

Pendidikan dan Pelatihan tentang SADARI bagi Remaja Putri

^{1*}Umi Narsih, ²Homsiatu Rohmatin dan ³Agustina Widayati

^{1,2,3} Akademi Kebidanan Hafshawaty Zainul Hasan Genggong,
Probolinggo-Jawa Timur, Indonesia.

*Email: oemi_nrs@yahoo.co.id

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan jenis kanker yang mempunyai angka kejadian paling tinggi di Indonesia. Insiden kanker payudara meningkat seiring bertambahnya usia. Akan tetapi, usia muda bukan menjadi jaminan aman dari kanker payudara. Tingginya angka kejadian kanker payudara mengakibatkan tidak sedikit pula penderita kanker payudara yang berujung pada kematian. Jika saja tanda dan gejala kanker payudara dapat ditemukan sedini mungkin, maka tingkat kesembuhan akan semakin tinggi. Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk deteksi dini kanker payudara adalah dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). SADARI merupakan program deteksi dini yang sederhana, murah, non-invasif, dan tidak berbahaya. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan pendidikan dan pelatihan kesehatan tentang SADARI kepada remaja putri. Metode yang digunakan adalah bekerja sama dengan SMK Darul Ulum dan MTs Darul Ulum dengan memberikan penyuluhan dan pelatihan mengenai SADARI kepada remaja putri. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah remaja putri mampu dan mau melakukan SADARI dan mendorong remaja putri untuk melakukan tindakan aktif ikut bertanggung jawab terhadap upaya pencegahan kanker payudara. Hasil kegiatan ini seluruh remaja putri mengerti dan memahami tentang SADARI dengan baik, selain itu remaja putri juga mau dan mampu mempraktikkan SADARI sehingga dapat menjadi solusi dalam pencegahan kanker payudara.

Kata kunci : SADARI, remaja putri, pendidikan, pelatihan

ABSTRACT

Breast cancer is a type of cancer with the highest incidence in Indonesia. The incidence of breast cancer increases with age. However, young age is not a guarantee of safe from breast cancer. The high incidence of breast cancer resulted in not a few breast cancer patients resulting in death. If the signs and symptoms of breast cancer can be found early, the cure rate will be higher. One effort that can be done for early detection of breast cancer is to perform breast self-examination (SADARI). SADARI is an early detection program that is simple, inexpensive, non-invasive, harmless. The purpose of community service is to provide health education and training to adolescent girls about breast self-examination. The method used was cooperating with SMK Darul Ulum and MTs Darul Ulum to provide education and training to adolescent girls about breast self-examination. Indicators of success of this project are adolescent girls able and willing to perform SADARI and encourage adolescent girls to undertake active actions take responsibility for the prevention of breast cancer. The results of this activity the adolescent girls know and understand about SADARI, other than that adolescent girls are also willing and able to practice breast self-examination so that it can be a solution in the prevention of breast cancer.

Key words : SADARI, adolescent girls, education, training

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan jenis kanker yang angka kejadiannya paling tinggi di Indonesia. Kanker payudara adalah keganasan yang berasal dari sel kelenjar, saluran kelenjar dan jaringan penunjang payudara, tidak termasuk kulit payudara. Setiap 2 dari 10.000 perempuan di dunia diperkirakan akan mengalami kanker payudara setiap tahunnya. Kanker payudara merupakan salah satu penyebab utama kematian yang diakibatkan oleh kanker pada perempuan di seluruh dunia (Depkes RI, 2009).

Kasus kanker payudara di negara berkembang telah mencapai lebih dari 580.000 kasus pada tiap tahunnya dan kurang lebih 372.000 pasien atau 64% dari jumlah kasus tersebut meninggal (Suryaningsih, 2009). Kanker payudara di Indonesia menduduki peringkat kedua dari semua jenis kanker yang sering diderita (Luwia, 2009).

