

EDUKASI DAN SIMULASI PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI PADA REMAJA

Irma Sri Rejeki

¹ Program Studi D3 Kebidanan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari

Correspondensi : irmasrirejeki40@gmail.com

ABSTRAK

SADARI atau dikenal dengan pemeriksaan payudara sendiri merupakan salah satu cara deteksi dini yang murah dan mudah dilakukan yang bertujuan jika ditemukan kelainan atau perubahan pada payudara dapat segera diperiksa kepada petugas Kesehatan dan dapat segera mendapat terapi dan dalam jangka Panjang dapat menekan angka mortalitas kanker payudara. Berdasarkan survey yang dilakukan peneliti melalui metode wawancara yang dilakukan pada 33 remaja di Wilayah kerja Puskesmas Jumpandang Baru sebelum di berikan edukasi tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja, mayoritas kemampuan remaja dalam memahami pentingnya Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja dalam upaya deteksi dini kanker payudara pada rentang skor 11 – 28 %, setelah di berikan edukasi tentang pentingnya pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja dalam upaya deteksi dini kanker payudara meningkat pada rentang 70 –90%.

Kata kunci : Simulasi Pemeriksaan Payudara Sendiri, Remaja, Edukasi

ABSTRACT

SADARI or known as breast self-examination is one of the cheap and easy early detection methods that aims if abnormalities or changes in the breast are found, they can be immediately checked by health workers and can immediately receive therapy and in the long term can reduce breast cancer mortality rates. Based on a survey conducted by researchers through an interview method conducted on 33 adolescents in the Jumpandang Baru Health Center work area before being given education about Breast Self-Examination in Adolescents, the majority of adolescents' ability to understand the importance of Breast Self-Examination in Adolescents in efforts to detect breast cancer early in the range of 11 - 28%, after being given education about the importance of Breast Self-Examination in Adolescents in efforts to detect breast cancer early increased in the range of 70 -90%.

Kata kunci : Breast Self-Examination Simulation, Teenagers, Education

I. PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan salah satu penyakit kanker yang paling umum menyerang wanita di Indonesia dan dunia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, kanker payudara menempati urutan pertama dengan frekuensi relatif sebesar 18,6% di Indonesia. Salah satu langkah efektif dalam mendeteksi dini kanker payudara adalah melalui



pemeriksaan payudara sendiri atau SADARI. Dengan melakukan SADARI sebanyak 80% kanker payudara bisa terdeteksi. (Yunita Lestari, 2022)

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah metode sederhana yang dapat dilakukan oleh setiap individu untuk mendeteksi tanda-tanda awal kanker payudara. Pentingnya SADARI terletak pada kemampuannya untuk mengidentifikasi perubahan yang mencurigakan pada jaringan payudara sebelum berkembang menjadi kondisi yang lebih serius (Hidayah Akil et al., 2024)

Kanker payudara merupakan pertumbuhan sel payudara yang tidak terkontrol karena perubahan abnormal dari gen yang bertanggung jawab atas pengaturan pertumbuhan sel. Penyakit ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memberikan tekanan psikologis yang signifikan kepada penderitanya. Meskipun kanker payudara lebih umum terjadi pada wanita, pria juga dapat terkena penyakit ini, meskipun dengan prevalensi yang jauh lebih rendah. (Rohmah, F., & Safriana, 2024)

Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Upaya Kesehatan Remaja meliputi perkembangan positif, pencegahan kecelakaan, pencegahan kekerasan, kesehatan reproduksi, pencegahan dan pengendalian penyakit menular dan pencegahan penyakit tidak menular, gizi dan aktifitas fisik; kesehatan Jiwa; dan kesehatan remaja pada situasi krisis. (Amila., Sinuraya, E., Gulo, 2020)

