

<https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jpkmi>

<https://journal.amikveteran.ac.id/>

PENDIDIKAN KESEHATAN DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA DENGAN MELAKUKAN 'SADARI' DI TP PKK DESA RAMBAH TENGAH HILIR KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU

Nana Aldriana¹, Rahmi Fitria²

^a Fakultas Ilmu Kesehatan / Proram Studi D III Kebidanan, nanaaldriana@gmail.com, Universitas Pasir Pengaraian

^b Fakultas Ilmu Kesehatan / Proram Studi D III Kebidanan, rahmifitria@upp.ac.id, Universitas Pasir Pengaraian

Abstrak

Kanker payudara (KPD) merupakan keganasan pada jaringan payudara yang dapat berasal dari epitel duktus maupun lobulusnya. Berdasarkan *Pathological Based Registration* di Indonesia, KPD menempati urutan pertama dengan frekuensi relatif sebesar 18,6%. Di Indonesia, lebih dari 80% kasus ditemukan berada pada stadium yang lanjut, dimana upaya pengobatan sulit dilakukan. Oleh karena itu perlu pemahaman tentang upaya pencegahan sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara sangat dibutuhkan sebelum masuk ke fase akhir yang sulit untuk diobati. Periksa payudara sendiri atau SADARI hingga saat ini merupakan cara deteksi dini kanker payudara yang cukup efektif. SADARI mudah dilakukan dan bisa diterapkan kepada semua usia, baik remaja dan wanita dewasa. Tujuan kegiatan ini untuk melakukan sosialisasi pendidikan kesehatan melalui SADARI di TP PKK Desa Rambah Tengah Hilir Kecamatan Rambah untuk deteksi dini kanker payudara demi meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan dan perawatan dini. Hasil pengabdian ini yaitu semakin bertambahnya pengetahuan ibu-ibu usia subur dalam melakukan upaya-upaya untuk deteksi diri kanker payudara. Pada akhirnya diharapkan agar kegiatan seperti ini bisa dilaksanakan di Desa yang lain di Kecamatan Rambah untuk lebih meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mendeteksi penyakit kanker payudara yang merupakan kanker terbanyak pada wanita.

Kata Kunci: Education Health, Screening, Sadari

Abstract

Breast cancer is a malignancy in breast tissue that can originate from the ductal epithelium or its lobules. Based on *Pathological Based Registration* in Indonesia, Breast cancer ranks first with a relative frequency of 18.6%. In Indonesia, more than 80% of cases are found to be in an advanced stage, where treatment is difficult. Therefore, it is necessary to understand the prevention efforts as the first step in preventing breast cancer before entering the final phase which is difficult to treat. Breast self-examination or SADARI until now is a way of early detection of breast cancer which is quite effective. SADARI is easy to do and can be applied to all ages, both teenagers and adult women. The purpose of this activity is to disseminate health education through BSE in TP PKK Desa Rambah Tengah Hilir Village, Rambah District for early detection of breast cancer in order to increase public knowledge in prevention and early treatment. The result of this service is the increasing knowledge of women of childbearing age in making efforts for breast cancer self-detection. In the end, it is hoped that activities like this can be carried out in other villages in Rambah District to further increase public knowledge in detecting breast cancer which is the most cancer in women.

Keywords: pendidikan kesehatan, deteksi dini, sadari.

PENDAHULUAN

Saat ini Kanker payudara (KPD) merupakan salah satu jenis kanker terbanyak di Indonesia. Berdasarkan *Pathological Based Registration* di Indonesia, KPD menempati urutan pertama dengan frekuensi relatif sebesar 18,6%. (Data Kanker di Indonesia Tahun 2010, menurut data Histopatologik ; Badan Registrasi Kanker Perhimpunan Dokter Spesialis Patologi Indonesia (IAP) dan Yayasan Kanker Indonesia (YKI)). Diperkirakan angka kejadiannya di Indonesia adalah 12/100.000 wanita, sedangkan di Amerika adalah

sekitar 92/100.000 wanita dengan mortalitas yang cukup tinggi yaitu 27/100.000 atau 18 % dari kematian yang dijumpai pada wanita. Penyakit ini juga dapat diderita pada laki - laki dengan frekuensi sekitar 1% [1]

Di Indonesia, lebih dari 80% kasus ditemukan berada pada stadium yang lanjut, dimana upaya pengobatan sulit dilakukan. Oleh karena itu perlu pemahaman tentang upaya pencegahan sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara sangat dibutuhkan sebelum masuk ke fase akhir yang sulit untuk diobati selain melalui pengangkatan payudara [2].

