

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**  
**SOSIALISASI SADARI SEBAGAI LANGKAH AWAL PENCEGAHAN**  
**KANKER PAYUDARA**



Oleh

**dr. Edwina Rugaiah Monayo M. Biomed**  
**NIP. 198309062008122004**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**  
**TAHUN 2019**

12/24/2019

SISTEM INFORMASI PENGABDIAN

**HALAMAN PENGESAHAN  
PENGABDIAN MANDIRI**

1. Judul Kegiatan : Sosialisasi "SADARI" Sebagai Langkah Awal Pencegahan Kanker Payudara
2. Lokasi : Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo
3. Ketua Tim Pelaksana
  - a. Nama : dr. Edwina Rugaiah Monayo, M.Biomed
  - b. NIP : 198309062008122004
  - c. Jabatan/Golongan : Lektor / 3 c
  - d. Program Studi/Jurusan : Ilmu Keperawatan / Ilmu Keperawatan
  - e. Bidang Keahlian :
  - f. Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : 08124160636
  - g. Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail : -
4. Anggota Tim Pelaksana
  - a. Jumlah Anggota : -
  - b. Nama Anggota I / Bidang Keahlian : -
  - c. Nama Anggota II / Bidang Keahlian : -
  - d. Mahasiswa yang terlibat : -
5. Lembaga/Institusi Mitra
  - a. Nama Lembaga / Mitra : Puskesmas Telaga
  - b. Penanggung Jawab : -
  - c. Alamat/Telp./Fax/Surel : -
  - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 3 km
  - e. Bidang Kerja/Usaha : -
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : 1 bulan
7. Sumber Dana : Biaya Sendiri
8. Total Biaya : Rp. 1.000.000,-

Mengetahui  
Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan



Gorontalo, 24 Desember 2019  
Ketua

(dr. Edwina Rugaiah Monayo, M.Biomed)  
NIP. 198309062008122004

Mengetahui/Mengesahkan  
Ketua LPM UNG



(Prof. Dr. Jahak Isa, M.Si)  
NIP. 196105261987031005

## **ABSTRAK**

Kanker payudara (KPD) merupakan keganasan pada jaringan payudara yang dapat berasal dari epitel duktus maupun lobulusnya. Berdasarkan *Pathological Based Registration* di Indonesia, KPD menempati urutan pertama dengan frekuensi relatif sebesar 18,6%. Di Indonesia, lebih dari 80% kasus ditemukan berada pada stadium yang lanjut, dimana upaya pengobatan sulit dilakukan. Oleh karena itu perlu pemahaman tentang upaya pencegahan sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara sangat dibutuhkan sebelum masuk ke fase akhir yang sulit untuk diobati.

Periksa payudara sendiri atau SADARI hingga saat ini merupakan cara deteksi dini kanker payudara yang cukup efektif. SADARI mudah dilakukan dan bisa diterapkan kepada semua usia, baik remaja dan wanita dewasa. Tujuan kegiatan ini untuk melakukan sosialisasi pendidikan kesehatan melalui SADARI di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga untuk deteksi dini kanker payudara demi meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam pencegahan dan perawatan dini.

Hasil pengabdian ini yaitu semakin bertambahnya pengetahuan ibu-ibu usia subur dalam melakukan upaya-upaya untuk deteksi diri kanker payudara. Saran diharapkan agar kegiatan seperti ini bisa dilaksanakan di Puskesmas yang lain di Provinsi Gorontalo untuk lebih meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mendeteksi penyakit kanker payudara yang merupakan kanker terbanyak pada wanita.

**Kata kunci : Sadari, kanker payudara**

## DAFTAR ISI

|  |     |
|--|-----|
| Halaman Judul.....                       | i   |
| Lembar pengesahan .....                  | ii  |
| Abstrak .....                            | ii  |
| Daftar isi .....                         | iii |
| Daftar lampiran .....                    | iv  |
| Bab I. Pendahuluan .....                 | 1   |
| 1.1. Dasar Pelaksanaan Kegiatan .....    | 1   |
| 1.2. Tujuan .....                        | 1   |
| 1.3. Manfaat .....                       | 2   |
| Bab II Target dan Sasaran Khalayak ..... | 3   |
| 2.1. Target Kegiatan .....               | 3   |
| 2.2. Khalayak Sasaran .....              | 3   |
| Bab III Metode Pelaksanaan.....          | 4   |
| 3.1. Judul Kegiatan .....                | 4   |
| 3.2 Waktu dan tempat Kegiatan .....      | 4   |
| 3.3. Metode kegiatan.....                | 4   |
| 3.4. Peserta kegiatan.....               | 4   |
| 3.5. Materi kegiatan .....               | 5   |
| Bab IV Biaya .....                       | 12  |
| Bab V Hasil pengabdian.. .....           | 13  |
| 5.1. Hasil.....                          | 13  |
| 5.2. Output .....                        | 13  |
| 5.3.Rekomendasi Tindak Lanjut .....      | 13  |
| Bab VI Penutup.....                      | 14  |
| Kesimpulan .....                         | 14  |
| Lampiran                                 |     |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. SAP Kegiatan Pengabdian

Lampiran 2. Materi Penyuluhan

Lampiran 3. Surat Tugas

Lampiran 4. Daftar Hadir

Lampiran 5. Dokumentasi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Dasar Pelaksanaan Kegiatan**

Saat ini Kanker payudara (KPD) merupakan salah satu jenis kanker terbanyak di Indonesia. Berdasarkan *Pathological Based Registration* di Indonesia, KPD menempati urutan pertama dengan frekuensi relatif sebesar 18,6%. (Data Kanker di Indonesia Tahun 2010, menurut data Histopatologik ; Badan Registrasi Kanker Perhimpunan Dokter Spesialis Patologi Indonesia (IAPI) dan Yayasan Kanker Indonesia (YKI)). Diperkirakan angka kejadiannya di Indonesia adalah 12/100.000 wanita, sedangkan di Amerika adalah sekitar 92/100.000 wanita dengan mortalitas yang cukup tinggi yaitu 27/100.000 atau 18 % dari kematian yang dijumpai pada wanita. Penyakit ini juga dapat diderita pada laki - laki dengan frekuensi sekitar 1%.

Di Indonesia, lebih dari 80% kasus ditemukan berada pada stadium yang lanjut, dimana upaya pengobatan sulit dilakukan. Oleh karena itu perlu pemahaman tentang upaya pencegahan sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara sangat dibutuhkan sebelum masuk ke fase akhir yang sulit untuk diobati selain melalui pengangkatan payudara.

