

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri)

2.1.1 Pengertian

SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) adalah suatu cara untuk mengetahui bentuk normal payudara dan mendeteksi perubahannya yang dilakukan setiap bulan. Banyak wanita yang memiliki benjolan pada payudaranya. Tapi untuk mengetahui gumpalan mana yang normal dan tidak normal, perlu melakukan pemeriksaan teratur dan berulang untuk merasakan struktur payudara (Brown Zora, 2011).

SADARI merupakan pemeriksaan payudara yang paling mudah, sederhana, dan murah karena tidak membutuhkan biaya. Berbeda dengan jenis-jenis pemeriksaan payudara lainnya seperti mammografi, USG, MRI, PET Scan dan biopsi, dimana melibatkan tenaga medis dan peralatan canggih, dan membutuhkan biaya yang mahal. Pada pelaksanaan SADARI yang perlu dilakukan hanya meraba dan memeriksa payudara untuk memastikan tidak ada benjolan atau kelainan apapun. Jika rutin dilakukan, dapat mendeteksi secara lebih dini dan cepat mendapat penanganan jika terdapat masalah atau kelainan pada payudara (Tim Naviri, 2016).

Dari beberapa pengertian diatas, dapat dikatakan bahwa SADARI merupakan pemeriksaan payudara yang paling sederhana untuk mendeteksi perubahan atau adanya kelainan pada payudara yang dilakukan setiap bulan secara teratur.

2.1.2 Tujuan

Tujuan dilakukannya SADARI yaitu untuk mendeteksi dini jika terdapat benjolan pada payudara, terutama yang dicurigai ganas, sehingga dapat menurunkan angka kematian. Meskipun kejadian kanker payudara pada wanita muda rendah, tetapi sangat penting untuk diajarkan SADARI sehingga terbiasa melakukannya di kala tua (Nugroho Taufan, 2011).

2.1.3 Waktu dan Frekuensi

Waktu terbaik untuk melakukan sadari yaitu 2-3 hari setelah menstruasi, ketika kelembutan atau pembengkakan payudara hilang. Jika pada saat melakukan SADARI terdapat gumpalan atau perubahan yang tidak normal pada payudara, maka lakukan pemeriksaan pada ahli medis untuk mengevaluasi payudara klinis (Brown Zora, 2011).

Menurut penelitian Sari Septiani dan Mahyar Suara tahun 2013, Waktu melakukan SADARI yaitu hari ke 7-10 terhitung saat hari pertama haid dan tidak ada kata terlalu dini untuk memulai SADARI karena saat ini ada kecenderungan kanker payudara dialami oleh perempuan dengan usia (15-20 tahun).

Dengan melakukan SADARI secara teratur, keberadaan kanker bisa ditemukan ketika masih berdiameter 1,2 cm. Sementara SADARI yang dilakukan tidak teratur, kanker biasanya baru ditemukan ketika mencapai diameter 2,5 cm. Jika wanita tersebut kurang terampil melakukannya, kanker yang ditemukan diamaternya bisa lebih besar lagi sekitar 3,5cm (Tim Naviri, 2016).

Jadi dapat disimpulkan bahwa waktu dilakukannya SADARI yaitu 2-3 hari setelah menstruasi atau hari ke 7-10 terhitung dari haid pertama yang dilakukan setiap bulan dan teratur agar dapat mendeteksi dini kanker kelainan pada payudara atau dapat menemukan kanker sebelum stadium lanjut.

2.1.4 Pentingnya SADARI dalam kesehatan Payudara

Kanker payudara adalah jenis kanker yang paling umum ditemukan pada wanita setelah kanker kulit, tetapi Hal ini dapat dicegah dengan melakukan SADARI dengan rutin dan teratur. Namun, yang menjadi masalah selama ini deteksi dini yang sebenarnya relatif mudah itu sering tidak dilakukan, dengan berbagai alasan. Padahal cara tersebut sangat efektif dalam mendeteksi perkembangan kanker, sekaligus memperbesar tingkat kesembuhan seseorang jika sel kanker ditemukan sejak stadium dini (Tim Naviri, 2016).

2.1.5 Perlu di Perhatikan Saat Melakukan SADARI

Dalam melakukan SADARI, berikut ini adalah hal-hal yang perlu diperhatikan:

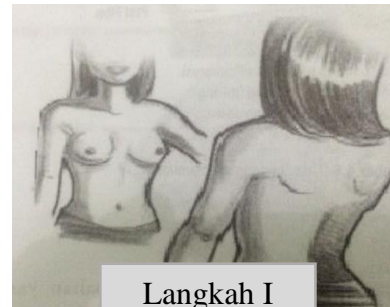
1. Teraba benjolan
2. Penebalan kulit.
3. Perubahan bentuk dan ukuran.
4. Pengerutan kulit.
5. Keluar cairan dari puting susu padahal tidak sedang menyusui.
6. Ada rasa nyeri pada payudara tanpa penyebab jelas.
7. Pembengkakan lengan atas.

