

Upaya Meningkatkan Kesadaran Remaja Putri Dalam Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

¹Agustina Widayati, ¹Umi Narsih, ¹Homsiatu Rohmatin

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, STIKES Hafshawaty Pesantren Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia

Email: ^{1*}princess.thyna2@gmail.com, ²oemi_nrs@yahoo.co.id, ²homsiatu@stikeshafshawaty.ac.id

Abstrak-Kanker payudara merupakan jenis kanker yang mempunyai angka kejadian paling tinggi di Indonesia. Insiden kanker payudara meningkat seiring bertambahnya usia. muda bukan menjadi jaminan aman dari kanker payudara. Tingginya angka kejadian kanker payudara mengakibatkan tidak sedikit pula penderita kanker payudara yang berujung pada kematian. Salah satu upaya yaitu untuk deteksi dini kanker payudara adalah dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) merupakan program deteksi dini yang sederhana, murah, non-invasif, dan tidak berbahaya. Tujuan dari Program Kemitraan Masyarakat ini adalah memberikan dukungan (sosial support) dan action situation dalam meningkatkan kesadaran remaja putri dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Metode yang digunakan adalah bekerja sama dengan Pondok Pesantren Darul Ulum dengan memberikan edukasi, pelatihan dan dukungan mengenai SADARI. Indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah mendorong remaja putri untuk melakukan tindakan aktif ikut bertanggung jawab terhadap upaya pencegahan kanker payudara. Diharapkan kegiatan yang akan dilakukan ini dapat berjalan dengan lancar sehingga mendapatkan manfaat yang baik dimulai dari peningkatan pengetahuan tentang SADARI serta remaja putri mampu melakukan SADARI. Awalnya remaja putri merasa malu ketika diminta untuk mempraktikkan. SADARI, akan tetapi setelah diberi motivasi dan dicontohkan langsung oleh tim pengabmas dengan menggunakan media yang ada (phantom), remaja putri sudah mampu mengatasi rasa malunya. Kegiatan ini menunjukkan hasil yang mengembirakan. Seluruh remaja putri sudah paham dan mengerti serta mampu memperagakan cara yang benar tentang SADARI. Selanjutnya remaja putri menerapkan SADARI dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: kesadaran, remaja putri, pemeriksaan payudara sendiri, sadari

Abstract-Breast cancer is a type of cancer that has the highest incidence rate in Indonesia. The incidence of breast cancer increases with age. being young is not a guarantee of being safe from breast cancer. The high incidence of breast cancer results in not a few breast cancer sufferers which lead to death. One of the efforts for early detection of breast cancer is to carry out breast self-examination (SADARI), which is a simple, inexpensive, non-invasive, and harmless early detection program. situation in increasing awareness of young women in carrying out breast self-examination (SADARI). The method used is in collaboration with the Darul Ulum Islamic Boarding School by providing education, training and support regarding SADARI. An indicator of the success of this activity is encouraging young women to take active and responsible action in efforts to prevent breast cancer. It is hoped that the activities that will be carried out can run smoothly so that good benefits will be obtained starting from increasing knowledge about SADARI and young women being able to do SADARI. At first the young women felt embarrassed when they were asked to practice. SADARI, however, after being motivated and exemplified directly by the community service team using existing media (phantom), young women were able to overcome their shyness. This activity shows encouraging results. All young women understand and understand and are able to demonstrate the correct way of SADARI. Furthermore, young women apply SADARI in their daily lives.

Keywords: awareness, young women, breast self-examination, realize

1. PENDAHULUAN

Kanker payudara memiliki kontribusi sebesar 25% dari total kasus baru kanker secara keseluruhan yang terdiagnosis pada tahun 2012 (Depkes RI, 2013). Di Jawa Timur kanker payudara menempati urutan pertama sebagai jenis kanker yang paling banyak diderita oleh penduduk usia produktif dengan persentase sebesar 16,9% (BAPPEDA JATIM, 2013). Kejadian kanker meningkat dari tahun ke tahun dan terjadi hampir di seluruh dunia. Kanker menduduki urutan ke dua penyakit terbesar di dunia. Data jumlah penderita kanker di seluruh dunia mencapai 14 juta kasus dengan angka kematian 8,2 juta setiap tahunnya (WHO, 2018). Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengendalikan kanker payudara adalah dengan melakukan pencegahan primer seperti pengendalian faktor risiko dan peningkatan komunikasi, informasi dan edukasi. Pencegahan sekunder dilakukan melalui deteksi dini kanker payudara yaitu pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) (Kemenkes RI, 2015). Tindakan deteksi dini dilakukan agar dapat