Periksa payudara sendiri atau SADARI hingga saat ini merupakan cara deteksi dini kanker payudara yang cukup efektif. SADARI mudah dilakukan dan bisa diterapkan kepada semua usia, baik remaja dan wanita dewasa. Dengan melakukan SADARI yang benar dan rutin, sebanyak 80 persen kanker payudara bisa ditemukan. Meski gerakan sangat mudah, nyatanya belum banyak wanita yang

tergerak untuk melakukan SADARI. Kepala Pusat Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, Eni Gustina mengatakan, banyak wanita yang masih menganggap tabu SADARI dengan meraba payudara sendiri.

## **1.2. Tujuan**

Tujuan Pengabdian Masyarakat ini untuk melakukan pendidikan kesehatan melalui Sosialisasi SADARI sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara yang memiliki tujuan umum dan tujuan khusus. Dimana tujuan umum dari kegiatan ini untuk meningkatkan partisipasi dari masyarakat khususnya ibu ibu dalam melakukan deteksi dini pencegahan kanker payudara. Sedangkan tujuan khususnya untuk meningkatkan pelaksanaan SADARI bagi ibu ibu untuk pencegahan kanker payudara dan melakukan perawatan dini terhadap terjadinya kanker payudara.

## **1.3. Manfaat**

Manfaat kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama ibu pada usia subur untuk melakukan tindakan SADARI sebagai salah satu upaya pencegahan kanker payudara dan penyebaran ke kondisi yang lebih berat dari kanker payudara

## **BAB II**

### **TARGET DAN SASARAN KHALAYAK**

#### **2.1. Target kegiatan**

Kegiatan pengabdian ini merupakan wujud dari tridarma perguruan tinggi dimana bentuk dari pengetahuan yang dimiliki adalah dengan menyebarkan pengetahuan tersebut melalui praktek SADARI dalam rangka pencegahan penyakit kanker payudara. Kegiatan ini melibatkan dosen dari lingkungan Universitas Negeri Gorontalo. Lembaga pelaksana Kegiatan ini adalah LPM Universitas Negeri Gorontalo

#### **2.2. Khalayak sasaran**

Adapun sasaran dalam pendidikan kesehatan terkait deteksi dini kanker payudara ini adalah ibu usia subur di Wilayah kerja Puskesmas Telaga kabupaten Gorontalo.

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **3.1. Judul Kegiatan**

Judul Kegiatan pengabdian ini adalah Sosialisasi Sadari Sebagai Langkah Awal Pencegahan Kanker payudara.

#### **3.2. Waktu dan Tempat Kegiatan**

- a. Waktu Pelaksanaan : Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 20-24 Desember 2019
- b. Tempat pelaksanaan: Kantor Desa Bulila, di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo

#### **3.3. Metode Kegiatan**

Metode yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini meliputi ceramah, praktek SADARI dengan menggunakan media phantom dan praktek ke peserta langsung. Disertai Tanya jawab, dan pemutaran video terkait bahaya penyakit kanker payudara.

#### **3.4. Peserta Kegiatan**

Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu usia subur yang berada di wilayah kerja Puskesmas Telaga kabupaten Gorontalo.

### **3.5. Materi Kegiatan**

#### **Definisi**

Kanker adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh yang tidak normal. Sel-sel kanker akan berkembang dengan cepat, tidak terkendali, dan terus membelah diri, selanjutnya menyusup ke jaringan di sekitarnya (invasive) dan terus menyebar melalui jaringan ikat, darah, dan menyerang organ-organ penting serta saraf tulang belakang. Dalam keadaan normal, sel hanya akan membelah diri jika ada penggantian sel-sel yang telah mati dan rusak. Sebaliknya, sel kanker akan membelah terus meskipun tubuh tidak memerlukannya, sehingga akan terjadi penumpukan sel baru. Penumpukan sel tersebut mendesak dan merusak jaringan normal, sehingga mengganggu organ yang ditempatinya (Mangan, 2009).

Kanker adalah suatu jenis penyakit berupa pertumbuhan jaringan yang tidak terkendali karena hilangnya mekanisme kontrol sel sehingga pertumbuhan menjadi tidak normal. Penyakit ini dapat menyerang semua bagian organ tubuh. Baik pada orang dewasa maupun anak-anak. Akan tetapi, lebih sering menyerang orang yang berusia 40 tahun (Uripi, 2002). Frekuensi kasus penyakit ini relatif tinggi di negara maju dan merupakan yang terbanyak diderita dari jenis kanker lainnya. Sedangkan di Indonesia, kanker payudara menempati peringkat kedua setelah kanker serviks.

#### **Faktor Risiko Kanker Payudara**

Faktor risiko kanker payudara adalah segala sesuatu yang dapat mempengaruhi kemungkinan seseorang menderita kanker payudara. Beberapa faktor risiko tidak dapat diubah seperti usia atau riwayat keluarga, tetapi ada juga faktor risiko yang berhubungan dengan gaya hidup seperti merokok dan minum alkohol.

Berikut adalah faktor risiko yang penting untuk kanker payudara :

1. Usia. Risiko menderita kanker payudara akan meningkat seiring dengan semakin tuanya seseorang. Di RS Kanker Dharmais, usia rata-rata wanita yang pertama kali didiagnosis kanker payudara adalah 48 tahun.
2. Haid pertama di usia kurang dari 10 tahun atau menopause (berhenti haid) di usia lebih dari 55 tahun dapat sedikit meningkatkan risiko kanker payudara.
3. Wanita yang tidak menikah, tidak memiliki anak, atau memiliki anak pertama setelah usia 30 tahun juga dapat meningkatkan risiko.
4. Riwayat menggunakan preparat hormonal seperti KB hormonal (pil, suntik, susuk) atau terapi hormonal (misalnya terapi sulih hormon estrogen pada wanita yang menopause) meningkatkan risiko kanker payudara.
5. Diet tinggi lemak dan alkohol meningkatkan kemungkinan hingga 1,5 kali untuk menderita kanker payudara dibandingkan wanita yang tidak banyak makan lemak dan tidak minum alkohol.
6. Memiliki kerabat wanita dekat (seperti ibu kandung, kakak/adik, anak) dengan kanker payudara dapat meningkatkan risiko kanker payudara sampai 2 kali dibandingkan wanita yang tidak memiliki riwayat keluarga dengan kanker payudara. Diperkirakan 20-30% wanita dengan kanker payudara memiliki anggota keluarga yang juga memiliki riwayat kanker payudara.
7. Kanker payudara karena keturunan  
Dokter memperkirakan bahwa 5 sampai 10 persen kanker payudara berhubungan pada mutasi genetik pada generasi di dalam keluarga. Sejumlah gen rusak yang diwariskan dapat meningkatkan kemungkinan kanker payudara telah diidentifikasi.

Yang umum adalah gen kanker payudara 1 (BRCA1) dan gen kanker payudara 2 (BRCA2), keduanya meningkatkan risiko kanker payudara dan kanker ovarium.

Jika anda memiliki catatan keluarga yang kuat dengan kanker payudara atau kanker lain, tes darah dapat membantu mengidentifikasi BRCA yang rusak atau gen lain yang terdapat di dalam keluarga.

