

## PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG SADARI PADA REMAJA

Marcellina Rasemi Widayanti<sup>1</sup>, Irine Yunila Prastyawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Jl. Jambi No. 12-18 Surabaya

Email: [marcellinaraswi123@gmail.com](mailto:marcellinaraswi123@gmail.com)

### ABSTRAK

Kesehatan reproduksi pada remaja putri perlu mendapat perhatian khusus, terutama mengenai pemeriksaan payudara sendiri/ SADARI sebagai deteksi dini adanya kanker payudara. Permasalahan kurangnya pengetahuan SADARI pada remaja putri di Paguyuban Pemuda Pemudi Palem Nirwana Sidoarjo, data tsb berdasarkan hasil wawancara dengan 8 remaja putri, Hasilnya: 5 orang tidak mengenal SADARI, 3 orang pernah mendengar dari TV tetapi tidak melaksanakan karena tidak mengetahui caranya, ada yg menceritakan bahwa temannya mempunyai benjolan pada payudaranya dibiarkan saja karena tidak ada keluhan, sehingga tidak memeriksakan buah dadanya yg terdapat benjolan. Remaja di Paguyuban Pemuda Pemudi Palem Nirwana Sidoarjo belum pernah mendapatkan Pendidikan kesehatan tentang pemeriksaan payudara sendiri. Tujuan dari Pengabdian masyarakat dengan memberikan pendidikan Kesehatan secara daring dengan media zoom, diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan remaja putri di Paguyuban Palem Nirwana Sidoarjo mengenai pemeriksaan payudara sendiri serta dan dapat menerapkan pada dirinya sendiri serta dapat membagi ilmu ini pada teman-temannya yang belum mengenal. Setelah dilakukan pendidikan Kesehatan, hasil evaluasi peserta mayoritas pengetahuan mereka meningkat. Selanjutnya dilakukan pendampingan untuk penerapan SADARI. Kesimpulannya remaja putri di Paguyuban Palem Nirwana Sidoarjo mampu menerapkan SADARI tanpa mengalami kesulitan.

**Kata kunci:** Remaja putri, SADARI, pendidikan kesehatan

### ABSTRACT

*Reproductive health in adolescent girls needs special attention, especially regarding breast self-examination/BSE as an early detection of breast cancer. The problem is the lack of knowledge of BSE in young women in the Palem Nirwana Sidoarjo Youth Association, the data is based on the results of interviews with 8 young women. The result: 5 people do not know BSE, 3 people have heard of it on TV but don't do it because they don't know how, someone tells that her friend had a lump on her breast and left it alone because there were no complaints, so she didn't check her breasts for lumps. Adolescents in the Palem Nirwana Sidoarjo Youth Association have never received health education about breast self-examination. apply to himself and can share this knowledge with his friends who do not know. After the Health education was carried out, the results of the evaluation of the majority of participants increased their knowledge. Furthermore, assistance is provided for the implementation of BSE. In conclusion, young women in the Paguyuban Palem Nirwana Sidoarjo are able to apply BSE without experiencing difficulties.*

**Keywords:** Adolescent girls, BSE, health education

### PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh bukan hanya bebas dari penyakit atau kecacatan dalam segala aspek yang berhubungan dengan system reproduksi, fungsi dan prosesnya. Gangguan kesehatan yang sering terjadi pada system reproduksi

dimasyarakat salah satunya adalah kanker. Taheri (2014) dan *World Health Organization* WHO (2012) melaporkan penyebab utama kematian di dunia adalah kanker. Salah satu kanker pada system reproduksi yaitu kanker payudara, kasus kanker payudara menduduki peringkat kedua setelah kanker serviks yang paling banyak diderita wanita di dunia, baik di negara maju

maupun di negara berkembang (*International Agency for Research on Cancer, 2012*). Menurut Manuaba (2010) Deteksi dini kanker payudara dapat dilakukan dengan berbagai cara, mulai dari yang bisa dilakukan sendiri yaitu pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) sampai yang dilakukan bantuan tenaga medis yaitu mammografi, termografi, dan USG (*Ultrasonografi*). Dari berbagai deteksi dini tersebut SADARI merupakan tindakan yang sangat penting dilakukan karena hampir 85 % dari benjolan yang ditemukan dipayudara ditemukan oleh penderita sendiri dan SADARI merupakan tindakan yang paling mudah dijangkau dan tidak perlu mengeluarkan biaya.

