

Perilaku Cerdik Dan Deteksi Dini Pencegahan Kanker Payudara Di Kecamatan Batang Kapas

Vera Sesrianty¹, Endra Amalia²

^{1,2} Prodi DIII Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Perintis Indonesia,
Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Vera Sesrianty

E-mail: verasesrianty@gmail.com

Abstrak

Faktor keterlambatan deteksi menjadi salah satu hal yang berperan dalam kasus kanker payudara. Semakin cepat deteksi, maka pengobatan dapat segera dilakukan dan hal ini akan memberikan prognosis yang lebih baik. Pencegahan utama adalah dengan menghindari faktor risiko kanker dengan berperilaku hidup sehat dan selalu mengerjakan program promosi kesehatan. Masih kurangnya promosi kesehatan terkait pencegahan kanker payudara di Kecamatan Batang Kapas. Salah satu cara yang digunakan adalah promosi kesehatan melalui edukasi. Edukasi kesehatan merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan tentang kanker payudara dan penerapan perilaku CERDIK sebagai bentuk pencegahan kanker payudara, dan deteksi dini SADARI. Tujuan kegiatan ini dilakukan adalah melakukan pendidikan kesehatan melalui pemahaman tentang perilaku CERDIK dan deteksi dini SADARI untuk meningkatkan kewaspadaan masyarakat dalam pencegahan kanker payudara. Kegiatan ini dilaksanakan 14 Maret 2023 di Nagari Koto Nan 2 dan Nagari Balai Lamo dengan melakukan penyuluhan tentang perilaku CERDIK, deteksi dini dan praktek SADARI. Hasil kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang perilaku CERDIK dan deteksi dini SADARI pencegahan kanker payudara. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut sehingga memotivasi masyarakat untuk menerapkan perilaku CERDIK dan melakukan deteksi dini SADARI sebagai upaya pencegahan kanker payudara dan memperkuat peran Puskesmas dan kader sebagai penggerak dalam kegiatan promosi kesehatan

Kata kunci : Deteksi dini SADARI, Edukasi Kesehatan, Perilaku CERDIK, Pencegahan, Kanker Payudara

Abstract

Delayed detection factor is one of the things that play a role in breast cancer cases. The sooner the detection, the treatment can be done immediately and this will provide a better prognosis. The main prevention is to avoid cancer risk factors by behaving in a healthy life and always carrying out health promotion programs. There is still a lack of health promotion related to breast cancer prevention in Batang Kapas District. One of the methods used is health promotion through education. Health education is one way to increase knowledge about breast cancer and the application of CERDIK behavior as a form of breast cancer prevention and early detection of SADARI. The purpose of this activity is to conduct health education through an understanding of CERDIK behavior and early detection of SADARI to increase public awareness in breast cancer prevention. This activity was carried out on March 14, 2023 in Nagari Koto Nan 2 and Nagari Balai Lamo by conducting counseling on CERDIK behavior, early detection and SADARI practices. The results of the activity were an increase in the knowledge of women of childbearing age about CERDIK behavior and early detection of SADARI in the prevention of breast cancer. It is hoped that this activity can continue so as to motivate the community to apply CERDIK behavior and carry out early detection of SADARI as an effort to prevent breast cancer and strengthen the role of the Community Health Center and cadres as drivers in health promotion activities

Keywords : Breast Cancer, CERDIK behavior, Early detection of SADARI, Health Education, Prevention,

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Kewaspadaan terhadap penyakit kanker payudara secara umum menjadi sangat penting mengingat hasil riset *The International Agency for Research on Cancer* yang mengeluarkan menunjukkan bahwa kejadian baru kanker payudara di seluruh dunia menempati urutan pertama dengan sekitar 2,3 Juta kasus baru dan 680 ribu kematian. Di Indonesia, kanker payudara, menempati peringkat tertinggi sebagai kanker tersering dengan jumlah kasus baru mendekati 66 ribu dan tingkat kematian lebih dari 22 ribu jiwa pada tahun 2020 (Globocan, 2020)

Pengendalian kanker yang komprehensif meliputi upaya-upaya mulai dari pencegahan, deteksi dini, diagnosis, kuratif, pelayanan paliatif, termasuk surveilans dan penelitian, serta support atau dukungan bagi keluarga dan survivor kanker. Pengendalian penyakit kanker di Indonesia ditentukan oleh keberhasilan penerapan strategi penanganan yang komprehensif, terorganisir, terkoordinasi dan berkesinambungan dan dilaksanakan oleh seluruh jajaran pemerintah bersama segenap lapisan masyarakat, termasuk organisasi profesi, lembaga swadaya masyarakat, kalangan swasta dan dunia usaha, serta seluruh individu dalam masyarakat (Wuryandari AG, et al, 2019).

