

## PENYULUHAN DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA DENGAN TEKNIK SADARI BAGI KARYAWAN OUTSOURCING DI UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

Grace Solely Houghty<sup>1)</sup>, Maria Veronika Ayu Florensa<sup>2)</sup>

*1) Universitas Pelita Harapan, Tangerang*

*2) Universitas Pelita Harapan, Tangerang*

e-mail: [grace.houghty@uph.edu](mailto:grace.houghty@uph.edu) \*, [maria.florensa@uph.edu](mailto:maria.florensa@uph.edu)

### ABSTRAK

Kanker payudara umumnya ditandai dengan adanya benjolan pada payudara. Wanita yang terdiagnosis pada tahap awal kanker payudara dapat ditangani lebih awal dan dapat bertahan hidup lebih lama. Kaum wanita harus dapat melakukan deteksi dini kanker payudara. Perlu adanya penyuluhan bagi wanita tentang pemeriksaan payudara sendiri untuk mendeteksi dini kanker payudara. Tujuan penyuluhan deteksi dini kanker payudara dengan Teknik Periksa Payudara Sendiri (SADARI) adalah agar peserta mampu memahami anatomi dan fisiologi payudara, prinsip dan tujuan SADARI, memahami tehnik SADARI dan dapat mendemonstrasikan SADARI. Manfaat yang diharapkan dari pelatihan ini bahwa peserta diharapkan dapat melakukan deteksi dini kanker payudara dan melakukan rujukan lebih lanjut ke fasilitas pelayanan kesehatan seperti Puskesmas, Klinik dan Rumah Sakit apabila ditemukan ketidaknormalan. Peserta kegiatan ini adalah karyawan outsourcing yang berjumlah 34 orang. Hasil dari nilai rata – rata pre test sebelum dilakukan penyuluhan deteksi dini kanker kanker payudara dengan teknik SADARI adalah 48.13 % sedangkan nilai rata – rata post test setelah dilakukan penyuluhan adalah 79.06 %. Terlihat adanya peningkatan dari tingkat pemahaman peserta sebesar 30.93% setelah dilakukan penyuluhan tentang “SADARI”. Peserta juga dapat mendemonstrasikan secara benar dan tepat cara melakukan SADARI.

Kata kunci : deteksi dini, kanker payudara, Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI), penyuluhan

### 1. PENDAHULUAN

Menurut data Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2016 dinyatakan bahwa kanker payudara merupakan penyakit kanker dengan persentase kasus baru (setelah dikontrol oleh umur) tertinggi, yaitu sebesar 43,3%, dan persentase kematian (setelah dikontrol oleh umur) akibat kanker payudara sebesar 12,9%.

Berdasarkan data diketahui bahwa penyakit kanker terbanyak di RS Kanker Dharmais selama 4 tahun berturut-turut adalah kanker payudara, serviks, paru, ovarium, rektum, tiroid, usus besar, hepatoma, dan nasofaring. (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Kanker payudara umumnya ditandai dengan adanya benjolan pada payudara. Namun jangan keburu khawatir jika ditemukan benjolan pada payudara, karena tidak semuanya berarti kanker dan kebanyakan bersifat jinak (tumor). Meski demikian, jika ditemukan benjolan pada payudara sebaiknya tetap waspada dan secepatnya dipastikan apakah benjolan tersebut bersifat jinak (tumor) atau kanker. Semakin cepat kanker terdiagnosis, keberhasilan pengobatan akan semakin besar (Kompas Health, 2014).

Lebih dari 30% dari kematian akibat kanker disebabkan oleh lima faktor risiko perilaku dan pola makan, yaitu: (1) Indeks massa tubuh tinggi, (2) Kurang konsumsi buah dan sayur, (3) Kurang aktivitas fisik, (4) Penggunaan rokok, dan (5) Konsumsi alkohol berlebihan. Merokok merupakan faktor risiko utama kanker yang menyebabkan terjadinya lebih dari 20% kematian akibat kanker di dunia dan sekitar 70% kematian akibat kanker paru di seluruh dunia. Kanker yang menyebabkan infeksi virus seperti virus hepatitis B/hepatitis C dan virus human papilloma berkontribusi terhadap 20% kematian akibat kanker di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Lebih dari 60% kasus baru dan sekitar 70% kematian akibat kanker di dunia setiap tahunnya terjadi di Afrika, Asia dan Amerika Tengah dan Selatan. Diperkirakan kasus kanker tahunan akan meningkat dari 14 juta pada 2012 menjadi 22 juta dalam dua dekade berikutnya.

