

## Memeriksa Payudara Sendiri Pada Remaja Putri Di SMK Mitra Bakti Husada Bekasi

Nur Ismi Wahyuni<sup>1</sup>, Melisa Putri Rahmadena<sup>1</sup>, Lili Anggraini<sup>1</sup>, Abela Mayunita<sup>1</sup>, Bunga Romadhona Haque<sup>1</sup>, Tetin Rismayanti<sup>1</sup>, Masluroh<sup>1</sup>, Rahmadiyah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> STIKes Abdi Nusantara, Indonesia, email:

### Info Artikel

**Diajukan:** -

**Diterima:** -

**Diterbitkan:** -

**Keyword:**

*Examine your own breasts*

**Kata Kunci:**

*Periksa Payudara Sendiri*

### Abstract

Breast examination itself is an action that should be carried out by a woman in order to prevent or detect breast cancer early. Breast cancer is a deadly disease, especially for women. Breast self-examination (BSE) is carried out so that cases of breast cancer can be identified as early as possible, especially for young women. The method used was to look at the percentage of questionnaire results distributed to participants, namely young women at Mitra Bakti Husada Vocational School. The implementation of community service activities was carried out to convey material about the theory of breast self-examination and the attitudes that must be had in carrying out early detection of breast cancer. This community service activity was well organized and ran smoothly and with enthusiasm from the young women, in accordance with the activity plan that had been prepared.

### Abstrak

Pemeriksaan payudara sendiri merupakan tindakan yang sebaiknya dilakukan oleh seorang wanita dalam rangka pencegahan atau mendeteksi dini terjadinya kanker payudara. Kanker payudara adalah salah satu penyakit yang mematikan khususnya bagi Wanita. Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dilakukan agar dapat diketahui sedini mungkin kasus kanker payudara, terutama bisa dilakukan segera oleh remaja putri. Metode yang digunakan yaitu melihat prosentase hasil kuisioner yang dibagikan kepada peserta yaitu remaja putri di SMK Mitra Bakti Husada. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan guna menyampaikan materi tentang teori pemeriksaan payudara sendiri dan sikap yang harus dimiliki dalam melakukan pendeteksian secara dini kanker payudara. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terselenggara secara baik dan berjalan dengan lancar serta antusias dari para remaja putri, sesuai dengan rancangan kegiatan yang telah disusun.

## PENDAHULUAN

Menurut Depkes (2015), dalam (Sinaga and Ardayani, 2016) mengatakan bahwa kanker payudara atau carcinoma mammae adalah suatu keadaan dimana sel kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya,



Is licensed under a  
Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License

sehingga terjadilah suatu pertumbuhan yang tidak wajar/normal cepat serta tidak terkendali, terjadi pada jaringan payudara. Penyakit kanker payudara dan kanker leher Rahim adalah jenis penyakit kanker yang menjadi penyumbang terbesar dalam penyakit kanker yang terjadi pada perempuan yang ada di Indonesia, dan menjadi kontribusi tertinggi terjadinya kematian yang disebabkan karena terlambatnya dilakukan deteksi dini terhadap penyakit tersebut. Hal ini terbukti bahwa deteksi dini kanker leher lahir di Jawa Barat hanya mencapai 6,8% dengan capaian nasional tahun 2019 pada usia 30-50 tahun sebesar 12,2%. Sedangkan berdasarkan hasil pemeriksaan pada deteksi dini kanker payudara sebesar 28.910 dan curiga payudara sebesar 2.910 kasus pada perempuan usia 30-50 tahun (Kemenkes RI, 2020).

Sedangkan, menurut Kemenkes RI tahun 2019, upaya pemerintah untuk mencegah dan mengendalikan khusus penyakit kanker payudara dan kanker leher Rahim tersebut adalah melakukan pencegahan awal pada kanker dengan teknik Pemeriksaan Payudara Klinis (SADANIS) untuk payudara dan Inspeksi Visual dengan Asam Asetat (IVA) untuk leher Rahim (Pratiwi, 2021).