Menurut Kementerian Kesehatan RI, ada empat pilar pencegahan kanker : Promosi kesehatan/edukasi, deteksi dini, perlindungan khusus, mis Vaksinasi (tersedia hanya untuk pencegahan kanker serviks), pengobatan (Departemen Kesehatan RI, 2020). Peningkatan kegiatan promosi kesehatan berupa edukasi kepada masyarakat dapat dilakukan dengan Perilaku CERDIK. Perilaku CERDIK terdiri dari beberapa gaya hidup untuk meningkatkan dan mengontrol kesehatan merupakan singkatan dari Cek Kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin olah raga, Diit seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stress (Prastiwi et all, 2022). Pemerintah dan instansi terkait akan terus mensosialisasikan perilaku CERDIK kepada setiap masyarakat. Oleh karena itu, peran serta dan dukungan masyarakat sangat membantu kesuksesan penerapan perilaku CERDIK (Khairina D, 2020). Pencegahan lain yang dilakukan adalah melalui deteksi dini kanker secara mandiri akan berdampak semakin dini ditemukannya kanker maka penanganan yang efisien dan efektif akan meningkat. SADARI merupakan salah satu upaya pencegahan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengenali gejala dan risiko penyakit kanker sehingga dapat menentukan langkah-langkah pencegahan dan deteksi dini yang tepat (Putri, 2022)

