

**PENINGKATAN PEMAHAMAN BAHAYA KANKER PAYUDARA DENGAN
EDUKASI PERAWATAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) KEPADA SISWI
SMK SWASTA MARISI**

**Yunida Turisna Simanjuntak¹, Idaria R. Sidabukke², Rifyanti Yuni Arta Silalahi³,
Ogkta Chindy Suksesi Siburian⁴**

Universitas Sari Mutiara Indonesia, Sumatera Utara, Indonesia

Email: yuni.silalahi71@gmail.com

Abstrak

SADARI adalah tindakan pemeriksaan payudara secara mandiri untuk mendeteksi adanya perubahan, benjolan, atau tanda-tanda tidak normal pada payudara. SADARI dilakukan secara rutin setiap bulan, idealnya 7–10 hari setelah menstruasi berakhir. Kanker payudara di negara berkembang mencapai lebih dari 580.000 kasus setiap tahun, dengan 64% pasien meninggal. Salah satu upaya pemerintah untuk mengurangi kanker payudara adalah deteksi dini melalui SADARI, pemeriksaan yang mudah dilakukan sendiri. Keganasan kanker payudara sebagian besar ditemukan melalui pemeriksaan payudara sendiri. Program American Cancer Society merekomendasikan pemeriksaan payudara secara berkala sesuai usia. Pengetahuan tentang SADARI penting untuk mendorong wanita melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Motivasi membantu individu menyadari pentingnya pemeriksaan payudara sendiri. Motivasi dapat bersumber dari dalam diri individu atau dari luar. Waktu terbaik untuk SADARI adalah 7-10 hari setelah menstruasi. The American Cancer Society menyarankan wanita mulai usia 20 tahun melakukan SADARI. Waktu terbaik untuk periksa payudara adalah 7-8 hari setelah haid, dengan durasi 10 menit setiap bulan.

Kata kunci : SADARI, Edukasi, Remaja.

Abstract

SADARI is a self-examination of the breasts to detect any changes, lumps, or abnormal signs in the breasts. SADARI is done routinely every month, ideally 7-10 days after menstruation ends. Breast cancer in developing countries reaches more than 580,000 cases each year, with 64% of patients dying. One of the government's efforts to reduce breast cancer is early detection through SADARI, an examination that is easy to do yourself. Breast cancer malignancies are mostly found through breast self-examination. The American Cancer Society program recommends periodic breast examinations according to age. Knowledge of SADARI is important to encourage women to perform breast self-examination. Motivation helps individuals realize the importance of breast self-examination. Motivation can come from within the individual or from outside. The best time to perform BSE is 7-10 days after menstruation. The American Cancer Society recommends that women starting at the age of 20 years perform BSE. The best time to perform breast self-examination is 7-8 days after menstruation, with a duration of 10 minutes every month.

Keywords : SADARI, Education, Adolescents.

PENDAHULUAN

Berdasarkan informasi dari WHO, kanker payudara merupakan jenis kanker yang paling umum di kalangan perempuan, mempengaruhi sekitar 2,1 juta wanita setiap tahun, dan menjadi penyebab utama kematian akibat kanker payudara. Di tahun 2018, diketahui sekitar 627.000 wanita meninggal dunia karena kanker payudara, yang setara dengan sekitar 15% dari seluruh kematian akibat kanker di antara wanita (WHO, 2018). Di Indonesia, angka kejadian kanker payudara pada perempuan adalah yang tertinggi. Menurut WHO, kanker payudara adalah kanker yang paling sering dijumpai pada wanita. Pada tahun 2018, diperkirakan tingkat kejadian mencapai 42,1 per 100.000 penduduk dengan angka kematian rata-rata sebesar 17 per 100.000 penduduk (Jajuk Kusumawaty et al, 2021).

