

## PENYULUHAN SADARI DAN DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA DENGAN SADANIS PADA WANITA USIA SUBUR

Lenny Irmawaty Sirait\*<sup>1</sup>, Renince Siregar<sup>2</sup>, Hainun Nisa<sup>3</sup>, Linda K Telaumbanua<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup>Program Studi Kebidanan (D3) STIKes Medistra Indonesia

<sup>2,3</sup>Program Studi kebidanan (S1) STIKes Medistra Indonesia

\*lennyirmawaty@gmail.com

### ABSTRAK

*Salah satu kanker yang paling banyak diderita terutama pada wanita yaitu kanker payudara. Tahun 2012 kanker payudara adalah penyakit kanker dengan proporsi tertinggi sebesar 43,3%, dengan insidensi 40 per 100.000 perempuan dan persentase kematian akibat kanker payudara sebesar 12,9%. Salah satu penanggulangan kanker payudara yaitu penemuan kasus dengan deteksi dini yang dilakukan melalui pemeriksaan payudara klinis (SADANIS) atau Clinical Breast Examination (CBE) serta Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) yang bisa dilakukan secara mudah oleh wanita. Penyakit kanker saat ini adalah satu dari penyebab utama kematian di seluruh dunia. 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. Penyuluhan deteksi dini kanker payudara dengan SADARI dilakukan dengan metode ceramah, demonstrasi dan praktik. Kegiatan ini diikuti oleh 27 peserta wanita usia subur di RW 14 Kelurahan Pisangan Baru Kecamatan Matraman DKI Jakarta.*

*Kata Kunci : SADARI, SADANIS, wanita usia subur, deteksi dini, kanker payudara*

### PENDAHULUAN

Penyakit kanker saat ini adalah satu dari penyebab utama kematian di seluruh dunia. Tahun 2030 diperkirakan akan meningkat menjadi 26 juta penderita dan 17 juta diantaranya meninggal dunia akibat kanker (Li Sun, Rosa Legood, Zia Sadique, 2018). Kanker menjadi masalah kesehatan masyarakat di Indonesia dengan prevalensi 136.2/100.000 penduduk (kemenkes, 2019). Salah satu kanker yang paling banyak diderita terutama pada wanita yaitu kanker payudara. Tahun 2012 kanker payudara adalah penyakit kanker dengan proporsi tertinggi sebesar 43,3%, dengan insidensi 40 per 100.000 perempuan dan persentase kematian akibat kanker payudara sebesar 12,9% (PULUNGAN and HARDY, 2020). Angka kejadian kanker payudara tertinggi pada perempuan yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk yang diikuti kanker leher Rahim (Kemenkes,2015). Kanker payudara mayoritas berusia muda, bahkan tidak sedikit yang baru berusia 14 tahun dan jika tidak terdeteksi lebih awal akan

berkembang menjadi sel ganas. Saat ini menunjukkan bahwa tren gejala kanker payudara yang semakin tinggi di usia remaja. 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, diagnosis dini, pengobatan kuratif maupun paliatif serta upaya rehabilitasi yang baik, agar pelayanan pada penderita dapat dilakukan secara optimal. Besarnya masalah kanker payudara dan dampak yang ditimbulkan maka perlu tindakan/intervensi kesehatan masyarakat dalam bentuk program penanggulangan nasional yang diatur dalam Permenkes No. 34 Tahun 2015 tentang Penanggulangan Kanker Payudara Dan Kanker Leher Rahim (Kemenkes 2015).

Salah satu penanggulangan kanker payudara yaitu penemuan kasus dengan deteksi dini yang dilakukan melalui pemeriksaan payudara klinis atau Clinical Breast Examination (CBE) serta Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) yang bisa dilakukan secara mudah oleh wanita. SADARI merupakan teknik pemeriksaan payudara sendiri yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya benjolan yang dapat berkembang kanker dalam payudara wanita (Ayu, 2016). Teknik SADARI sangat mudah dilakukan namun banyak perempuan khususnya remaja yang tidak mengetahui cara ini serta masih banyak remaja masih tidak peduli dan peka terhadap gejala-gejala abnormal pada payudara mereka. Hal tersebut juga disebabkan oleh kurang informasi dan motivasi untuk mendapat informasi mengenai pencegahan dan deteksi dini kanker payudara. SADARI juga terasa masih awam dan remaja risih untuk melakukannya, menyebabkan masih sedikitnya jumlah wanita yang rutin melakukan SADARI sesuai waktu yang ditentukan (Anggrayni, 2017).