### **Tanda-tanda Kanker Payudara**

Tanda-tanda paling umum kanker payudara adalah benjolan yang dapat Anda rasakan ketika anda telah melakukan beberapa pemeriksaan pada payudara Anda. Selain hanya payudara itu sendiri, puting juga harus diperiksa. Gejala lain juga dapat mencakup penyakit Paget. Karena kanker payudara adalah jenis kanker, anda juga dapat mempertimbangkan gejala kanker lain seperti penurunan berat badan dijelaskan, pembengkakan kelenjar getah bening dan bahkan nyeri sendi sebagai sesuatu yang terhubung dengan penyakit ini.

Secara keseluruhan, tanda-tanda kanker payudara harus diketahui semua orang sehingga mereka akan mampu menghentikan penyakit ini. Kanker payudara dapat menjadi penyakit yang sangat berbahaya, sebagai hasil terburuk mungkin menyebabkan kematian. Karena kanker payudara adalah salah satu jenis yang paling umum dari kanker yang diderita oleh orang-orang di dunia, memang lebih baik untuk memahami lebih dalam tentang kanker tersebut dan tanda-tanda kanker payudara itu.

- 1) Ukuran atau bentuk payudara berubah.

- 2) Ada sebuah benjolan atau penebalan pada payudara. (Daerah yang mungkin termasuk daerah sekitar payudara atau ketiak.)
- 3) Payudara terasa luar biasa hangat saat disentuh.
- 4) Retraksi puting. (Puting berbalik ke dalam atau cekung ke dalam payudara.)
- 5) Bentuk puting menjadi tidak teratur.
- 6) Ruam pada puting atau areola.
- 7) Keluar cairan dari puting.
- 8) Kulit payudara mengerut.
- 9) Payudara tampak kemerahan, bersisik atau bengkak.
- 10) Nyeri pada payudara.

### **Pencegahan Kanker Payudara**

Banyak faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan. Tetapi, beberapa ahli diet dan ahli kanker percaya bahwa perubahan diet dan gaya hidup, secara umum bisa mengurangi angka terjadinya kanker.

Saat ini, faktor yang terbukti memegang peranan penting dalam proses terjadinya tumor adalah hormon estrogen. Estrogen merupakan hormon kelamin sekunder yang berfungsi untuk membentuk dan mematangkan organ kelamin wanita, termasuk payudara, selama pubertas.

Estrogen memicu pertumbuhan dan pematangan sel di organ kelamin wanita yang disebut sel *duct*. Sel *duct* ini kemudian akan membelah secara normal. Saat-saat pematangan sel *duct* ini merupakan saat yang paling rentan bagi sel tersebut terkena mutasi.

Jika ada satu sel yang mengalami mutasi akibat faktor keturunan, radiasi, radikal bebas, dan lain-lain, maka sel tersebut dapat membelah secara berlebihan yang seterusnya akan berkembang menjadi kanker.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa estrogen merupakan salah satu faktor yang bertanggung jawab terhadap risiko terjadinya kanker payudara. Apa yang dapat dilakukan masing-masing wanita untuk mencegah timbulnya kanker payudara?

**1) Lakukan deteksi dini (pemeriksaan sendiri) setiap bulan setelah masa haid dan pemeriksaan klinis (mammografi dan biopsi).**

Terdapat beberapa cara deteksi dini kanker payudara dengan tingkat akurasi yang berbeda. Akurasi deteksi dini kanker payudara akan jauh bertambah bila ketiga tes ini dikombinasi.

Cara deteksi dini kanker payudara adalah :

1. Pemeriksaan Payudara Sendiri (Teknik Sadari)
2. Pemeriksaan Klinis Payudara oleh Dokter
3. Pemeriksaan Radiologi (Mammografi dan/atau USG)
4. Biopsi tanpa pembedahan

Pemeriksaan Klinis Payudara oleh Dokter dapat mendeteksi sampai 85% kasus kanker payudara. Pemeriksaan Mammografi dapat mendeteksi sampai 90% kasus kanker payudara. Biopsi dapat mendeteksi sampai 91% kanker payudara. Tetapi bila ketiga pemeriksaan dini dilakukan semuanya, maka kanker payudara dapat dideteksi secara dini hingga 99,5%.

## 2) Pemeriksaan Payudara Sendiri (Teknik SADARI)

Pemeriksaan SADARI sebaiknya dilakukan mulai usia remaja. Dilakukan sebulan sekali, pada hari ke-7 sampai hari ke-10 dihitung dari hari pertama haid. Bila wanita telah menopause, SADARI dilakukan pada tanggal yang sama setiap bulan, misalnya tanggal 10.

SADARI terdiri atas beberapa langkah:

1. Berdiri di depan cermin dengan berbagai posisi: mulai dari berdiri dengan lengan di kedua sisi tubuh, lalu angkat lengan ke atas kepala. Lanjutkan dengan menekan kedua tangan di pinggang, lalu gerakkan kedua lengan dan situ ke depan sambil mengangkat bahu. Perhatikan tanda berikut :
  - a. Perubahan ukuran atau bentuk payudara
  - b. Adanya cekungan di kulit
  - c. Perubahan bentuk puting
  - d. Adanya nyeri yang terus menerus
2. Berbaring dan letakkan sebuah bantal kecil di bawah bahu kanan. Letakkan tangan kanan di bawah kepala. Gunakan ketiga jari tangan kiri untuk memeriksa seluruh payudara kanan termasuk daerah puting. Periksa mulai dari daerah ketiak, lalu daerah luar payudara dan melingkar hingga ke daerah puting. Perhatikan tanda berikut:
  - a. Adanya benjolan di payudara atau di ketiak
  - b. Daerah yang terasa menebal di payudara

3. Tekan puting dengan lembut untuk melihat adanya cairan atau darah yang keluar.
4. Ulang langkah 2 dan 3 untuk payudara kiri.

## **BAB IV**

### **BIAYA**

Anggaran biaya yang dikeluarkan sebanyak Rp. 1.000.000 (Satu juta rupiah),

dengan rincian sebagai berikut:

|  |                      |
|--|----------------------|
| 1. Transportasi  | Rp. 200.000          |
| 2. Konsumsi  | Rp. 600.000          |
| 3_ Biaya Penyusunan, Pengetikan, Penggandaan, dan Penjilidan | Rp. 200.000          |
| <b>Total :</b>   | <b>Rp. 1.000.000</b> |

( Satu Juta Rupiah )

## **BAB V**

### **HASIL PENGABDIAN**

#### **5.1. Hasil**

Dengan dilaksanakannya kegiatan ini, masyarakat yang menjadi peserta kegiatan yaitu ibu-ibu usia subur, menjadi semakin bertambah pengetahuan tentang cara-cara pelaksanaan SADARI. SADARI merupakan tindakan yang sangat mudah untuk dilakukan, tidak membutuhkan biaya dan bisa dilakukan sendiri di rumah tanpa bantuan orang lain. Disamping itu peserta juga mendapatkan ilmu tentang manfaat pemberian ASI eksklusif pada bayi selama 6 bulan dan dilanjutkan dengan Makanan pendamping ASI sampai bayi berumur 2 tahun. Semua kegiatan ini bertujuan untuk mencegah terjadinya kanker payudara bagi orang-orang yang beresiko tinggi untuk terkena kanker payudara.

