



Pendidikan kesehatan pada remaja Putri untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) sebagai deteksi dini kanker payudara

Putri Diah Pemiliana

Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

Email : putridiahpemiliana@gmail.com

Abstract : *The threat of disease for people in the world is cancer. Breast cancer is a cancer that worries women. The Indonesian government prioritizes the management of breast cancer without neglecting the treatment of other types of cancer. One of the efforts to detect breast cancer is by doing breast self-examination (BSE). The BSE examination is most appropriate to be carried out routinely, at least once every month, to be precise on the 7-10th day after menstruation because at this time the breasts feel soft. The purpose of being aware of it regularly is to feel and get to know the curves of the breasts, so that if there is a change it can be detected immediately. Based on the problems found, the methods used in this community service activity are: 1) Counseling on breast self-examination (BSE), 2) Demonstration of BSE examination. Community service activities carried out in face-to-face events and counseling regarding Health Education Regarding Breast Self-Examination (Sadari) at SMP Paba Sampali are in accordance with the planning and are well implemented. Activities carried out face to face with the lecture method (counseling). This counseling will be held on Saturday, November 20 th from 15.00 to 16.00 WIB. There were 23 participants in the activity.. The results of the implementation of the activity showed that 70% of the participants were correct in answering the pre-test questions distributed. While the results of the post test showed an increase to 90% of participants answered correctly, so it can be concluded that this activity was successfully carried out.*

Keywords: Education, health, breast, BSE.

Abstrak : Ancaman penyakit bagi masyarakat di dunia adalah penyakit kanker. Kanker payudara salah satu nya penyakit kanker yang mengkhawatirkan wanita. Pemerintah Indonesia memprioritaskan penanganan penyakit kanker payudara ini dengan tidak mengabaikan penanganan penyakit kanker jenis lainnya. Upaya pendeteksian dari kanker payudara salah satunya dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Pemeriksaan SADARI ini paling tepat dilakukan secara rutin minimal dilakukan setiap bulan sekali tepatnya pada hari ke 7-10 setelah menstruasi karena pada saat ini payudara terasa lunak. Tujuan sadari secara rutin adalah untuk merasakan dan mengenal lekuk-lekuk payudara, sehingga jika terjadi perubahan dapat segera terdeteksi. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini dengan metode: 1) Penyuluhan mengenai pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), 2) Demonstrasi pemeriksaan SADARI. Kegiatan Pengabdian yang dilaksanakan dengan acara tatap muka dan penyuluhan mengenai Pendidikan Kesehatan Mengenai Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) di SMP Paba Sampali sesuai dengan perencanaan dan terlaksana dengan baik. Kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan metode ceramah (penyuluhan). Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 20 November 2024 dari pukul 15.00 s/d 16.00 WIB. Peserta kegiatan sebanyak 23 peserta.. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan hasil nilai pre test sebanyak 70% peserta benar dalam menjawab soal pre test yang disebar. Sedangkan hasil post test menunjukkan peningkatan menjadi 90% peserta menjawab benar, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil dilaksanakan.

Kata kunci: Pendidikan, kesehatan, payudara, SADARI.

1. PENDAHULUAN

Acaman penyakit masyarakat di dunia adanya penyakit kanker di dalam tubuh. Yang paling mengkhawatirkan wanita salah satunya dalah penyakit kanker payudara. Pada jaringan ikat payudara, jaringan lemak, saluran susu dan kelenjer susu tempat biasanya kanker ini bisa tumbuh di payudara. Urutan pertama yang menempati jumlah kanker terbanyak dan paling mematikan di Indonesia adalah Kanker payudara. Menurut Data Globocan tahun 2020, sebanyak 68.858 kasus (16,6%) jumlah kasus baru kanker payudara dari total 396.914 kasus

baru kanker di Indonesia. 22 ribu jiwa kasus untuk jumlah kematian. Sekitar 43% lebih Kematian akibat kanker bisa dikalahkan jika pasien rutin melakukan deteksi dini dan menghindari faktor risiko penyebab kanker (Wirata et al., 2021).

