dimana berfungsi untuk mengajak peserta, atau mempengaruhi pemikiran

peserta sehingga mampu melaksanakan tujuan pelatihan dengan baik.

(3) Ice breaking

Ice Breaking bertujuan memecahkan kebosanan atau "kekeringan" sebuah pelatihan. Ice breaking bisa dilakukan dengan sebuah games, humor, atau diskusi yang mengajak setiap peserta secara aktif kembali memasuki suasana pelatihan.

Ada banyak macam teknik, namun pada hakikatnya teknik pelatihan merupakan cara jitu para trainer atau penyelenggara pelatihan dalam mengoptimalkan proses tranformasi pengetahuan maupun keterampilan kepada peserta pelatihan. Tentunya dengan berbagai pertimbangan dan perencanaan yang sudah dilakukan pada tahap sebelumnya. Untuk selanjutnya mengenai teknik pelatihan akan dijabarkan pada langkah selanjutnya yaitu pada bagian mekanisme pelatihan.

3) Pasca Pelatihan (Post Training)

Evaluasi pelatihan memiliki fungsi sebagai pengendali proses dan hasil program pelatihan sehingga akan dapat dijamin suatu program pelatihan yang sistematis, efektif dan efisien. Evaluasi pelatihan merupakan suatu proses untuk mengumpulkan data dan informasi yang diperlukan dalam

program pelatihan. Evaluasi pelatihan lebih difokuskan pada peninjauan kembali proses pelatihan dan menilai hasil pelatihan serta dampak pelatihan. Berbagai macam tujuan evaluasi, yaitu:

- a) Memberikan masukan untuk perencanaan program pelatihan
- b) Memberikan masukan untuk kelanjutan, perluasan, dan penghentian program pelatihan
- c) Memberi masukan untuk memodifikasi program pelatihan
- d) Memperoleh informasi tentang faktor pendukung dan penghambat program pelatihan.

Setelah program pelatihan dilaksanakan, maka pemantauan hasil pelatihan perlu dilakukan untuk mengetahui sampai sejauh mana tujuan pelatihan telah dicapai. Pemantauan hasil pelatihan harus dilaksanakan secara sistematis dengan tolak ukur yang mencakup reaksi, pembelajaran, perilaku dan hasil.

2.1.5 Keterampilan

a. Definisi keterampilan

Menurut kamus (Indonesia, 2022) keterampilan merupakan kecakapan untuk menyelesaikan tugas: Bahasa linc merupakan kecakapan seseorang untuk memakai bahasa dalam menulis,

membaca, atau berbicara. Keterampilan merupakan kecakapan menyelesaikan tugas. Keterampilan merupakan komponen untuk menyelesaikan tugas bisa juga kemampuan gerak dengan tindakan tertentu (Jamaludin & Hajar Andi. 2022).

Pada umumnya keterampilan adalah kemampuan gerak dengan tingkat tertentu. Istilah keterampilan juga diartikan sebagai perbuatan atau suatu tugas dan sebagai indikator dari suatu tingkat kemahiran. Sebagai indikator tingkat kemahiran, maka keterampilan diartikan sebagai kompetensi yang diperagakan oleh seorang dalam melaksanakan tugas yang berkaitan dengan pencapaian suatu tujuan. Untuk memperoleh tingkat keterampilan diperlukan pengetahuan yang mendasar tentang bagaimana keterampilan tertentu bisa dihasilkan atau diperoleh serta faktor-faktor apa saja yang berperan dalam mendorong penguasaan (Jamaludin & Hajar Andi. 2022).

