

SOSIALISASI SADARI PADA REMAJA DI SMA SWASTA ERIA MEDAN SEBAGAI UPAYA AWAL PENCEGAHAN KANKER PAYUDARA

Nurhayati¹, Siska Melinda²

^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
email: nurhayati1672@uinsu.ac.id

Abstrak

Di Indonesia, kanker yang paling umum adalah kanker payudara. Untuk mencegah kanker ini, upaya deteksi dini kanker payudara pada remaja harus dilakukan, terutama dengan SADARI dan psikoedukasi. Penyuluhan ini untuk mengembangkan pengetahuan remaja di SMA Swasta Eria Medan untuk mendeteksi kanker payudara pada tahap awal. Memberikan bahan untuk pemeriksaan payudara sendiri dan memastikan bahwa peserta memahami bahan tersebut adalah prosedur yang digunakan. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengedukasi siswa/i SMA Swasta Eria Medan agar tau upaya deteksi dini kanker payudara pada remaja dan cara mencegah kanker payudara sejak dini. Tim pengabdian menyajikan materi menggunakan power point sebagai sarana pengedukasian kepada siswa/i SMA Swasta Eria Medan.

Kata Kunci : Pencegahan, Kanker Payudara, SADARI

Abstract

In Indonesia, the most common cancer is breast cancer. To prevent this cancer, early detection of breast cancer in adolescents should be done, especially with SANDARI and psychoeducation. This counseling is to develop knowledge of adolescents at SMA Swasta Eria Medan to detect breast cancer at an early stage. Providing materials are the procedures used. This counseling aims to educate students of SMA Swasta Eria Medan to know the efforts of early detections of breast cancer in adolescents and how to prevent breast cancer early on. The service team presented the material using power point as a means of educating students of SMA Swasta Eria Medan.

Keywords: Prevention, Breast Cancer, SADARI

PENDAHULUAN

Kanker payudara adalah kondisi di mana sel kehilangan kontrol dan mekanisme normalnya, menyebabkan pertumbuhan jaringan payudara yang tidak normal, cepat, dan tidak terkendali. Kanker payudara merupakan ancaman serius atau momok menakutkan bagi kaum perempuan. Kanker payudara termasuk jenis penyakit ganas yang sangat ditakuti oleh kaum perempuan karena kanker payudara menempati urutan kedua setelah kanker leher rahim (Kurniawati, 2021).

Secara global, American Cancer Society mencatat jumlah penderita kanker, berdasarkan data insiden, prevalensi, dan mortalitas kanker, mencapai setidaknya 18 juta penderita pada 2018. Dengan populasi dunia mencapai 7,7 miliar orang, angka prevalensi kanker mencapai 2,3 per seribu penduduk (Krisdianto, 2019). Prevalensi kanker ini didominasi oleh beberapa penyakit kanker utama: kanker paru (11,6%) pada laki-laki dan perempuan, lalu kanker payudara (11,6%), kanker prostat (7,1%), dan kanker usus besar (6,1%) (Krisdianto, 2019).

Pada awalnya, kanker payudara menyerang wanita berusia di atas 30 tahun, tetapi sekarang juga menyerang remaja dan wanita muda. Artinya dengan rutin melakukan pemeriksaan SADARI setiap bulan setelah menstruasi, tidak ada kata terlalu dini untuk mendeteksi kanker payudara. Pengobatan SADARI mampu menurunkan angka kematian akibat kanker payudara hingga 20%, namun jumlah perempuan yang melakukan SADARI masih rendah, yaitu antara 25 – 30%. SADARI juga dapat membantu memeriksa payudara Anda apakah ada benjolan atau perubahan lain yang bisa menjadi tanda kanker payudara (Alibbirwin, 2019).

SADARI adalah metode pemeriksaan payudara sendiri untuk mendeteksi kanker payudara sedini mungkin. SADARI adalah metode yang dapat dilakukan dengan mudah karena hanya perlu memerhatikan dan meraba payudara sendiri dengan menggunakan tangan. Setiap perempuan memiliki resiko terhadap kanker payudara, seperti:

1. Wanita yang mengalami menstruasi pertama kalinya di bawah usia 12 tahun.
2. Wanita yang mengalami menopause terlambat di atas usia 55 tahun.

3. Wanita yang belum pernah hamil dan melahirkan, serta tidak mau menyusui.
4. Terdapat keluarga yang memiliki riwayat kanker payudara.
5. Hamil dan melahirkan saat berusia lebih dari 35 tahun.
6. Wanita yang menggunakan kontrasepsi hormonal atau menjalani terapi hormonal dalam jangka waktu yang lama.
7. Memiliki gaya hidup tidak sehat, seperti kebiasaan merokok atau mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan.

