

Pelatihan SADARI pada Remaja Perempuan sebagai Upaya Peningkatan Pemahaman Deteksi Dini Kanker Payudara

Helmi Nurlaili¹, Nur Fitri Ayu Pertiwi²

¹ Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Surakarta, Indonesia

² Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Helmi Nurlaili

E-mail: helmi.nurlaili@poltekkes-solo.ac.id

Abstrak

Kanker merupakan masalah kesehatan global yang berdampak signifikan terhadap mortalitas dan morbiditas. Kanker payudara menjadi penyakit dengan angka kejadian tertinggi untuk perempuan yaitu 42,1/100.000 penduduk. Kanker payudara bisa disembuhkan jika penderita rutin melakukan deteksi dini dan menghindari faktor risiko penyebab kanker. Deteksi dini kanker payudara dapat dilakukan dengan metode yang sederhana dan efektif, yaitu Periksa Payudara Sendiri (SADARI) bagi semua perempuan usia subur minimal sebulan sekali, yaitu pada 7-10 hari setelah menstruasi berakhir. Pemeriksaan ini mudah dilakukan karena hanya perlu mengamati dan meraba payudara sendiri menggunakan tangan. Setiap perempuan yang sudah melalui masa puber harus menyadari adanya perubahan pada payudara mereka. Apalagi risiko kanker payudara semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan kepada seluruh remaja putri di Pondok Pesantren Insan Kamil pada hari Sabtu, 6 April 2024. Informasi kanker payudara diberikan dengan metode penyuluhan melalui ceramah tanya jawab menggunakan leaflet. Sedangkan praktik SADARI diajarkan melalui demonstrasi secara langsung. Terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pelatihan dengan nilai $p = 0,018$. Remaja juga telah mampu mempraktikkan SADARI dengan tepat. Mereka bersedia mencatat hasil pemeriksaan SADARI tiap langkah ke dalam tabel di leaflet setiap bulannya.

Kata kunci – SADARI, kanker payudara, remaja perempuan

Abstract

Cancer is a global health problem that has a significant impact on mortality and morbidity. Breast cancer is the disease with the highest incidence rate for women at 42.1/100,000 population. Breast cancer can be cured if patients routinely perform early detection and avoid risk factors that cause cancer. Early detection of breast cancer can be done with a simple and effective method, namely "breast self examination" for all women in fertile age at least once a month or 7-10 days after menstruation ends. This examination is easy to do because only need to observe and feel breasts using hands. Every woman who has gone through puberty should be aware of any changes in their breasts. Moreover, the risk of breast cancer increases with age. This community service activity was carried out to all female adolescents at Insan Kamil Islamic Boarding School on Saturday, April 6, 2024. Information on breast cancer was provided by counseling methods through lectures and questions and answers using leaflets. While the practice of SADARI was taught through direct demonstration. There was an increase in knowledge of female adolescents before and after the training with a value of $p = 0.018$. Adolescents have been able to practice SADARI appropriately. They are willing to record the results of each step of the SADARI examination in the table on the leaflet every month

Keywords - Monthly breast self-examination, breast cancer, female adolescent

PENDAHULUAN

Kanker merupakan masalah kesehatan global yang berdampak signifikan terhadap mortalitas dan morbiditas. Angka kejadian kanker di Indonesia berada pada urutan delapan di Asia Tenggara, yaitu 136,2/100.000 penduduk. Kanker menempati urutan kedua sebagai penyakit katastropik dalam pelayanan kesehatan Jaminan Kesehatan Nasional (JKN) di Indonesia pada tahun 2021. Pada tahun 2018, terdapat 18,1 juta kasus baru kanker dengan 9,6 juta kematian. Angka kejadian kanker tertinggi untuk laki-laki adalah kanker paru, yaitu sebesar 19,4/100.000 penduduk. Sedangkan kanker payudara menjadi penyakit dengan angka kejadian tertinggi untuk perempuan, yaitu 42,1/100.000 penduduk (Ditjen P2P Kemenkes RI, 2019; Kementerian Kesehatan RI, 2022; Prasetya et al., 2023).