Kanker payudara bila terdeteksi sejak awal, penyembuhan yang dilakukan akan lebih mudah dan kemungkinan untuk sembuh juga lebih besar Menurut Pendiri sekaligus Ketua YKPI Linda Agum Gumelar dalam temu penyintas kanker payudara yang dilakukan secara virtual se-Indonesia mengatakan jika kanker payudara terdeteksi sejak dini maka kemungkinan untuk bisa mencapai harapan hidup yang lebih lama sekitar 98% (Oebaidillah, 2020). Kanker payudara dapat dicegah dengan menjalani gaya hidup yang sehat dan mendeteksi kanker payudara sedini mungkin. Setiap wanita harus memiliki kesadaran yang lebih untuk melakukan deteksi dini karena sangat penting untuk Kesehatan. Salah satu langkah untuk mendeteksi kemungkinan timbulnya kanker payudara adalah dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

Pemerintah Indonesia memprioritaskan penanganan kanker payudara mengingat tingginya angka kanker tanpa mengesampingkan penanganan jenis kanker lainnya. Penanganan jenis kanker lainnya oleh Kemenkes tetap dilakukan upaya penanggulangan sebagaimana tertuang dalam Rencana Aksi Nasional Kanker 2022-2022 (Syaiful & Aristantia, 2016). Tiga pilar Strategi Nasional Penanggulangan kanker payudara di Indonesia dalam ketentuan ini yakni promosi kesehatan, deteksi dini dan tatalaksana kasus. Kemungkinan untuk sembuh dari kanker payudara sangat tinggi kemungkinannya jika dapat ditemukan pada tahap awal atau dini. Keganasan kanker payudara Sebanyak 75-85% diketahui pada waktu dilakukannya SADARI.

SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) dianjurkan pada wanita, terutama pada wanita dengan usia mulai dari 20 tahun. Karena wanita dengan usia subur 20-45 tahun sangat berisiko terkena penyakit kanker payudara, sehingga wanita harus selalu sadar akan kesehatan payudaranya yaitu dengan cara rutin memeriksa payudaranya sebagai upaya awal pencegahan penyakit kanker payudara. Cukup dimulai dengan cara yang paling mudah dan sederhana yang dapat dilakukan sendiri di rumah dan dilakukan setiap bulan setelah selesai masa menstruasi yakni dengan SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri). Para wanita akan mampu melakukan deteksi dini apabila terjadi perubahan pada payudaranya (Brunner & Sudarth dalam Ramhadita: 2019)

SADARI dianggap sebagai cara yang efektif dan efisien, karena dengan melakukan program SADARI secara rutin dapat menekan angka kematian akibat kanker payudara hingga 20% (P. Lestari & Wulansari, 2018)⁴. Melalui pemeriksaan payudara sendiri dapat

meningkatkan harapan hidup penderita kanker payudara, karena telah terdeteksi sejak awal. Waktu terbaik untuk dilakukannya SADARI yakni pada hari ke-7 hingga ke-10 setelah siklus haid berakhir, karena pada saat itu kondisi payudara sudah tidak membengkak dan nyeri (Pulungan et al., 2020).

Meskipun (SADARI) mudah dilakukan, tidak mahal, tidak nyeri, tidak berbahaya dan nyaman, tetapi hanya sekitar dua pertiga wanita yang mempraktikkannya sekurang-kurangnya sekalidalam setahun dan hanya sepertiga yang mempraktekkannya setiap bulan seperti dianjurkan. Wanita yang melakukan teknik (SADARI) hanya sekitar setengahnya yang melakukannya dengan baik dan benar. Hal ini disebabkan karena minimnya informasi dan kurangnya pengetahuan tentang (SADARI). Perilaku masyarakat dalam deteksi dini kanker payudara masih rendah. Tercatat 53,7% masyarakat tidak pernah melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), sementara 46,3% pernah melakukan pemeriksaan payudara sendiri (Adi 2017).

Melalui pengabdian masyarakat ini, diharapkan dapat tercipta perubahan positif dalam tingkat kesadaran dan keterampilan Sadari pada remaja putri di Akademi Kebidanan Kharisma Husada. Hal ini akan membantu remaja putri dalam mengenali gejala-gejala awal kanker payudara dan mengambil tindakan cepat untuk mendapatkan perawatan yang diperlukan, sehingga dapat meningkatkan kesempatan penyembuhan dan mengurangi angka kematian akibat kanker payudara di masa depan.

