

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Dalam lima tahun terakhir kanker payudara menjadi kanker yang paling umum di dunia (Reid et al., 2020). Secara global, wanita kehilangan lebih banyak tahun hidup yang disesuaikan dengan kecacatan akibat kanker payudara daripada kanker lainnya. Penyakit kanker adalah salah satu penyakit yang dapat menyebabkan kematian di dunia termasuk di Indonesia, penyakit kanker masih menjadi gangguan kesehatan yang serius karena angka morbiditas dan mortalitasnya tinggi. Kanker merupakan penyakit yang tidak menular namun mengalami peningkatan dikarenakan perubahan gaya hidup masyarakat yang kurang baik seperti pola makan yang tidak sehat, tidak pernah berolahraga, merokok, dan lain sebagainya (Anggriani et al., 2023).

Menurut *World Health Organization* (2020) pada tahun 2020 terdapat 2,3 juta wanita didiagnosis menderita kanker payudara di seluruh dunia dan 685.000 orang meninggal. Sedangkan di Indonesia mencapai angka 68.858 kasus dengan peningkatan 16,6% dari total 396.914 kasus. Kanker payudara merupakan penyebab kematian tertinggi di Kota Bandung. Pada tahun 2017, Kota Bandung menempati peringkat kedua tertinggi setelah Kota Bekasi dalam hal jumlah wanita berusia 30-50 tahun, yaitu sebanyak 391,547 orang dengan 65 diantaranya positif mengidap tumor payudara (3,03%). Angka ini lebih tinggi daripada yang tercatat di Kabupaten Bandung dan Kota Cimahi pada tahun yang sama (Dinkes Jawa Barat, 2018). Kanker payudara terjadi pada wanita dan pria dari segala usia setelah pubertas di semua negara di dunia dengan frekuensi yang meningkat di kemudian hari. Wanita memiliki risiko yang lebih tinggi untuk terkena kanker payudara dibandingkan dengan pria, dengan perbedaan sebesar 0,5 hingga 1%

kanker payudara pada pria. Kanker payudara biasanya mempengaruhi wanita yang berusia diatas 40 tahun, meskipun kondisi ini juga bisa terjadi pada wanita muda (Purwoastuti, 2009).

Sebagai upaya pencegahan kanker payudara, untuk meningkatkan upaya preventif dan mengembangkan deteksi sejak dini yang biasa disebut dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nastiti dkk. (2018) bahwa menurunkan angka prevalensi terkait kanker payudara penting dilaksanakan. Upaya mengurangi jumlah terjadinya kanker payudara dengan berusaha melakukan pencegahan. Upaya pencegahan kanker payudara terdiri dari 3 yaitu, primer, sekunder, dan tersier.

Deteksi awal adalah langkah penting untuk mengurangi risiko terkena kanker payudara. Pencegahan sekunder melibatkan pemeriksaan awal seperti Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dan pemeriksaan klinis. Pencegahan tersier sangat penting bagi mereka yang sudah didiagnosis kanker payudara, karena dapat mengurangi komplikasi yang lebih parah, memberikan perawatan yang tepat sesuai dengan kondisi pasien, serta mengurangi kecacatan dan memperpanjang umur hidup pasien.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aida Rahmatari (2014) menyebutkan bahwa ancaman yang dirasakan dan persepsi mengenai hambatan yang dialami oleh wanita saat usia bertambah secara signifikan terkait dengan tindakan pemeriksaan payudara yang dilakukan sejak dini. Peran penyuluhan mengenai kanker payudara sangat penting dalam memperluas pemahaman dan pengetahuan individu serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) secara dini guna mengurangi risiko terjadinya kanker payudara. Salah satu pendekatan teori dalam praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) yang dapat digunakan adalah perilaku kesehatan dimana Casl dan Cobb mendefinisikan tiga kategori perilaku kesehatan diantaranya *preventive health behavior* yang merupakan kegiatan

yang dilakukan oleh individu atas dirinya yang sehat dengan tujuan mencegah atau mendeteksi dalam keadaan asimtomatik (Glanz, 2008).

Studi pendahuluan menunjukkan, 16 dari 31 responden atau sebesar 51,6% mengetahui apa itu kanker payudara dan menjelaskan secara singkat kanker payudara merupakan benjolan yang terdapat disekitar payudara dimana penyakit ini mendominasi kaum wanita dibandingkan pria. Sedangkan, 15 dari 31 atau sebesar 48,39% menjawab secara umum yaitu penyakit yang berbahaya. Adapun pertanyaan faktor apa saja yang dapat memengaruhi kesehatan payudara yaitu dengan memakan-makanan yang bergizi, tidur yang cukup, berolahraga dan melakukan kegiatan positif lainnya. Perilaku preventif diantaranya dapat mencegah kesehatan payudara.