SADARI atau dikenal dengan pemeriksaan payudara sendiri merupakan salah satu cara deteksi dini yang murah dan mudah dilakukan yang bertujuan jika ditemukan kelainan atau perubahan pada payudara dapat segera diperiksa kepada petugas Kesehatan dan dapat segera mendapat terapi dan dalam jangka Panjang dapat menekan angka mortalitas kanker payudara. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019)

Pengukuran Tingkat perilaku seseorang dapat dilihat melalui Tingkat pengetahuan, sikap maupun Tindakan termasuk perilaku SADARI. Penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan



Pendidikan Kesehatan mengenai SADARI yang dilengkapi dengan fasilitas penunjang. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tujuan untuk mempengaruhi pengetahuan dan sikap SADARI yang diberikan melalui media Pendidikan seperti powerpoint, gambar, simulasi dan video.

II. IDENTIFIKASI MASALAH

Pengetahuan SADARI pada remaja untuk mendeteksi dini kanker payudara saat ini masih sangat rendah padahal SADARI sangat penting untuk deteksi dini pasien kanker payudara, oleh karenanya saat ini kanker payudara tidak hanya menyerang Perempuan usia >30 tahun tetapi juga menyerang Perempuan usia muda bahkan remaja. (Sutopo, Y., 2020)

Kanker payudara masih banyak dialami oleh perempuan, khususnya di Indonesia. Ada cara mudah untuk mencegah terjadinya kanker payudara yakni dengan pemeriksaan payudara sendiri (Sadari) dan pemeriksaan payudara klinis (Sadanis). Di antara lebih dari 200 jenis kanker yang ada, kanker payudara merupakan jenis kanker terbanyak di dunia, termasuk di Indonesia. Tercatat sebanyak 2,3 juta perempuan di dunia didiagnosis kanker payudara. Di Indonesia, jumlah penderita kanker payudara diperkirakan bertambah sekitar 65.000 kasus baru setiap tahun. Sayangnya, 70% pasien kanker baru berkunjung pada saat stadium akhir. Bahkan, menurut jajak pendapat Kompas tahun lalu, hanya 1 dari 5 responden perempuan mengaku pernah ke dokter untuk memeriksa payudara. Dan berdasarkan BPJS Kesehatan pada tahun 2020, kanker menjadi penyakit katastrofik dengan pembiayaan terbesar kedua setelah penyakit jantung yaitu sebesar 3,5 triliun rupiah. 1 dari 8 wanita dapat mengidap kanker payudara selama hidupnya. (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi, 2020)

III. METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Jumpandang Baru pada hari Rabu, tanggal 22 Januari 2025. Metode dalam Edukasi ini adalah dengan metode ceramah, dan Tanya jawab . Media yang digunakan adalah media Pendidikan seperti powerpoint, gambar, simulasi dan video. Terdapat tiga tahap dalam kegiatan ini, yaitu:



a. Tahap Persiapan

Kegiatan pengabdian masyarakat dirancang dalam bentuk edukasi. Wilayah sasaran pelaksanaan adalah di Wilayah Kerja Puskesmas Jumpandang Baru Makassar. Pengabdian di lakukan oleh Tim pelaksana, dimana pelaksana pengabdian kepada masyarakat memiliki peran masing – masing. Kegiatan yang diterapkan adalah melakukan edukasi dan simulasi Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja dengan metode ceramah menggunakan media power point dan leaflet, dilanjutkan dengan simulasi terkait pemeriksaan SADARI dan diakhir dengan post test untuk mengukur pemahaman tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja. Melakukan koordinasi dengan tempat pelaksanaan kegiatan, berkaitan dengan waktu pelaksanaan, tempat pelaksanaan dan koordinasi teknis pelaksanaan.

