

Peningkatan Kesadaran dan Pengetahuan Masyarakat Tentang Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Al Maburr Semarang

Novita Nining Anggraini¹, Siti Nurjanah²

¹⁻² Program Studi Kebidanan, Universitas Muhammadiyah

Alamat: Semarang, Jl. Kedungmundu Raya No.18

Korespondensi Penulis: novitanovi@unimus.ac.id

Article History:

Received: Januari 29, 2024;
Accepted: Februari 09, 2024;
Published: Februari 28, 2024

Keywords: BSE, breast cancer, female students

Abstract: Breast cancer is a serious health problem among women. Early detection is very important to improve prognosis and cure. However, there are still many women who do not realize the importance of having regular check-ups. In an effort to increase awareness of the importance of early detection of breast cancer, the practice of awareness is one of the simple steps that the community can take. The magnitude of the breast cancer problem in Indonesia can be seen from the breast cancer patients who come. Cancer is a scourge for everyone, and the tendency to increase its prevalence cannot be avoided. This fear arises because the death rate from cancer is very high. This happens not only in Indonesia but also in various countries. The incidence of breast cancer varies greatly throughout the world, in general breast cancer is more common in developed countries than in developing countries. The high death rate for breast cancer is caused by 70% of breast cancer sufferers coming to health facilities when they are already in an advanced stage. Based on Hospital Information System (SIRS) data (2021, the number of breast cancer sufferers in Central Java shows an increase. In 2021, breast cancer sufferers reached 8,287 people, while in 2022 it will reach 10,530 people. This number shows an increase of 27 percent, breast cancer is in first place in the last 10 years until 2021 and there is an increase in cases every year with a proportion of 40% of all cancers. The size of the breast cancer problem in Indonesia can be seen from breast cancer patients who come for treatment, where 60-70% of sufferers are already in stage III-IV, in fact many cases of breast cancer have attacked young women. Awareness is a form of initial education for breast cancer screening.

Abstrak. Kanker payudara merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius di kalangan perempuan. Deteksi dini sangat penting untuk meningkatkan prognosis dan kesembuhan. Namun, masih banyak perempuan yang tidak menyadari pentingnya melakukan pemeriksaan secara rutin. Dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini kanker payudara, praktik sadari menjadi salah satu langkah sederhana yang dapat dilakukan oleh masyarakat. Besaran masalah kanker payudara di Indonesia dapat dilihat dari pasien kanker payudara yang datang. Kanker menjadi momok bagi semua orang selain itu kecenderungan peningkatan prevalensinya tidak dapat dihindari. Timbulnya rasa ketakutan ini karena angka kematian akibat kanker yang sangat tinggi. Hal ini terjadi tidak hanya di Indonesia melainkan juga di berbagai negara. Insiden kanker payudara sangat bervariasi di seluruh dunia, secara umum kanker payudara lebih banyak ditemukan di negara maju dibandingkan negara berkembang. Tingginya angka kematian pada kanker payudara disebabkan karena 70% penderita kanker payudara datang ke fasilitas kesehatan ketika sudah berada pada stadium lanjut Berdasarkan data Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) (2021) jumlah penderita kanker payudara di Jawa tengah menunjukkan meningkat. Pada tahun 2021, penderita kanker payudara mencapai 8.287 orang, sedangkan pada tahun 2022 mencapai 10.530 orang. Jumlah ini menunjukkan kenaikan 27 persen, kanker payudara menduduki urutan pertama dalam 10 tahun terakhir sampai dengan 2021 dan terjadi peningkatan kasus setiap tahunnya dengan proporsi 40% dari keseluruhan kanker. Besaran masalah kanker payudara di Indonesia dapat dilihat dari pasien kanker payudara yang datang untuk pengobatan, dimana 60-70% penderita sudah dalam stadium III-IV, bahkan kasus kanker payudara sudah banyak menyerang remaja putri. Sadari merupakan bentuk edukasi awal untuk penapisan kanker payudara.