#### **5.2. Output**

Setelah dilakukan evaluasi kegiatan dengan Tanya jawab dan praktek SADARI secara langsung dengan ibu ibu peserta penyuluhan, dan setelah pemberian penyuluhan dilaksanakan terlihat bahwa peserta telah bisa melakukan kegiatan pemeriksaan payudara sendiri sebagai cara untuk deteksi awal kanker payudara.

#### **5.3. Rekomendasi Tindak lanjut**

Setelah dilaksanakannya kegiatan ini diharapkan untuk selanjutnya kegiatan ini bisa dilakukan di Puskesmas puskesmas lainnya yang ada di Provinsi Gorontalo. Bekerja sama dengan instansi Dinas Kesehatan terkait untuk terus mengkampanyekan

deteksi dini kanker payudara. Untuk mencegah cepatnya perkembangan penyakit yang sangat mematikan ini.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **Kesimpulan**

Sosialisasi SADARI merupakan kegiatan yang sangat penting diketahui dan dilaksanakan oleh ibu-ibu usia subur sebagai langkah awal untuk deteksi dini kanker payudara

Lampiran 1.

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

### **SOSIALISASI SADARI SEBAGAI LANGKAH AWAL PENCEGAHAN KANKER PAYUDARA**

Topik : Pendidikan Kesehatan dan pelatihan Pemeriksaan SADARI  
Sasaran : Ibu Usia Subur di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo  
Tempat : Kantor Desa Bulila  
Hari/Tanggal : Jumat, 20 Desember 2019

#### **A. Latar Belakang**

Prevalensi penyakit kanker di Indonesia juga cukup tinggi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi tumor/kanker di Indonesia adalah 1,4 per 1000 penduduk, atau sekitar 330.000 orang. Kanker tertinggi di Indonesia pada perempuan adalah kanker payudara. Berdasarkan estimasi Globocan, International Agency for Research on Cancer (IARC) tahun 2012, insidens kanker payudara sebesar 40 per 100.000 perempuan. Berdasarkan data Sistem Informasi Rumah Sakit 2010, kasus rawat inap kanker payudara 12.014 kasus (28,7%).

Kanker payudara harus dapat dideteksi secara dini sebelum masuk ke fase akhir yang sulit untuk diobati selain melalui pengangkatan payudara. Terkait dengan mitos dan fakta, banyak orang mengira kanker payudara hanya terjadi pada kaum hawa saja. Namun ternyata berdasarkan penelitian, 1 dari 1000 pria mengidap kanker payudara. Akan tetapi memang dari hampir 50 % penderita kanker payudara pada pria tidak mau memeriksakan diri atau malu jika diketahui terkena kanker payudara sehingga pada umumnya ditemukan pada kondisi yang sudah mengalami metastase atau penyebaran ke jaringan tubuh lainnya.

Periksa payudara sendiri atau SADARI hingga saat ini merupakan cara deteksi dini kanker payudara yang cukup efektif. SADARI mudah dilakukan dan bisa diterapkan kepada semua usia, baik remaja dan wanita dewasa. Dengan melakukan SADARI yang benar dan rutin, sebanyak 80 persen kanker payudara bisa ditemukan. Meski gerakan sangat mudah, nyatanya belum banyak wanita yang tergerak untuk melakukan SADARI. Kepala Pusat Promosi Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI, Eni Gustina mengatakan, banyak wanita yang masih menganggap tabu SADARI dengan meraba payudara sendiri.

## **B. Tujuan**

### 1. Tujuan umum

Meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam melaksanakan prosedur SADARI sebagai langkah awal deteksi dini pencegahan kanker payudara

### 2. Tujuan Khusus

- a. Memberikan pemahaman mengenai penyakit kanker payudara
- b. Meningkatkan kesadaran dan kemauan masyarakat dalam melakukan deteksi dini kanker payudara dengan metode SADARI

## **C. Sasaran**

Ibu Usia Subur di Wilayah kerja Puskesmas Telaga.

## **D. Materi (Terlampir)**

## **E. Metode**

1. Ceramah
2. Diskusi
3. Praktek
4. Video

## **F. Media**

1. LCD
2. Laptop
3. PPT
4. Leaflet
5. Video

## **G. Jadwal Kegiatan**

| <b>Tahap</b> | <b>Waktu</b> | <b>Kegiatan</b> | <b>Respon</b> | <b>Metode</b> |
|--------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|
|--------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|

|           |           |  |  |                         |
|-----------|-----------|--|--|-------------------------|
| Orientasi | 10 menit  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Memberi salam dan berkenalan</li> <li>▪ Menjelaskan kontrak waktu</li> <li>• Menjelaskan Tujuan Kegiatan</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menjawab salam</li> <li>▪ Bersedia mengikuti kegiatan</li> <li>• Mendengarkan dan memperhatikan</li> </ul>                        | Ceramah                 |
| Kerja     | 120 menit | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan penyakit CA Terkait : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Definisi</li> <li>- Penyebab</li> <li>- Jenis penyakit CA</li> <li>- Faktor Resiko CA</li> <li>- Pelaksanaan SADARI</li> </ul> </li> </ul> | Mendengarkan dan memperhatikan informasi yang dijelaskan   | Ceramah                 |
| Terminasi | 15 menit  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Memberikan kesempatan untuk bertanya</li> <li>▪ Menjawab pertanyaan</li> <li>▪ Menyimpulkan materi yang telah disampaikan</li> <li>• Memberi salam penutup</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mengajukan pertanyaan</li> <li>▪ Memperhatikan penjelasan</li> <li>▪ Mendengarkan penjelasan</li> <li>• Menjawab salam</li> </ul> | Ceramah dan tanya jawab |

#### H. Rencana Evaluasi

a. Evaluasi dilaksanakan selama proses dan pada akhir kegiatan pendidikan kesehatan dengan memberikan pertanyaan secara lisan sebagai berikut:

1. Jelaskan kembali pengertian kanker Payudara
2. Jelaskan penyebab dari Kanker Payudara
3. Menyebutkan tanda dan gejala dari Kanker Payudara
4. Menyebutkan faktor risiko terkena Kanker Payudara
5. Menyebutkan cara pencegahan dan pengobatan dari Kanker payudara
6. Menyebutkan tahapan SADARI

b. Kriteria evaluasi

1. Evaluasi struktur
  - a) Menyiapkan SAP
  - b) Menyiapkan materi dan media
  - c) Kontrak waktu dengan sasaran
  - d) Menyiapkan tempat
  - e) Menyiapkan pertanyaan
2. Evaluasi proses
  - a) Sasaran memperhatikan dan mendengarkan selama pendidikan kesehatan berlangsung

