

Penyuluhan Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Metode SADARI Pada Remaja Putri Di Desa Runding Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal

Helmi Wardah Nasution ¹ , Ferika Desi ² , Khoirunnisaa Batubara,³
Dewi Srirahayu Tinendung, ⁴Ester Selfia Napitupulu ⁵

Akademi Kebidanan Madina Husada, Mandailing Natal^{1,2,3,4,5}

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p><i>Keywords:</i> Remaja, Kanker Payudara</p>	<p>Breast cancer is one of the leading causes of death in women in Indonesia. Breast cancer is the uncontrolled growth and continuous division of cells in the breast. And breast cancer attacks women from adolescence to adulthood (Purba and Simanjuntak, 2019). According to the Indonesian Breast Cancer Foundation in Harahap (2020), currently, young women are more likely to develop breast cancer. This is largely due to the lifestyle of young women, especially in consuming fast food, and the lack of behavior in consuming healthy foods, especially consuming vegetables and fruit. Many lifestyles such as smoking, these things are triggers for the risk of breast cancer in young women (Harahap et al., 2020). This community service activity uses the lecture and discussion method. The planning and preparation of this activity includes identifying respondents, preparing counseling materials and equipment, then the implementer identifies things that will be conveyed during counseling to teenagers. Counseling activities were carried out. The activity was attended. The implementation of these activities included counseling activities on adolescent reproductive health, followed by a question-and-answer discussion with counseling participants and ended with an evaluation. The results of the evaluation after counseling showed that 85% of adolescents knew the definition of adolescents, 90% of adolescents knew the differences in adolescent physical changes, and 88% of adolescents knew the differences in adolescents' psychological changes.</p>

E-mail: -

©2025 Published by Cattleya Darmaya Fortuna

1. PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan salah satu penyakit yang menyebabkan kematian tertinggi pada wanita di Indonesia. Kanker payudara adalah pertumbuhan sel yang tak terkendali dan terus membelah pada payudara. Dan kanker payudara menyerang kaum wanita dari usia remaja hingga dewasa (Purba dan Simanjuntak, 2019). Menurut Yayasan Kanker Payudara di Indonesia dalam Harahap (2020) menyatakan bahwa saat ini remaja putri mempunyai kecenderungan terkena kanker payudara, hal tersebut disebabkan sebagian besar gaya hidup remaja putri khususnya dalam mengkonsumsi makanan siap saji, dan kurangnya perilaku dalam mengkonsumsi makanan yang sehat terutama mengkonsumsi sayur dan buah, banyaknya gaya hidup seperti merokok, hal-hal tersebut merupakan pemicu risiko kanker payudara pada remaja putri (Harahap et al., 2020). Dan juga selama ini

informasi mengenai kanker payudara dengan deteksi dini dengan metode periksa payudara sendiri (SADARI) sudah banyak di informasikan oleh Kementerian Kesehatan, tetapi masih banyak yang belum mengetahui mengenai periksa payudara sendiri (SADARI). Penelitian Angrainy (2017) menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pengetahuan dan motivasi remaja putri untuk mendapatkan informasi mengenai pencegahan atau deteksi dini kanker payudara menyebabkan remaja putri tersebut hanya sedikit yang melakukan SADARI (Angrainy, 2017).

Dengan adanya situasi yang ada salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk pencegahan primer kanker payudara yaitu dengan dilakukannya skrining kanker payudara. Tindakan skrining yang dapat dilakukan yaitu Periksa Payudara Sendiri (SADARI) atau Breast Self Examination (BSE) Komite Penanggulangan Kanker Nasional tahun 2015 dalam (Hidayanti et al., 2022). SADARI adalah pemeriksaan payudara dengan mandiri, dengan tujuan sedini mungkin menemukan benjolan dan tanda-tanda lain pada payudara yang dilakukan rutin setiap bulan (P2PTM Kemenkes RI, 2017). Periksa Payudara Sendiri (SADARI) dilakukan di depan cermin dengan cara inspeksi untuk melihat perubahan bentuk payudara dan palpasi melalui perabaan untuk mendeteksi adanya massa (Kumalasari & Andhyantoro, 2012). Periksa Payudara Sendiri (SADARI) merupakan cara yang paling efektif untuk melakukan deteksi dini salah satunya pada remaja

A. Pengertian SADARI

Periksa payudara sendiri (SADARI) merupakan cara deteksi dini kanker payudara yang cukup efektif. SADARI mudah dilakukan dan bisa diterapkan kepada remaja. Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah cara termudah untuk mendeteksi kelainan pada ukuran, tekstur, serta bentuk payudara. Pemeriksaan ini juga bisa membantu deteksi dini kanker payudara, sehingga mengurangi risiko keparahannya (Oktaviani et al., 2024).

Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dapat dimulai pada remaja putri sejak pubertas yang mulai terjadi perubahan fisik dan perkembangan seksual sekunder seperti payudara membesar. SADARI merupakan cara paling sederhana, tercepat, termurah, dan termudah untuk mendeteksi kanker payudara sejak dini, seperti tumbuhnya benjolan di payudara. Dengan merasakan seluruh permukaan payudara hingga ketiak dengan jari-jari tangan, dalam waktu sekitar 10-15 menit. SADARI dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya mewaspadaai keberadaan benjolan payudara yang abnormal (Melina et al., 2024)

B. Tujuan SADARI

- 1). SADARI hanya mendeteksi secara dini kanker payudara, bukan untuk mencegah kanker payudara sehingga dapat terdeteksi pada stadium awal, maka pengobatan dini akan memperpanjang harapan hidup penderita kanker payudara.
- 2) Menurunkan angka kematian penderita karena kanker payudara.
- 3) Pengenalan Perubahan: Wanita diajarkan untuk mengenali perubahan yang terjadi pada payudara mereka dari waktu ke waktu. Ini termasuk mencari benjolan baru, perubahan ukuran atau bentuk, perubahan pada kulit, atau perubahan lainnya yang mungkin terjadi.

- 4) Dapat menemukan tumor/ benjolan payudara pada saat stadium awal, yang digunakan sebagai rujukan melakukan mamografi (Rochmawa, Prabawa, and Djalaluddin 2021).

C. Cara Melakukan SADARI

Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan melihat perubahan dihadapan cermin dan melihat perubahan bentuk payudara dengan cara berbaring. Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan melihat perubahan dihadapan cermin dan melihat perubahan bentuk payudara dengan cara berbaring (Rochmawati et al., 2023).

1. Melihat perubahan di hadapan cermin.

a) Langkah 1

Mengamati Payudara di depan cermin Di depan cermin perhatikan payudara dengan teliti. Dalam pemeriksaaan ini dianjurkan tidak berpakaian dengan posisi kedua lengan lurus ke bawah. Perhatikan ada tidaknya benjolan atau perubahan bentuk pada payudara. Amati dengan teliti seluruh payudara. Lihat pada cermin bentuk dan keseimbangan bentuk payudara (simetris atau tidak) (Rochmawati et al., 2023)

b) Langkah 2

Periksa payudara dengan tangan diangkat di atas kepala. Dengan maksud untuk melihat retraksi kulit atau perlekatan tumor terhadap otot atau fascia di bawahnya (Rochmawati et al., 2023).

c) Langkah 3

Berdiri tegak di depan cermin dengan tangan disamping kanan dan kiri. Miringkan badan ke kanan dan kiri untuk melihat perubahan pada payudara (Rochmawati et al., 2023).

d) Langkah 4

Menegangkan otot-otot bagian dada dengan berkacak pinggang/ tangan menekan pinggul dimaksudkan untuk menegangkan otot di daerah axilla (Rochmawati et al., 2023).

2. METODE

Tahapan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah yang dilakukan dengan memberikan penyuluhan terhadap remaja di Desa Runding Kecamatan Panyabungan Barat , tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan Kesehatan reproduksi pada remaja di Desa Runding Kecamatan Panyabungan Barat Kabupaten Mandailing Natal Kegiatan ini bertujuan untuk menambah pengetahuannya tentang deteksi dini kanker payudara dengan metode SADARI pada remaja Putri . Metode yang digunakan dalam kegiatan tersebut adalah ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi. Media yang digunakan berupa layar infocus .Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di lapangan terbuka kantor desa. Penyuluhan tersebut akan dilaksanakan selama 1 (satu) hari yaitu pada tanggal 08 Desember 2025 pukul 09.00 WIB sampai selesai di Desa Runding , Kecamatan Panyabungan Barat , Kabupaten Mandailing Natal.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Desa Runding . Penyuluhan tersebut akan dilaksanakan selama 1 (satu) hari yaitu pada tanggal 08 Desember 2025 pukul 09.00 WIB sampai selesai di Desa Runding , Kecamatan Panyabungan Barat , Kabupaten Mandailing Natal.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan

4. Kesimpulan

Kegiatan dilakukan oleh tim pelaksana yang dimulai dari perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi. Evaluasi menggunakan kuesioner kepada peserta setelah dilakukan penyuluhan kesehatan reproduksi remaja. Penyuluhan yang telah dilakukan menghasilkan hasil yang positif yaitu peserta lebih memahami tentang materi tentang kanker payudara dengan hasil lebih dari 90 % pengetahuan peserta baik. Hal tersebut diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang deteksi dini kanker payudara dengan metode SADARI Pada remaja dapat ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakar, S. (2014). Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana (Dalam Tanya Jawab). Jakarta: Rajawali Pers
- Guse, K., Levine, D., Martins, S., Lira, A. Gaardeb, J. Westmorlandc, W. & Gilliam, M (2012) Interventions Using New Digital Media to Improve Adolescent Sexual Health: A Systematic Review. *Journal of Adolescent Health*. 51 (2012): 535-543
- Johariyah, A., & Mariati, T., (2018). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dengan pemberian modul terhadap perubahan pengetahuan remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. dr. Soetomo*, 4(1), 38-46. doi: 10.29241/jmk. v4i1.100
- Lembaga Demografi FEB UI. (2017). Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja untuk Menikmati Bonus Demografi. *Brief Note*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Doi : <https://doi.org/10.54209/jumas.v4i03.345>

- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan dan ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta
- Riris, A., Purnamayanti, N. (2021). Effectiveness of Peer Education in Decreasing Adolescent Pregnancy: A Literature Review. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.
- WHO. (2014). Health for the World's Adolescent: A Second Chance in the Second Decade. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance