

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Perilaku SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri)

2.1.1 Definisi SADARI

Pemeriksaan payudara sendiri atau SADARI (*Breast Self-Examination/BSE*) merupakan salah satu metode deteksi dini kanker payudara yang dilakukan oleh perempuan secara mandiri melalui pengamatan dan perabaan payudara untuk mengenali adanya perubahan yang tidak normal (Jeihooni & Moayedi, 2023). Menurut Cheraghalizadeh et al (2025) SADARI adalah pemeriksaan sederhana dan terjangkau yang memungkinkan perempuan mendeteksi kelainan payudara secara mandiri, terutama di wilayah dengan keterbatasan fasilitas *mamografi*. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa praktik SADARI dapat membantu menemukan perubahan payudara pada tahap awal sebelum berkembang menjadi kanker yang lebih parah .

Selanjutnya, Simegn et al (2024) menjelaskan bahwa SADARI merupakan prosedur pemeriksaan diri yang melibatkan inspeksi visual dan perabaan payudara dengan tujuan menemukan benjolan atau perubahan bentuk yang tidak normal. Pemeriksaan ini umumnya dilakukan setiap bulan, khususnya beberapa hari setelah menstruasi berakhir, sebagai salah satu bentuk kesadaran diri dalam pencegahan kanker payudara.

2.2.2 Tujuan dan manfaat melakukan SADARI

1) Tujuan SADARI

- a. Deteksi Dini Kanker Payudara: Tujuan utama dari SADARI (Periksa Payudara Sendiri) adalah untuk mendeteksi dini adanya perubahan atau kelainan pada payudara yang dapat mengindikasikan kanker payudara atau kondisi medis lainnya. Deteksi dini memungkinkan pengobatan lebih cepat dan meningkatkan peluang kesembuhan (American Cancer Society, 2024).
- b. Meningkatkan Kesadaran Kesehatan: SADARI bertujuan untuk meningkatkan kesadaran wanita akan pentingnya kesehatan payudara dan mendorong mereka untuk lebih mengenal kondisi normal payudara mereka sehingga bisa lebih cepat menyadari jika ada perubahan (*Screening for Breast Cancer*, 2024).
- c. Mempromosikan Pemantauan Kesehatan Mandiri: Dengan melakukan SADARI secara rutin, wanita diajarkan untuk bertanggung jawab atas kesehatan mereka sendiri dan merasa lebih berdaya dalam menjaga kesehatan tubuh mereka (*Breast Self-Exam for Breast Awareness*, 2024)

2) Manfaat SADARI

- a. Deteksi Dini: SADARI memungkinkan deteksi dini perubahan yang mungkin menunjukkan adanya masalah, termasuk kanker payudara.

- b. Deteksi dini dapat meningkatkan efektivitas pengobatan dan memperbaiki prognosis (*American Cancer Society, 2024*).
- c. Pengenalan Diri terhadap Kondisi Normal Payudara: Dengan melakukan pemeriksaan sendiri, wanita dapat mengenali bagaimana kondisi normal payudara mereka, sehingga lebih mudah untuk mendeteksi perubahan yang tidak biasa (*Screening for Breast Cancer, 2024*) .
- d. Penghematan Biaya Kesehatan: Deteksi dini penyakit melalui SADARI dapat mengurangi biaya pengobatan karena penyakit dapat diatasi pada tahap awal sebelum berkembang menjadi lebih parah dan membutuhkan pengobatan yang lebih kompleks dan mahal (*Breast Self-Exam for Breast Awareness, 2024*)
- e. Meningkatkan Kewaspadaan dan Kesadaran Kesehatan: SADARI mendorong wanita untuk lebih waspada dan sadar akan pentingnya memantau kesehatan payudara mereka secara teratur. Ini juga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya skrining dan pemeriksaan kesehatan lainnya (*Breast Self-Exam for Breast Awareness, 2024*).

2.1.2 Waktu yang tepat melakukan SADARI

SADARI sebaiknya dilakukan secara rutin setiap bulan untuk memudahkan deteksi perubahan yang mungkin terjadi pada payudara. Waktu terbaik untuk melakukan SADARI adalah beberapa hari setelah menstruasi berakhir, ketika payudara tidak terlalu sensitif atau bengkak.