- b) Sasaran aktif bertanya bila ada hal yang belum dimengerti
- c) Sasaran memberi jawaban atas pertanyaan pemberi materi
- d) Sasaran tidak meninggalkan tempat saat pendidikan kesehatan berlangsung
- e) Tanya jawab berjalan dengan baik

3. Evaluasi hasil

- a) Pendidikan kesehatan dikatakan berhasil apabila sasaran mampu menjawab pertanyaan 80 % lebih dengan benar
- b) Pendidikan kesehatan dikatakan cukup berhasil / cukup baik apabila sasaran mampu menjawab pertanyaan antara 50 – 80 % dengan benar
- c) Pendidikan kesehatan dikatakan kurang berhasil / tidak baik apabila sasaran hanya mampu menjawab kurang dari 50 % dengan benar.

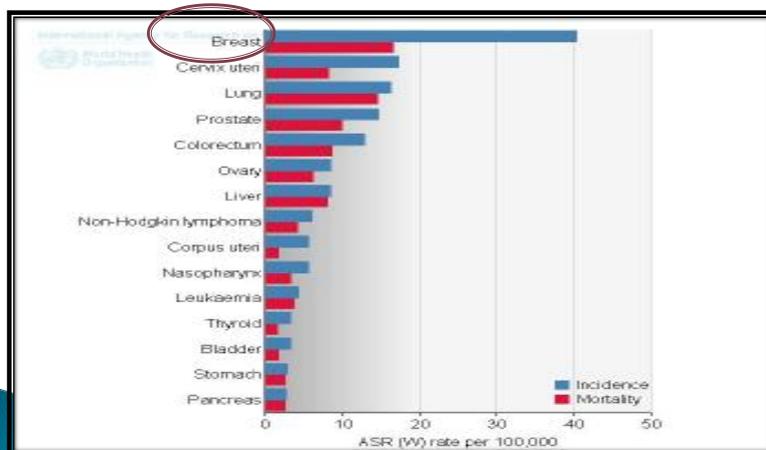
LAMPIRAN 2 :

**MATERI PENYULUHAN  
SOSIALISASI SADARI SEBAGAI LANGKAH AWAL PENCEGAHAN  
KANKER PAYUDARA**

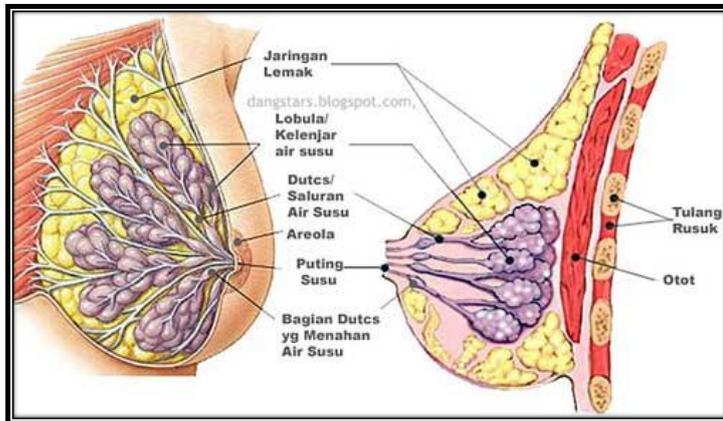
# Sosialisasi “SADARI” Langkah Awal Pencegahan Kanker Payudara

dr. Edwina R. Monayo, M.Biomed

Estimasi Insidens dan Kematian Kanker di Indonesia  
pada Laki- Laki dan Perempuan (Globocan, IARC, 2012)



## ANATOMI PAYUDARA



Struktur Payudara, terdiri dari 3 bagian utama, yaitu :

1. **Korpus (badan)**, yaitu bagian yg membesar.
2. **Areola**, yaitu Bagian yg kehitaman di tengah.
3. **Puting/papilla** → Bagian yg menonjol di puncak payudara.

## FISIOLOGI PAYUDARA

Payudara wanita mengalami 3 jenis perubahan yg dipengaruhi oleh hormon :

1. **Perubahan I dimulai dari masa hidup anak melalui masa pubertas sampai menopause.** Berkembangnya duktus & timbulnya sinus sejak pubertas disebabkan oleh estrogen & progesteron.
2. **Perubahan II, sesuai daur haid.** Beberapa hari sebelum haid, payudara akan mengalami pembesaran maksimal, tegang, & nyeri.
3. **Perubahan ketiga tjd pada masa hamil dan menyusui.** Saat hamil payudara membesar akibat proliferasi dari epitel duktus lobul dan duktus alveolus, shg tumbuh duktus baru. Adanya sekresi hormon prolaktin memicu tjdnya laktasi, dimana alveolus menghasilkan ASI & disalurkan ke sinus lalu dikeluarkan melalui duktus ke puting susu.

## KANKER PAYUDARA

Tumor → Benjolan Abnormal yg Terdapat pada Payudara.