b. Tahap pelaksanaan kegiatan

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian melalui kegiatan sosialisasi ini terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya : Analisis kebutuhan : merupakan aktifitas yang ditujukan untuk menemukan kebutuhan yang dibutuhkan oleh ibu nifas, Sosialisasi : merupakan bentuk penyuluhan kesehatan menggunakan leaflet dan PPT ,
2. Acara penyuluhan dilaksanakan selama 1 hari.
3. Jumlah peserta yang mengikuti 33 orang remaja
4. Kegiatan ini dibuka oleh penanggungjawab pelaksana Pelaksana
5. Pemberian materi oleh narasumber yaitu Irma Sri Rejeki, S.ST.,M.Keb

c. Tahap Akhir

Tahap akhir pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini antara lain : Kegiatan dilakukan dengan penyuluhan dan tanya jawab tentang pemeriksaan SADARI pada remaja. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan antusiasme santri/siswa dalam melakukan kegiatan dan tetap mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir di tempat dengan semangat menjawab beberapa pertanyaan saat fun games.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1.

**Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Pengetahuan Pentingnya Pemeriksaan Payudara
Sendiri Pada Remaja *Pretest***

Pengetahuan	Jumlah	F (%)
<i>Pretest</i>		
Sebelum diberi Edukasi		
Umur 10 – 12 Tahun	15 Orang	11 %
Umur 13 – 15 Tahun	11 Orang	20 %
Umur 16 – 18 Tahun	7 Orang	28 %

Tabel 1. Menunjukkan jumlah pengetahuan Ibu sebelum di berikan edukasi tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja, mayoritas kemampuan remaja dalam memahami pentingnya Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja dalam upaya deteksi dini kanker payudara pada rentang skor 11 – 28 %.

Tabel 2.

**Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Pengetahuan Pentingnya Pemeriksaan Payudara
Sendiri Pada Remaja *Posttest***

Pengetahuan	Jumlah	F (%)
<i>Posttest</i>		
Sesudah diberi Edukasi		

Umur 10 – 12 Tahun	15 Orang	70 %
Umur 13 – 15 Tahun	11 Orang	78 %
Umur 16 – 18 Tahun	7 Orang	90 %

Tabel 2. Menunjukkan jumlah pengetahuan setelah di berikan edukasi tentang pentingnya pentingnya Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja dalam upaya deteksi dini kanker payudara meningkat pada rentang 70 –90%.

Pembahasan

Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja adalah kegiatan yang dilakukan sendiri atas kemauan sendiri yang tujuannya menolong dirinya sendiri sbagai salah satu upaya deteksi dini kanker payudara meliputi pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), pemeriksaan payudara klinis (SADANIS), dan mamografi. SADARI merupakan cara termudah dan termurah karena bisa Anda lakukan sendiri. SADARI dapat membantu mendeteksi kondisi payudara, seperti apakah terdapat benjolan atau perubahan lain yang mungkin merupakan tanda tumor atau kanker payudara yang memerlukan perhatian medis. SADARI (Periksa Payudara Sendiri) adalah prosedur yang memungkinkan wanita memeriksa secara fisik dan visual area payudara dan ketiak untuk mengetahui adanya perubahan.). (Andita, 2016)

Tinggi pengetahuan akan berdampak yang tinggi dalam sesuatuhal,akan mudah menerima perilaku yang lebih baik. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden tentang SADARI dengan rata-rata sebelum penyuluhan mendapat nilai 49 dan sesudah penyuluhan meningkat menjadi 74. Memberikan edukasi atau pendidikan kesehatan secara langsung dapat meningkatkan antusias untuk mengenal lebih jauh tentang kanker payudara dan deteksi dini. (Darwati, L., Nikmah, K., & Aziz, 2021)

Menurut pada penelitiannya faktor pengetahuan yang kurang tentang SADARI membuat remaja kurang kesadaran akan bahaya dari kanker payudara sehingga tidak dilakukannya deteksi dini terhadap payudara. Pengetahuan sangat berperan penting terhadap perilaku seseorang yang Dimana semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan

semakin tinggi juga Tingkat pemahaman dan kesiapan untuk melakukan SADARI. (Indah Fitriwati, 2022)

