



## Efektivitas Penyuluhan Praktik SADARI Pada Remaja

Aldi Febrian Wieminaty\*<sup>1</sup>, Merissa Pramudita<sup>2</sup>, Ma'alfaina Himatuzzahro<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>STIKes Bhakti Al-Qodiri

<sup>1,2,3</sup>Program Studi D3 Kebidanan

\*e-mail: 88aldifebrian88@gmail<sup>1</sup>, merrisapramudita@gmail.com<sup>2</sup>

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : 081334230555

### Abstrak

Kanker merupakan salah satu dari penyebab kematian tertinggi di Dunia dan juga di Indonesia, dalam peringkatnya kanker menempati peringkat ke 2 penyebab kematian setelah penyakit jantung. Kanker payudara saat ini menduduki peringkat kematian terbesar di Indonesia, yang kemudian disusul dengan kanker serviks. Antisipasi awal dalam kejadian kanker payudara adalah dengan menjaga pola makan, aktifitas dan mental. Salah satu upaya yang diterapkan hingga saat ini adalah deteksi dini dengan menggunakan praktik SADARI, SADARI dapat dimulai pada remaja usia 20 tahun, dan dilakukan setelah hari ke 7 hingga 10 setelah menstruasi. Kegiatan ini dilakukan di MA Al-Qodiri, hal ini sebagai pengenalan pada remaja muda agar lebih memperhatikan diri terutama tubuhnya. Kegiatan ini dilakukan dengan diawali pre test dan memberikan penyuluhan serta demonstrasi dan diakhiri dengan post test. Hasil yang didapatkan ada peningkatan pengetahuan siswi yang mengikuti kegiatan ini. Siswi menjadi lebih tahu dan bisa mempraktikkan SADARI serta mengetahui fungsi dan tujuan kegiatan ini.

**Kata kunci:** SADARI, Remaja

### Abstract

Cancer is one of the highest causes of death in the world and also in Indonesia, in its ranking cancer is ranked 2nd cause of death after heart disease. Breast cancer currently has the largest death rate in Indonesia, followed by cervical cancer. The initial anticipation for breast cancer is to maintain diet, activity and mental health. One of the efforts implemented to date is early detection using BSE practices. BSE can be started in adolescents aged 20 years, and carried out after the 7th to 10th day after menstruation. This activity was carried out at MA Al-Qodiri, as an introduction to young teenagers to pay more attention to themselves, especially their bodies. This activity is carried out by starting with a pre-test and providing counseling and demonstrations and ending with a post-test. The results obtained were an increase in the knowledge of female students who took part in this activity. Female students become more knowledgeable and able to practice BSE and understand the function and purpose of this activity.

**Keywords:** BSE, Teenagers.

## 1. PENDAHULUAN

Penyebab kematian kedua di Indonesia adalah kanker. Kasus kanker terbanyak di Indonesia yaitu *cancer mammae*, disusul oleh *cancer serviks* [1]. Angka kejadian kanker payudara di Indonesia sebanyak 68.858 (16,6%) dari total 396.914 kasus kanker baru di Indonesia pada tahun 2020. Jumlah ini lebih tinggi dibandingkan 58.256 kasus kanker payudara pada tahun 2018. Tahun 2020 angka kejadian kanker payudara di Indonesia sebanyak 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia, angka tersebut lebih besar dari pada kasus kanker payudara di tahun 2018, yaitu sebesar 58.256. Dari data di atas dapat terlihat kasus kanker terutama kanker payudara selalu mengalami kenaikan di tiap periodenya [2]

Penyebab kanker payudara dikarenakan pertumbuhan sel payudara yang tidak terkendali sehingga terjadi perubahan abnormal pada gen yang terlibat dalam membantu pertumbuhan sel, dari pertumbuhan yang abnormal inilah terjadi penimbunan massa yang abnormal yang dapat menjadikan cikal dari sel kanker payudara [3]. Pertumbuhan dan perkembangan sel yang tidak normal juga dapat disebabkan oleh kerusakan DNA, suatu kondisi yang menyebabkan sel kehilangan mekanisme dan siklus alami hidupnya. Namun pada kasus kanker pada kerusakan DNA belum ditemukan secara pasti penyebabnya [4].

