

**PENTINGNYA PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) SEBAGAI UPAYA
PREVENTIF DAN DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA DI SMP NEGERI 1
ANGKOLA SELATAN, KABUPATEN TAPANULI SELATAN**

**Cory Linda Futri¹, Ayu Nurmasari², Cendana Wati³, Dahlia Khairani⁴, Devi Ayu⁵,
Karimatunnisa Matondang⁶, Asma Suryani⁷, Ahmad Ryzaldi⁸, Fauziah Siregar⁹, Aulia
Rumondasari¹⁰, Deswira Lianda Sari¹¹, Armansyah¹², Eprida Nasution¹³, Eva Mora¹⁴,
Siti Nurhalimah¹⁵, Aldi Dohardo¹⁶**

¹ Dosen Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

^{2, 3, 4, 5, 6} Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

⁷ Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Vokasional Desain Fashion Universitas Aufa Royhan di
Kota Padangsidempuan

^{8,9} Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Aufa Royhan di Kota
Padangsidempuan

^{10, 11} Mahasiswa Program Studi S1 Farmasi Universitas Aufa Royhan di Kota Padangsidempuan

^{12,13,14,15,16} Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Aufa Royhan di Kota
Padangsidempuan

(fauziahsiregar377@gmail.com - 081263418396)

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan jenis kanker dengan jumlah kasus kematian tertinggi di Indonesia. Tingginya prevalensi kanker payudara di Indonesia tentunya perlu pencegahandengan melakukan upaya deteksi dini dengan SADARI. Kanker payudara bila terdeteksi sejak awal, penyembuhan yang dilakukan akan lebih mudah dan kemungkinan untuk sembuh juga lebih besar. 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 sebagaiupaya awal pencegahan penyakit kanker payudara.

Kunci : Kanker Payudara, SADARI

ABSTRACT

Breast cancer is the type of cancer with the highest number of deaths in Indonesia. The high prevalence of breast cancer in Indonesia certainly needs to be prevented by making early detection efforts with SADARI. When breast cancer is detected early, healing will be easier and the chances of a cure are also greater. SADARI (Breast Self Examination) is recommended in women, especially in women with ages ranging from 20 years. Because women with a childbearing age of 20-45 years are very at risk of developing breast cancer, so women should always be aware of their breast health, namely by regularly checking their breasts as an initial effort to prevent breast cancer.

Keywords : Breast cancer, SADARI

1. PENDAHULUAN

Kanker payudara (Ca Mammae) merupakan pertumbuhan sel payudara yang tidak terkontrol karena terjadi perubahan abnormal dari gen yang berperan dalam pembelahan sel. Data Global Cancer Observatory tahun 2018 menunjukkan angka kejadian penyakit kanker di Indonesia (136,2/100.000 penduduk) berada pada urutan 8 di Asia Tenggara, sedangkan di Asia urutan ke 23. Angka kejadian untuk perempuan yang tertinggi adalah kanker payudara yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk yang diikuti kanker leher rahim sebesar 23,4 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 13,9 per 100.000 penduduk.

Menurut data dari International Agency of Research on Cancer (IARC), jumlah orang yang menderita kanker di dunia yaitu 19,3 juta kasus dan kematian sampai 10 juta jiwa. Kanker payudara menjadi penyakit terbanyak 11,7%. Selain itu, juga menyebutkan dari total kanker di Indonesia yang berjumlah 396.914, kanker payudara di Indonesia berjumlah 68.858 kasus terbaru. Kasus kematiannya mencapai 22 ribu jiwa lebih. Dari hasil data deteksi dini kanker payudara terdapat 18.150 yang ditemukan ada benjolan dan 3.040 yang diduga kanker payudara.