Periksa payudara sendiri atau SADARI hingga saat ini merupakan cara deteksi dini kanker payudara yang cukup efektif. SADARI mudah dilakukan dan bisa diterapkan kepada semua usia, baik remaja dan wanita dewasa. Dengan melakukan SADARI yang benar dan rutin, sebanyak 80 persen kanker payudara bisa ditemukan. Meski gerakan sangat mudah, nyatanya belum banyak wanita yang tergerak untuk melakukan SADARI. Kepala Pusat Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, Eni Gustina mengatakan, banyak wanita yang masih menganggap tabu SADARI dengan meraba payudara sendiri.

1. TINJAUAN PUSTAKA

1.1. Defenisi Kanker

Kanker adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh yang tidak normal. Sel-sel kanker akan berkembang dengan cepat, tidak terkendali, dan terus membelah diri, selanjutnya menyusup ke jaringan di sekitarnya (invasive) dan terus menyebar melalui jaringan ikat, darah, dan menyerang organ-organ penting serta saraf tulang belakang. Dalam keadaan normal, sel hanya akan membelah diri jika ada penggantian sel-sel yang telah mati dan rusak. Sebaliknya, sel kanker akan membelah terus meskipun tubuh tidak memerlukannya, sehingga akan terjadi penumpukan sel baru. Penumpukan sel tersebut mendesak dan merusak jaringan normal, sehingga mengganggu organ yang ditempatinya [3].

Kanker adalah suatu jenis penyakit berupa pertumbuhan jaringan yang tidak terkendali karena hilangnya mekanisme kontrol sel sehingga pertumbuhan menjadi tidak normal. Penyakit ini dapat menyerang semua bagian organ tubuh. Baik pada orang dewasa maupun anak-anak. Akan tetapi, lebih sering menyerang orang yang berusia 40 tahun [4]. Frekuensi kasus penyakit ini relatif tinggi di negara maju dan merupakan yang terbanyak diderita dari jenis kanker lainnya. Sedangkan di Indonesia, kanker payudara menempati peringkat kedua setelah kanker serviks.

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 9-8% wanita berpotensi akan mengalami kanker payudara. Kanker payudara merupakan jenis kanker yang paling banyak ditemui pada wanita [5]. Setiap tahun lebih dari 250.000 kasus baru kanker payudara terdiagnosa di Eropa dan kurang lebih 175.000 di Amerika Serikat [6]. Kanker adalah salah satu penyakit tidak menular yang bisa menyerang jaringan dalam berbagai organ tubuh, termasuk organ reproduksi wanita yang terdiri dari payudara, rahim, indung telur dan vagina [7]). 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. Sejalan dengan itu, data empiris juga menunjukkan bahwa prevalensi kanker meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Sekitar 2,2% kematian semua umur disebabkan oleh kanker ganas. Prevalensi tumor/kanker di Indonesia adalah 1,4 per 1000 penduduk.

1.2. Faktor Resiko Kanker Payudara

Faktor risiko kanker payudara adalah segala sesuatu yang dapat mempengaruhi kemungkinan seseorang menderita kanker payudara. Beberapa faktor risiko tidak dapat diubah seperti usia atau riwayat keluarga, tetapi ada juga faktor risiko yang berhubungan dengan gaya hidup seperti merokok dan minum alkohol.