Oleh karena itu, penting bagi wanita untuk melakukan deteksi dini kanker payudara dengan tujuan mendeteksi kanker sedini mungkin agar lebih mudah ditangani. Diperkirakan 95% wanita yang terdiagnosis pada tahap awal kanker payudara dapat bertahan hidup lebih dari 5 tahun. Deteksi dini dilakukan sebelum munculnya tanda atau gejala yang mencurigakan adanya kanker payudara.

Selama ini untuk deteksi dini kanker payudara adalah dengan kampanye mengenai SADARI, namun sampai saat ini cakupan pengetahuan dan praktek Sadari di masyarakat belum diketahui baik secara nasional maupun provinsi Berdasarkan wawancara singkat dengan tiga orang petugas kebersihan Departemen Outsourcing UPH, ada satu orang yang menyatakan pernah mengalami pengangkatan satu payudara karena adanya kanker.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran wanita di Indonesia adalah dengan memberikan seminar dan pelatihan tentang Periksa Payudara Sendiri (SADARI) sehingga para wanita memiliki kemampuan untuk melakukan SADARI sehingga kanker dapat di deteksi dini dan dapat ditangani lebih mudah.

Berdasarkan latar belakang tersebut Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan merencanakan akan melakukan kegiatan seminar dan pelatihan SADARI bagi karyawan outsourcing di Universitas Pelita Harapan (UPH).

### **1.1 Tujuan kegiatan**

Setelah melakukan penyuluhan deteksi dini kanker payudara peserta mampu untuk:

1. Memahami anatomi dan fisiologi payudara.
2. Memahami faktor resiko dan pencegahan kanker payudara
3. Mengetahui prinsip dan tujuan SADARI.
4. Memahami teknik SADARI.

5. Mendemonstrasikan teknik SADARI.

## 1.2 Manfaat yang diharapkan

1. Manfaat yang diharapkan dari penyuluhan adalah peserta dapat memahami tujuan SADARI, memahami prinsip dan teknik SADARI dan mendemonstrasikan teknik SADARI.
2. Peserta juga diharapkan dapat melakukan deteksi dini kanker payudara dan melakukan rujukan lebih lanjut ke fasilitas pelayanan kesehatan seperti Puskesmas, Klinik dan Rumah Sakit apabila ditemukan ketidaknormalan.
3. Meningkatkan kerjasama antara Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan dengan Departemen Outsourcing Universitas Pelita Harapan khususnya tentang penyuluhan deteksi dini kanker payudara dengan teknik SADARI.

## 2. METODE

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) merupakan salah satu langkah deteksi dini untuk mencegah terjadinya kanker payudara yang akan lebih efektif jika dilakukan sedini mungkin ketika wanita mencapai usia reproduksi (Suryaningsih, 2009). Metode yang digunakan dalam penyuluhan deteksi dini kanker payudara dengan Teknik SADARI adalah: pre test, pengajaran, diskusi, demonstrasi, tanya jawab, dan post test. Total waktu penyuluhan adalah 140 menit.

Waktu	Kegiatan	Metode	Interaksi/aktivitas
10 menit	Registrasi		
10 menit	Pre Test	<b>Paper based quiz</b>	Penyaji memberikan tes
10 menit	Ice Breaking		
20 menit	Fenomena Kanker Payudara di Indonesia	<b>Power Point</b>	Penyaji memberikan video tentang fenomena kanker payudara di Indonesia
30 menit	Anatomi dan fisiologi payudara.	<i>Lecturers</i> <i>Discussions</i> <i>Power Point</i>	Penyaji menjelaskan tentang anatomi dan fisiologi payudara Penyaji menjelaskan faktor resiko dan pencegahan kanker payudara
	Faktor resiko dan pencegahan		

	kanker payudara		Penyaji menjelaskan Prinsip dan tujuan SADARI
	Prinsip dan tujuan SADARI.		Penyaji menjelaskan Teknik SADARI
	Teknik SADARI.		
<b>30 menit</b>	Melakukan latihan SADARI	<b>Discussions Demonstrasi dan Redemonstrasi</b>	Penyaji mendemonstrasikan SADARI Peserta dibagi dalam tiga kelompok Setiap penyaji mendemonstrasikan kembali SADARI pada kelompok kecil Setiap peserta redemonstrasikan SADARI
<b>10 menit</b>	Tanya Jawab		
<b>10 menit</b>	Post Test		Penyaji memberikan tes
	<b>TOTAL TIME</b>	<b>140 menit</b>	