Adapun macam-macam kelainan payudara yaitu *Fibro Adenoma Mamma (FAM)* merupakan tumor jinak payudara dan kelainan yang banyak ditemui, *philodestumor* gejala awalnya mirip FAM tapi pertumbuhannya cepat, *fibrokistik* gejalanya disertai dengan rasa nyeri, *mastitis* terjadi akibat infeksi pada kelenjar payudara wanita yang sedang menyusui, kanker payudara beberapa tahun terakhir ini menjadi kasus yang sangat meningkat tajam. Sayangnya, masih banyak penderita yang datang sudah dalam stadium lanjut atau pada awalnya sudah datang ke dokter, namun tidak terus berlanjut dan pergi berobat diluar jalur kesehatan.

Perilaku preventif terlihat bahwa 7 dari 31 responden atau sebesar 22,5% payudara merupakan salah satu bagian penting dan jika tidak menjaganya akan berpotensi meninggal dunia serta mereka mengatakan lebih baik mencegah daripada mengobati. Sedangkan, 24 dari 31 atau sebesar 77,41% mengatakan bahwa itu merupakan aset bagi kaum wanita dan berharga. Yang dimaksud dengan aset adalah untuk menyusui bagi wanita akan memiliki anak dan untuk suami, memiliki payudara yang sehat juga dapat menambah kepercayaan diri.

Dikarenakan kanker payudara sangat meningkat tajam terdapat beberapa upaya preventif dengan menumbuhkan kesadaran pada diri sendiri. Setelah itu, lakukan deteksi mandiri karena mudah dilakukan yang sering disebut dengan SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) setiap hari ke tujuh dan ke sepuluh setelah masa haid. Adapun bantuan tenaga klinis yaitu dengan melakukan USG rutin berkala setiap enam bulan sekali. Namun demikian ini membutuhkan biaya yang cukup mahal dan dikota-kota kecil alatnya masih belum memadai. SADARI ini mudah dilakukan dirumah secara mandiri jikalau malu untuk diperiksa secara klinis. Perilaku preventif ini juga dapat dibantu dengan mengatur dan menjaga pola hidup sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sulistiyowati, 2018) *breast self examination* merupakan metode yang sangat efektif dan penting untuk mendeteksi kanker payudara sejak tahap awal, terutama dalam konteks kesehatan wanita, adalah dengan melakukan pemeriksaan diri sendiri atas payudara. Merupakan cara yang paling sederhana dan ekonomis untuk mengidentifikasi kanker payudara tahap awal. Dalam pendeteksian yang rendah dan lambat akan memunculkan prognosis yang buruk dan angka kematian yang tinggi terkait kanker payudara sehingga untuk meningkatkan praktik *breast self examination* pemerintah mendukung dalam program *breast self examination* ini (Myint dkk., 2020).

Teknik *breast self examination* ini bisa dilakukan saat wanita sudah menstruasi dan optimal bila dilakukan setelah awal siklus menstruasi (7-14 hari) dikarenakan saat masa itu retensi cairan minimal dan payudara dalam keadaan yang lembut, tidak keras, membengkak sehingga jika ada pembengkakan akan mudah ditemukan. Deteksi *breast self examination* dibutuhkan minat dan kesadaran akan pentingnya kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup (Desta, 2018).

*Breast self examination* ini sangat dianjurkan bagi setiap wanita karena caranya mudah dan praktis, Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) yaitu tindakan yang sangat penting karena sekitar 80% benjolan yang terjadi pada payudara wanita ditemukan oleh mereka yang menderitanya (Pengabdian & Kesehatan, 2022). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Pengabdian dan Kesehatan (2022) terkait remaja putri yang memberikan sosialisasi terkait Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) sebagai upaya preventif kanker payudara.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmadini dkk. (2022) salah satu cara mengatasi kanker payudara adalah dengan mendeteksi dini melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dan juga dapat memberikan pencegahan kanker payudara. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Firah dkk. (2022) bahwa upaya kanker preventif kanker payudara perlu ditingkatkan dengan gaya hidup sehat seperti mengonsumsi pangan rendah lemak, sayur-sayuran, buah-buahan, menjaga indeks massa tubuh dengan ideal, aktivitas yang cukup, dan melaksanakan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) secara rutin. Penelitian yang dilakukan oleh Yulifah dkk. (2021) bahwa tindakan preventif edukatif tentang kanker leher rahim dapat memberdayakan wanita dalam hal pemahaman dan pengetahuan untuk menghindari terjadinya kanker leher rahim.