Untuk itu diperlukan pemeriksaan payudara sendiri pada 7-10 hari setelah menstruasi berakhir dengan cara:

1. Saat Mandi

Saat sedang mandi, SADARI dapat dilakukan dengan mengangkat salah satu tangan dari sisi payudara yang hendak diperiksa ke belakang kepala. Lalu, dengan menggunakan tangan yang satunya lagi, rabalah seluruh area payudara menggunakan jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis yang telah dilumuri sabun. Cobalah untuk meraba payudara sendiri dengan gerakan melingkar mulai dari bagian payudara yang dekat dengan ketiak hingga ke puting.

SADARI yang dilakukan saat mandi ini dinilai cukup efektif karena busa sabun dapat memudahkan pergerakan jari-jari tangan untuk mendeteksi keberadaan benjolan atau perubahan fisik pada payudara hingga area ketiak.

2. Saat Bercermin

- a. Berdirilah di depan cermin dan buka pakaian dari pinggang ke atas.
- b. Letakkan lengan dengan posisi lurus ke bawah. Perhatikan bentuk, ukuran, warna kulit, dan permukaan payudara sendiri. Tak perlu khawatir apabila menemukan bentuk kedua payudara yang tidak sama besar karena hal tersebut wajar.
- c. Letakkan tangan pada pinggang dan tekan kuat-kuat untuk mengencangkan otot dada. Lalu, perhatikan kedua payudara seraya berkaca.
- d. Membungkuklah di depan kaca dan biarkan payudara terjulur ke bawah. Raba dan perhatikan payudara untuk mendeteksi jika terdapat perubahan fisik pada payudara.
- e. Letakkan kedua tangan di belakang kepala dan tautkan kedua tangan tersebut. Lalu, perhatikan perubahan pada payudara.
- f. Tekanlah puting secara perlahan menggunakan jempol dan jari telunjuk untuk memperhatikan apakah terdapat cairan yang keluar dari puting payudara.
- g. Rabalah payudara, tulang selangka, dan ketiak menggunakan tangan secara perlahan untuk mendeteksi jika terdapat benjolan abnormal atau rasa nyeri saat perabaan.

3. Saat Berbaring

- a. Baringkan tubuh pada permukaan yang datar dengan posisi senyaman mungkin.
- b. Letakkan bantal kecil atau gulungan handuk di bawah pundak.
- c. Posisikan tangan kiri di bawah kepala. Lalu, gunakan jari-jari tangan kanan untuk meraba payudara kiri dengan gerakan melingkar mengikuti arah jarum jam. Lakukan teknik yang sama untuk memeriksa payudara kanan.

Walaupun kini sudah ada pengobatan, tetapi perjuangan melawan kanker payudara tidak selalu berhasil. Hal itu karena masih kurangnya minat dan pengetahuan kaum wanita dalam memahami kanker payudara guna menghindarkan diri dari serangan kanker payudara serta cara melakukan deteksi sejak dini. Penentuan stadium awal dengan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) memungkinkan deteksi dini kanker payudara, dan melakukan pengobatan secara rutin dapat memperpanjang usia harapan untuk hidup pasien kanker payudara. Penyebab terjadinya kanker payudara karena pola gaya hidup yang kurang sehat. Misalnya kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, seringnya terpapar radiasi dari media elektronik, dan perubahan kondisi lingkungan. Penyebab lain terjadinya kanker payudara adalah kurangnya edukasi pengetahuan masyarakat tentang risiko kanker payudara, tanda – tanda awal, faktor risiko, dan cara mengatasi kanker payudara (yuliati, 2020).

Adanya penyuluhan tentang SADARI diharapkan dapat memberikan kesadaran untuk melakukan SADARI sejak dini. Setelah dilakukan studi pendahuluan pada siswa/i di SMA Swasta Eria Medan Tentang Pentingnya SADARI ternyata dari 2 kelas yang di survey dan dilakukan penyuluhan atau edukasi oleh peneliti, semuanya belum mengetahui tentang SADARI, dan penyuluh mengharapkan semoga siswa/i SMA Swasta Eria Medan dalam menerapkan dalam kehidupan sehari – hari.

