

PENDAMPINGAN PENCEGAHAN KANKER PAYUDARA MELALUI PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) PADA REMAJA

Riski Akbarani ^{1*}, Eva Inayatul Faiza ², Rezha Alfia Hildayanti³

¹ STIKes Kendedes, Indonesia, email: akbaraniriski@gmail.com

² STIKes Kendedes, Indonesia, email: evainayatul@gmail.com

Article History:

Received: 20 September 2024

Revised: 30 November 2024

Accepted: 2 Desember 2024

Keywords: Breast cancer, Early detection, SADARI

Abstract: Breast cancer is a health problem experienced by women throughout the world. This incident can occur at puberty, but is more common at older ages. Early detection is a very important first step to find out early the presence of a tumor or lump in the breast so that it can reduce the death rate due to cancer. The earlier breast cancer is found, the easier it will be to treat it. The aim of this activity is to increase the knowledge of young women about breast self-examination to detect breast cancer early. The method used in the initial stage was a survey, the second stage was lecture and practice, and the third stage was evaluation. The result is an increase in knowledge about breast self-examination, but there is still a need for socialization and motivation about the importance of regular breast self-examination for early detection of breast cancer.

Introduction

Pentingnya kesehatan reproduksi wanita harus disadari oleh setiap wanita karena akan mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan, kualitas hidup yang dijalani dalam proses reproduksi manusia. Beberapa hal sederhana yang penting bagi kesehatan reproduksi wanita seperti menjalani gaya hidup yang sehat dengan menjaga berat badan yang ideal, mengatur pola makan berolahraga, menghindari berbagai macam kegiatan dan konsumsi yang berdampak buruk bagi kesehatan organ reproduksi wanita. Salah satu penyakit pada reproduksi wanita adalah kanker (Noviani, 2023).

Kanker payudara merupakan masalah kesehatan yang dialami wanita di seluruh dunia. Kejadian kanker payudara dapat terjadi pada usia pubertas, tetapi lebih sering terjadi pada usia yang lebih tua. Data WHO (2015) terdapat 2,3 juta wanita yang didiagnosis menderita kanker payudara, yang menyebabkan 685.000 kematian di seluruh dunia. Hingga akhir tahun 2020, sekitar 7,8 juta wanita masih hidup dengan diagnosis kanker payudara, menjadikannya jenis kanker paling umum di dunia. Fibroadenoma mammae juga biasanya terjadi pada wanita usia muda, yaitu pada usia remaja atau sekitar 20 tahun. Fibroadenoma umumnya terjadi pada wanita dengan usia 21-25 tahun, kurang dari 5% terjadi pada usia di atas 50 tahun Tumor payudara telah banyak ditemukan pada usia muda, bahkan remaja

putri usia 14 tahun yang menderita tumor pada payudara di mana tumor dapat berpotensi menjadi kanker bila tidak terdeteksi lebih awal. (Sarker et al., 2022)

Data Global Cancer Observatory; tahun 2018 menunjukkan angka kejadian penyakit kanker di Indonesia (136,2/100.000 penduduk) berada pada urutan 8 di Asia Tenggara, sedangkan di Asia urutan ke 23. Angka kejadian untuk perempuan yang tertinggi adalah kanker payudara yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk yang diikuti kanker leher rahim sebesar 23,4 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 13,9 per 100.000 penduduk (Pulungan & Hardy, 2020).

Data Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi tumor atau kanker di Indonesia, adalah 1,4 per 100.000 penduduk atau sekitar 347.729 orang. Di Indonesia, insiden kanker tertinggi pada perempuan adalah kanker payudara yaitu sebesar 40 per 100.000 penduduk dengan angka kematian adalah 16,6 kematian per 100.000 penduduk. (Maresa et al., 2023)

Upaya untuk mencegah semakin meningkatnya angka kematian akibat dari kanker payudara, maka upaya deteksi dini perlu untuk dilakukan. Salah satu upaya mendeteksi dini adanya kemungkinan kanker payudara adalah dengan melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Pemeriksaan payudara sendiri menjadi salah satu cara yang mudah dilakukan sebagai pendeteksi kanker payudara dini yang terjadi pada kaum perempuan masa produktif. SADARI ini bertujuan untuk mendapatkan tanda-tanda adanya kanker payudara yang muncul lebih dini. (Siregar, 2021).