Sedangkan menurut (Amalia, A.N; Rusydi, 2021) mengatakan bahwa selain dari tindakan mamografi, pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah salah satu cara yang efektif dan efisien dalam mendeteksi dini kanker payudara. Perempuan dapat melakukannya sendiri dengan bebas biaya dan mampu menggerakkan kesadaran dan kecurigaan bagi setiap perempuan jika terdapatnya benjolan yang abnormal di payudara.

Menurut (Pratiwi, 2021), ada 5 tahapan dalam mengamati terjadinya perubahan dari struktur payudara pada saat berbaring, diantaranya adalah:

- a. Pada tahap awal; lakukan pada payudara dengan berbaring ke kiri, bungkukkan kedua lututnya. Kemudian gunakan bantal atau handuk yang sudah dilipat, letakkan pada bawah bahu yang sebelah kanan untuk menaikkan daerah yang akan dilakukan pemeriksaan. Setelah itu, tangan kanan di letakkan dibawah kepala. Untuk pemeriksaan payudara sebelah kanan, maka gunakan tangan kanan dan telapak jari bagian kanan dalam memeriksakan adanya benjolan dan/atau penebalan. Periksa payudara dengan teknik vertical strip dan circular.
- b. Teknik Vertical Strip; merupakan pemeriksaan setiap bagian dari payudara dengan cara vertical, dari ujung selangka di bagian atas ke bra line bagian bawah dan garis tengah antara kedua payudara ke garis tengah bagian ketiak. Dimulai dengan pijatan pada ketiak, lalu putar dan tekan kuat guna meraba terjadinya benjolan. Dilanjutkan

secara perlahan ke bawah bra line, lakukan putaran ringan serta tekan kuat di setiap tempat. Dibagian bawah dari bra line, gerakkan kurang lebih 2 cm ke kiri, kemudia arah atas bagian tulang selangka dengan cara memutar dan menekan. Lakukan gerakkan tersebut keseluruh bagian ke atas dan bawah dengan pijatan.

- c. Lakukan kegiatan pemeriksaan payudara dengan teknik memutar; dimulai dari bagian atas payudara, gerakkan memutar pada payudara sembari merasakan adanya benjolan yang dicurigai atau abnormal. Lakukan minimal tiga putaran kecil hingga keputing payudara dengan tekanan ringan sebanyak 2 kali dan tekanan kuat sekali. Periksa juga pada bagian bawah dari aerolanya.
- d. Lakukan pemeriksaan berupa cairan di puting payudara; periksa dengan kedua tangan dengan cara menekan payudara guna melihat apakah terdapat cairan abnormal yang keluar dari puting payudara.
- e. Pemeriksaan pada ketiak; dengan cara meletakkan tangan kanan di samping serta rasakan perabaan pada ketiak dengan baik, apakah terdapat benjolan abnormal atau tidak.

Pertumbuhan dari payudara sangatlah dipengaruhi oleh hormone dari setiap individu, zat yang ukurannya sangat kecil dan tidak terlihat oleh mata. Normalnya dari hormone estrogen akan dihasilkan ovarium atau indung telur, dimana merupakan organ yang terletak berdekatan dengan Rahim dan berjumlah satu pasang. Estrogen merupakan hormone yang sangat penting pada kehidupan perempuan, yaitu membuat tubuh perempuan menjadi bentuk dan fungsi yang unik. Hormone estrogen juga memiliki risiko terhadap kanker pada payudara, baik secara langsung maupun tidak langsung (Sobri, 2020).

Kegiatan yang sangat simple dilaksanakan oleh perempuan guna mendeteksi ke abnormalan pada payudara adalah periksa payudara sendiri (SADARI), dan sebaiknya dilakukan satu kali setiap bulan, bila ada benjolan atau kelainan, sesegera mungkin periksa ke dokter. Jika didapatkan pada stadium awal, kanker payudara bisa disembuhkan (Sobri, 2020).

Kanker payudara merupakan keadaan sel kehilangan pengendaliannya dan meknaisme normalnya, yang menyebabkan terjadinya pertumbuhan abnormal, secara cepat tak terkendali, terjadinya pada jaringan payudara (Mulyani, 2013).

