

Edukasi SADARI Sebagai Keterampilan dalam Deteksi Dini Kanker Payudara

Yessy Syahradesi^{1*}, Fika Lestari², Nia Afnita Rizana³

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane, yessysyahradesi1@gmail.com

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane, afiqalove@gmail.com

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah Kutacane, niaafnita238@gmail.com

*Penulis korespondensi: Yessy Syahradesi

Abstrak

Periksa payudara sendiri (SADARI) merupakan cara deteksi dini kanker payudara yang cukup efektif. SADARI mudah dilakukan dan bisa diterapkan kepada remaja (Puspitasari et al., 2022). Kanker payudara merupakan keganasan pada jaringan payudara yang dapat berasal dari epitel duktus maupun lobulusnya. Kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker terbanyak di Indonesia (Kemenkes, 2019). Data Globocan tahun 2020 menunjukkan jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 16,6% dari total 396.914 kasus baru di Indonesia dan jumlah kematian mencapai lebih dari 22 ribu jiwa. 70 % kanker payudara di deteksi sudah pada tahap lanjut sedangkan sekitar 43% kematian akibat kanker bisa di minimalisir apabila rutin deteksi dini kanker payudara (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Kegiatan ini telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Deleng Pokhkisen dan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 10 April 2025. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini untuk mengukur pengetahuan dan keterampilan audiens sehingga sebelum pelaksanaan pelatihan SADARI, dilakukan *pre-test*, begitupula setelah pelaksanaan pelatihan, audiens diberi kuesioner kembali guna mengevaluasi hasil pelatihan. Terjadi peningkatan pengetahuan sasaran tentang kanker payudara setelah dilakukan edukasi kesehatan sebesar 50%. Sedangkan untuk pengetahuan sasaran tentang SADARI terjadi peningkatan sebesar 45,31 %, sebagian besar 65,863% sasaran mampu melakukan praktik SADARI.

Kata kunci: Edukasi, SADARI, Kanker Payudara

Abstract

Breast self-examination (BSE) is an effective way to detect breast cancer early. BSE is easy to do and can be applied to adolescents (Puspitasari et al., 2022). Breast cancer (KPD) is a malignancy in breast tissue that can originate from the ductal epithelium or lobules. Breast cancer is one of the most common types of cancer in Indonesia (Ministry of Health, 2019). Globocan data in 2020 showed that the number of new cases of breast cancer reached 16.6% of the total 396,914 new cases in Indonesia and the number of deaths reached more than 22 thousand people. 70% of breast cancer is detected at an advanced stage, while around 43% of deaths from cancer can be minimized if breast cancer is routinely detected early (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2022). This activity has been carried out in the working area of the Aur Duri Health Center, Deleng Pokhkisen Health Center and this activity was carried out on Thursday, April 10, 2025. The implementation of this community service activity is to measure the knowledge and skills of the audience so that before the implementation of the SADARI training, a pre-test was carried out, as well as after the implementation of the training, the audience was given a questionnaire again to evaluate the results of the training. There was an increase in target knowledge about breast cancer after health education was carried out by 50%. Meanwhile, for target knowledge about SADARI, there was an increase of 45.31%, most of the 65.863% of targets were able to practice SADARI.

Keywords: Education, BSE, Breast cancer

PENDAHULUAN

Periksa payudara sendiri (SADARI) merupakan cara deteksi dini kanker payudara yang cukup efektif. SADARI mudah dilakukan dan bisa diterapkan kepada remaja (Puspitasari et al., 2022).

Kanker payudara (KPD) merupakan keganasan pada jaringan payudara yang dapat berasal dari epitel duktus maupun lobulusnya. Kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker terbanyak di Indonesia (Kemenkes, 2019).

World Health Organization, 2022 menyatakan bahwa kanker penyebab tertinggi kematian di dunia sekitar 10 juta kematian pada tahun 2020 dan kanker payudara menjadi urutan pertama penyebab kematian yang mencapai 2.26 juta kasus. Di Amerika urutan penyakit tidak menular tertinggi pada kanker payudara estimasi kasus baru tahun 2023 mencapai 1.958.310 kasus baru dan estimasi kematian akibat kanker sebesar 609.920 kematian (American Cancer Society, 2023).

