

**Penyuluhan Sadari (periksa payudara sendiri) pada Ibu-ibu Pengajian di RT 1 dan RT 2 di Desa Kersik Kecamatan Marangkayu**

*Rosdiana*

*Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda*

[anahanur@gmail.com](mailto:anahanur@gmail.com)

*Godefridus Bali Geroda,*

*Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda*

[Godefridus88@gmail.com](mailto:Godefridus88@gmail.com)

*Rindha Mareta K*

*Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda*

[rindhamaretakusumawati@gmail.com](mailto:rindhamaretakusumawati@gmail.com)

*Apriyani*

*Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda*

[Apriyani.skm@gmail.com](mailto:Apriyani.skm@gmail.com)

*Zainal Abidin*

*Universitas Widya Gama Mahakam Samarinda*

[zainalarifinpik@gmail.com](mailto:zainalarifinpik@gmail.com)

**Abstrak**

SADARI adalah tindakan deteksi dini terhadap adanya gejala-gejala kanker payudara. SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) dianjurkan pada wanita, terutama pada wanita dengan usia mulai dari 20 tahun. Karena wanita dengan usia subur 20-45 tahun sangat berisiko terkena penyakit kanker payudara, sehingga wanita harus selalu sadar akan kesehatan payudaranya yaitu dengan cara rutin memeriksa payudaranya sebagai upaya awal pencegahan penyakit kanker payudara. Metodologi penelitian ini menggunakan prinsip partisipatoris dan ceramah. Tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan di Desa Kersik RT 02 Kecamatan. Hasil dari kegiatan penyuluhan SADARI Di wilayah RT 01 dan 02 desa kersik kecamatan marangkayu kabupaten kutai kartanegara tahun 2017 : Minat para perempuan melaksanakan pemeriksaan payudara sendiri(SADARI) sangat baik, dan aktif dalam kegiatan penyuluhan SADARI Terdapat pengaruh penyuluhan kepada perempuan tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) terhadap minat melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) Pada perempuan di RT 01 dan 02 wilayah desa kersik kecamatan marang kayu kabupaten kutai kartanegara tahun 2017.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, Sadari

## Pendahuluan

Perilaku SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) merupakan upaya deteksi dini atau pencegahan kanker payudara yaitu dengan melakukan SADARI (Periksa Payudara Sendiri). SADARI adalah tindakan deteksi dini terhadap adanya gejala-gejala kanker payudara. Metode ini sangat sederhana, namun diharapkan dapat menekan tingginya angka penderita kanker payudara, karena semakin awal terdeteksi maka semakin cepat proses pengobatan yang diperlukan (Maryanti, 2009). SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) dianjurkan pada wanita, terutama pada wanita dengan usia mulai dari 20 tahun. Karena wanita dengan usia subur 20-45 tahun sangat berisiko terkena penyakit kanker payudara, sehingga wanita harus selalu sadar akan kesehatan payudaranya yaitu dengan cara rutin memeriksa payudaranya sebagai upaya awal pencegahan penyakit kanker payudara. Cukup dimulai dengan cara yang paling mudah dan sederhana yang dapat dilakukan sendiri di rumah dan dilakukan setiap bulan setelah selesai masa menstruasi yakni dengan SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri). Para wanita akan mampu melakukan deteksi dini apabila terjadi perubahan pada payudaranya (Brunner & SudaRTh, 2001). Namun jika seseorang memiliki pengetahuan yang kurang tentang SADARI maka akan menyebabkan wanita usia subur tidak memperdulikan tentang SADARI. Data statistik Global Burden Of Cancer melaporkan bahwa kanker merupakan penyebab utama kematian di seluruh dunia dan menyumbang 7,6 juta kematian (sekitar 13% dari semua kematian) pada tahun 2008. Kanker payudara merupakan kanker paling umum pada wanita di seluruh dunia, sekitar 16% dari seluruh kanker pada wanita. Diperkirakan 519.000 perempuan meninggal pada 2004 akibat kanker payudara meskipun kanker payudara dianggap sebagai penyakit dunia maju, mayoritas (69%) dari semua kematian kanker payudara terjadi di negara berkembang (WHO, 2011).Kaum wanita masih sangat rentan menderita penyakit kanker payudara yang dapat mengakibatkan kematian.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan, jumlah kasus baru juga meningkat. Pravelensi tahun 2003 hanya ada 221 kasus, tahun 2008 sudah tiga kali lipat menjadi 657 kasus dan terdapt 1.722 total kasus pada tahun 2010-2011. Sebanyak 60-70% penderita kanker payudara datang dengan stadium lanjut (stadium III atau IV), sehingga hampir setengah dari angka kejadian kanker payudara berakhir dengan kematian (Rini, 2010). Propinsi Jawa Timur, tahun 2009 (dari beberapa rumah sakit percontohan) penderita kanker

payudara pasien rawat inap sebanyak 1.069 orang dan yang menjalani rawat jalan 970 orang (Ica, 2010). Jumlah WUS di Kabupaten Ponorogo tahun 2014 dengan jumlah 15.267 orang dan terdapat 20 penderita kanker payudara 18 orang terdapat di Puskesmas Ponorogo Selatan. Sedangkan jumlah WUS di Desa Pakunden dengan jumlah 767 orang dan yang menderita kanker payudara terdapat orang (BKKBN, 2014). Benjolan di payudara ditemukan dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Oleh karena itu pemeriksaan payudara sendiri sangat penting bagi para wanita terutama usia dewasa awal. Kurangnya kesadaran dalam perilaku melakukan pemeriksaan payudara sendiri menjadi permasalahan utama. Hal ini terkait bahwa para wanita kurang mengalami suatu kepekaan dengan payudaranya, sehingga kurang perhatian terhadap kondisi payudaranya (Yuni, 2009). Menurut Hidrah (2008), pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah sangat penting sebagai langkah awal untuk mengetahui apakah menderita kanker payudara atau tidak. Adanya informasi tentang SADARI serta kanker payudara menjadi motivasi para wanita untuk menambah pengetahuan tentang area payudara. Hal ini menjadi dasar utama untuk menambah pengetahuan tentang pemeriksaan payudara. Semakin meningkatnya tingkat pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri maka akan mempengaruhi sikap para wanita untuk menyadari pentingnya pemeriksaan payudara sendiri untuk mencegah resiko kanker payudara. Hal tersebut meningkatkan kesadaran para wanita khususnya usia dewasa awal untuk memotivasi diri sendiri mempraktekkan secara langsung pemeriksaan payudara sendiri sehingga dapat mengetahui kondisi payudaranya (Manuaba, 2008).

Peran perawat terkait dengan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah sebagai edukator yaitu memberikan penyuluhan-penyuluhan kesehatan tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yang meliputi pendidikan kesehatan tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Pendidikan kesehatan tentang pemeriksaan sendiri akan menambah pengetahuan perempuan tentang pemeriksaan payudara sendiri, Deteksi dini kanker belum populer di Indonesia, karena selain ketidaktahuan, ketidakpedulian, ketidakmampuan financial, dan banyak anggota masyarakat yang takut menghadapi kenyataan. Sehubungan dengan masalah kurang poplarnya deteksi dini kanker di Indonesia maka dibutuhkan usaha penanggulangan secara terpadu dengan melibatkan bidan medis dan ilmiah, pemerintah dan masyarakat usaha ini bertujuan untuk mengatasi penyakit kanker yang merupakan momo bagi kita

