

**Health Behavior Pada Wanita Usia Subur Dalam Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Dengan Demonsrasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dalam Upaya Pencegahan Kanker Payudara di Yogyakarta**

**Health Behavior in Women of Childbearing Age in Optimizing Reproductive Health by Demonstration of Breast Self-Examination (BSE) in Breast Cancer Prevention Efforts in Yogyakarta**

**Chici Riansih<sup>1</sup> Aglita Janis Rupita<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi D3 Kebidanan Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta  
[chichi.riansih@permataindonesia.ac.id](mailto:chichi.riansih@permataindonesia.ac.id)

**Abstrak**

Prevlensi yang terjadi pada Kanker di Indonesia menunjukkan adanya penngkatan dari 1,4 per 1000 penduduk ditahun 2013 menjadi 1,79 per 1000 penduduk pada tahun 2018 dimana kanker payudara berada pada urutan pertama pada jenis kanker yang paling banyak di derita wanita Indonesia yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk denga rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk dan hal ini menunjukkan persentase angka kematian bagi penderita kanker payudara cukup tinggi yakni mencapai 40% (Kemenkes RI, 2018). Tujuan dalam pelaksanaan kegiatan ini adaah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam upaya mendeteksi dini kanker payudara dengan cara melakukan periksa payudara sendiri (SADARI). Kegiatan PPM ini dilaksanakan pada hari pada hari Sabtu tanggal 10 April 2021 di Gandok, Condong Catur, Depok Sleman Yogyakarta. Peserta dalam kegiatan ini adalah seluruh masyarakat desa yang berada dilingkungan terdekat kampus Poltekkes Permata Indonesia. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan berhasil. Hal ini di tunjukkan dengan sikap antusia semua peserta dalam melakukan praktik pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dalam upaya pencegahan atau mendeteksi secara dini kanker payudara.

**Kata Kunci : Pengetahuan, Health Behavior, SADARI**

**Abstract**

*The prevalence of cancer in Indonesia shows an increase from 1.4 per 1000 population in 2013 to 1.79 per 1000 population in 2018 where breast cancer is in the first place in the type of cancer most suffered by Indonesian women, namely 42, 1 per 100,000 population with an average death rate of 17 per 100,000 population and this shows that the percentage of death rates for breast cancer sufferers is quite high, reaching 40% (Kemenkes RI, 2018). The purpose of this activity is to increase public knowledge and awareness in an effort to detect breast cancer early by conducting breast self-examination (BSE). This PPM activity was held on Saturday, April 10, 2021 at Gandok, Condong Catur, Depok, Sleman, Yogyakarta. Participants in this activity are all village communities who are in the immediate environment of the Permata Indonesia Poltekkes campus. This activity went well and was successful. This is shown by the enthusiastic attitude of all participants in carrying out the practice of breast self-examination (BSE) in an effort to prevent or detect breast cancer early.*

**Keywords: Knowledge, Health Behavior, BSE**

<sup>1</sup> Dosen Program Studi D3 Kebidanan Poltekkes Permata Indonesia

## PENDAHULUAN

Prevalensi yang terjadi pada Kanker di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan dari 1,4 per 1000 penduduk ditahun 2013 menjadi 1,79 per 1000 penduduk pada tahun 2018 dimana kanker payudara berada pada urutan pertama pada jenis kanker yang paling banyak di derita wanita Indonesia yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk dan hal ini menunjukkan persentase angka kematian bagi penderita kanker payudara cukup tinggi yakni mencapai 40% (Kemenkes RI, 2018).

Lebih dini kanker ditemukan dan mendapatkan penanganan yang tepat, akan memberikan kesembuhan dan harapan hidup yang lebih besar. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk deteksi dini kanker payudara. Salah satu cara yang paling efektif yang dapat dilakukan untuk deteksi dini adalah dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yang dapat menekan angka kematian sebesar 25-30% (Andita, 2016).

Walaupun pemeriksaan payudara sendiri ini merupakan cara yang termudah dan efektif tetapi pada kenyataannya masih banyak wanita yang belum memiliki pengetahuan tentang kanker payudara dan praktik SADARI. Hal ini disebabkan karena terbatasnya pengetahuan tentang bahaya dari kanker payudara, tanda-tanda dini, faktor risiko dan cara penanggulangannya (Yayasan Kanker Indonesia, 2012).

