

PENDIDIKAN KESEHATAN MENGENAI PERIKSA PAYUDARA SENDIRI (SADARI)

Rummy Islami Zalni, Wan Anita, Qori Armiza Septia

STIKes Tengku Maharatu
rummy.i.zalni@gmail.com

Abstract

The threat of disease for people in the world is cancer. Breast cancer is a cancer that worries women. The Indonesian government prioritizes the management of breast cancer without neglecting the treatment of other types of cancer. One of the efforts to detect breast cancer is by doing breast self-examination (BSE). The BSE examination is most appropriate to be carried out routinely, at least once every month, to be precise on the 7-10th day after menstruation because at this time the breasts feel soft. The purpose of being aware of it regularly is to feel and get to know the curves of the breasts, so that if there is a change it can be detected immediately. Based on the problems found, the methods used in this community service activity are: 1) Counseling on breast self-examination (BSE), 2) Demonstration of BSE examination. Community service activities carried out in face-to-face events and counseling regarding Health Education Regarding Breast Self-Examination (Sadari) at RT 002, the work area of the Garuda Health Center, are in accordance with the planning and are well implemented. Activities carried out face to face with the lecture method (counseling). This counseling will be held on Saturday, July 20 2022 from 15.00 to 18.00 WIB. There were 23 participants in the activity. The location for the service is in RT 002, the working area of the Garuda Health Center. The results of the implementation of the activity showed that 70% of the participants were correct in answering the pre-test questions distributed. While the results of the post test showed an increase to 90% of participants answered correctly, so it can be concluded that this activity was successfully carried out.

Keywords: Education, health, breast, BSE.

Abstrak

Ancaman penyakit bagi masyarakat di dunia adalah penyakit kanker. Kanker payudara salah satu nya penyakit kanker yang mengkhawatirkan wanita. Pemerintah Indonesia memprioritaskan penanganan penyakit kanker payudara ini dengan tidak mengabaikan penanganan penyakit kanker jenis lainnya. Upaya pendeteksian dari kanker payudara salah satunya dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Pemeriksaan SADARI ini paling tepat dilakukan secara rutin minimal dilakukan setiap bulan sekali tepatnya pada hari ke 7-10 setelah menstruasi karena pada saat ini payudara terasa lunak. Tujuan sadari secara rutin adalah untuk merasakan dan mengenal lekuk-lekuk payudara, sehingga jika terjadi perubahan dapat segera terdeteksi. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini dengan metode: 1) Penyuluhan mengenai pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), 2) Demonstrasi pemeriksaan SADARI. Kegiatan Pengabdian yang dilaksanakan dengan acara tatap muka dan penyuluhan mengenai Pendidikan Kesehatan Mengenai Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) di RT 002 wilayah kerja puskesmas Garuda sesuai dengan perencanaan dan terlaksana dengan baik. Kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan metode ceramah (penyuluhan). Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 20 Juli 2022 dari pukul 15.00 s/d 18.00 WIB. Peserta kegiatan sebanyak 23 peserta. Lokasi pelaksanaan pengabdian di RT 002 wilayah kerja puskesmas Garuda. Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan hasil nilai pre test sebanyak 70% peserta benar dalam menjawab soal pre test yang disebarkan. Sedangkan hasil post test menunjukkan peningkatan menjadi 90% peserta menjawab benar, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil dilaksanakan.

Kata kunci: Pendidikan, kesehatan, payudara, SADARI.

PENDAHULUAN

Acaman penyakit masyarakat di dunia adanya penyakit kanker di dalam tubuh. Yang paling mengkhawatirkan wanita salah satunya adalah penyakit kanker payudara. Pada jaringan ikat payudara, jaringan lemak, saluran susu dan kelenjer susu tempat biasanya kanker ini bisa tumbuh di payudara. Urutan pertama yang menempati jumlah kanker terbanyak dan paling mematikan di Indonesia adalah Kanker payudara. Menurut Data Globocan tahun 2020, sebanyak 68.858 kasus (16,6%) jumlah kasus baru kanker payudara dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia. 22 ribu jiwa kasus untuk jumlah kematian. Sekitar 43% lebih Kematian akibat kanker bisa dikalahkan jika pasien rutin melakukan deteksi dini dan menghindari faktor risiko penyebab kanker (Wirata et al., 2021).