Permasalahan SADARI juga di alami remaja putri di Paguyuban Palem Nirwana Sidoarjo. Berdasarkan hasil wawancara dengan 8 remaja putri, Hasilnya: 5 orang tidak mengenal SADARI, 3 orang pernah mendengar dari TV tetapi tidak melaksanakan karena tidak mengetahui caranya, ada yg menceritakan bahwa temannya mempunyai benjolan pada payudaranya dibiarkan saja karena tidak ada keluhan. Remaja di Paguyuban Pemuda Pemudi Palem Nirwana Sidoarjo belum pernah mendapatkan Pendidikan kesehatan tentang pemeriksaan payudara sendiri. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan/edukasi mengenai pemeriksaan payudara sendiri guna meningkatkan pengetahuannya sehingga mampu mendeteksi secara dini kanker payudara pada remaja putri.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bersama mitra, permasalahan prioritas yang perlu segera diatasi adalah 1) pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri sangat terbatas, 2) remaja putri belum pernah melakukan pemeriksaan payudara sendiri, 3) belum ada program pendidikan kesehatan yang dilakukan untuk

meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri. Berdasarkan hasil analisis yang dihadapi oleh mitra dalam menyelesaikan masalah pengetahuan kesehatan reproduksi remaja putri menurut Iskandar (1997) dalam Yayasan Kesehatan perempuan (2018) langkah awal untuk pencegahan kanker payudara yaitu dengan peningkatan pengetahuan tentang sadari (SADARI) melalui Pendidikan Kesehatan/ penyuluhan/ edukasi khususnya pada remaja putri dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan/ pemahaman remaja, sehingga mampu melakukan deteksi dini dalam menangani kanker payudara. Setelah mengikuti Pendidikan Kesehatan, diharapkan remaja di Paguyuban Palem Nirwana Sidoarjo dapat berpartisipasi dalam mendeteksi secara dini kanker payudara serta membagikan pengetahuan tsb pada teman/ saudara dilingkungannya yang membutuhkan pengetahuan tsb dengan demikian mampu mendukung pemerintah dalam mensejahterakan kesehatan masyarakat.

## **METODE**

Langkah untuk mengatasi permasalahan remaja tersebut, diuraikan dalam beberapa tahapan yaitu pertama mengundang remaja putri di Paguyuban Palem Nirwana Sidoarjo untuk menghadiri penyuluhan kesehatan mengenai SADARI. Kedua, menyiapkan materi penyuluhan (power point dan media presentasi lainnya). Ketiga, metode yang digunakan untuk penyampaian materi yaitu menggunakan cara penyuluhan melalui online, diawali dan diakhiri dengan evaluasi pengetahuan peserta mengenai SADARI serta tanya jawab, untuk mengetahui pengetahuan atau pemahaman peserta. Pelaksanaannya dibantu oleh 5 (lima) mahasiswa Ilmu Keperawatan STIKES Katolik St.Vincentius a

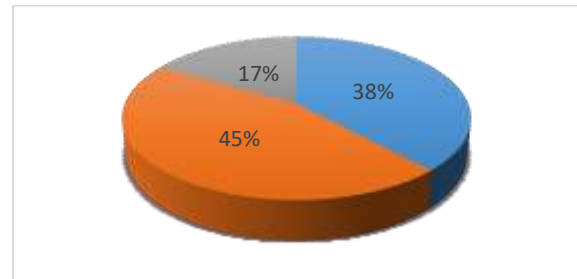
Paulo Surabaya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada Sabtu, 09 Oktober 2021 untuk pendidikan kesehatan dan Selasa, 09 November 2021 untuk pendampingan pelaksanaan SADARI.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa kegiatan sebagai berikut: pertama, pendidikan kesehatan materinya diberikan dengan ceramah menggunakan media Zoom untuk menambah pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri. Tahap ini dimulai dengan perencanaan dan melakukan koordinasi dengan Ketua Paguyuban Pemuda Pemudi Palem Nirwana Sidoarjo terkait waktu dan metode pelaksanaan kegiatan. Materi pendidikan kesehatan meliputi: apa arti dari SADARI, kapan dilakukan pemeriksaan SADARI, mengetahui tanda dan gejala kanker payudara, mengetahui cara melakukan SADARI. Kedua, memberikan pendidikan kesehatan cara / metode pemeriksaan SADARI dengan benar melalui video untuk memperjelas materi ceramah yang disampaikan. Ketiga, Pendampingan dilakukan selama 4 minggu secara daring melalui *WA Group*. Pendampingan dilakukan agar para remaja mampu menerapkan SADARI sesuai dengan materi yang telah disampaikan, terutama saat mengalami hambatan/ kesulitan maka ditanyakan melalui grup tersebut. Evaluasi terhadap pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri dilakukan dengan metode daring melalui google form.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendidikan kesehatan mengenai pemeriksaan payudara sendiri dilakukan pada hari Sabtu, 9 Oktober 2021. Kegiatan diikuti sebanyak 42 remaja di Paguyuban Pemuda Pemudi Palem Nirwana

