

PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) PADA SANTRIWATI KELAS X DAN XI DI PONDOK PESANTREN AL-AZIZIYAH

Baik Heni Risprawati¹, Harlina Putri Rusiana², Sopian Halid³, Fitri Romadonika⁴, Dedy Supriatna⁵, Bahjatun Nadrati⁶, Aswati⁷, Hardaniyati⁸, Ernawati⁹, Supriyadi¹⁰, Istianah¹¹

Departmen Keperawatan STIKES YARSI MATARAM

Email: EMAIL: baiqhenirispawati123@gmail.com.

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan salah satu jenis penyakit yang ditakuti oleh wanita karena penyakit tersebut dapat menyebabkan hilangnya organ vital wanita. Kanker payudara di seluruh dunia lebih dari 508.000 wanita meninggal karena kanker payudara. Di Indonesia kanker payudara menempati urutan kedua sebagai penyebab kematian. Tujuan dari pengabdian ini adalah agar Para Santri memiliki pengetahuan dasar tentang Pemeriksaan payudara sendiri, serta mampu menerapkan langsung SADARI untuk dirinya sendiri. Periksa Payudara Sendiri (SADARI) hingga saat ini merupakan cara deteksi dini kanker payudara yang cukup efektif. SADARI mudah dilakukan dan dapat diterapkan kepada semua usia, baik remaja dan wanita dewasa. Dengan melakukan SADARI yang benar dan rutin, sebanyak 80% kanker payudara bisa ditemukan. Berdasarkan hasil analisis situasi terdapat permasalahan pada santriwati di Pondok Pesantren Al-Aziziah yaitu rendahnya tingkat pengetahuan karena kurangnya sosialisasi mengenai kanker payudara dan cara mendeteksi dini kanker payudara dengan metode SADARI yang dapat dilakukan sendiri oleh santriwati. Hasil pengabdian menunjukkan setelah diberikan penyuluhan tentang pemeriksaan payudara pengetahuan tentang santri di pondok pesantren al aziziyah mengerti dan memahami cara pemeriksaan payudara sendiri. Berdasarkan hasil pengabdian diharapkan kegiatan ini dapat diterapkan secara mandiri oleh santri kelas X dan XI yang ada di pondok al aziziyah.

Kata Kunci: *Payudara, Santriwati, Penyuluhan*

ABSTRACT

Breast cancer is a type of disease that is feared by women because it can cause a woman's vital organs. Breast cancer worldwide more than 508,000 women die from breast cancer. In Indonesia, breast cancer ranks second as a cause of death. The purpose of this service is so that the Santri have basic knowledge about breast examination itself, and are able to apply BSE directly to themselves. Self Check Breast (BSE) is an effective early detection method for breast cancer. BSE is easy to do and can be applied to all ages, both teenagers and adult women. By doing BSE properly and regularly, as much as 80% of breast cancers can be found. Based on the results of the situation analysis, there are problems with students at the Al-Aziziah Islamic Boarding School, namely the low level of knowledge due to lack of socialization about breast cancer and how to treat breast cancer early with the BSE method which can be done by students themselves. The results of this dedication show that after being given counseling on breast examination, the knowledge of students at the Al Aziziyah Islamic boarding school understands and understands how to do breast self-

examination. Based on the results of the dedication, it is hoped that this activity can be implemented independently by students of class X and XI in Pondok Al Aziziyah.

Keywords: Breast, Santriwati, counseling

*Corresponding Author: **Baik Heni Rispawati** (email: baighenirispawati123@gmail.com), Jl.TGH. M. Rais Lingkar Selatan Kota Mataram. Tlp.(0370)6161271