Jumlah kasus baru kanker payudara tahun 2020 mencapai 68.858 kasus (16,6%) dengan angka kematian mencapai lebih dari 22 ribu jiwa kasus. Data Dinas Kesehatan Jawa Tengah menunjukkan bahwa penderita kanker payudara mencapai 8.287 orang pada 2021 dan meningkat 27% pada 2022 menjadi 10.530 orang (Diskominfo Jateng, 2023; Rokom, 2022).

Terdapat faktor-faktor yang mengakibatkan keterlambatan pengobatan dan pencegahan kanker payudara. Sebanyak 70% dari penderita kanker payudara berkunjung ke dokter atau rumah sakit pada keadaan stadium lanjut. Sebanyak 77% kasus kanker payudara muncul di usia di atas 50 tahun. Padahal sekitar 43% kematian akibat kanker bisa disembuhkan jika penderita rutin melakukan deteksi dini dan menghindari faktor risiko penyebab kanker. Deteksi dini kanker payudara dapat dilakukan dengan metode yang sederhana dan efektif, yaitu Periksa Payudara Sendiri (SADARI), Pemeriksaan Payudara Klinis (SADANIS), dan menggunakan ultrasonografi (USG) atau mammografi (Hanriko et al., 2022; Kementerian Kesehatan RI, 2022; Rokom, 2022).

SADARI adalah metode pemeriksaan payudara sendiri untuk mendeteksi kanker payudara sedini mungkin bagi semua perempuan usia subur. Pemeriksaan ini mudah dilakukan karena hanya perlu mengamati dan meraba payudara sendiri menggunakan tangan. Setiap perempuan diharapkan mampu mendeteksi perubahan berupa kelainan pada ukuran, tekstur, serta bentuk payudara. John Hopkins Medical Center States menyarankan untuk melakukan SADARI minimal sebulan sekali, yaitu pada 7-10 hari setelah menstruasi berakhir (Galesha, 2022).

SADARI perlu mulai dilakukan sedini mungkin ketika memasuki usia dewasa. Setiap perempuan yang sudah melalui masa puber harus menyadari adanya perubahan pada payudara mereka. Apalagi risiko kanker payudara semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kanker payudara mengakibatkan kurangnya kesadaran untuk melakukan deteksi dini. Perempuan baik ibu-ibu maupun remaja masih belum tahu dan risih melakukan SADARI sehingga masih sedikit yang melakukannya (Galesha, 2022; Hastuty et al., 2023).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri di Pondok Pesantren Insan Kamil tentang kanker payudara sehingga mampu melakukan deteksi dini SADARI secara rutin sebagai langkah penurunan angka morbiditas dan mortalitas kanker payudara.

METODE

1. Persiapan kegiatan
 - a. Menentukan pokok permasalahan yang ada di Kabupaten Kebumen
 - b. Apersepsi dengan pengurus Pondok Pesantren Insan Kamil, Kecamatan Kebumen, Kabupaten Kebumen
 - c. Penyusunan proposal kegiatan pengabdian masyarakat
 - d. Pembuatan leaflet mengenai kanker payudara dan SADARI
 - e. Pengusulan izin pelaksanaan kegiatan kepada pihak Poltekkes Kemenkes Surakarta secara online melalui aplikasi SIMLITABKES
 - f. Menentukan jadwal kegiatan bersama seluruh remaja putri pondok

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

- g. Menyusun kuesioner pre dan post test
- h. Menyiapkan sarana prasarana berupa boneka payudara
- 2. Pelaksanaan kegiatan
 - a. Pengisian daftar hadir kegiatan
 - b. Pembagian dan pengisian lembar kuesioner pre-test
 - c. Apersepsi mengenai materi dengan seluruh kader
 - d. Penyajian materi kanker payudara melalui leaflet
 - e. Demonstrasi SADARI menggunakan boneka payudara
 - f. Sesi tanya jawab
- 3. Evaluasi kegiatan
 - a. Evaluasi pengetahuan tentang kanker payudara dilakukan melalui pengisian lembar kuesioner post-test
 - b. Evaluasi keterampilan SADARI dilakukan melalui demonstrasi langsung remaja putri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan pada hari Sabtu, tanggal 6 April 2024 yang dihadiri oleh seluruh remaja putri Pondok Pesantren Insan Kamil sebanyak 8 orang. Sebagian besar remaja putri belum mengetahui tentang kanker payudara dan SADARI.



