

## PROMOSI PREVENTIF SADARI ( PERIKSA PAYUDARA SENDIRI) SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KANKER PAYUDARA

### PREVENTIVE PROMOTION OF SADARI (CHECK YOUR OWN BREAST) AS AN EFFORT TO PREVENT BREAST CANCER

YULIA ADHISTY

Akademi Kebidanan Mulia Madani Yogyakarta

#### INTISARI

**Latar Belakang:** Kanker payudara merupakan jenis kanker dengan jumlah kasus kematian tertinggi di Indonesia. Tingginya prevalensi kanker payudara di Indonesia tentunya perlu pencegahan dengan melakukan upaya deteksi dini dengan SADARI. Kanker payudara bila terdeteksi sejak awal, penyembuhan yang dilakukan akan lebih mudah dan kemungkinan untuk sembuh juga lebih besar. SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) dianjurkan pada wanita, terutama pada wanita dengan usia mulai dari 20 tahun. Karena wanita dengan usia subur 20-45 tahun sangat berisiko terkena penyakit kanker payudara, sehingga wanita harus selalu sadar akan kesehatan payudaranya yaitu dengan cara rutin memeriksa payudaranya sebagai upaya awal pencegahan penyakit kanker payudara.

**Tujuan :** memberikan penyuluhan tentang SADARI sebagai Upaya pencegahan kanker payudara

**Metode :** kegiatan dilakukan dengan metode ceramah menggunakan media power point dan demonstrasi tentang SADARI

**Hasil :** Kegiatan pengabdian masyarakat ini kami memaparkan suatu bentuk deteksi melalui penyuluhan promotive preventif SADARI (Periksa Payudara Sendiri) dengan metode *roleplay* terhadap deteksi dini kanker payudara pada wanita usai subur di dusun kaliberot Sedayu. Pembelajaran ini ditujukan kepada ibu Posyandu, karena ibu Posyandu tergolong kepada wanita usia subur yang berpotensi mengalami kanker payudara lebih tinggi.

Kata kunci : kanker payudara, SADARI

#### ABSTRACK

**Background:** *Breast cancer is the type of cancer with the highest number of deaths in Indonesia. The high prevalence of breast cancer in Indonesia certainly needs to be prevented by making early detection efforts with SADARI. When breast cancer is detected early, healing will be easier and the chances of a cure are also greater. SADARI (Breast Self Examination) is recommended in women, especially in women with ages ranging from 20 years. Because women with a childbearing age of 20-45 years are very at risk of developing breast cancer, so women should always be aware of their breast health, namely by regularly checking their breasts as an initial effort to prevent breast cancer.*

**Objective:** *to provide training on SADARI as an effort to prevent breast cancer*

**Methods:** *the activities are carried out with the method of lectures using the media power point and demonstration about SADARI*

**Results:** *This community service activity we present a form of detection through preventive promotive extension SADARI (Check Your Own Breast) with roleplay method to early detection of breast cancer in women after childbearing in Sedayu Caliber village. This lesson is addressed to Posyandu's mother, because Posyandu's mother is classified as a woman of childbearing age who has a higher potential for breast cancer*

**Keyword :** *breast cancer, SADARI*

## PENDAHULUAN

Kanker payudara (Ca Mammae) merupakan pertumbuhan sel payudara yang tidak terkontrol karena terjadi perubahan abnormal dari gen yang berperan dalam pembelahan sel (Lestari et al., 2021)<sup>1</sup>. 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 (Kemenkes RI, 2019).

Menurut data dari International Agency of Research on Cancer (IARC), jumlah orang yang menderita kanker di dunia yaitu 19,3 juta kasus dan kematian sampai 10 juta jiwa. Kanker payudara menjadi penyakit terbanyak 11,7% (Globocan, 2020a). Selain itu, data Globocan (2020b) juga menyebutkan dari total kanker di Indonesia yang berjumlah 396.914, kanker payudara di Indonesia berjumlah 68.858 kasus terbaru. Kasus kematiannya mencapai 22 ribu jiwa lebih. Dari hasil data deteksi dini kanker payudara terdapat 18.150 yang ditemukan ada benjolan dan 3.040 yang diduga kanker payudara (Kemenkes RI., 2021).