ANALISIS SITUASI

Diperkirakan 519.000 perempuan meninggal pada 2004 akibat kanker payudara meskipun kanker payudara dianggap sebagai penyakit dunia maju, mayoritas (69%) dari semua kematian kanker payudara terjadi di negara berkembang (WHO, 2011). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan, jumlah kasus baru juga meningkat. Prevalensi tahun 2003 hanya ada 221 kasus, tahun 2008 sudah tiga kali lipat menjadi 657 kasus dan terdapt 1.722 total kasus pada tahun 2010-2011. Saat ini banyak penderita kanker payudara berusia muda, bahkan tidak sedikit yang berusia 14 tahun.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang kami lakukan, pondok pesantren Al- Aziziyah berada di wilayah Kapek, Kabupaten Lombok Barat, Nusa Tenggara Barat. Ketua Pondok Pesantren Al-Aziziyah adalah TGH. Fathul Aziz Mustofa, Santri yang ada di pondok pesantren Al-Aziziyah sebagian besar terdiri dari ± 1000 santri kelas X, XI, dan XII. Berdasarkan wawancara dari salah satu narasumber yaitu pengurus pondok pesantren Al-Aziziyah menunjukkan hampir seluruh santriwati kelas X dan XI tidak mengetahui mengenai kanker payudara dan cara mendeteksi kanker payudara. Dari 20 santriwati kelas X dan kelas XI yang diwawancarai, di dapat data bahwa seluruhnya tahu mengenai kanker payudara namun belum tahu cara mendeteksinya. Mereka menganggap kanker payudara hanya terjadi pada wanita dewasa dan mendeteksi kanker payudara hanya

bisa dilakukan oleh dokter. Hal ini terjadi karena kurangnya sosialisasi mengenai kanker payudara di Pondok Pesantren Al-Aziziyah.

Gerakan SADARI di Pondok Pesantren Al-Aziziyah Kapek, Lombok Barat 22 april 2019, langsung dipraktikkan oleh santriwati kelas X dan XI yang datang untuk melakukan SADARI. Pelatihan dimulai dengan mencontohi satu demi satu langkah-langkah SADARI. Setelah itu kemudian diajarkan cara bernyanyi dan mendemonstrasikan langkah SADARI.m elanjutkan pendidikan dengan berbagai alasan

TUJUAN

Pengabdian masyarakat di Pondok Pesantren Al Aziziyah pada Santriwati Kelas X dan XI bertujuan agar Para Santri memiliki pengetahuan dasar tentang Pemeriksaan payudara sendiri, serta mampu menerapkan langsung SADARI untuk dirinya sendiri

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan IPTEK bagi masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 22 April 2019 dimulai sejak pukul 10.00- selsai di Ruang Salah satu Kelas Santri, Dengan target sasaran mencapai 71 Orang santri. Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan terlebih dahulu observasi lokasi pada tanggal 10 Maret 2019 Persiapan kegiatan dilakukan dengan melakukan koordinasi dengan kepala Sekola dan ketua Yayasan Pondok pesantren untuk persiapan tempat pelaksanaan kegiatan.

Salah satu solusi yang yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan Santri tentang pengenalan Kanker payudara, tanda dan gejala, cara pencegahan serta Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)

Adapun metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah :

1. Langkah 1
Dimulai dengan di depan cermin angkat tangan dan periksa apakah ada kemerahan atau bengkak di payudara..
2. Langkah 2
letakkan tangan di pinggang dan periksa payudara seperti langkah pertama
3. Langkah 3
Tekan payudara dari atas ke bawah dan rasakan apakah ada benjolan
4. Langkah 4
Tekan payudara secara melingkar dan rasakan apakah ada benjolan
5. Langkah 5
Tekan payudara kearah puting dan lihat apakah ada cairan yang keluar
6. Langkah 6
Posisi berbaring dan tekan kembali payudara secara melingkar.
7. Monitoring dan Evaluasi
Evaluasi dilakukan dua kali yaitu pertanyaan sebelum pemberian pendidikan kesehatan dan pertanyaan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang deteksi dini kanker payudara.

Setelah santriwati melakukan langkah SADARI dengan baik dan benar, diharapkan santriwati Ponpes Al-Azizyah dapat melakukan pemeriksaan lebih lanjut di pusat pelayanan kesehatan terdekat apabila ditemukan hal-hal yang dicurigai seperti: terjadinya pembengkakan, terjadi perubahan warna kulit, mirip seperti kulit jeruk, terjadi tarikan puting ke arah dalam,

terjadi perlukaan, timbul rasa nyeri dan terjadi pembengkakan di daerah ketiak. Dengan demikian resiko untuk terjadinya kanker payudara dapat dideteksi sejak dini dan meningkatkan peluang kesembuhan pada penderita.

PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Lokasi Pelaksanaan Pengabdian



2. Solusi yang ditawarkan
Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian, agar santriwati melakukan SADARI secara rutin untuk mendeteksi dini adanya benjolan dan hal lain yang tidak wajar pada payudara mereka. Diharapkan juga santriwati tidak merasa tabu untuk melakukan SADARI, memiliki pengetahuan persepsi manfaat terhadap SADARI yang positif, serta dorongan dan efektifitas diri yang baik untuk melakukan SADARI, mengingat sudah meningkatnya kasus penyakit kanker payudara pada remaja putri saat ini.

3. Photo Kegiatan Pengabdian



HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT

Pengabdian yang dilakukan kepada santriwati di MA Al-Aziziyah tentang penyuluhan kesehatan dan cara SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) dilaksanakan pada tanggal 22 April 2019. Penyuluhan kesehatan memaparkan tentang pengertian kanker payudara, penyebab kanker payudara, tingkat kejadian kanker payudara, tanda dan gejala kanker payudara, cara mencegah kanker payudara, pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dan menyanyikan lagu dan gerakan SADARI.

Penyuluhan kesehatan dihadiri oleh masyarakat sekitar dengan jumlah 77 orang, yang terdiri dari murid kelas X dan

XI yaitu rentang usia 16-17 tahun Sedangkan Tim penyuluh kesehatan terdiri dari beberapa orang dosen dan 16 anggota kelompok Remaja.

Gerakan SADARI di contohi oleh beberapa anggota kelompok dan langsung dipraktikkan oleh santriwati kelas X dan XI yang datang untuk melakukan SADARI. Pelatihan dimulai dengan mencontohi satu demi satu langkah-langkah SADARI. Setelah itu kemudian diajarkan cara bernyanyi dan mendemonstrasikan langkah SADARI.

Setelah diajarkan bernyanyi dan didemonstrasikan mengenai SADARI, Santriwati dituntut untuk langsung melakukannya. Pertama dengan didampingi anggota kelompok kemudian dilakukan secara mandiri. Adapun langkah-langkah SADARI adalah :

1. Langkah 1

Dimulai dengan melihat payudara di cermin dengan posisi pundak tegap dan kedua tangan di pinggang, dengan melihat :1) Payudara, dari ukuran, bentuk, dan warna yang biasa diketahui.

2) Payudara dengan bentuk sempurna tanpa perubahan bentuk dan pembengkakan.

Jika terlihat perubahan seperti berikut ini, segera ke dokter untuk berkonsultasi :

- 1) Kulit mengkerut, terjadi lipatan, ada tonjolan.
- 2) Puting berubah posisi biasanya seperti tertarik ke dalam.
- 3) Kemerahan, nyeri, ruam-ruam, atau bengkak.

2. Langkah 2

Mengangkat kedua tangan dan mengamati jika ada perubahan perubahan yang telah disebut pada langkah pertama.

3. Langkah 3

Saat bercermin, cermati apakah ada cairan yang keluar dari kedua putting (baik itu cairan bening, seperti susu,

berwarna kuning, atau bercampur darah).