Kata kunci : SADARI, kanker payudara, Santri putri

A. PENDAHULUAN

Penyakit kanker yang paling banyak diderita oleh wanita adalah kanker payudara. Kanker payudara adalah suatu perubahan bentuk sel dan jaringan payudara menjadi tidak normal dan berkembang tidak terkendali yang disebabkan oleh tumor ganas yang menyerang jaringan payudara (Purwiyanti, 2020). Berdasarkan data *World Health Organization* pada tahun 2020 terdapat jumlah penderita kanker di dunia sebanyak 19,3 juta jiwa, dan kanker payudara merupakan jenis kanker yang paling sering diderita oleh wanita, dimana 24,5% dari total 19,3 juta jiwa merupakan penderita kanker payudara. Sebarannya di Asia 49,3%, Eropa 22,8%, Amerika Utara 13,3%, Amerika Latin dan Karibia 7,6%, Afrika 5,7% dan Oseania 1,3%. Angka kejadian kanker payudara sangat tinggi dan meningkat dari tahun ke tahun dan terjadi hampir di seluruh dunia. (WHO, 2020).

Problem kanker payudara di Indonesia adalah urutan kedua setelah kanker serviks. Walaupun belum ada data yang akurat untuk menghitung frekuensi kanker payudara di Indonesia, di perkirakan insiden seluruh kanker 180 per 100.000 penduduk khusus kanker payudara kira-kira 18 per 100.000 penduduk (Bustan, 2007, p.156).

Berdasarkan laporan program dari Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota yang berasal dari rumah sakit dan puskesmas tahun 2021 di provinsi Jawa Tengah, kasus penyakit kanker yang ditemukan sebanyak 24.204 kasus (24,19 per 1000 penduduk). Terdiri dari kanker serviks 9,11 per 1000 penduduk, kanker mammae 12,28 per 1000 penduduk, kanker hepar 2,02 per 1000 penduduk, kanker bronkus 0,78 per 1000 penduduk (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Di Semarang berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota Semarang tahun 2021, Kasus penyakit kanker yang di temukan terdiri dari kanker servik sebanyak 38 kasus, kanker payudara sebanyak 281 kasus, kanker hepar sebanyak 8 kasus, kanker paru sebanyak 16 kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang, 2021)

Menurut badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) satu-satunya cara yang efektif sampai saat ini hanya dengan melakukan deteksi sedini mungkin pada kemungkinan timbulnya penyakit ini, yaitu dengan melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Tindakan ini sangat penting karena hampir 85% benjolan payudara di temukan oleh penderita sendiri. Pemeriksaan ini sebaiknya di lakukan 7-10 hari setelah menstruasi, karena kondisi payudara lunak dan longgar sehingga memudahkan perabaan (Suryaningsih dan Sukaca, 2009, p.155).

Deteksi dini dilakukan terutama pada usia remaja dengan peningkatan kewaspadaan disertai pengobatan yang sesuai dipercaya dapat menurunkan jumlah kematian karena kanker payudara (Bustan, 2007, p.161). Masa remaja terjadi berbagai perubahan baik secara fisik, sosial maupun spiritual yang pada awalnya sulit diterima tapi seiring bertambahnya waktu dan usia serta pemahaman yang dimiliki, remaja mulai bisa menerima perubahan tersebut. Penerimaan remaja terhadap hal-hal yang tabu mulai terbuka karena merupakan pengetahuan baru bagi mereka tapi penerimaannya cenderung tertutup dan malu-malu. Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja terutama organ seksual yang mulai mengalami kematangan pada awal usia remaja. Khusus pada remaja wanita terjadi perubahan pada payudara merupakan hal yang wajar terjadi pada remaja (Widyastuti,2009, p.10).

Banyak mitos yang mengatakan bahwa kanker payudara lebih sering menyerang wanita yang sudah berusia di atas 30 tahun, tetapi kini banyak wanita usia remaja menderita kanker payudara. Karena itu, remaja puteri harus waspada, apalagi sampai sekarang penyakit ganas itu belum diketahui penyebabnya, minuman beralkohol, dan makanan tinggi lemak, juga melahirkan di atas usia 30 tahun (Ghofar, 2009, p.13).