SADARI merupakan pemeriksaan yang dilakukan oleh wanita untuk mencari benjolan atau kelainan lainnya pada payudara dengan posisi tegak menghadap kaca dan berbaring, dilakukan pengamatan dan perabaan payudara secara sistematis. SADARI sangat penting dianjurkan kepada masyarakat karena hampir 86% benjolan di payudara ditemukan oleh penderita sendiri. (Perilaku et al., 2019)

Deteksi 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. Keuntungan dari deteksi dini adalah untuk meningkatkan kemungkinan harapan hidup pada wanita penderita kanker payudara. Selain itu, SADARI adalah metode termudah, tercepat, termurah, dan paling sederhana yang dapat mendeteksi secara dini kanker payudara (Noviani, 2023).

Pertumbuhan dan perkembangan pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Remaja mengalami perubahan yang cepat dalam struktur tubuh dan fisiologis,

psikologis dan fungsi sosial dan merupakan masa anabolik yang intens membutuhkan peningkatan asupan semua zat gizi. Pada fase ini terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi untuk memenuhi proses tumbuh kembang remaja. Kebutuhan gizi pada remaja menjadi sangat penting sebagai persiapan yang baik untuk pencegahan berbagai penyakit kronik pada masa dewasa (Warsid et al., 2023).

Method

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini mempunyai sasaran yaitu siswi – siswi sekolah menengah kesehatan di wilayah Kecamatan Blimbing Kota Malang. Sarana untuk pelatihan ini adalah materi pemeriksaan payudara sendiri, lotion, cermin. Untuk mempermudah praktik maka perlu dilengkapi dengan media proyektor dalam penyampaian materi.

Kegiatan ini dilaksanakan selama 4 bulan dengan tiga tahapan yang dimulai dari tahapan pertama dilakukan untuk mengetahui pengetahuan tentang SADARI, dengan pengisian pre test menggunakan kuesioner. Tahapan kedua dilaksanakan dengan memberikan pelatihan tentang SADARI menggunakan metode ceramah dan metode praktek. Metode ceramah untuk menyampaikan teori seputar pengertian, gejala, faktor risiko kanker payudara dan proses serta tata cara untuk melaksanakan pemeriksaan payudara sendiri. Metode ini akan difokuskan kepada penyampaian teori pengetahuan terkait dengan kanker payudara dan tata cara langkah pencegahannya melalui pemeriksaan payudara sendiri. Metode praktik untuk mengajarkan tata cara pemeriksaan payudara sendiri sehingga tertanam keterampilan teknis dan praktis terkait hal tersebut berupa bagaimana langkah dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Dalam tahap ini narasumber tidak akan mempersilahkan semua peserta untuk mencoba melakukan praktik secara mandiri tetapi narasumber akan mengambil beberapa peserta untuk mempraktikkan secara mandiri dan peserta lainnya menyaksikan secara saksama. Tahap terakhir ketiga adalah evaluasi tentang pemahaman SADARI dengan pengisian post test menggunakan kuesioner.

Result

Kegiatan pengabdian pada masyarakat tentang pendampingan pencegahan kanker

payudara melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) Pada Remaja ini diikuti oleh 20 siswi sekolah menengah kejuruan kesehatan Kecamatan Blimbing Kota Malang. Pelaksanaan dan hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dapat dilihat pada paparan ini.



Gambar 1. Kegiatan ceramah materi kanker payudara

Metode ceramah yang dilakukan untuk menyampaikan teori seputar pengertian, gejala, faktor risiko kanker payudara dan proses serta tata cara untuk melaksanakan pemeriksaan payudara sendiri. Metode ini akan difokuskan kepada penyampaian teori pengetahuan terkait dengan kanker payudara dan pencegahan yang dilakukan.



Gambar 2. Kegiatan praktek pemeriksaan payudara sendiri

Dengan memberikan penyuluhan dan tindakan langsung pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) kepada responden diharapkan responden dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mempraktikkan tindakan SADARI dalam kehidupan sehari-

hari dan dapat mengajarkan teman yang lainnya.



Gambar 2. Pendampingan pemeriksaan payudara sendiri

Pada tahap awal dilakukan pengisian kuesioner pre test tentang pemeriksaan payudara sendiri yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengetahuan sasaran sebelum dilakukan pendampingan kegiatan pengabdian Masyarakat.