mendeteksi secara dini sel-sel abnormal (pra kanker) yang ada di dalam tubuh agar dapat ditemukan sebelum berkembang menjadi kanker yang mematikan. Data dari Globocan (IARC) tahun 2012 diketahui bahwa kanker payudara di dunia mempunyai persentase kasus baru yakni sebesar 43,3% dan persentase kematian akibat kanker payudara sebesar 12,9%. Kanker payudara memiliki persentase kematian yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan kasus baru, sehingga jika penyakit kanker tersebut dapat dideteksi dan ditangani sejak dini maka kemungkinan sembuh akan lebih tinggi (Kemenkes, 2015).

Remaja Indonesia saat ini sedang mengalami perubahan yang cepat dari masyarakat tradisional menuju masyarakat modern. Hal ini juga mengubah norma-norma, nilai-nilai dan gaya hidup mereka. Gaya hidup dan perkembangan zaman adalah faktor penting yang sangat mempengaruhi remaja dalam terkena risiko kanker payudara (Mardiana, 2012). Pada pendidikan kesehatan tentang SADARI, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman serta perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja. Serta dengan media pendidikan tersebut dapat berpengaruh secara efektif. Sehingga remaja dapat melakukan tindakan yang terbaik kaitannya dengan sadari untuk deteksi dini kanker payudara (Machfoedz, 2008; Ghartey, 2016).

Pola asuh merupakan hal penting dalam upaya menyediakan suatu model perilaku yang lebih lengkap bagi anak. Peran orang tua dalam mnegasuh anak bukan saja penting untuk menjaga perkembangan jiwa anak dari hal-hal negatif, melainkan juga untuk membentuk karakter dan kepribadian agar jadi insan spiritual yang selalu taat menjalankan agamanya (Ayun, 2017). Pola asuh orang tua yaitu pola pengasuhan terhadap anak, yakni bagaimana orang tua memperlakukan anak, mendidik membimbing mendisiplinkan serta melindungi anak dalam mencapai kedewasaan sampai dengan membentuk perilaku anak sesuai dengan norma dan nilai yang baik serta sesuai dengan kehidupan masyarakat (Fitriyani, 2015). Di pondok pesantren mereka mendapatkan pendidikan dan pengajaran melalui kegiatan intra dan ekstra kurikuler. Disamping itu, dilakukan pula pemberian contoh kepada santri (baik berupa tingkah laku, sifat, sikap, maupun cara berfikir), pemberian penghargaan, motivasi, pemberian hukuman, dan pembujukan. Pengharganya berupa pemberian hadiah dan pujian, sedangkan hukumannya berupa sanksi yang diberikan sebagai wujud atau akibat dari ulah dan perbuatan melanggar aturan yang berlaku. Bentuknya mulai dari hukuman ringan (nasihat) sampai berat (dikeluarkan dari pesantren). Pembujukan dilakukan dengan memberi nasihat melalui pendekatan secara perorangan untuk membantu santri dalam memecahkan masalahnya. Nasihat yang lemah lembut diharapkan untuk mengembalikan santri pada jalanya yang benar (Rakhmawati, 2013). Mengacu pada teori perilaku Karr (Notoatmodjo, 2014), kesiapan remaja putri untuk menerima informasi SADARI tergantung beberapa hal, antara lain dukungan sosial (*social support*) dan ketersediaan informasi (*accessibility of information*). Dukungan sosial (*social support*) merupakan suatu bentuk kenyamanan yang didapatkan seseorang dari orang lain seperti orang tua, pasangan, saudara, teman, guru ataupun petugas medis. Dukungan ini bisa berupa ungkapan empati, kepedulian, perhatian, bantuan uang atau barang, nasihat, saran ataupun umpan balik. Dukungan sosial yang diterima seseorang dapat membuat orang tersebut merasa dicintai, diperhatikan dan dapat meningkatkan perasaan positif.. Praktik SADARI dapat terealisasi bila mendapat dukungan sosial dan tersedianya fasilitas seperti media informasi. Media informasi sendiri adalah alat yang digunakan dalam penyampaian pesan dari sumber kepada penerima dengan menggunakan alat-alat komunikasi mekanis seperti surat kabar, leaflet, radio, dan televisi. Seorang remaja yang pernah mendapat informasi mengenai pentingnya pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) cenderung akan melakukan praktik SADARI. Remaja di pondok pesantren seringkali tidak terpapar secara maksimal, padahal mereka pun berhak mendapatkan pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi salah satunya masalah payudara. Seperti diketahui ajaran yang ada di pondok pesantren fokus pada ajaran agama dan kurang memperhatikan kajian seputar kesehatan reproduksi remaja seperti salah satunya pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Sehingga menyebabkan pengetahuan remaja di pondok pesantren seputar pemeriksaan payudara sendiri kurang.