Pada kanker payudara, saluran air susu adalah bagian yang paling terkena dampaknya, sebanyak 30% terkena dampak pada area duktus. Sisa dari prestase yang lain adalah lobulus, jaringan ikat maupun pembungkus [4]. dalam peneitian Erica dkk 2017, mengatakan menyusui dapat mengurangi terjadinya resiko kanker payudara [5]. Dalam jurnal Dewi, Gusti 2015 juga menyebutkan bahwa penggunaan kontrasepsi hormonal juga mendukung terjadinya kanker payudara, dalam jurnalnya juga menambahkan bahwa usia menarche juga mempengaruhi kejadian kanker payudara, pada hasil penelitiannya mengatakan bahwa perempuan dengan usia menarche kurang dari 12 tahun mempunyai faktor risiko lebih besar dibanding dengan wanita yang mengalami menarche lebih dari 12 tahun [6].

Penanganan kanker pencegahan kanker payudara saat ini memiliki berbagai macam metode, pemeriksaan SADARI (periksa payudara sendiri) adalah tahapan skrining paling mudah dan murah dari segi harga [7,8]. Tahapan selanjutnya adalah dengan mammografi yang biasanya dilakukan untuk memastikan tipe benjolan jika dalam payudara dirasakan adanya massa yang tidak normal (anormal). Pada wanita umumnya akan dilakukan pemeriksaan ini yang memiliki massa abnormal khususnya pada wanita dengan usia 40 tahun ke atas.

*Cancer mammae* dapat di deteksi dini bila dicurigai terdapat benjolan abnormal dan dicurigai adanya perubahan bentuk ukuran pada payudara maupun perubahan permukaan pada payudara[10,11]. Pada pemeriksaan yang paling mudah dilakukan secara mandiri tanpa ke tenaga kesehatan adalah pemeriksaan SADARI, pemeriksaan SADARI adalah pemeriksaan yang paling mudah dan paling cepat dan murah. Pemeriksaan SADARI dapat dimulai pada usia 20 tahun[9]. Pelaksanaan SADARI yang tepat adalah 7-10 hari setelah usai menstruasi, dengan tujuan untuk dapat mengenali dan mendeteksi benjolan pada payudara sejak dini [12,13].

## 2. METODE

Rancangan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di tanggal 24 Oktober 2023 yang akan dilakukan di kelas MA Al-Qodiri. kegiatan yang akan dilakukan selama kegiatan antara lain 1) meminta izin kepada sekolah MA Al-Qodiri, 2) mendata siswa perempuan di MA Al-Qodiri berjumlah 45 orang, 3) Bekerja sama dengan Guru dan juga mahasiswa kebidanan STIKes Bhakti Al-Qodiri, berjumlah 1 guru pembantu dan 2 Mahasiswa, 4) Mengisi kuesioner pre test sebelum dilakukan pemberian informasi melalui metode ceramah, 5) memberikan informasi dengan metode ceramah, 6) memberikan demonstrasi dan praktik SADARI, 6) memberikan post test setelah dilakukan pemberian informasi.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilakukan terhadap siswa MA Al-Qodiri dimulai dari pemberian pertanyaan dengan melakukan pretest, dari hasil pre test di dapatkan bahwa dari 45 anak hanya 2 orang yang memiliki nilai baik, sedangkan 30 memiliki nilai cukup, serta 13 orang siswa lainnya memiliki nilai kurang. Pada kegiatan selanjutnya dengan dibantu mahasiswa melakukan pemberian informasi terkait tentang pentingnya SADARI sejak dini dan cara mengimplementasikan praktek SADARI dengan dimulai memberikan demonstrasi depan kelas sehingga siswa dapat mengetahui cara pemeriksaan SADARI yang benar, dan dilanjutkan dengan memberikan kesempatan pada siswa untuk mengikuti gerakan SADARI.

