
PKM Remaja Sehat Bersama SADARI di SMK Baiturrahim Jambi

Nurfitriani^{1*}, Hesty²

^{1,2}Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Baiturrahim,

Jl. Prof. M Yamin, SH No.30 Lebak Bandung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: nurfitriani1173@gmail.com

Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood where the breast organs begin to grow and develop rapidly so that they require optimal care such as breast self-examination (BSE). BSE is an early screening tool for breast cancer that can be done by a woman herself by touching and massaging around the breast, starting from adolescence with the hope that if a breast abnormality occurs, it can be treated early so that it can reduce the morbidity and mortality rate of women due to breast cancer. The purpose of this service is for students at Baiturrahim Vocational School to gain knowledge about BSE and be able to do BSE examinations themselves. Baiturrahim Vocational School was chosen as the location for community service, because it has a Nursing and Pharmacy study program and the majority (90%) are female. The results showed that 80% of Baiturrahim Vocational High School students participated in the activity with enthusiasm and appreciation and were interested in learning BSE and it is hoped that this counseling aterial can be applied to students and the surrounding community.

Keywords: *adolescence, breast self-examination*

Abstrak

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa dimana organ payudara mulai tumbuh dan berkembang secara cepat sehingga membutuhkan perawatan yang optimal seperti melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). SADARI merupakan alat skrining awal kanker payudara yang dapat dilakukan sendiri oleh seorang wanita dengan cara meraba dan memijat disekitar payudara, dapat dimulai dari masa remaja dengan harapan jika terjadi kelainan payudara dapat diatasi lebih dini sehingga dapat menurunkan angka kesakitan maupun angka kematian wanita akibat kanker payudara. Tujuan pengabdian ini agar siswi di SMK Baiturrahim mendapat pengetahuan tentang SADARI dan dapat melakukan pemeriksaan SADARI itu sendiri. Metode pelaksanaan kegiatan ceramah dengan menggunakan media poster dan *leaflet* serta demonstrasi cara melakukan SADARI yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2021 sd Januari 2022 dengan sasaran siswi kelas 11 di SMK Baiturrahim sejumlah 26 orang. SMK Baiturrahim dipilih sebagai lokasi pengabdian masyarakat karena SMK tersebut mempunyai program studi Keperawatan dan Farmasi serta sebagian besar (90%) berjenis kelamin wanita. Hasil Pengabdian diperoleh 80% siswi SMK Baiturrahim mengikuti kegiatan dengan antusias dan apresiasi serta tertarik untuk belajar SADARI dan harapannya materi penyuluhan ini dapat diaplikasikan kepada siswi dan masyarakat disekitarnya.

Kata kunci : masa remaja, pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular yang menjadi salah satu beban kesehatan diseluruh dunia adalah penyakit kanker. Data dari Global Burden of Cancer (GLOBOCAN) yang dirilis

oleh Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan jumlah dan kasus kematian akibat kanker sampai dengan tahun 2018 sebesar 18,1 juta kasus dan 9,6 juta kematian di tahun 2018. kematian akibat kanker diperkirakan akan terus meningkat hingga lebih dari 13,1 juta pada tahun 2030.¹

Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 prevalensi kanker di Indonesia adalah 1,4 penduduk, atau sekitar 347.792 orang. Prevalensi kanker tertinggi berada pada Provinsi Yogyakarta, yaitu sebesar 4,1 per 1000 penduduk. Insiden kanker tertinggi pada perempuan adalah kanker payudara sebesar 40 per 100.000 dan prevalensi kanker payudara tertinggi berada di Provinsi Yogyakarta.¹ Provinsi Jambi menempati urutan ke 13 tertinggi dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia, dengan insiden kanker sebanyak 1,5 per 1000 penduduk, yang terjadi pada semua tingkat usia. Sedangkan kasus kanker payudara di Provinsi Jambi yaitu pada tahun 2014 sebanyak 341, tahun 2015 sebanyak 240, tahun 2016 sebanyak 425, tahun 2017 sebanyak 281. Jadi total penderita kanker payudara sebanyak 1.287 dan sudah mendapatkan perawatan.²