Menurut Lawrence Green dalam (Barus, 2019) mengatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu factor yang dapat menyebabkan



terjadinya perubahan perilaku seseorang. Maka pengetahuan ini akan berkaitan dengan sikap remaja putri dalam menanggapi dan melakukan SADARI, sehingga akan menjadi suatu perilaku dan terbiasa dalam menemukan gejala awal kanker payudara dapat dideteksi sendiri dengan memijat dan meraba seputar payudara. Sasaran dalam pengabdian masyarakat ini adalah remaja putri SMK Mitra Bakti Husada Bekasi.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara melihat hasil prosentasi dari kuisioner yang dibagikan ke peserta, apakah peserta memiliki pengetahuan dan sikap yang baik dalam melakukan antisipasi pencegahan kanker pada payudara dengan teknik pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan berjalan dengan baik dan lancar, serta antusias dari peserta. Pengabdian masyarakat dilaksanakan secara tatap muka dengan metode ceramah dan demonstrasi. Pelaksanaan kegiatan ini pada hari Senin tanggal 11 April 2022, dari pukul 07.30-13.00 WIB. Jumlah peserta yaitu 52 orang dan diselenggarakan di SMK Mitra Bakti Husada.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan topik bahasan yang disampaikan tentang teori pemeriksaan payudara sendiri dan sikap yang dilakukan oleh remaja dan Teknik pemeriksaan SADARI. Dari kegiatan yang dilakukan tampak peserta sangat bersemangat mengikuti rangkaian kegiatan, selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab. Berbagai ragam pertanyaan yang dikemukakan peserta dalam sesi ini.

Secara garis besar, hasil dari kegiatan ini terdapat beberapa komponen, diantaranya adalah keberhasilan dalam mencapai jumlah peserta, tercapainya tujuan dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, tercapainya dalam penyampaian materi yang telah direncanakan, terdapatnya interaksi dalam bentuk diskusi dan tanya jawab yang dilakukan dengan para peserta. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dihadiri sebanyak 52 peserta, sehingga dapat disimpulkan bahwa pencapaian dalam kategori jumlah peserta sudah tercapai. Kemudian terdapat interaksi tanya jawab dalam bentuk diskusi dari para peserta yang sangat antusias, sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan kegiatan pengabdian masyarakat tercapai. Serta kegiatan pemahaman dan sikap dalam pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan oleh para peserta dengan baik.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu dilaksanakan dengan maksimal serta berjalan dengan lancar sesuai dengan perencanaan dari kegiatan yang telah dirancang. Kegiatan ini pun mendapatkan penerimaan yang antusias dari seluruh peserta, terbukti bahwa peserta yang setia dalam mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Pada penulisan karya tulis ilmiah ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada Allah SWT, kedua orangtua, kaka, pembimbing KTI, dan teman-teman terdekat saya. Tanpa bantuan mereka saya tidak akan bisa menyelesaikan tugas KTI ini sebagai salah satu syarat demi mengejar gelar Amd.Keb.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Amalia, A.N; Rusydi, A. R. N. (2021) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Di SMA 8 Sidrap', *Window of Public Health Journal*, 2,p. 1079.
- Barus, S. B. (2019) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Dalam Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Remaja Putri Kelas X Di SMk RK Delimurni Bandar Baru', p. 3.
- Kemendes RI (2020). 'Profil Kesehatan Indonesia 2019', in, pp. 1-255.
- Mulyani,N. S. R. (2013) *Kanker Payudara dan PMS pada Kehamilan*. Yogyakarta.
- Pratiwi,A. (2021) *Deteksi Dini Gangguan Kesehatan Reproduksi*. Edited by B. S. Santoso. Klaten, Jawa Tengah: Lakeisha.
- Sinaga, C.F. and Ardayani, T. (2016) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara Melalui Periksa Payudara Sendiri Di SMA Pasundan 8 Bandung Tahun 2016', *Kartika Jurnal Ilmiah Farmasi*, 4(1), pp. 16-19.
- Sobri, F. B. dkk (2020) *Cerdas Menghadapi Kanker Payudara 2*. PT. Gramedia Pustaka Utama.

