

DEMONSTRASI PEMERIKSAAN SADARI PADA WARGA BINAAN WANITA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS II B PADANGSIDIMPUAN

Eva Yusnita Nasution¹, Wiwi Wardani Tanjung²

Akademi Kebidanan Darmais Padangsidimpuan

(evayusnitanasution@gmail.com, 082272641490, wiiwardani85@gmail.com)

ABSTRAK

Pemeriksaan payudara sendiri sangat perlu diketahui oleh seorang wanita. Tujuan dari pemeriksaan payudara sendiri adalah untuk mendeteksi secara dini gejala kanker payudara secara individu. Masih banyak wanita yang belum menyadari pentingnya mereka melakukan pemeriksaan dini terhadap payudaranya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan warga binaan wanita tentang pemeriksaan payudara sendiri.

Masalah yang ditemukan adalah demonstrasi pemeriksaan payudara sendiri belum pernah dilakukan pada warga binaan wanita di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Padangsidimpuan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada warga binaan wanita mengatakan bahwa tidak pernah mendengar istilah Sadari dan juga tidak tahu manfaat dari tindakan tersebut. Oleh karena itu perlu bertambahnya pengetahuan warga binaan wanita dalam upaya mendeteksi secara dini gejala kanker payudara. Kegiatan yang dilakukan dalam PKM ini adalah demonstrasi pemeriksaan payudara sendiri. Kegiatan ini bertujuan untuk mendeteksi secara dini gejala kanker payudara secara individu. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat perubahan pengetahuan warga binaan wanita tentang pemeriksaan payudara sendiri.

Kata kunci : Pemeriksaan Payudara Sendiri, Warga Binaan Wanita

ABSTRACT

Breast self-examination really needs to be known by a woman. The goal of breast self-examination is to detect early individual breast cancer symptoms. There are still many women who do not realize the importance of them having an early examination of their breasts. This community service activity is carried out to increase the knowledge of female assisted residents about breast self-examination.

The problem that was found was that the demonstration of breast self-examination had never been carried out on female assisted residents in the Padangsidimpuan Class II B Penitentiary. Based on the results of interviews conducted with female assisted residents, they said that they had never heard of the term breast self-examination and also did not know the benefits of this action. Therefore, it is necessary to increase the knowledge of female assisted citizens in an effort to detect early breast cancer symptoms. The activity carried out in this PKM is a demonstration of breast self-examination. This activity aims to increase the knowledge of the assisted residents about breast self-examination and to detect early individual breast cancer symptoms. The result of this activity is that there is a change in the knowledge of female assisted residents about breast self-examination.

Keywords: Self-Breast Examination, Female Assisted Citizens

1. PENDAHULUAN

Payudara umumnya akan terasa berbeda semasa menstruasi. Sebelum dan selama periode ini, kebanyakan wanita merasa payudaranya semakin mengencang dan padat. Perubahan bentuk dan kepadatan payudara pada masa tertentu normal untuk terjadi. Segala bentuk perubahan yang ada penting karena ini bisa menjadi pertanda dari

penyakit tertentu, seperti tumor atau kanker payudara.

Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) adalah bagian yang tidak terpisahkan dari pemeriksaan payudara setiap wanita. Pemeriksaan payudara sendiri dilakukan setiap 1 bulan sekali dan dapat menjadi instrumen penapisan yang efektif untuk mengetahui lesi payudara (Varney, 2006).

Tujuan dari pemeriksaan payudara sendiri adalah mendeteksi dini apabila terdapat

benjolan pada payudara, terutama yang dicurigai ganas, sehingga dapat menurunkan angka kematian. Meskipun angka kejadian kanker payudara rendah pada wanita muda, namun sangat penting untuk diajarkan SADARI semasa muda agar terbiasa melakukannya di kala masa tua. Wanita premenopause (belum memasuki masa menopause) sebaiknya melakukan sadari setiap bulan, hari ke-3 setelah siklus menstruasinya selesai (Nugroho, 2011).

Menurut Diananda (2009) waktu melakukan SADARI adalah :

- a. Pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan pada wanita sejak usia 20 tahun yaitu dapat dilakukan secara teratur sebulan sekali selama 10 menit.
- b. Pemeriksaan payudara sendiri pada wanita yang berumur lebih dari 20 tahun dapat dilakukan setiap tiga bulan sekali.
- c. Pemeriksaan payudara dilakukan pada hari ke-3 setelah menstruasi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Desti Wahyuni (2015) tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Pelaksanaan Sadari Pada Ibu Rumah Tangga didapatkan bahwa tingkat pelaksanaan Sadari cenderung dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap terhadap Sadari

Studi pendahuluan yang telah dilakukan ditemukan bahwa di Lembaga Pemasarakatan Kelas II B Padangsidimpuan belum pernah dilakukan demonstrasi pemeriksaan payudara sendiri. Maka berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melaksanakan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa demonstrasi pemeriksaan payudara sendiri di Lembaga Pemasarakatan Kelas II B Padangsidimpuan.

2. METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan warga binaan wanita melalui demonstrasi perawatan payudara sendiri bagi warga binaan wanita. Kegiatan ini dilakukan di Lembaga

Pemasarakatan Kelas II B Padangsidimpuan. Kegiatan ini melibatkan warga binaan wanita di Lembaga Pemasarakatan Kelas II B yang bersedia mengikuti kegiatan ini hingga selesai. Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum pelaksanaan kegiatan menyiapkan ruangan yang nyaman. Pemeriksaan Payudara Sendiri dilakukan dengan cara:

1. Di Depan Cermin

- Perhatikan payudara Anda. Kebanyakan wanita memiliki payudara yang ukurannya tidak sama besar (payudara kanan lebih besar atau lebih kecil daripada yang kiri).
- Berdirilah dengan posisi lengan dibiarkan lurus ke bawah. Perhatikan bentuk, ukuran, permukaan dan warna kulit, juga bentuk puting payudara. Lihatlah ada perubahan atau tidak
- Letakkan tangan pada pinggang dan tekan kuat-kuat untuk mengencangkan otot dada. Perhatikan payudara sambil berkaca dari sisi kiri ke kanan dan sebaliknya.
- Membungkuklah di depan kaca, sehingga payudara terjulur ke bawah. Perhatikan dan raba untuk memeriksa apakah ada perubahan tertentu pada payudara.
- Tautkan kedua tangan di belakang kepala dan tekan ke dalam. Perhatikan kedua payudara Anda, termasuk di bagian bawah.
- Periksa apakah terdapat cairan yang keluar dari puting. Tempatkan jempol dan jari telunjuk di sekitar puting, lalu tekan perlahan dan perhatikan apakah ada cairan yang keluar. Ulangi pada payudara yang lain.

2. Saat Mandi

Saat mandi yang dapat dimulai dengan mengangkat satu tangan ke belakang kepala. Kemudian, gunakan tangan lain yang telah dilumuri sabun untuk meraba payudara di sisi tangan yang terangkat. Gunakan jari untuk menekan-nekan bagian demi bagian dengan lembut. Lakukan hal yang sama pada payudara satunya. Pemeriksaan SADARI saat sedang mandi terbilang cukup efektif karena busa sabun akan memudahkan pergerakan

tangan untuk memeriksa benjolan atau perubahan pada payudara dan area ketiak.

3. Berbaring

Pemeriksaan SADARI dapat dilakukan dengan berbaring. Caranya mudah, yaitu cukup berbaring di tempat tidur atau permukaan datar lain yang nyaman, lalu tempatkan gulungan handuk atau bantal kecil di bawah pundak. Kemudian, tempatkan tangan kanan di bawah kepala. Lumuri tangan kiri dengan losion dan gunakan jari tangan untuk meraba payudara kanan. Lakukan perabaan payudara mengikuti arah jarum jam dengan gerakan melingkar. Setelah mencapai satu lingkaran, geser jari dan mulailah kembali hingga seluruh permukaan payudara terjamah, termasuk putingnya.

Saat dan setelah melakukan pemeriksaan SADARI harus tetap tenang jika mendapati adanya perubahan pada payudara. Meski harus tetap waspada, sebagian besar perubahan fisik tidak mengarah pada kanker payudara.

Evaluasi dari pelaksanaan program kegiatan ini diawali dari kesediaan warga binaan wanita untuk demonstrasi pemeriksaan payudara sendiri. Evaluasi kegiatan dilakukan mulai dari awal pertemuan hingga pertemuan akhir, yaitu sebanyak 1 kali kepada seluruh warga binaan wanita. Warga binaan wanita merasa senang dengan tindakan yang dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan warga binaan wanita tentang pemeriksaan payudara sendiri. Kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Seluruh warga binaan wanita merasa senang dengan kegiatan yang dilakukan sehingga mereka bisa mengetahui secara dini kelainan pada payudara.

Sadari membuat responden merasa senang, dan ada warga binaan wanita yang antusias bertanya tentang sadari.

Responden melakukan demonstrasi sendiri setelah dilakukan Tanya jawab seputar sadari. Mereka sudah bisa dan

paham tindakan yang dilakukan, dan bersedia melakukan pemeriksaan payudara sendiri untuk mendeteksi secara dini perubahan yang terjadi pada payudara.

Evaluasi dari pelaksanaan program kegiatan ini diawali dari kesediaan warga binaan wanita untuk demonstrasi pemeriksaan payudara sendiri. Evaluasi kegiatan dilakukan mulai dari awal pertemuan hingga pertemuan akhir, yaitu sebanyak 1 kali kepada seluruh warga binaan wanita. Warga binaan wanita merasa senang dengan tindakan yang dilakukan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari PKM ini bertambahnya pengetahuan warga binaan wanita tentang pemeriksaan payudara sendiri. Sehingga responden bisa melakukan pemeriksaan payudara sendiri.

5. REFERENSI

- Varney, Helen. 2006. Buku Ajar Asuhan Kebidanan Edisi I. Jakarta. EGC.
- Nugroho, T. 2011. Asuhan Keperawatan Maternitas, Anak, Bedah Dan Paenyakit Dalam. Yogyakarta : Nuha Medika
- Diananda, Rama. 2009. Buku *Saku Pencegahan Kanker Leher Rahim dan Kanker Payudara*. Jakarta: EGC.
- Desti Wahyuni, Edison, Wirisma Arif Harahap. (2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap terhadap Pelaksanaan SADARI pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Jati. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1).

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