Pemerintah Indonesia memprioritaskan penanganan kanker payudara mengingat tingginya angka kanker tanpa mengesampingkan penanganan jenis kanker lainnya. Penanganan jenis kanker lainnya oleh Kemenkes tetap dilakukan upaya penanggulangan sebagaimana tertuang dalam Rencana Aksi Nasional Kanker 2022-2022 (Syaiful & Aristantia, 2016). Tiga pilar Strategi Nasional Penanggulangan kanker payudara di Indonesia dalam ketentuan ini yakni promosi kesehatan, deteksi dini dan tatalaksana kasus. Kemungkinan untuk sembuh dari kanker payudara sangat tinggi kemungkinannya jika dapat ditemukan pada tahap awal atau dini.

Keganasan kanker payudara Sebanyak 75-85% diketahui pada waktu dilakukannya SADARI. Pemeriksaan SADARI sangat penting dilakukan dari wanita usia muda walaupun angka kejadian kecil pada usia muda yang mana nantinya terbiasa

di masa tua dilakukan setiap saat (Saputri & Yanti, 2019).

Pemeriksaan SADARI sebaiknya dilakukan pada saat selesai menstruasi dengan alasan pada saat menstruasi payudara terasa lembut dan gampang diraba serta dilakukan pada hari ke tujuh sampai sepuluh setelah menstruasi setiap bulannya yang bertujuan meraba dan mengetahui lekuk lekuk payudara sehingga jika ada perubahan dan kelainan dapat segera diketahui. Pengetahuan, sikap, kepercayaan dan tradisi menurut Notoatmodjo 2012, dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Angka kejadian yang tinggi di Indonesia dapat disebabkan kurang nya kemauan dan kesadaran wanita dalam melakukan deteksi dini kanker payudara sehingga masih tinggi angka kejadian kasus tersebut (Kusumawaty et al., n.d.).

Berdasarkan pemaparan data tersebut, kami ingin melakukan pengabdian kepada masyarakat di RT 002 wilayah kerja puskesmas Garuda Pekanbaru. Kami memilih RT 002 wilayah kerja puskesmas Garuda Pekanbaru ini karena pada saat kami melakukan survey awal dari 10 warga yang ada mengatakan belum mengetahui cara mendeteksi kanker payudara dengan metode SADARI dan belum pernah ada yang memberikan pendidikan kesehatan mengenai SADARI. Berdasarkan analisis situasi masalah diatas, ada nya permasalahan yang berkaitan dengan Kesehatan Wanita :

- 1) Permasalahan terkait dengan pengetahuan warga RT 002 di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda Pekanbaru terhadap SADARI yaitu:
 - a. Ketidaktahuan mengenai SADARI

- b. Ketidaktahuan mengenai pentingnya melakukan SADARI
- 2) Permasalahan terkait lingkungan, yaitu :
 - a. Masih awamnya informasi yang di dapat mengenai SADARI
 - b. Informasi yang tidak tepat yang diterima dari sumber yang kurang tepat
 - c. Ketidakpahaman mengenai SADARI

Prioritas permasalahan Melihat hal yang dihadapi tersebut, maka diperlukan adanya penyuluhan kesehatan mengenai pendidikan kesehatan tentang SADARI dengan rincian kegiatan seperti dibawah ini :

- 1) Penyuluhan tentang pendidikan kesehatan pemeriksaan payudara sendiri
- 2) Praktek cara pemeriksaan payudara sendiri.

METODE

Metode kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada wanita tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dengan cara memberikan penyuluhan kepada warga khususnya kepada wanita di RT 002 wilayah kerja puskesmas Garuda Kecamatan Marpoyan Damai. Langkah-langkah dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :

1. Langkah pertama melakukan pencarian dan pengumpulan data berapa jumlah warga dengan jenis kelamin perempuan dengan usia reproduktif



Gambar 1 dan 2 Pengumpulan data warga

2. Langkah kedua, dilakukan penyeleksian undangan pada kegiatan penyuluhan
3. Langkah ketiga, persiapan dalam kegiatan penyuluhan mulai dari penentuan tempat,penyebaran undangan, pemasangan spanduk penyuluhan.
4. Langkah keempat, Pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2022 dengan lokasi dirumah salah satu warga RT 002 wilayah kerja puskesmas Garuda kecamatan Marpoyan Damai.