Pada intinya bahwa suatu keterampilan itu baru dapat dikuasai atau diperoleh apabila dipelajari atau dilatih dengan persyaratan tertentu, satu diantaranya adalah kegiatan pembelajaran atau Latihan keterampilan tersebut dilakukan secara terus menerus dalam jangka waktu yang memadai. Pada hakikatnya seluruh tugas dalam kehidupan sehari-hari senantiasa melibatkan Sebagian keterampilan. Keterampilan itu baru dapat diperoleh apabila

dilaksanakan memali prosen pembeklajaran pelatihan (Ali Chaerudin. 2018).

b. Karakteristik Keterampilan

Keterampilan bukan hanya meliputi Gerakan motoric melainkan juga pengejawantahan fungsi yang bersifat kognitif.

Pengertian keterampilan motorik adalah serangkaian gerakan otot untuk menyelesaikan tugad dengan berhasi. gerakan otor dikoordinasikan oleh persepsi kita terhadap peristiwa-peristiwa disekitar kita. Membagi keterampilan menjadi tiga karakteristik yakni:

1) Respon motorik

Respon motorik adalah gerakan-gerakan otot melibatkan koordinasi gerakan mata dengan mata dengan tangan, dan mengorganisasikan respon menjadi pola-pola respon yang kompleks. Keterampilan adalah serangkaian Gerakan, tiap ikatan unit stimulus-respon berperan sebagai stimulus terhadap ikatan berikutnya.

2) Koordinasi Gerakan

Terampil merupakan koordinasi Gerakan mata dengan tangn. Oeh karena itu keterampilan menitikberatkan koordinasi persepsi dan Tindakan motoric seperti main tenis, voli, alat musik.

3) Pola respon

Terampil merupakan serangkaian stimulus-respon menjadi on yang kompleks. Keterampilan yang kompleks terdiri dari unit-unit stimulus-respon dan serangkaian respon yang tersusun menjadi pola respon yang luas.

Berdasarkan beberapa penelitian keterampilan yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan adalah suatu kecakapan atau keahlian dalam mengerjakan suatu kegiatan yang memerlukan koordinasi Gerakan-gerakan otot.

Kaitannya dalam penelitian adalah suatu kecakapan atau keahlian dalam mengerjakan suatu kegiatan, dalam penelitian ini keterampilan SADARI.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keterampilan

Pencapaian suatu keterampilan dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor tersebut dibedakan menjadi 3 hal, yaitu:

1) Faktor proses belajar mengajar

Faktor proses belajar (*learning process*) yakni meliputi pembelajaran gerak, proses yang harus diciptakan adalah dilakukan berdasarkan tahapan-tahapan yang digariskan oleh teori belajar yang diyakini kebenarannya serta dipilih berdasarkan manfaatnya.

2) Faktor pribadi

Faktor pribadi (*personal factor*), setiap orang merupakan individu yang berbeda-beda baik fisik, mental, maupun kemampuannya.

3) Faktor situasional (lingkungan)

Faktor situasional (*situasional factor*) yang termasuk kedalam situasional itu antara lain, tipe tugas yang diberikan, peralatan yang digunakan termasuk media belajar, serta kondisi disertai dimana pembelajaran itu berlangsung.

2.1.6 Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan bagian dari fase perkembangan dalam kehidupan seseorang. Menurut WHO, remaja dapat diartikan sebagai penduduk yang berada pada rentang usia 10-19 tahun, dari pengaturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 pada tahun 2014 menyebutkan jika remaja ialah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun, sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyebutkan bahwa usia remaja terdiri dari rentang 10-24 tahun dan dikategorikan sebagai yang belum melangsungkan pernikahan (Kemenkes RI, 2017).