Bagi wanita yang sudah menopause, memilih satu hari tetap setiap bulan, seperti hari pertama atau terakhir bulan, bisa membantu memastikan pemeriksaan dilakukan secara konsisten (*Breast Self-Exam for Breast Awareness*, 2024)

2.1.3 Langkah – langkah melakukan SADARI

1) Persiapan Sebelum Melakukan SADARI

Melakukan SADARI (Periksa Payudara Sendiri) secara rutin sangat penting untuk mendeteksi dini perubahan atau kelainan pada payudara. Berikut adalah langkah-langkah persiapan yang dapat dilakukan sebelum melakukan SADARI:

- a. Pilih waktu yang tepat, lakukan SADARI sekitar seminggu setelah menstruasi berakhir, saat payudara tidak terlalu sensitif atau bengkak.
- b. Bagi wanita yang sudah menopause, pilih satu hari tetap setiap bulan untuk melakukan SADARI (*Breast Self-Exam for Breast Awareness*, 2024)

2) Siapkan Lingkungan yang Nyaman

- a. Pastikan Anda berada di tempat yang tenang dan nyaman, seperti kamar mandi atau kamar tidur.
- b. Pastikan cermin yang digunakan bersih dan cukup besar untuk melihat seluruh payudara (*American Cancer Society*, 2024).

3) Pemanasan

Jika Anda baru pertama kali melakukan SADARI, bacalah panduan atau tonton video tutorial tentang cara melakukan SADARI dengan benar (*Screening for Breast Cancer*, 2024)

4) Gunakan Sabun Atau Lotion

Saat melakukan pemeriksaan di kamar mandi, menggunakan sabun atau lotion dapat membantu jari-jari Anda bergerak lebih mudah di atas kulit, membuatnya lebih mudah untuk merasakan adanya benjolan atau perubahan lainnya (*Breast Self-Exam for Breast Awareness*, 2024).

5) Posisi Tubuh

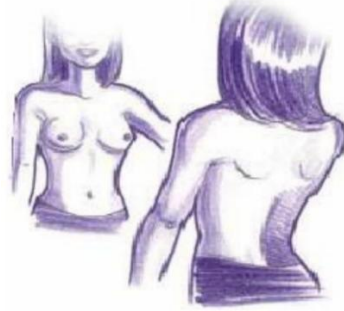
Siapkan diri Anda dalam berbagai posisi, seperti berdiri di depan cermin, berbaring, dan saat mandi. Ini akan membantu Anda memeriksa seluruh bagian payudara secara menyeluruh (*Screening for Breast Cancer*, 2024).

6) Tahapan – Tahapan Melakukan SADARI

Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan melihat perubahan dihadapan cermin dan melihat perubahan bentuk payudara dengan cara berbaring.

- a. Melihat perubahan di hadapan cermin. Lihat pada cermin, bentuk dan keseimbangan bentuk payudara (simetris atau tidak). Cara melakukannya sebagai berikut:

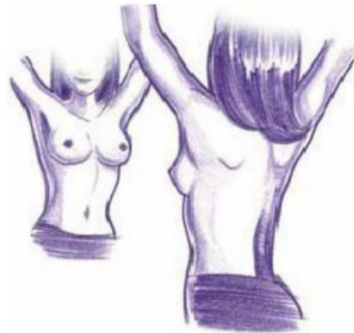
Tahap 1



Gambar 2. 1 Tahap 1 (Rochmawa, 2021)

Melihat perubahan bentuk dan besarnya payudara, perubahan puting susu, serta kulit payudara di depan kaca. Sambil berdiri tegak depan cermin, posisi kedua lengan lurus ke bawah di samping badan.

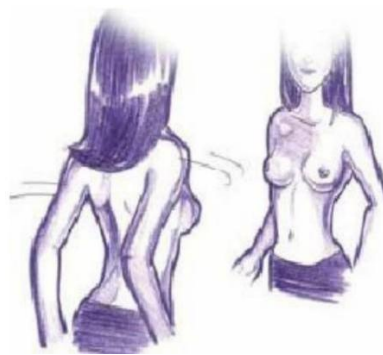
Tahap 2



Gambar 2. 2 Tahap 2 (Rochmawa, 2021)

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

Tahap 3



Gambar 2.4 Tahap 3 (Rochmawa, 2021)

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

Tahap 4



Gambar 2. 3 Tahap 4 (Rochmawa, 2021)

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

- b. Melihat perubahan bentuk payudara dengan berbaring

Tahap 1. Persiapan



Gambar 2. 4 Tahap 1 dengan berbaring (Rochmawa, 2021)

Dimulai dari payudara kanan. Berbaring menghadap ke kiri dengan membengkokkan kedua lutut. Letakkan bantal atau handuk mandi yang telah dilipat di bawah bahu sebelah kanan untuk menaikkan bagian yang akan diperiksa. Kemudian letakkan tangan kanan di bawah kepala. Gunakan tangan kiri untuk memeriksa payudara kanan. Gunakan telapak jari-jari untuk memeriksa sembarang benjolan atau penebalan. Periksa payudara dengan menggunakan vertical strip dan circular.