8. Teraba benjolan diketiak.

Jika terdapat kelainan seperti yang disebutkan diatas maka segera periksakan diri kedokter agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut (Tim Naviri, 2016).

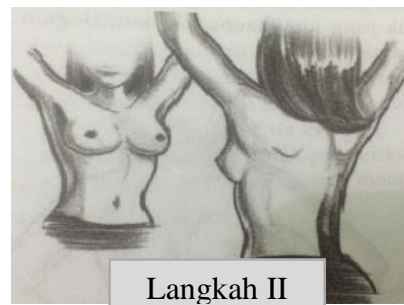
2.1.6 Cara Pemeriksaan Payudara Sendiri

1. Buka seluruh pakaian bagian atas kemudian berdiri didepan cermin dengan kedua lengan tergantung lepas didalam ruangan yang terang. Perhatikan payudara:



- a. Bentuk dan ukuran payudara kanan dan kiri apakah simetris
- b. Bentuknya membesar atau mengeras
- c. Puting lurus kedepan atau berubah arah atau puting tertarik ke dalam
- d. Puting atau kulitnya ada yang lecet
- e. Kulit tampak kemerahan, kebiruan atau kehitaman
- f. Kulit menebal dengan pori-pori melebar (seperti kulit jeruk), permukaan kulit mulus, tidak ada kerutan atau cekungan

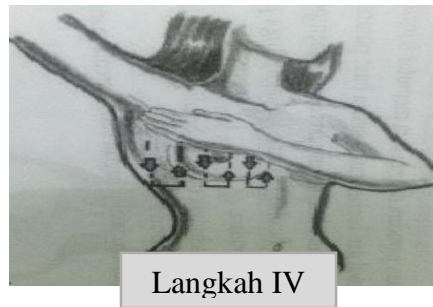
2. Ulangi pengamatan pada langkah satu dengan posisi kedua tangan lurus keatas.



3. Ulang kembali pengamatan pada langkah satu dengan posisi tangan di pinggang.



4. Gunakan keempat jari tangan kanan yang saling dirapatkan untuk meraba payudara dengan gerakan keatas dan kebawah mulai dari tepi paling kiri hingga ke tepi paling kanan lalu rasakan apakah terdapat benjolan.

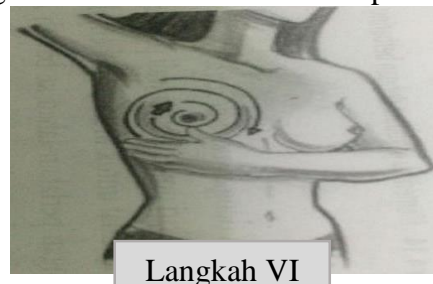


5. Berbaring di tempat tidur dan letakkan bantal tipis dibawah bahu kiri dan lengan kiri direntangkan keatas samping kepala kemudian gunakan



keempat jari tangan kanan yang saling dirapatkan untuk meraba payudara dengan gerakan memutar (seperti membuat lingkaran kecil-kecil) mulai dari tepi payudara hingga ke puting susu. Kemudian rasakan apakah terdapat benjolan.

6. Kemudian ulang langkah kelima dengan posisi berdiri.



7. Gunakan kedua tangan, secara lembut pijat payudara dari tepi hingga ke puting untuk mengetahui ada tidaknya cairan yang keluar dari



puting payudara.

8. Meraba ketiak dan area sekitar payudara untuk mengetahui adanya benjolan (Syafrudin. Dkk, 2011), (Tim Naviri, 2016) dan (Brown Zora, 2011).



2.1.7 Faktor Resiko Kanker Payudara

1. Tidak menikah
2. Tidak pernah melahirkan
3. Tidak pernah menyusui
4. Pernah operasi payudara karena tumor ganas payudara
5. Terdapat riwayat kanker dalam keluarga
6. Usia haid pertama kurang dari 12 tahun
7. Usia menopause setelah umur 55 tahun
8. Melahirkan anak pertama setelah 30 tahun
9. Terkena radiasi pada bagian dada
10. Penggunaan hormon
11. Obesitas setelah menopause
12. Malas bergerak
13. Konsumsi alkohol
14. Pola makan yang buruk
15. Merokok (Tim Naviri, 2016 dan Syafrudin dkk, 2011)

2.1.8 Kelainan Pada Payudara yang Perlu di Waspadai

Kelainan yang perlu diwaspadai sebagai gejala kanker payudara:

1. Benjolan

Gejala kanker payudara paling mudah dikenali yaitu munculnya benjolan yang tidak normal. Umumnya, benjolan tersebut bisa diraba sendiri, meski kadang hanya bisa diketahui keberadaannya melalui pemeriksaan mammograf. Benjolan keras dengan bentuk yang tidak teratur perlu diwaspadai, dibandingkan dengan benjolan yang lunak dan bulat. Benjolan lunak biasanya dipicu oleh kista, meski kista juga bisa mengeras jika mengalami pengapuran.