Kanker payudara merupakan jenis kanker dengan jumlah kasus kematian tertinggi di Indonesia. Menurut data GLOBOCAN pada tahun 2020, jumlah kasus kanker payudara di Indonesia sebanyak 65.858 kasus. Wilayah DIY kasus rawat Inap neoplasma (kanker) ganas payudara terlihat paling tinggi yaitu sebanyak 1262 jika dibandingkan dengan kasus baru neoplasma (kanker) lainnya. Deteksi dini kanker leher rahim telah

dilakukan pada setiap tahun oleh Dinas Kesehatan DIY melalui metode IVA. Dinas Kesehatan telah melakukan Pemeriksaan Leher Rahim (IVA) dan Payudara pada 5.374 perempuan usia 30-50 tahun untuk deteksi dini kanker leher Rahim dan Payudara. Hanya menunjukkan bawah 71 orang dinyatakan IVA positif, 23 orang curiga kanker, dan 17 orang diantaranya ditemukan benjolan. Tingginya prevalensi kanker payudara di Indonesia tentunya perlu pencegahan dengan melakukan upaya deteksi dini dengan SADARI.

Kanker payudara bila terdeteksi sejak awal, penyembuhan yang dilakukan akan lebih mudah dan kemungkinan untuk sembuh juga lebih besar menurut Pendiri sekaligus Ketua YKPI Linda Agum Gumelar dalam temu penyintas kanker payudara yang dilakukan secara virtual se-Indonesia mengatakan jika kanker payudara terdeteksi sejak dini maka kemungkinan untuk bisa mencapai harapan hidup yang lebih lama sekitar 98%

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.

Meskipun (SADARI) mudah dilakukan, tidak mahal, tidak nyeri, tidak berbahaya dan nyaman, tetapi hanya sekitar dua pertiga wanita yang mempraktikkannya sekurang-kurangnya sekali dalam setahun dan hanya sepertiga yang mempraktekkannya setiap bulan seperti dianjurkan. Wanita yang melakukan teknik (SADARI) hanya sekitar setengahnya yang melakukannya dengan baik dan benar. Hal ini disebabkan karena minimnya informasi dan kurangnya pengetahuan tentang (SADARI). Perilaku masyarakat dalam deteksi dini kanker payudara masih rendah. Tercatat 53,7% masyarakat tidak pernah melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), sementara 46,3% pernah melakukan pemeriksaan payudara sendiri.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis 6 Juni 2024 di SMP Negeri 1 Angkola Selatan dengan tema deteksi pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) sebagai upaya preventif dan deteksi dini kanker payudara di SMP Negeri 1 Angkola Selatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dengan menggunakan power point dan media poster dengan beberapa pokok bahasan diantaranya adalah pentingnya melakukan SADARI, manfaat, aturan SADARI dan prosedur melakukan SADARI. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah siswa Perempuan kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Angkola Selatan yang berjumlah 30 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kanker payudara merupakan penyakit yang banyak ditakuti oleh kaum wanita. Penyakit ini akan sulit untuk disembuhkan apabila ditemukan pada stadium lanjut. Namun dengan deteksi dini yang cepat, akan membantu wanita mengetahui adanya ketidaknormalan pada payudaranya sendiri. SADARI adalah metode pemeriksaan deteksi dini untuk mencegah deteksi dini kanker payudara. Pemeriksaan payudara dilakukan setelah menstruasi karena tingkat hormon pada wanita akan berfluktuasi sehingga akan ada perubahan pada jaringan payudara. Untuk itu, teknik SADARI akan lebih efektif jika dilakukan seminggu setelah menstruasi berakhir.

SADARI adalah pemeriksaan payudara sendiri yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya kanker dalam payudara wanita. Pemeriksaan ini sangat mudah dilakukan oleh wanita untuk mencari benjolan atau kelainan lain, dengan menggunakan cermin dan bisa juga berbaring. Adapun tujuan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dilakukan adalah untuk mengetahui adanya kelainan pada payudara baik struktur, bentuk ataupun tekstur sejak dini, sehingga diharapkan kelainan-kelainan tersebut dapat diobati sedini mungkin.

Pemeriksaan payudara sendiri dilakukan sebulan sekali. Pemeriksaan ini dilakukan ketika sedang menstruasi sebaiknya melakukan pemeriksaan pada hari ke-5 sampai ke-7 setelah masa haid bermula, ketika payudara sedang mengendur dan terasa lebih lunak. Atau pemeriksaan sebaiknya dilakukan beberapa hari setelah menstruasi berakhir, atau pilih tanggal yang mudah diingat untuk melakukan pemeriksaan rutin.