Data yang didapat di Pondok Pesantren Darul Ulum Patokan Kraksaan dengan metode wawancara pada tanggal 2 November 2021, diperoleh informasi bahwa dari 10 orang remaja putri yang pernah mengetahui tentang SADARI, ternyata 9 orang (90%) tidak mempraktikkannya.

Ketidakmauan remaja putri dalam mempraktikkan SADARI disebabkan tidak adanya kepedulian atau dorongan dari orang terdekat seperti dukungan pola asuh orang tua untuk mempraktikkan SADARI (*social support*), serta situasi atau kondisi yang tidak mendukung untuk mempraktikkan SADARI (*action situation*).

Berdasarkan latar belakang tersebut, untuk mengatasi masalah kurangnya *social support*, *action situation*, dan dukungan pola asuh orangtua maka perlu dilakukan upaya meningkatkan kesadaran remaja putri dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri (sadari).

2. METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan yaitu melalui sosialisasi kepada masyarakat upaya meningkatkan kesadaran remaja putri dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Awalnya Berkoordinasi dengan kepala pondok terkait kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan di pondok. Menyiapkan tempat, peralatan dan perlengkapan yang berkaitan dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Mengkoordinir mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut. Registrasi: peserta (remaja putri/santri) mengisi daftar hadir, selanjutnya menempati ruangan yang telah disediakan (serambi masjid), Pembukaan: diawali dengan membaca doa dan sambutan serta pengarahan dari mitra, selanjutnya Tim pengabmas membagikan leaflet tentang SADARI kepada seluruh peserta dilanjutkan dengan menjelaskannya melalui media yang tersedia (power point), dilanjutkan Diskusi dan tanya jawab, kemudian Tim pengabmas mempraktikkan cara melakukan SADARI dengan menggunakan phantom dan seluruh peserta menyimak dan ikut mempraktikkan cara melakukan SADARI. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok. Masing-masing kelompok bisa berdiskusi sambil mempraktikkan gerakan SADARI secara bersama-sama. Selanjutnya peserta diminta maju ke depan untuk mempraktikkan gerakan SADARI. Bagi yang bisa melakukan dengan benar akan mendapatkan doorprize dari tim pengabmas. Tahap evaluasi dan monitoring, Melakukan tanya jawab dan diskusi serta praktik tentang SADARI. Memantau perilaku SADARI pada remaja putri melalui teman kelompoknya. Penutup: acara penutup diisi dengan doa serta foto bersama peserta dan mahasiswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang **Upaya Meningkatkan Kesadaran Remaja Putri Dalam Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)**, sejumlah 40 siswi belum mengetahui dan memahami tentang SADARI. Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) merupakan tindakan deteksi dini yang dilakukan untuk mengetahui secara dini sel-sel abnormal (pra kanker) yang ada di dalam tubuh agar dapat ditemukan sebelum berkembang menjadi kanker yang mematikan. Gaya hidup remaja saat ini mempunyai potensi untuk terkena risiko kanker payudara. Pada kegiatan pengabdian masyarakat kali ini, tim pengabmas menyampaikan pengetahuan, informasi serta praktik tentang SADARI. Seluruh peserta (remaja) harus mempraktikkan satu per satu gerakan-gerakan SADARI. Hal ini sangat penting mengingat SADARI tidak cukup hanya dengan teori saja, tetapi memang harus dipraktikkan sendiri oleh remaja putri. Awalnya remaja putri merasa malu ketika diminta untuk mempraktikkan SADARI, akan tetapi setelah diberi motivasi dan dicontohkan langsung oleh tim pengabmas dengan menggunakan media yang ada (phantom), remaja putri sudah mampu mengatasi rasa malunya. Dalam kegiatan ini, terjadi proses pembelajaran yang menyenangkan, tidak tegang dan tidak membosankan. Semua peserta bebas mengajukan pertanyaan tentang materi yang belum dimengerti. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang SADARI pada remaja putri ini menunjukkan hasil yang mengembirakan. Seluruh remaja putri sudah paham dan mengerti serta mampu memperagakan cara yang benar tentang SADARI. Selanjutnya remaja putri menerapkan SADARI dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan informasi yaitu mengacu pada pemecahan masalah apa yang dapat diharapkan oleh responden memahami dan memecahkan masalah. (Gergely dalam septi angraini 2019). Dukungan sosial yang diperoleh akan dapat membantu individu mengatasi kondisi yang penuh tekanan (Hamzah & Marhamah dalam Hidayat, 2021). Implikasi dukungan sosial dapat diterapkan pada dunia pendidikan akan memberikan beberapa manfaat,