Data Globocan tahun 2020 menunjukkan jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 16,6% dari total 396.914 kasus baru di Indonesia dan jumlah kematian mencapai lebih dari 22 ribu jiwa. 70% kanker payudara di deteksi sudah pada tahap lanjut sedangkan sekitar 43% kematian akibat kanker bisa di minimalisir apabila rutin deteksi dini kanker payudara (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Pencegahan sekunder pada kanker payudara adalah dengan melakukan skrining kanker payudara. Skrining kanker payudara adalah pemeriksaan atau usaha untuk menemukan abnormalitas yang mengarah pada kanker payudara pada seseorang atau kelompok orang yang tidak mempunyai keluhan. Tujuan dari skrining adalah untuk menurunkan angka morbiditas akibat kanker payudara dan angka kematian. Pencegahan sekunder merupakan primadona dalam penanganan kanker secara keseluruhan. Salah satu skrining awal yaitu berupa SADARI (Periksa Payudara Sendiri) (Kemenkes RI, 2020).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kanker payudara ialah usia, riwayat kanker payudara, riwayat keluarga, perubahan payudara, perubahan genetik, riwayat medis reproduksi dan menstruasi, ras, perempuan yang menerima terapi radiasi di daerah

payudara, kepadatan jaringan payudara, kurangnya aktivitas fisik dan diet. komplikasi yang dapat disebabkan oleh kanker payudara adalah masalah neurovaskular, metastasis (otak, paru-paru, hati, tengkorak, tulang belakang, tulang rusuk, tulang panjang), fraktur patologis, fibrosis payudara, hingga kematian (Puji Lestari Nita, 2021).

Pada tahun 2018 di Kota Banda Aceh, terdapat 144 kasus kanker payudara dari 127.462 perempuan penduduk. Pada tahun 2021 jumlah kasus kanker payudara di Aceh Besar menemukan 41 pasien perempuan dengan kanker payudara. Pada tahun 2022, terdapat 71 kasus kanker payudara pada 11 Puskesmas di Kota Banda Aceh (Dinas Kesehatan Aceh, 2023).

Penyakit kanker payudara merupakan penyakit yang cukup mematikan dapat dicegah secara dini melalui pemeriksaan mandiri oleh wanita melalui teknik pemeriksaan SADARI. Salah satu usaha yang dapat dilakukan dengan melakukan promosi kesehatan kepada wanita usia subur guna pencegahan risiko lebih lanjut. Kunci keberhasilan pengendalian kanker payudara harus dilaksanakan secara terpadu, yang dimulai dari Puskesmas sebagai tingkat pelayanan kesehatan pertama di masyarakat. Puskesmas diharapkan mampu melakukan pencegahan kanker payudara melalui pencegahan primer dan sekunder. Puskesmas Deleng Pookhisen sebagai salah satu Puskesmas di Kabupaten Aceh Tenggara turut berpartisipasi dalam mensukseskan program pemerintah dalam upaya pengendalian penyakit kanker payudara. Pendekatan pendidikan kesehatan dengan metode edukasi tidak hanya sekedar menggunakan metode penyuluhan baik langsung maupun tidak langsung namun telah berkembang dengan mendorong partisipasi dan kerjasama peserta penyuluhan kesehatan. Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah pengabdian masyarakat ini adalah bagaimana penerapan SADARI Sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Deleng Pookhisen Kabupaten Aceh Tenggara.

LANDASAN TEORI

Pemeriksaan payudara sendiri merupakan salah satu cara yang efisien dan efektif sebagai pendeteksi dini kanker payudara, dengan SADARI ini perempuan

dapat melakukannya secara mandiri tanpa mengeluarkan biaya untuk melakukannya serta dapat meningkatkan kesadaran dari kewaspadaan adanya suatu benjolan yang tidak normal pada payudara (Andi Nurul Amalia et al., 2021).

Periksa payudara sendiri (SADARI) merupakan cara deteksi dini kanker payudara yang cukup efektif. SADARI mudah dilakukan dan bisa diterapkan kepada remaja (Puspitasari et al., 2022).

Kanker payudara (KPD) merupakan keganasan pada jaringan payudara yang dapat berasal dari epitel duktus maupun lobulusnya. Kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker terbanyak di Indonesia (Kemenkes, 2019).