Data di Indonesia diperkirakan terdapat 100 penderita baru per 100.000 penduduk setiap tahunnya. Ini berarti dari jumlah 237 juta penduduk, ada sekitar 237.000 penderita kanker baru setiap tahunnya. Sekitar 2,2% kematian semua umur disebabkan oleh kanker ganas. Prevalensi tumor/kanker di Indonesia adalah 1,4 per 1000 penduduk. Data empiris juga menunjukkan bahwa prevalensi kanker meningkat dengan seiring bertambahnya usia, namun usia muda tidak menjamin aman dari kanker payudara (Risksedas, 2018).

Terbukti bahwa 95% wanita yang didiagnosis dengan kanker payudara pada tahap awal dapat hidup lebih dari lima tahun setelah diagnosis, sehingga banyak dokter menyarankan wanita untuk melakukan “SADARI” (periksa payudara sendiri-saat menstruasi-pada hari ke-7 hingga hari ke-10 setelah hari pertama haid) secara rutin di rumah. Mereka juga menganjurkan agar dilakukan pemeriksaan tahunan untuk mendeteksi adanya benjolan di payudara. Wanita berusia 20 tahun ke atas dapat melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Sedangkan bagi wanita yang berumur lebih dari 30 tahun, mereka disarankan untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri atau berkonsultasi dengan bidan atau dokter setiap tahunnya (Rika Ruspita, 2024).

Keterampilan SADARI (Periksa Payudara Sendiri) adalah salah satu langkah penting dalam deteksi dini kanker payudara. SADARI memungkinkan wanita untuk secara mandiri memeriksa kondisi payudara mereka dengan cara yang mudah dan sederhana. Dengan rutin melaksanakan SADARI, wanita dapat lebih cepat mengetahui adanya perubahan atau gejala mencurigakan, seperti benjolan, perubahan bentuk atau ukuran payudara, atau keluarnya cairan yang tidak normal. Deteksi dini ini sangat krusial karena semakin awal kanker

payudara ditemukan, semakin besar peluang untuk mendapatkan penanganan yang efektif dan mengurangi risiko perkembangan kanker menjadi lebih parah (Rika Ruspita,2024).

Dengan melakukan pengabdian masyarakat kepada remaja putri kelas XI SMK MARISI yang sudah mengalami menstruasi dengan kebiasaan remaja mengkonsumsi makanan yang menggunakan penyedap rasa, minuman berwarna dan tinggi gula. Perilaku remaja yang terus-menerus ini memiliki risiko terhadap keseimbangan hormon pada tubuh remaja dan mengganggu kesehatan reproduksi remaja.

METODE PENELITIAN

Tempat Kegiatan

Lokasi dalam melaksanakan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMK SWASTA MARISI Jl. Guru Sinumba No.2, Helvetia Tim., Kec. Medan Helvetia, Kota Medan, Sumatera Utara 20115. Kepada siswi kelas XI dengan kebiasaan minum berwarna dan mengkonsumsi makanan cepat saji yang mempengaruhi hormon reproduksi remaja.

Metode Kegiatan

- a. Penyampaian informasi (edukasi): Memberikan penjelasan mengenai apa itu SADARI dan mengapa deteksi kanker payudara sangat penting.
- b. Penyampaian dilakukan melalui berbagai media seperti leaflet, presentasi, dan diskusi yang interaktif.
- c. Praktik mandiri/ demonstrasi dari petugas atau fasilitator yang menunjukkan cara melakukan SADARI dengan benar menggunakan alat bantu yang sesuai, seperti model payudara.
- d. Evaluasi dan sesi tanya jawab: Diadakan kesempatan bagi peserta untuk bertanya dan mengevaluasi pemahaman mereka tentang materi SADARI, yang juga bisa dilengkapi dengan kuesioner singkat atau pre-test dan post-test.

Materi Kegiatan

Materi kegiatan dalam penyuluhan atau pengabdian masyarakat ini adalah Kenali Tubuh Mu, Sayangi Diri Mu Edukasi Sadari Untuk Remaja. Dikaji dari pola makan siswi pelajar dan pengetahuan mengenai SADARI. Ini dikaji atau dipaparkan dari segi pengertian, serta pencegahan kanker payudara yang bisa dilakukan sejak dini, dan hal ini dapat membantu untuk meningkatkan kesejahteraan remaja perempuan.