Kanker payudara merupakan penyakit yang dapat mempengaruhi setiap aspek kehidupan manusia dan dapat menimbulkan masalah-masalah fisiologi, psikologi, dan sosial. Reaksi psikologi yang dapat muncul setelah pasien didiagnosis kanker payudara pada umumnya merasa *shock* mental, takut, tidak bisa menerima kenyataan, sampai pada keadaan depres.³ Kanker payudara salah satu penyakit yang menakutkan bagi wanita. Walaupun saat ini sudah ada pengobatan terbaik, tetapi perjuangan melawan kanker payudara tidak selalu membuahkan hasil yang maksimal. Hal ini berkaitan dengan kurangnya kesadaran dan atensi dari kaum wanita itu sendiri dalam memahami kanker payudara agar terhindar dari serangan kanker serta pendeteksian secara dini. Kanker merupakan suatu golongan penyakit yang ditimbulkan oleh sel tunggal yang tumbuh abnormal dan tidak terkendali, sehingga dapat menjadi tumor ganas yang dapat menghancurkan dan merusak sel atau jaringan sehat.

Penyebab kanker payudara belum diketahui secara pasti, namun ada beberapa faktor kemungkinannya antara lain: faktor usia, faktor genetik, penggunaan terapi hormon estrogen, gaya hidup yang tidak sehat, perokok pasif, penggunaan kosmetik yang mengandung hormon, dan penggunaan pil KB. Sedangkan faktor risiko terjadinya kanker payudara hampir berhubungan langsung maupun tidak langsung dengan estrogen yang tidak diimbangi dengan progesteron seperti; 1) Umur penderita diatas 50 tahun; 2) Usia saat menstruasi pertama (Menarche) sebelum 12 tahun; 3) Penyakit fibrokistik; 4) Riwayat keluarga dengan kanker payudara; 5) Riwayat kanker payudara; 6) usia saat melahirkan anak pertama diatas 30 tahun ;7) Obesitas pasca menopause; 8) Terapi radiasi di dada;(9) mengkonsumsi alkohol; 10) mengkonsumsi makanan siap saji (*junkfood*).³

Untuk mencegah kejadian kanker payudara diperlukan upaya pencegahan dengan melakukan deteksi dini kanker payudara dengan salah satu cara melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Deteksi gejala awal dari kanker payudara bagi seorang wanita sangatlah mudah dan tidak perlu bantuan tenaga ahli. Salah satunya adalah tindakan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). SADARI ini merupakan alat skrining awal kanker payudara yang dapat di lakukan sendiri oleh seorang wanita dengan cara meraba dan memijat di sekitar payudara untuk mengetahui terdapat benjolan atau tidak pada payudaranya sendiri.⁴

SADARI adalah pemeriksaan payudara yang dilakukan sendiri dengan melihat dan memeriksa perubahan payudaranya sendiri. Pemeriksaan dapat dilakukan setiap bulan pada hari ke-7-10 dihitung sejak mulai haid, atau bagi yang telah menopause dilakukan dengan memilih tanggal yang sama setiap bulannya sehingga dapat menurunkan angka kematian bagi wanita.⁴

Tujuan dari SADARI adalah untuk mengetahui/ pendeteksi secara dini adanya kanker payudara yang dapat dilakukan pada wanita usia subur. Ternyata 75-82% keganasan payudara ditemukan pada saat pemeriksaan SADARI dan dapat menurunkan tingkat kematian sampai 20%. Sebelum kanker bermetastasis, penemuan kanker payudara sedini mungkin yang didiagnosis dan diobati secara benar akan menambah umur harapan hidup penderita kanker pada stadium I sebesar 70-80%, stadium II 43%, stadium III kurang dari 11,2% dan stadium IV 0%.⁵ Faktor faktor yang mempengaruhi seseorang melakukan pemeriksaan payudara sendiri secara teratur antara lain: pengetahuan, pendidikan, persepsi, kebiasaan, riwayat keluarga dengan kanker dan kebudayaan. Deteksi gejala awal dari kanker payudara bagi seorang wanita sangatlah mudah dan tidak perlu bantuan tenaga ahli dan dapat dilakukan mulai dari usia remaja hingga menopause.