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) bertujuan guna mendeteksi adanya tanda dan gejala yang dicurigai kanker, yakni berupa benjolan abnormal yang ada pada payudara dan perubahan fisik pada payudara sedini mungkin. Deteksi dini tersebut bertujuan untuk menentukan pengobatan yang sesuai dengan tingkat kesakitan pada pasien (Asharianti A, 2019).

Waktu pelaksanaan SADARI adalah sebagai berikut (Selly Oktovia & Wijayanti, 2021):

- a. Haid teratur: pada waktu terbaik adalah hari terakhir masa haid.
- b. Haid tidak teratur: setiap 6 bulan sekali, Pada saat awal selesai menstruasi.
- c. Waktu: 10 menit setiap bulan melakukan pemeriksaan payudara

Berikut langkah-langkah dari Yayasan Kanker Payudara Indonesia yang bisa diikuti saat melakukan SADARI 7-10 hari setelah menstruasi:

1. Perhatikan dengan teliti payudara didepan cermin, dengan kedua lengan lurus kebawah. Perhatikan bila ada benjolan atau perubahan bentuk dan ukuran pada payudara (payudara kanan dan kiri secara normal tidak persis sama)
2. Angkatlah kedua lengan ke atas, tekuk siku dan posisikan tangan di belakang kepala, dorong siku ke depan dan cermati payudara; dan dorong siku ke belakang dan cermati bentuk maupun ukuran payudara.
3. Posisikan kedua tangan pada pinggang, condongkan bahu ke depan sehingga payudara menggantung, dan dorong kedua siku ke depan, lalu kencangkan

(kontraksikan) otot dada dan cermati bentuk maupun ukuran payudara.

4. Angkat lengan kiri ke atas, dengan menggunakan ujung jari tangan kanan, raba dan tekan area payudara, serta cermati seluruh bagian payudara kiri hingga ke area ketiak. Lakukan gerakan atas- bawah, gerakan lingkaran dan gerakan lurus dari arah tepi payudara ke puting, dan sebaliknya. Ulangi gerakan yang sama pada payudara kanan.
5. Cubit kedua puting. Cermati bila ada cairan yang keluar dari puting. Berkonsultasilah ke dokter seandainya hal itu terjadi.
6. Pada posisi tiduran, letakkan bantal di bawah pundak kanan. Angkat lengan ke atas. Cermati payudara kanan dan lakukan tiga pola gerakan seperti sebelumnya. Dengan menggunakan ujung jari-jari, tekan-tekan seluruh bagian payudara hingga ke sekitar ketiak (YKPI, 2020).

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan analisis terhadap masalah yang ada, maka dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan penyuluhan tentang SADARI adalah: metode kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan pendekatan partisipatif masyarakat melalui pemberian edukasi tentang kanker payudara dan deteksi dini kanker payudara kepada khayalak sasaran/mitra yaitu wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Deleng Pokhkisen Kabupaten Aceh Tenggara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Kamis, 10 April 2025 pada pukul 09.00-10.00 wib di Puskesmas Deleng Pokhkisen Kabupaten Aceh Tenggara yang dihadiri oleh 30 orang. Pelaksanaan penyuluhan tentang SADARI pada masyarakat dapat dilihat dari tabel dibawah ini.

1. Persiapan
 - a. Preplanning kegiatan penyuluhan.
 - b. Pengajuan izin pelaksanaan kegiatan.
 - c. Persiapan tempat dan alat-alat yang dibutuhkan.
 - d. Persiapan media penyuluhan: video, materi presentasi (PowerPoint), dan leaflet.
2. Pembukaan
 - a. Pembukaan kegiatan oleh tim