Tahap 2. Pemeriksaan payudara dengan vertical strip



Gambar 2. 5 Tahap 2 dengan berbaring (Rochmawa, 2021)

Memeriksa seluruh bagian payudara dengan cara vertical, dari

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

Tahap 3. Pemeriksaan payudara dengan cara memutar



Gambar 2. 6 Tahap 3 dengan berbaring (Rochmawa, 2021)

Berawal dari bagian atas payudara, 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. Pemeriksaan cairan di puting payudara.



Gambar 2. 7 Tahap 4 dengan berbaring (Rochmawa, 2021)

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

Tahap 5. Memeriksa ketiak



Gambar 2. 8 Tahap 5 dengan berbaring (Rochmawa, 2021)

Letakkan tangan kanan ke samping dan rasakan ketiak dengan teliti, apakah teraba benjolan abnormal atau tidak (Rochmawa, 2021).

2.1.4 Indikator dan Parameter variabel Perilaku SADARI

Perilaku SADARI diukur berdasarkan teori perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2018) dan panduan Breast Self-Examination (American Cancer Society, 2024).

Penilaian perilaku dilakukan berdasarkan tiga indikator utama, masing-masing dengan parameter pengukuran konseptual sebagai berikut:

1) Frekuensi pelaksanaan SADARI

Mengukur seberapa sering seseorang melakukan pemeriksaan payudara sendiri.

- a. Rutin: melakukan setiap bulan.
- b. Tidak rutin: kadang-kadang atau tidak setiap bulan.
- c. Tidak pernah: belum pernah melakukan SADARI.

2) Keteraturan waktu pelaksanaan

Menilai apakah SADARI dilakukan sesuai waktu yang disarankan (7–10 hari setelah menstruasi).

- a. Tepat waktu: dilakukan pada waktu yang disarankan.
- b. Kurang tepat: dilakukan di luar waktu anjuran.
- c. Tidak pernah: tidak melaksanakan SADARI sama sekali.

3) Kelengkapan langkah pemeriksaan

Mengukur sejauh mana seseorang mengikuti prosedur SADARI yang benar, meliputi inspeksi visual dan palpasi.

- a. Lengkap: mengikuti semua langkah sesuai panduan.
- b. Cukup: hanya melakukan sebagian langkah.
- c. Kurang: tidak mengetahui atau tidak melakukan langkah dengan benar.

Berdasarkan skor total dari ketiga indikator tersebut, perilaku SADARI dikategorikan menjadi:

- a. Baik, jika dilakukan secara rutin, tepat waktu, dan langkahnya lengkap.
- b. Cukup, jika dilakukan tidak rutin atau kurang tepat.
- c. Kurang, jika jarang atau tidak pernah melakukan SADARI.

2.2 Sikap Terhadap Perilaku

Sikap merupakan kecenderungan yang relatif menetap untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek, baik secara positif maupun negatif (Azwar, 2022).

Dalam *Theory Of Planned attitude toward behavior* atau sikap terhadap perilaku adalah bentuk evaluasi positif maupun negatif seseorang terhadap suatu objek, individu, lembaga, kejadian, atau tindakan tertentu. Sikap individu terhadap suatu perilaku terbentuk dari keyakinan terhadap konsekuensi yang akan ditimbulkan oleh perilaku tersebut, yang disebut sebagai *behavioral beliefs* (keyakinan terhadap perilaku). Keyakinan ini mengaitkan suatu tindakan dengan hasil tertentu, baik berupa manfaat maupun kerugian yang mungkin diperoleh. Apabila seseorang meyakini bahwa perilaku tertentu akan memberikan hasil yang positif, maka ia akan cenderung memiliki sikap positif terhadap perilaku tersebut. Sebaliknya, jika diyakini menghasilkan dampak negatif, maka sikap yang terbentuk juga akan bersifat negative (Ajzen, 2005).