**Tabel Pre-Test dan Post-Test**

Kategori	Nilai Pre-Test		Nilai Post-Test	
	N	%	n	%
<b>Kurang</b>	13	28,9	0	0
<b>Cukup</b>	30	66,7	8	17,8

Kategori	Nilai Pre-Test		Nilai Post-Test	
Baik	2	4,4	37	82,2
Total	45	100	45	100

Gerakan SADARI: 1) Siswa berdiri tegak dan mengamati apakah ada yang berubah dari bentuk dan struktur kedua payudara, 2) mengangkat tangan secara bergantian dengan mengarah keatas, lipat siku dan tekuk siku dan arahkan tangan dengan posisi di belakang kepala, dorong siku kearah belakang sehingga payudara terasa lebih kencang, pada tahap ini siswa diminta mengamati bentuk dan struktur dari kedua payudara, 3) Letakkan kedua tangan di bagian pinggul dan posisikan bahu dengan menyondongkan bahu ke arah depan, terlihat dada akan menggantung kemudian siku di dorong ke arah depan lalu kencangkan otot pada daerah dada, 4) Selanjutnya, arahkan lengan kiri, tekuk siku, serta pegang punggung atas dengan lengan kiri. Periksa seluruh payudara bagian kiri sampai ke area ketiak dengan bergerak mengitari area sambil menyentuh dan menekan area payudara dengan ujung jari tangan yang lain secara bersamaan. Ulangi gerakan ini pada sisi lainnya, 5) mencubit kedua puting, pada gerakan ini mencermati apakah terdapat cairan yang keluar dari puting tersebut, 6) anjurkan siswa berbaring dengan meletakkan bantal dibawah pundak kanan. lalu mengangkat lengan keatas secara bersamaan, dan lakukan gerakan pemeriksaan yang sama dengan no 4 sembari mencermati adakah benjolan yang abnormal pada payudara [14,15]

Kegiatan selanjutnya adalah memberikan Post-test pada siswa dan hasil post test terlihat lebih baik, dimana dari 45 siswa hanya 8 siswa yang memiliki nilai cukup dan 37 sisanya memiliki nilai baik. hal ini terbukti bahwa metode pemberian informasi dengan metode ceramah dapat meningkatkan pengetahuan siswa, ditambah lagi dengan pmbertian demonstrasi depan kelas yang dapat memudahkan siswa dalam mengingat informasi. Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dari Sari, Puspita tahun 2020. dimana prilaku dan peningkatan pengetahuan semakin tinggi tingkat pengetahuan tentang prilaku SADARI maka akan membuat responden mudah mengingat dan melakukan kegiatan ini di rumah juga, dan hal ini merubah perubahan yang berarti dalam hal peningkatan kesehatan [16].

Gambar 3.1 Kegiatan Penyuluhan



Sadari merupakan kegiatan merupakan salah satu deteksi dini dalam menangani masalah kelainan pada payudara, kegiatan SADARI direkomendasikan untuk dilakukan secara rutin oleh para dokter, kegiatan SADARI dilakukan sejak wanita menginjak usia 20 tahun bahkan lebih, sedangkan pada usia wanita dengan 30 tahun keatas dapat dibantu dengan melakukan SADARI dan melakukan pemeriksaan di tenaga kesehatan secara berkala. baiknya pemeriksaan SADARI dilakukan hari ke 7 hingga 10 setelah haid selesai. [17,18]

Manfaat kegiatan sadari ini adalah dapat membantu mendeteksi kelainan payudara sendirimungkin, sehingga jika terjadi benjolan atau massa yang abnormal dalam payudara dapat diketahui sedini mungkin sehingga jika terdapat kelainan dapat segera ditangani sesuai dengan keluhan yang ada. Meski umumnya pemeriksaan SADARI diperuntukan untuk metode deteksi dini pada kanker payudara, namun tidak menutup kemungkinan, jika pemeriksaan ini juga dapat membantu remaja terutama usia 20 tahun untuk lebih kenal dengan tubuhnya, sehingga remaja sudah dapat antisipasi dini dengan kegiatan sadari secara berkala. [19,20]