2. Pembengkakan

Payudara bisa membengkak karena kehamilan atau karena adanya retensi (penumpukan) cairan akibat terlalu banyak mengonsumsi garam. Namun, pembengkakan akibat kanker biasanya tidak simetris antara payudara kiri dan kanan.

3. Iritasi kulit

Kanker payudara juga bisa ditandai dengan kulit atau puting yang memerah, tebal dan bersisik. Jika tanda-tanda itu muncul, meski tidak sedang mengalami infeksi kulit dan tidak memiliki alergi terhadap bahan kimia pada pakaian, sabun, dan lotion, sebaiknya segera periksakan diri ke dokter.

4. Nyeri dibagian puting

Munculnya nyeri dibagian puting bisa disebabkan oleh kista, namun juga bisa disebabkan oleh sel kanker. Untuk dapat membedakannya, perlu memeriksakan segera ke dokter.

5. Puting tenggelam

Meski jarang, pertumbuhan sel kanker payudara disekitar aerola juga bisa menyebabkan puting tenggelam (*nipple retraction*). Gejala tersebut bertahan hingga beberapa pekan, ada kemungkinan terjadi traksi atau pengencangan kelenjar susu, yang terjadi karena terdesak oleh sel tumor.

6. Cairan aneh di puting

Selain susu, cairan apapun yang keluar dari puting patut diwaspadai, terutama jika berwarna merah atau coklat. Biasanya, dokter akan melakukan ductogam, yaitu pemeriksaan sejenis mammograf untuk memeriksa kelainan kelenjar susu, lalu mengamati cairan yang keluar dibawah mikroskop untuk mengetahui adanya sel kanker didalamnya.

7. Pembengkakan kelenjar getah bening

Kanker payudara selalu ditandai dengan pembengkakan kelenjar getah bening didaerah ketiak. Jika mendapat hal tersebut, segera periksakan diri untuk mengantisipasi kemungkinan yang terjadi, meski kadang-kadang infeksi juga bisa menyebabkan bagian ini membengkak (Tim Navari, 2016).

2.2 Penyuluhan

2.2.1 Pengetian

Menurut Azrul Azwar penyuluhan yaitu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan (Sinta Fitriani, 2011).

Penyuluhan dilakukan untuk mengubah perilaku yang kurang sehat, menjadi sehat. Perilaku kurang sehat tersebut bukan suatu penyakit, tetapi perilaku yang terjadi karena kebiasaan, adat atau masalah budaya yang lain (Ircham Machfoeds dan Eko Suryani, 2007).

Dari beberapa pengertian diatas, dapat dikatakan bahwa penyuluhan merupakan suatu cara untuk menyebarkan pesan agar masyarakat sadar, tahu, mengerti dan mau melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan sehingga dapat mengubah perilaku yang kurang sehat menjadi sehat.

2.2.2 Tujuan

Tujuan penyuluhan yaitu tercapainya perubahan perilaku dan terbentuknya perilaku sehat (Sinta Fitriani, 2011).

2.2.3 Sasaran

1. Individu.
2. Keluarga.
3. Kelompok secara khusus, misalnya:
 - a. Kelompok berdasarkan pertumbuhan, mulai dari anak sampai manula.

- b. Kelompok yang memiliki perilaku merugikan kesehatan.
 - c. Kelompok yang memiliki penyakit kronis.
 - d. Kelompok yang ditampung lembaga tertentu seperti panti asuhan, lembaga masyarakat, panti jompo.
4. Masyarakat
- a. Masyarakat binaan puskesmas.
 - b. Masyarakat pedesaan.
 - c. Masyarakat nelayan.
 - d. Masyarakat yang terkena wabah (Sinta Fitriani, 2011).

2.2.4 Materi/Pesan Penyuluhan

Materi yang disampaikan hendaknya memenuhi persyaratan berikut:

1. Menggunakan bahasa yang mudah dimengerti.
2. Materi tidak sulit dan mudah dipahami.
3. Menggunakan alat peraga.
4. Materi sesuai kebutuhan.

(Sinta Fitriani, 2011).

2.2.5 Tempat Penyuluhan

Penyuluhan dapat dilakukan dimana saja, apakah dalam institusi pelayanan ataupun dimasyarakat (Sinta Fitriani, 2011).