Kecamatan Batang Kapas memiliki 2 Puskesmas yang berada di wilayahnya. Kegiatan ini bertepatan dengan kegiatan PMPKL Terpadu Universitas Perintis Indonesia sehingga segala kegiatan melibatkan wilayah kerja 2 Puskesmas tersebut. Survey awal yang dilakukan kepada pihak Puskesmas sebagai mitra, didapatkan informasi dari pihak Puskesmas Pasar Kuok dan Puskesmas IV Koto bahwa promosi perilaku CERDIK secara umum sudah pernah disosialisasikan dan sudah terpajang poster di masing-masing Puskesmas terkait hal tersebut, namun untuk pencegahan kanker payudara melalui perilaku CERDIK dan edukasi deteksi dini SADARI masih belum ada dilakukan. Berdasarkan permasalahan yang ada maka tim pengabdian masyarakat bermaksud melakukan kegiatan edukasi kesehatan sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut. Tujuan kegiatan ini dilakukan adalah melakukan edukasi kesehatan melalui pemahaman tentang perilaku CERDIK dan deteksi dini SADARI untuk meningkatkan kewaspadaan masyarakat dalam pencegahan kanker payudara.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan metode edukasi kesehatan melalui penyuluhan tentang perilaku CERDIK dan deteksi dini SADARI serta melakukan praktek pemeriksaan SADARI. Kegiatan ini dilakukan di dua tempat yaitu wilayah kerja Puskesmas Pasar Kuok dan Puskesmas IV Koto Mudiak Kecamatan Batang Kapas pada tanggal 14 Maret 2023. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di hari yang sama namun dengan jam berbeda. Kegiatan ini di hadiri oleh para wanita usia subur. Kegiatan ini menggunakan media laptop dan proyektor dengan presentasi melalui powerpoint dan pemutaran video pemeriksaan SADARI serta pembagian leaflet yang berisi informasi tentang perilaku CERDIK dan deteksi dini SADARI. Pelaksanaan kegiatan ini melalui beberapa tahap : 1.Tahap Persiapan yaitu diawali dengan melakukan kunjungan dan mengetahui kondisi permasalahan mitra selanjutnya melakukan sosialisasi kegiatan sebagai solusi terhadap permasalahan dan menyepakati jadwal kegiatan, menyiapkan materi dan media serta sarana prasara lain untuk menunjang kegiatan. 2.Tahap Pelaksanaan yaitu melakukan kegiatan edukasi kesehatan berupa penyuluhan diskusi dan tanya jawab terkait materi perilaku CERDIK, deteksi dini SADARI dan melakukan praktek tindakan SADARI, mendokumentasikan kegiatan. 3.Tahap Evaluasi yaitu melakukan evaluasi terhadap pengetahuan setelah dilakukan penyuluhan sebagai umpan balik terhadap kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 14 Maret 2023 yang dihadiri oleh Camat Kecamatan Batang Kapas, Kepala Puskesmas Pasar Kuok, Kepala Puskesmas IV Koto Mudiak, tenaga kesehatan masing-masing Puskesmas, Wali Nagari Koto Nan 2, Wali Nagari Balai Lamo dan kader kesehatan. Pengabdian masyarakat ini dilakukan di dua wilayah kerja yaitu Puskesmas Pasar Kuok yang bertempat di Nagari Koto Nan 2 mulai jam 9.00 wib dihadiri 34 orang wanita usia subur. Edukasi kesehatan yang dilakukan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang direncanakan. Edukasi kesehatan berupa penyuluhan diawali dengan mengali pemahaman tentang kanker payudara, perilaku CERDIK dan deteksi dini SADARI, hanya 7 orang (20,5%) yang memberikan jawaban dari pertanyaan yang diajukan mengetahui tentang kanker payudara. Sedangkan tentang perilaku CERDIK dan deteksi dini SADARI hampir semua peserta tidak mengetahuinya (90%). Kegiatan di wilayah kerja Puskesmas IV Koto Mudiak bertempat di Nagari Balai Lamo mulai jam 11.00 wib dihadiri 15 orang wanita usia subur hanya, diawali dengan mengali pemahaman tentang kanker payudara, perilaku cerdik dan deteksi dini SADARI hanya 5 orang (33,3%) yang memberikan jawaban dari pertanyaan yang diajukan mengetahui tentang kanker payudara, sedangkan tentang perilaku CERDIK dan deteksi dini SADARI hampir semua peserta tidak mengetahuinya (90%). Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang pencegahan kanker payudara melalui perilaku CERDIK dan deteksi dini SADARI, dilanjutkan dengan melakukan praktek pemeriksaan SADARI dan pembagian leaflet. Kegiatan selanjutnya dilakukan diskusi dan tanya jawab terkait materi dan praktek pemeriksaan SADARI. Berdasarkan hasil evaluasi terjadi peningkatan pemahaman peserta 80% mengetahui tentang kanker payudara, 75% mengetahui tentang perilaku CERDIK dan deteksi dini SADARI dan sebagian besar mampu mempraktekkan pemeriksaan SADARI.

Edukasi kesehatan melalau kegiatan penyuluhan ini sejalan dengan (Ariyanti et al, 2023) dimana terjadi peningkatan pengetahuan pada hasil *pre* dan *post test* peserta setelah diberikan penyuluhan kesehatan berupa edukasi CERDIK. Pengabdian yang dilakukan oleh (Wuryandari et al,

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

2019) menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan wanita usia subur sebelum dan sesudah diberikan pengetahuan dengan menggunakan brosur "Pola Hidup Cerdik Hindari Kanker & Deteksi Dini Kanker Pada Perempuan Indonesia". Sejalan dengan hasil kegiatan penyuluhan (Marfianti E, 2021) di Dusun Semultan Jatimulyo Dilingo tentang deteksi dini SADARI juga didapatkan pengetahuan tentang deteksi dini SADARI terjadi peningkatan setelah diberikan edukasi berdasarkan hasil pretes dan postes. Hal yang sama juga pada kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan (Sari I et al 2023) di Kelurahan Sukajadi Kota Prabumulih diketahui bahwa setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan pemahaman peserta penyuluhan tentang perilaku SADARI.

