

EDUKASI PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) PADA KELOMPOK PEREMPUAN DI KOMUNITAS VIADOLOROSA KOTA KUPANG

Afrona Elisabeth Lelan Takaeb¹, Indriati Andolita Tedju Hinga², Luh Putu Ruliati³

¹²³Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana

email: afrona.takaeb@staf.undana.ac.id¹, Indriati.teddjuhinga@staf.undana.ac.id²,

luh.putu.ruliati.@staf.undana.ac.id³

Abstrak

Pendahuluan : Kanker payudara merupakan ancaman serius bagi kaum perempuan karena kasusnya terus meningkat yang disebabkan oleh 70% karena keterlambatan pasien dan 30% karena keterlambatan dalam penyediaan layanan kesehatan. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) adalah upaya deteksi dini kanker payudara yang sangat penting bagi kaum perempuan. SADARI sangat bermanfaat tidak hanya untuk deteksi dini, namun juga untuk meningkatkan kesembuhan dan harapan hidup pasien serta meminimalisir pengeluaran biaya pengobatan. Namun demikian, SADARI belum menjadi salah satu perilaku sehat kaum perempuan termasuk kaum perempuan di Komunitas Viadolorosa. Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan edukasi untuk meningkatkan perilaku SADARI sebagai upaya yang sangat bermanfaat untuk deteksi dini Kanker Payudara. Tujuan : Adapun tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan akan niat peserta dalam melakukan SADARI. Metode : Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan kelompok dengan menggunakan metode ceramah dan membagikan stiker pada peserta penyuluhan. Hasil : Kegiatan ini sangat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan tentang anatomi payudara, kanker payudara dan faktor risikonya serta niat peserta untuk melakukan SADARI.

Kata Kunci : Kanker Payudara, SADARI, Edukasi, Perempuan

Abstract

Introduction: Breast cancer or Carcinoma Mamae is a serious threat to women because cases continue to increase, caused by 70% due to patient delays, and 30% due to delays in providing health services. Breast Self-Examination (BSE) is an effort to detect breast cancer early which is very important for women. BSE is very useful not only for early detection, but also for increasing patient recovery and life expectancy and minimizing medical expenses. However, BSE has not yet become a healthy behavior for women, including women in the Viadolorosa Community. Therefore, it is necessary to carry out educational activities to improve BSE behavior as a very useful effort for early detection of breast cancer. Objective: The aim of this service activity is to increase participants' knowledge and intention to carry out BSE. Method: The method used in this activity is group counseling using the lecture method and distributing stickers to the counseling participants. Results: This activity was very useful in increasing knowledge about breast anatomy, breast cancer and its risk factors as well as participants' intention to do BSE.

Keywords: Breast Cancer, Breast Self-Examination (BSE), Education, Women.

PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan masyarakat yang mengancam kehidupan perempuan Indonesia adalah kanker payudara yang didefinisikan sebagai “keganasan yang berasal dari sel kelenjar, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang payudara, tidak termasuk kulit payudara”(Kementrian Kesehatan RI, 2013). Di Indonesia terdapat kasus baru kanker payudara mendekati angka 66 ribu dengan tingkat kematian lebih dari 22 ribu jiwa. Dua hal penting yang menjadi penyebab tingginya kasus ini adalah karena faktor keterlambatan dari pasien (patient delay), sebagian besar pasien yang datang berobat sudah dalam kondisi stadium lanjut (70%) dan faktor keterlambatan dari penyedia layanan (provider delay) yaitu berkaitan dengan keterbatasan dalam hal sumber daya, sarana dan prasarana (Kemenkes RI, 2022).

Para ahli mengemukakan mengenai ciri-ciri kanker payudara yang meliputi adanya rasa sakit pada payudara, adanya benjolan semakin membesar, kulit payudara yang mengeriput seperti pada kulit jeruk, dan terdapat cairan atau darah yang keluar dari puting susu. Kanker payudara juga ditandai dengan adanya luka sehingga penderita baru merasa perlu untuk mencari pengobatan karena penderita

sudah merasa tidak nyaman dengan kondisi yang diteritinya. Hal ini akan berdampak pada berdampak pada aspek psikosial seperti ketidak berdayaan dan keputusasaan, stress, merasa rendah diri dan lain sebagainya yang dapat berlanjut terus sampai penderita menjalani pengobatan (Utami, 2017)i

Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) merupakan salah satu upaya deteksi dini kanker payudara yang sangat praktis untuk dilakukan kaum perempuan. Perempuan yang berusia di atas 20 tahun, dianjurkan untuk melakukan SADARI secara teratur setiap bulan satu minggu setelah haid. SADARI merupakan upaya pencegahan sekunder yang sangat bermanfaat dalam melakukan deteksi dini karena hampir semua kasus kanker payudara ditemukan oleh penderita sendiri yang meliputi bentuk, ukuran, ada tidaknya cairan pada puting susu, serta ada tidaknya benjolan pada payudara (Kemenkes RI,2013). Menurut Tjindarbumi & Hakimi, 2015 keuntungan lain dari melakukan SADARI tidak hanya berkaitan dengan penemuan gejala lebih dini, tetapi juga berkaitan dengan tingkat kesembuhan dan harapan hidup yang lebih besar serta mengurangi biaya pengobatan kanker yang relatif mahal (Riadinata, 2016).

Namun demikian, perilaku SADARI belum menjadi salah satu perilaku sehat pada remaja dan ibu rumah tangga (Riadinata, 2016) &(Herman and Hinga, 2019) termasuk dengan ibu rumah tangga dan remaja yang ada di Komunitas Viadolorosa, Kota Kupang. Tim melakukan wawancara awal dengan pemimpin komunitas setempat dan mendapat informasi bahwa edukasi tentang kanker payudara dan SADARI belum pernah dilakukan sementara ada beberapa penderita yang juga berdomisili di sekitar wilayah Komunitas Viadolorosa. Oleh karena itu, tim dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat-Universitas Nusa Cendana merasa perlu untuk melakukan kegiatan edukasi mengenai SADARI di komunitas Viadolorosa sebagai bagian dari kegiatan pengabdian pada masyarakat untuk meningkatkan perilaku SADARI.

METODE

Kegiatan edukasi dilakukan oleh tim dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana dengan bidang keahlian promosi kesehatan, epidemiologi dan ilmu kesehatan tropis serta bidang ergonomi. Metode yang digunakan adalah metode ceramah dengan media yang digunakan adalah laptop LCD serta stiker yang bertulisan AYO LAKUKAN SADARI SEKARANG Keberhasilan kegiatan akan dievaluasi dari beberapa aspek yaitu 1). Partisipasi mitra untuk jalannya kegiatan (berhasil apabila mitra juga membantu mempersiapkan sarana prasarana untuk dilakukannya kegiatan), 2). Kehadiran peserta (berhasil apabila dihadiri oleh lebih dari 60% remaja dan kaum ibu di komunitas) dan 3). Kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan yaitu 80 % peserta mampu menjawab pertanyaan yang berikan serta mempunyai niat untuk melakukan SADARI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dilakukan pada bulan juni 2022 di tempat ibadah Komunitas Viadolorosa (Gambar 1&2). Sebagai pendahuluan, Tim mengajukan pertanyaan tentang apakah peserta dapat menyebutkan bagian bagian payudara, apakah sudah pernah mendengar dan pernah melakukan SADARI. Dari 23 peserta, 100 % hanya menyebutkan bagian puting susu, 78% peserta sudah pernah mendengar tentang SADARI namun hanya 34,8 % yang pernah melakukan SADARI meskipun secara tidak teratur. Pada umumnya peserta mendapatkan informasi dari media dan teman atau kerabat. Adapun alasan tidak melakukan SADARI yang dikemukakan oleh sebagian besar peserta adalah karena belum terbiasa, belum menikah dan tidak merasakan adanya masalah dengan payudara. Persepsi seperti ini perlu untuk diperbaiki karena persepsi mempengaruhi tindakan untuk melakukan SADARI (Notoatmodjo,2013)