2.2.6 Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Penyuluhan

1. Faktor penyuluh
 - a. Persiapan
 - b. Penguasaan materi

- c. Penampilan
 - d. Penggunaan bahasa
 - e. Cara penyampaian
2. Faktor sasaran
- a. Tingkat pendidikan
 - b. Tingkat sosial ekonomi
 - c. Kepercayaan dan adat
 - d. Kondisi lingkungan
3. Faktor proses penyuluhan
- a. Pilihan waktu
 - b. Tempat
 - c. Jumlah sasaran
 - d. Alat peraga
 - e. Metode (Sinta Fitriani, 2011).

2.2.7 Media dan Metode Penyuluhan

1. Media visual

Media visual terdiri dari 2 yaitu diproyeksikan dan tidak diproyeksikan.

- a. Media visual yang diproyeksikan dibagi menjadi grafik, diagram, bagan, sketsa, foto, poster, leaflet, lembar bailk, booklet, papan flanel, papan buletin dan papan tulis.
- b. Media visual yang tidak diproyeksikan dibagi menjadi OHP dan OHT, opaque proyektor, slide dan filmstrip.

2. Media audio

Media audio terdiri dari alat perekam pita magnetic, radio, PSA atau Spot, iklan, berita, lagu dan drama, radio interaktif, program tanya jawab, wawancara, vox pops dan magazine show.

3. Multi media

Multi media merupakan suatu sistem penyampaian dengan menggunakan berbagai jenis bahan belajar yang membentuk suatu unit atau paket. Contohnya suatu modul belajar yang terdiri atas bahan cetak, bahan audio, dan bahan audiovisual. Sedangkan multi image merupakan gabungan dari beberapa jenis proyeksi visual yang digabungkan lagi dengan komponen audio yang kuat (Suiroka Putu dan Supariasa Dewa Nyoman, 2012).

4. Media audio visual

a. Pengertian Audio Visual

Audio visual adalah alat peraga yang bisa ditangkap dengan indra mata dan indra pendengaran yakni mempunyai unsur suara dan unsur gambar (Tim Dosen PAI, 2016).

b. Prinsip-prinsip Penggunaan Media Audio Visual

Media audio visual digunakan dalam upaya peningkatan atau mempertinggi mutu proses kegiatan penyuluhan. Prinsip-prinsip penggunaannya antara lain:

- 1) Media penyuluhan hendaknya dipandang sebagai sumber belajar yang digunakan dalam pemecahan masalah yang dihadapi.

- 2) Harus benar-benar menguasai teknik dari media penyuluhan yang digunakan.
- 3) Harus memperhitungkan untung ruginya penggunaan media penyuluhan.
- 4) Jika suatu pokok bahasan memerlukan lebih dari satu macam media maka dapat menggunakan multimedia yang memperlancar proses penyuluhan (Tim Dosen PAI, 2016).

c. Fungsi Media Audio Visual

Media merupakan salah satu ide yang sangat tepat dalam menyalurkan kejenuhan peserta karena pembelajaran dengan menggunakan media dirasa cukup efektif dan dapat menggairahkan semangat dalam mengikuti proses penyuluhan (Tim Dosen PAI, 2016).

d. Media Audia Visual

1) Media Audio visual tidak bergerak

Media audio visual yang tidak bergerak adalah media yang penyampaian pesannya dapat diterima oleh indera pendengaran dan penglihatan, akan tetapi gambar yang dihasilkannya tidak bergerak atau sedikit memiliki unsur gerak Jenis media ini antara lain media sound slide (slide suara) dan film strip bersuara (Suiroka Putu dan Supariasa Dewa Nyoman, 2012)

2) Film (*Motion Pictures*)

Film disebut juga gambar hidup (*Motion Pictures*), yaitu serangkaian gambar diam (*still pictures*) yang meluncur secara cepat dan diproyeksikan sehingga menimbulkan kesan hidup dan bergerak. Film merupakan media yang menyajikan pesan audiovisual dan gerak. Oleh karenanya, film memberikan kesan yang impresif bagi pesertanya.

a) Kekuatan film

1. Sasaran akan memperoleh sesuatu yang sama meskipun latar belakang kecerdasannya berbeda. Keterampilan membaca dan penguasaan bahasa yang kurang dapat diatasi dengan film.
2. Sangat bagus untuk menerangkan suatu proses. Gerakan-gerakan lambat dan pengulangan- pengulangan akan memperjelas uraian dan ilustrasi.
3. Dapat menampilkan kembali masa lalu dan menyajikan kembali kejadian-kejadian sejarah yang lampau.
4. Dapat menyajikan baik teori dan praktek yang bersifat umum ke khusus dan sebaliknya.
5. Dapat mendatangkan seorang ahli ataupun toko.
6. Dapat menggunakan teknik-teknik seperti warna, gerak lambat, animasi dan sebagainya.