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan usia

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
usia 13 - 14 th	5	25,0%
usia 15 - 16 th	10	50,0%
usia 16 - 17 th	5	25,0%
Total	20	100,0%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar 10 orang (50%) sasaran siswi sekolah menengah kejuruan kesehatan di Kota Malang adalah berusia 15 - 16 tahun. Sedangkan untuk data pengetahuan responden sebelum dilakukan pendampingan secara umum didiskripsikan dengan karakteristik sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan sebelum pendampingan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	3	15,0%
Cukup	4	20,0%
Kurang	13	65,0%
Total	20	100,0%

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan sebelum dilakukan penyuluhan dapat diketahui bahwa sebagian besar 13 orang (65,0%) sasaran siswi sekolah menengah kejuruan kesehatan di Kota Malang memiliki pengetahuan kurang tentang pemeriksaan payudara

sendiri (SADARI). Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil yang akan digambarkan pada tabel di bawah :

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan setelah pendampingan

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	7	35,0%
Cukup	8	40,0%
Kurang	5	25,0%
Total	20	100,0%

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan setelah dilakukan pendampingan melalui metode ceramah dan praktik terjadi peningkatan pengetahuan yaitu sebagian besar 8 orang (40,0%) sasaran siswi sekolah menengah kejuruan kesehatan di Kota Malang memiliki pengetahuan cukup tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dan 7 orang (35,0%) memiliki pengetahuan baik setelah dilakukan pendampingan.

Discussion

Pengabdian pada masyarakat tentang pendampingan pencegahan kanker payudara melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) Pada Remaja ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya melakukan SADARI sebagai bentuk deteksi dini kanker payudara. Kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan kepedulian masyarakat dalam menghadapi kanker payudara

Sosialisasi untuk pencegahan terjadinya kanker payudara melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) didapatkan hasil pengetahuan remaja meningkat setelah diadakan penyuluhan dan praktik bersama melakukan SADARI. Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah cara termudah untuk mendeteksi kelainan pada ukuran, tekstur, serta bentuk payudara. Pemeriksaan ini juga bisa membantu deteksi dini kanker payudara, sehingga mengurangi risiko keparahannya.

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu, tanpa pengetahuan seseorang tidak memiliki dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan juga merupakan hasil dari informasi seseorang kepada orang lain yang belum tahu dan menjadi tahu untuk membentuk perilaku seseorang atau kelompok misalnya melalui pendidikan kesehatan. Metode peer group memiliki keefektifan yang lebih tinggi dibandingkan metode lain dalam promosi kesehatan. Kelompok

teman sebaya juga berguna untuk berbagai pengalaman, saling mendukung, membangun kesadaran dan ide baru. Penelitian Imron (2012) remaja lebih senang, nyaman dan terbuka apabila mendiskusikan permasalahan yang berhubungan dengan kesehatan reproduksinya dengan teman sebaya. Teman sebaya cenderung lebih berpengaruh dibandingkan dengan keluarga terhadap pengetahuan dan tindakan remaja. Dengan demikian informasi tentang deteksi dini kanker payudara melalui SADARI yang benar berasal dari remaja, ditransfer atau dikampanyekan oleh remaja dan untuk remaja.

Mukminah (2016), menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tindakan SADARI seperti pengetahuan, sikap, dukungan guru, dukungan teman, dan ketersediaan sarana SADARI (Nadia, 2021). Menurut Kushartanti (2012) yang menjelaskan bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi kemampuan untuk melakukan SADARI yaitu host (contohnya seperti: umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan motivasi), environment (contohnya seperti: lingkungan fisik, lingkungan sosial, sarana kesehatan), dan agent (gaya hidup, peraturan sekolah, pola asuh orang tua, ketersediaan media pendidikan, informasi dan keberadaan UKS) (Rosdiana et al., 2020). Walaupun Tindakan SADARI merupakan kegiatan yang sederhana namun memberikan dampak besar terhadap permasalahan kesehatan, seperti pencegahan Kanker Payudara. Terdapat penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara SADARI dengan kejadian Kanker Payudara, hal ini membuktikan bahwa adanya korelasi antara SADARI dalam terjadinya Kanker Payudara (Noviani & Anggraini, 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andi Nurul Amalia, Arni Rizqiani Rusydi dan Nukman yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) di SMAN 8 Sidrap.