Masa remaja termasuk masa transisi dari anak-anak ke masa dewasa dimana remaja sedang mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Masa remaja ialah masa cepatnya pertumbuhan dengan perubahan dramatis dalam ukuran dan proporsi tubuh. Cepat dan besarnya perkembangan remaja tersebut mengikuti tahap setelah melewati masa pertumbuhan bayi dan anak-anak. Salah satu yang sangat ditekankan bagi remaja perempuan adalah pemeliharaan kebersihan diri dan menjaga kesehatan organ reproduksinya. Kebiasaan menjaga kebersihan, termasuk kebersihan organ-organ seksual atau reproduksi merupakan awal dari usaha menjaga kesehatan. Lebih dari 90% anak perempuan percaya kepada orang tua dan guru sebagai sumber informasi. Karenanya, penting bagi guru dan orang tua untuk memahami informasi mengenai SADARI dan dapat mengkomunikasikannya pada anak perempuan. Hal ini untuk mengurangi kecemasan dan rasa takut anak perempuan dan menyiapkan mereka dalam melakukan pemeriksaan SADARI secara rutin.⁶

Pengetahuan merupakan hasil belajar dari berbagai kegiatan seperti pengalaman sebelumnya, mentransfer ilmu dari orang lain, hasil observasi dan hasil dari evaluasi. Pengetahuan seseorang dapat juga dikaitkan dengan umur, pendidikan, pengalaman dan sumber informasi individu.⁸ Pengetahuan sangat diperlukan bagi anak-anak, remaja, dewasa dan lansia, terutama pengetahuan tentang SADARI melalui media pembelajaran seperti diskusi, leaflet dan pemberian edukasi secara langsung maupun tidak langsung. Penyuluhan merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Pendekatan edukatif diartikan sebagai rangkaian kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan terarah dengan peran serta aktif individu, kelompok, atau masyarakat untuk memecahkan masalah dengan memperhitungkan faktor sosial, ekonomi, dan budaya setempat.

Berdasarkan observasi di lapangan, SMK Baiturrahim merupakan salah satu bagian dari Yayasan Baiturrahim, yang letaknya di tengah kota dan padat penduduk, termasuk dari kelurahan Selamat. SMK Baiturrahim menyelenggarakan pendidikan kejuruan dengan Program Studi Keperawatan dan Farmasi dengan jumlah siswa 148 siswi. Proses pembelajarannya secara teori dan praktik lapangan. Pengetahuan SADARI ini dapat dimanfaatkan bagi siswi itu sendiri dan juga dapat diterapkan juga dalam pelaksanaan praktik di lapangan dan masyarakat secara luas, sehingga penulis tertarik mengambil judul: 'Remaja Sehat Bersama SADARI'.

Permasalahan saat ini yang sedang dialami remaja adalah masih banyaknya remaja yang belum mengetahui cara perawatan payudara dan menjaga kebersihan payudara karena remajabelum menyadari pentingnya melakukan perawatan karena takut dan malu sehingga dapat menghambat produktifitasnya. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini diharapkan setelah mengikuti pendidikan kesehatan dan melakukan demonstrasi, remaja dapat memulai merawat dan memantau kondisi payudaranya, sehingga kedepannya

terhindar dari kanker payudara. Dari hasil pengabdian sebelumnya di Kelurahan Murni Kota Jambi 2019 tentang Edukasi SADARI ternyata 75-82% keganasan payudara ditemukan pada saat pemeriksaan SADARI dan dapat menurunkan tingkat kematian sampai 20%.⁶ Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di SMK Baiturrahim, 4 siswi mengatakan belum pernah mendengar tentang SADARI dan bingung apa itu sadari.

Melihat dari fenomena diatas, tim Pengabdi tertarik melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengambil judul PKM Remaja Sehat bersama SADARI di SMK Baiturrahim Jambi.”

Tabel 1. Target kegiatan luaran yang diharapkan oleh tim pengabdi

No	Masalah	Bentuk Kegiatan	Indikator Capaian Luaran (%)
1	Remaja putri belum mengerti bagaimana cara mendeteksi adanya kelainan pada payudara seperti adanya benjolan di sekitar payudara serta merasa takut dan malu untuk menceritakan kondisinya sehingga dapat mengurangi dan menghambat produktifitas remaja untuk melakukan sesuatu..	Sosialisasi kepada siswi SMK Baiturrahim tentang dalam kegiatan PKM Remaja sehat bersama SADARI	80% siswi terlibat dalam kegiatan sosialisasi
2	Belum pahamnya siswi tentang SADARI secara lengkap	Edukasi SADARI melalui media PPT dan poster pada remaja yang meliputi: A. Definisi SADARI B. Tujuan dan Manfaat C. Waktu pelaksanaan D. Cara pemeriksaan SADARI	80% siswi mengikuti kegiatan edukasi dan paham apa yang disampaikan
3	Siswi sudah pernah mendengar SADARI, tetapi belum tahu langkah langkahnya	Pemberian media KIE tentang SADARI pada Remaja sebagai penguatan kegiatan yang dilakukan	80% peserta memahami tentang SADARI melalui leaflet dan PPT.
4	Remaja merasa malu dan segan jika harus memeriksakan kesehatannya terutama jika ada benjolan / kelaianan di sekitar payudara	Demonstrasi cara melakukan SADARI sebagai pencegahan kanker payudara	80% siswi paham dan dapat mendemonstrasikan ulang praktik SADARI