7. Lebih realistis dapat diulang-ulang, dihentikan dan sebagai nya sesuai kebutuhan. Hal-hal abstrak dapat menjadi jelas.

8. Mengatasi keterbatasan indera (penglihatan)

9. Merangsang atau memotivasi kegiatan.

b) Kelemahan film

1. Daya jangkauan terbatas.

2. Biaya produksinya relatif mahal.

3. Penggunaanya perlu ruangan gelap.

3) Televisi

Televisi adalah media yang dapat menampilkan pesan secara audiovisual (sama dengan film). jenis media diantaranya: televisi terbuka (*open board-cast television*), televisi siaran terbatas/ TVST (*Cole Circuit Televirion/CCTV*), dan video cassette recorder (VCR).

a) Kekuatan televisi (TV)

1. Dapat menerima, menggunakan dan mengubah atau membatasi semua bentuk media yang lain, menyesuaikannya dengan tujuan-tujuan yang akan dicapai.

2. Medium yang menarik, modern dan selalu siap diterima.

3. Memikat perhatian sepenuhnya, karena TV menyajikan informasi visual dan lisan secara simultan.

4. Mempunyai realitas dan juga *immediacy* (karena objek yang baru saja ditangkap oleh kamera dapat segera di pertontonkan)

5. Sifatnya langsung dan nyata.

b) Kelemahan televisi (TV)

1. Sifat komunikasinya satu arah.

2. Besarnya gambar dilayar relatif lebih kecil dari pada film.

4) Video

Video merupakan rekaman gambar dan suara secara elektronis dalam pita magnetik yang dapat ditayangkan kedalam layar televisi dengan menggunakan perangkat keras bernama *video tape recorder*. Robert Heinich dan kawan-kawan seperti dikutip Benny Agus mengungkapkan kelebihan dan keterbatasan video dalam mengkomunikasikan informasi yaitu:

a) Kelebihan video:

1. Menayangkan gambar gerak.

2. Memperlihatkan berlangsungnya suatu proses secara bertahap.

3. Medium observasi yang aman.

4. Dapat digunakan untuk mempelajari keterampilan tertentu.

5. Dramatisasi yang terdapat dalam sebuah video, dapat mengunggah emosi audien, karena itu medium video

dapat berperan membentuk sikap individu dan sikap sosial.

6. Sempel dan menyenangkan.
7. Mudah memahami materi.
8. Dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dan ransangan luar lainnya
9. Menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang
10. Keras lemah suara bisa diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar

b) Keterbatasan Video:

1. Informasi yang ditayangkan melalui medium video selalu berlangsung dalam kecepatan yang tetap.
2. Menimbulkan terjadinya kesalahan dalam melakukan interpretasi terutama pada kalangan audien tertentu.
3. Membutuhkan biaya yang cukup besar (Tim Dosen PAI, 2016).
4. Dapat digunakan dengan bantuan komputer dan memerlukan bantuan proyektor dan *speaker* saat digunakan dikelas.
5. Membutuhkan waktu yang cukup panjang pada proses pembuatan (Fechera dkk, 2012)

5. Metode lainnya menurut Isna Hikmawati, 2011 yaitu:

a. Latihan sendiri

Metode latihan sendiri adalah teknik mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu atau mengajarkan peserta melakukan suatu latihan-latihan untuk memperoleh ketangkasan atau keterampilan yang lebih baik (Trianto, 2010).

b. Bengkel kerja

Bengkel kerja yaitu suatu metode yang memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengembangkan keahlian yang sesuai dengan bidang yang ditekuni (Polmed, 2014).

c. Experimen

Metode experimen adalah teknik mengajar dimana peserta melakukan suatu percobaan, mengamati prosesnya serta menuliskan hasil percobaannya, kemudian hasil pengamatan tersebut dilakukan evaluasi. Tujuan dari metode ini yaitu agar peserta mampu mencari dan menemukan sendiri berbagai persoalan yang dihadapinya dengan mengadakan percobaan sendiri (Trianto, 2010).

d. Demonstrasi

1) Pengertian

Menurut Syah M, 2002 bahwa Metode demonstrasi adalah suatu cara memperagakan benda, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media penyuluhan yang relevan dengan materi yang

disajikan dan menurut Djamarah S.B, tahun 2000 Metode demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk memperlihatkan sesuatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkenaan dengan bahan penyuluhan (Simamora Roymond,2009).

Metode demonstrasi merupakan metode penyuluhan yang sangat efektif, sebab membantu para peserta untuk mencari jawaban dengan usaha sendiri berdasarkan fakta yang benar. Demonstrasi yang dimaksud ialah suatu metode penyuluhan yang memperlihatkan bagaimana proses terjadinya sesuatu (Darmadi, 2017).