contohnya; peserta didik menjadi lebih mampu dalam memecahkan masalah, peserta didik menjadi lebih berani dan mandiri, serta tingkat emosinya berkurang. Dukungan instrumental mengacu pada bantuan langsung dengan memecahkan masalah nyata tertentu (misalnya memberikan fasilitas, pindah, Pinjaman). (Gergely dalam septi angraini 2019). Dukungan dari orang yang berada disekitarnya atau disebut dukungan sosial, baik itu dari orang tua akan mempermudah pencegahan dan penanganan dini kanker payudara dengan adanya dukungan sosial khususnya dari teman sebaya maka akan memberikan minat pada remaja untuk melakukan SADARI, perilaku sehat akan mudah ditiru oleh individu tersebut (Bachtiar dalam hidayani 2022).

Dukungan sosial dapat diberikan kepada seseorang dengan melakukan beberapa cara, seperti memberikan dukungan, memberikan pernyataan yang memihak kepada individu, memberikan suatu penghargaan/appraisal , memberikan kalimat positif, memberikan semangat, perhatian, segala macam bantuan berupa psikis maupun fisik. Adapaun cara yang digunakan seseorang dalam menerima dukungan sosial dengan melakukan perubahan mind set terhadap stresor, dengan begitu seseorang mampu merasakan, bahwa ada orang-orang terdekat yang memberikan perhatian kepadanya, seperti halnya seorang perawat memiliki masalah akan pergi ke menghampiri teman untuk membicarakan masalahnya (Smet, dalam Parama & Pande, 2018).

Praktik SADARI bisa dilakukan oleh remaja jika remaja mendapatkan dukungan sosial dan juga ketersediaan informasi. Di pondok pesantren, dukungan sosial dan juga informasi bisa diperoleh dari teman, guru atau pengurus pondok pesantren. Tidak menutup kemungkinan juga bisa diperoleh dari tenaga kesehatan. Jika remaja sudah mendapatkan dukungan sosial dan informasi terkait SADARI, maka remaja tersebut cenderung untuk mempraktikkannya. Karena hal ini sangat erat kaitannya dengan kesehatan diri sendiri. *Social support* dan *action situation* dalam menumbuhkan kesadaran remaja putri untuk mempraktikkan SADARI memang sangat penting karena remaja putri membutuhkan dukungan soaial, kondisi yang aman, nyaman, dan memungkinkan untuk remaja putri melakukannya di pondok pesantren ataupun dirumah, sehingga remaja putri bisa dengan benar mempraktikkannya sehingga jika memang mengalami kanker payudara bisa terdeteksi sejak dini.