Berikut langkah-langkah yang dilakukan untuk melakukan SADARI

1. Perhatikan kedua payudara di cermin dengan posisi kedua lengan

lurus ke bawah. Lihat perubahan apakah ada perubahan bentuk, ukuran, warna kulit, permukaan kulit tidak mulus seperti ada kerutan atau cengkrutan.

2. Angkat tanganmu ke belakang kepala, gerakkan kedua lengan ke depan secara bersamaan. Teliti apakah pada payudara terdapat perubahan-perubahan yang telah disebutkan pada langkah pertama. Kemudian, tekan kedua tanganmu kuat-kuat dipinggul, lalu gerakkan kedua lengan dan siku ke depan sambil mengangkat bahu untuk melihat apakah kedua payudara mengikat seimbang.
3. Angkat lengan kirimu, raba payudara kiri dengan tiga jari kanan yang dirapatkan. Lakukan pemeriksaan yang sama pada payudara kanan. Perabaan dapat dilakukan dengan cara:
 1. Tekan lembut tetapi mantap payudara dengan gerakan memutar searah jarum jam, mulai dari sisi luar hingga ke bagian puting susu.
 2. Gerakan jari dari payudara bagian atas ke bawah dan sebaliknya.
 3. Gerakkan jari dari area sekitar puting susu menuju sisi luar payudara.
4. Pencet perlahan daerah di sekitar puting. Amatilah perubahan yang terjadi, termasuk keluarnya cairan tak normal.
5. Berbaringlah dengan posisi tangan kiri berada di bawah kepala, letakkan bantal kecil di bawah bahu kanan, kemudian raba seluruh permukaan payudara kiri dengan gerakan seperti langkah ke-3. Ulangi pada payudara sebelah kanan.
6. Beri perhatian khusus pada payudara bagian atas (dekat ketiak), karena di daerah tersebut sering ditemukan tumor. Segera

periksakan diri ke dokter jika menemukan perubahan yang mencurigakan.

7. Tips pada pemeriksaan SADARI sebagai berikut:

1. Periksa tiap perubahan yang terjadi pada payudaramu seperti; belesung, berkerut, menebal, memerah, bersisik, berlekuk.
2. Periksa tiap perubahan yang terjadi pada putingmu seperti; perih, memerah, bersisik, gatal, menebal, menekuk ke dalam, keluar cairan selain ASI.

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan di SMP Negeri 1 Angkola Selatan, dengan sasaran siswa Perempuan kelas VII dan VIII telah dilakukan penyuluhan dengan memberikan informasi dalam melakukan deteksi dini kanker payudara melalui SADARI. Kegiatan ini sangat di respon baik oleh pihak sekolah sasaran, dan harapannya agar siswa SMP Negeri 1 Angkola Selatan mampu menerapkan apa yang telah disampaikan pada saat penyuluhan ke dalam kehidupan sehari-hari.

5. REFERENSI

Lestari MA. Hubungan Pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) Tentang Kanker Payudara Dengan Self-Awareness WUS Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara. Skripsi. Universitas Diponegoro; 2019

Kemkes RI (2019) *Deteksi Dini Kanker Payudara dapat dilakukan dengan SADARI dan SADANIS*. Tersedia pada:

<https://p2ptm.kemkes.go.id/>

[infographic-
p2ptm/penyakit-kanker-dan-
kelainan-darah/deteksi-dini
kanker-payudara-
dapat-dilakukan-dengan-
sadari-dan-sadani](https://doi.org/10.35473/ijce.v1i2.327).

Brunner, and Suddarth. 2020. Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Edisi 8 Volume 2. Jakarta: EGC.

Lestari, P., & Wulansari, W. (2019). Pentingnya Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara. *INDONESIAN JOURNAL OF COMMUNITY*

EMPOWERMENT (IJCE), 1(2).

<https://doi.org/10.35473/ijce.v1i2.327>

Pulungan, R. M. and Hardy, F. R. 2020. 'Edukasi "SADARI" (Periksa Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Di Kelurahan Cipayung Kota Depok', pp. 47–52.

Kashyap, D. *et al.* (2022) "Global Increase in Breast Cancer Incidence: Risk Factors and Preventive Measures," *BioMed Research International*, 2022. doi: 10.1155/2022/9605439

6. DOKUMENTASI