2) Ciri-ciri Metode Demonstrasi

Menurut Suhan dan Sumarti tahun tahun ciri-ciri metode demonstrasi yaitu:

- a) Melakukan percobaan.
- b) Bertujuan agar peserta mampu memahami cara mengatur atau menyusun sesuatu.
- c) Bila melakukan sendiri, akan lebih berhasil, lebih mengerti dalam menggunakan suatu alat.
- d) Peserta dapat memilih dan memperbandingkan cara terbaik

(Darmadi, 2017).

3) Tujuan dan Manfaat

Tujuan metode demonstrasi yaitu untuk memperlihatkan proses terjadinya suatu peristiwa sesuai materi, cara pencapaiannya dan kemudahan untuk dipahami oleh peserta dalam penyuluhan.

Metode demonstrasi sangat baik digunakan untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang hal-hal yang berhubungan dengan proses mengatur sesuatu, membuat, mengerjakan dan menggunakannya, komponen-komponen yang membentuk sesuatu dan membandingkan suatu cara dan untuk mengetahui dan melihat kebenaran sesuatu.

Dengan demikian manfaat penerapan metode demonstrasi adalah untuk:

- a) Perhatian peserta dapat lebih dipusatkan.
- b) Proses penyuluhan lebih terarah pada materi
- c) Pengalaman dan kesan sebagai hasil penyuluhan lebih melekat dalam diri peserta.

(Darmadi, 2017)

4) Cara Penyajian Metode Demonstrasi

Demonstrasi dapat dilakukan dengan menunjukkan benda baik yang sebenarnya, model, maupun tiruannya dan disertai dengan penjelasan lisan. Demonstrasi akan menjadi aktif jika

dilakukan dengan baik oleh penyuluh dan selanjutnya dilakukan oleh peserta.

Berikut cara penyajian metode demonstrasi:

- a) Mempertimbangkan bahwa pilihan teknik yang digunakannya mampu menjamin tercapainya tujuan yang telah dirumuskan.
- b) Mempertimbangkan alat yang digunakan mengenai jumlah, kondisi dan tempat nya.
- c) Mampu menentukan garis besar langkah-langkah yang akan dilakukan.
- d) Meyakini tersedia waktu yang cukup sehingga dapat memberi keterangan bila perlu peserta bisa bertanya.
- e) Selama demonstrasi berlangsung penyuluh memberi kesempatan pada peserta untuk mengamati dengan baik dan bertanya.
- f) Perlu mengadakan evaluasi apakah demonstrasi yang dilakukan berhasil. Bila perlu demonstrasi bisa diulang.

(Darmadi, 2017).

5) Kelebihan dan Kekurangan Metode Demonstrasi

a) Kelebihan

1. Membantu memahami dengan jelas jalannya suatu proses atau kerja suatu benda.

2. Memudahkan berbagai jenis penjelasan.
3. Kesalahan yang terjadi dari hasil ceramah dapat diperbaiki melalui pengamatan dan contoh konkret, dengan menghadirkan objek sebenarnya.
4. Perhatian lebih terpusat.
5. Kesan yang diterima lebih mendalam dan tinggal lebih lama.
6. Peserta dapat berpartisipasi aktif dan memperoleh pengalaman langsung serta dapat mengembangkan kecakapannya.
7. Menghindari verbalisme.
8. Peserta lebih mudah memahami materi.
9. Proses penyuluhan lebih menarik.
10. Merangsang untuk aktif dalam mengamati antara teori dan kenyataan dan mencoba melakukannya sendiri.

(Simamora Roymond,2009) dan (Darmadi, 2017).

b) Kelemahan

1. Terkadang sukar melihat dengan jelas benda yang akan diperagakan.
2. Tidak semua benda dapat didemonstrasikan.
3. Sukar dimengerti jika didemonstrasikan oleh penyuluh yang kurang menguasai apa yang didemonstrasikan.

4. Alat yang terlalu kecil atau penempatan yang kurang tepat menyebabkan demonstrasi tidak dapat dilihat.
5. Yang memeragakan harus menjalankan kelangsungan demonstrasi dengan bahasa dan suara yang dapat di tangkap peserta.
6. Bila waktu sempit, demonstrasi akan berjalan terputus-putus atau dijalankan tergesa-gesa sehingga hasilnya tidak memuaskan.
7. Bila peserta tidak diikutsertakan, proses demonstrasi akan kurang dipahami.
8. Memerlukan keterampilan khusus.
9. Membutuhkan fasilitas yang memadai.
10. Membutuhkan waktu yang lama.

(Simamora Roymond,2009) dan (Darmadi, 2017).

6) Langkah Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi merupakan metode yang menyajikan pertunjukkan proses tertentu. Dalam pelaksanaan demonstrasi harus yakin bahwa peserta dapat memperhatikan dan mengamati terhadap objek yang akan didemonstrasikan. Sebelumnya alat-alat harus sudah dipersiapkan dalam demonstrasi tersebut.