Sikap terbentuk dari *behavioral beliefs*, yaitu keyakinan mengenai hasil positif atau negatif yang mungkin muncul akibat perilaku tersebut. Individu yang mempersepsikan hasil perilaku sebagai sesuatu yang menguntungkan cenderung memiliki sikap positif, sedangkan persepsi terhadap dampak negatif akan menghasilkan sikap negative. Sikap tidak hanya dipengaruhi oleh pertimbangan rasional, tetapi juga oleh evaluasi emosional terhadap hasil perilaku (Fishbein & Ajzen, 2021)

2.2.1 Parameter sikap terhadap perilaku SADARI

Dalam penelitian ini, sikap terhadap perilaku SADARI diukur berdasarkan tiga komponen utama menurut Ajzen (1991) dan Azwar (2022), yaitu komponen kognitif, afektif, dan konatif.

- 1) Komponen kognitif (pengetahuan atau keyakinan) mencerminkan sejauh mana individu memiliki keyakinan terhadap manfaat dan pentingnya melakukan SADARI sebagai upaya deteksi dini kanker payudara. Sikap dikategorikan positif apabila individu meyakini bahwa SADARI penting dilakukan untuk menjaga kesehatan payudara, dan negatif apabila individu menganggap SADARI tidak perlu atau tidak bermanfaat.
- 2) Komponen afektif (perasaan) menggambarkan respon emosional seseorang terhadap pelaksanaan SADARI, seperti perasaan nyaman, percaya diri, atau justru takut dan malu ketika melakukannya. Sikap dinilai positif jika individu merasa nyaman dan percaya diri,

sedangkan negatif jika individu merasa takut, canggung, atau enggan melakukan SADARI.

- 3) Komponen konatif (kecenderungan berperilaku) menunjukkan kesiapan dan kemauan individu untuk melaksanakan SADARI secara rutin sesuai anjuran. Sikap dikategorikan positif apabila individu memiliki keinginan dan komitmen kuat untuk melakukan SADARI secara teratur, dan negatif apabila individu tidak memiliki kemauan atau kesiapan untuk melakukannya.

Sikap dikategorikan menjadi:

- a. Positif, jika $\geq 75\%$ pernyataan mendukung pelaksanaan SADARI.
- b. Negatif, jika $< 75\%$ pernyataan tidak mendukung pelaksanaan SADARI.

2.3. Niat Terhadap Perilaku

Fishbein dan Ajzen (1975) menjelaskan bahwa niat perilaku (*behavioral intention*) merupakan dorongan dalam diri individu berupa keinginan dan keyakinan untuk melakukan suatu tindakan tertentu. Ajzen (1991) menegaskan bahwa niat berfungsi sebagai faktor motivasional yang memengaruhi perilaku aktual; semakin kuat niat seseorang, semakin besar kemungkinan perilaku tersebut dilakukan. Niat dianggap sebagai bentuk kesiapan mental yang menjembatani antara sikap, norma subjektif, serta persepsi kontrol perilaku dengan tindakan nyata. Intensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu

- 1) Kesesuaian antara intensi dan tingkah laku

Pengukuran intensi harus disesuaikan dengan perilakunya dalam hal konteks dan waktunya.

2) Stabilitas intensi

Adanya ketidakstabilan intensi seseorang terjadi akibat jarak/jangka waktu yang cukup panjang antara pengukuran intensi dengan pengamatan tingkah laku. Intensi seseorang sangat mungkin untuk bisa berubah karena adanya hal-hal/kejadian yang dapat mencampuri intensi orang tersebut sehingga tingkah laku awal yang ditampilkannya tidak sesuai dengan intensi awal. Semakin panjang interval waktunya, maka semakin besar kemungkinan intensi akan berubah.

3) *Literal inconsistency*

Literal inconsistency adalah saat seseorang tidak konsisten dalam mengaplikasikan perilakunya. Hal ini sering kali terjadi dan disebabkan oleh beberapa alasan, diantaranya seseorang tersebut merasa lupa akan apa yang pernah mereka nyatakan sebelumnya.

4) *Base Rate*

Base rate merupakan tingkat dari kemungkinan seseorang untuk melakukan suatu perilaku. Sebagai contoh perilaku yang memiliki *base rate* yang tinggi adalah tidur dan makan. Sedangkan perilaku yang memiliki *base rate* yang rendah adalah membunuh atau mencuri.