Tim mengawali penyajian materi dengan pemaparan tentang deskripsi singkat mengenai anatomi payudara dan definisi serta gejala kanker payudara. Tim menunjukkan gambar anatomi payudara seperti dinding toraks, otot dada, lobus, puting susu, areola, saluran susu, dan jaringan adiposa. Penjelasan mengenai anatomi payudara ini bertujuan agar peserta dapat mengenal anggota tubuhnya sendiri terkhususnya payudara. Putra (2015) menyatakan bahwa pengenalan akan anatomi payudara merupakan langkah awal yang sangat penting bagi perempuan untuk mencegah kanker payudara karena perempuan yang mengenal bagian dan fungsi payudara akan melakukan upaya-upaya untuk menjaga kesehatan payudara dengan lebih baik. Selanjutnya tim memaparkan jumlah kasus kanker payudara di Indonesia yaitu sebanyak 65.686. kasus dan jumlah kasus kanker payudara yang dirawat

di Rumah Sakit Umum Daerah Propinsi, NTT yang berjumlah 2.816 kasus (RSU. Prof. W.Z. Johannes NTT, 2022). Penjelasan mengenai jumlah pasien yang sedang dirawat di rumah sakit daerah ini untuk mempengaruhi persepsi bahwa semua perempuan berisiko terkena penyakit kanker payudara dan tersedianya pengobatan sehingga peserta pun bisa menjadi agent penyuluh di keluarga ataupun lingkungan masing masing bahwa penyakit kanker payudara ini tidak hanya menyerang usia lanjut namun juga perempuan pada usia remaja dan dewasa serta menganggap bahwa penyakit ini sangat dekat dengan kematian karena tidak dapat disembuhkan (Utami, 2017).



Gambar 1. Tim sedang melakukan perkenalan dengan peserta penyuluhan



Gambar 2. Tim sedang memaparkan data jumlah kasus kanker payudara di Indonesia dan NTT

Selanjutnya Tim juga memaparkan mengenai faktor risiko kanker payudara yang meliputi faktor usia antara 40-50 tahun, faktor riwayat keluarga yang berkaitan dengan faktor genetik, faktor gaya hidup seperti sedentary life (kurang gerak), merokok dan konsumsi alcohol, serta faktor hormonal berkaitan dengan reproduksi seperti menarche pada usia sebelum 12 tahun, kehamilan pertama terjadi di atas usia 35 tahun, menopause setelah umur 55 tahun, ibu yang tidak menyusui bayinya serta perempuan yang menggunakan kontrasepsi hormonal lebih dari 5 tahun (Ketut and Kartika, 2022). Tim juga memaparkan tantangan berkaitan dengan perilaku pencarian pengobatan dimana sebagian besar penderita kanker payudara mencari pengobatan pada saat sudah berada pada stadium lanjut yang dipengaruhi budaya dimana perempuan merasa suatu hal yang tabu untuk memeriksakan organ reproduksi seperti payudara karena akan dilihat orang lain (Putra, SR 2015 & Kemenkes RI, 2022). Menurut salah satu lembaga kanker dari Amerika, kanker payudara dibagi dalam 8 stadium yaitu stadium 0, stadium I, stadium IIA/B, stadium IIIA/B/C, dan stadium IV. Stadium dibedakan berdasarkan ada tidaknya luka atau tumor dan proliferasi sel. Pemeriksaan lebih akurat dan tentunya lebih mahal dapat dilakukan secara klinis yaitu melalui Mamografi, Ultrasonografi (USG), CT Scan, Bone Tumor, dan Magnetic Resonance Imaging (MRI) (Ketut and Kartika, 2022).

Tim menutup kegiatan edukasi dengan membagikan stiker yang bertuliskan “AYO LAKUKAN SADARI SEKARANG”. Stiker adalah media promosi kesehatan yang sangat kecil dengan pesan singkat serta dapat ditempelkan. Media ini kurang cocok dipakai pada kelompok anak-anak karena sering lupa untuk ditempelkan (Lelan Takaeb, Tedju Hinga and Romeo, 2022), namun karena sasaran penyuluhan adalah kelompok remaja dan ibu rumah tangga, tim mengharapkan agar peserta dapat

menempelkan pada tempat yang mudah dilihat di rumah seperti di depan cermin sehingga dapat dijadikan sebagai media yang mengingatkan mitra untuk melakukan SADARI. (Gambar 3 & 4).



