

**PERAWATAN PAYUDARA DAN DETEKSI DINI CA MAMAE PADA
WANITA USIA SUBUR DI PERUMAHAN SUKOHARJO INDAH NGAGLIK SLEMAN DIY**

**BREAST CARE AND EARLY DETECTION OF CA MAMAE IN
WOMEN OF REPRODUCTIVE AGE IN HOUSING AREA SUKOHARJO INDAH DISTRICT
NGAGLIK SLEMAN YOGYAKARTA SPECIAL REGION**

Nurul Ariningtyas
Akademi Kebidanan Mulia Madani Yogyakarta
nurul@mmy.ac.id

INTISARI

Latar Belakang: Kanker payudara disebut juga dengan *Carcinoma Mamae* adalah sebuah tumor (benjolan abnormal) ganas yang tumbuh dalam jaringan payudara. Kanker pada stadium awal jarang menimbulkan gejala karena itu sangat penting untuk melakukan penyaringan. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) merupakan metode pemeriksaan sederhana dan paling mudah yang dapat dilakukan dengan menggunakan jari-jari tangan, untuk menemukan adanya benjolan abnormal pada payudara. SADARI ini tidak membutuhkan biaya dan memberikan manfaat pada wanita dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan SADARI. Deteksi dini dan diagnosis keganasan memegang peranan penting untuk memperbaiki prognosis disamping faktor klinis lainnya. Deteksi dini terkait dengan pengobatan yang tepat adalah strategi yang paling efektif untuk mengurangi angka kematian akibat kanker payudara. Penyuluhan kesehatan pada perempuan usia reproduktif sehat diartikan sebagai kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan cara menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan.

Tujuan: Tujuan penyuluhan kesehatan adalah mengubah perilaku kearah perilaku sehat sehingga tercapai derajat kesehatan yang optimal.

Metode: Metode penyuluhan yang digunakan adalah dengan presentasi dan simulasi. Dengan demikian responden tidak hanya sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan dapat melakukan anjuran yang berhubungan dengan kesehatan.

Kata Kunci: *ca mamae*, sadari, simulasi.

ABSTRACT

Background: Breast cancer, also known as *Carcinoma Mamae*, is a malignant tumor (abnormal lump) that grows in breast tissue. Cancer in its early stages rarely causes symptoms, which is why screening is so important. Breast Self Examination (BSE) is the simplest and easiest examination method that can be done using your fingers, to find abnormal lumps in the breast. This awareness does not require costs and provides benefits for women in increasing their knowledge and ability to perform BSE. Early detection and diagnosis of malignancy play an important role in improving the prognosis in addition to other clinical factors. Early detection associated with appropriate treatment is the most effective strategy to reduce mortality from breast cancer. Health education to women of healthy reproductive age is defined as health education activities carried out by disseminating messages and instilling confidence.

Objective: The purpose of health education is to change behavior towards healthy behavior so that optimal health status is achieved.

Methods: The extension methods used are presentations and simulations. Thus the respondent is not only aware, knows and understands, but is also willing and able to make recommendations related to health.

Keywords: *ca mamae*, realize, simulation.

PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyakit tidak menular dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, tanpa terkendali dari sel maupun jaringan. Pertumbuhan ini dapat mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebar antar sel dan jaringan tubuh¹. Kanker payudara disebut juga dengan *Carcinoma Mammariae* adalah sebuah tumor (benjolan abnormal) ganas yang tumbuh dalam jaringan payudara. Tumor ini dapat tumbuh dalam kelenjar susu, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang payudara (jaringan lemak, maupun jaringan ikat payudara). Tumor ini dapat pula menyebar kebagian lain di seluruh tubuh. Penyebaran tersebut disebut dengan metastase².

Penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku SADARI pada ibu-ibu menunjukkan bahwa dipengaruhi oleh sikap, kurangnya informasi dan aksesibilitas pelayanan kesehatan³. Teknik SADARI sebenarnya mudah dilakukan namun banyak perempuan belum melakukannya karena kurang informasi dan motivasi untuk mendapat informasi mengenai pencegahan dan deteksi dini kanker payudara. Para perempuan baik ibu-ibu maupun remaja masih awam dan risih melakukan SADARI sehingga masih sedikit yang melakukan hal tersebut⁴.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada wanita usia subur di Perumahan Sukoharjo Indah, Ngaglik, Sleman dengan metode tanya jawab singkat dengan beberapa ibu-ibu Arisan PKK menunjukkan masih minimnya pengetahuan mengenai kanker payudara, cara deteksi dini, dan tindakan selanjutnya jika menemukan benjolan payudara. Berdasarkan hal tersebut dan pentingnya upaya pencegahan pada

masyarakat maka penyuluh tertarik untuk melakukan penyuluhan dengan tema "Perawatan Payudara Dan Deteksi Dini *Ca Mammariae* Pada Wanita Usia Subur Perumahan Sukoharjo Indah, Ngaglik, Sleman, DIY".

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini sasarannya adalah Wanita Usia Subur Di Perumahan Sukoharjo Indah RW.16 Ngaglik, Sleman, DIY.

a. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab
3. Simulasi SADARI

b. Media

1. Pantom
2. *Leaflet*
3. Laptop +Lcd (*power point*)

Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini terbagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan :

1. Tahap Persiapan

- a. Penyusunan program penyuluhan dan program kerja pelatihan
Penyusunan program ini bertujuan agar kegiatan yang dilaksanakan menjadi lebih teratur dan terarah. Program ini meliputi satuan acara penyuluhan.
- b. Persiapan sarana dan prasarana.
Persiapan ini meliputi penyediaan sarana dan prasarana di tempat penyuluhan.
- c. Koordinasi lapangan
Koordinasi lapangan akan dilakukan oleh kelompok agar semua peserta

sasaran yang hadir dapat terkoordinasikan.

2. Tahap Pelaksanaan

Menjelaskan kepada sasaran pengertian Kanker payudara, Faktor yang mempengaruhi kanker payudara, cara perawatan payudara, tujuan perawatan payudara, pengertian SADARI, Cara Melakukan SADARI bagi Wanita Usia Subur (WUS).

3. Tahap Evaluasi

Pada tahap ini memberikan kesimpulan dan memberikan kesempatan kepada audiens untuk bertanya. Selanjutnya dilakukan evaluasi akhir setelah penyuluhan untuk menilai pengetahuan audiens setelah diberi penyuluhan. Tahap akhir adalah ucapan terimakasih dan penutup.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kanker payudara disebut juga *carcinoma mammae* adalah suatu jenis kanker yang dapat menyerang siapa saja baik kaum wanita maupun pria. Kanker payudara ini tumbuh dalam kelenjar susu, jaringan lemak, maupun pada jaringan ikat payudara. Hingga kini kanker payudara masih menjadi hal yang menakutkan terutama pada kaum wanita, karena kanker payudara ini diidentikkan dengan sebuah keganasan yang dapat berakibat pada kematian. Tingkat bahaya keganasan dan kanker pada payudara sama saja. Hanya saja jumlah penderita kanker payudara lebih banyak (sekitar 90%) dibandingkan dengan penderita keganasan pada payudara⁵.

Penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku SADARI pada ibu ibu menunjukkan bahwa dipengaruhi oleh sikap,

kurangnya informasi dan aksesibilitas pelayanan kesehatan³. Teknik SADARI

sebenarnya mudah dilakukan namun banyak perempuan belum melakukannya karena kurang informasi dan motivasi untuk mendapat informasi mengenai pencegahan dan deteksi dini kanker payudara. Para perempuan baik ibu ibu maupun remaja masih awam dan risih melakukan SADARI sehingga masih sedikit yang melakukan hal tersebut⁴.