Insiden kanker payudara meningkat seiring bertambahnya usia. Akan tetapi, usia muda bukan menjadi jaminan aman dari kanker payudara. Saat ini telah terjadi perubahan tren usia pasien kanker payudara. Tingginya angka kejadian kanker payudara mengakibatkan tidak sedikit pula penderita kanker payudara yang berujung pada kematian. Jika saja tanda dan gejala kanker payudara dapat ditemukan sedini mungkin maka tingkat kesembuhan akan semakin tinggi.

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengendalikan kanker payudara adalah dengan melakukan pencegahan primer seperti pengendalian faktor risiko dan peningkatan komunikasi, informasi dan edukasi. Pencegahan sekunder dilakukan melalui deteksi dini kanker payudara yaitu pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) (Kemenkes RI, 2015). Faktanya, lebih banyak kanker payudara stadium dini dapat dideteksi dengan cara SADARI. Upaya ini sangat penting, sebab apabila kanker payudara dapat dideteksi pada stadium dini dan diterapi secara tepat maka tingkat kesembuhan cukup tinggi (80-90%) (Kemenkes RI, 2010).

Sampai saat ini patofisiologi kanker payudara masih belum diketahui secara pasti, sehingga upaya deteksi dini yang dilakukan hanya bertujuan untuk menemukan penderita

kanker pada stadium yang masih rendah dan persentase kemungkinan untuk dapat disembuhkan tinggi (Kemenkes RI, 2010). Pemeriksaan payudara berguna untuk memastikan bahwa payudara seseorang masih normal. Bila ada kelainan seperti infeksi, tumor, atau kanker dapat ditemukan lebih awal, kanker payudara yang diobati pada stadium dini kemungkinan sembuh mendekati 95% (Depkes RI, 2009).

Penemuan dini dimulai dengan peningkatan kesadaran masyarakat tentang perubahan bentuk atau adanya kelainan di payudara mereka sendiri dengan cara memasyarakatkan program SADARI bagi semua perempuan dimulai sejak usia subur. SADARI sebaiknya dilakukan setiap kali selesai menstruasi (hari ke-10, terhitung mulai hari pertama haid). Pemeriksaan dilakukan setiap bulan.

Pemeriksaan SADARI, adalah pemeriksaan yang dilakukan seorang wanita untuk menemukan benjolan atau kelainan pada payudaranya (NCI, 2010). Ketika seorang wanita telah mencapai masa pubertas dan mulai mengalami perkembangan pada payudaranya, maka SADARI perlu dilakukan. Hal ini memberikan kesempatan kepada seorang wanita untuk dapat memahami tubuhnya sendiri dan membentuk kebiasaan yang baik untuk masa depan di kemudian hari. Tujuan utama dari pemeriksaan SADARI ini adalah membantu mengidentifikasi perubahan abnormal pada payudara sehingga dapat lebih cepat dilaporkan kepada tenaga kesehatan (ACS, 2010).

MTs Darul Ulum merupakan sekolah setingkat SMP di daerah Kraksaan. Jumlah siswa di sekolah ini 76 orang yang terdiri dari 30 putra dan 46 putri. SMK Darul Ulum merupakan sekolah setingkat SMA di daerah Kraksaan dengan jumlah siswa 65 orang yang terdiri dari 35 putra dan 30 putri. Berdasarkan survei yang dilakukan pada bulan Oktober 2016, seluruh remaja putri di kedua sekolah ini belum pernah mendapatkan informasi dan edukasi tentang SADARI apalagi mempraktikkannya. Selain itu, beberapa remaja putri mengaku sering mengeluh terasa nyeri pada payudaranya. Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan suatu upaya untuk memberikan

edukasi dan pelatihan tentang SADARI kepada remaja putri di kedua sekolah ini. Hal ini disebabkan SADARI merupakan program deteksi dini yang sederhana, murah, mudah dilakukan, non-invasif, dan tidak berbahaya, yang tidak hanya diterima masyarakat, tapi juga mendorong wanita untuk melakukan tindakan aktif ikut bertanggung jawab terhadap upaya pencegahan.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi

Sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi oleh mitra tersebut, maka berdasarkan analisis tim pengusul serta hasil wawancara dengan kedua mitra sekolah tersebut, akan diberikan solusi dengan rencana kegiatan sebagai berikut :

Edukasi: Edukasi dilaksanakan dengan metode klasikal, yaitu menghadirkan peserta (remaja putri) dalam suatu ruangan. Dalam kegiatan ini, peserta mendapatkan informasi dan pengetahuan tentang kesehatan payudara dan SADARI, melalui penjelasan dengan menggunakan LCD, leaflet, dokumentasi foto, serta video.