Gambar 1.
Pengisian lembar kuesioner

Tabel 1.

Distribusi frekuensi pengetahuan remaja perempuan tentang kanker payudara pre dan post test

Perilaku	n	Min	Max	Median	Mean
Pre-test	8	4	9	7,50	7,13
Post-test	8	9	10	10,00	9,75

Tabel 1 menunjukkan pengetahuan remaja putri tentang kanker payudara sebelum diberikan pelatihan minimum 4, maksimum 9, median 7,50, dan mean 7,13. Sedangkan pengetahuan remaja putri tentang kanker payudara setelah diberikan pelatihan minimum 9, maksimum 10, median 10,00, dan mean 9,75.

Pelatihan diawali dengan pembagian leaflet yang berisi informasi tentang kanker payudara, meliputi prevalensi, definisi, faktor risiko, pencegahan, dan gejala kanker payudara. Selain itu, terdapat langkah dan waktu pelaksanaan SADARI.

Notoatmodjo (2002) mendefinisikan pengetahuan sebagai ide atau hasil dari sebuah aktivitas atau perilaku manusia yang telah terjadi setelah pengideraan objek tertentu (Mambang, 2023).

Demonstrasi merupakan salah satu metode pemberian informasi yang melibatkan pendekatan visual untuk menguji proses, informasi, maupun ide-ide. Demonstrasi cocok untuk mengajarkan keterampilan khusus karena menampilkan ilustrasi atau prosedur lebih efisien dan mendorong minat belajar dengan mempraktikkannya langsung (Rustaman et al., 2016).



Gambar 2.
Demonstrasi SADARI

SADARI merupakan metode yang mudah, tidak membutuhkan biaya, tidak terasa nyeri, tidak berbahaya, dan nyaman karena dilakukan oleh perempuan itu sendiri (Pramiyana, 2024). Praktik ini tepat diajarkan melalui metode demonstrasi sehingga remaja mampu melihat dan mempraktikkan secara langsung.

Terdapat enam langkah SADARI yang terbagi ke dalam dua posisi, yaitu berdiri tegak di depan cermin dan posisi berbaring tiduran. Langkah diawali dengan mengamati perubahan payudara dan puting, meliputi ukuran, bentuk, warna, kerutan, dan lekukan. Selanjutnya, meraba dan menekan area payudara hingga ketiak dengan gerakan atas bawah, melingkar, dan lurus dari tepi payudara ke puting. Terakhir, mencubit puting untuk mencermati ada tidaknya cairan yang keluar.

Tabel 2.

Distribusi frekuensi pengetahuan remaja perempuan tentang kanker payudara pre dan post test

Perilaku	n	Negatif rank	Positif rank	Ties	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre-test	8	0	7	1	,018
Post-test	8				

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberi pelatihan dengan nilai $\rho = 0,018$.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hastuti et al. (2020) kepada wanita usia subur di Desa Resun, Lingga, Riau dengan nilai $\rho = 0,000$. Sebagian besar responden memiliki kemampuan kurang yaitu 18 orang (69,2%) sebelum diberikan pelatihan SADARI menggunakan metode demonstrasi. Setelah diberikan pelatihan, sebagian besar responden memiliki kemampuan baik, yaitu sebesar 21 orang (80,8%).

Pemilihan metode demonstrasi pada untuk penjelasan SADARI sejalan dengan hasil penelitian Masturo et al., (2020) yang menyimpulkan bahwa metode demonstrasi lebih efektif dibanding metode diskusi kelompok pada penyuluhan kesehatan tentang SADARI.

Remaja putri dianjurkan untuk mencatat hasil pemeriksaan tiap langkah ke dalam tabel di leaflet setiap bulannya. Diharapkan mereka sadar dan mampu melakukan deteksi dini sebagai upaya pencegahan kanker payudara. Meskipun SADARI adalah praktik sederhana, namun berdampak besar pada permasalahan kesehatan terutama pencegahan kanker payudara.



Gambar 3.