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti melalui metode wawancara yang dilakukan pada 10 remaja di Wilayah kerja Puskesmas Jumpandang Baru didapatkan bahwa 8 orang atau (80%) remaja diantaranya tidak mengetahui tentang apa itu SADARI serta cara melakukan SADARI. Remaja tersebut merupakan remaja yang berdomisili di wilayah kerja Pusekesmas Jumpandang Baru. Hal ini menyebabkan mereka tidak pernah mengakses tentang SADARI itu sendiri melainkan lebih fokus mengakses tentang pelajaran mereka. Siswi tersebut juga mengatakan bahwa tidak pernah mendapatkan informasi tentang SADARI dari petugas kesehatan.

V. KESIMPULAN

Secara umum, hasil penyuluhan yang dilaksanakan di Wilayah kerja Puskesmas Jumpandang Baru Makassar berada pada kriteria sangat bermanfaat bagi Remaja dalam pemahaman tentang pemeriksaan SADARI pada remaja. Di samping itu pula, kegiatan PkM ini berhasil mengkombinasikan edukasi masalah kesehatan reproduksi & Pemeriksaan SADARI remaja dengan berbagai permainan. Mengembangkan metode penyuluhan yang *up to date dan* mengadakan evaluasi tentang perkembangan kemampuan berwirausaha di Wilayah kerja Puskesmas Jumpandang Baru Makassar.

**Gambar. 1 Dokumentasi
Edukasi Dan Simulasi Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja**





VI. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada Kepala Puskesmas Jumpandang Baru Makassar dan kelompok Remaja yang ada di Wilayah kerja Puskesmas Jumpandang Baru Makassar serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih juga disampaikan kepada LPPM STIKES Gunung Sari yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabmas ini .

VII. DAFTAR PUSTAKA

- Amila., Sinuraya, E., Gulo, B. (2020). Edukasi sadari (pemeriksaan payudara sendiri) untuk deteksi dini kanker payudara pada siswi SMA Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara, I(2)*, 29–40.
- Andita, U. (2016). Pengaruh pendidikan kesehatan SADARI dengan media slide dan benda tiruan terhadap perubahan pengetahuan WUS. *Jurnal Promkes. Surabaya : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, 2 (2)*. <http://dx.doi.org/10.20473/jpk.V4.I2.2016.177-187>



- Darwati, L., Nikmah, K., & Aziz, M. N. A. (2021). Sosialisasi SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) sebagai upaya awal pencegahan Ca Mamae. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2), 325–331. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i2.236>
- Hidayah Akil, S. N., Pratiwi, D., Mukti Widagda, T. M., Puteri, A. R., & Annisya, E. I. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kanker Payudara Melalui Program Education To Prevent Breast Cancer (C-TOPRAC). *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 177–189. <https://doi.org/10.51622/pengabdian.v5i1.1412%0A>
- Indah Fitriwati. (2022). Sosialisasi Sadari Sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 3(2)(26631622–226631624).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Situasi Penyakit Kanker*.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 61 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Reproduksi. (2020). *Kesehatan Reproduksi Remaja, Dokumen Hukum dan Peraturan*. <https://jdih.kemhenkeu.go.id/fullText/2014/61TAHUN2014PPPEnjel.pdf>
- Rohmah, F., & Safriana, R. E. (2024). Pemberian Edukasi Mengenai Pemeriksaan Payudara Sendiri Terhadap Perilaku Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Wanita Usia Subur. *IJMT : Indonesian Journal of Midwifery Today*, 3(2), 101. <https://doi.org/10.30587/ijmt.v3i2.7940>
- Sutopo, Y., H. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Perilaku Sadari Pada Remaja Putri Sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara. *Journal Poltekkesjogja*.
- Yunita Lestari, & H. R. A. (2022). Sosialisasi Sadari Sebagai Langkah Awal Pencegahan Kanker Payudara Pada Remaja Putri Sma Sekabupaten Sumbawa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 2(2), 180–185. <https://doi.org/10.55606/jpkmi.v2i2.279%0A>