

UPAYA PENCEGAHAN DAN DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA DENGAN PERIKSA PAYUDARA SENDIRI (SADARI) DI DESA MALAKASARI BALEENDAH

**Dila Nur Fadillah¹, Miqdad Syadid Qutbh Alfani², Muhammad Yusril Yusup³, Rasti
Mutiara Audia⁴, Yopan Sopian⁵, Iis Dewi Fitriani⁶**

^{1,4}Program Studi Farmasi Fakultas Sains dan Teknologi

²Program studi Ilmu Komunikasi Fakultas Sosial Humaniora

³Program studi Teknik Industri Fakultas Sains dan Teknologi

^{5,6}Program studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Universitas Muhammadiyah Bandung

dilaanurf0203@gmail.com¹, miqdadsqa23@gmail.com², jiyadmmm@gmail.com³, rastimutiara@gmail.com⁴,
yopansopian@gmail.com⁵, iisdewifitriani@umbandung.ac.id⁶

Abstract

Breast cancer is a malignant tumor that is formed from breast cells that grow and develop uncontrollably so that they can spread between tissues or organs near the breast or to other parts of the body. Female gender is the strongest breast cancer risk factor, certain factors increase the risk of breast cancer including increasing age, obesity, harmful alcohol use, family history of breast cancer, history of radiation exposure, reproductive history (such as age at the start of menstrual periods and gestational age first), tobacco use and postmenopausal hormone therapy. This research aims to reduce the death rate due to breast cancer by providing public health education to increase awareness among women regarding the signs and symptoms of breast cancer. The method used in this research is the method of socialization, lectures, practice using media in the form of brochures. Counseling material includes understanding breast cancer, signs and symptoms, risk factors for breast cancer, the importance of BSE and the steps involved.

Keywords: *Breast cancer; Breast examination; Counseling*

Abstrak

Kanker payudara merupakan tumor ganas yang terbentuk dari sel-sel payudara yang tumbuh dan berkembang tanpa terkendali sehingga dapat menyebar di antara jaringan atau organ di dekat payudara atau ke bagian tubuh lainnya. Jenis kelamin perempuan merupakan faktor risiko kanker payudara terkuat, faktor-faktor tertentu meningkatkan risiko kanker payudara termasuk bertambahnya usia, obesitas, penggunaan alkohol yang berbahaya, riwayat kanker payudara dalam keluarga, riwayat paparan radiasi, riwayat reproduksi (seperti usia dimulainya periode menstruasi dan usia kehamilan pertama), penggunaan tembakau dan terapi hormon pascamenopause. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi angka kematian akibat kanker payudara dengan cara memberikan pendidikan kesehatan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran di kalangan perempuan mengenai tanda-tanda dan gejala kanker payudara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode sosialisasi, ceramah, praktik dengan menggunakan

media berupa brosur. Materi penyuluhan meliputi pengertian kanker payudara, tanda dan gejala, faktor resiko kanker payudara, pentingnya SADARI dan langkah-langkahnya.

Kata kunci : Kanker payudara ; SADARI ; Penyuluhan

Corresponding author: dilaanurf0203@gmail.com

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan penyakit tidak menular yang semakin meningkat di Indonesia prevalensi penyakit kanker payudara semakin meningkat dibanding tahun sebelumnya menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2023 insiden kanker pada tahun 2020, terdapat 2,3 juta wanita yang didiagnosis menderita kanker payudara dan 685.000 kematian secara global. Pada akhir tahun 2020, terdapat 7,8 juta wanita hidup yang didiagnosis menderita kanker payudara dalam 5 tahun terakhir, menjadikannya kanker paling umum di dunia. Kanker payudara terjadi di setiap negara di dunia pada wanita pada usia berapa pun setelah masa pubertas, namun angka kejadiannya meningkat di kemudian hari.

Di Indonesia, angka kejadian kanker payudara adalah 26 kasus per 100.000 penduduk. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) mempunyai angka kejadian kanker payudara tertinggi yaitu 1,0 % dan Sumatera Barat sebesar 0,9%. Karakteristik penderita kanker payudara di Indonesia berdasarkan jenis kelamin adalah 2,2 perempuan per 1000 penduduk dan 0,6 laki-laki per 1000 penduduk (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013).