Remaja juga dapat diartikan sebagai individu yang sedang beranjak selangkah menuju masa dewasa, banyak hal baru yang didapatkan pada masa transisi tersebut seperti dapat membedakan

hal baik dengan yang tidak baik, dapat mengenal lawan jenis dengan lebih baik, lebih paham akan perannya di sosial, dan mampu mengembangkan potensi yang ada didalam dirinya. Masa remaja merupakan masa peralihan yang dapat dikatan juga sebagai masa keritis dalam kehidupan seseorang karna harus mampu melewati perubahan yang ada didalam kehidupannya untuk dapat mencapai cita-citanya.

b. Tahapan Remaja

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

1) Remaja awal dengan rentang usia 11-14 tahun

Masa pra remaja merupakan masa terpendek yang harus dijalani, lama masa pra remaja hanya berkisar kurang lebih 1 tahun. Pada masa ini remaja cenderung melakukan banyak hal negative yang disebabkan karena intensitas berkonikasi dengan orangtua yang sangat berkurang, terdapat perubahan hormonal yang sangat bergejolak sehingga membuat suasana hati cepat berubah. Biasanya remaja memiliki kepekaan lebih tentang apa yang orang lain pikirkan terhadap penampilannya yang perlahan mengalami perubahan terutama pada fisik.

2) Remaja tengah dengan rentang usia 15-17 tahun

Masa ini merupakan masa inti dari tahapan remaja, dimana pada masa ini terdapat banyak perubahan yang sangat pesat yang dialami para remaja. Banyaknya ketidakstabilan dan ketidakseimbangan emosi paling banyak dialami pada periode ini. Untuk itu remaja harus menemukan identitas dirinya pada periode ini. Tak jarang pada saat menjalankannya banyak remaja yang merasa bingung dikarenakan pola hubungan sosial mulai mengalami perubahan. Remaja awal dituntut untuk perlahan menjadi dewasa tuntutan itulah yang mendorong remaja memiliki hak untuk mengambil keputusan dan jalan kehidupannya sendiri. Dalam tahapan ini remaja merasa harus lebih berfikir logis untuk masa depannya, dan remaja lebih sering menghabiskan waktunya diluar lingkungan keluarga.

3) Remaja akhir dengan rentang usia 18-20 tahun

Tahap akhir remaja merupakan tahapan dimana remaja lebih sering menonjolkan integritas dirinya kepada lingkungan, lebih idealis dalam berfikir, memiliki energy yang besar untuk mencapai cita citanya, ingin menetapkan identitas diri yang telah ditemui pada masa sebelumnya dan berusaha untuk mengurangi ketergantungan kepada keluarga atau orang sekitarnya. Tahap remaja akhir juga merupakan tahap dimana

individu menuntut dirinya untuk bisa menjadi lebih mandiri dalam menjalani dan membiayai kebutuhannya secara mandiri.

c. Ciri-ciri Remaja

Pada tahap tumbuh kembang remaja biasanya memiliki beberapa perilaku, dapat mengarah ke hal yang positif maupun negative. Dapat diketahui perilaku positif dan negative biasanya muncul pada dalam diri remaja dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju remaja, dimana remaja dituntut untuk menemukan jati dirinya pada masa ini. Perilaku negative yang dialami remaja biasanya berupa perlawanan, perubahan emosi yang signifikan bahkan memiliki rasa cemas yang tidak beraturan. Hal tersebut bisa dipengaruhi oleh kurang pemahannya lingkungan sekitar tentang perubahan penting yang sedang dijalani oleh remaja. Ciri yang biasanya dialami pada remaja adalah sebagai berikut:

- 1) Adanya perubahan pada fisik yang terlihat lebih pesat dibandingkan dengan masa sebelum remaja, tinggi badan dan tubuh terlihat lebih kuat dan kokoh. Pada beberapa organ didalam tubuh juga mengalami perubahan fisik yang cukup signifikan meliputi pertumbuhan tulang yang cepat sehingga terlihat adanya perubahan perubahan seperti jantung, ginjal

dan pencernaan menjadi lebih kuat dan sempurna dibandingkan sebelumnya.