Kanker Payudara adalah suatu penyakit neoplasma ganas yang mempunyai spektrum yang luas dan kompleks. Kanker payudara merupakan ancaman serius dan menakutkan bagi kaum wanita karena kanker payudara salah satu jenis penyakit terganas. Faktor penting dalam mengatasi atau mencegah terjadinya kanker payudara yaitu adanya pengetahuan tentang kanker payudara (Sitiatava, 2015).

Prevalensi yang terjadi pada Kanker di Indonesia menunjukkan adanya peningkatan dari 1,4 per 1000 penduduk ditahun 2013 menjadi 1,79 per 1000 penduduk pada tahun 2018 dimana kanker payudara berada pada urutan pertama pada jenis kanker yang paling banyak di derita wanita Indonesia yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk dan hal ini menunjukkan persentase angka kematian bagi penderita kanker payudara cukup tinggi yakni mencapai 40% (Kemenkes RI, 2018).

Menemukan kanker payudara sedini mungkin dapat menekan angka kematian sebesar 25-30%. Salah satu metode deteksi dini kanker payudara adalah pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yang dapat dilakukan pada hari ke 7-14 awal siklus menstruasi. Ketidakteraturan dan jarang dilakukan dengan benar merupakan masalah utama dalam pelaksanaan SADARI (Hasibuan, 2014).

Walaupun pemeriksaan payudara sendiri ini merupakan cara yang termudah dan efektif tetapi pada kenyataannya masih banyak wanita yang belum memiliki pengetahuan

tentang kanker payudara dan praktik SADARI. Hal ini disebabkan karena terbatasnya pengetahuan tentang bahaya dari kanker payudara, tanda-tanda dini, faktor risiko dan cara penanggulangannya (Yayasan Kanker Indonesia, 2012).

Penderita kanker payudara telah banyak ditemukan pada usia muda, bahkan tidak sedikit remaja putri usia 14 tahun menderita tumor di payudaranya, dimana tumor dapat berpotensi menjadi kanker bila tidak terdeteksi lebih awal. Pemerintah Indonesia khususnya departemen kesehatan cukup andil untuk mencegah peningkatan mortalitas ataupun morbiditas dari penyakit kanker payudara, sehingga terwujudnya kualitas hidup yang lebih baik. Dalam hal ini, salah satu program nasional pemerintah adalah pemeriksaan payudara sendiri. SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) merupakan pemeriksaan yang bisa dilakukan setiap wanita untuk mendeteksi kanker payudara dengan mencari benjolan atau kelainan yang tidak normal pada payudara sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian dari Putri pada tahun 2015 di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, bahwa persepsi manfaat dari SADARI menunjukkan SADARI memiliki manfaat tinggi sebanyak 74,2% sebagai skrining awal terhadap terjadinya kanker payudara. Penyuluhan atau pelatihan kesehatan sebagai upaya pencegahan primer dan sekunder pada kanker payudara memiliki peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan bagi masyarakat.

Tujuan dalam pelaksanaan kegiatan ini adaah untuk meningkatkan

pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam upaya mendeteksi dini kanker payudara dengan cara melakukan periksa payudara sendiri (SADARI).

Berdasarkan latar belakang diatas maka pengabdi tertarik untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam upaya mendeteksi dini kanker payudara dengan cara melakukan periksa payudara sendiri (SADARI).

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan PPM ini dilaksanakan pada hari pada hari Sabtu tanggal 10 April 2021 di Gandok, Condong Catur, Depok Sleman Yogyakarta. Peserta dalam kegiatan ini adalah seluruh masyarakat desa yang berada dilingkungan terdekat kampus Poltekkes Permata Indonesia.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum melaksanakan program pengabdian ini, pengabdi telah mendapatkan informasi terkait dengan warga sekitar yang belummendapatkan pengetahuan tentang bagaimana cara mendeteksi kanker payudara secara dini dengan mandiri yaitu dengan cara melakukan pemeriksaan payudara sendiri atauyang lebih terkenal dengan SADARI. Kemudian pengabdi membuat sebuah rancangan program pengabdian dengan memberikan edukasi kepada seluruh warga masyarakat sekitar tentang pentingnya melakukan pemeriksakaan payudara sendiri(SADARI).

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan yang dihadapi mitra pada bab sebelumnya, maka solusi

yang ditawarkan adalah dengan cara memberikan penyuluhan dan demonstrasi dengan menggunakan media leaflet yang dibagikan kepada seluruh masyarakat agar masyarakat dapat membaca serta dapat mempraktekan langsung dirumah.

