



Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Mandiri Desa di Krueng Mak, Kecamatan Simpang Tiga

Shella Widya Gani^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

*Email korespondensi: shellawidya_ fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 15 Agustus 2023; Disetujui 10 September 2023; Dipublikasi 01 September 2023

Abstract: Breast cancer is one of the leading causes of death among women worldwide. Early detection through the Breast Self-Examination (SADARI) method is an important step in reducing the incidence and mortality rates of breast cancer. Unfortunately, public awareness of performing Breast Self-Examination (SADARI) is still relatively low. This outreach activity aims to increase the understanding and awareness of the Krueng Mak Village community about the importance of early breast cancer detection. The activities were conducted using lecture methods, interactive discussions, and Q&A sessions. The evaluation results show an increase in the community's understanding of how to properly perform SADARI. Therefore, the implementation of similar socialization in other areas is highly recommended.

Keywords: Early detection, breast cancer, self-examination.

Abstrak: Kanker payudara merupakan salah satu penyebab utama kematian perempuan di dunia. Deteksi dini melalui metode **Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)** menjadi langkah penting dalam menurunkan angka kejadian dan kematian akibat kanker payudara. Sayangnya, kesadaran masyarakat dalam melakukan SADARI masih tergolong rendah. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat Desa Krueng Mak tentang pentingnya deteksi dini kanker payudara. Kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat tentang cara melakukan SADARI dengan benar. Oleh karena itu, pelaksanaan sosialisasi serupa di daerah lain sangat direkomendasikan.

Kata kunci: Deteksi dini, kanker payudara, pemeriksaan mandiri.

Kanker payudara adalah suatu kondisi dimana sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga terjadi pertumbuhan yang tidak normal, cepat dan tidak terkendali yang terjadi pada jaringan payudara. Tumor ganas ini berasal dari kelenjar, saluran kelenjar dan jaringan penunjang, tetapi tidak termasuk kulit payudara. Salah satu upaya

pemerintah dalam rangka mengurangi kejadian kanker payudara adalah deteksi dini kanker payudara melalui pemeriksaan payudara sendiri. Pemeriksaan payudara sendiri atau Periksa Payudara Sendiri (SADARI) adalah pemeriksaan yang mudah dilakukan setiap wanita dan bisa dilakukan sendiri di rumah. Tindakan ini penting ini karena 75-85%

keganasan kanker payudara ditemukan pada saat dilakukan pemeriksaan payudara sendiri (Rochmawati et al., 2023)

Kanker payudara merupakan kanker penyebab paling umum kematian perempuan. Data empiris menunjukkan prevalensi kanker meningkat seiring bertambahnya usia, namun usia muda tidak menjamin aman dari kanker payudara. Mengingat adanya kecenderungan peningkatan jumlah penderita kanker, maka perlu dilakukan upaya untuk pencegahannya. Kemenkes RI telah melaksanakan program deteksi dini kanker payudara yang dikenal dengan metode SADARI (pemeriksaan payudara sendiri). SADARI yaitu pemeriksaan yang mudah dilakukan oleh setiap wanita untuk mengetahui adanya benjolan atau kelainan payudara lainnya. Tujuan utama SADARI adalah menemukan kanker dalam stadium dini sehingga pengobatannya menjadi lebih baik, namun sebagian besar wanita mempunyai kesadaran yang sangat rendah untuk melakukan SADARI. Tindakan ini penting karena hampir 85% kelainan di payudara justru ditemukan pertama kali oleh penderita melalui pemeriksaan payudara sendiri dengan benar (Yanti et al., 2022).