semua(Summary, 2002). Deteksi dini kanker payudara adalah program pemeriksaan untuk mengenali kanker payudara sewaktu masih berukuran kecil, dan sebelum kanker tersebut mempunyai kesempatan untuk menyebar. Kanker payudara dapat ditemukan secara dini dengan pemeriksaan SADARI. Pemeriksaan klinik dan pemeriksaan mamografi. Deteksi dini dapat menekan angka kematian sebesar 25-30% (Saryono dan Pramitasari, 2009). Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) merupakan deteksi dini kanker payudara yang paling banyak dianjurkan untuk dilakukan oleh setiap perempuan. Tindakan ini sangat penting karena hampir 85% keganasan payudara bisa ditemukan pada saat perempuan melakukan SADARI (purwoastuti,2008). Caranya sangat mudah dan murah karena dilakukan sendiri, tidak menimbulkan rasa sakit, tidak mengakibatkan kerusakan jaringan, dan dapat mendeteksi tumor berukuran kecil karena ujung-ujung jari tangan mempunyai kepekaan untuk dapat meraba mass yang berukuran satu centi meter(otto,2005).

Namun minat masyarakat untuk melakukan SADARI masih sangat rendah, hal ini banyak dipengaruhi oleh ketidaktahuan perempuan tentang bahaya kanker payudara, sedangkan pengetahuan masih dipengaruhi oleh pendidikan maupun sosial ekonomi. Rendahnya tingkat pengetahuan, dan minimnya akses informasi kesehatan, membuat wanita tidak paham bahkan tidak mengetahui sama sekali informasi yang tepat berkenaan dengan kanker payudara. Dengan tingkat pengetahuan yang rendah. Perempuan tidak tahu bahkan tidak menyadari sebenarnya perempuan sudah menderita penyakit kanker payudara. Perempuan tampak sehat dan tidak ada keluhan pada payudaranya, belum tentu wanita tidak terkena kanker payudara. Faktor pengetahuan merupakan faktor yang sangat menentukan untuk meningkatkan kesadaran, sikap dan perilaku dalam pengambilan keputusan untuk melakukan suatu tindakan deteksi dini kanker payudara sehingga dapat tercapainya suatu derajat kesehatan yang optimal untuk menanggulangi masalah tersebut. Maka tenaga kesehatan berkewajiban untuk menyebarluaskan materi atau informasi tentang kesehatan khususnya kanker payudara misalnya dengan memberikan penyuluhan mengenai kanker payudara atau SADARI (Hawari, 2004). Di karenakan masih cukup banyak wanita yang belum mengetahui akan mudahnya mendeteksi kanker payudara sejak dini maka kami melaksanakan penyuluhan tentang pentingnya memeriksa payudara sendiri atau SADARI..

### **Metode**

*1. Sasaran/target*

Sasaran dalam penyuluhan ini adalah wanita pada usia 20 tahun keatas. Dan target pada penyuluhan ini adalah para wanita yang berminat untuk memeriksa payudara sendiri (SADARI) dengan tujuan untuk mendeteksi kanker payudara dan dilakukan secara mandiri dan teratur.

*2. Metode penyuluhan kemitraan tenaga kesehatan masyarakat dan bidan*

Metode ceramah disertai praktik peragaan secara langsung tentang pemeriksaan payudara sendiri

*3. Media dan alat*

- a. Notebook
- b. Leaflet tentang cara pemeriksaan payudara sendiri(SADARI)

*4. Tempat pelaksanaan kegiatan*

- a. Hari/tanggal : 26 Februari 2017
- b. Jam : 14.00 WIB-15.30 WIB
- c. Tempat : Rumah Masyarakat RT 02

**Hasil dan Pembahasan**

*1. Pemahaman Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)*

Para perempuan di RT 01 dan 02 desa Kersik kecamatan Marangkayu pada awalnya belum banyak mengerti pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) setelah penyuluhan para perempuan telah memahami pengertian pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dengan proses tanya jawab. Proses ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai SADARI dan deteksi dini kanker payudara.

*2. Praktek Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)*

Setelah dipraktekkan oleh pemateri, dilakukan pengulangan dengan memberikan kesempatan pada ibu-ibu untuk mempraktekan kembali langkah-langkah pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Sehingga didapatkan hasil, ibu-ibu di RT 01 dan 02 desa Kersik kecamatan Marangkayu mampu melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) secara mandiri.