Semoga dengan adanya program kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan oleh Poltekkes Permata Indonesia ini masyarakat lebih tertarik untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran dalam upaya mendeteksi dini kanker payudara dengan cara melakukan periksa payudara sendiri (SADARI) karena SADARI perlu dilakukan secara benar dan rutin. Gerakan SADARI pun sangat mudah, namun walaupun mudah masih banyak wanita usia subur yang belum melakukan deteksi dini secara mandiri tersebut. Pengetahuan yang kurang dari wanita usia subur di masyarakat Condongcatur mengenai kanker payudara dan SADARI menjadi salah satu tempat yang baik untuk dilakukan pemberian edukasi atau penyuluhan tentang kanker payudara dan SADARI dengan menggunakan media leaflet



Gambar 1. Sosialisasi Materi Periksa Payudara Sendiri (SADARI)



Gambar 2. Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)



Gambar 2. Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

**Latar Belakang**  
Kejadian kanker payudara yang selalu menjadi masalah bagi perempuan yang ada di daerah, setiap tahun sekitar 2% dari semua perempuan yang ada di daerah meninggal karena kanker payudara. melihat kejadian itu, sangat dibutuhkan tindakan untuk meminimalkannya, yaitu dengan mulai melakukan hal kecil seperti melakukan sadari (periksa payudara sendiri).

**Kebiasaan yang Baik Untuk Pencegahan Kanker Payudara**

1. Aktif bergerak
2. kurangi berat badan
3. cukup kebutuhan vit D
4. Batasi alkohol
5. perhatikan gejalanya
6. Lakukan deteksi dini dengan SADARI

**Tujuan SADARI?**  
Untuk mendeteksi terjadinya kanker payudara dengan mengamati payudara dari depan, sisi kiri dan sisi kanan, apakah ada benjolan, perubahan warna kulit, puting berbisik dan pengeluaran cairan atau nanah dan darah

**Kapan Melakukan SADARI?**  
Pemeriksaan payudara dilakukan setelah menstruasi, pada waktu payudara tidak keras atau bengkak, sekali dalam 1 bulan, wanita yang telah berusia 20 thn dianjurkan untuk mulai melakukan SADARI

**Apa itu SADARI?**  
SADARI adalah upaya yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya kanker dalam payudara yang dilakukan di depan cermin

**Ayo lakukan SADARI (Periksa Payudara Sendiri)**

Chici Riansih, S.ST., MKeb  
Poltekkes Permata Indonesia Yogyakarta

Gambar 3. Alat leaflet praktik demonstrasi SADARI



Gambar 3. Alat leafleat praktik demonstrasi SADARI

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) merupakan salah satu cara yang efisien dan efektif sebagai pendeteksi dini kanker payudara selain mamografi. Melalui pemeriksaan payudara sendiri yang dilakukan secara teratur setiap bulannya diharapkan dapat lebih mengenal kondisi payudara serta mengetahui jika terdapat adanya benjolan atau masalah lain sejak dini (misalnya saat masih berukuran kecil). Sehingga dianjurkan rutin melakukan deteksi dini atau SADARI dimulai pada usia 20 tahun karena pada usia tersebut umumnya jaringan payudara pada wanita terbentuk dengan sempurna (Suharni, 2016).

## KESIMPULAN

Kegiatan ini berjalan dengan baik dan berhasil. Hal ini ditunjukkan dengan sikap antusias semua peserta dalam melakukan praktik pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dalam upaya pencegahan atau mendeteksi secara dini kanker payudara.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada warga RT 4,5, dan 7 di wilayah Padukuhan Gandok RW 56

Condong Catur Depok Sleman Yogyakarta telah mengikuti demonstrasi periksa payudara sendiri (SADARI) sehingga peserta dapat langsung mempraktikkan sendiri dirumah.

## REFERENSI

- Hasibuan (2014). Pengaruh Penegathuan dan Motivasi Terhadap Sikap Remaja Putri yang Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) sebagai upaya Deteksi Dini Kanker Payudara di SMA Negeri 1 Marbau Kabupaten Labuhanbatu Utaa Tahun 2014. Fakultas Kesehatan Masyarakat: USU
- Sitiatava, R.P (2015). Buku Lengkap Kanker Payudara. Yogyakarta: Laksana.
- Suharni. (2016), *Gambaran Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) DiDusun Nganti Sleman Tahun 2015*. June, pp. 5-6.
- Kemendes RI. Infodatin: Bulan Peduli Kanker Payudara Jakarta Kemendes RI; 2016
- Yayasan Kanker Indonesia (YKI). (2012). YKI-jakarta race. Diakses tanggal 28 maret 2017 dari