Sidoarjo. Kegiatan diawali pretest untuk mengidentifikasi pengetahuan para remaja sebelum dilakukan pendidikan kesehatan.



Gambar 1. Tingkat Pengetahuan Remaja putri Sebelum Dilakukan Pendidikan Kesehatan pemeriksaan payudara sendiri

Tingkat pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan, berdasarkan diagram 1 menunjukkan dari 42 remaja sebanyak 19 orang (45%) memiliki pengetahuan cukup, sebanyak 16 orang (38%) memiliki pengetahuan kurang dan sebanyak 7 orang (17%) memiliki pengetahuan baik.

Setelah dilakukan pre test maka kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi tentang pemeriksaan payudara sendiri / SADARI. Pemberian materi dilakukan dengan metode daring melalui zoom meeting. Kegiatan diikuti sebanyak 42 remaja yang tergabung di Paguyuban Pemuda Pemudi Palem Nirwana Sidoarjo.

Materi yang disampaikan meliputi: pengertian SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) yaitu suatu cara untuk mengetahui bentuk normal payudara dan mendeteksi perubahannya yang dilakukan sendiri setiap bulan secara teratur untuk mendeteksi adanya perubahan pada payudara. SADARI dilakukan pada hari ke 7-10 yang dihitung sejak hari pertama haid karena pada saat itu pengaruh hormon ovarium sudah hilang sehingga konsistensi payudara tidak seperti menjelang menstruasi atau saat payudara sudah tidak mengeras dan tidak nyeri. Cara melakukan SADARI berdiri di depan kaca, lalu buka

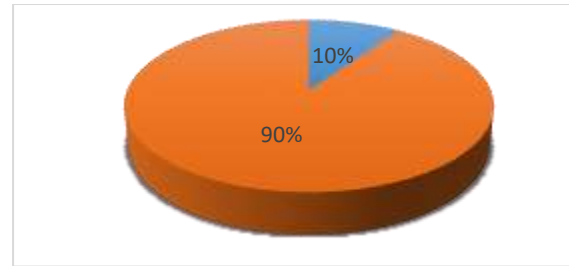
pakaian dari pinggang ke atas. Pastikan terdapat cukup pencahayaan dalam ruangan, kemudian lakukan langkah berikut: Perhatikan bentuk, ukuran, permukaan dan warna kulit, juga bentuk puting payudara. Untuk melihat ada perubahan atau tidak. Kemudian meletakkan tangan pada pinggang dan tekan kuat-kuat untuk mengencangkan otot dada. Perhatikan payudara sambil berkaca dari sisi kiri ke kanan dan sebaliknya. Lalu Angkat satu lengan ke atas gunakan tepi tangan yang dirapatkan untuk menekan ke bawah secara perlahan dan rasakan jika terdapat benjolan atau massa di bawah kulit. Selanjutnya tekan payudara kearah puting dan periksa apakah terdapat cairan yang keluar dari puting anda. Tempatkan jempol dan jari telunjuk Anda di sekitar puting, lalu tekan perlahan dan perhatikan apakah ada cairan yang keluar. Ulangi pada payudara yang lain.

Peserta penyuluhan merasa antusias untuk mengetahui informasi tentang pemeriksaan payudara sendiri. Hal ini didukung dari hasil evaluasi, semua peserta menyatakan materi yang diberikan bermanfaat dan menambah pengetahuannya.



Gambar 2. Peserta Pendidikan Kesehatan mengenai SADARI

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan kemudian dilakukan posttest untuk menilai pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan.