**Tumor terbagi atas :**

1. Tumor Jinak
2. Tumor Ganas → disebut **Kanker Payudara**.

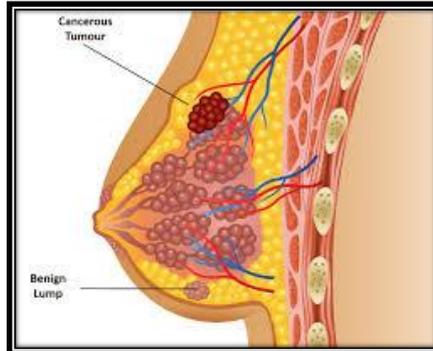


Beberapa **Tumor Jinak** payudara dpt bermutasi mjd **Ganas**

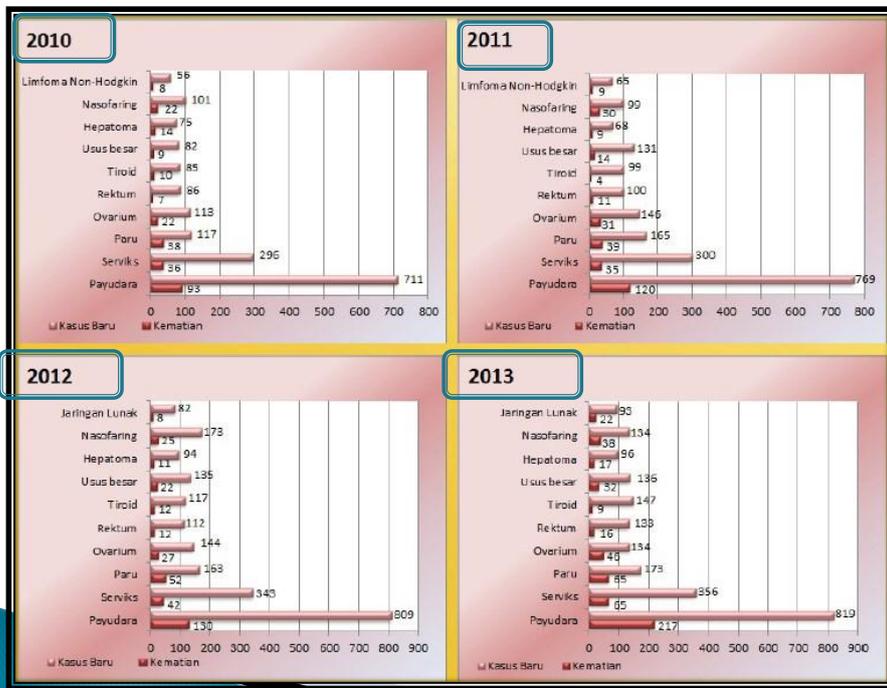
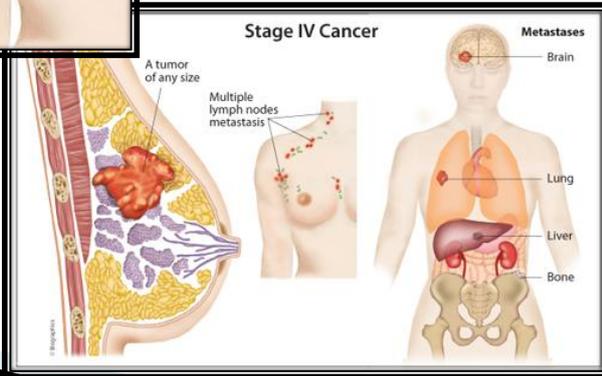
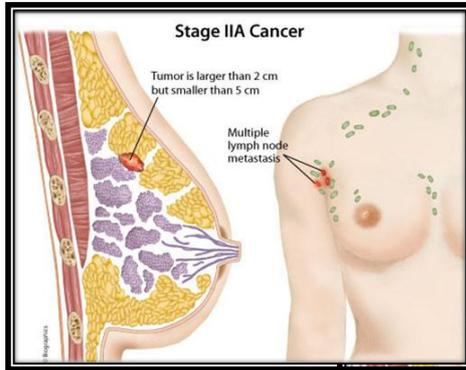
## KANKER PAYUDARA

**Kanker payudara** adalah :

- ▶ Keganasan yg tjd pd kantung dan/atau saluran penghasil susu.
- ▶ Terjadinya perubahan sel dlm payudara normal → Sifat tumbuhnya sangat cepat, merusak, menyebar, dan menyebabkan **Kegagalan Fungsi Organ Lainnya**.



# ANATOMI KANKER PAYUDARA



Siapa yg beresiko  
Terkena Kanker  
Payudara???

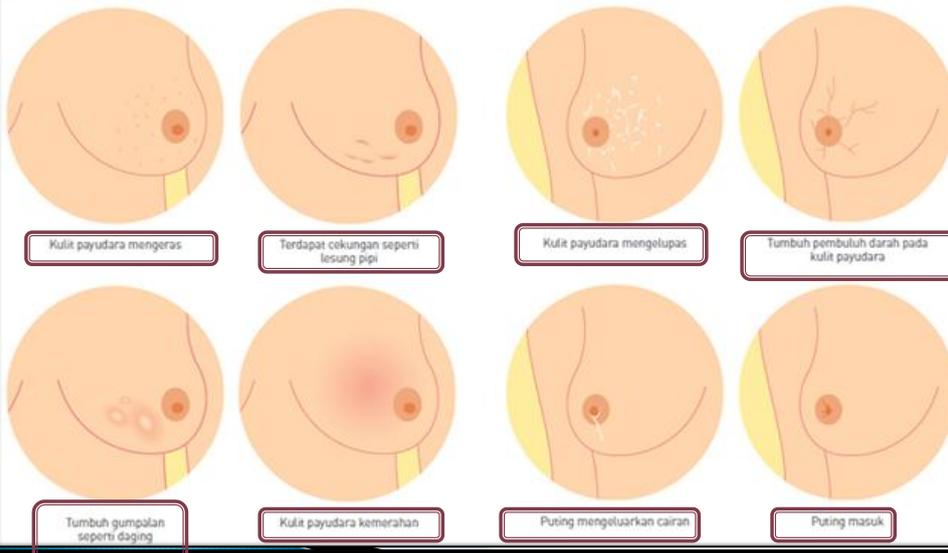
### Faktor Risiko dapat diubah

- Tidak melahirkan
- Melahirkan pertama >35 tahun
- Tidak menyusui
- Penggunaan hormon estrogen
- Alkohol
- Obesitas
- Trauma payudara
- Menggunakan kontrasepsi oral

### Faktor risiko tidak dapat diubah

- Riwayat Keluarga Kanker
- Menstruasi Dini
- Riwayat Tumor Jinak Payudara
- Tidak menikah
- Menopause terlambat

## Tanda dan Gejala Kanker Payudara



## Bagaimana Cara Mendeteksi Kanker Payudara ?



### 1. Periksa Payudara Sendiri (SADARI).

Dilakukan rutin setiap bulan, setelah hari ke 7- hari ke 10 menstruasi, saat jaringan payudara tdk terlalu sensitif. Jika sudah menopause, tentukan tanggal yg mudah diingat utk melakukan **SADARI**.

### 2. Pemeriksaan Klinis oleh Tenaga Medis Terlatih.

Utk Wanita berisiko tinggi sebaiknya pemeriksaan dilakukan 3 thn sekali, ketika memasuki usia 20 tahun.

## Cara Deteksi Kanker Payudara...

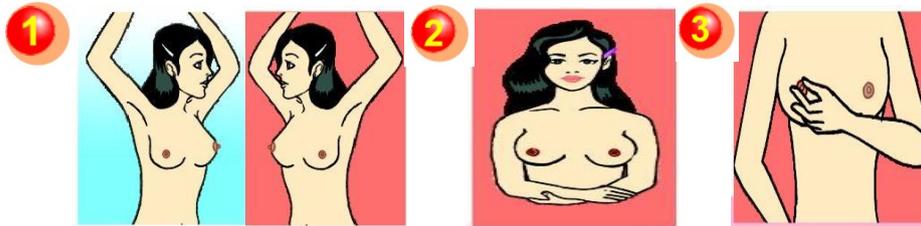
### 3. Pemeriksaan Mammografi

Pemeriksaan payudara menggunakan Sinar-x, utk mendeteksi sel Abnormal pada payudara. Dilakukan setiap thn sejak memasuki usia 40 tahun atau sesuai saran dokter.