Kanker payudara merupakan jenis kanker dengan jumlah kasus kematian tertinggi di Indonesia. Menurut data GLOBOCAN pada tahun 2020, jumlah kasus kanker payudara di Indonesia sebanyak 65.858 kasus. (Kemenkes,

2022)<sup>6</sup>. Wilayah DIY kasus rawat Inap neoplasma (kanker) ganas payudara terlihat paling tinggi yaitu sebanyak 1262 jika dibandingkan dengan kasus baru neoplasma (kanker) lainnya. Deteksi dini kanker leher rahim telah dilakukan pada setiap tahun oleh Dinas Kesehatan DIY melalui metode IVA. Dinas Kesehatan telah melakukan Pemeriksaan Leher Rahim (IVA) dan Payudara pada 5.374 perempuan usia 30-50 tahun untuk deteksi dini kanker leher Rahim dan Payudara. Hanya menunjukkan bawah 71 orang dinyatakan IVA positif, 23 orang curiga kanker, dan 17 orang diantaranya ditemukan benjolan (Dinkes DIY, 2021)<sup>5</sup>. Tingginya prevalensi kanker payudara di Indonesia tentunya perlu pencegahan dengan melakukan upaya deteksi dini dengan SADARI.

Kanker payudara bila terdeteksi sejak awal, penyembuhan yang dilakukan akan lebih mudah dan kemungkinan untuk sembuh juga lebih besar Menurut Pendiri sekaligus Ketua YKPI Linda Agum Gumelar dalam temu penyintas kanker payudara yang dilakukan secara virtual se-Indonesia mengatakan jika kanker payudara terdeteksi sejak dini maka kemungkinan untuk bisa mencapai harapan hidup yang lebih lama sekitar 98% (Oebaidillah, 2020). Kanker payudara dapat dicegah dengan menjalani gaya hidup yang sehat dan mendeteksi kanker payudara sedini mungkin. Setiap wanita harus memiliki kesadaran yang lebih untuk melakukan deteksi dini karena sangat penting untuk Kesehatan. Salah satu langkah untuk mendeteksi kemungkinan timbulnya kanker payudara adalah dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) dianjurkan pada wanita, terutama pada wanita dengan usia mulai dari 20 tahun. Karena wanita dengan usia subur 20-45 tahun sangat berisiko terkena penyakit kanker payudara, sehingga wanita harus selalu sadar akan kesehatan payudaranya yaitu dengan cara rutin memeriksa payudaranya sebagai upaya awal pencegahan penyakit kanker payudara. Cukup dimulai dengan cara yang paling mudah dan sederhana yang dapat dilakukan sendiri di rumah dan dilakukan setiap bulan setelah selesai masa menstruasi yakni dengan SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri). Para wanita akan mampu melakukan deteksi dini apabila terjadi perubahan pada payudaranya (Brunner & Sudarth dalam Ramhadita: 2019)<sup>3</sup>.

SADARI dianggap sebagai cara yang efektif dan efisien, karena dengan melakukan program SADARI secara rutin dapat menekan angka kematian akibat kanker payudara hingga 20% (P. Lestari & Wulansari, 2018)<sup>4</sup>. Melalui pemeriksaan payudara sendiri dapat meningkatkan harapan hidup penderita kanker payudara, karena telah terdeteksi sejak awal. Waktu terbaik untuk dilakukannya SADARI yakni pada hari ke-7 hingga ke-10 setelah siklus haid berakhir, karena pada saat itu kondisi payudara sudah tidak membengkak dan nyeri (Pulungan et al., 2020)<sup>7</sup>.