Langkah-langkah yang akan ditempuh dalam menggunakan metode demonstrasi adalah sebagai berikut:

a) Perencanaan

1. Merumuskan tujuan yang jelas dari kegiatan yang diharapkan setelah metode demonstrasi berakhir.
2. Menetapkan garis besar langkah-langkah demonstrasi yang akan dilaksanakan.
3. Memperhitungkan waktu yang akan dibutuhkan.

b) Pelaksanaan

1. Memeriksa hal-hal diatas untuk kesekian kalinya.
2. Memulai demonstrasi dengan menarik perhatian peserta.
3. Mengingat pokok-pokok materi yang akan didemonstrasikan agar demonstrasi mencapai sasaran.
4. Memperhatikan keadaan peserta, apakah semuanya mengikuti demonstrasi dengan baik.
5. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk aktif memikirkan lebih lanjut tentang apa yang dilihat dan didengarnya dalam bentuk mengajukan pertanyaan.
6. Menghindari ketegangan, oleh karena itu penyuluh hendaknya selalu menciptakan suasana yang harmonis.

c) Evaluasi

Kegiatan penilaian atau evaluasi dalam pembelajaran yang menggunakan metode demonstrasi berupa pemberian tugas, seperti membuat laporan menjawab pertanyaan, mengadakan latihan lebih lanjut. Selain itu diadakan evaluasi terhadap demonstrasi yang dilakukan, apakah sudah berjalan efektif sesuai dengan yang diharapkan.

Hal-hal yang perlu diperhatikan agar penerapan metode demonstrasi dapat berjalan dengan baik adalah sebagai berikut:

1. Persiapkan alat-alat yang diperlukan.
2. Sampaikan apa yang direncanakan dan apa yang akan dikerjakan.
3. Mendemonstrasikan secara perlahan-lahan serta memberikan penjelasan yang cukup singkat.
4. Mengulang kembali langkah demi langkah dan menjelaskan alasan-alasan setiap langkah.
5. Menugaskan kepada peserta agar melakukan demonstrasi sendiri langkah demi langkah disertai penjelasan (Darmadi, 2017).

2.3 Perilaku Manusia

2.3.1 Definisi Perilaku

Perilaku adalah semua kegiatan atau aktifitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Isna Hikmawati, 2011).

Menurut Skinner tahun 1938, perilaku adalah respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar), teorinya dikenal istilah S-O-R (Stimulus Organism Respons) (Isna Hikmawati, 2011).

2.3.2 Domain Perilaku

Benyamin Bloom tahun 1908, ahli psikologi pendidikan, membagi perilaku manusia dalam tiga ranah, yaitu:

1. Kognitif

Kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

a. Tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif yaitu:

- 1) Tahu (*know*)
- 2) Memahami (*Comprehension*)
- 3) Aplikasi (*application*)
- 4) Analisis (*analysis*)
- 5) Sintesis (*synthesis*)
- 6) Evaluasi (*evaluation*)

(Isna Hikmawati, 2011).

b. Kriteria tingkat pengetahuan

Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yaitu:

- 1) Baik: 76-100%
- 2) Cukup 56-75%
- 3) Kurang <56% (Arikunto dikutip dalam Wawan dan Dewi, 2011)

2. Afektif

Respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek. Allport menjelaskan bahwa sikap mempunyai tiga komponen yaitu:

- a. Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu obyek
- b. Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu obyek
- c. Kecenderungan untuk bertindak (Isna Hikmawati, 2011).

3. Psikomotor

Setelah seseorang mengetahui stimulus atau obyek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan ia akan melaksanakan atau mempraktekan apa yang diketahui dan disikapinya (Isna Hikmawati, 2011).

2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

1. Teori Lawrence Green

Menurut L Green kesehatan seseorang di pengaruhi 2 hal pokok yaitu:

- a. Faktor perilaku
- b. Faktor bukan perilaku

Selanjutnya faktor perilaku sendiri di tentukan oleh 3 faktor:

1) Faktor pre disposisi (*predisposing factor*)

Terwujud dalam pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, nilai-nilai.

2) Faktor pendukung (*enabling factor*)

Terwujud dalam lingkungan fisik, ketersediaan sarana kesehatan.

3) Faktor pendorong (*reinforcing factor*)

Terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.

2. Teori Snehandu B.Kar

Kar mencoba menganalisis perilaku kesehatan dengan bertitik tolak bahwa perilaku merupakan fungsi dari:

- a. Niat seseorang untuk bertindak sehubungan dengan kesehatan atau perawatan kesehatan
- b. Dukungan sosial dari masyarakat sekitarnya
- c. Ada atau tidaknya informasi tentang kesehatan atau fasilitas kesehatan
- d. Otonomi pribadi yang bersangkutan dalam hal ini mengambil tindakan atau keputusan
- e. Situasi yang memungkinkan untuk bertindak atau tidak bertindak.