Kanker payudara adalah tumor ganas yang tumbuh dalam jaringan payudara. Kanker payudara terjadi karena adanya pertumbuhan abnormal sel. Kanker payudara berdasarkan sifat serangannya terbagi menjadi dua, yaitu kanker payudara invasif dan kanker payudara non-invasif. Kanker payudara biasanya tidak menghasilkan gejala saat tumor kecil dan paling

mudah diobati. Oleh karena itu, sangat penting bagi wanita untuk mengikuti panduan deteksi dini yang direkomendasikan untuk mendeteksi kanker payudara pada tahap awal. Bila kanker payudara telah tumbuh dengan ukuran yang bisa dirasakan, tanda fisik yang paling umum adalah benjolan tanpa rasa sakit. Pada kanker payudara terdapat beberapa stadium yakni 0, I, IIA, II B, III A, III B, III C dan IV. Deteksi dini kanker payudara bertujuan untuk menurunkan insidensi kanker payudara dan secara tidak langsung akan menurunkan angka kematian penderita kanker payudara (Asmalinda et al., 2022).

KAJIAN PUSTAKA

Kanker Payudara dan Pentingnya Deteksi Dini

Kanker payudara terjadi akibat pertumbuhan sel abnormal pada jaringan payudara. Penyakit ini dapat berkembang secara invasif dan non-invasif, tergantung pada sifat sel kanker tersebut. Menurut Rochmawati et al. (2023), deteksi dini kanker payudara dapat meningkatkan peluang kesembuhan hingga 90% jika ditemukan pada stadium awal.

Periksa Payudara Sendiri (SADARI) merupakan metode sederhana yang dapat dilakukan oleh setiap wanita secara rutin. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 75-85% kasus kanker payudara dapat ditemukan lebih awal melalui SADARI (Yanti et al., 2022). Namun, rendahnya kesadaran masyarakat masih menjadi kendala utama dalam implementasi metode ini.

Faktor Risiko Kanker Payudara

Beberapa faktor yang meningkatkan risiko kanker payudara meliputi:

- Faktor Genetik: Riwayat keluarga dengan kanker payudara meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit ini.
- Gaya Hidup: Pola makan tidak sehat, obesitas, serta konsumsi alkohol dapat meningkatkan risiko kanker payudara.
- Hormon dan Usia: Wanita yang mengalami menstruasi pertama pada usia dini atau menopause terlambat memiliki risiko lebih tinggi (Asmalinda et al., 2022).

Tantangan dalam Deteksi Dini Kanker Payudara

Meskipun SADARI merupakan metode yang mudah dilakukan, masih banyak kendala yang menyebabkan rendahnya tingkat deteksi dini kanker payudara. Beberapa faktor yang menjadi tantangan dalam implementasi SADARI antara lain:

1. Kurangnya Kesadaran Masyarakat
Berdasarkan penelitian Yanti et al. (2022), kesadaran wanita untuk melakukan SADARI masih rendah, terutama di daerah pedesaan. Banyak wanita tidak menyadari pentingnya pemeriksaan rutin, bahkan ketika sudah ada gejala awal kanker payudara.
2. Kurangnya Akses Informasi dan Edukasi
Asmalinda et al. (2022) menyebutkan bahwa keterbatasan informasi mengenai

SADARI menjadi hambatan utama dalam pencegahan kanker payudara. Tidak semua wanita mendapatkan edukasi tentang bagaimana cara melakukan SADARI yang benar.

3. Faktor Sosial dan Budaya

Dalam beberapa budaya, membahas kesehatan payudara masih dianggap tabu. Hal ini menyebabkan perempuan enggan untuk mencari informasi atau berkonsultasi dengan tenaga kesehatan terkait deteksi dini kanker payudara (Rochmawati et al., 2023).

4. Minimnya Dukungan Keluarga dan Lingkungan

Dukungan keluarga, terutama dari suami dan anggota keluarga lainnya, berperan penting dalam mendorong wanita untuk melakukan SADARI. Tanpa dukungan yang cukup, banyak wanita yang mengabaikan pentingnya deteksi dini kanker payudara.