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja putri dalam melakukan Sadari sebagai metode deteksi dini kanker payudara. Dengan melibatkan remaja putri sebagai target utama, upaya ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mereka tentang pentingnya Sadari dalam mendeteksi dini kanker payudara. Selain itu, tujuannya juga mencakup pengembangan keterampilan remaja putri dalam melakukan Sadari dengan benar dan mandiri.

2. METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada wanita tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dengan cara memberikan penyuluhan kepada remaja putri di akbid Kharisma Husada Binjai. Langkah-langkah dalam Sosialisasi awal: Tim pengabdian masyarakat akan melakukan sosialisasi

mengenai pentingnya Sadari kepada seluruh remaja putri melalui penyampaian materi secara lisan dan visual.

Penyuluhan: Dilakukan penyuluhan yang lebih mendalam mengenai metode Sadari,

termasuk teknik, frekuensi, dan pentingnya deteksi dini. Penyuluhan akan disampaikan melalui presentasi, diskusi, dan tanya jawab interaktif.

Pelatihan: Remaja putri akan diberikan pelatihan langsung tentang bagaimana melakukan Sadari dengan benar. Ini meliputi pengenalan terhadap anatomi payudara, teknik palpasi yang tepat, dan pemahaman tentang apa yang harus dicari selama pemeriksaan.

Praktik mandiri: Setelah pelatihan, remaja putri akan diberikan kesempatan untuk berlatih melakukan Sadari secara mandiri dengan bimbingan tim pengabdian masyarakat. Mereka akan diberikan umpan balik dan arahan untuk memperbaiki teknik mereka.

Follow-up: Tim pengabdian masyarakat akan melakukan kunjungan follow-up untuk memastikan pemahaman dan keterampilan Sadari remaja putri telah meningkat. Mereka juga akan memberikan dukungan tambahan dan menjawab pertanyaan yang mungkin timbul. Metode yang Digunakan Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat untuk upaya peningkatan sadari dalam deteksi dini kanker payudara pada remaja putri dapat terdiri dari langkah-langkah berikut:

1. Sosialisasi awal: Tim pengabdian masyarakat melakukan sosialisasi mengenai pentingnya Sadari kepada remaja putri melalui penyampaian materi secara lisan dan visual.
2. Penyuluhan: Dilakukan penyuluhan yang lebih mendalam mengenai metode Sadari, termasuk teknik, frekuensi, dan pentingnya deteksi dini. Penyuluhan disampaikan melalui presentasi, diskusi, dan tanya jawab interaktif.
3. Pelatihan: Remaja putri diberikan pelatihan langsung tentang bagaimana melakukan Sadari dengan benar. Ini meliputi pengenalan terhadap anatomi payudara, teknik palpasi yang tepat, dan pemahaman tentang apa yang harus dicari selama pemeriksaan.\
4. Praktik mandiri: Setelah pelatihan, remaja putri diberikan kesempatan untuk berlatih melakukan Sadari secara mandiri dengan bimbingan tim pengabdian masyarakat. Mereka diberikan umpan balik dan arahan untuk memperbaiki teknik mereka.
5. Follow-up: Tim pengabdian masyarakat melakukan kunjungan follow-up untuk memastikan pemahaman dan keterampilan Sadari remaja putri telah meningkat. Mereka memberikan dukungan tambahan dan menjawab pertanyaan yang mungkin timbul.

Materi Kegiatan

Materi kegiatan akan meliputi presentasi visual, brosur, poster, dan materi cetak lainnya yang berisi informasi tentang pentingnya Sadari, teknik melakukan Sadari, dan gejala-gejala yang perlu diperhatikan.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan akan dilakukan melalui analisis kuesioner pengetahuan awal dan pengetahuan yang diperoleh, observasi keterampilan Sadari, dan wawancara dengan remaja putri. Data ini akan digunakan untuk mengukur efektivitas kegiatan pengabdian masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Sadari pada remaja putri di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan cara tatap muka langsung dengan peserta dengan metode penyuluhan mengenai Edukasi **Pendidikan Kesehatan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari)** di SMP Paba Sampali. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 20 November 2024 dari pukul 15.00 s/d 16.00 WIB. Peserta kegiatan berjumlah 22 orang. Lokasi pelaksanaan pengabdian di Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai.