2.3.1 Parameter niat terhadap perilaku SADARI

Dalam penelitian ini, niat terhadap perilaku SADARI diartikan sebagai dorongan dan kesiapan mahasiswa kebidanan untuk melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) secara rutin sesuai anjuran.

Niat diukur melalui tiga indikator utama yang disusun berdasarkan konsep *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991), yaitu:

- 1) Keinginan (desire/intention strength) menggambarkan seberapa besar kemauan atau dorongan internal responden untuk melakukan SADARI. Individu yang memiliki keinginan kuat menunjukkan minat dan kesadaran tinggi terhadap pentingnya pemeriksaan payudara secara mandiri.
- 2) Rencana tindakan (behavioral planning) mencerminkan sejauh mana responden merencanakan pelaksanaan SADARI, seperti menentukan waktu, tempat, dan frekuensi pemeriksaan. Responden yang memiliki rencana jelas dikategorikan memiliki niat kuat untuk berperilaku.
- 3) Komitmen (commitment) menunjukkan keteguhan responden untuk melaksanakan SADARI meskipun menghadapi hambatan, seperti rasa malas, lupa, atau kesibukan. Komitmen ini menunjukkan sejauh mana niat tersebut dapat diwujudkan dalam perilaku nyata. Berdasarkan ketiga indikator tersebut, niat dikategorikan menjadi dua arah:
 - a. Niat positif (kuat), apabila responden memiliki dorongan, perencanaan, dan komitmen tinggi untuk melakukan SADARI secara teratur setiap bulan setelah menstruasi.
 - b. Niat negatif (lemah), apabila responden tidak memiliki keinginan kuat, tidak merencanakan waktu pelaksanaan, atau

tidak berkomitmen melakukan SADARI secara konsisten.

1.3 Konsep Theory Planned Behavior (TPB)

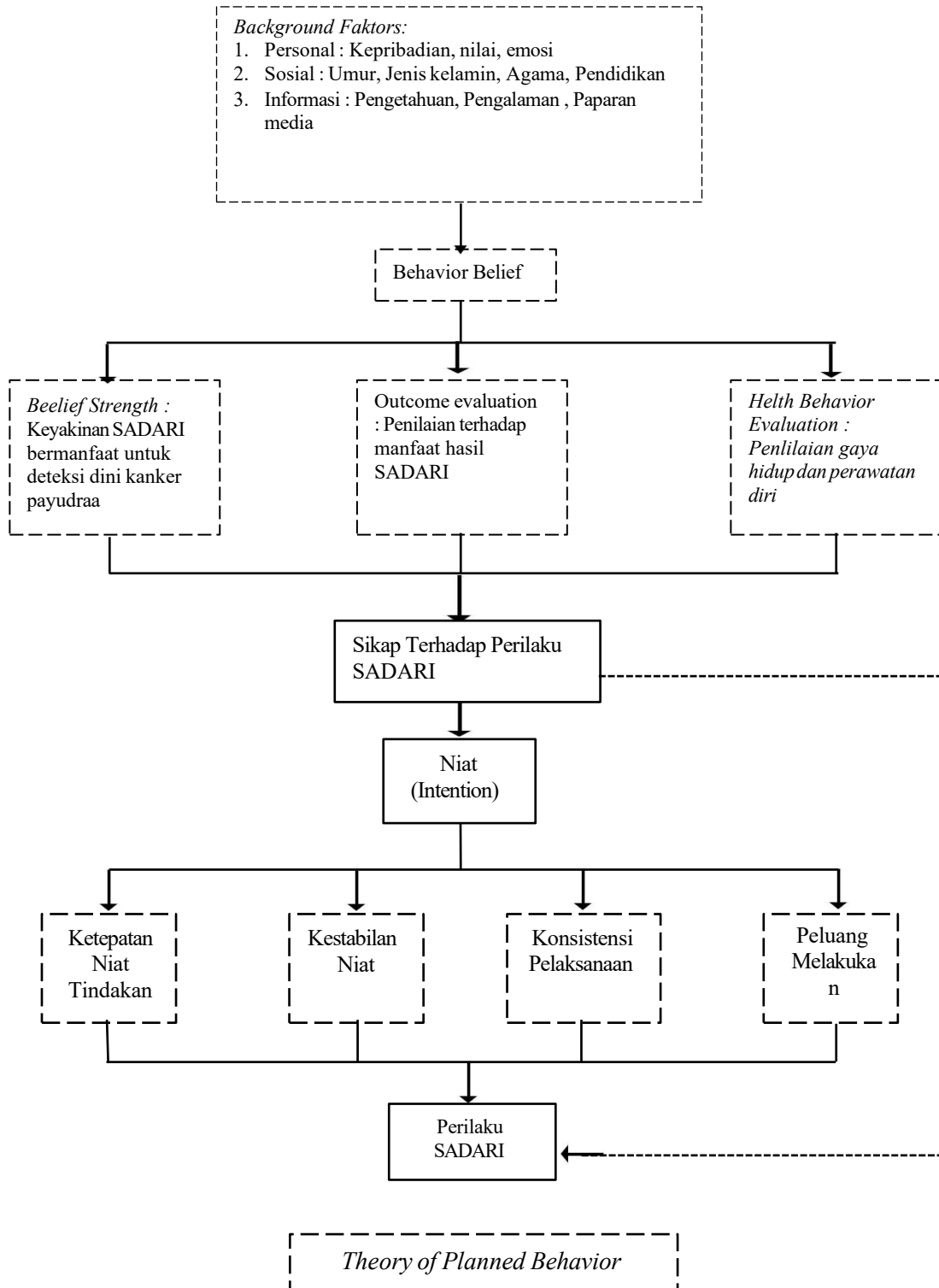
Theory of Planned Behavior (TPB) merupakan teori dalam bidang psikologi sosial yang dikembangkan oleh Icek Ajzen sebagai perluasan dari *Theory of Reasoned Action* (TRA) yang sebelumnya dirumuskan bersama Martin Fishbein. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku individu tidak hanya ditentukan oleh niat untuk bertindak, tetapi juga oleh persepsi terhadap kemampuan diri dalam mengendalikan perilaku tersebut. Dengan kata lain, TPB menekankan bahwa tindakan manusia merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis dan persepsi kendali pribadi (Ajzen, 1991).