Untuk permasalahan yang ditemukan yaitu : 1) Penyuluhan tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), 2) Demonstrasi

pemeriksaan SADARI, maka tahap-tahap yang akan dipersiapkan untuk menyelesaikan permasalahan tersebut dengan langkah berikut :

Penyuluhan tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) serta dilanjutkan demonstrasi cara melakukan pemeriksaan

- a. Tahap persiapan
 - 1) Tim melakukan persiapan materi penyuluhan, *leaflet* brosur, pamflet, spanduk dan baliho
 - 2) Tim mempersiapkan dalam membuat kuesioner tentang materi yang akan disampaikan sebelum (*pre-test*) sesudah (*post-test*).



Gambar 3 persiapan dalam membuat kuesioner

b. Tahap pelaksanaan
Melaksanakan penyuluhan tentang pentingnya SADARI dan demonstrasi bagaimana melakukan SADARI. Kegiatan ini sebelum dilakukan diberikan dahulu *pre test* untuk menilai pengetahuan dan sikap tentang Pemeriksaan payudara sendiri. Pada pelaksanaan penyuluhan peserta boleh bebas bertanya dan berbagi pengalaman nya mengenai permasalahan mengenai payudaranya. Setelah penyuluhan dilaksanakan, peserta tersebut diberikan *post test*

untuk menilai pemahaman setelah mendapatkan penyuluhan. Brosur dan bahan penyuluhan diberikan setelah dilakukannya *post test*.



Gambar 4.5 Penyuluhan mengenai SADARI

- c. Tahap evaluasi

Pada tahapan evaluasi kegiatan pengabdian ini hasil test yang telah diisi dan dijawab oleh peserta dinilai dan dibandingkan hasil penilaiannya sebelum dan sesudah dilakukannya kegiatan penyuluhan sebagai tolak ukur penilaian ketercapaian penyuluh dalam meberikan penyuluhan.





Gambar 6.7.8 pada proses pengisian kuesioner pre dan post test serta selesai kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan cara tatap muka langsung dengan peserta dengan metode penyuluhan mengenai **Pendidikan Kesehatan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari)** di RT 002 wilayah kerja puskesmas Garuda. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 20 Juli 2022 dari pukul 15.00 s/d 18.00 WIB. Peserta kegiatan berjumlah 23 orang. Lokasi pelaksanaan pengabdian di RT 002 wilayah kerja puskesmas Garuda.

Kegiatan Pengabdian ini dilakukan oleh 3 orang dosen dan dibantu oleh mahasiswa dengan pokok pembahasan :

- a. *Pre test* mengenai periksa payudara sendiri (Sadari)

- b. Perlunya pendidikan periksa payudara sendiri (Sadari)
- c. Materi periksa payudara sendiri (Sadari)
- d. Kesehatan reproduksi wanita
- e. Post test mengenai periksa payudara sendiri (Sadari)

Evaluasi kegiatan pengabdian Kegiatan ini dilaksanakan pada hari sabtu, 20 Juli 2022. Kegiatan yang diawali dengan tatap muka langsung dan penyampaian materi menggunakan *flip chart* terlaksana dengan baik dan lancar. Selama kegiatan penyuluhan sebelumnya tampak bahwa peserta memang belum mengetahui mengenai tehnik pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yang bertujuan untuk deteksi dini kelainan pada payudara. Acara kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Berbagai pertanyaan oleh peserta kegiatan disampaikan secara antusias dalam sesi tanya jawab. Adapun pertanyaan inti yang disampaikan peserta seperti berikut :

1. Apakah SADARI ini akurat dalam mendeteksi masalah pada payudara
2. Apa yang dilakukan jika mendapati kelainan pada payudara

Pemeriksaan SADARI ini jika dapat dilakukan dengan rutin dan tepat tentunya dapat efektif dalam mendeteksi adanya kelainan pada payudara sehingga metode penyuluhan ini bagi warga diharapkan juga dapat menambah pengetahuan, keterampilan dan lebih percaya diri dalam menyampaikan masalah kesehatan diri dengan cara pemeriksaan payudara sendiri. Warga yang ikut kegiatan ini menjadi paham dan mengerti mengenai pendidikan kesehatan pemeriksaan payudara sendiri. Hasil pengabdian ini akan bermanfaat bagi warga dan dengan

harapan pahamnya mengenai pendidikan kesehatan periksa payudara sendiri (SADARI) dan kesehatan reproduksi yang lebih sehat untuk generasi yang lebih baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian ini secara garis besar mencakup beberapa komponen sebagai berikut :