Pelatihan : Pelatihan dan praktik SADARI. Untuk menunjang kegiatan ini, digunakan beberapa alat peraga seperti phantom payudara dengan harapan seluruh peserta dapat lebih mudah memahami dan mempraktikkan SADARI. Kegiatan ini dilakukan oleh dosen Akademi Kebidanan Hafshawaty Zainul Hasan Genggong serta melibatkan 6 orang mahasiswa.

Target Luaran

Luaran yang diharapkan dari kegiatan ini, adalah remaja putri memiliki pengetahuan tentang SADARI, memahami cara melakukan SADARI, serta mampu dan mau mempraktikkan SADARI dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan berupa Pendidikan dan Pelatihan tentang SADARI pada Remaja Putri di MTs dan SMK Darul Ulum Kraksaan Probolinggo. Tema kegiatan ini adalah “upaya meningkatkan pengetahuan, kesadaran, tentang pentingnya SADARI untuk menurunkan angka kejadian kanker payudara

dalam jangka panjang.” Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan dua cara, yaitu edukasi dan pelatihan tentang SADARI.

Edukasi

Pada tahap ini, kedua mitra diberikan pengetahuan tentang kesehatan payudara dan SADARI (pemeriksaan payudara sendiri). Pengetahuan tentang kesehatan payudara disampaikan kepada kedua mitra dengan cara menggunakan metode ceramah. Adapun tentang SADARI digunakan media berupa video yang diputar di hadapan kedua mitra sehingga menarik perhatian mereka. Selanjutnya, dilakukan diskusi dan tanya jawab.

Pelatihan

Pada tahap pelatihan, Tim Pengabdian kepada Masyarakat, melakukan demonstrasi dengan memberikan contoh cara melakukan SADARI. Dengan kata lain, Tim memperagakan secara langsung praktik SADARI dengan menggunakan phantom, yang diikuti oleh semua peserta.

Partisipasi Mitra Dalam Pelaksanaan Program

Mitra dari kegiatan ini adalah remaja putri dari MTs dan SMK Darul Ulum Kraksaan Probolinggo. Seluruh peserta dibimbing secara penuh untuk mempraktikkan SADARI. Dari kegiatan ini diharapkan terjadi transfer pengetahuan kepada kedua mitra serta peran aktif mitra dalam mempraktikkan pengetahuan yang sudah diperoleh.

Dalam kegiatan ini, mitra berpartisipasi dengan menyediakan sarana prasarana berupa ruangan lengkap dengan LCD dan sound sistemnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan dan Pelatihan

Kegiatan pendidikan dan pelatihan bagi kedua mitra terlaksana sesuai dengan perencanaan yang dibuat. Hasil pelaksanaan penerapan kegiatan ini berjalan lancar karena semua pihak yang terkait sangat mendukung dan membantu dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini. Hal tersebut tampak ketika tim pelaksana kegiatan melakukan koordinasi awal kepada MTs dan SMK Darul sebagai tempat/lokasi pelaksanaan kegiatan. Pihak

Mitra sangat merespon kegiatan tersebut karena menurut mereka baru pertama kali mereka mendapatkan kegiatan edukasi dan pelatihan yang berkaitan dengan SADARI. Selain itu, kedua sekolah mitra mayoritas siswanya adalah remaja putri.

Selanjutnya, peserta kegiatan pelatihan juga menyambut gembira pelatihan ini, karena mereka mendapatkan materi yang dapat membantu dalam meningkatkan derajat kesehatan remaja putri.