Meskipun (SADARI) mudah dilakukan, tidak mahal, tidak nyeri, tidak berbahaya dan nyaman, tetapi hanya sekitar dua pertiga wanita yang mempraktikkannya sekurang-kurangnya sekali dalam setahun dan hanya sepertiga yang mempraktekkannya setiap bulan seperti dianjurkan. Wanita yang melakukan

teknik (SADARI) hanya sekitar setengahnya yang melakukannya dengan baik dan benar. Hal ini disebabkan karena minimnya informasi dan kurangnya pengetahuan tentang (SADARI). Perilaku masyarakat dalam deteksi dini kanker payudara masih rendah. Tercatat 53,7% masyarakat tidak pernah melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), sementara 46,3% pernah melakukan pemeriksaan payudara sendiri (Adi 2017)<sup>8</sup>.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posyandu Kaliberot dengan sasaran para ibu-ibu/Wanita usia subur yang kurang lebih dihadiri sebanyak 40 orang. Dilaksanakan pada tanggal 07 oktober 2023 kegiatan penyuluhan dengan tema deteksi dini kanker payudara dengan SADARI. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah metode ceramah dengan menggunakan power point dengan beberapa pokok bahasan diantaranya adalah pentingnya melakukan SADARI, kapan waktunya SADARI, manfaat, aturan SADSARI, Prosedur melakukan SADARI, apa gejala kanker payudara. Serta audience diberikan lembar balik Ketika menjelaskan materi tersebut.

## **HASIL**

Kanker payudara merupakan penyakit yang banyak ditakuti oleh kaum wanita. Penyakit ini akan sulit untuk disembuhkan apabila ditemukan pada stadium lanjut. Namun dengan deteksi dini yang cepat, akan membantu wanita mengetahui adanya ketidaknormalan pada payudaranya sendiri. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini

kami memaparkan suatu bentuk deteksi melalui penyuluhan promotive preventif SADARI (Periksa Payudara Sendiri) dengan metode *roleplay* terhadap deteksi dini kanker payudara pada wanita usia subur di dusun kaliberot Sedayu. Pembelajaran ini ditujukan kepada ibu Posyandu, karena ibu Posyandu tergolong kepada wanita usia subur yang berpotensi mengalami kanker payudara lebih tinggi. Dimana sistem pembelajaran deteksi dini yang kami kembangkan yakni melalui metode *roleplay*.

Metode ini nanti akan di peragakan oleh penerjemah dan akan diikuti oleh audience. Dimana ibu sendiri yang nantinya menjadi orang yang mampu mendeteksi kelainan pada payudaranya Ketika berada dirumah. Berikut merupakan rincian tahapan kegiatan yang akan dilakukan: 1. Perkenalan Kegiatan pertama yang dilakukan dengan tujuan untuk mendekatkan diri dengan ibu- ibu dimulai dengan memperkenalkan diri satu per satu. Perkenalan ini diawali dari mahasiswa dan dilanjutkan dengan perkenalan ibu-ibu. Lalu materi tentang deteksi dini kanker payudara. Melalui SADARI ibu akan lebih mudah mendeteksi dan menemukan kelainan pada payudaranya sendiri. sehingga angka ditemukan ibu yang mengalami kanker payudara pada stadium lanjut dapat diminimalisir. Pemberian informasi SADARI ini dikemas dalam leaflet, dan praktik SADARI menggunakan media pantom).

## **PEMBAHASAN**

Pendidikan dan promosi kesadaran kesehatan payudara di dusun kaliberot

yang dihadiri oleh 40 wanita usia subur berjaan sesuai dengan rundown yang direncanakan. Peserta sangat antusias dan mau melakukan pemeriksaan payudara sendiri, harapannya nanti dapat membantu meningkatkan pemahaman wanita tentang pentingnya pemeriksaan payudara sendiri. Penting untuk diingat bahwa pemeriksaan payudara sendiri bukan pengganti pemeriksaan oleh profesional medis. Profesional medis dapat melakukan pemeriksaan yang lebih mendalam dan menggunakan alat-alat medis yang diperlukan untuk menilai kesehatan payudara secara menyeluruh. Pemeriksaan payudara sendiri sebaiknya menjadi bagian dari upaya kesadaran diri dan deteksi dini yang lebih luas terhadap kesehatan payudara