Kegiatan Pengabdian ini dilakukan oleh 1 orang dosen dan dibantu oleh mahasiswa dengan pokok pembahasan :

a. *Pre test* mengenai periksa payudara sendiri (Sadari) Evaluasi kegiatan pengabdian Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 20 November 2022. Kegiatan yang diawali dengan tatap muka langsung dan penyampaian materi menggunakan *flip chart* terlaksana dengan baik dan lancar. Selama kegiatan penyuluhan sebelumnya tampak bahwa peserta memang belum mengetahui mengenai tehnik pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yang bertujuan untuk deteksi dini kelainan pada payudara. Acara kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Berbagai pertanyaan oleh peserta kegiatan disampaikan secara antusias dalam sesi tanya jawab. Adapun pertanyaan inti yang disampaikan peserta seperti berikut :

1. Apakah SADARI ini akurat dalam mendeteksi masalah pada payudara
2. Apa yang dilakukan jika mendapati kelainan pada payudara





Gambar 1,2,3 Pemeriksaan SADARI

Pemeriksaan SADARI ini jika dapat dilakukan dengan rutin dan tepat tentunya dapat efektif dalam mendeteksi adanya kelainan pada payudara sehingga metode penyuluhan ini bagi warga diharapkan juga dapat menambah pengetahuan, keterampilan dan lebih percaya diri dalam menyampaikan masalah kesehatan diri dengan cara pemeriksaan payudara sendiri. Warga yang ikut kegiatan ini menjadi paham dan mengerti mengenai pendidikan kesehatan pemeriksaan payudara sendiri. Hasil pengabdian ini akan bermanfaat bagi warga dan dengan harapan pemahamannya mengenai pendidikan kesehatan periksa payudara sendiri (SADARI) dan kesehatan reproduksi yang lebih sehat untuk generasi yang lebih baik.

Penguasaan materi dari peserta penyuluhan sudah cukup baik hanya saja peserta tidak semua bisa dinilai dan dilihat cara mempraktekkan pemeriksaan SADARI dikarenakan waktu yang tidak mencukupi. Hal ini juga disebabkan jumlah materi yang cukup padat dan cara mempraktekkan nya juga membutuhkan waktu. sehingga tidak cukup waktu bagi para peserta untuk memahami dan mempraktekkan secara lengkap semua yang telah dipraktekkan. Akan tetapi peserta dapat mengulang kembali mengikuti gambar brosur yang telah dibagikan ke masing- masing peserta.

Kegiatan pengabdian ini untuk membekali peserta agar lebih peduli dan memperhatikan kesehatan reproduksi nya terutama payudaranya sehingga terdeteksi lebih dini jika ada

kelainan.. Manfaat yang dirasakan peserta bisa langsung mencoba memeriksa payudara nya sendiri tanpa alat dan biaya yang mahal serta dapat lebih mengerti dan memahami materi yang telah diberikan.

4. SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian ini dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan ini mendapat sambutan baik terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti kegiatan dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu kegiatan berakhir serta peserta selalu aktif bertanya dan berbagi pengalaman pada saat kegiatan pengabdian berlangsung. Pemahaman mengenai SADARI meningkat dari sebelum penyuluhan 70% menjadi 90%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Direktur Akademi Kebidanan Kharisma Husada Binjai yang telah memberikan bantuan dana pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada Kepala Sekolah SMP Paba Sampali karena sudah memberikan izin dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusumawaty, J., Noviati, E., Sukmawati, I., Srinayanti, Y., & Rahayu, Y. (n.d.). *Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM- Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Efektivitas Edukasi SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara.*
- Saputri, E. M., & Yanti, J. S. (2019). PELATIHAN SADARI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.36341/jpm.v3i1.824>
- Syaiful, Y., & Aristantia, R. (2016). *PENDIDIKAN KESEHATAN PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI TERHADAP PERILAKU SADARI PADA REMAJA (Health Education Breast Self Examination Toward BSE Behavior in Adolescent)* (Vol. 07).
- Wirata, R. B., Studi, P., Keperawatan, S., Bethesda, S., & Yogyakarta, Y. (2021). *EDUKASI DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA DAN SADARI DI POSBINDU APSARI, YOGYAKARTA* (Issue 2). <http://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/ABDIDOS/issue/archive>

Sukardi.2004. Metodologi Pengabdian Pendidikan. Jakarta: PT. Bumi Aksara.