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ceramah dengan menggunakan media poster dan *leaflet* serta demonstrasi cara melakukan SADARI yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2021 s/d Januari 2022 dengan sasaran siswi kelas 11 di SMK Baiturrahim sejumlah 26 orang . SMK Baiturrahim dipilih sebagai lokasi pengabdian masyarakat, karena SMK

tersebut mempunyai program studi Keperawatan dan Farmasi serta sebagian besar (90%) berjenis kelamin wanita.

Tahapan pelaksanaan kegiatan dibagi tiga (3) tahapan;

1. Kegiatan awal/persiapan yaitu:
mengkaji dan menganalisis data, mengidentifikasi masalah, menyusun proposal kegiatan pengabdian kepada masyarakat, menyusun SAP dan materi serta *leaflet SADARI*, dan mengurus izin kelokasi pengabdian kepada masyarakat
2. Pelaksanaan kegiatan seperti:
Perkenalan antara tim pengabdian kepada masyarakat dengan sasaran, penjelasan kegiatan yang akan dilakukan dalam melibatkan sasaran, memberikan pertanyaan dan apresiasi positif kepada peserta pengabdian, melaksanakan edukasi tentang kanker payudara dan upaya pencegahannya dengan SADARI dengan menggunakan metode ceramah, poster dan demontrasi cara SADARI serta pemberian *leaflet*. Akhir kegiatan melakukan tanya jawab dan siswi sangat antusias untuk bertanya dan menjawab, serta memberikan *leaflet* tentang SADARI. Menutup kegiatan dengan photo bersama.
3. Penyusunan laporan dan publish jurnal pengabdian kepada masyarakat dengan cara merumuskan hasil pengabdian kepada masyarakat, mengumpulkan dokumentasi dan lampiran yang mendukung (daftar hadir, foto-foto, dan surat-surat) dan menyusun artikel dan pengabdian kepada masyarakat dan melakukan publish jurnal ke jurnal terakreditasi Nasional serta menyerahkan laporan kepada unit PPPM

Pelaksanaan kegiatan ini juga melibatkan mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan sebanyak 2 orang yang sebelumnya diberikan pemahaman yang sama tentang kegiatan yang akan dijalankan tentang SADARI. Pemberian materi penyuluhan dengan menggunakan LCD, Vidio, PPT kemudian diberikan *leaflet* tentang deteksi dini kanker payudara.⁸ Hal ini juga tim pengabmas lakukan kepada siswi kelas 11 SMK Baiturrahim berupa edukasi, sosialisasi dan demonstrasi tentang SADARI sebagai upaya pencegahan kanker payudara dengan mengidentifikasi definisi SADARI, waktu pelaksanaan, tujuan dan manfaat serta pencegahannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat kepada siswa SMK Baiturrahim Sebagian besar (80 %) siswi siswi SMK Baiturrahim mengetahui dan antusias, serta dapat mengulang kembali materi Kanker payudara dan SADARI yang telah disampaikan. Siswi dapat mempraktikkan kembali cara melakukan SADARI dengan benar.

Remaja lebih dari 90% lebih mempercayai guru daripada orang tua sebagai sumber informasi. Penting bagi guru dan orang tua untuk memahami informasi SADARI sehingga nantinya dapat mengkomunikasikan pada siswi maupun putrinya. Salah satu upaya pencegahan primer agar terhindar dari kanker payudara adalah melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Ternyata masih banyak wanita baik remaja maupun wanita usia subur yang belum tahu dan belum pernah melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) secara teratur.