### 4. Pemeriksaan Ultrasonografi (USG)

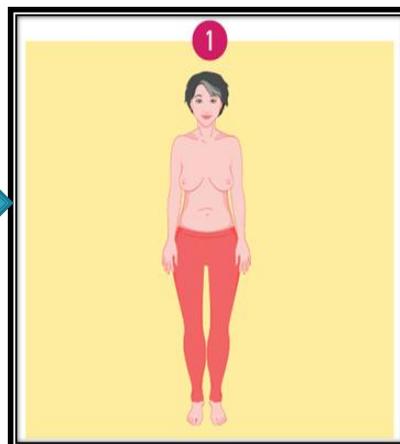
**USG** → Pemeriksaan dgn Gelombang suara utk mencitrakan jaringan bagian dlm tubuh. Terutama wanita usia <40thn, ketika Jar. payudara masih padat shg tidak efektif jika diperiksa dgn mammografi sj.

## 6 LANGKAH PEMERIKSAAN SADARI



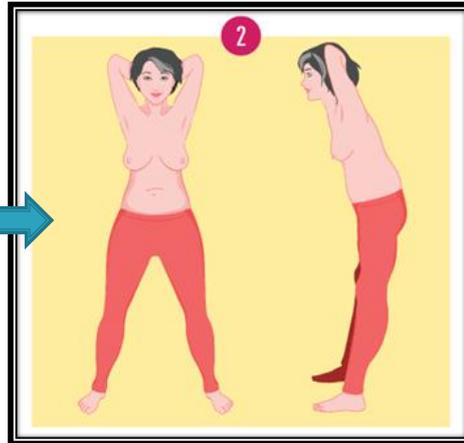
### LANGKAH I

1. Berdiri tegak menghadap cermin.
2. Cermati bila ada perubahan pada bentuk & permukaan kulit payudara, pembengkakan dan/atau perubahan pada puting.
3. Jangan khawatir bila bentuk payudara kanan dan kiri tidak simetris (asimetris)



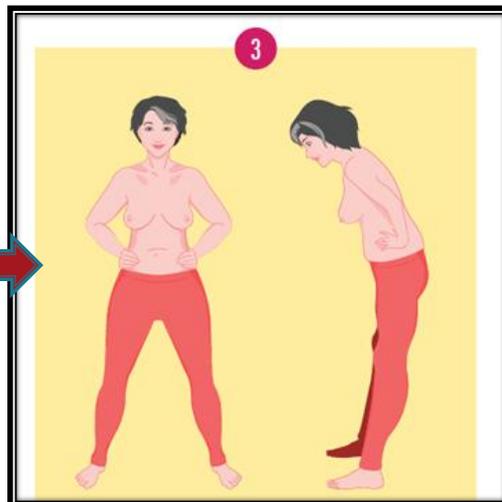
## LANGKAH II

1. Angkat kedua lengan ke atas, tekuk siku & posisikan tangan di belakang kepala.
2. Dorong siku ke depan, cermati payudara.
3. Kemudian dorong siku ke belakang & cermati lagi bentuk & ukuran payudara.
4. Otot dada anda dgn sendirinya berkontraksi saat melakukan gerakan ini.



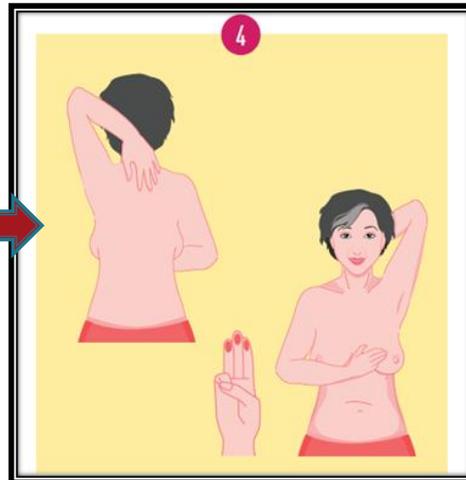
## LANGKAH III

1. Posisikan kedua tangan pd pinggang
2. Condongkan bahu ke depan shg payudara menggantung & dorong kedua siku ke depan
3. Lalu kencangkan (kontraksikan) otot dada Anda.

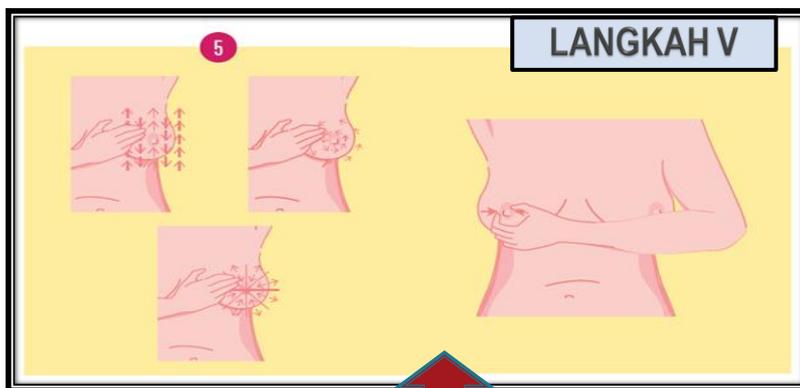


#### LANGKAH IV

1. Angkat lengan kiri ke atas dan tekuk siku sehingga tangan kiri memegang bagian atas punggung.
2. Menggunakan ujung jari tangan kanan, raba & tekan daerah payudara & cermati seluruh bagian payudara kiri hingga ke daerah ketiak.



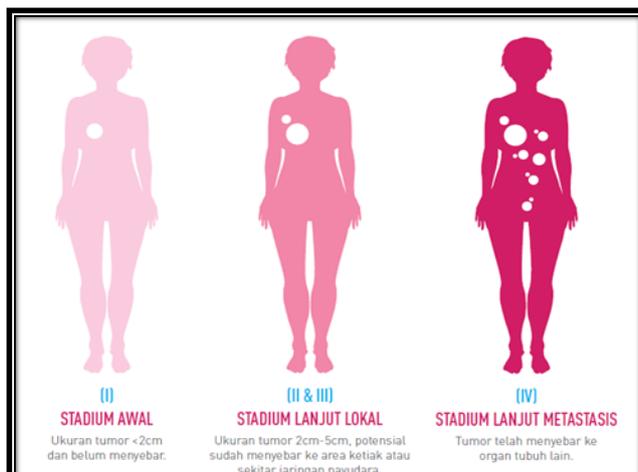
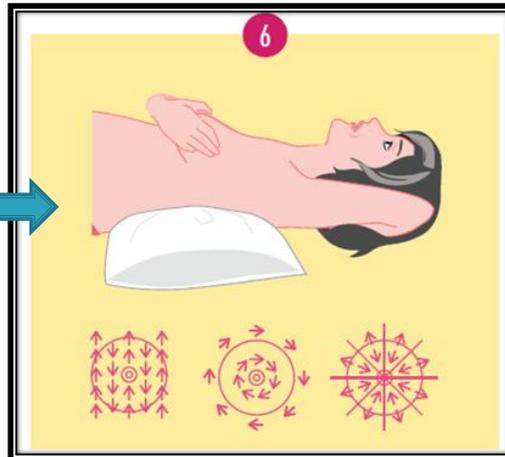
#### LANGKAH V