4. Langkah 4

Berikutnya, merasakan payudara dengan cara berbaring dengan menggunakan tangan kanan untuk merasakan payudara kiri, begitu sebaliknya. Gunakan pijatan pelan namun mantap (tapi bukan keras) dengan tiga ujung jari, yaitu jari telunjuk, tengah, dan jari manis. Jaga posisi ujung jari datar terhadap permukaan payudara. Gunakan gerakan memutar, sekali putaran mencakup seperempat bagian payudara. Pijat seluruh payudara dari atas sampai ke bawah, kiri, kanan, dan dari tulang pundak sampai bagian atas perut serta dari ketiak sampai belahan payudara. Untuk memastikan seluruh payudara telah dipijat, lakukan hal sebagai berikut :

- 1) Buatlah pola memutar, mulai dari puting, buat gerakan memutar semakin lama semakin besar sampai mencapai bagian tepipayudara.
- 2) Buatlah gerak naik turun. Gerakan ini bagi sebagian besar wanita dianggap lebih efektif. Pastikan merasakan seluruh jaringan payudara dari depan (puting) sampai bagian belakang. Gunakan pijatan ringan untuk kulit dan jaringan tepat di bawah kulit, pijatan sedang untuk bagian tengah payudara, dan pijatan kuat untuk jaringan bagian dalam. Saat mencapai jaringan bagian dalam, usahakan agar dapat merasakan tulang iga.

5. Langkah 5

Terakhir, rasakan payudara saat berdiri atau duduk, atau saat mandi karena bagi sebagian wanita, mereka merasa lebih mudah memijat saat kulit payudara dalam keadaan basah dan licin. Lakukan dengan gerakan yang sama seperti dijelaskan dalam langkah

PEMBAHASAN

Pemeriksaan SADARI merupakan salah satu langkah deteksi dini untuk menemukan kanker payudara stadium awal yang akan lebih efektif jika dilakukan sedini mungkin, dikarenakan sekita 85% kelainan di payudara biasanya pertama kali dikenali oleh penderita (Rasjidi, 2010).

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah cara yang efektif untuk mendeteksi sedini mungkin. Para wanita disarankan untuk melakukannya sendiri karena mereka sendiri yang benar-benar mengenal struktur payudara normalnya. Oleh karena itu jika ada benjolan atau ada hal tidak normal lainnya, maka mereka akan langsung menyadarinya. Pemeriksaan ini sebaiknya dilakukan secara berkala setiap bulan agar benjolan dapat ditemukan pada stadium dini dan dapat dilakukan tindakan yang cepat apabila ditemukan benjolan maupun kelainan lainnya pada payudara.

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dapat dilakukan oleh wanita setelah berusia 20 tahun. Saat yang paling tepat untuk melakukan pemeriksaan ini adalah hari ke 5-7 setelah menstruasi, dimana payudara tidak mengeras, membesar atau nyeri lagi. Untuk wanita yang telah menopause dapat melakukan pemeriksaan ini kapan pun dan disarankan untuk melakukan pemeriksaan ini setiap awal atau akhir bulan. Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dilakukan dalam tiga tahap, yaitu:

1. Melihat payudara.
 - a. Pemeriksaan ini dilakukan di depan cermin.
 - b. Buka seluruh pakaian dari pinggang ke atas dan berdiri di depan cermin yang besar
 - c. Kedua lengan diletakkan disamping tubuh.

