

**OPTIMALISASI TINDAKAN PROMOTIF DAN PREVENTIF DENGAN
SADARI (PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI) UNTUK DETEKSI DINI
KANKER PAYUDARA MELALUI KEGIATAN POSBINDU DI KAMPUNG
NANGGULAN CONDONGCATUR,
DEPOK, SLEMAN, YOGYAKARTA**

***OPTIMIZING PROMOTIVE AND PREVENTIVE ACTIONS WITH BSE
(BREAST SELF-EXAMINATION) FOR EARLY DETECTION OF BREAST
CANCER THROUGH POSBINDU ACTIVITIES IN NANGGULAN VILLAGE,
CONDONGCATUR,
DEPOK, SLEMAN, YOGYAKARTA***

¹Dwi Ratnaningsih, ²Chici Riansih, ³Harpeni Siswatibudi, ⁴Aglita Janis R

^{1,2}Program Studi Diploma Tiga Kebidanan

^{3,4}Program Studi Diploma Tiga Administrasi Rumah Sakit
Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta

dwi.ratna@permataindonesia.ac.id, chichi.riansih@permataindonesia.ac.id,
harpeni@permataindonesia.ac.id

Abstrak

Pemeriksaan payudara anda sendiri atau disingkat Sadari secara berkala dapat menjadi aktivitas yang penting untuk mencegah secara dini menemukan kanker payudara sehingga kanker payudara cenderung berhasil diobati. Periksa Payudara Sendiri (Sadari) adalah pemeriksaan payudara yang dilakukan kita sendiri dengan belajar mandiri yaitu melihat dan memeriksa perubahan payudaranya sendiri setiap bulan. Pemeriksaan yang dilakukan secara berkala akan membantu mengetahui adanya benjolan atau bahkan masalah lain dari sejak awal walaupun masih berukuran kecil sehingga lebih efektif untuk diobati. Tujuan kegiatan pengabmas ini adalah untuk memberikan pengetahuan deteksi dini kanker payudara. Populasi dalam kegiatan pengabdian ini adalah seluruh ibu yang hadir pada saat kegiatan di Posbindu di Kampung Nanggulan, Condongcatur, Depok Sleman, Yogyakarta. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan ibu-ibu mampu untuk melakukan dan mempraktekkan langsung SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) dengan seperti itu maka kita akan lebih mudah untuk mendeteksi dini kanker payudara sehingga kanker payudara akan segera diobati.

Kata Kunci : SADARI, Kanker Payudara

Abstract

Self-examination of your breasts or abbreviated Realize periodically can be an important activity to prevent early finding breast cancer so that breast cancer tends to be successfully treated. Breast Self-Examination (Sadari) is a breast self-examination that is carried out by us by self-study, namely seeing and checking the changes in her own breasts every month. Regular check-ups will help detect lumps or even other problems from the start, even though they are small, making them more effective to treat. The purpose of this community service activity is to provide knowledge on early detection of breast cancer. The population in this service activity were all mothers who were present at the Posbindu activity in Nanggulan Village, Condongcatur, Depok Sleman, Yogyakarta. With this activity, it is hoped that mothers will be able to carry out and practice BSE (Breast Self-Examination) in such a way that it will be easier for us to detect breast cancer early so that breast cancer will be treated immediately.

Keywords: BSE, Breast Cancer

^{1,2} Dosen Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta

^{3,4} Dosen Program Studi D3 Administrasi Rumah Sakit Poltekkkes Permata Indonesia Yogyakarta

PENDAHULUAN

Menurut Data Globocan International Agency for Research on Cancer (IARC) pada tahun 2018, kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker yang mempunyai prevalensi cukup tinggi dan penyebab utama kedua mortalitas di seluruh dunia sebesar 11,6% atau 2.089 juta jiwa dan morbiditas menempati urutan ke-5 sebesar 6,6% atau 627.000 juta jiwa. Di Indonesia, angka mortalitas kanker payudara menempati peringkat pertama sebesar 16,7% atau 58.256 juta jiwa dan angka morbiditas sebesar 11% atau 22.692 juta jiwa. Periksa Payudara Sendiri (Sadari) adalah pemeriksaan payudara yang dilakukan kita sendiri dengan belajar mandiri yaitu melihat dan memeriksa perubahan payudaranya sendiri setiap bulan. Pemeriksaan yang dilakukan secara berkala akan membantu mengetahui adanya benjolan atau bahkan masalah lain dari sejak awal walaupun masih berukuran kecil sehingga lebih efektif untuk diobati