Promosi kesehatan pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Disarankan untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri setiap bulan, biasanya beberapa hari setelah menstruasi selesai. Bagi wanita yang tidak mengalami menstruasi, dapat memilih hari tertentu dalam bulan. Meskipun pemeriksaan payudara sendiri penting, tetapi tidak boleh menggantikan pemeriksaan rutin oleh profesional medis. Wanita di atas usia tertentu atau dengan risiko tertentu mungkin disarankan untuk melakukan mamografi secara teratur. Edukasi tentang deteksi dini kanker payudara melalui sadari sangatlah penting. Kanker payudara merupakan penyebab kematian yang memprihatinkan bagi wanita usia reproduksi dengan insiden yang tinggi di seluruh dunia. Penatalaksanaan harus

dimulai dari awal yang mencakup skrining kanker yang ketat atau pendaftaran kanker hingga strategi diagnostic dan pengobatan yang efektif (Kashyap et al., 2022)<sup>9</sup>.

Untuk mencapai derajat kesehatan yang sempurna, baik fisik, mental dan sosial, maka masyarakat harus mampu mengenal dan mewujudkan aspirasinya, kebutuhannya, dan mampu mengubah atau mengatasi lingkungannya (lingkungan fisik, sosial budaya dan sebagainya). Promosi kesehatan adalah suatu pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan peningkatan pengetahuan tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dalam meningkatkan kesadaran siswi untuk mengetahui factor resiko kanker payudara, serta cara pencegahan termasuk skrining dan deteksi dini kanker payudara.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di dusun kaliberot dengan sasaran pasangan usia subur telah dilakukan penyuluhan dengan memberikan informasi dalam melakukan deteksi dini kanker payudara melalui SADARI dengan metode *Roleplay*.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Lestari MA. Hubungan Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) Tentang Kanker Payudara Dengan Self-Awareness WUS Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara. Skripsi. Univeristas Diponegoro; 2019
2. Kemenkes RI (2019) *Deteksi Dini Kanker Payudara dapat dilakukan dengan SADARI dan SADANIS*. Tersedia pada: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-kankerdan-kelainan-darah/deteksi-dini-kanker-payudara-dapatdilakukan-dengan-sadari-dan-sadanis>.
3. Brunner, and Suddarth. 2018. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2. Jakarta: EGC.
4. 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>
5. Dinkes DIY (2020) Pemerintah Kota Yogyakarta Profil Dinas Kesehatan. [https://kesehatan.jogjakota.go.id/uploads/dokumen/profil\\_dinkes\\_2021\\_data\\_2020.pdf](https://kesehatan.jogjakota.go.id/uploads/dokumen/profil_dinkes_2021_data_2020.pdf).
6. Kemkes.go.id. 2022. *Deteksi Dini Kanker Payudara dengan SADARI dan SADANIS*. <https://upk.kemkes.go.id/new/deteksi-dini-kanker-payudara-dengan-sadari-dan-sadanis>.
7. Pulungan, R. M. and Hardy, F. R. 2020. 'Edukasi "SADARI" (Periksa Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Di Kelurahan Cipayung Kota Depok', pp. 47–52.
8. Adi. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Kanker Payudara dengan Penatalaksanaan Pemeriksaan Payudara Sendiri, 2010. (Online).

(<http://karyailmiahbidan.wordpress.com>).

9. Kashyap, D. *et al.* (2022) “Global Increase in Breast Cancer Incidence: Risk Factors and Preventive Measures,” *BioMed Research International*, 2022. doi: 10.1155/2022/9605439.

DIMASLIA “Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta” Vol 2 No 1 Januari 2024

Print ISSN : 2985-3869 Online ISSN : xxxx – xxxx

Jurnal Homepage : <https://jurnal.lppm-mmy.ac.id/index.php/dimaslia>

DIMASLIA “Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta” Vol 2 No 1 Januari 2024

Print ISSN : 2985-3869 Online ISSN : xxxx – xxxx

Jurnal Homepage : <https://jurnal.lppm-mmy.ac.id/index.php/dimaslia>

DIMASLIA “Jurnal Pengabdian Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta” Vol 2 No 1 Januari 2024  
Print ISSN : 2985-3869 Online ISSN : xxxx – xxxx  
Jurnal Homepage : <https://jurnal.lppm-mmy.ac.id/index.php/dimaslia>