Menurut TPB, niat berperilaku dipengaruhi oleh tiga komponen utama, yaitu sikap terhadap perilaku (*attitude toward behavior*), norma subjektif (*subjective norm*), dan persepsi kontrol perilaku (*perceived behavioral control*). Ketiganya berinteraksi membentuk niat yang kemudian mengarah pada perilaku aktual.

Dalam konteks perilaku kesehatan, TPB banyak digunakan untuk menjelaskan perilaku pencegahan, termasuk pelaksanaan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Seseorang yang memiliki sikap positif terhadap SADARI dan niat kuat untuk melakukannya, akan memiliki peluang lebih besar untuk melakukan pemeriksaan secara rutin. Namun, keyakinan terhadap kemampuan diri dan dukungan sosial juga berperan dalam memperkuat niat tersebut (Ajzen, 2020).

Dengan dasar tersebut, *Theory of Planned Behavior* menjadi landasan konseptual dalam penelitian ini yang menelaah hubungan antara sikap dan niat dengan perilaku SADARI. Dalam kerangka TPB, sikap berfungsi sebagai faktor pembentuk niat, sedangkan niat menjadi pendorong langsung terjadinya perilaku pemeriksaan payudara secara mandiri (Ajzen, 1991; Hagger et al., 2022).

2.2 Kerangka Konsep



Gambar 2.11 Kerangka Operasional Hubungan sikap , norma subjektif, control perilaku, dan niat perilaku berdasarkan *Theory of Planned Behavior* dengan perilaku SADARI

Keterangan: = Diteliti = Tidak diteliti = Saling berhubungan

2.3 Hipotesis

Hipotesis berasal dari bahasa Yunani yakni *hupo* dan *thesis*. *Hupo* adalah sementara, sedangkan *thesis* adalah pernyataan atau teori. Dapat disimpulkan arti hipotesis adalah pernyataan sementara. Inilah praduga peneliti terhadap masalah penelitian (Heryana, 2020). Adapun hipotesis pada penelitian ini ialah :

1. Terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku SADARI berdasarkan *Theory of Planned Behavior* pada mahasiswa kebidanan.
2. Terdapat hubungan antara niat dengan perilaku SADARI berdasarkan *Theory of Planned Behavior* pada mahasiswa kebidanan.