- penyuluh.
 - b. Memperkenalkan diri kepada peserta.
 - c. Menjelaskan tujuan kegiatan penyuluhan.
 - d. Melakukan kontrak waktu (durasi kegiatan selama 60 menit).
 - e. Melaksanakan pre-test dengan memberikan soal sebanyak 20 pertanyaan kepada peserta terkait materi penyuluhan.
3. Pelaksanaan
 - a. Penyaji menggali pengetahuan awal peserta mengenai sub-pokok bahasan.
 - Sebanyak 10 orang peserta diminta mengemukakan pendapat.
 - Penyaji memberikan reinforcement positif dan meluruskan jawaban peserta jika diperlukan.
 - b. Penyaji menyampaikan penjelasan materi penyuluhan meliputi:
 - Pengertian SADARI
 - Tujuan dan manfaat
 - Waktu pelaksanaan
 - Langkah-langkah pelaksanaan
 - c. Memutar video edukasi dan memperagakan secara langsung cara melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).
 4. Penutupan
 - a. Memberikan sesi tanya jawab. Peserta mengajukan 5 pertanyaan yang dijawab oleh tim penyuluh.
 - b. Menyimpulkan materi yang telah disampaikan.
 - c. Melaksanakan post-test menggunakan soal yang sama seperti saat pre-test.
 - d. Menyimpulkan hasil dan manfaat kegiatan penyuluhan.
 - e. Menutup kegiatan penyuluhan secara resmi.
 5. Evaluasi
 - a. Evaluasi dilakukan melalui hasil pre-test dan post-test yang mencakup:
 - b. Pemahaman konsep kanker payudara.
 - c. Faktor risiko dan tanda-tanda kanker payudara.
 - d. Skrining atau deteksi dini kanker payudara.
 - e. Penatalaksanaan kanker payudara.
 - f. Evaluasi kemampuan praktik peserta dalam melakukan SADARI.
- Pemberian edukasi kesehatan

merupakan salah satu bentuk metode promosi kesehatan, yang bertujuan meningkatkan perilaku kondusif dalam kesehatan. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, menggunakan media multimedia berupa video, power point dan leaflet yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman sasaran terhadap edukasi yang diberikan. Penggunaan multimedia dalam pembelajaran merupakan metode penyampaian informasi melalui gabungan dari berbagai cara, baik melalui suara, video, power point dan leaflet/teks. Kemudian diyakini penggunaan audiovisual meningkatkan 50% kemampuan belajar dibandingkan tanpa menggunakan media.

Pencegahan sekunder pada kanker payudara adalah dengan melakukan skrining kanker payudara. Skrining kanker payudara adalah pemeriksaan atau usaha untuk menemukan abnormalitas yang mengarah pada kanker payudara pada seseorang atau kelompok orang yang tidak mempunyai keluhan. Tujuan dari skrining adalah untuk menurunkan angka morbiditas akibat kanker payudara dan angka kematian. Pencegahan sekunder merupakan primadona dalam penanganan kanker secara keseluruhan. Salah satu skrining awal yaitu berupa SADARI (Periksa Payudara Sendiri) (Kemenkes RI, 2020).

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan sasaran tentang kanker payudara setelah dilakukan edukasi kesehatan sebesar 50%. Sedangkan untuk pengetahuan sasaran tentang SADARI terjadi peningkatan sebesar 45,31 %, sebagian besar 65,863% sasaran mampu melakukan praktik SADARI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan rasa syukur yang mendalam, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih kami tujukan kepada mitra, peserta. Semoga kegiatan ini membawa manfaat bagi masyarakat dan menjadi berkah untuk kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

American Cancer Society. (2023). History of ACS recommendations for the early

- detection of cancer in people without symptoms. <https://www.cancer.org>
- Amalia, A. N., dkk. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) di SMAN 8 Sidrap. *Window of Public Health Journal*, 2(4). E-ISSN: 2721-2920.
- Asharianti, A. (2019). Manajemen kanker payudara komprehensif. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. http://repository.unair.ac.id/96210/2/Manajemen_Kanker_Payudara_Komprehensif.pdf
- Dinas Kesehatan Aceh. (2023). Profil kesehatan Provinsi Aceh 2023.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Infodatin: Beban kanker di Indonesia. Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Panduan penatalaksanaan kanker payudara. Komite Penanggulangan Kanker Nasional. <http://www.kanker.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Kanker payudara paling banyak di Indonesia, Kemenkes targetkan pemerataan layanan kesehatan. <https://www.kemkes.go.id>
- Puspitasari, Y. D., Susanto, T., Rosyidi, K., & Nur, M. (2022). Hubungan peran keluarga dengan pengetahuan, sikap dan praktik pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada remaja putri di Kecamatan Jelbuk Jember, Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(1), 59–68. <https://doi.org/10.22435/kespro.v10i1.1533.59-68>
- Oktovia, S., & Wijayanti, T. (2021). Gambaran tingkat pengetahuan wanita usia subur tentang SADARI: Tinjauan pustaka. *Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*, 1(69), 5–24.
- Yayasan Kanker Payudara Indonesia. (2020). Kanker payudara. <https://pitapink-kpi.or.id/tentang-kanker-payudara>
-