#### 4. KESIMPULAN

SADARI merupakan sebuah kegiatan deteksi dini yang dapat dilakukan pada remaja sjak usia 20 tahun, kegiatan SADARI sangat efektif jika dilakukan pada hari ke 7 hingga 10 setelah menstruasi berakhir. kegiatan SADARI di usia 30 tahun keatas butuh pertimbangan dan pemeriksaan lanjutan di tenga kesehatan, kegiatan SADARI yang baik dilakukan secara berkala pada tiap bulannya, sehingga remaja terutama mengenal perubahan yang terjadi pada tubuhnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kementerian Kesehatan RI Tahun 2023. Panduan Pelaksanaan Hari Kanker Sedunia 2023.
- [2] World Health Organisation. GLOBOCAN 2018. Indonesia Fact Sheets. <https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/360-indonesia-fact-sheets.pdf>, diakses tanggal 22 April 2023
- [3] Putra, Sitiativa Rizema. 2015. Buku Lengkap Kanker Payudara. Yogyakarta, Laksana.
- [4] Tim Redaksi Femina. 2020. Payudara Bebas Kanker. Jakarta, PT Aspirasi Pemuda.
- [5] Eric, H Anstey; Meredith dkk. 2017. Breastfeeding and Breast Cancer Risk Reduction : Implications for Black Mother. American Journal of Preventive Medicine. Volume 53, ISSUE 3, SUPPLEMENT 1, S40-S.46, SEPTEMBER 2017.
- [6] Dewi, Gusti Ayu Triara; Hendrati, Lucia Novvita. 2015. Analisis Resiko Kanker Payudara Berdasarkan Pemakaian Kontrasepsi Hormonal dan Usia Menarche. Jurnal Berkala Epidemiologi. Vol.3, No.1 Januari 2015: 12-23.
- [7] Ardhiansyah, Azril Okta. 2022. Serba Serbi Kelainan Payudara. Surabaya, Airlangga University Press
- [8] Al-Kautza, Anieq Mumthi'ah; dkk. 2021. Kesehatan Perempuan dan Keluarga Berencana. Aceh, Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- [9] Syahril. 2021. Sadari Sebagai Upaya Pencegahan Ca Mamma. Gowa, Pustaka Taman Ilmu
- [10] Asmalinda, Wita; Setiawati, Desy, dkk. 2022. Deteksi Dini Kanker Payudara Menggunakan Pemeriksaan Payudara Sendri (SADARI). Jurnal Abdikemas Vol.4 Nomor 1 Juni 2022. ISSN 2829-2629.
- [11] Rosenthal, Sara. 2009. Revolusi Terapi Hormon; Pendekatan Alami. Yogyakarta B-First PT Bentang Pusta
- [12] Sriyanti, Chris; dkk. 2023. Konsep Asuhan Kebidanan dalam Tinjauan Teori dan Aplikasi.

- Bandung, Kaizen Media Publishing.
- [13] Sulistyowati, Indah;dkk. Deteksi Dini Kanker Payudara dengan SADARI dan SADANIS. Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPKM). Vol 4, no1, 2022. ISSN 2656-8640
- [14] Aulia. 2016. Enam langkah SADARI untuk Deteksi Dini Kanker Payudara, diakses 21Oktober 2023. <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/enam-langkah-sadari-untuk-deteksi-dini-kanker-payudara>
- [15] Sari, Gando. 2022. Edukasi Pemeriksaan USG Payudara, dan Pendampingan Periksa Payudara Sendiri (SADARI). Zahira Media Publisher
- [16] Sari, Puspita; dkk. 2020. Hubungan antara pengetahuan dan Dukungan Tenaga Kesehatan dengan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)pada Wanita Usia Subur (PUS). Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior. 2020; 2(2): 76-81, DOI: 10.47034/ppk.v2i2.4132
- [17] Ulfah, Bardiaty; Niar;dkk. 2023. Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana. Padang, Get Press Indonesia.
- [18] Yulyana, Nispi;dkk. 2023. Peningkatan pengetahuan Melalui Pendidikan Kesehatan Terhadap Keterampilan Pemeriksaan Payudara Sendiri pada Wanita Usia Subur. Pekalongan PT Nasya Expanding Management
- [19] Stellata, Alyxia Gita; Fitriani,Rani;dkk. 2023. Kesehatan perempuan dan Perencanaan Keluarga. Bandung, Kaizen Media Publishing
- [20] Nurachma, Evi; Dwi Hendriani; 2020. Pengaruh Motivasi Teman Sebaya Terhadap Pemeriksaan Payudara Sendiri. Pekalongan, Nasya Expanding Management.