1. Buatlah gerakan lingkaran-lingkaran kecil dari atas ke bawah (vertical), melingkari daerah payudara, serta tepi payudara ke puting & sebaliknya.
2. Ulangi gerakan yg sama pada payudara kanan Anda.
3. Cubit kedua puting, cermati bila ada cairan yg keluar. Segera ke dokter jika tdpt cairan yg keluar dari puting (kecuali menyusui)

## LANGKAH VI

1. Pada posisi berbaring letakan bantal di bawah punggung.
2. Angkat lengan kiri ke atas & cermati payudara kiri menggunakan tiga pola gerakan sebelumnya.
3. Angkat lengan ke atas, & lakukan pemeriksaan yg sama pd payudara kanan.



Pasien kanker payudara yg terdeteksi dini (stadium awal) memiliki harapan hidup tinggi (98% bs bertahan hidup) dan hanya 24% pasien kanker payudara stadium lanjut yg bertahan hidup hingga 5 tahun.

Karena itu, deteksi dini sangat penting untuk melawan kanker payudara.

## Bagaimana mencegah terjadinya kanker payudara ?

### A. Pencegahan Primer

1. Aktivitas fisik teratur (30 menit setiap hari)
2. Konsumsi buah dan sayur setiap hari
3. Mengurangi makanan berlemak dan goreng-gorengan
4. Memberikan ASI
5. Tidak mengonsumsi alkohol
6. Mengganti kontrasepsi oral dgn Non hormonal setelah 2 tahun

### B. PENCEGAHAN SEKUNDER: DETEKSI DINI

1. Pengidentifikasian kanker payudara sedini mungkin meningkatkan harapan untuk sembuh.
2. Pengobatan sedini mungkin dpt dilakukan bila penyakit terdeteksi seawal mungkin → shg deteksi dini sangat diperlukan
3. **Metode deteksi dini**
  - SADARI (periksa Payudara Sendiri)
  - Pemeriksaan Klinis Payudara (Clinical Breast Examination/CBE)
  - Pemeriksaan Ultrasonografi (USG)
  - Pemeriksaan Mammografi

## **LAMPIRAN 3**

### **SURAT TUGAS**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI

**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

Jalan Jenderal Sudirman Nomor 6 Kota Gorontalo

Telepon (0435) 821152 Faximile (0435) 821725

Laman [www.ung.ac.id](http://www.ung.ac.id)

**SURAT TUGAS**

Nomor : 576 /UN47.D1/ PM.01.00/2019

Menindaklanjuti surat dari dr. Edwina R. Monayo, M.Biomed tentang Permohonan Surat Tugas tanggal 12 Desember 2019, maka dengan ini Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo menugaskan kepada :

**Nama : dr. Edwina R. Monayo, M.Biomed**  
**NIP : 198309062008122004**  
**Pangkat/Gol : Penata/IIIc**  
**Jabatan : Lektor**

Untuk melaksanakan Pengabdian Mandiri dengan judul ‘Sosialisasi SADARI sebagai Langkah Awal Pencegahan Kanker Payudara’ pada hari Jumat, 20 Desember 2019 di Kantor Desa Desa Bulila, Wilayah Kerja Puskesmas Telaga.

Demikian Surat tugas ini dibuat, dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

16 Desember 2019

**Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian  
kepada Masyarakat,**



**Prof. Dr. Ishak Isa, M.Si**  
**NIP. 196105261987031005**

## **LAMPIRAN 4**

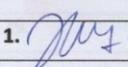
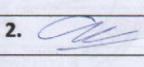
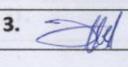
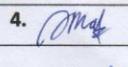
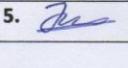
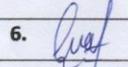
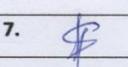
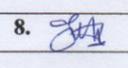
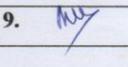
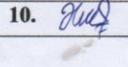
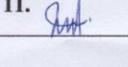
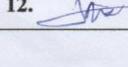
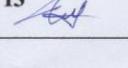
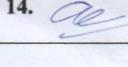
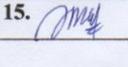
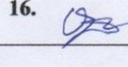
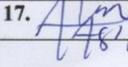
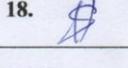
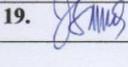
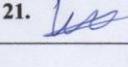
### **DAFTAR HADIR**

### Absensi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

**Judul :** SOSIALISASI SAOARI SEBAGAI LANGKAH AWAL PENCEGAHAN KANKER PAYUDARA

**Hari/tanggal :** JUMAT - SABTU / 20-21 DESEMBER 2019

**Tempat :** KANTOR DESA BULLA, WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA

| No. | Nama                                  | Tanda Tangan  |
|-----|---------------------------------------|---|
| 1.  | <del>WIDIA MALESIANSI</del> / Susiana | 1.       |
| 2.  | AMELIA T.W MAWEI / Agung P.H.Y        | 2.     |
| 3.  | IKE INDIRIYANI HAMZAH / Isidoro N     | 3.       |
| 4.  | IMAS ANEGRAINI / Ahmad Abdul          | 4.     |
| 5.  | JUWITA AHMAD                          | 5.       |
| 6.  | NETTY TOBAMBA                         | 6.     |
| 7.  | INDRIYANSI POLI / SUKRI POLI          | 7.       |
| 8.  | HARTATI LADU                          | 8.     |
| 9.  | <del>NIKMA M. MAUKI</del>             | 9.       |
| 10. | HERLINA GANI                          | 10.   |
| 11. | NAZMIA LAIMA / Ahmad Aprilio          | 11.    |
| 12. | NOER LAYLA ANULLU                     | 12.  |
| 13. | <del>Wahyuni Doro</del>               | 13.    |
| 14. | Agung H. H. Rusur                     | 14.  |
| 15. | Ahmad Abdul                           | 15.    |
| 16. | YUSRAH DOBI                           | 16.  |
| 17. | AMRAN Ajiji                           | 17.    |
| 18. | SUKRIYANTO POLI                       | 18.  |
| 19. | Email Ardin                           | 19.    |
| 20. | Nurhayati Tangsi                      | 20.  |
| 21. | Lusiana Gani                          | 21.    |
| 22. | RANALATI PASAJA                       | 22.  |
| 23. |                                       | 23.   |



## LAMPIRAN 5 : DOKUMENTASI