- 2) Pada masa ini remaja juga memiliki energy fisik, psikis dan mental yang sangat kuat. Jika dibandingkan masa sebelum dan sesudah remaja, masa ini merupakan masa dimana remaja memiliki energy yang sangat berlimpah dan kreativitas yang sangat baik.
- 3) Memiliki fokus yang lebih dominan terhadap lingkungan pertemanannya dan cenderung mulai menjauhi keluarga dan orangtuanya karna membutuhkan privasi yang lebih dibanding sebelumnya, hal ini juga yang menjadi salah satu alasan remaja lebih memiliki keterbukaan kepada lingkungan pertemanannya dibandingkan kepada keluarga dan orangtuanya. Adapun dalam beberapa aspek remaja ingin mencoba melepaskan diri dari keluarga dan orangtuanya untuk hidup lebih mandiri, tetapi tidak sedikit yang gagal karna belum memiliki kemampuan dan kesiapan yang matang untuk hidup mandiri terutama dalam hal perekonomian.
- 4) Pada masa ini juga remaja sudah mulai memiliki ketertarikan lebih terhadap lawan jenisnya, rasa ketertarikan juga merupakan salah satu pemicu adanya rasa kasih sayang terhadap lawan jenis pengungkapan dari perasaan sayang dan

ingin memiliki menjadi salah satu jembatan munculnya tindakan berpacaran.

- 5) Mulai memiliki keinginan memperkuat kepercayaannya terhadap agama yang dipilih untuk mendapatkan keberan yang sesungguhnya. Jika remaja mendapatkan kebenaran dengan cara yang baik dan benar dapat dikatakan pada diri remaja itu akan mendapatkan ketenangan yang baik, tetapi sebaliknya jika tidak mendapatkan kebenaran dalam pencariannya maka kepercayaan yang dianutnya bisa menjadi tidak menetap atau berpindah kepercayaan.
- 6) Memiliki kemandirian yang tergambar dari dalam diri yaitu dapat mengambil keputusan secara mandiri untuk mengambil keputusan dan menjalankan aktivitas sesuai dengan yang diminatinya.
- 7) ada masa ini remaja sering kali mengalami kebingungan akibat dari proses transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, oleh karna itu tidak jarang remaja yang memiliki banyak kendala atau kesulitan pada saat penyesuaian proses transisi tersebut. Terkadang masih ada yang menganggap bahwa remaja masih anak-anak, tetapi tidak jarang juga yang menuntut untuk bersikap lebih dewasa, tuntutan tersebut merupakan salah satu kesulitan yang harus dihadapi remaja pada masa transisinya.

8) Pencarian identitas diri juga merupakan salah satu ciri khas pada saat masa transisi termaja. Remaja harus terbiasa oleh banyaknya perubahan yang terjadi didalam kehidupannya supaya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Remaja memiliki keinginan untuk mendapatkan anggapan bahwa dirinya mampu menghadapi segala tahapan pada masa transisi ini. Oleh sebab itu remaja harus memiliki pengarahan dan tuntunan yang benar dalam menjalankan kehidupannya supaya mempunyai kebiasaan berperilaku yang baik. Faktor yang dapat berpengaruh dalam menuntun remaja melewati tahap transisi adalah lingkungan keluarga, sosia, dan masyarakat.

d. Karakteristik Remaja

Masa remaja identik dengan pencarian jati diri (ego identity), karakteristik merupakan suatu watak yang biasanya melekat pada diri seseorang yang menjadikan yang dapat dinilai oleh masyarakat. Karakteristik remaja sebagai berikut:

1) Pertumbuhan fisik

Pada masa ini pertumbuhan fisik dapat dikatakan yang sangat cepat dan dapat dilihat perbedaannya, pertumbuhan fisik yang biasanya dialami para remaja meliputi, pertumbuhan tulang kaki, tulang tangan, serta otot-otot diseluruh bagian tubuh. Untuk memenuhi pertumbuhan fisik

remaja harus mendapatkan gizi seimbang dan makanan yang baik supaya pertumbuhan fisiknya tidak mengalami penghambatan.