Efektivitas Penyuluhan dalam Peningkatan Kesadaran SADARI

Program penyuluhan telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang deteksi dini kanker payudara. Menurut Firdanis et al. (2021), beberapa pendekatan yang dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan antara lain:

- Edukasi Berbasis Komunitas
Penyuluhan yang dilakukan di komunitas dengan melibatkan tokoh masyarakat lebih efektif dibandingkan

penyuluhan yang hanya dilakukan di fasilitas kesehatan.

- Praktik Langsung dalam SADARI
Pelatihan dengan demonstrasi langsung cara melakukan SADARI dapat meningkatkan pemahaman peserta dan meningkatkan kebiasaan pemeriksaan mandiri.
- Pemanfaatan Media Sosial dan Digital
Kampanye kesehatan melalui media sosial dan aplikasi kesehatan terbukti dapat menjangkau lebih banyak orang dan memberikan informasi yang lebih luas tentang SADARI.

Studi oleh Yanti et al. (2022) menunjukkan bahwa wanita yang mendapatkan edukasi langsung melalui penyuluhan memiliki tingkat pemahaman yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang hanya mendapatkan informasi dari media cetak atau televisi.

Peran Pemerintah dalam Pencegahan Kanker Payudara

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan telah menjalankan berbagai program untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai deteksi dini kanker payudara, seperti:

- Program Nasional Deteksi Dini Kanker Payudara
Program ini mengedukasi masyarakat tentang SADARI dan pentingnya deteksi dini melalui fasilitas kesehatan terdekat (Departemen Kesehatan RI, 2019).

- Peningkatan Layanan Kesehatan Primer
Puskesmas dan klinik kesehatan mulai menyediakan layanan skrining kanker payudara secara gratis atau dengan biaya yang terjangkau.
- Kerja Sama dengan Organisasi Kesehatan Internasional
WHO dan UNICEF turut mendukung program deteksi dini kanker payudara dengan menyediakan pedoman dan bantuan teknis bagi tenaga kesehatan di Indonesia.

Menurut WHO Indonesia (2023), upaya pemerintah dalam mendukung deteksi dini kanker payudara perlu terus diperluas dengan meningkatkan ketersediaan fasilitas kesehatan yang mampu melakukan skrining kanker dengan metode yang lebih canggih, seperti mamografi dan USG payudara.

Perubahan Gaya Hidup sebagai Pencegahan Kanker Payudara

Selain deteksi dini, pencegahan kanker payudara juga dapat dilakukan dengan mengadopsi gaya hidup sehat. WHO (2020) merekomendasikan beberapa langkah berikut:

1. Menjaga Pola Makan Sehat
Mengonsumsi makanan tinggi serat, sayuran hijau, dan buah-buahan dapat membantu mengurangi risiko kanker payudara.
2. Berolahraga Secara Teratur
Aktivitas fisik seperti berjalan kaki, yoga, atau senam dapat membantu menjaga berat badan ideal dan

mengurangi risiko kanker payudara.

3. Menghindari Alkohol dan Merokok
Konsumsi alkohol yang tinggi dan kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko kanker payudara.
4. Mengelola Stres dengan Baik
Stres berkepanjangan dapat berdampak buruk pada kesehatan dan berpotensi meningkatkan risiko berbagai penyakit, termasuk kanker.

Menurut penelitian Syafruddin (2021), wanita yang menerapkan pola hidup sehat memiliki risiko lebih rendah terkena kanker payudara dibandingkan mereka yang memiliki gaya hidup tidak sehat. Oleh karena itu, edukasi mengenai perubahan gaya hidup perlu menjadi bagian dari program pencegahan kanker payudara

METODE PELAKSANAAN

Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Krueng Mak, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa cara deteksi dini kanker payudara

dengan teknik sedari, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprise.

Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat dalam deteksi dini kanker payudara dengan teknik sedari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Desa Krung Mak lebih meningkat pengetahuannya mengenai cara Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Mandiri di Desa Krueng Mak Kec. Simpang Tiga. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab

terperinci.