Pada pertanyaan mengenai faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi untuk menjaga kesehatan payudara, yaitu faktor internal dengan berpikir positif, perawatan diri dan check secara mandiri. Adapun faktor eksternalnya yaitu dengan menjaga pola makan, berolahraga, pakai bra yang sesuai, tidak merokok, pola hidup, dan tidak meminum minuman beralkohol. Kemudian pertanyaan terkait upaya apa saja yang sudah dilakukan untuk menjaga kesehatan payudara adalah dengan tidak memakai bra saat tidur, mengganti bra sehari sekali, tidak memakai bra yang terlalu ketat, mengecek lingkaran payudara sehabis mandi apakah ada

benjolan atau tidak, menjaga makanan, tidak merokok, tidak meminum-minuman beralkohol, berolahraga karena dengan berolahraga dapat menjaga kesehatan tubuh.

Menjaga kesehatan fisik dan psikologis mengharuskan masyarakat memilih perilaku yang meningkatkan kesehatan daripada perilaku yang tidak sehat dan menghindari kewalahan secara emosional ketika masalah kesehatan terjadi. Cara seseorang mendekati kesehatan dan penyakit bergantung pada beragam faktor, termasuk cara mereka berpikir tentang kesehatannya, menilai risiko kesehatan, mengelola reaksi emosional terhadap kejadian yang berhubungan dengan kesehatan, dan menerapkan perilaku untuk menghindari, mengobati, dan mengatasi penyakit.

Kegiatan inipun termasuk ke dalam upaya promosi kesehatan untuk membentuk motivasi dan keterampilan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dalam deteksi dini kanker payudara. Selain itu, penelitian yang dikemukakan oleh Terry dkk. (2013) bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan kesadaran kesehatan, motivasi menghindari ketidaksehatan, kepuasan kesehatan, dan status kesehatan.

*Self-compassion* merupakan variabel yang dapat meningkatkan perilaku kesehatan. *Self-compassion* juga ditemukan terkait dengan kuantitas perilaku kesehatan, seperti tidur yang cukup, olahraga teratur, makan intuitif (mencerna karena membutuhkan nutrisi daripada emosional), dan makan-makanan yang sehat. Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi akan cepat mencari ahlinya terkait masalah kesehatan yang mereka miliki (Sugianto dkk., 2021). Ada semakin banyak bukti bahwa belas kasih diri mendorong praktik banyak perilaku kesehatan yang penting. Misalnya, kepedulian telah dikaitkan dengan perilaku makan sehat, perilaku olahraga, kepatuhan diet, kepatuhan medis, dan indeks perilaku promosi kesehatan secara keseluruhan (Homan & Sirois, 2017).

*Self-Compassion* pada umumnya melibatkan motivasi untuk meringankan penderitaan dan dapat bermanifestasi sebagai keadaan pikiran sementara dan kecenderungan kebiasaan. K. Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* adalah cara yang sehat untuk berhubungan dengan penderitaan pribadi dengan cara yang memberikan rasa aman, dukungan, dan harga diri tanpa syarat (Kirschner dkk., 2019). *Self-compassion* dapat dikonseptualisasikan sebagai faktor disposisional yang melibatkan dengan memperlakukan diri sendiri oleh cara yang sama, perhatian, dan kasih sayang seseorang memperlakukan teman dekat atau orang yang dicintai (Herriot & Wrosch, 2022).

Sifat *self-compassion* memberikan keuntungan intrapersonal dan interpersonal. *Self-compassion* juga membagikan kesempatan terhadap individu untuk mengutamakan dirinya sendiri pada masalah yang sedang terjadi, dibandingkan pada masalah orang lain. Konsep *self-compassion* merupakan gabungan dari tiga unsur dengan dua sisi yang berlawanan. Yang pertama terdiri dari cinta diri dan harga diri, yang kedua terdiri dari kemanusiaan dan isolasi bersama, dan yang ketiga terdiri dari pengakuan dan identifikasi berlebihan (K. Neff, 2003).

Untuk memahami bagaimana fenomena perilaku preventif kanker payudara, peneliti melakukan penelitian awal kepada perempuan berusia 18-24 tahun terlihat bahwa diberi pertanyaan terbuka tentang hal apa saja yang penting agar memiliki pengetahuan tentang kesehatan payudara 29 dari 31 responden atau sebesar 93,54% mengatakan bahwa dengan membaca artikel, buku, dan internet tentang edukasi mengenai kesehatan payudara dan melakukan pengecekan mandiri apakah ada benjolan disekitar payudara atau tidak serta dapat konsultasi dengan yang ahli di bidangnya. Sedangkan, 2 dari 31 responden atau sebesar 6,45% mengatakan bahwa perlunya penyuluhan tentang edukasi kanker payudara.