Tabel 1. Susunan kegiatan penyuluhan

Pre test dan post test diberikan kepada peserta. Pre test dan post test meliputi tujuan SADARI, anatomi payudara, faktor risiko kanker payudara, tahapan dalam melakukan teknik SADARI, pencegahan kanker payudara.

Tabel 2. Pertanyaan pre post dan post test

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1	Apakah tujuan dilakukan periksa payudara sendiri?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Mencegah penyakit kanker payudara</li> <li>b. Mendeteksi (mengetahui) secara dini penyakit kanker payudara</li> <li>c. Mematikan penyakit kanker payudara</li> <li>d. Mengobati penyakit kanker payudara</li> </ul>
2	Apakah salah satu faktor risiko terjadinya kanker payudara?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Melahirkan anak pertama pada usia diatas 35 tahun</li> <li>b. Menstruasi pertama pada usia diatas 12 tahun</li> <li>c. Menyusui anak selama 2 tahun</li> <li>d. Pemakaian alat kontrasepsi selama 1 tahun</li> </ul>

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
3	Apakah yang merupakan tahapan pertama dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri?	<p>a. Rapatkan dan tekanlah telapak tangan dengan kuat sehingga payudara menonjol kedepan. Amati benjolan, kulit mengerut dan puting susu yang tertarik kedalam</p> <p>b. Mengangkat kedua tangan diatas kepala dan mengamati kedua payudara. Amati benjolan perubahan kulit dan perubahan bentuk puting.</p> <p>c. Pencet dan urutlah pelan – pelan daerah di sekitar puting sampai kearah ujung puting dan amatilah apakah ada cairan yang tidak normal.</p> <p>d. Pada posisi berbaring letakkan bantal di belakang punggung. Tangan kanan diletakkan dibelakang kepala dan gunakan tangan kiri untuk memeriksa payudara sebelah kanan.</p>
4	Apakah yang merupakan tahapan ketiga dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri?	<p>a. Rapatkan dan tekanlah telapak tangan dengan kuat sehingga payudara menonjol kedepan. Amati benjolan, kulit mengerut dan puting susu yang tertarik kedalam</p> <p>b. Mengangkat kedua tangan diatas kepala dan mengamati kedua payudara. Amati benjolan perubahan kulit dan perubahan bentuk puting</p> <p>c. Pencet dan urutlah pelan – pelan daerah di sekitar puting sampai kearah ujung puting dan amatilah apakah ada cairan yang tidak normal.</p> <p>d. Pada posisi berbaring letakkan bantal di belakang punggung. Tangan kanan diletakkan dibelakang kepala dan gunakan tangan kiri untuk memeriksa payudara sebelah kanan</p>
5	Apakah yang merupakan tahapan ketujuh (terakhir) dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri?	<p>a. Rapatkan dan tekanlah telapak tangan dengan kuat sehingga payudara menonjol kedepan. Amati benjolan, kulit mengerut dan puting susu yang tertarik kedalam.</p> <p>b. Berilah perhatian khusus pada bagian – bagian yang sering ditemukan tumor payudara.</p> <p>c. Pencet dan urutlah pelan – pelan</p>