Berdasarkan hasil penelitian Erwanto, R (2022) terdapat hubungan yang signifikan perilaku CERDIK dengan kejadian penyakit tidak menular pada masyarakat. Penelitian Karnawati P, (2022) tentang faktor yang memengaruhi perilaku pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada wanita usia subur didapatkan sebanyak 88,8% responden kurang dalam melakukan SADARI. Adapun aspek yang mengakibatkan masih banyak responden yang memiliki perilaku yang kurang baik adalah tingkat rutinitas, waktu pelaksanaan dan langkah SADARI yang masih kurang tepat, 68,82% memiliki pengetahuan yang kurang tentang penyakit kanker payudara dan pencegahan melalui deteksi dini SADARI, aspek pada tingkat pengetahuan responden yang masih kurang baik adalah mengenai faktor risiko, langkah SADARI, waktu memulai SADARI dan waktu pelaksanaan sadari

Perilaku CERDIK terdiri dari beberapa gaya hidup untuk meningkatkan dan mengontrol kesehatan merupakan singkatan dari Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin olah raga, Diet seimbang, Istirahat yang cukup dan Kelola stress. Cek kesehatan bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan seseorang, sehingga kondisi kesehatan tersebut dapat dipantau dan terus dijaga. Seringkali kasus kanker dideteksi pada stadium lanjut, karena keterlambatan pasien mengetahui penyakit tersebut. Enyahkan asap rokok, rokok masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia dan rokok merupakan faktor risiko terjadinya kanker walaupun secara spesifik banyak ditemukan pada kanker paru namun beberapa zat kimia yang terkandung memberikan kontribusi untuk terjadinya kanker lain seperti payudara. Rajin aktivitas fisik, aktivitas fisik seperti olah raga dapat menjaga berat badan normal dan mencegah kelebihan berat badan sebagai salah satu factor resiko kanker. Diet seimbang dengan melakukan pengaturan terhadap pola makan, zat makanan yang dikonsumsi. Hindari makanan yang mengandung penyedap, pengawet, pemanis, dan pewarna buatan dan proses pengolahan dengan pembakaran karena akan memicu zat karsinogenik penyebab kanker. Kelola stress dengan baik sehingga menghindari pemicu untuk terbentuknya sel kanker (Khairina D, 2020).

Adanya peningkatan edukasi yang diberikan kepada masyarakat adalah perilaku CERDIK merupakan program pemerintah melalui adanya GERMAS yaitu Gerakan Masyarakat Hidup Sehat dimana hal ini lebih menekankan upaya promotif dan preventif namun tidak mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif. Upaya promosi yang dilakukan berupa edukasi kesehatan dengan hasil terjadi peningkatan pengetahuan menunjukkan upaya yang dilakukan tersebut mempengaruhi kesadaran masyarakat akan perilaku kesehatan. Peningkatan pengetahuan didorong melalui kegiatan penyuluhan yang dilakukan menggunakan media yang tepat. Metode penyuluhan dengan ceramah interaktif dan media yang digunakan seperti leaflet/brosur, dengan harapan peserta memahami materi penyuluhan dengan santai dan memberikan pengalaman belajar mandiri kepada masyarakat. (Prastiwi et al, 2021).

Kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan menunjukkan tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga dan masyarakat dalam meningkatkan dan memelihara kesehatan serta berperan aktif dalam mencapai kesehatan yang optimal sesuai dengan hidup sehat, baik fisik maupun mental dan social (Sesrianty, V, 2023). Edukasi kesehatan berdampak besar terhadap pengetahuan, yang kemudian dapat membangkitkan persepsi seseorang terhadap suatu objek, yang pada akhirnya mengubah perilaku seseorang (Sagita YD et al, 2023). Perilaku CERDIK dan deteksi dini SADARI yang diberikan melalui edukasi diharapkan dapat meningkatkan kewaspadaan masyarakat dan pengetahuan mengenai penyakit kanker, serta menggerakkan masyarakat untuk melakukan upaya pencegahan, deteksi dini kanker payudara sehingga mengurangi factor resiko kanker payudara dan meningkatnya status kesehatan masyarakat



Gambar 1.
Kegiatan Penyuluhan di Nagari Koto Nan 2 Kecamatan Batang kapas



Gambar 2.
Kegiatan Penyuluhan di Nagari Balai Lamo Kecamatan Bantang Kapas

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan wanita usia subur tentang pencegahan kanker payudara melalui perilaku CERDIK dan deteksi dini SADARI. Diharapkan kegiatan ini dapat berlanjut dilakukan sehingga dapat memotivasi masyarakat untuk selalu menerapkan perilaku CERDIK dan melakukan deteksi dini SADARI sebagai upaya

pencegahan kanker payudara dan memperkuat peran Puskesmas dan kader sebagai pengerak dalam kegiatan promosi kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Kecamatan Batang Kapas, Kepala Puskesmas Pasar Kuok, Kepala Puskesmas IV Koto Mudiak, Walinagari Koto Nan 2, Walinagari Balai Lamo yang telah memfasilitasi kegiatan ini, wanita usia subur yang luar biasa telah hadir dalam kegiatan, dan Universitas Perintis Indonesia yang memfasilitasi sarana dan prasarana.