Hasilnya menunjukkan bahwa setiap orang memegang keyakinan bahwa dirinya sehat dengan tujuan untuk mencegah dan mendeteksi penyakit. Perilaku kesehatan pencegahan juga didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan oleh individu untuk menjaga kesehatan dirinya sendiri, dengan tujuan untuk mencegah atau mendeteksi penyakit sebelum muncul gejala (Rosenstock, 1977). Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memahami betapa pentingnya menjaga kesehatan serta memiliki perilaku preventif tentang kesehatan yang positif.

Dengan begitu, tiap individu dapat mencegah berbagai penyakit dan mengoptimalkan kualitas hidup. Mari tingkatkan perilaku preventif tentang kesehatan dengan menerapkan gaya hidup sehat. Makan-makanan bergizi, olahraga teratur, tidur cukup, dan hindari kebiasaan buruk misalnya merokok dan minum alkohol. Jangan lupa juga untuk selalu memeriksakan kesehatan secara rutin dan berkonsultasi dengan dokter jika merasa ada keluhan atau gejala yang tidak biasa. Dengan begitu, individu dapat memperoleh informasi yang akurat tentang kondisi kesehatan masing-masing dan mendapatkan perawatan yang tepat waktu.

Penelitian yang dilakukan oleh Asensio dan Martínez (2019) mengemukakan tentang hubungan konstruk psikologi resiliensi, *mindfulness*, dan *self-compassion* terhadap persepsi kesehatan fisik dan mental yang mendukung bahwa mereka dapat dianggap sebagai “aset kesehatan”. Salah satu penyebab utama kanker payudara meliputi banyak faktor yaitu genetika, lingkungan, gaya hidup, diet yang berlebihan sehingga makanan tidak terkontrol menjadikan hormone estrogen dalam tubuh terlalu tinggi. Jaringan payudara sangat sensitive terhadap estrogen sehingga berkembang dalam waktu yang lama dan menjadikan risiko terkena kanker payudara. Baik itu melainkan kanker payudara, kesehatan adalah keadaan tubuh, pikiran, dan hubungan sosial yang optimal yang harus dipahami oleh masyarakat. Pentingnya dalam mengkaji perilaku preventif dan menjadi kebaruan penelitian mengenai *breast self examination* dan *self*



*compassion*, sebabnya didorong oleh motivasi internal yang bermanfaat bagi kesehatan diri sendiri.

Berdasarkan fenomena kanker payudara rentan untuk menyerang wanita usia sekitar 40 tahun ke atas, perilaku kesehatan memiliki komponen kebiasaan yang kuat dan harus diulang secara teratur dalam jangka waktu yang lama agar bermanfaat. Perilaku preventif ini upaya pencegahan dini terutama wanita karena wanita lebih memahami terkait payudara dibandingkan laki-laki dan juga wanita saat menjelang akan haid lebih senang memakan-makanan yang pedas jika terlalu sering ini akan menurunkan kualitas kesehatan. Rutinitas terkait kesehatan yang teratur dapat menawarkan kesempatan bagi anak muda untuk mempraktikkan pengaturan diri dalam konteks sehari-hari, misalnya dengan berfokus pada perilaku baru tanpa terganggu, belajar bagaimana merencanakan dan mengatur tindakan dan lingkungan mereka sendiri untuk memberi isyarat yang diinginkan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *breast self examination* dan *self compassion* dalam memfasilitasi kebiasaan sehat seumur hidup pada orang muda dan orang dewasa serta mengkonfirmasi apakah *breast self examination* dan *self compassion* berpengaruh terhadap perilaku kesehatan kanker payudara.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, sehingga ditemukan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah *breast self examination* dan *self compassion* berperan sebagai prediktor perilaku preventif terhadap kanker payudara?

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan penjelasan masalah yang telah disampaikan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran *breast self examination* dan *self compassion* sebagai prediktor perilaku preventif terhadap kanker payudara.

## **Kegunaan Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari sisi teoretis dan praktis.

### ***Kegunaan Teoretis***

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu di bidang Psikologi Kesehatan, mengenai *breast self examination*, lalu mengenai *self compassion*, selain itu juga tentang perilaku preventif kanker payudara.

### ***Kegunaan Praktis***

#### 1. Bagi Masyarakat

Peneliti berharap agar semua orang khususnya perempuan di seluruh Indonesia bisa menjadikan hasil penelitian sebagai acuan edukasi mengenai perilaku kesehatan kanker payudara dengan dimulai dari diri sendiri dan memiliki *breast self examination* dan *self compassion* yang tinggi. Bagi orang tua dan kalangan masyarakat, penelitian ini dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan dan mendorong masyarakat untuk terus melakukan perbaikan diri agar mampu terus berkembang.

#### 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dan dikembangkan kembali untuk penelitian selanjutnya, serta menjadi acuan bagi peneliti yang akan meneliti variabel serupa yaitu *breast self examination*, *self compassion*, dan perilaku preventif kanker payudara.