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 28 April 2023 pada 10 santri di Pondok Pesantren Tahfidz Al Maburr didapatkan data bahwa santri Tahfidz Al Maburr tidak ada yang mengalami kanker payudara. Setelah dilakukan wawancara lebih mendalam diperoleh data bahwa semua santri belum memahami langkah SADARI yang benar serta rutin serta tidak rutin melakukan tiap bulan. Pondok Pesantren Tahfidz Al Maburr belum pernah didatangi oleh tenaga kesehatan yang mengadakan promosi kesehatan tentang kanker payudara dan SADARI. Berdasarkan uraian diatas tentang bahayanya penyakit kanker payudara serta kurangnya pengetahuan deteksi dini kanker payudara mendorong penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang “Pendidikan Kesehatan dan Praktik SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tahfidz Al Maburr”

Mengingat masih banyak santri yang belum mengetahui tentang kesehatan reproduksi, khususnya pengetahuan tentang kanker payudara dan praktik SADARI. Sangatlah penting untuk dilakukan pendidikan kesehatan, dengan harapan dapat mengubah pengetahuan dan praktik tentang kesehatan reproduksi pada santriwati dalam hal ini adalah Remaja Putri di Pondok Pesantren Tahfidz Al Maburr menjadi lebih baik.

Ada beberapa metode yang dapat digunakan dalam melakukan pendidikan kesehatan antara lain metode ceramah, diskusi kelompok, curah pendapat, panel, bermain peran, demonstrasi, simposium, dan seminar. Dimana masing-masing metode mempunyai kelebihan dan kekurangan (Notoatmodjo, 2003, pp. 58-62).

Alternatif metode yang dapat dipergunakan pada pendidikan kesehatan khususnya kesehatan reproduksi tentang kanker payudara adalah menggunakan metode ceramah. Metode ceramah, selain sederhana juga efektif dalam upaya penyampaian informasi secara cepat kepada kelompok sasaran yang cukup besar (Notoatmodjo, 2003, p. 28). Sedangkan untuk pendidikan kesehatan tentang praktik SADARI adalah menggunakan metode demonstrasi. Metode demonstrasi lebih mudah untuk menunjukkan pengertian, ide, dan prosedur tentang suatu hal yang pernah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan adegan dengan menggunakan alat peraga (Sudjana, 2002, p. 83).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dirasa perlu untuk melakukan pendidikan kesehatan dan praktik sadari (pemeriksaan payudara sendiri) sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara pada remaja putri di pondok pesantren Al Mabrur Semarang.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari dua tahapan yakni pemaparan tentang pendidikan kesehatan dan praktik sadari (pemeriksaan payudara sendiri) sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara.

Pemaparan pendidikan kesehatan dan praktik sadari (pemeriksaan payudara sendiri) sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara:

Permasalahan bahwa beberapa Siswi masih kurang memahami arti dari SADARI, manfaat, serta cara atau aplikasinya. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah dengan tehnik presentasi, pemutaran video, tanya jawab serta simulasi praktik langsung yang dikemas dalam bentuk penyuluhan. Media yang digunakan yaitu leaflet, laptop, lcd, MMT. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Selasa, 13 September 2023 yang dimulai pukul 15.00 WIB - selesai bertempat di di pondok pesantren Al Mabrur Semarang dengan jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan ini adalah 34 santriwati, Dimana santriwati tidak semua bisa ikut dikarenakan bertepatan dengan kegiatan di pesantren.

Cara melakukan SADARI :

a. Perhatikan dan amati :

- 1) Perhatikan dengan teliti payudara anda dimuka cermin tanpa berpakaian sambil berdiri tegak, dengan kedua lengan lurus kebawah disamping badan. Melihat perubahan bentuk dan besarnya payudara, perubahan puting susu, serta kulit payudara di depan kaca. Perhatikan juga bila ada benjolan di payudara. Amati dengan teliti.
- 2) Angkatlah kedua lengan lurus keatas dan ulangi periksa. Mengangkat kedua lengan dimaksud untuk melihat retraksi kulit atau perlekatan tumor terhadap otot atau fascia di bawahnya.
- 3) Dengan kedua siku mengarah kesamping tekanlah telapak tangan anda di pinggang. Cara ini akan menegangkan otot-otot dada dan axilla agar perubahan-perubahan, misalnya cekungan (dekok) dan benjolan akan lebih kelihatan.