Menurut Titik K tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan SADARI dengan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada remaja putri di Desa Sinar Agung Kec Way Tenong Kab Lampung Barat diperoleh hasil “Tingkat pengetahuan tentang SADARI yang termasuk kategori Baik yaitu dengan jumlah 17 (85%) responden, Responden yang melakukan praktik SADARI yaitu 18 (90%) responden serta Tidak ada hubungan tingkat pengetahuan dengan praktek SADARI dengan hasil *p-value* sebesar 0.869 > α (0,05).⁹ Sedangkan menurut Debby, dkk (2021), yang melaksanakan penyuluhan tentang Deteksi

Dini Kanker Payudara dengan Teknik SADARI wilayah Kerja Kelurahan Kampung Manggis tahun 2021 diperoleh hasil setelah penyuluhan didapatkan banyak remaja dan wanita usia subur berpengetahuan tinggi tentang SADARI.¹⁰

Pengetahuan merupakan hasil belajar dari berbagai kegiatan seperti pengalaman sebelumnya, menransfer ilmu dari orang lain, hasil observasi dan hasil dari evaluasi . Pengetahuan seseorang dapat juga dikaitkan dengan umur, pendidikan , pengalaman dan sumber informasi individu.⁸ Pengetahuan sangat diperlukan bagi setiap orang, terutama bagi remaja putri yang berkaitan dengan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI.) Agar pengetahuan ini tersampaikan dan dapat dipahami oleh remaja siswi SMK Baiturrahim, tim pelaksana menggunakan media pembelajaran dengan pemberian edukasi baik secara langsung maupun tidak langsung seperti diskusi tanya jawab, menggunakan poster dan membagikan leaflet, serta mendemonstrasikan cara pemeriksaan payudara sendiri sehingga harapannya siswi dapat mempraktikknya di rumah setiap bulannya dan dapat terhindar dari kanker payudara. Hal ini juga

Luaran yang dihasilkan dari pengabdian kepada masyarakat ini berupa:

1. Tersedianya poster, leaflet sebagai media edukasi dan sosialisasi
2. Terlaksananya pendidikan kesehatan di SMK Baiturrahim Kelas 11 secara tatap muka.
3. Terjadinya peningkatan pengetahuan remaja putri SMK Baiturrahim mengenai Pengetahuan tentang SADARI sebagai deteksi dini kanker payudara.
4. Hasil laporan pengabdian kepada masyarakat ini akan dipublikasikan ke jurnal pengabdian kepada masyarakat di STIKBA (draft)



Gambar 1. Bersama Mitra dan TIM



Gambar 2. Kegiatan Pengabmas Bersama siswi-siswi



Gambar 3. Praktik SADARI



Gambar 4. Bersama Siswi-Siswi

KESIMPULAN

Sebagian besar (80%) siswi siswi SMK Baiturrahim mengetahui dan antusias, serta dapat mengulang kembali materi SADARI yang disampaikan. Siswi dapat mempraktikkan kembali cara melakukan SADARI dengan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim, Bapak Kepala Sekolah SMK Baiturrahim beserta jajarannya yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga kegiatan ini dapat terwujud walaupun dengan kondisi pandemi COVID -19.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI , InfoDatin Pusat Data dan informasi : Beban Kanker. Kemenkes RI, (2019).
2. Dinas Kesehatan Provinsi Jambi. *Data Pasien Kanker Provinsi Jambi*. (Dinkes Provinsi Jambi, 2017).
3. Mulyani & Rinawati. *Kanker Payudara dan PMS Pada Kehamilan*. (Nuha Medika, 2013).
4. Olfah, M, & Badi'ah. *Kanker Payudara Dan Sadari*. (Nuha Medika, 2013).
5. Nurfitriani dan Julaecha. *Pengenalan tehnik SADARI di RT 15 Kel. Buluran Kenali . J Abdimas Kesehatan ,2, (2019)*
6. Liza, *Gambaran Pengetahuan & Sikap Remaja Putri Terhadap Pesonal Hygiene Saat Menstruasi di SMP N19 Kota jambi Tahun 2018. JAB 8, 267-275 (2019)*
7. Notoatmodjo S, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta (2010)
8. Nel Efni dan Tina YF. *Edukasi Deteksi Dini Kanker Payudara melalui SADARI di SMA 8 Kota Jambi. JAK STIKBA No.3, 28-32 (2021)*
9. Titik H, Widyah S, Asti P, *Hubungan Tingkat Pengetahuan Sadari Dengan Praktik Sadari Pada Remaja Putri Di Desa Sinar Agung Kecamatan Way Tenong Kabupaten Lampung Barat. Midwifery Care Journal, Vol. 2 No.3, July 2021, e-ISSN 2715-5978 (online) I 100 (2021)*
10. Debby y, Desi A, Riri M, 2021. *Deteksi dini Kanker Payudara Dengan Teknik SADARI. Empowering society journal volume 2 no.2 ,121-129 (2021)*