Program deteksi dini dan tatalaksana kasus kanker payudara dimulai sejak tahun 2007 dan telah dicanangkan sebagai program nasional yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan dan *Female Cancer Program* (FCP). Program deteksi dini kanker payudara dengan periksa payudara Sendiri (SADARI) dan pemeriksaan klinis payudara/*Clinical Breast Examination* (CBE). Sampai dengan tahun 2013, program deteksi dini kanker leher rahim dan payudara telah berkembang di 207 kabupaten pada 32 provinsi. Jumlah yang diskринing sebanyak 644.951 perempuan atau 1,75% dari target perempuan usia 30-50 tahun, ditemukan benjolan pada payudara 1.682 (2,6 per 1000) berdasarkan hasil pemeriksaan klinis payudara/*Clinical Breast Examination* (CBE). 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 (Wantini, 2016).

Kanker payudara mayoritas di derita oleh perempuan, sering penderita datang ke pelayanan kesehatan ketika sudah memasuki stadium akhir dimana

sudah sulit dilakukan pengobatan. Penanganan yang penting yaitu melalui SADARI dimana setiap perempuan dapat melakukan pemeriksaan payudara sendiri. SADARI adalah pengembangan kepedulian seorang perempuan terhadap kondisi payudaranya sendiri. Tindakan ini dilengkapi dengan langkah-langkah khusus untuk mendeteksi secara awal penyakit kanker payudara untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada payudara. SADARI bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kanker payudara pada wanita.

Kelurahan Pisangan Baru berbatasan dengan Utan Kayu Selatan di sebelah utara, Kayumanis di sebelah barat, Pisangan Timur (Pisangan Lama) di sebelah timur dan Jatinegara di sebelah selatan. Jumlah penduduk Kelurahan Pisangan Baru pada tahun 2018 Laki-laki 19.206 dan perempuan 19.027 sehingga total 38.233 (Dinas Kependudukan dan Pencatatan SIPIL Provinsi DKI Jakarta, 2019). Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2015 – 2016, cakupan pemeriksaan SADARI di Jakarta Pusat sebanyak 6524 orang (4%), Jakarta Utara sebanyak 2539 orang (0,9 %), Jakarta Barat sebanyak 7422 orang (1,8%), Jakarta Selatan sebanyak 12510 orang (3,5 %), Jakarta Timur sebanyak 10839 orang (2,3%). Menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan 2017, pemberian ASI eksklusif di Indonesia hanya 35%. Angka tersebut masih jauh di bawah rekomendasi WHO (Badan Kesehatan Dunia) sebesar 50%.

Pada pengabdian masyarakat ini dilakukan penyuluhan SADARI dengan sasaran Wanita Usia Subur (WUS) dan kegiatan pemeriksaan payudara klinis (SADANIS) dilakukan pada Wanita yang sudah menikah karena Sadanis dilakukan sebelum melakukan Inspeksi Vagina dengan Asam asetat (IVA) untuk deteksi dini kanker leher rahim.

## **METODE**

Metode kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan dan demonstrasi SADARI serta pemeriksaan payudara klinis (SADANIS). Media yang digunakan adalah audio visual, dan leaflet. Materi penyuluhan meliputi pengertian kanker payudara, faktor risiko, pentingnya SADARI, waktu pelaksanaan SADARI dan langkah-langkahnya. Alur kegiatan yang dilakukan adalah:

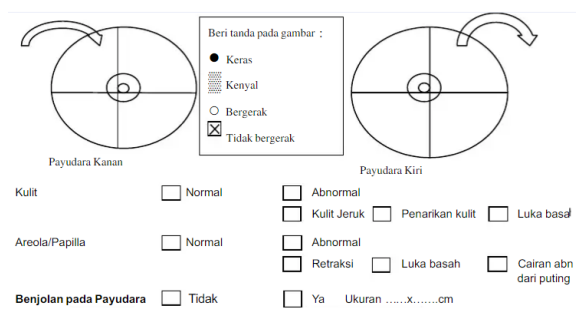
1. Persiapan
  - a. Mengurus izin pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat kepada ibu RW dan disetujui oleh ibu lurah.
  - b. Membawa izin ibu RW dan ibu Lurah kepada Ka Diklat Puskesmas Matraman untuk memohon izin pelaksanaan sekaligus memohonkan SDM yang mendampingi pelaksanaan kegiatan.
  - c. Atas kedua izin tersebut, bersama kader dan dasawisma menyebarkan informasi akan dilakukan kegiatan penyuluhan SADARI dan sekaligus tindakan SADANIS sebagai rangkaian dari IVA test kepada Wanita Usia Subur (WUS) yang ada di wilayah binaan RW 14 kelurahan Pisangan Baru Kecamatan Matraman.