Kematian akibat kanker payudara tidak banyak berubah sejak tahun 1930an hingga tahun 1970an ketika pembedahan saja merupakan cara pengobatan utama

(mastektomi radikal). Peningkatan kelangsungan hidup dimulai pada tahun 1990an ketika negara-negara menetapkan program deteksi dini kanker payudara yang dikaitkan dengan program pengobatan komprehensif termasuk terapi medis yang efektif. Jenis kelamin perempuan merupakan faktor risiko kanker payudara terkuat, faktor-faktor tertentu meningkatkan risiko kanker payudara termasuk bertambahnya usia, obesitas, penggunaan alkohol yang berbahaya, riwayat kanker payudara dalam keluarga, riwayat paparan radiasi, riwayat reproduksi (seperti usia dimulainya periode menstruasi dan usia kehamilan pertama), penggunaan tembakau dan terapi hormon pascamenopause (WHO,2023).

Pemeriksaan payudara sendiri atau SADARI sampai saat ini menjadi salah satu cara yang sangat efektif untuk mendeteksi dini kanker payudara . SADARI mudah dilakukan dan dapat diterapkan kepada segala usia, mulai remaja hingga wanita dewasa. Dengan melakukan SADARI secara benar dan rutin, sebanyak 80% kanker payudara dapat dideteksi. Meski gerakan sangat mudah, nyatanya belum banyak wanita yang tergerak untuk melakukan SADARI.

Desa Malakasari merupakan desa yang terletak di Kecamatan Baleendah, Kabupaten Bandung. Desa malakasari terdiri dari 13 Rukun Warga dan 56 Rukun Tetangga. Saat ini Jumlah Kepala Keluarga yang berada di Desa Malakasari sebanyak 4.545 Kepala Keluarga dengan jumlah penduduk sebanyak 15.564 jiwa. Berdasarkan hasil studi 9 dari 10

wanita tidak rutin melakukan SADARI setiap bulannya hanya 1 wanita yang melakukan SADARI itupun dalam jangka waktu yang tidak teratur dengan beralasan tidak merasakan keluhan pada payudaranya. Selain pencegahan dengan melakukan SADARI bisa juga dengan mengkonsumsi makanan sehat dengan gizi yang seimbang, kemudian olahraga secara rutin dan hindari alkohol dan merokok secara berlebihan.

Penyuluhan tentang pencegahan dan deteksi dini kanker payudara merupakan solusi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat penelitian ini bertujuan untuk mengurangi angka kematian akibat kanker payudara dengan cara memberikan pendidikan kesehatan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran di kalangan perempuan mengenai tanda-tanda dan gejala kanker payudara.

KAJIAN PUSTAKA

Kanker payudara merupakan penyakit di mana sel-sel payudara yang abnormal tumbuh di luar kendali dan akhirnya membentuk sebuah tumor. Jika dibiarkan, tumor bisa menyebar ke seluruh tubuh dan berakibat fatal (WHO,2023). Gejala kanker payudara pada awal permulaan sering tidak dirasakan oleh penderita. Kanker payudara pada tahap dini biasanya tidak menimbulkan keluhan. Tanda yang mungkin dirasakan pada stadium dini adalah terabanya benjolan pada bagian payudara. Gejala dan tanda khas kanker payudara yang bisa diamati pada stadium lanjut antara lain teraba ada benjolan kecil yang keras di payudara, benjolan semakin membesar, benjolan yang keras itu tidak 10 bergerak (terfiksasi) dan pada awalnya tidak terasa sakit. Perubahan bentuk

dan ukuran payudara terjadi karena pembengkakan menyebabkan rasa panas, nyeri atau sangat gatal di daerah sekitar puting. Gejala pada puting meliputi perubahan bentuk puting (masuk kedalam atau nipple retraction) dan mengeluarkan cairan atau darah. Selain adanya benjolan dan perubahan puting, perubahan juga terjadi pada bagian kulit payudara. Perubahan pada kulit payudara diantaranya perubahan warna kulit, berkerut dan iritasi seperti kulit jeruk (American Cancer Society, 2015).