Pemeriksaan payudara anda sendiri atau disingkat Sadari secara berkala dapat menjadi aktivitas yang penting untuk mencegah secara dini menemukan kanker payudara sehingga kanker payudara cenderung berhasil diobati (Birnbau, Duggan, Anderson, & Etzioni, 2018; Wang, 2017). Titik paling kritis untuk penegakkan diagnosis adalah mengidentifikasi sel-sel kanker tahap awal (Wang, 2017). Meskipun memang tidak ada tes tunggal (hanya satu tes) yang dapat mendeteksi semua kanker payudara sejak awal. Perlu diyakinkan bahwa bahwa melakukan pemeriksaan

payudara sendiri dalam kombinasi dengan metode skrining lainnya dapat meningkatkan kemungkinan deteksi dini. Apoteker yang berkecimpung dalam bidang onkologi memiliki peluang menarik untuk memimpin, memfasilitasi, dan mengadvokasi layanan pemeriksaan yang berkualitas dan menargetkan pada masyarakat secara individu (Coleman, 2017). Sadari dapat membantu keputusan akhir tentang penegakkan diagnosis kanker payudara dilakukan oleh dokter (Milosevic, Jankovic, Milenkovic, & Stojanov, 2018).

Kanker payudara tergolong ke dalam penyakit tidak menular. Perkembangan kanker payudara di dalam tubuh penderitanya memerlukan waktu yang cukup panjang dan faktor risiko yang berperan sangat beragam. Brinton dalam Reed (2011) mengungkapkan bahwa menjadi seorang perempuan merupakan faktor risiko utama terhadap kanker payudara karena hanya terdapat kurang dari 1% kanker payudara terjadi pada laki laki. Menurut Center for Disease Control and Prevention (CDC) (2008), pada usia 30 tahun, seorang perempuan memiliki risiko terkena kanker payudara sebesar 1 per 2.212. Kemungkinan tersebut akan meningkat pada usia 30—39 tahun menjadi 1 per 229, dan hingga usia 50 tahun menjadi 1 per 38. Akan tetapi, menurut data ACS dalam Reed (2011) dan Yayasan Kesehatan Payudara Jakarta (YKPJ) dalam Untari (2011), kini kasus kanker payudara juga ditemukan pada remaja putri mulai usia 15 tahun. Berdasarkan temuan data tersebut, maka dapat dikatakan bahwa deteksi dini terhadap jenis kanker payudara menjadi hal yang sangat

penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terutama perempuan terhadap penyakit tersebut. Deteksi dini kanker payudara merupakan sebuah proses mendiagnosis penyakit pada fase awal, di mana fase yang dimaksud adalah sistem klasifikasi tumor berdasarkan tingkat penyebarannya dalam tubuh (Reigle, 1998).

Kanker payudara adalah pertumbuhan sel yang abnormal pada jaringan payudara seseorang. Bila sudah sampai stadium lanjut, pengangkatan payudara kadangkadang dilakukan untuk keselamatan pasien. Hal ini tentu menjadi sesuatu yang menakutkan bagi seorang wanita. Kanker bermula pada tumor. Tumor merupakan sekumpulan sel-sel dalam jaringan tubuh yang berkembang dan bertambah dalam jumlah atau ukuran yang melebihi batas normal. Terdapat 2 jenis tumor dengan karakteristik berbeda, yaitu benignan dan malignan. Tumor benignan dapat bertumbuh besar namun pada umumnya pertumbuhannya dapat terkontrol dan terbatas serta tidak bermetastasis. Berbeda dengan tumor benignan, tumor malignant dapat bertumbuh terus-menerus tanpa terkontrol dan dapat bermetastasis ke jaringan atau organ tubuh lain. Kanker merupakan tumor malignan (Grobstein, 2005). Ketika kanker tersebut terjadi pada atau di sekitar kelenjar susu, maka kanker tersebut digolongkan sebagai kanker payudara.

METODE PELAKSANAAN

Solusi yang ditawarkan adalah perlu dilakukan edukasi terhadap Ibu-Ibu Posbindu di Kampung Nanggulan

Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta. Program SADARI sendiri dapat menekan angka kematian akibat kanker payudara hingga 20%. Risiko perempuan yang tidak melakukan SADARI secara rutin akan lebih tinggi dari perempuan yang rutin melakukannya. Dimana 7 kali memiliki risiko untuk terkena kanker payudara dibandingkan dengan perempuan yang melakukan SADARI sebagai upaya deteksi dini. Kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan perilaku SADARI pada remaja di Kelurahan Cipayung meliputi:

1. Focus Group Discussion (FGD) dengan petugas kesehatan.
2. Sosialisasi dengan Kader-kader kesehatan
3. Edukasi kepada Ibu-ibu mengenai Kanker payudara dan pencegahannya
4. Edukasi kepada Ibu-ibu tentang teknik SADARI dan pentingnya melakukan SADARI.