Khalayak Sasaran

Populasi dalam pengabdian masyarakat remaja putri kelas XI sebanyak 30 siswi yang berada di kawasan SMK SWASTA MARISI .

Metode Evaluasi

Metode penilaian untuk kegiatan sosialisasi tentang perawatan payudara sendiri (SADARI) di kalangan remaja dilakukan melalui beberapa tahapan yang berfokus pada pemahaman dan penerapan informasi yang diberikan. Penyampaian materi edukasi dilakukan dengan memberikan informasi mengenai pengertian SADARI serta pentingnya deteksi dini kanker payudara, termasuk teknik perawatan yang tepat dan nyaman, serta informasi mengenai waktu yang tepat untuk melakukan perawatan payudara sendiri. Penyampaian informasi kepada remaja menggunakan media seperti leaflet, presentasi, dan diskusi interaktif. Praktik mandiri atau demonstrasi oleh tenaga pengajar atau fasilitator memperagakan cara yang benar untuk melakukan SADARI dengan menggunakan alat peraga yang sesuai, seperti model payudara. Evaluasi dilakukan dengan menyelenggarakan sesi tanya jawab untuk menilai pemahaman peserta mengenai materi SADARI, yang dapat juga dilengkapi dengan kuesioner singkat atau tes sebelum dan sesudah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan

Setelah dilakukan edukasi dan pelatihan, sebanyak 85% peserta memahami cara melakukan SADARI dengan benar, meningkat dari hanya 30% sebelum kegiatan

Perubahan Sikap dan Perilaku

- a. 70% peserta menyatakan akan melakukan SADARI secara rutin setiap bulan.
- b. 50% peserta menyatakan akan menyebarkan informasi kepada keluarga atau tetangga.

Keterlibatan Masyarakat:

Kegiatan melibatkan siswi pelajar SMK SWASTA MARISI sebagai mitra lokal, yang membantu keberlanjutan edukasi.

Media dan Metode:

Edukasi dilakukan melalui ceramah, demonstrasi langsung, dan leaflet bergambar, video panduan juga dibagikan melalui WhatsApp grup siswi .



Gambar 1 . Kegiatan Pengabdian Masyarakat di SMK S.Marisi

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil studi literatur didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan SADARI terhadap peningkatan perilaku deteksi dini kanker payudara. Metode yang dapat digunakan dalam pendidikan kesehatan SADARI, yaitu metode ceramah, demonstrasi dan audiovisual. Penggunaan metode ceramah, demonstrasi dan audiovisual dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Media yang dapat digunakan dalam penyampaian pendidikan kesehatan, diantaranya leaflet, manekin payudara, poster, hand out materi dan leaflet.

REFERENSI

- Kusumawaty, Jajuk, et al. "Efektivitas Edukasi SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara." *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4.1 (2021): 496-501.
- Ruspita, Rika, and Rifa Rahmi. "KETERAMPILAN SADARI DAN PERAWATAN PAYUDARA PADA REMAJA PUTRI." *Jurnal Pengabdian Masyarakat 360 Derajat* 1.2 (2024): 18-24.
- Pramiyana, Ira Martin. "Penyuluhan Tentang SADARI Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Di SMKN Tamanan." *Journal of Health Innovation and Community Service* 3.1 (2024): 129-134.

- Parmin, Parmin, Andi Saifah, and Mayu Sanlia Samadani. "Pengaruh Pelaksanaan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Dalam Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Siswa Di Kota Palu." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 10.2 (2024): 239-247.
- Sofa, Taufik, Rilyani Rilyani, and Aryanti Wardiyah. "Asuhan keperawatan pada pasien kanker payudara dengan masalah anemia menggunakan sari kurma." *JOURNAL OF Qualitative Health Research & Case Studies Reports* 4.1 (2024): 26-32.
- Dewi, Gusti Ayu Triara, and Lucia Yovita Hendrati. "Analisis risiko kanker payudara berdasar riwayat pemakaian kontrasepsi hormonal dan usia menarche." *Jurnal Berkala Epidemiologi* 3.1 (2015): 12-23.