3. Teori WHO

Menurut WHO hasil analisisnya bahwa seseorang berperilaku tertentu karena adanya 4 alasan pokok:

- a. Pemikiran dan perasaan
- b. Orang penting sebagai referensi
- c. Sumber-sumber daya
- d. Kepercayaan, nilai-nilai dan budaya

(Isna Hikmawati, 2011).

2.3.4 Strategi perubahan perilaku

1. Menggunakan kekuatan/kekuasaan atau dorongan
2. Pemberian informasi
3. Diskusi partisipasi

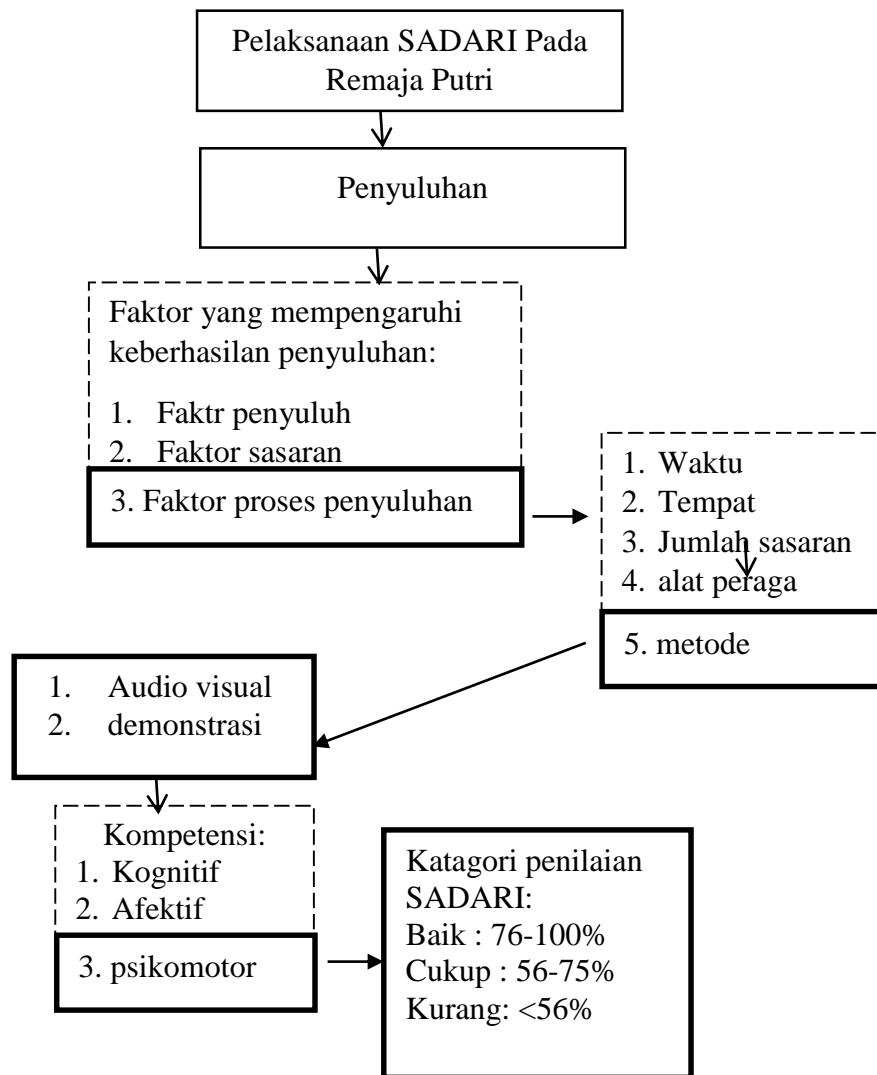
(Isna Hikmawati, 2011).

2.3.5 Tahapan Dalam Perubahan Seseorang

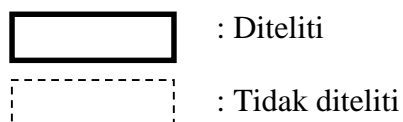
1. Sadar
2. Motivasi
3. Meningkatkan keterampilan
4. Adopsi perilaku baru
5. Pemeliharaan perilaku baru

(Isna Hikmawati, 2011).

2.4 Kerangka Konsep



Keterangan :



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian Pelaksanaan SADARI Pada Remaja Putri Antara yang diberi Penyuluhan Dengan Metode Audio Visual dan Demonstrasi

2.5 Hipotesis

H1: Ada perbedaan pelaksanaan SADARI antara yang diberi penyuluhan dengan metode audio visual dan demonstrasi.