Berikut adalah faktor risiko yang penting untuk kanker payudara :

1. Usia. Risiko menderita kanker payudara akan meningkat seiring dengan semakin tuanya seseorang. Di RS Kanker Dharmais, usia rata-rata wanita yang pertama kali didiagnosis kanker payudara adalah 48 tahun.
2. Haid pertama di usia kurang dari 10 tahun atau menopause (berhenti haid) di usia lebih dari 55 tahun dapat sedikit meningkatkan risiko kanker payudara.
3. Wanita yang tidak menikah, tidak memiliki anak, atau memiliki anak pertama setelah usia 30 tahun juga dapat meningkatkan risiko.
4. Riwayat menggunakan preparat hormonal seperti KB hormonal (pil, suntik, susuk) atau terapi hormonal (misalnya terapi sulih hormon estrogen pada wanita yang menopause) meningkatkan risiko kanker payudara.

<https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jpkmi>

<https://journal.amikveteran.ac.id/>

5. Diet tinggi lemak dan alkohol meningkatkan kemungkinan hingga 1,5 kali untuk menderita kanker payudara dibandingkan wanita yang tidak banyak makan lemak dan tidak minum alkohol.
6. Memiliki kerabat wanita dekat (seperti ibu kandung, kakak/adik, anak) dengan kanker payudara dapat meningkatkan risiko kanker payudara sampai 2 kali dibandingkan wanita yang tidak memiliki riwayat keluarga dengan kanker payudara. Diperkirakan 20-30% wanita dengan kanker payudara memiliki anggota keluarga yang juga memiliki riwayat kanker payudara.
7. Kanker payudara karena keturunan

Dokter memperkirakan bahwa 5 sampai 10 persen kanker payudara berhubungan pada mutasi genetik pada generasi di dalam keluarga. Sejumlah gen rusak yang diwariskan dapat meningkatkan kemungkinan kanker payudara telah diidentifikasi.

 - a. Yang umum adalah gen kanker payudara 1 (BRCA1) dan gen kanker payudara 2 (BRCA2), keduanya meningkatkan risiko kanker payudara dan kanker ovarium.
 - b. Jika anda memiliki catatan keluarga yang kuat dengan kanker payudara atau kanker lain, tes darah dapat membantu mengidentifikasi BRCA yang rusak atau gen lain yang terdapat di dalam keluarga.

1.3. Pencegahan Kanker Payudara

Banyak faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan. Tetapi, beberapa ahli diet dan ahli kanker percaya bahwa perubahan diet dan gaya hidup, secara umum bisa mengurangi angka terjadinya kanker.

Saat ini, faktor yang terbukti memegang peranan penting dalam proses terjadinya tumor adalah hormon estrogen. Estrogen merupakan hormon kelamin sekunder yang berfungsi untuk membentuk dan mematangkan organ kelamin wanita, termasuk payudara, selama pubertas.

Estrogen memicu pertumbuhan dan pematangan sel di organ kelamin wanita yang disebut sel *duct*. Sel *duct* ini kemudian akan membelah secara normal. Saat-saat pematangan sel *duct* ini merupakan saat yang paling rentan bagi sel tersebut terkena mutasi.

Jika ada satu sel yang mengalami mutasi akibat faktor keturunan, radiasi, radikal bebas, dan lain-lain, maka sel tersebut dapat membelah secara berlebihan yang seterusnya akan berkembang menjadi kanker. Dari sini dapat disimpulkan bahwa estrogen merupakan salah satu faktor yang bertanggung jawab terhadap risiko terjadinya kanker payudara. Apa yang dapat dilakukan masing-masing wanita untuk mencegah timbulnya kanker payudara?

1. Lakukan deteksi dini (pemeriksaan sendiri) setiap bulan setelah masa haid dan pemeriksaan klinis (mammografi dan biopsi).

Terdapat beberapa cara deteksi dini kanker payudara dengan tingkat akurasi yang berbeda. Akurasi deteksi dini kanker payudara akan jauh bertambah bila ketiga tes ini dikombinasi.