Secara teknis metode pelaksanaan adalah dibagi dalam beberapa tahap, yaitu

1. Tahap Persiapan
 - a. FGD dengan petugas kesehatan,
 - b. Menentukan jadwal pemberian edukasi tentang kanker payudara dan pelatihan SADARI
 - c. Menyusun materi / isi edukasi, yaitu :
 - 1) Pengertian dan stadium pada kanker payudara
 - 2) Gejala dan tanda kanker payudara
 - 3) Faktor risiko kanker payudara
 - 4) Pengertian dan cara melakukan SADARI
 - 5) Manfaat SADARI

- c. Pembuatan media edukasi berupa leaflet, video SADARI, dan media patung tubuh
2. Tahap pelaksanaan:
 - a. Melakukan pre test untuk mengetahui tingkat pemahaman Ibu-Ibu tentang kanker payudara dan deteksi dini SADARI
 - b. Memberi Edukasi
 - c. Melakukan pelatihan dan praktek SADARI
 - d. Melakukan post test
3. Tahap evaluasi
 - a. Penilaian hasil edukasi SADARI
 - b. Memantau perilaku Ibu-ibu apakah sudah mempraktekan SADARI Sesuai yang di anjurkan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Payudara tersusun dari jaringan lemak yang mengandung kelenjar-kelenjar yang bertanggungjawab terhadap produksi susu pada saat hamil dan setelah bersalin. Setiap payudara terdiri dari sekitar 15-25 lobus berkelompok yang disebut ductus kelenjar susu, dan sebuah bentukan seperti kantung-kantung yang menampung air susu (*alveoli*). Saluran untuk mengalirkan air susu ke puting susu disebut *Ductus*. Sekitar 15- 20 saluran akan menuju bagian gelap yang melingkar di sekitar puting susu (*areola*) membentuk bagian yang menyimpan air susu (*ampullae*) sebelum keluar ke permukaan. Kedua payudara tidak selalu mempunyai ukuran dan bentuk yang sama. Bentuk payudara mulai terbentuk lengkap satu atau dua tahun setelah menstruasi pertamakali. Hamil dan menyusui akan menyebabkan payudara bertambah besar dan akan mengalami pengecilan (atrofi) setelah menopause. Payudara

akan menutupi sebagian besar dinding dada. Payudara dibatasi oleh tulang selangka (klavikula) dan tulang dada (sternum). Jaringan payudara bisa mencapai ke daerah ketiak dan otot yang berada pada punggung bawah sampai lengan atas (*latissimus dorsi*) Kelenjar getah bening terdiri dari sel darah putih yang berguna untuk melawan penyakit. Kelenjar getah bening didrainase oleh jaringan payudara melalui saluran limfe dan menuju nodul-nodul kelenjar di sekitar payudara sampai ke ketiak dan tulang selangka. Nodul limfe berperan penting pada penyebaran kanker payudara terutama nodulkelenjar di daerah ketiak. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa kanker merupakan penyakit yang melibatkan perubahan genetik dalam genom. Hal ini didasari setelah ditemukannya berbagai mutasi gen yang menghasilkan onkogen yang diekspresikan secara berlebihan dan terjadi kehilangan fungsi gen supresor secara resesif. Tumorigenesis merupakan proses multistep dan langkah-langkah tersebut menyebabkan perubahan genetik melalui transformasi progresif suatu sel menjadi sel malignan dan perubahan sel normal menjadi sel kanker yang invasif yang terjadi melalui kondisi premalignant.

Sadari sebenarnya hanya terdiri dari 2 hal pemeriksaan yang dilakukan yaitu inspeksi (melihat bentuk, warna, dan kelainan pada payudara) dan kedua adalah palpasi atau melakukan pijatan lembut di payudara dan sekitarnya. Cara pemeriksaan payudara sendiri (Buku Saku Kanker Payudara 2009):

1. Lakukan pemeriksaan di depan cermin angkattangan dan periksa apakah ada kemerahan atau bengkak di payudara
2. Letakkan tangan di pinggang dan periksa payudara seperti pada langkah pertama
3. Tekan payudara dari atas ke bawah seperti pada gambar, dan rasakan apakah ada benjolan
4. Tekan payudara secara melingkar seperti pada gambar, dan rasakan apakah ada benjolan
5. Tekan payudara ke arah puting dan lihat apakah ada cairan yang keluar
6. Posisi berbaring dan tekan kembali payudara secara melingkar

Palpasi payudara dilakukan pada pasien dalam posisi terlentang (supine), lengan ipsilateral di atas kepala dan punggung diganjal bantal. kedua payudara dipalpasi secara sistematis, dan menyeluruh baik secara sirkular ataupun radial. Palpasi aksila dilakukan dilakukan dalam posisi pasien duduk dengan lengan pemeriksa menopang lengan pasien. Palpasi juga dilakukan pada infra dan supraklavikula. Apabila dalam pemeriksaan, payudara memiliki benjolan, harus diketahui berapa banyak benjolan yang teraba beserta lokasinya. Bulan berikutnya, harus diperhatikan apakah terdapat perubahan ukuran maupun bentuk benjolan tersebut dibandingkan dengan bulan sebelumnya. Jika ada cairan dari puting yang tampak seperti darah atau nanah, pada ibu yang tidak menyusui, maka harus segera menemui petugas kesehatan untuk memeriksakan diri lebih lanjut (PP dan PL, 2009).