2) Perkembangan seksual

Terdapat beberapa perkembangan seksual yang merupakan ciri khas dari pertumbuhan pada masa remaja, jika laki-laki akan mulai produksi sperma ditandai melalui mimpi dimana pada saat tertidur tanpa sadar mengeluarkan sperma. Jika tanda yang ada pada perempuan terdapat kematangan sel telur yang ditandai dengan peluruhan atau menstruasi jika tidak dibuahi. Ciri lain yang terdapat pada remaja ialah pertumbuhan bulu pada daerah kemaluan, kulit menjadi lebih kasar, pori-pori mengalami peregangan yang dapat menimbulkan jerawat pada remaja, pembesaran payudara dialami oleh wanita, perubahan suara menjadi lebih berisi dan merdu juga biasanya dialami pada masa pertumbuhan remaja.

3) Cara berfikir kausalitas

Hal ini merupakan faktor yang menjadi sebab remaja melawan orangtua, guru, ataupun lingkungan yang membatasinya dan masih menganggapnya sebagai anak kecil. Remaja yang tidak ingin dibatasi jika sedang melakukan sesuatu yang diminatinya, mereka juga sangat tidak menyukai

jika dilarang tanpa memberikan alasan yang dianggap logis oleh remaja.

4) Emosi yang tidak stabil

Ketidakstabilan hormone yang menjadi faktor labilnya emosi pada remaja yang belum bisa dikendalikan dengan baik. Pada satu waktu mereka bisa merasakan kegembiraan yang sangat gembira tetapi juga sering langsung berubah pada waktu yang sama kepada perasaan sedih ataupun marah.

5) Perkembangan sosial

Manusia merupakan makhluk sosial dimana saling membutuhkan orang lain dalam menjalankan kehidupannya, maka dari itu pada masa remaja tuntutan untuk memiliki perkembangan dalam berperilaku sosial dan penyesuaian diri pada lingkungan menjadi salah satu yang harus terselesaikan supaya tidak memiliki hambatan dalam bersosialisasi dalam menjalankan kehidupannya.

