



JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
<http://ojs.uninus.ac.id/index.php/JPKM>  
DOI: <https://doi.org/10.30999/jpkm.v13i2.3009>



## PENDIDIKAN KESEHATAN DAN PRAKTIK SADARI (PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI) SEBAGAI LANGKAH AWAL PENCEGAHAN KANKER PAYUDARA PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN AL MABRUR SEMARANG

**Novita Nining Anggraini, Siti Nurjanah**

Program Studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang  
email: [novitanovi@unimus.ac.id](mailto:novitanovi@unimus.ac.id)

---

Naskah diterima; September 2023; direvisi Oktober, disetujui November 2023; publikasi online Desember 2023

---

### Abstrak

Ancaman kanker di dunia termasuk di Indonesia semakin meningkat seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat. Kanker payudara adalah kanker kedua terbanyak di dunia dan kanker terbanyak pada wanita. Kanker payudara merupakan kanker tertinggi pada perempuan di Indonesia. Jawa Timur menduduki urutan kanker payudara kedua terbanyak. Besaran masalah kanker payudara di Indonesia dapat dilihat dari pasien kanker payudara yang datang. Kanker menjadi momok bagi semua orang selain itu kecenderungan peningkatan prevalensinya tidak dapat dihindari. Timbulnya rasa ketakutan ini karena angka kematian akibat kanker yang sangat tinggi. Hal ini terjadi tidak hanya di Indonesia melainkan juga di berbagai negara. Insiden kanker payudara sangat bervariasi di seluruh dunia, secara umum kanker payudara lebih banyak ditemukan di negara maju dibandingkan negara berkembang. Berdasarkan data Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) (2021), kasus rawat inap kanker payudara yaitu 12.014 kasus (28,7%). Menurut data RS Kanker Dharmais Jakarta 2015-2020, kanker payudara menduduki urutan pertama dalam 10 tahun terakhir sampai dengan 2021 dan terjadi peningkatan kasus setiap tahunnya dengan proporsi 40% dari keseluruhan kanker. Besaran masalah kanker payudara di Indonesia dapat dilihat dari pasien kanker payudara yang datang untuk pengobatan, dimana 60-70% penderita sudah dalam stadium III-IV, bahkan kasus kanker payudara sudah banyak menyerang remaja putri.

**Kata kunci :** SADARI, kanker payudara, Santri putri

### Abstract

*The threat of cancer in the world, including in Indonesia, is increasing along with changes in people's lifestyles. Breast cancer is the second most common cancer in the world and the most common cancer in women. Breast cancer is the highest cancer in women in Indonesia. East Java has the second highest number of breast cancers. The magnitude of the breast cancer problem in Indonesia can be seen from the breast cancer patients who come. Cancer is a scourge for everyone, and the tendency to increase its prevalence cannot be avoided. This fear arises because the death rate from cancer is very high. This happens not only in Indonesia but also in various countries. The incidence of breast cancer varies greatly throughout the world, in general breast cancer is more common in developed countries than in developing countries. Based on Hospital Information System (SIRS) data (2021), inpatient cases of breast cancer were 12,014 cases (28.7%). According to data from Dharmais Cancer Hospital Jakarta 2015-2020, breast cancer is in first place in the last 10 years until 2021 and there is an increase in cases every year with a proportion of 40% of all cancers. The magnitude of the breast cancer problem in Indonesia can be seen from the breast cancer patients who come for treatment, where 60-70% of sufferers are already in stages III-IV, in fact many cases of breast cancer have attacked young women.*

**Keywords:** BSE, breast cancer, female students

## A. PENDAHULUAN

Kanker payudara dikenal sebagai salah satu kanker yang paling sering menyerang kaum Wanita terutama remaja. Selain itu kecenderungan peningkatan prevelensinya tidak dapat dihindari. Ditambah lagi kematian karena kanker payudara masih tinggi, terutama pada negara-negara sedang berkembang, karena keterlambatan diagnosis, yang berarti juga keterlambatan pengobatan. Problem kanker payudara di Indonesia adalah urutan kedua setelah kanker serviks. Walaupun belum ada data yang akurat untuk menghitung frekuensi kanker payudara di Indonesia, di perkirakan insiden seluruh kanker 180 per 100.000 penduduk khusus kanker payudara kira-kira 18 per 100.000 penduduk (Bustan, 2007, p.156).

Berdasarkan laporan program dari Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota yang berasal dari rumah sakit dan puskesmas tahun 2021 di provinsi Jawa Tengah, kasus penyakit kanker yang ditemukan sebanyak 24.204 kasus (24,19 per 1000 penduduk). Terdiri dari kanker serviks 9,11 per 1000 penduduk, kanker mammae 12,28 per 1000 penduduk, kanker hepar 2,02 per 1000 penduduk, kanker bronkus 0,78 per 1000 penduduk (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2021).

Di Semarang berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Kabupaten/Kota Semarang tahun 2021, Kasus penyakit kanker yang di temukan terdiri dari kanker servik sebanyak 38 kasus, kanker payudara sebanyak 281 kasus, kanker hepar sebanyak 8 kasus, kanker paru sebanyak 16 kasus ( Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang, 2021).