Cara deteksi dini kanker payudara adalah :

1. Pemeriksaan Payudara Sendiri (Teknik Sadari)
2. Pemeriksaan Klinis Payudara oleh Dokter
3. Pemeriksaan Radiologi (Mammografi dan/atau USG)
4. Biopsi tanpa pembedahan

Pemeriksaan Klinis Payudara oleh Dokter dapat mendeteksi sampai 85% kasus kanker payudara. Pemeriksaan Mammografi dapat mendeteksi sampai 90% kasus kanker payudara. Biopsi dapat mendeteksi sampai 91% kanker payudara. Tetapi bila ketiga pemeriksaan dini dilakukan semuanya, maka kanker payudara dapat dideteksi secara dini hingga 99,5%.

2. Pemeriksaan Payudara Sendiri (Teknik SADARI)

Pemeriksaan SADARI sebaiknya dilakukan mulai usia remaja. Dilakukan sebulan sekali, pada hari ke-7 sampai hari ke-10 dihitung dari hari pertama haid. Bila wanita telah menopause, SADARI dilakukan pada tanggal yang sama setiap bulan, misalnya tanggal 10.

SADARI terdiri atas beberapa langkah:

- a. Berdiri di depan cermin dengan berbagai posisi: mulai dari berdiri dengan lengan di kedua sisi tubuh, lalu angkat lengan ke atas kepala. Lanjutkan dengan menekan kedua tangan di pinggang, lalu gerakkan kedua lengan dan situ ke depan sambil mengangkat bahu. Perhatikan tanda berikut :

- 1) Perubahan ukuran atau bentuk payudara
 - 2) Adanya cekungan di kulit
 - 3) Perubahan bentuk puting
 - 4) Adanya nyeri yang terus menerus
- b. Berbaring dan letakkan sebuah bantal kecil di bawah bahu kanan. Letakkan tangan kanan di bawah kepala. Gunakan ketiga jari tangan kiri untuk memeriksa seluruh payudara kanan termasuk daerah puting. Periksa mulai dari daerah ketiak, lalu daerah luar payudara dan melingkar hingga ke daerah puting. Perhatikan tanda berikut:
- 1) Adanya benjolan di payudara atau di ketiak
 - 2) Daerah yang terasa menebal di payudara
- c. Tekan puting dengan lembut untuk melihat adanya cairan atau darah yang keluar.
- d. Ulang langkah 2 dan 3 untuk payudara kiri.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini meliputi ceramah, praktek SADARI dengan menggunakan media phantom dan praktek ke peserta langsung. Disertai Tanya jawab, dan pemutaran video terkait bahaya penyakit kanker payudara [8].

Mitra yang terlibat dalam kegiatan ini adalah wanita usia subur di Desa Rambah Tengah Hilir, berjumlah 22 orang. Sebelum melakukan penyuluhan kami berkoordinasi kepada kepala desa dan bidan desa agar dapat membantu mengumpulkan responden yang akan kami berikan penyuluhan. Setelah itu kami melakukan penyuluhan di Aula Kantor Desa. Menggunakan media Power Point, penyuluhan ini berlangsung selama 40 menit, dimana penyaji memberikan penyuluhan selama kurang lebih 20 menit dan tanya jawab responden selama 25 menit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Penyuluhan tentang SADARI yang dilakukan kepada wanita usia subur di Desa Rambah Tengah Hilir sebelum dilakukan penyuluhan masih banyak ibu yang tidak paham akan pemeriksaan payudara sendiri. Untuk prosedur kegiatan yang pertama sebelum melakukan penyuluhan penyaji memperkenalkan diri, kemudian penyaji bertanya seputar SADARI kepada responden, setelah itu penyaji memberikan penyuluhan tentang pengertian SADARI, tujuan SADARI, manfaat SADARI, langkah-langkah SADARI dengan menggunakan media power point. Setelah diberikan materi tentang hal terkait, responden diberi kesempatan untuk bertanya seputaran materi yang di sampaikan. Setelah itu pemateri menjawab pertanyaan yang di berikan.

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mendukung seseorang dalam memperoleh pengetahuan. Apabila di lingkungan tersebut sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik maka kanker payudara bisa dicegah. Karena pengetahuan tidak hanya diperoleh dari bangku sekolah namun pengetahuan juga bisa diperoleh dari pengalaman hidup sehari-hari ([9]).