METODE

Kegiatan penyuluhan tentang SADARI di SMA Eria hari sabtu, 4 mei 2024. Metode yang di laksanakan dalam kegiatan ini yaitu:

1. Kegiatan di awali survey lokasi yang tepat untuk kegiatan pengabdian di SMA Eria. Dari hasil survey yang sudah dilakukan memenuhi kriteria untuk melakukan kegiatan bersama anak – anak sekolah menengah atas.
2. Tahap persiapan. Pada tahap persiapan ini penyusun mempersiapkan hal – hal yang berkaitan dengan SADARI dengan menampilkan power point.
3. Tahap pelaksanaan penyuluhan ini tertuju pada siswa/i kelas 10. Penyuluh membagikan ilmu seputar pentingnya SADARI ini pada remaja yang disampaikan oleh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara IKM – 11 Semester 4 dan penyuluhan deteksi dini kanker payudara melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Pelatihan ini mencakup penjelasan tentang apa itu SADARI, manfaatnya, bagaimana melakukannya, kapan dilakukan, dan jika ada tanda – tanda yang menunjukkan bahwa seseorang harus diperiksa oleh dokter. Metode pelatihan ini dengan penyampaian materi melalui media power point, kemudian memberikan contoh cara melakukan SADARI dengan bagian dada tim penyuluh.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang SADARI pada hari sabtu, 4 Mei 2024, di SMA Swasta Eria Medan, Kec. Medan Kota, Kota Medan Sumatera Utara. Kegiatan penyuluhan diikuti oleh siswa/i kelas 10. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa rangkaian kegiatan meliputi: Pertama, pembukaan perkenalan dengan siswa/i. Kedua, pemberian materi Tentang Pentingnya SADARI Sejak Dini Pada Remaja kepada siswa/i, tujuannya mengajarkan kepada siswa/i bahwa pentingnya SADARI sejak dini pada remaja untuk mencegah penyakit tidak menular Kanker payudara. Ketiga, tim penyuluh memberi pertanyaan kepada siswa/i untuk mengetahui apakah siswa/i tersebut sudah memahami materi yang telah disampaikan oleh Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara IKM – 11 Semester 4 dan mereka menjawab pertanyaan dengan tepat, sehingga dapat disimpulkan siswa/i kelas 10 yang telah diberikan penyuluhan sudah memahami materi SADARI dengan baik.

PEMBAHASAN

Kanker payudara menjadi salah satu jenis kanker dengan angka prevalensi dan kematian tertinggi pada perempuan di dunia. Di Indonesia, kanker payudara menduduki peringkat kedua setelah kanker serviks. Angka kejadian kanker payudara terus meningkat setiap tahunnya, bahkan diperkirakan akan meningkat hingga 70% dalam 20 tahun mendatang (WHO, 2018). Data menunjukkan bahwa sebagian besar kasus kanker payudara ditemukan dalam stadium lanjut saat berobat ke rumah sakit, yaitu lebih dari 50% dalam kondisi stadium lanjut (Depkes, 2016). Hal ini mengindikasikan rendahnya kesadaran masyarakat dalam melakukan deteksi dini.

Faktor risiko kanker payudara sangat beragam, seperti faktor reproduksi (menarche dini, menopause terlambat, nullipara), riwayat keluarga dan genetik, paparan radiasi, penggunaan hormon estrogen jangka panjang, obesitas, konsumsi alkohol, dan merokok. Meski penyebab spesifik belum diketahui, faktor gaya hidup tidak sehat diduga menjadi salah satu penyebab utama terjadinya kanker payudara (Rasjidi, 2010).

Deteksi dini kanker payudara menjadi sangat penting untuk meningkatkan angka harapan hidup penderita. Salah satu metode deteksi dini yang efektif dan dapat dilakukan secara mandiri adalah pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Hampir 85% kelainan payudara diketahui oleh penderita sendiri melalui SADARI (Purwoastuti, 2008). Namun sayangnya, kesadaran masyarakat untuk melakukan SADARI masih rendah, terutama di kalangan remaja.

Studi pendahuluan menunjukkan minimnya pengetahuan remaja putri tentang pentingnya SADARI. Sejalan dengan itu, penelitian sebelumnya menyatakan bahwa sebagian besar remaja putri belum pernah melakukan SADARI (Lubis, 2017). Rendahnya kesadaran ini disebabkan oleh kurangnya edukasi dan sosialisasi mengenai kanker payudara serta pentingnya deteksi dini melalui SADARI, padahal deteksi dini pada usia remaja sangat krusial mengingat kanker payudara juga dapat menyerang remaja dan wanita muda (Angrainy, 2017). Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi SADARI pada remaja di SMA Swasta Eria Medan menjadi upaya awal yang penting dalam pencegahan kanker payudara sejak dini.