Menurut badan kesehatan dunia World Health Organization (WHO) satu-satunya cara yang efektif sampai saat ini hanya dengan melakukan deteksi sedini mungkin pada kemungkinan timbulnya penyakit ini, yaitu dengan melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Tindakan ini sangat penting karena hampir 85% benjolan payudara di temukan oleh penderita sendiri. Pemeriksaan ini

sebaiknya di lakukan 7-10 hari setelah menstruasi, karena kondisi payudara lunak dan longgar sehingga memudahkan perabaan (Suryaningsih dan Sukaca, 2009, p.155). Deteksi dini dilakukan terutama pada usia remaja dengan peningkatan kewaspadaan disertai pengobatan yang sesuai dipercaya dapat menurunkan jumlah kematian karena kanker payudara (Bustan, 2007, p.161). Masa remaja terjadi berbagai perubahan baik secara fisik, sosial maupun spiritual yang pada awalnya sulit diterima tapi seiring bertambahnya waktu dan usia serta pemahaman yang dimiliki, remaja mulai bisa menerima perubahan tersebut

Penerimaan remaja terhadap hal-hal yang tabu mulai terbuka karena merupakan pengetahuan baru bagi mereka tapi penerimaannya cenderung tertutup dan malu-malu. Banyak perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja terutama organ seksual yang mulai mengalami kematangan pada awal usia remaja. Khusus pada remaja wanita terjadi perubahan pada payudara merupakan hal yang wajar terjadi pada remaja (Widyastuti, 2009, p.10).

Banyak mitos yang mengatakan bahwa kanker payudara lebih sering menyerang wanita yang sudah berusia di atas 30 tahun, tetapi kini banyak wanita usia remaja menderita kanker payudara. Karena itu, remaja puteri harus waspada, apalagi sampai sekarang penyakit penyakit ganas itu belum diketahui penyebabnya, minuman beralkohol, dan makanan tinggi lemak, juga melahirkan di atas usia 30 tahun (Ghofar, 2009, p.13).

Berdasarkan studi pendahuluan tanggal 28 April 2023 pada 10 santri di Pondok Pesantren Tahfidz Al Mabrur didapatkan data bahwa santri Tahfidz Al Mabrur tidak ada yang mengalami kanker payudara. Setelah dilakukan wawancara lebih mendalam diperoleh data bahwa semua santri belum memahami langkah SADARI yang benar serta rutin serta tidak rutin melakukan tiap bulan. Pondok Pesantren Tahfidz Al Mabrur belum pernah didatangi oleh tenaga kesehatan yang mengadakan promosi kesehatan tentang kanker payudara dan SADARI. Berdasarkan uraian diatas tentang bahayanya penyakit kanker

payudara serta kurangnya pengetahuan deteksi dini kanker payudara mendorong penulis untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang “Pendidikan Kesehatan dan Praktik SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Tahfidz Al Mabruur” Mengingat masih banyak santri yang belum mengetahui tentang kesehatan reproduksi, khususnya pengetahuan tentang kanker payudara dan praktik SADARI. Sangatlah penting untuk dilakukan pendidikan kesehatan, dengan harapan dapat mengubah pengetahuan dan praktik tentang kesehatan reproduksi pada santriwati dalam hal ini adalah Remaja Putri di Pondok Pesantren Tahfidz Al Mabruur menjadi lebih baik.

Ada beberapa metode yang dapat digunakan dalam melakukan pendidikan kesehatan antara lain metode ceramah, diskusi kelompok, curah pendapat, panel, bermain peran, demonstrasi, simposium, dan seminar. Dimana masing-masing metode mempunyai kelebihan dan kekurangan (Notoatmodjo, 2003, pp. 58-62).

Alternatif metode yang dapat dipergunakan pada pendidikan kesehatan khususnya kesehatan reproduksi tentang kanker payudara adalah menggunakan metode ceramah. Metode ceramah, selain sederhana juga efektif dalam upaya penyampaian informasi secara cepat kepada kelompok sasaran yang cukup besar (Notoatmodjo, 2003, p. 28). Sedangkan untuk pendidikan kesehatan tentang praktik SADARI adalah menggunakan metode demonstrasi. Metode demonstrasi lebih mudah untuk menunjukkan pengertian, ide, dan prosedur tentang suatu hal yang pernah dipersiapkan dengan teliti untuk memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan suatu tindakan adegan dengan menggunakan alat peraga (Sudjana, 2002, p. 83).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dirasa perlu untuk melakukan pendidikan kesehatan dan praktik sadari (pemeriksaan payudara sendiri) sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara pada remaja putri di pondok pesantren Al Mabruur Semarang.