Conclusion

Pendampingan pencegahan kanker payudara melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada remaja di Kota Malang untuk meningkatkan pengetahuan siswi SMA telah dilaksanakan dan mendapat sambutan yang baik dari peserta.

Sosialisasi untuk pencegahan terjadinya kanker payudara melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) didapatkan hasil pengetahuan remaja meningkat setelah diadakan penyuluhan dan praktik bersama melakukan SADARI. Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah cara termudah untuk mendeteksi kelainan pada ukuran, tekstur, serta bentuk payudara. Pemeriksaan ini juga bisa membantu deteksi dini kanker payudara, sehingga mengurangi risiko keparahannya.

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini adalah bahwa siswa perlu memahami pentingnya melakukan SADARI yang baik dan benar untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yang nantinya dapat mencegah Kanker Payudara. Siswa berpotensi sebagai agen of change untuk mempromosikan SADARI baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Perlu kesadaran diri dalam menjaga kebersihan diri melalui tindakan sederhana seperti SADARI. Adanya dukungan dari guru, teman, serta mendukung pelaksanaan program SADARI.

Bagi siswi diharapkan dapat terus melakukan Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) di rumah terutama pada waktu-waktu yang telah disarankan. Skrining yang tepat akan mencegah terjadinya kanker payudara pada remaja dan wanita dalam siklus kehidupannya.

Acknowledgements

Penulis mengucapkan terima kasih kepada STIKes Kenedes Malang yang telah memberikan dukungan untuk terselenggaranya kegiatan ini melalui lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM), selain itu ucapan terima kasih juga di berikan kepada seluruh siswi Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Kota Malang yang bersedia menjadi mitra kegiatan ini. Semoga kegiatan ini bermanfaat untuk siswi dan untuk semuanya

References

- Amila, A., Sinuraya, E., & Gulo, A. R. B. (2020). Edukasi Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Siswi Sma Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 29–40.
- Dinnata, A., Wulandari, A., Widyaningrum, D., & Ulyanisa, F. (2020). Penyuluhan Kesehatan Mengenai Pentingnya Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Di Sma Muhammadiyah 2 Bandar Lampung. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 39–44.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2694>
- Efni, N., & Fatmawati, T. Y. (2021). Edukasi Deteksi Dini Kanker Payudara Melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Di Sma N 8 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 3(1), 28–32.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36565/jak.v3i1.146>
- Hapsari, F. N. (2020). Pengaruh Penyuluhan Kanker Payudara Terhadap Minat Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Remaja Sman 1 Jatinom. *Nersmid: Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 57–66.

- Jaya, F. T., & Rusman, A. D. P. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(1), 9–22.
- Juwita, L., & Astarini, M. I. A. (2022). Penyuluhan Kanker Payudara Dan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Remaja Putri Melalui Media Audiovisual Di Sma Pembangunan Jaya 2 Sidoarjo. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 285–291.
<https://doi.org/10.25008/Altifani.V2i3.229>
- Kusumawaty, J., Noviati, E., Sukmawati, I., Srinayanti, Y., & Rahayu, Y. (2021). Efektivitas Edukasi Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 496–501.
<https://doi.org/10.35568/Abdimas.V4i1.1177>
- Lestari, P., & Wulansari, W. (2019). Pentingnya Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce)*, 1(2).
<https://doi.org/10.35473/Ijce.V1i2.327>
- Nadia, C. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Di Sma Adabiyah Padang. *Jurnal Nursing Stikesi Nightingale*, 10(1), 51–58.
- Novelia, S., & Carolin, B. T. (2021). Penyuluhan Kesehatan Tentang Pentingnya Deteksi Dini Kanker Payudara Dan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja Putri Melalui Zoominar. *Journal Of Community Engagement In Health*, 4(2), 282–286.
<https://doi.org/10.30994/Jceh.V4i2.165>
- Noviani, A., & Anggraini, Y. (2023). Peningkatan Edukasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 5(2), 6–12.
<https://doi.org/10.26714/jpmk.V5i2.12725>
- Pratiwi, A., Ariani, S., & Karina, R. (2018). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mengenai Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Terhadap Nilai Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 7(1), 1–11.
- Rosdiana, E., Hirnama, H., Ulfa, C. R., Santika, R., & Marniati, M. (2020). Penyuluhan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Siswi Sman I Mesjid Raya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Kesehatan)*, 2(1), 41–46.