- d. Mempersiapkan tempat yaitu bertempat di kantor RW 14; mempersiapkan perlengkapan (tempat tidur pasien, sampiran, kursi dan meja serta AVA), alat dan bahan (untuk pemeriksaan IVA dan SADANIS), termasuk konsumsi untuk pelaksanaan kegiatan
  - e. Membagikan jobdisk tim untuk lancarnya kegiatan pengabdian.
2. Pelaksanaan
- a. Membagi tim (meja pendaftaran, anamnesa, pemeriksaan TD dan LP, pemeriksaan SADANIS, IVA dan tim penyuluh serta konsumsi)
  - b. Awal peserta datang dilakukan pendaftaran dan sekaligus menyerahkan foto copy KTP.
  - c. Setelah mendaftar dilanjutkan dengan anamnesa, pendataan menggunakan formulir MTR/RKM/LAVE-11 "CATATAN MEDIS DETEKSI DINI KANKER LEHER RAHIM (SERVIKS) DAN KANKER PAYUDARA" sekaligus mengisi angket "UMPAN BALIK SASARAN/MASYARAKAT"
  - d. Selanjutnya pemeriksaan Tekanan Darah dan Lingkar Pinggang
  - e. Dilanjutkan pemeriksaan SADANIS/CBE di ruangan dengan memposisikan ibu berbaring di tempat tidur
  - f. Setelah SADANIS lalu dilakukan pemeriksaan IVA dengan memposisikan ibu litotomi.
  - g. Selesai rangkaian pemeriksaan di dalam ruangan, peserta diarahkan ke tempat penyuluhan untuk mendapatkan informasi tentang SADARI. Penyuluhan dilakukan dengan bantuan AVA, video demonstrasi SADARI dan leaflet. Setelah penyampaian materi diberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan dan pendapat serta dilakukan evaluasi secara lisan tentang pemahaman peserta terhadap materi SADARI yang sudah disampaikan. Peserta terlihat antusias mendengarkan penyuluhan dan mengajukan beberapa pertanyaan diantaranya  
*"kapan waktu yang tepat untuk melakukan SADARI?"*  
*"berapa banyak SADARI bisa mencegah kanker payudara?"*  
dan mengatakan  
*"sangat membutuhkan informasi yang disampaikan karena sangat bermanfaat untuk melindungi dir."*
  - h. Setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai diberikan penekanan kepada peserta untuk melakukan pesan-pesan yang sudah disampaikan.
3. Evaluasi Kegiatan
- Evaluasi kegiatan dilakukan baik kegiatan penyuluhan SADARI maupun kegiatan SADANIS. Penyusunan laporan kegiatan dan menuliskan hasil kegiatan dalam bentuk artikel. Pemeriksaan SADANIS dan Penyuluhan SADARI diikuti oleh 27 orang WUS yang beralamat di RW 14 Kelurahan Pisangan baru.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan SADARI dilakukan di luar ruangan menggunakan audio visual, leaflet dan media lainnya sedangkan SADANIS dilakukan di dalam ruangan sebagai

rangkaian dari pemeriksaan IVA test. Pengabdian sebelumnya dilakukan edukasi sekaligus pelatihan melakukan SADARI (PULUNGAN and HARDY, 2020) dan dengan metode ceramah, demonstrasi dan praktik. Penyuluhan merupakan sebuah metode penyampaian informasi. Selain diberikan dalam bentuk ceramah, demonstrasi, dan praktik, responden juga diberikan media leaflet di dalam pelaksanaan kegiatan (Wantini, 2016). Hasil pemeriksaan SADANIS dijabarkan dengan penilaian terhadap payudara kiri dan payudara kanan sesuai prosedur seperti pada gambar 3.1 dan hasilnya diuraikan pada tabel 3.1.