- d. Perhatikan payudara.
 - 1) Apakah bentuk dan ukuran payudara kanan dan kiri simetris?
 - 2) Apakah payudara membesar dan mengeras?
 - 3) Apakah arah puting tidak lurus ke depan atau berubah arah?
 - 4) Apakah puting tertarik ke arah dalam?
 - 5) Apakah ada puting yang mengalami luka atau lecet?
 - 6) Apakah ada perubahan kulit?
 - 7) Apakah kulit menebal dengan pori-pori melebar menyerupai kulit jeruk?
 - 8) Apakah permukaan kulit tidak mulus, ada kerutan atau cekungan?
 - 9) Ulangi semua pengamatan diatas dengan kedua tangan lurus keatas.
 - 10) Setelah itu ulangi kembali pengamatan tersebut dengan posisi kedua tangan terletak di pinggang, dada dibusungkan dan siku tertarik ke arah belakang.
- 11) Memijat payudara
 - a. Dengan kedua tangan, pijat payudara dengan lembut dari tepi ke arah puting.
 - b. Perhatikan apakah ada cairan atau darah yang keluar dari puting susu.
2. Meraba payudara.
 - a. Pemeriksaan dilakukan dalam posisi berbaring.
 - b. Lakukan perabaan payudara satu persatu.
 - c. Untuk pemeriksaan pada payudara kanan, letakkan bantal atau handuk yang dilipat dibawah bahu kanan. Lengan kanan direntangkan disamping kepala atau diletakkan dibawah kepala.
 - d. Raba payudara dengan menggunakan tiga atau empat jari tangan kiri yang saling dirapatkan.
 - e. Rabaan dilakukan dengan gerakan memutar, naik turun dan pilah-pilah dari tepi payudara hingga ke puting susu.
 - f. Geser posisi jari, kemudian lakukan lagi dengan gerakan sebelumnya dari tepi payudara hingga ke puting susu.
 - g. Lakukan seterusnya hingga seluruh bagian payudara.
 - h. Lakukan hal yang sama pada payudara sisi lainnya.
 - i. Perabaan dilakukan dengan tiga tingkat tekanan, yaitu: tekanan ringan untuk meraba adanya benjolan di permukaan kulit, tekanan sedang untuk memeriksa adanya benjolan di tengah jaringan payudara dan tekanan kuat untuk meraba benjolan di dasar payudara yang melekat pada tulang iga.
 - j. Pemeriksaan dapat menggunakan pelicin agar pemeriksaan menjadi lebih sensitive.
 - k. Ulangi langkah langkah perlahan pada posisi berdiri, sebaiknya dilakukan pada saat mandi dengan menggunakan sabun.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Rata-rata peserta kegiatan pengabdian masyarakat berusia 16 sampai dengan 17 tahun,

2. Adanya peningkatan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada Santri kelas X dan XI di pondok pesantren Al Aziziyah setelah diberikan penyuluhan.
3. Gerakan SADARI di contohi oleh beberapa anggota kelompok dan langsung dipraktikkan oleh santriwati kelas X dan XI yang datang untuk melakukan SADARI. Pelatihan dimulai dengan mencontohi satu demi satu langkah-langkah SADARI. Setelah itu kemudian diajarkan cara bernyanyi dan mendemonstrasikan langkah SADARI. Lebih dari separuh dari santriwati melakukan SADARI yang tidak baik.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian, maka perlu disarankan agar santriwati melakukan SADARI secara rutin untuk mendeteksi dini adanya benjolan dan hal lain yang tidak wajar pada payudara mereka. Dengan demikian diharapkan santriwati tidak merasa tabu untuk melakukan SADARI, memiliki pengetahuan presepsi manfaat terhadap SADARI yang positif, serta dorongan dan efektifitas diri yang baik untuk melakukan SADARI, mengingat sudah meningkatnya kasus penyakit kanker payudara pada remaja putri saat ini.

Selain itu santriwati MA Al-Aziziyah, dianjurkan agar lebih proaktif dalam memahami informasi informasi seputar kesehatan, terutama upaya pencegahan penyakit dan pemeliharaan kesehatan, khususnya penyakit yang semakin meningkat kasusnya, seperti penyakit kanker payudara yang dapat di deteksi dengan SADARI. Dengan demikian, diharapkan santriwati mempunyai tindakan preventif dan memiliki pemicu tindakan dan kepercayaan diri yang baik untuk memelihara kesehatan dirinya.

REFERENSI

- Aisyah. 2017. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Dengan Perilaku Sadarai. *Jurnal Ilmu Kesehatan 2* (1) 81-86
- Dalimartha, Setiawan. 2007. *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Kanker*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Price, Silvy Anderson dan Wilson Lorraine. 2005. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit*. Jakarta : EGC
- Mansjoer, Arif dkk. 2009. *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta : Media Aesculapius
- Nisman, Wenny Artanty 2011. *Lima Menit Kenali Payudara Anda*. Yogyakarta : Anda
- Smeltzer, Bare. 2002. *Keperawatan Medikal Bedah* Jakarta: EGC
- Yurike Septianingrum. 2017. *Penyuluhan Deteksi Dini Kanker Payudara Di Pondok Pesantren Qomaruddin Bungah Gresik*. Volume 1 No. 2.