Muncul benjolan pada payudara sebenarnya bisa diketahui secara cepat dengan kesadaran dari diri sendiri untuk memeriksa payudara yaitu dengan cara SADARI atau pemeriksaan payudara sendiri. Untuk mengantisipasi dengan cepat jika memang ada benjolan yang terasa berbeda di payudara. Cara SADARI menurut (Komite Penanggulangan Kanker Nasional, 2015) sebagai berikut:

a. Posisi berdiri

1. Pertama, berdiri di depan cermin dengan melepas semua pakaian atas, letakkan tangan lurus disamping kanan kiri. Perhatikan kedua payudara dengan seksama. Dari mulai bentuk dan ukuran pastikan ada tidaknya perubahan yang sangat menonjol. Kemudian pijat atau tekan payudara kiri tepat di sekitar puting susu dengan tangan kanan dan sebaliknya, pastikan ada tidaknya cairan yang keluar tapi bukan air susu.
2. Angkat kedua tangan lurus ke atas, perhatikan kembali seperti cara pertama, rasakan dan pastikan ada

tidaknya perubahan seperti tarikan atau kerutan di kulit payudara.

b. Posisi berbaring

Letakkan bantal dibawah bahu dan punggung untuk mengganjal supaya memudahkan pemeriksaan. Letakkan tangan dibawah kepala letakkan tangan kiri di bawah kepala, tangan kanan meraba dengan memutar disertai tekanan secara perlahan payudara kiri. Menggunakan tiga ujung jari telunjuk, tengah dan jari manis. Begitu sebaliknya secara bergantian.

ibu-ibu PKK (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga) atas perizinan dari kepala Desa, dimana penyuluhan mengenai pencegahan dan deteksi dini kanker payudara ini akan dilaksanakan di tempat posyandu dimana target dari penyuluhan ini dikhususkan untuk ibu-ibu yang akan melakukan posyandu kepada anak-anaknya.

Kegiatan penyuluhan pencegahan dan deteksi kanker payudara ini dilakukan pada hari Rabu, 6 September 2023 yang bertempat di RW 03 tepatnya di Mesjid Billal Bin Rabbah, Desa Malakasari. Dengan adanya kerja sama bersama ibu-ibu PKK (Pembina Kesejahteraan Keluarga) memudahkan kami untuk melakukan penyuluhan tersebut dengan cara ibu-ibu PKK tersebut menyebarkan informasi terkait penyuluhan tersebut kepada para warga khususnya para ibu-ibu yang akan melakukan posyandu untuk anak-anaknya. Dikarenakan minimnya fasilitas yaitu tidak tersedia layar proyektor untuk menampilkan materi dalam bentuk Power Point, sehingga kami sebagai mahasiswa KKN memberikan brosur sebagai solusinya terkait penyuluhan tentang pencegahan dan deteksi dini kanker payudara.

Pada pelaksanaan KKN Reguler 66 Universitas Muhammadiyah Bandung dengan salah satu program yang dilakukan oleh mahasiswa KKN (Kuliah Kerja Nyata) yaitu penyuluhan upaya pencegahan dan deteksi dini kanker payudara dengan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yang merupakan langkah awal untuk mengetahui kondisi payudara melalui pemeriksaan mandiri, diadakannya kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pemeriksaan payudara sendiri dan untuk mencegah kanker payudara dan untuk menjamin kehidupan yang sehat serta

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan metode sosialisasi, ceramah, praktik dengan menggunakan media berupa brosur. Materi penyuluhan meliputi pengertian kanker payudara, tanda dan gejala, faktor resiko kanker payudara, pentingnya SADARI dan langkah-langkahnya dan tindakan pencegahan lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan awal yang dilakukan adalah dengan melakukan sosialisasi program kegiatan mahasiswa KKN (Kuliah Kerja Nyata) kepada Kepala Desa beserta aparatur desa Malakasari untuk mendapatkan izin dan arahan dalam melaksanakan program kegiatan ini, kemudian kami selaku mahasiswa KKN (Kuliah Kerja Nyata) bekerja sama dengan

mendorong kesejahteraan bagi semua masyarakat di semua usia dengan target untuk mengurangi angka kematian akibat penyakit tidak menular yang salah satunya melalui pencegahan. Selama kegiatan penyuluhan ini masyarakat tampak antusias dan tertarik terkait materi yang disampaikan kegiatan berlangsung sekitar 30 menit.