*3. Deteksi Dini Melalui SADARI*

Dalam materi pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dijelaskan mengenai tanda-tanda kanker payudara. Dengan melakukan SADARI, Ibu-ibu di RT 01 dan 02 desa Kersik kecamatan Marangkayu mampu mendeteksi dini kanker payudara.

4. *Evaluasi penyuluhan SADARI*

a. Evaluasi struktur

1. Laporan dikordinasikan dengan perencanaan
2. Peserta perempuan menghadiri acara penyuluhan SADARI
3. Tersedianya prasarana dan sarana penyuluhan SADARI

b. Evaluasi proses

1. Mahasiswa proaktif dalam menjalankan kegiatan penyuluhan
2. Peserta diskusi aktif dalam kegiatan penyuluhan tentang SADARI
3. Peserta tidak meninggalkan ruangan selama kegiatan penyuluhan berlangsung

- c. Evaluasi proses
  - 1. Peserta aktif bertanya kepada pemateri
  - 2. Peserta dapat menjelaskan manfaat SADARI
  - 3. Peserta dapat mempraktikkan SADARI dengan langkah-langkah SADARI

## **Simpulan dan Rekomendasi**

### *1. Kesimpulan*

Hasil dari kegiatan penyuluhan SADARI Di wilayah RT 01 dan 02 desa Kersik kecamatan marangkayu kabupaten Kutai Kartanegara tahun 2017 :

- a. Pemahaman Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)  
Para perempuan di RT 01 dan 02 desa Kersik kecamatan Marangkayu telah memahami pengertian pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dengan proses tanya jawab.
- b. Praktek Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)  
Ibu-Ibu di RT 01 dan 02 desa Kersik kecamatan Marangkayu mampu melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) secara mandiri.
- c. Deteksi Dini Melalui SADARI  
Ibu-ibu di RT 01 dan 02 desa Kersik kecamatan Marangkayu mampu mendeteksi dini kanker payudara.

### *2. Rekomendasi*

Dari rangkaian kegiatan yang telah dilakukan pada saat Kegiatan ada beberapa hal yang kami sarankan:

- A. Ketua dan kader kesehatan Desa Kersik lebih sering mengadakan penyuluhan dan diskusi tentang kesehatan agar pengetahuan masyarakat meningkat dan berperilaku hidup sehat dan berperan aktif untuk menjaga atau mempertahankan pengetahuan dan minat

untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri serta memotivasi secara langsung peran serta masyarakat agar secara teratur melakukan SADARI setiap bulannya.

- B. Bagi perempuan di RT 01 dan 02 di Desa Kersik Kecamatan Marangkayu dapat merubah perilaku hidup sehat dan pencegahan sedini mungkin terhadap kanker payudara dengan melakukan SADARI.

**Daftar Pustaka**

- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian Praktek*. JakaRTa: Rineka Cipta.
- Diananda, R. 2009. *Panduan Lengkap Mengenal Kanker*. JogjakaRTa: Mirza Media Pustaka.
- Mardiana, L. 2009. *Mencegah dan Mengobati Kanker Pada Wanita Dengan Tanaman Obat*. JakaRTa : Penebar Swadaya
- Notoatmodjo, S. 2003. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. JakaRTa: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2005. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. JakaRTa: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. JakaRTa: Rineka Cipta.
- Nurchahyo, J. 2010. *Bahaya Kanker Rahim dan Payudara*. JakaRTa: Wahana Totalita Publisher.
- Bambang. 2010. *Stadium Penyakit Kanker Payudara*. <http://www.info-kespro.com>. diakses tanggal 12 Maret 2010
- Bambang. 2008. *Kanker Payudara*. <http://www.info-kespro.com>. diakses tanggal 12 Maret 2010