6) Perkembangan moral

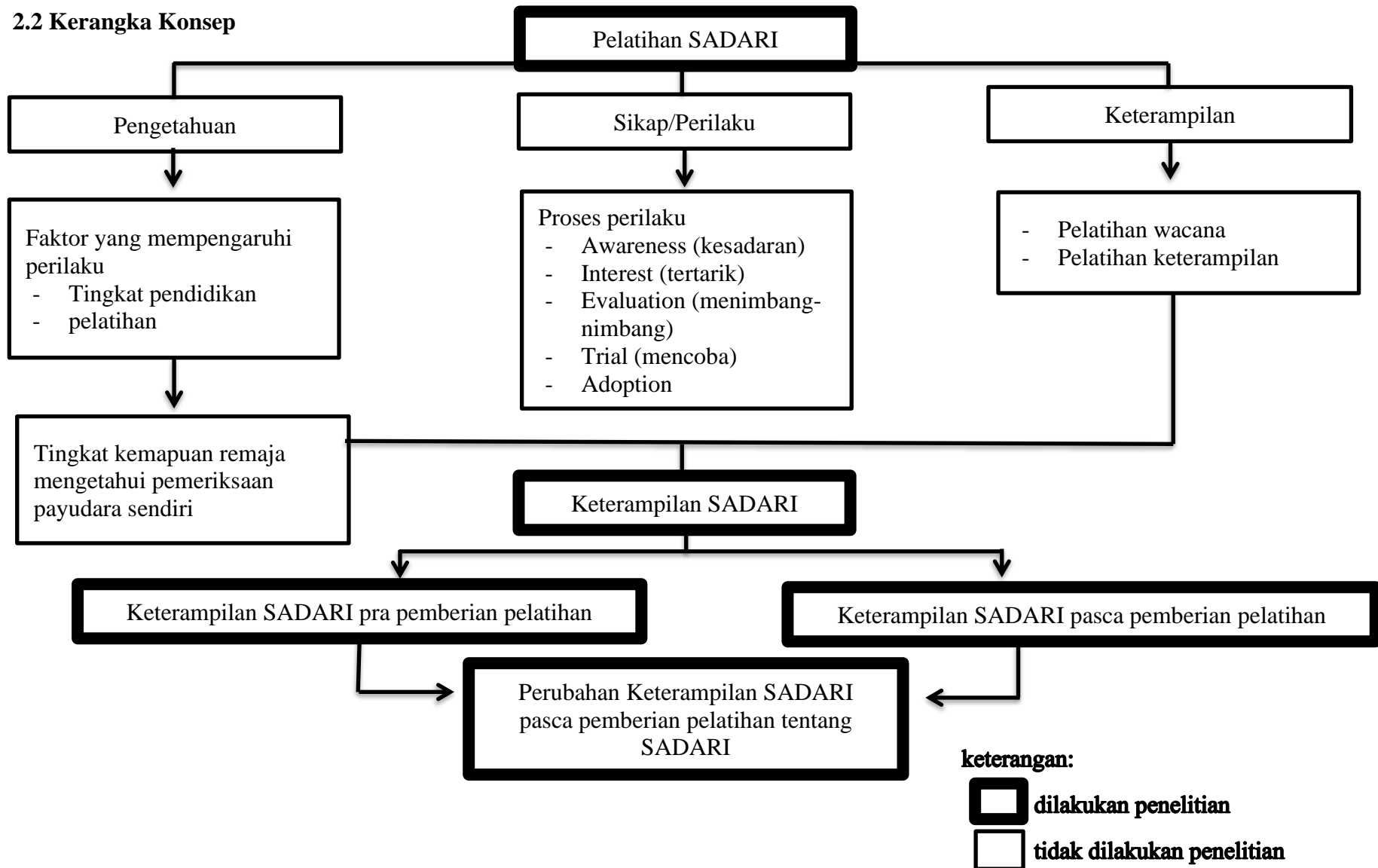
Pada tahap perkembangan remaja, mereka akan memilih untuk mencoba mengambil keputusan secara mandiri, mengamati fenomena yang terjadi di lingkungan sekitarnya untuk dijadikan perbandingan dari hal-hal yang dipelajarinya dengan yang terjadi secara langsung di lingkungan masyarakat. Remaja umumnya dituntut untuk dapat berfikir

dan mengambil tindakan yang lebih kritis. Dimasa ini remaja memiliki pengetahuan yang lebih luas akan keadaan sesungguhnya tentang kehidupan. kejanggalan yang mereka temukan antara teori yang dipelajari dengan kenyataan hidup yang sebenarnya sering kali membuat mereka merasa bingung, tetapi itu merupakan salah satu hal yang menjadi pemicu perkembangan kemampuan berfikir dalam ranah moral pada remaja.

7) Perkembangan kepribadian

Pada umumnya manusia akan mendeskripsikan seseorang sesuai dengan penampilan yang terlihat, sesungguhnya itu merupakan cara penilaian yang tidak benar. Pada masa ini remaja seharusnya tidak menilai seseorang hanya dari penampilannya saja. Orangtua sangat berperan dalam memberikan pembelajaran tentang hakikat saling menghargai orang lain dan tidak hanya menilai dari sepenglihatan saja seperti dari fisiknya.

2.2 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep

2.3 HIPOTESIS

Hipotesis adalah pernyataan asumsi tentang hubungan antara dua atau lebih variabel yang diharapkan bisa menjawab suatu pertanyaan dalam penelitian (Sugiyono, 2022).

2.3.1 Hipotesis Nol (H_0)

Merupakan hipotesis yang menyatakan tidak ada perubahan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya.

2.3.2 Hipotesis Alternatif (H_a)

Merupakan hipotesis yang menyatakan ada perubahan antara variabel satu dengan yang lainnya

Hipotesis dalam penelitian ini, adanya perubahan keterampilan SADARI pasca pemberian pelatihan tentang SADARI pada remaja putri.