1. Ketercapaian peserta yang mengikuti penyuluhan
2. Tersampaikan nya tujuan dari penyuluhan
3. Tersampaikan materi dengan baik dan sesuai dengan perencanaan
4. Mampunya peserta menguasai materi yang telah disampaikan

Jumlah peserta yang telah direncanakan pada kegiatan pengabdian ini seperti yang telah direncanakan yaitu warga RT 002 di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda. Kegiatan ini diikuti 23 orang warga. Dengan demikian dapat dikatakan target peserta mencapai 100% dan peningkatan persentase *pre test* 70% dan *post test* meningkat menjadi 90%. Sehingga Angka tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti dapat dikatakan sukses/berhasil.

Ketercapaian tujuan pengabdian ini terpenuhi dengan baik karena materi penyuluhan telah dapat disampaikan secara keseluruhan. Materi penyuluhan yang telah disampaikan adalah :

- a. *Pre test* mengenai pendidikan mengenai periksa payudara sendiri (SADARI)
- b. Perlunya pendidikan kesehatan mengenai periksa payudara sendiri (SADARI)

- c. Materi pendidikan kesehatan mengenai periksa payudara sendiri (SADARI)
- d. Kesehatan reproduksi kesehatan mengenai periksa payudara sendiri (SADARI)
- e. *Post test* mengenai pendidikan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)

Penguasaan materi dari peserta penyuluhan sudah cukup baik hanya saja peserta tidak semua bisa dinilai dan dilihat cara mempraktekkan pemeriksaan SADARI dikarenakan waktu yang tidak mencukupi. Hal ini juga disebabkan jumlah materi yang cukup padat dan cara mempraktekkan nya juga membutuhkan waktu. sehingga tidak cukup waktu bagi para peserta untuk memahami dan mempraktekkan secara lengkap semua yang telah dipraktekkan. Akan tetapi peserta dapat mengulang kembali mengikuti gambar brosur yang telah dibagikan ke masing-masing peserta.

Kegiatan pengabdian ini untuk membekali peserta agar lebih peduli dan memperhatikan kesehatan reproduksi nya terutama payudaranya sehingga terdeteksi lebih dini jika ada kelainan.. Manfaat yang dirasakan peserta bisa langsung mencoba memeriksa payudara nya sendiri tanpa alat dan biaya yang mahal serta dapat lebih mengerti dan memahami materi yang telah diberikan.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian ini dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan ini mendapat sambutan baik terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti kegiatan dengan tidak meninggalkan tempat sebelum waktu kegiatan berakhir serta peserta selalu

aktif bertanya dan berbagi pengalaman pada saat kegiatan pengabdian berlangsung. Pemahaman mengenai SADARI meningkat dari sebelum penyuluhan 70% menjadi 90%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada STIKes Tengku Maharatu yang telah memberikan bantuan dana pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada ketua RT 002 wilayah kerja puskesmas Garuda Pekanbaru Kecamatan Marpoyan Damai karena sudah memberikan izin dalam melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kusumawaty, J., Noviati, E., Sukmawati, I., Srinayanti, Y., & Rahayu, Y. (n.d.). *Abdimas Umtas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM-Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya Efektivitas Edukasi SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara*.
- Saputri, E. M., & Yanti, J. S. (2019). PELATIHAN SADARI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 PEKANBARU. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.36341/jpm.v3i1.824>
- Syaiful, Y., & Aristantia, R. (2016). *PENDIDIKAN KESEHATAN PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI TERHADAP PERILAKU SADARI PADA REMAJA (Health Education Breast Self Examination Toward BSE Behavior in Adolescent)* (Vol. 07).
- Wirata, R. B., Studi, P., Keperawatan,

S., Bethesda, S., & Yogyakarta, Y. (2021). *EDUKASI DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA DAN SADARI DI POSBINDU APSARI, YOGYAKARTA* (Issue 2). <http://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/ABDIDO> S/issue/archive

Sukardi.2004. Metodologi Pengabdian Pendidikan. Jakarta: PT. Bumi Aksara.