DAFTAR PUSTAKA

- Adekayanti, P., Laba, S. B., Safitri, L. E., & Hamid, A. (2023). Edukasi "CERDIK" Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) Pada Siswa SMAN 1 Moyo Utara. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(1), 09-14.
- Ariyanti, S., Wahyuni, T., & Kawuryan, U. (2023). Edukasi tentang Pencegahan dan Pengendalian Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular Di Wilayah Sungai Raya Dalam Kabupaten Kubu Raya. *TRIMAS: Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 6-11.
- Erwanto, R., & Kurniasih, D. E. (2022). Kajian Determinan Sosial Dan Perilaku Cerdik Terhadap Kejadian Penyakit Tidak Menular Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Asn Kota Magelang. *Jurnal Jendela Inovasi Daerah*, 5(1), 1-27. <https://doi.org/10.56354/jendelainovasi.v5i1.112>
- Hamid, A., & Adekayanti, P. (2023). Penyuluhan "CERDIK" (Cek Kesehatan Secara Rutin) Sebagai Upaya Pengendalian Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 3(2), 117-123.
- KARNAWATI, Putu Wahyuni Wulandari; SUARIYANI, Ni Luh Putu. Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Wanita Usia Subur. *ARCHIVE OF COMMUNITY HEALTH*, [S.l.], v. 9, n. 1, p. 150-160, apr. 2022. ISSN 2527-3620. Available at: <<https://ojs.unud.ac.id/index.php/ach/article/view/85723>>. Date accessed: 20 june 2022. doi: <https://doi.org/10.24843/ACH.2022.v09.i01.p11>.
- Khairina Desi (2020), Subbagian Registrasi Kanker, Penelitian dan Pengembangan RS Kanker Dharmais. Cegah Kanker dengan Perilaku CERDIK. Diakses dari <https://dharmais.co.id/news/225/Cegah-Kanker-dengan-Perilaku-CERDIK>
- Marfianti, E. (2021). Peningkatan Pengetahuan Kanker Payudara dan Ketrampilan Periksa Payudara Sendiri (SADARI) untuk Deteksi Dini Kanker Payudara di Semutan Jatimulyo Dlingo. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 25-31.
- Prastiwi, D., Anindhita, M. A., & Pornomo, H. (2022). Edukasi Cegah Penyakit Tidak Menular Dengan Cerdik Dan Patuh Di Era Pandemi. *PENA ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2.
- Putri, D. F. A. (2022). Penyuluhan Kesehatan Pemeriksaan Payudara Sendiri Bagi Wanita Usia Subur Di Kelurahan Samapu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kreatif*, 8(1), 20-24.
- Sagita, Y. D., Sari, L., & Listyowati, L. (2023). PENYULUHAN TENTANG UPAYA DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA DENGAN SADARI. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 5(1), 38-42.
- Sari, I., Septiana, M., & Sapitri, A. (2023). Peningkatan Perilaku SADARI (Periksa Payudara Sendiri) pada Perempuan Terhadap Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT (IJCE)*, 5(1), 40-44.
- Sesrianty, V., & Amalia, E. (2023). Edukasi Pencegahan Kanker Payudara Melalui Deteksi Dini Sadari Di Jorong Sungai Sariak. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 423-427.
- Song, C. (2021). EDUKASI KANKER PAYUDARA DAN DETEKSI DINI PADA KADER WANITA KELURAHAN TOMANG. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2).

- Suwanti, I., & Darsini, D. (2022). Sosialisasi Perilaku Cerdik Dalam Pengendalian Penyakit Tidak Menular (Ptm) Pada Masyarakat. *Masyarakat Mandiri dan Berdaya*, 1(3), 11-19.
- Wuryandari, A. G., Ariasih, I. N., & Supatmiyati, S. (2019). Pola Hidup Cerdik Hindari Kanker & Deteksi Dini Kanker Pada Perempuan Di Rt 16-18 Desa Penyengat Olak Kabupaten Muaro Jambi 2018. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1), 67-72.