b. Tindakan berikutnya lakukan perabaan payudara dalam posisi berbaring dengan cara :

- 1) Rabalah dengan tiga ujung jari tengah yang dirapatkan.
- 2) Lakukan gerakan memutar dengan tekanan lembut tetapi mantap dimulai dari pinggir dengan mengikuti arah putaran jarum jam. Memeriksa seluruh bagian payudara dengan cara sirkuler atau radier.
- 3) Lakukan perabaan pada payudara kanan dengan cara berbaring dengan tangan kanan dibawah kepala dan letakkanlah bantal kecil dibawah punggung kanan. Raba seluruh permukaan payudara kanan dengan gerakan pada memutar dari luar ke dalam atau radier.

- 4) Lakukan hal yang sama seperti di atas tetapi dengan tangan kiri di bawah kepala, sedang tangan kanan meraba payudara kiri.
- 5) Perhatikan bila ada benjolan yang mencurigakan.
- 6) Pencetlah pelan-pelan daerah sekitar puting dan amatilah apakah keluar cairan yang tidak normal (tidak biasa).
- 7) Pemeriksaan ketiak. Bagilah payudara menjadi 4 bagian, $\frac{1}{4}$ atas dekat axilla. Beri perhatian khusus karena ditempat tersebut sering ditemukan tumor payudara serta lakukan juga pemeriksaan ketiak. Letakkan tangan kanan Anda ke samping dan rasakan ketiak Anda dengan teliti, apakah teraba benjolan abnormal atau tidak.



C. KESIMPULAN

Peningkatan Pengetahuan Pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pentingnya melakukan Sadari secara teratur dan deteksi dini kanker payudara. Ini dapat tercermin dari peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

Pengabdian masyarakat juga dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja putri terkait dengan Sadari dan kesehatan payudara secara umum. Mereka mungkin menjadi lebih sadar akan pentingnya perawatan diri dan lebih aktif dalam melakukan pemeriksaan sendiri secara rutin.

Salah satu tujuan utama pengabdian masyarakat ini mungkin adalah untuk meningkatkan partisipasi remaja putri dalam program pemeriksaan payudara berkala. Jika berhasil, penelitian dapat menunjukkan peningkatan dalam jumlah remaja putri yang secara aktif mengikuti pemeriksaan payudara berkala setelah intervensi.

Jika pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan kesadaran dan partisipasi dalam deteksi dini kanker payudara, dampak jangka panjangnya dapat mengarah pada penurunan angka kematian akibat kanker payudara pada populasi remaja putri yang diteliti.

Kesimpulan dari pengabdian masyarakat ini mungkin menyoroti pentingnya pendidikan kesehatan yang terarah dan terukur dalam meningkatkan kesadaran dan partisipasi remaja putri dalam pencegahan dan deteksi dini kanker payudara. Hal ini dapat mengarah pada rekomendasi untuk melanjutkan program-program serupa di masyarakat lain atau memperluas cakupan intervensi.

D. UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada pengasuh Pondok Pesantren Tahfidz Al-Mabrur Semarang yang telah mengizinkan pelaksanaan pengabdian masyarakat di pondok pesantren ini. Terimakasih pula kepada seluruh santri putri Pondok Pesantren Tahfidz Al-Mabrur Semarang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andira, Dita. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A Plus Books.
- Magista. (2015). *The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea*. . J Majority.
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1 Tahun 2013. *Pedoman Penyelenggaraan Dan Pembinaan Pos Kesehatan Pesantren*
- Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. *Info Datin*. 2015.
- Mangan, Y. 2010. *Solusi Sehat Mencegah dan Mengatasi Kanker*. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta .
- Nurchahyo, J. 2010. *Bahaya Kanker Rahim dan Kanker Payudara*. Yogyakarta: Wahana Totalita Publisher.