Prosedur untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri berbeda dengan rekomendasi yang ada sebelumnya. Perubahan ini merepresentasikan pandangan lebih maju dalam dunia medis dan masukan dari kelompok ahli. Bukti bahwa posisi berbaring miring, merasakan area, pola penyapuan payudara, dan penggunaan jumlah tekanan yang berbeda bisa meningkatkan kemampuan wanita dalam menemukan area-area yang tidak normal (Pamungkas, 2011).

Pencegahan primer pada kanker payudara Pencegahan primer pada kanker payudara dapat dilakukan dengan berbagai cara :

1. Kontrasepsi Menurut ACS (2015), penggunaan kontrasepsi (baik oral maupun suntik), memiliki sedikit pengaruh terhadap risiko kanker payudara, di mana tingkat risiko tersebut tergantung pada lamanya dan waktu dimulainya pemakaian kontrasepsi.
2. Gaya Hidup
Obesitas merupakan salah satu faktor risiko kanker payudara pada masa postmenopause. Perempuan yang sudah melewati masa menopause, akan memproduksi estrogen lebih banyak dari jaringan lemak tubuhnya. Hal tersebut menyebabkan tingginya risiko perempuan obesitas dan bertubuh gemuk atau overweight terkena kanker payudara lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan dengan massa tubuh proporsional. Seperti juga halnya dengan penyakit lain, kanker payudara pada prinsipnya merupakan penyakit yang dapat dicegah apabila dikenali faktor risikonya

sejak dini. Pencegahan primer dimaksudkan dengan menghindari faktor-faktor risiko yang telah dipaparkan sebelumnya. Misalnya, dengan menjaga berat tubuh proporsional, mengurangi asupan lemak terutama lemak hewani, mengurangi konsumsi alkohol, dan bagi ibu yang baru melahirkan agar memberikan ASI secara rutin.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang pengertian dan stadium pada kanker payudara, gejala dan tanda kanker payudara, faktor risiko kanker payudara, pengertian dan cara melakukan SADARI, manfaat SADARI. Hal ini menunjukkan efektifitas penggunaan media edukasi berupa leaflet, video SADARI, dan media patung tubuh dalam penyuluhan dan edukasi dalam peningkatan pengetahuan wanita khususnya ibu-ibu tentang kanker payudara dan SADARI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat yang berada di Posbindu di Kampung Nanggulan Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta yang telah bersedia hadir dalam kegiatan vaksinasi.

REFERENSI

- Angrainy, Rizka. 2017. Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang SADARI Dalam Mendeteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja. *Journal Endurance* 2(2) June 2017
- Ayu, Shinta Arini Dan Rilyani. 2016. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan

Terhadap Keterampilan Remaja Putri Dalam Melakukan Sadari Sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara Di SMA Kartikatama Metro Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, Volume 10, No.3, Juli 2016:1-4

International Agency for Research on Cancer (IARC). 2012. *Globocan*, Lyon. Wantini, Nonik Ayu. Penyuluhan Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Periksa Payudara Sendiri (Sadari) Di Dusun Candirejo, Tegaltirto, Berbah, Sleman. RAKERNAS AIPKEMA 2016

“Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat”

Kemenkes. 2015. *Infodatin: Situasi Penyakit Kanker*. Jakarta.

Kementrian Kesehatan RI. Kemenkes. 2015. *Pedoman Teknis Pengendalian Kanker Payudara dan Kanker Leher Rahim*

Kemenkes. 2015. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2015 Tentang Penanggulangan Kanker Payudara Dan Kanker Leher Rahim* Kemenkes. 2019. *Hari Kanker Sedunia 2019*.

<https://www.depkes.go.id/article/view/19020100003/harikanker-sedunia-2019.html>

Yulinda, Arif 2018. Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Audiovisual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sadari Di SMKN 5 Surabaya. *Jurnal Promkes* Vol. 6 No. 2 Desember 2018 : 116 – 128

World Health Organization. 2015. *Breast Cancer*. [Online] Available at http://www.who.int/cancer/detection/breast_cancer/en/index.html. [Accessed October 28th 2017].