Masalah utama terjadinya kanker payudara adalah ketidakteraturan dan jarang sekali dilakukan SADARI dengan benar. Pemasyarakatan kegiatan SADARI bagi semua wanita dimulai sejak usia subur. SADARI sebaiknya dilakukan setiap kali selesai menstruasi (hari ke-10 dari awal menstruasi), pemeriksaan dilakukan setiap bulan sejak umur 20 tahun⁶. Menurut Mikail (2011)⁷, SADARI sangat efektif sampai dengan 90% dalam mendeteksi kanker payudara termasuk pada wanita usia subur. Dalam melakukan pemeriksaan Payudara Sendiri selain harus dilakukan secara rutin, kita juga harus melakukan dengan langkah-langkah yang benar atau pemeriksaan dapat menghasilkan hasil yang tepat. Oleh karena itu maka dibawah ini merupakan langkah-langkah Pemeriksaan Payudara Sendiri menurut Yayasan Kanker Indonesia (2013)⁸, yaitu:

- 1) Perhatikan dengan teliti payudara anda dimuka cermin (tanpa berpakaian), dengan kedua lengan lurus kebawah.
- 2) Amati dengan teliti dan perhatikan bila ada benjolan atau perubahan bentuk pada payudara sebab anda sendirilah yang lebih mengenal tubuh anda.
- 3) Angkat kedua lengan lurus ke atas dan

- ulangi pemeriksaan seperti diatas.
- 4) Dengan kedua siku mengarah kesamping, tekanlah telapak tangan anda yang satu pada yang lain secara kuat. Cara ini akan menegangkan otot-otot dada sehingga perubahan-perubahan seperti cekungan (dekok) dan benjolan akan lebih terlihat.
 - 5) Pencetlah pelan-pelan daerah disekitar puting kedua payudara anda, dan amati apakah keluar cairan yang tidak normal (tidak biasa).
 - 6) Berbaringlah dengan tangan kanan dibawah kepala dan letakkan bantal kecil dibawah punggung kanan.
 - 7) Rabalah seluruh permukaan payudara kanan dengan tangan kiri sampai kedaerah ketiak. Perhatikanlah jika ada benjolan yang mencurigakan. Lakukan perabaan yang sama untuk payudara kiri.
 - 8) Raba payudara dengan tiga ujung jari tengah yang dirapatkan.
 - 9) Lakukan gerakan memutar dengan tekanan lembut tetapi mantap, dimulai dari pinggir dengan mengikuti arah putaran jarum jam.

Simulasi penyuluhan yang telah diadakan pada Hari Minggu Tanggal 09 Oktober 2022, Waktu 09:30-10.03 WIB, bertempat di Balai RW.16, Perumahan Sukaharjo Indah, Ngaglik, Sleman, DIY. Dengan judul "Perawatan Payudara Dan Deteksi Dini *Ca Mama*". Kegiatan diakhiri dengan sesi tanya jawab dan diskusi. Terdapat 7 pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Adapun pertanyaan yang disampaikan oleh peserta penyuluhan adalah sebagai berikut:

1. Ibu A
Pertanyaan : Bagaimana posisi tidur yang benar?
Jawaban : Posisi tidur yang benar yaitu dengan cara berbaring, miring kanan dan kiri, jangan tidur dengan posisi tengkurap karena hal itu dapat menimbulkan tekanan pada payudara
2. Ibu E
Pertanyaan : B a g i W a n i t a y a n g menopause boleh tidak apabila tidak menggunakan bra?
Jawaban : Boleh, disarankan jika dirumah tidak menggunakan bra karena menggunakan Bra secara terus-menerus menjadi tidak ada sirkulasi udara pada daerah tersebut.
3. Ibu M
Pertanyaan : Apakah ada pengaruh jika menggunakan bra kawat?
Jawaban : menggunakan bra yang memiliki penyangga kawat bisa berdampak munculnya sejumlah masalah kesehatan payudara. Selain itu kadang ada perasaan mengganjal dan menekan pada payudara ketika menggunakan bra jenis ini. Menggunakan bra tanpa penyangga kawat bisa tidak nyaman ketika kamu tak biasa. Oleh karena itu, pilihlah bra yang memang didesain khusus tanpa kawat untuk mendapat manfaatnya.
4. Ibu R
Pertanyaan : Bagaimana kok bisa sebelum usia 12 taun dan setelah 55 tahun bisa berpengaruh terkena kanker payudara?
Jawaban : Karena usia 60 tahun berisiko terjadinya kanker payudara karena salah satu faktor resiko kanker yaitu hormonal yang terjadi pada wanita menopause usia >55 th dengan gejala yang paling umum