## B. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari dua tahapan yakni pemaparan tentang pendidikan kesehatan dan praktik sadari (pemeriksaan payudara sendiri) sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara. Pemaparan pendidikan kesehatan dan praktik sadari (pemeriksaan payudara sendiri) sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara:

Permasalahan bahwa beberapa Siswi masih kurang memahami arti dari SADARI, manfaat, serta cara atau aplikasinya. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode ceramah dengan tehnik presentasi, pemutaran video, tanya jawab serta simulasi praktik langsung yang dikemas dalam bentuk penyuluhan. Media yang digunakan yaitu leaflet, laptop, lcd, MMT. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Jum'at, 8 September 2023 yang dimulai pukul 11.30 WIB - selesai bertempat di di pondok pesantren Al Mabruur Semarang dengan jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan ini adalah 52 santriwati.

Cara melakukan SADARI :

### a. *Perhatikan dan amati :*

1. Perhatikan dengan teliti payudara anda dimuka cermin tanpa berpakaian sambil berdiri tegak, dengan kedua lengan lurus kebawah disamping badan. Melihat perubahan bentuk dan besarnya payudara, perubahan puting susu, serta kulit payudara di depan kaca. Perhatikan juga bila ada benjolan di payudara. Amati dengan teliti.
2. Angkatlah kedua lengan lurus keatas dan ulangi periksa. Mengangkat kedua lengan dimaksud untuk melihat retraksi kulit atau perlekatan tumor terhadap otot atau fascia di bawahnya.
3. Dengan kedua siku mengarah kesamping tekanlah telapak tangan anda di pinggang. Cara ini akan menegangkan otot-otot dada dan axilla agar perubahan-

perubahan, misalnya cekungan (dekok) dan benjolan akan lebih kelihatan.

- b. Tindakan berikutnya lakukan perabaan payudara dalam posisi berbaring dengan cara :
- 1) Rabalah dengan tiga ujung jari tengah yang dirapatkan.
  - 2) Lakukan gerakan memutar dengan tekanan lembut tetapi mantap dimulai dari pinggir dengan mengikuti arah putaran jarum jam. Memeriksa seluruh bagian payudara dengan cara sirkuler atau radier.
  - 3) Lakukan perabaan pada payudara kanan dengan cara berbaring dengan tangan kanan dibawah kepala dan letakkanlah bantal kecil dibawah punggung kanan. Raba seluruh permukaan payudara kanan dengan gerakan pada memutar dari luar ke dalam atau radier.
  - 4) Lakukan hal yang sama seperti di atas tetapi dengan tangan kiri di bawah kepala, sedang tangan kanan meraba payudara kiri.
  - 5) Perhatikan bila ada benjolan yang mencurigakan.
  - 6) Pencetlah pelan-pelan daerah sekitar puting dan amatilah apakah keluar cairan yang tidak normal (tidak biasa).
  - 7) Pemeriksaan ketiak. Bagilah payudara menjadi 4 bagian,  $\frac{1}{4}$  atas dekat axilla. Beri perhatian khusus karena ditempat tersebut sering ditemukan tumor payudara serta lakukan juga pemeriksaan ketiak. Letakkan tangan kanan Anda kesamping dan rasakan ketiak Anda dengan teliti, apakah teraba benjolan abnormal atau tidak.



Gambar 1. Pola Pemeriksaan SADARI

### C. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diberikan lewat pemaparan, demonstrasi pemeriksaan SADARI pada santri putri. Setelahnya, santri putri dapat melakukan secara mandiri setiap bulan stelah menstruai hari ke -7. Kegiatan ini diikuti oleh 52 peserta santriwati. Hasil pengabdian tersebut, penyuluhan tentang kanker payudara dan pelatihan SADARI penyakit perlu diadakan secara rutin, berkelanjutan agar pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja putri tentang SADARI dapat meningkat. Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja putri tentang SADARI diharapkan mampu merubah perilaku menjadi lebih baik dalam hal pencegahan penyakit kanker payudara. Meningkatnya pengetahuan tentang pencegahan kanker payudara dan SADARI diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan remaja putri dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terimakasih kepada pengasuh Pondok Pesantren Tahfidz Al-Maburr Semarang yang telah mengijinkan pelaksanaan pengabdian masyarakat di pondok pesantren ini. Terimakasih pula kepada seluruh santri putri Pondok Pesantren Tahfidz Al-Maburr Semarang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andira, Dita. (2010). *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta : A Plus Books.
- Magista. (2015). *The Effect Of Exercises On Primary Dysmenorrhea*. . J Majority.

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 1  
Tahun 2013.

Pedoman Penyelenggaraan Dan Pembinaan  
Pos Kesehatan Pesantren Pusat Data Dan  
Informasi Kementerian Kesehatan RI. Info  
Datin. 2015.

Mangan, Y. 2010. Solusi Sehat Mencegah dan  
Mengatasi Kanker. Jakarta: Agro Media  
Pustaka.

Notoatmodjo, S. 2003. Pendidikan dan Perilaku  
Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian  
Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta .

Nurchahyo, J. 2010. Bahaya Kanker Rahim dan  
Kanker Payudara. Yogyakarta: Wahana  
Totalita Publisher.

*Pendidikan Kesehatan Dan Praktik Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Sebagai Langkah Awal Pencegahan Kanker  
Payudara Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al Mabur Semarang (Novita Nining Anggraini, Siti Nurjanah)*