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
		daerah di sekitar puting sampai kearah ujung puting dan amatilah apakah ada cairan yang tidak normal.
		d. Pada posisi berbaring letakkan bantal di belakang punggung. Tangan kanan diletakkan dibelakang kepala dan gunakan tangan kiri untuk memeriksa payudara sebelah kanan.
6	Apakah bentuk dari payudara yang normal?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Payudara membesar dan mengeras</li> <li>b. Kulit payudara tampak seperti kulit jeruk</li> <li>c. Permukaan kulit payudara mulus tanpa kerutan</li> <li>d. Puting payudara tertarik ke dalam</li> </ul>
7	Apakah perubahan bentuk payudara yang tidak normal yang harus diperhatikan saat melakukan periksa payudara sendiri?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Bentuk payudara kanan dan kiri sama</li> <li>b. Ada kerutan seperti kulit jeruk pada kulit payudara</li> <li>c. Puting susu berwarna kecoklatan</li> <li>d. Permukaan kulit payudara yang mulus</li> </ul>
8	Kapankah waktu yang paling baik untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sebelum menstruasi</li> <li>b. Sesudah menstruasi</li> <li>c. Tiga hari setelah menstruasi</li> <li>d. Saat menstruasi</li> </ul>
9	Usia berapakah wanita dapat melakukan periksa payudara sendiri?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sejak mendapatkan haid pertama</li> <li>b. Dua tahun berikutnya setelah mendapatkan haid pertama</li> <li>c. Setelah wanita tersebut menikah</li> <li>d. Setelah wanita tersebut memiliki anak</li> </ul>
10	Apakah yang dapat dilakukan untuk mencegah penyakit kanker payudara?	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Melakukan olah raga setiap sebulan sekali</li> <li>b. Mengonsumsi makanan yang manis</li> <li>c. Mengonsumsi banyak makan tinggi serat (seperti: buah dan sayur – sayuran)</li> <li>d. Mengonsumsi minuman beralkohol</li> </ul>



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan pada saat pengajaran



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan pada saat demonstrasi

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan ini adalah karyawan outsourcing yang berjumlah 34 orang. Peserta aktif berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan.

Kegiatan penyuluhan ini sesuai dengan pesan pokok hari kanker sedunia di Indonesia yang disampaikan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2014) yaitu: 1) Ayo cegah dan atasi kanker dengan menghindari faktor risiko (merokok, kurang aktivitas fisik, dan diet tidak sehat), mengenali tanda dan gejala, dan melakukan deteksi dini, 2) Ayo lakukan deteksi dini kanker payudara dengan periksa payudara Sendiri (SADARI) dan pemeriksaan klinis payudara atau *Clinical Breast Examination (CBE)*.

Hasil penyuluhan deteksi dini kanker payudara dengan teknik SADARI didapatkan dari nilai rata – rata pre test sebelum dilakukan penyuluhan deteksi dini adalah 48.13 % sedangkan nilai rata – rata post test setelah dilakukan penyuluhan deteksi dini adalah 79.06 %. Terlihat adanya peningkatan dari tingkat pemahaman peserta sebesar 30.93% setelah dilakukan penyuluhan deteksi dini kanker payudara dengan Teknik “SADARI”. Peserta juga dapat mendemonstrasikan secara benar dan tepat cara melakukan SADARI.

No	Nama	Pre-Test	Post-Test
1	Peserta 1	50	80
2	Peserta 2	60	100
3	Peserta 3	60	100
4	Peserta 4	20	80
5	Peserta 5	70	100
6	Peserta 6	30	90
7	Peserta 7	50	50
8	Peserta 8	40	80
9	Peserta 9	40	70
10	Peserta 10	40	90
11	Peserta 11	40	40
12	Peserta 12	30	40
13	Peserta 13	60	100
14	Peserta 14	50	100
15	Peserta 15	10	90
16	Peserta 16	60	80
17	Peserta 17	70	100
19	Peserta 18	30	80
20	Peserta 19	60	80
21	Peserta 20	30	90
22	Peserta 21	40	70
23	Peserta 22	60	90
24	Peserta 23	60	60
25	Peserta 24	30	50
27	Peserta 25	40	90
28	Peserta 26	10	90
29	Peserta 27	70	80
30	Peserta 28	70	80
31	Peserta 29	90	80
32	Peserta 30	50	50
33	Peserta 31	70	90
34	Peserta 32	50	60
<b>TOTAL RATA - RATA</b>		<b>48.13</b>	<b>79.06</b>

Tabel 2. Tingkat Pemahaman Peserta Penyuluhan

Hasil ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum (2017) bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang kanker payudara terhadap sikap melakukan SADARI siswi SMAN 1 Turi, ditunjukkan dengan Hasil uji independent sample t-test diperoleh p value sebesar  $0,000 < 0,05$ . Notoatmodjo (2007) juga menyatakan bahwa perubahan sikap pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan keyakinan/ kepercayaan yang didapatkan dari hasil penginderaan, yang salah satunya didapatkan melalui pendidikan atau proses belajar