Penyuluhan merupakan sebuah metode penyampaian informasi. Selain diberikan dalam bentuk sosialisasi, ceramah dan praktik, para masyarakat juga diberikan sebuah brosur dalam pelaksanaan kegiatan. Hasil dari pengabdian pada masyarakat yang dilakukan di Desa Malakasari, Baleendah dimana sebagian besar masyarakat di Desa Malakasari memiliki minat cukup dalam melakukan SADARI namun banyak dari beberapa masyarakat yang belum melakukannya karena menganggap bahwa pemeriksaan SADARI dilakukan jika ada keluhan saja pada payudara, 9 dari 10 wanita yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini masih tidak mengerti dan tidak tahu langkah awal pencegahan dan deteksi dini kanker payudara, tingginya kasus kanker payudara disebabkan oleh kurangnya informasi dan kesadaran wanita untuk melakukan SADARI. Pemeriksaan payudara sendiri bisa dilakukan sebulan sekali setiap hari ke 7 sampai 10, dihitung mulai dari hari pertama haid/menstruasi atau bisa juga setiap bulan pada tanggal yang sama bagi yang sudah menopause. Selain pencegahan dengan melakukan SADARI bisa juga dengan mengkonsumsi makanan sehat dengan gizi yang seimbang, kemudian olahraga secara rutin dan hindari alkohol dan merokok secara berlebihan.

Kegiatan ini dilaksanakan karena masih kurangnya pengetahuan masyarakat tentang tanda dan gejala dan penyebab dari kanker

payudara kemudian kegiatan ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan masyarakat terkait kanker payudara dan pentingnya SADARI sebagai upaya pencegahan dan deteksi dini kanker payudara dan diharapkan juga ibu-ibu yang telah mengikuti kegiatan penyuluhan ini dapat membagikan pengetahuan yang telah didapatkan kepada anak-anak remaja, saudara, maupun tetangga agar dapat mempraktikkan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dalam kehidupan sehari-hari dan segera periksakan ke pelayanan kesehatan terdekat apabila saat melakukan SADARI ditemukan tanda dan gejala dari kanker payudara.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan penyuluhan upaya pencegahan dan deteksi dini kanker payudara di Mesjid Billal bin Rabbah





Gambar 2. Brosur dari kegiatan penyuluhan upaya pencegahan dan deteksi dini kanker payudara

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penyuluhan sosialisasi pencegahan dan deteksi dini kanker payudara yang dilakukan di Desa Malakasari, Baleendah didapatkan hasil bahwa 9 dari 10 ibu-ibu yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini masih tidak mengerti dan tidak tahu langkah awal pencegahan dan deteksi dini kanker payudara dengan melakukan SADARI.

Saran

Saran bagi masyarakat, diharapkan mampu dan mau melakukan pemeriksaan payudara sendiri secara rutin setiap bulan dan menerapkan pola hidup sehat seperti mengkonsumsi makanan sehat dan gizi seimbang lalu olahraga secara rutin, kemudian hindari alkohol dan merokok secara berlebih, serta mencari informasi sehingga semakin

banyak mengetahui seberapa pentingnya SADARI. Bagi Kantor Kepala Desa diharapkan dapat bekerjasama dengan fasilitas kesehatan setempat untuk mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan reproduksi masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

American Cancer Society.(2015). *Breast Cancer Fact & Figure 2015-2016*. Atlanta : American Cancer Society.

Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Kementerian kesehatan RI. (2014). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Kementerian kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan RI. (2018) . *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.

Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN).(2015). *Panduan Nasional Penanganan Kanker Payudara*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

World Health Organization. (2023). *Breast Cancer : Prevention and Control*. Diakses tanggal 13 September 2023. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/breast-cancer>.