Foto bersama setelah kegiatan

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kanker payudara dan praktik SADARI dalam rangka deteksi dini. Mereka bersedia mencatat hasil pemeriksaan SADARI tiap langkah ke dalam tabel di leaflet setiap bulannya

DAFTAR PUSTAKA

- Diskominfo Jateng. (2023). *Tren Morbiditas Kanker Serviks dan Payudara Meningkat, Shinta : Ayo Ibu-Ibu, Jangan Takut Tes*. Provinsi Jawa Tengah. [https://jatengprov.go.id/publik/tren-morbiditas-kanker-serviks-dan-payudara-meningkat-shinta-ayo-ibu-ibu-jangan-takut-tes/#:~:text=Dia mengutip data Dinas Kesehatan,ini menunjukkan kenaikan 27 persen.](https://jatengprov.go.id/publik/tren-morbiditas-kanker-serviks-dan-payudara-meningkat-shinta-ayo-ibu-ibu-jangan-takut-tes/#:~:text=Dia%20mengutip%20data%20Dinas%20Kesehatan,ini%20menunjukkan%20kenaikan%2027%20persen.)
- Ditjen P2P Kemenkes RI. (2019). *Penyakit Kanker di Indonesia Urutan 8 di Asia Tenggara dan Urutan 23 di Asia*. Kemenkes RI. <https://p2p.kemkes.go.id/penyakit-kanker-di-indonesia-berada-pada-urutan-8-di-asia-tenggara-dan-urutan-23-di-asia/>
- Galesha, P. (2022). *Sadari Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara*. Kemenkes RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/669/sadari-untuk-deteksi-dini-kanker-payudara
- Hanriko, R., Susianti, S., Saputra, O., & Suharmanto, S. (2022). Pelatihan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) pada Remaja Putri Kelompok Tani di Desa Margadadi Kecamatan Jati Agung Lampung Selatan. *JPM (Jurnal Pengabdian Masyarakat) Ruwa Jurai*, 7(1), 1–5.
- Hastuti, L., M. Noer, R., & Agusthia, M. (2020). Metode Demonstrasi SADARI terhadap Kemampuan Melakukan SADARI pada Wanita Usia Subur. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 141–148. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v4i2.953>
- Hastuty, Y. D., Kumalasari, K., Khodijah, D., & Hasibuan, Y. (2023). Pelatihan Sadari sebagai Upaya Pencegahan Kanker Payudara pada Remaja Kecamatan Medang Deras. *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 27–32. <https://doi.org/10.36082/gemakes.v3i1.1059>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan->

- indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf
- Mambang. (2023). *Pengetahuan: Pengertian, Definisi, Jenis, dan Faktornya*. Kemdikbud. <https://lmsspada.kemdikbud.go.id/mod/resource/view.php?id=73815>
- Masturo, U., Kholisotin, & Afustin, Y. (2020). Efektifitas Penyuluhan Kesehatan tentang SADARI dengan Metode Diskusi Kelompok dan Metode Demonstrasi terhadap Perilaku WUS dalam Melakukan SADARI. *CITRA DELIMA: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 3(2), 141–154.
- Pramiyana, I. M. (2024). Penyuluhan tentang SADARI untuk Deteksi Dini Kanker Payudara di SMKN Tamanan. *J-HICS*, 3(1), 129–134. <https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/JHIC/article/view/320/187>
- Prasetya, D., Layyinah, A., Amalia, E., & Djamhari, E. A. (2023). *Pasien Kanker di Indonesia Masih* (Issue 41). <https://repository.theprakarsa.org/media/publications/564032-pb-41-pasien-kanker-di-indonesia-masih-m-9d9336b1.pdf>
- Rokom. (2022). *Kanker Payudara Paling Banyak di Indonesia, Kemenkes Targetkan Pemerataan Layanan Kesehatan*. Kemenkes RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20220202/1639254/kanker-payudara-paling-banyak-di-indonesia-kemenkes-targetkan-pemerataan-layanan-kesehatan/>
- Rustaman, N., Anitah, S., Widodo, A., Wulan, A. R., Rustaman, A., Dirdjosoemarto, S., Riandi, & Mimin. (2016). Strategi Pembelajaran. In *Strategi Pembelajaran Biologi* (1st ed.). Universitas Terbuka. <https://pustaka.ut.ac.id/lib/wp-content/uploads/pdfmk/PEBI4301-M1.pdf>