Gambar 3. Tim membagikan Stiker pada salah satu peserta penyuluhan



Gambar 4. Tim bersama semua peserta penyuluhan foto bersama pada akhir kegiatan

Pada akhir kegiatan, tim melakukan evaluasi untuk mengenai respon mitra terhadap pelaksanaan kegiatan edukasi ini dari berbagai aspek yaitu partisipasi mitra untuk jalannya kegiatan, kehadiran, kemampuan mitra untuk menjawab pertanyaan dan niat mitra untuk melakukan SADARI. Dari sisi partisipasi, kegiatan ini dikatakan berhasil karena mitra juga menyediakan ruangan dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk jalannya kegiatan seperti laptop, LCD dan sound system. Kegiatan ini dihadiri oleh 88% remaja dan ibu rumah tangga yang ada dikomunitas ini (jumlah peserta sebanyak 23 orang dari total 26 orang yang diundang) sehingga dapat dikatakan bahwa mereka memberikan respon yang positif dalam hal perhatian untuk peningkatan pengetahuan tentang kesehatan. Selanjutnya, mitra mampu menyebutkan kembali anatomi payudara, risiko kanker payudara dan cara melakukan SADARI serta menyatakan sikap yang positif dimana mereka menyatakan bahwa SADARI sangat penting dan berniat untuk melakukan SADARI secara teratur.

SIMPULAN

Edukasi mengenai SADARI sangat penting dilakukan untuk meningkatkan perilaku sehat kaum perempuan Viadolorosa untuk meningkatkan dan memelihara perilaku sehat berkaitan dengan pencegahan dan deteksi dini kanker payudara. Kegiatan ini mendapatkan respon positif dari mitra dimana mitra juga turut berpartisipasi dalam menyediakan sarana dan prasarana untuk pelaksanaan kegiatan dan sebagian besar kaum perempuan hadir dalam kegiatan ini. Kegiatan ini bermanfaat dalam peningkatan pengetahuan dan niat peserta untuk melakukan SADARI sebagai upaya deteksi dini kanker payudara.

SARAN

Diharapkan kepada kelompok perempuan Komunitas Viadolorosa agar dapat melakukan SADARI secara teratur sesuai materi yang diberikan dan segera memeriksakan diri pada tempat pelayanan kesehatan terdekat apabila menemukan tanda-tanda yang mencurigakan. Selanjutnya

kegiatan edukasi ini perlu dilakukan terus dengan menggunakan media promosi kesehatan yang berbeda.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terimakasih kepada pemimpin dan anggota Komunitas Viadolorosa yang telah mendukung dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan ini serta kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana atas dukungan yang telah diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Herman, I. V. I. And Hinga, I. A. T. (2019) 'Gambaran Perilaku Mahasiswi Dalam Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari)', *Chmk Health Journal*, 3(2, April), Pp. 3–10.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013) Pedoman Teknis Pengendalian Kanker Payudara Dan Kanker Leher Rahin. Jakarta Indonesia.
- Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kanker Payudara Paling Banyak Di Indonesia, Kemenkes Targetkan Pemerataan Pelayanan. Retrieved From ;<https://www.kemkes.go.id/eng/rilis-kesehatan/kanker-payudaya-paling-banyak-di-indonesia-kemenkes-targetkan-pemerataan-layanan-kesehatan>
- Ketut, S. And Kartika, S. (2022) 'Kanker Payudara : Diagnostik, Faktor Risiko Dan Stadium', *Ganeshha Medicina Journal*, 2(1), Pp. 42–48.
- Lelan Takaeb, A., Tedju Hinga, I. And Romeo, P. (2022) 'Pemeliharaan Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps) Di Tk Pniel Sikumana Kota Kupang', *Jurnal Lppm Undana*, Xvi(2), Pp. 8–13.
- Riadinata, F. (2016) 'Pengaruh Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Kanker Payudara Dengan Perilaku Sadari Pada Ibu Rumah Tangga', *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 3(2), Pp. 153–161.
- Utami, S. S. (2017) 'Aspek Psikososial Pada Penderita Kanker Payudara', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), Pp. 65–74. Doi: 10.7454/Jki.V20i2.503.
- Rumah Sakit Umum Daerah Propinsi Ntt. (2022). Laporan Kasus Kanker Payudara. Kupang-Nusa Tenggara Timur.
- Utami, S. S. (2017) 'Aspek Psikososial Pada Penderita Kanker Payudara', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), Pp. 65–74. Doi: 10.7454/Jki.V20i2.503.