Gambar 1. Penjelasan materi SADARI



Gambar 2. Penjelasan Praktik SADARI



Gambar 3. Praktik SADARI oleh Peserta



Gambar 4. Foto bersama dengan responden

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat mengenai upaya meningkatkan kesadaran remaja putri dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri maka dapat disimpulkan bahwa Sudah banyak remaja putri yang mampu mempraktikkan SADARI. Sudah banyak remaja putri yang mendapatkan informasi maupun dukungan keluarga tentang SADARI.

Saran dari pengabdian masyarakat ini yaitu Diperlukan edukasi untuk memberikan social support (emotional support, instrumental support, informative support, appraisal support), action situation kepada orang tua, guru, teman serta meningkatkan peran orang tua dalam menerapkan pola asuh sehingga remaja putri mempunyai perilaku yang baik dalam pemeriksaan payudara sendiri (sadari). Petugas perancang program di pelayanan kesehatan disarankan dapat meningkatkan kerjasama dengan institusi pendidikan untuk melakukan pendidikan kesehatan tentang kanker payudara terhadap sikap melakukan SADARI. Insitusi pendidikan disarankan untuk menyediakan fasilitas alat peraga sesuai dengan standar praktikum dan dapat menyediakan media informasi seperti poster, lembar balik, modul dan leaflet untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang kanker payudara terhadap sikap melakukan SADARI.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappeda Jatim, (2013) . Kanker Penyebab Kematian Nomor Tujuh di Indonesia. Jawa Timur
- Ghartey F, Anyanful A, Eliason S, Adamu SM, Debrah S. 2016. Pattern of Breast Cancer Distribution in Ghana: A Survey to Enhance Early Detection, Diagnosis, and Treatment. *International Journal Breast Cancer*. 2016
- KEMENKES. Buletin Kanker. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI 2015.
- Listia Fitriyani, Peran Pola Asuh Orang Tua Dalam Mengembangkan Kecerdasan Emosi Anak, *Jurnal Lentera*, Vo. XVII NO. 1, Juni 2015, hal. 102
- Mardiana, 2012. Gambaran Perilaku Siswi dalam Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) di SMA Plus Safiyatul Amaliyyah Medan Tahun 2012. *Jurnal Kesehatan*. 1 (1), p. 1-9.
- Qurotu Ayun, Pola Asuh Orang Tua dan Metode Pengasuhan dalam Membentuk Kepribadian Anak, IAIN Salatiga Jawa Tengah, *Jurnal Pendiidkan*, Vol. 5 No. 1, 2017, hal. 105
- Rakhmawati (2013) Pola Pengasuhan Santri di Pondok Pesantren dalam Mengantisipasi Radikalisme *Jurnal Diskursus Islam* Volume 1 Nomor 1, April 2013 hal 42. Tersedia pada: <http://repositori.uinalauddin.ac.id/id/eprint/703> (Diakses Pada: 12 Desember 2019)
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- Sari Septiani, Mahyar Suara .(2012) *Jurnal Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Siswa SMAN 62. Jakarta.*
- Xing, M., Yan, F., Yu, S., & Shen, P. (2015). Efficacy and cardiotoxicity of liposomal doxorubicin-based chemotherapy in advanced breast cancer: A meta-analysis of ten randomized controlled trials. *PLOS ONE*, 10(7), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal>.
- Pertiwi E.Ydkk. 2019. *Action Situation* Perilaku Merokok Di Kawasan Tanpa Rokok Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Jurnal Keperawatan muhammadiyah*. ISSN: 2541-2396. Edisi Khusus 2019
- Anggraini S,dkk. 2019. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Mahasiswi Non Kesehatan UIN Antasari Banjarmasin. *Jurkessia*, Vol.IX, No 2, hal(76-83)
- Kesehatan: *Jurnal kesehatan*, ISSN: 2356-1068 Vol.XV No.2. Desember 2021
- Hidayat .I.E, dkk. 2021. Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, penelitian dan pengembangan* E-ISSN 2502-471X, Vol.6 No.4 . Hal (635-642), 21 April 2021
- Hidayani, dkk. 2022. Hubungan Sumber Informasi, Dukungan Teman Sebaya dan Sikap Remaja Putri Terhadap Perilaku SADARI. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*. E-ISSN 28017-3770, Vol.1, No.3, Hal (114-121), Februari 2022