Gambar 4. Tim Pengabdian kepada Masyarakat memperagakan praktik SADARI



Gambar 1. Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dari Mitra MTs. Darul Ulum Kraksaan



Gambar 5. Peserta mempraktikkan cara melakukan SADARI dibantu oleh mahasiswa



Gambar 2. Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dari Mitra SMK Darul Ulum Kraksaan



Gambar 6. Peserta mempraktikkan cara melakukan SADARI dibantu oleh mahasiswa



Gambar 3. Tim Pengabdian kepada Masyarakat (Dosen dan Mahasiswa)

Kegiatan berikutnya adalah pelatihan SADARI. SADARI terdiri atas beberapa langkah.

1. Amati dengan teliti payudara anda di depan cermin, tanpa berpakaian dengan kedua tangan diangkat ke atas kepala. Perhatikan bila ada benjolan, perubahan bentuk pada kulit dan puting, serta

- payudara secara keseluruhan. Amati dengan teliti, Anda sendiri yang lebih mengenal tubuh Anda.
2. Rapatkan dan tekanlah telapak tangan dengan kuat sehingga payudara menonjol ke depan dan amati kembali apakah ada benjolan, kulit mengerut seperti kulit jeruk atau sekungan seperti lesung pipi dan puting susu yang tertarik ke dalam
 3. Pencet dan urutlah pelan-pelan daerah di sekitar puting sampai ke arah ujung puting dan amatilah apakah keluar cairan yang tidak normal, seperti putih kekuning-kuningan yang terkadang bercampur darah seperti nanah. Pada wanita menyusui, bedakan dengan ASI
 4. Pada posisi berbaring letakkan bantal di belakang punggung. Tangan kanan diletakkan di belakang kepala, dan gunakan tangan kiri untuk memeriksa payudara sebelah kanan
 5. Cara Meraba. Rabalah dengan ujung dari tiga jari tengah yang dirapatkan. Lakukan gerakan memutar dengan tekanan lembut tetapi mantap, dimulai dari pinggir sampai ke puting dengan mengikuti arah putaran jarum jam
 6. Lakukanlah hal yang sama seperti pada gambar 4 dan 5, tetapi dengan tangan kiri di bawah kepala, sedang tangan kanan meraba payudara kiri Anda
 7. Berilah perhatian khusus pada bagian-bagian yang diberi warna hijau seperti ditunjukkan pada gambar di atas sebab di situlah yang sering ditemukan tumor atau kanker payudara.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan pemaparan seluruh kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pendidikan dan pelatihan SADARI di MTs dan SMK Darul Ulum Kraksaan, maka dapat disimpulkan bahwa sejumlah target luaran telah dapat dicapai, yaitu 1) meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para remaja putri tentang SADARI, 2) para remaja putri mau, mampu serta mempraktikkan SADARI dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu

pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, di antaranya:

1. Akademi Kebidanan Hafshawaty Zainul Hasan Genggong yang telah membiayai pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sehingga dapat berjalan dengan baik serta memberikan manfaat kepada masyarakat.
2. Rekan dosen dan pegawai serta mahasiswa Akademi Kebidanan Hafshawaty Zainul Hasan Genggong yang telah banyak membantu hingga terlaksananya kegiatan pengabdian ini.
3. Serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan yang telah membantu pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- American Cancer Society (ACS). (2010) *Breast Cancer Facts & Figures 2011-2012*. Diakses pada tanggal 29 Oktober 2016, dari www.cancer.org/
- Depkes RI. (2009) *Buku Saku Pencegahan Kanker Leher Rahim dan Kanker Payudara*. Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal PP & PL. Jakarta.
- Kemenkes RI, (2010). *Kepmenkes RI Nomor 796/Menkes/SK/VII/2010 tentang Pedoman Kanker Payudara dan Kanker Leher Rahim*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI, (2015). *Panduan Program Nasional Gerakan Pencegahan dan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim dan Kanker Payudara*. Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Luwia, M.S. (2009) *Problematika dan Perawatan Payudara*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- NCI, (2010) *Breast Cancer*. <http://www.cancer.gov> [diakses tanggal 29 Oktober 2016]
- Suryaningsih dan Bertiani, (2009) *Kupas Tuntas Kanker Payudara*. Yogyakarta: Paradigma Indonesia.