Penampilan Power Point dalam penyuluhan menjadi daya tarik tersendiri yang membuat siswa/i SMA Swasta Eria Medan lebih antusias mengikuti materi. Banyak pertanyaan muncul dari peserta terkait perawatan dan pengobatan kanker payudara. Pembicara dan pemateri oleh Mahasiswa Fakultas kesehatan masyarakat Kelas IKM-11 Semester 4 Universitas Islam Negeri Sumatera Utara juga memberikan daya tarik dalam mengarahkan dan mengambil perhatian dari siswa/i SMA Swasta Eria Medan sehingga peserta lebih berkonsentrasi pada materi. Hal ini juga dapat membangkitkan emosi dan sikap positif peserta terhadap materi serta memudahkan pemahaman dan pengingatan pesan dalam materi (fungsi kognitif). Bahkan, cara penyampaian materi yang baik dapat membantu peserta yang lambat dalam menerima dan memahami materi baik secara teks maupun verbal (fungsi kompensatoris) (Aeni dan Yuhandini, 2018).

Edukasi melalui sosialisasi SADARI ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa/i dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri secara rutin. Dengan kemampuan melakukan SADARI sejak dini, kelainan pada payudara dapat dideteksi lebih awal, sehingga penanganan dapat dilakukan dengan cepat dan meningkatkan harapan hidup penderita. Selain itu, kegiatan ini juga dapat menjadi dasar pembentukan perilaku positif dalam melakukan deteksi dini kanker payudara secara berkala di masa mendatang. Strategi penyuluhan langsung kepada sasaran

dapat menjadi lebih efektif dalam transfer informasi dan meningkatkan antusias siswa untuk mengenal lebih jauh tentang bahaya kanker payudara serta pentingnya deteksi dini melalui SADARI.

Dampak positif dari edukasi SADARI pada remaja ini juga dapat dirasakan oleh masyarakat luas. Kurangnya paparan informasi tentang kanker payudara diprediksi menjadi penyebab utama rendahnya dukungan sosial masyarakat terhadap penderita kanker payudara dan keluarganya. Dengan meningkatnya pengetahuan remaja sebagai agen perubahan, diharapkan dapat meningkatkan kepedulian dan dukungan masyarakat dalam upaya pencegahan dan penanganan kanker payudara.

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi SADARI (pemeriksaan payudara sendiri) pada remaja putri di SMA Swasta Eria Medan merupakan upaya penting dalam pencegahan dini kanker payudara. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan siswa/i dalam melakukan SADARI secara rutin sejak usia remaja. Deteksi dini melalui SADARI dapat mengidentifikasi kelainan pada payudara lebih awal, sehingga penanganan dapat dilakukan dengan cepat dan meningkatkan harapan hidup penderita kanker payudara. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat membentuk perilaku positif dalam melakukan deteksi dini kanker payudara secara berkala di masa mendatang. Dampak positif lainnya adalah meningkatnya kepedulian dan dukungan masyarakat terhadap upaya pencegahan dan penanganan kanker payudara setelah mendapat edukasi yang memadai. Secara keseluruhan, sosialisasi SADARI pada remaja menjadi langkah awal yang esensial dalam menekan angka kejadian dan kematian akibat kanker payudara di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Nur arif., Erni Juniart., Marsia., Dwi Sulistiawaty. 2022. Psikoedukasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dalam Mendektesi Kanker Payudra pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 3(3).
- Alibbirwin, dkk. 2019. Determinan Perilaku SADARI Remaja Putri dalam Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara. *Jurnal Keperawatan*. Vol 4.
- Anggraini. 2017. Edukasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Remaja Upaya Pencegahan Dini Kanker Payudara. *Jurnal Itokes*. 1(2).
- Darwati, Lilik., Khusnul Nikmah., Mersya Nur Avivah Aziz. 2021. Sosialisasi SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Sebagai Upaya Awal Pencegahan Ca Mamae. Universitas Islam Lamongan: Program Studi DIII Kebidanan. *Journal of Community Engagement in Health*. 4(2).
- Krisdianto, Bobby Febri. 2019. Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Padang: Andalas University Press.
- Kurniawati, T., W Setiyowati., A Puspitasari. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan SADARI dengan Praktik SADARI pada Remaja Putri di Desa Sinar Agung Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat. *Jurnal Asuhan Kebidanan*. Vol. 2.
- Rochmawati, Lusa., dkk. 2020. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Syahril, 2021. SADARI Sebagai Upaya Pencegahan Ca Mamma. Jakarta: Pustaka Taman Ilmu.
- Tim Edukasi Medis Kanker Payudara. 2017. Cerdas Menghadapi Kanker Payudara. Depok: Sinergi Publishing Kelompok Gema Insani.
- Yuliati, dkk. 2020. Edukasi dan Pemeriksaan SADARI pada Remaja Putri di UPT SMP Negeri 20 – Gresik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol. 3.