adanya benjolan dipayudara atau ketiak, adanya cairan diputing susu yang abnormal, nyeri, perubahan kulit, kemudian faktor lain juga bisa dari keturunan/gen yang bisa terjadi kanker payudara

5. Ibu W

Pertanyaan : Apakah Menggunakan bra berwarna hitam dapat berpengaruh?

Jawaban : bra yang terbaik adalah yang berwarna pastel. Sebaiknya hindari warna cerah, karena apabila pewarna pada bra menempel pada tubuh dapat menyebabkan ruam. Serat sintetis seperti nilon cenderung menyebabkan infeksi jamur. Dilihat dari iklim panas dan pengap, ada baiknya untuk tetap menggunakan bra berbahan katun,

6. Ibu A

Pertanyaan : Berapa lama masa pemakaian bra?

Jawaban : Tidak ada batasan waktu untuk penggunaannya, apabila dirasa sudah tidak nyaman atau molor sebaiknya segera ganti yang baru

7. Ibu S

Pertanyaan : Apakah kalau melakukan SADARI itu ditekan atau hanya diraba saja?

Jawaban : Ditekan menggunakan 3 jari, menekan dari arah luar kedalam (ketiak keputing) Dengan berakhirnya kegiatan penyuluhan diharapkan kesadaran untuk melakukan SADARI dengan benar terus dilakukan menjadi kegiatan rutin setiap bulan sekali. Terutama oleh Ibu – ibu di Perumahan Sukoharjo Indah, Ngaglik, Sleman, DIY.

DAFTAR PUSTAKA

1. Susmini, & Supriyadi. (2020). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DENGAN KEMAMPUAN PEMERIKSAAN DADA SENDIRI (SADARI) PADA WANITA USIA SUBUR DI DESA SUKODADI.
2. Iqmy, L. O., Setiawati, & Yanti, D. E. (2021). FAKTOR RISIKO YANG BERHUBUNGAN DENGAN KANKER PAYUDARA. *Jurnal Kebidanan*, 7(1), 32–36
3. Arafah & Notobroto. 2018. FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU IBU RUMAH TANGGA MELAKUKAN PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI). *February 2018 The Indonesian Journal of Public Health* 12(2):143 DOI:10.20473/ijph.v12i2.2017.143-153
4. RM Pulungan, FR Hardy. 2020. EDUKASI SADARI (PERIKSA PAYUDARA SENDIRI) UNTUK DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA DI KELURAHAN CIPAYUNG KOTA DEPOK. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2 (1), 47-52.
5. Jajuk Kusumawaty, Elis Noviati, Ima Sukmawati, Yanti Srinayanti, Yuyun Rahayu, et. al., 2020. Efektivitas Edukasi SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara. *Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. LPPM-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Volume: 4 Nomor: 1*
6. Rasjidi, (2010). *Epidemiologi Kanker Pada Wanita*. Jakarta: CV Sagung Seto
7. Mikail, Bramirus. 2011. Sakit Maag Lancar Usia Produktif. <http://health.kompas.com/read/2011/06/16/16574899/Sakit.Maag.Incar.Usia>. Produktif diakses 30 September 2014

8. Yayasan Kanker Indonesia
(2013). www.yayasan_kanker_indonesia.org. [YKPJ] Yayasan Kesehatan Payudara.