Solely, Handayani dan Nuraini (2015) juga menyatakan bahwa pelatihan dapat meningkatkan

pengetahuan dan kepatuhan perawat. Penyuluhan deteksi dini kanker payudara dengan teknik SADARI dilakukan melalui proses pembelajaran pengalaman karena peserta langsung mendemonstrasikan teknik SADARI. Menurut Estes (2004) bahwa pembelajaran melalui pengalaman harus berfokus pada pembelajar, pengajar harus memiliki komitmen dan integritas untuk memastikan bahwa program adalah pendidikan yang berpusat pada pembelajar. Penelitian Niemantsverdriet, Van derVleuten, Majoor, and Scherpbier (2005) menyatakan bahwa pembelajaran melalui pengalaman memberikan hal positif dan memberikan penghargaan kepada pembelajar.

#### 4. SIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan ini memberikan peningkatan pengetahuan kepada peserta tentang kanker payudara dan teknik SADARI. Peningkatan tingkat pemahaman peserta sebesar 30.94% setelah diberikan penyuluhan deteksi dini kanker payudara dengan teknik SADARI. Penyuluhan ini merupakan kerjasama antara Fakultas Keperawatan & Ilmu Kesehatan Universitas Pelita Harapan dengan Departemen Outsourcing Universitas Pelita Harapan. Fakultas akan melakukan promosi kesehatan melalui penyuluhan dan pelatihan secara berkesinambungan tentang SADARI untuk meningkatkan kualitas kesehatan wanita. Metode penyuluhan agar dapat dimodifikasi dengan menampilkan teknologi visual.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Universitas Pelita Harapan yang memberikan dukungan dana bantuan pada penyuluhan deteksi dini kanker payudara dengan teknik SADARI.

#### DAFTAR PUSTAKA

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Hilangkan mitos tentang kanker. 2014. [http://www.depkes.go.id/article/print/201407070001/hilangkan-mitos-tentang\\_kanker.html](http://www.depkes.go.id/article/print/201407070001/hilangkan-mitos-tentang_kanker.html). Diakses tanggal 28 Maret 2015.

Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular Departemen Kesehatan. Buku Saku Pencegahan Kanker Leher Rahim Dan Kanker Payudara. 2009. [https://agus34drajat.files.wordpress.com/2010/10/buku-saku\\_kanker\\_2009.pdf](https://agus34drajat.files.wordpress.com/2010/10/buku-saku_kanker_2009.pdf). Diakses tanggal 28 Maret 2015.

Estes, C. A. 2004. Promoting student-centered learning in experiential education. *Journal Of Experiential Education*, 27(2), 141-160.

Kompas Health. Deteksi dini kanker payudara. 2014. <http://health.kompas.com/read/2014/09/30/111237423/Deteksi.Dini.Kanker.Payudara>. Diakses tanggal 28 Maret 2015

- Niemantsverdriet, S., Van derVleuten, C. M., Majoor, G. D., & Scherpbier, A. A. 2005. An explorative study into learning on international traineeships: experiential learning processes dominate. *Medical Education*, 39(12), 1236-1242. doi:10.1111/j.1365-2929.2005.02114.x
- Notoadmodjo. 2010. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Bulan peduli kanker payudara. 2016.  
file:///C:/Users/UPH/Downloads/InfoDatin%20Bulan%20Peduli%20Kanker%20Payudara\_2016.pdf.  
Diakses tanggal 14 September 2018.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Stop Kanker. 2016.  
<http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-kanker.pdf>. Diakses tanggal 14 September 2018.
- Solely, G, Handayani, H, Nuraini, T. 2015. Peningkatan pengetahuan dan kepatuhan melakukan kebersihan tangan melalui pelatihan dengan fluorescence lotion. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, Volume 18 No.2, Juli 2015, hal 123-131
- Suryaningsih, E. 2009. Kupas tuntas kanker payudara. Yogyakarta: Paradigma Indonesia
- Widiyaningrum A. N. 2017. Pengaruh pendidikan kesehatan tentang kanker payudara terhadap sikap melakukan sadari siswi sman 1 turi sleman Yogyakarta.  
<http://digilib.unisayogya.ac.id/3979/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20Alfiati%20Nanda%20W%201610104154.pdf>. Diakses pada tanggal 14 September 2018.