Kami mengambil sampel 22 orang ibu, berdasarkan evaluasi yang kami lakukan, terjadi peningkatan pengetahuan responden tentang SADARI, rata-rata sebelum penyuluhan mendapatkan nilai rata-rata 35 dan sesudah meningkat menjadi 80. Oleh karena itu penyuluhan tentang SADARI sangat penting di lakukan karena SADARI juga salah satu cara pencegahan kanker payudara sejak dini sehingga dapat mengurangi masalah kanker payudara sejak dini yang masih menjadi permasalahan setiap tahunnya ([10]).

Upaya untuk mencegah kanker payudara diutamakan pada deteksi dini tahap awal kanker. Salah satu cara deteksi dini tersebut adalah periksa payudara sendiri (SADARI). Semakin dini dilakukan SADARI, maka akan semakin efektif. Cara melakukan SADARI adalah pada hari ke-7 sampai dengan hari ke-10 sejak hari pertama haid. Pada masa ini kadar hormon estrogen dan progesteron sedang mencapai titik terendah sehingga tidak membuat jaringan dan kelenjar payudara membengkak yang memudahkan perempuan untuk meraba adanya benjolan abnormal pada payudara ([11]).

4.2 Gambar



<https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jpkmi>

<https://journal.amikveteran.ac.id/>

Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah diadakan penyuluhan, terdapat peningkatan pengetahuan responden tentang SADARI. Diharapkan responden dapat mempraktikkan sendiri dirumah agar dapat mencegah sedini mungkin kanker payudara. dan penyuluhan yang berkelanjutan dilakukan oleh bidan desa sehingga peningkatan pengetahuan ibu terhadap periksa payudara sendiri akan senantiasa meningkat.

Template ini dibuat untuk konsistensi format artikel yang diterbitkan oleh Jurnal pada lembaga kami. Kerjasama dan kesediaan penulis mengikuti acuan penulisan sangat diharapkan.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih diucapkan kepada :

- Kepala Desa Rambah Tengah Hilir
- Bidan Desa Rambah Tengah Hilir
- Ketua TP PKK Desa Rambah Tengah Hilir

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. E. F. Lutviasia *et al.*, “SADARI,” *poltekkesjogja*, vol. 5, no. 2, pp. 40–51, 2020.
- [2] Kemenkes RI, “Enam Langkah SADARI untuk Deteksi Dini Kanker Payudara - Direktorat P2PTM,” *KEMENKES Indonesia*. 2016, [Online]. Available: <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/enam-langkah-sadari-untuk-deteksi-dini-kanker-payudara>.
- [3] L. alih bahasa B. U. Sherwood, *Fisiologi Manusia dari sel ke sistem*, 6th ed. Jakarta: EGC, 2014.
- [4] P. Setyohadi, B., Sugondo, S., Soewondo, *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI, 2007.
- [5] Fauziah, S. Intan, and H. Syarifah, “Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Lesson Studi di Kelas V SD Negeri Lampagen Aceh Besar,” *Ilm. Pendidik. Guru Sekol. Dasar*, vol. 2, no. 1, pp. 30–31, 2017.
- [6] Autoridad Nacional del Servicio Civil, “lukyta,” *Angew. Chemie Int. Ed.* 6(11), 951–952., pp. 2013–2015, 2021.
- [7] W. Ganong, “Buku Ajar Fisiologi Kedokteran,” 24th ed., Jakarta: EGC, 2015.
- [8] Mubarok, *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar Dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2007.
- [9] D. H. Novasari, D. Nugroho, and S. Winarni, “Pemeriksaan Payudara Sendiri,” *Ppds-1 Patol. Anat. Fk Unud*, pp. 1–7, 2016.
- [10] A. M. Husein, “Cara Melakukan SADARI_ Penting untuk Setiap Wanita.”
- [11] M. Nareza, “Periksa Payudara Sendiri (SADARI) Sebelum Terlambat - Alodokter,” *Alodokter*. 2018, [Online]. Available: <https://www.alodokter.com/periksa-payudara-sendiri-sadari-sebelum-terlambat>.