1. Pelaksanaan Pengabdian
2. Pembukaan
Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.
3. Penyampaian Materi
Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pelatihan Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Mandiri di Desa Krueng Mak Kec. Simpang Tiga. Materi yan disampaikan ± 40 Menit.
4. Diskusi/ Tanya Jawab
Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.
5. Penutup
Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan Masyarakat.



Gambar 1. Penutup

Output

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Desa Krung Mak lebih meningkat pengetahuannya mengenai cara Deteksi Dini Kanker Payudara dengan

Pemeriksaan Mandiri di Desa Krueng Mak Kec. Simpang Tiga

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Mandiri di Desa Krueng Mak Kec. Simpang Tiga.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Mandiri di Desa Krueng Mak Kec. Simpang Tiga.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan "Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Mandiri di Desa Krueng Mak, Kec. Simpang Tiga", terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas program serupa di masa mendatang:

1. Meningkatkan Edukasi dan Sosialisasi SADARI
Program penyuluhan harus dilakukan secara berkala agar masyarakat memiliki pemahaman yang berkelanjutan tentang pentingnya deteksi dini kanker payudara.
2. Peningkatan Akses Informasi dan Pelayanan Kesehatan
Pemerintah daerah perlu memperluas layanan pemeriksaan kanker payudara,

seperti mamografi dan USG payudara, terutama bagi masyarakat di daerah terpencil.

3. **Pelibatan Masyarakat dan Kader Kesehatan**

Melatih kader kesehatan di desa agar dapat menjadi agen edukasi yang membantu menyebarkan informasi mengenai SADARI dan deteksi dini kanker payudara.

4. **Pemanfaatan Teknologi dalam Kampanye Kesehatan**

Video tutorial tentang SADARI dapat dibuat dan disebarluaskan agar masyarakat lebih mudah memahami cara melakukan pemeriksaan mandiri.

5. **Kolaborasi dengan Lembaga Kesehatan dan Pemerintah**

Dinas kesehatan setempat dapat bekerja sama dengan organisasi non-pemerintah dan akademisi untuk memperluas cakupan program deteksi dini kanker payudara. Pemerintah dapat memberikan insentif atau dukungan bagi masyarakat yang rutin melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Dengan adanya perbaikan dan penguatan program ini, diharapkan masyarakat Desa Krueng Mak dan wilayah lainnya dapat lebih sadar akan pentingnya deteksi dini kanker payudara serta dapat mengambil langkah pencegahan secara mandiri

DAFTAR PUSTAKA

Asmalinda, W., et al. (2022). *Deteksi Dini Kanker Payudara Menggunakan*

Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Jurnal Abdikemas, 4(1), 10–17.

Rochmawati, L., Prabawati, S., & Djalaluddin, M. N. (2023). *Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)*. Napande: Jurnal Bidan, 2(1).

Yanti, N. L. G. P., et al. (2022). *Cegah Kanker Payudara Sejak Remaja Dengan Menerapkan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)*. Jurnal Abdimas ITEKES Bali, 1(2), 125–136.

Departemen Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Deteksi Dini Kanker Payudara*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

World Health Organization. (2020). *Global Cancer Report: Breast Cancer Prevention & Early Detection Strategies*. Geneva: WHO.

Firdanis, D., et al. (2021). *Peran Penyuluhan Kesehatan dalam Peningkatan Kesadaran SADARI di Kalangan Remaja*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12(3), 45–58.

Badan Pusat Statistik (2022). *Laporan Statistik Kesehatan Indonesia 2022*. Jakarta: BPS.

Syafruddin, D. (2021). *Edukasi Kesehatan sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Jurnal Epidemiologi Kesehatan, 7(1), 22–29.

UNICEF Indonesia. (2021). *Kesehatan Perempuan dan Pencegahan Kanker Payudara*. Jakarta: UNICEF.

WHO Indonesia. (2023). *Tren Penyakit Tidak Menular di Indonesia dan Pencegahannya*. Jakarta: WHO