Gambar 3. Tingkat Pengetahuan Remaja Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan mengenai pemeriksaan payudara sendiri

Setelah dilakukan pendidikan kesehatan terdapat 38 remaja (90%) memiliki pengetahuan baik, sebanyak 4 remaja (10%) memiliki pengetahuan cukup dan tidak ada yang memiliki pengetahuan kurang. Hasil posttest ini didukung dengan pernyataan Notoatmodjo (2014) bahwa sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi penghubung dalam penyampaian informasi dan mempengaruhi kemampuan seseorang. Semakin banyak sumber informasi yang didapatkan maka semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi melalui Pendidikan Kesehatan dengan metode penyuluhan mampu meningkatkan pengetahuan peserta. Menurut Iskandar (1997) yang dikutip oleh Yayasan Kesehatan Perempuan (2018) mengatakan bahwa langkah awal pencegahan kanker payudara dan peningkatan pengetahuan tentang sadari (SADARI) adalah harus ditunjang dan diadakannya materi penyuluhan, materi komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) yang baik dan tegas. Untuk mencapai tsb maka pengabdian masyarakat ini tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya remaja putri di Paguyuban Pemuda Pemudi Palem Nirwana Sidoarjo agar sadar terhadap kesehatannya, hal ini sesuai dengan pendapat Manuaba (2010) Deteksi dini kanker

payudara dapat dilakukan dengan berbagai cara, mulai dari yang bisa dilakukan sendiri yaitu pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) secara rutin. Demikian pula menurut Nugroho (2011) bahwa SADARI merupakan pemeriksaan yang dilakukan oleh setiap wanita untuk mencari benjolan atau kelainanlainnya pada payudara sebagai deteksi dini kanker payudara dengan demikian mampu membagi pengetahuan bagi masyarakat disekitarnya untuk hidup sehat.

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan pendampingan selama 4 minggu sampai November 2021. Kegiatan pendampingan dilakukan secara *online* melalui *WA Group*. Selama proses pendampingan menanyakan penerapan pemeriksaan payudara sendiri mengenai hambatan atau kesulitannya, karena masih baru pertama kali melakukan sehingga menyatakan harus lihat catatan sambil melakukan, pada prinsipnya mayoritas mereka mampu melakukan dengan baik. Evaluasi terakhir nilai kuesioner tentang pemeriksaan payudara sendiri dari 42 remaja menunjukkan bahwa 98% remaja putri di Paguyuban Pemuda Pemudi Palem Nirwana Sidoarjo mampu menerapkan pemeriksaan payudara sendiri tanpa hambatan.

## **SIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat pada remaja putri di Paguyuban Palem Nirwana Sidoarjo dapat terlaksana dengan baik, menggunakan media online. Peserta sangat senang mengikuti kegiatan ini, menurut mereka kegiatan ini bermanfaat bagi dirinya untuk dapat menambah pengetahuan & pengalaman melakukan deteksi dini pada penyakit kanker payudara. Berdasarkan hasil evaluasi pre test dan post test Pendidikan Kesehatan terdapat peningkatan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri dan selama pendampingan

mayoritas remaja putri mampu melakukan pemeriksaan payudara sendiri dengan benar.

Keberhasilan Kegiatan pengabdian masyarakat dengan metode ini dapat diteruskan secara berkelanjutan. Pendidikan kesehatan yang diberikan secara rutin dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan dengan mengawali dengan penjangagan masalah sehingga dapat membantu pemerintah dalam mensejahterakan masyarakat.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Kami mengucapkan terimakasih kepada STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya yang telah mendanai kegiatan ini.

## **REFERENSI**

- Manuaba, Ida Ayu Chandranita, I. B. G. F. M. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, Dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC.
- Nisman, W. A. (2011). *Lima menit kenali payudara*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, T. (2011). *Asi dan tumor payudara*. Yogyakarta: Muha Medika.
- Taheri, N. S., Fazel, A., Mahmoodzadeh, H., Omranipour, R., Roshandel, G., Gharajeh, S., . . . Semnani, S. (2014). Epidemiology of female reproductive cancers in Iran: results of the gholestan population-based cancer registry. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention, Vol 15*.
- WHO. (2012). Retrieved Mei 1, 2017, from World Health Organization
- Yayasan Kesehatan Perempuan. (2018). Kesehatan Reproduksi Remaja. Retrieved from Yayasan Kesehatan

Perempuan website:  
<http://ykp2015.com/kesehatanreproduksi-remaja/>