Gambar 1. Prosedur pengisian hasil SADANIS

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Payudara Klinis (SADANIS) pada Wanita Usia Subur

No	Peserta/ Usia	TD (mm Hg)	LP (cm)	Hasil SADANIS						Simpulan
				Payudara Kiri			Payudara Kanan			
				Kulit	Areola	Benjolan	Kulit	Areola	Benjolan	
1	Ny.L/ 40 thn	120/8 0	69	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal ✓ Anjuran SADARI per bulan
2	Ny.A/ 31 thn	110/8 0	35.5	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal ✓ Anjuran SADARI per bulan
3	Ny.N/ 45 thn	120/8 0	71	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal ✓ Anjuran SADARI per bulan
4	Ny.F/ 39 thn	120/8 0	90	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal ✓ Anjuran SADARI per bulan
5	Ny.M/ 22 thn	110/7 0	67	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal

											✓ Anjuran SADARI per bulan
6	Ny.R/ 41 thn	120/8 0	101	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal	✓ Anjuran SADARI per bulan
7	Ny.SM/ 45 thn	110/7 0	92	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal	✓ Anjuran SADARI per bulan
8	Ny.SJ/ 47 thn	130/8 0	70	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal	✓ Anjuran SADARI per bulan
9	Ny.SM/ 28 thn	120/8 0	63	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal	✓ Anjuran SADARI per bulan
10	Ny.LN/ 40 thn	-	-	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal	✓ Anjuran SADARI per bulan
11	Ny.SH/ 41 thn	100/8 0	73	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal	✓ Anjuran SADARI per bulan
12	Ny.SH/ 43 thn	120/8 0	75	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal	✓ Anjuran SADARI per bulan
13	Ny.US/ 42 thn	110/8 0	81	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal	✓ Anjuran SADARI per bulan
14	Ny.Z/ 38 thn	120/8 0	90	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal	✓ Anjuran SADARI

15	Ny.AL/ 35 thn	120/8 0	90	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ ✓	per bulan Payudara Normal Anjuran SADARI per bulan
16	Ny.TR/ 24 thn	120/8 0	104	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ ✓	Payudara Normal Anjuran SADARI per bulan
17	Ny.YA/ 49 thn	110/8 0	86	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ ✓	Payudara Normal Anjuran SADARI per bulan
18	Ny.R/ 39 thn	100/7 0	78	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ ✓	Payudara Normal Anjuran SADARI per bulan
19	Ny.MK/ 43 thn	110/8 0	78	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ ✓	Payudara Normal Anjuran SADARI per bulan
20	Ny.SS/ 46 thn	130/8 0	87	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ ✓	Payudara Normal Anjuran SADARI per bulan
21	Ny.N/ -	-	-	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ ✓	Payudara Normal Anjuran SADARI per bulan
22	Ny.H/ -	-	-	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ ✓	Payudara Normal Anjuran SADARI per bulan
23	Ny.SA/ 32 thn	-	-	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ ✓	Payudara Normal Anjuran SADARI per bulan
24	Ny.ID/ -	-	72	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓	Payudara

	24 thn									Normal	✓ Anjuran SADARI per bulan
25	Ny.RA/ 26 thn	-	-	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal	✓ Anjuran SADARI per bulan
26	Ny.M/ 48 thn	120/9 0	83	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal	✓ Anjuran SADARI per bulan
27	Ny. W/ 36 thn	110/8 0	34	Normal	Normal	Tidak	Normal	Normal	Tidak	✓ Payudara Normal	✓ Anjuran SADARI per bulan

**Tabel 2. Umpan Balik Peserta Terhadap Pelayanan Kegiatan SADANIS dan Penyuluhan SADARI**

No	Kejelasan Informasi Kegiatan	Keterjangkauan akses tempat kegiatan	Kesesuaian metode pelaksanaan kegiatan	Teknologi yang dipakai dalam kegiatan
1	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik
2	Baik	Baik	Baik	Baik
3	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik
4	Sangat baik	Baik	Sangat baik	Baik
5	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik
6	Baik	Baik	Cukup	Cukup
7	Baik	Baik	Baik	Baik
8	Cukup	Baik	Baik	Baik
9	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik
10	Baik	Baik	Baik	Baik
11	Cukup	Baik	Baik	Baik
12	Sangat baik	Sangat baik	Baik	Cukup
13	Baik	Cukup	Baik	Cukup
14	Baik	Baik	Baik	Baik
15	Baik	Baik	Baik	Baik
16	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik	Sangat baik
17	Baik	Baik	Baik	Baik
18	Baik	Baik	Baik	Baik



19	Cukup	Cukup	Cukup	Cukup
20	Baik	Baik	Baik	Baik
21	Baik	Baik	Baik	Baik
22	Baik	Baik	Baik	Baik
23	Cukup	Cukup	Cukup	Baik
24	Sangat baik	Baik	Sangat baik	Sangat baik
25	Cukup	Cukup	Cukup	Cukup
26	Baik	Cukup	Baik	Baik
27	Sangat baik	Sangat baik	Baik	Baik

Dari 27 peserta SADANIS, 100% dengan kesimpulan payudara normal dengan anjuran SADARI per bulan. SADANIS dilakukan pada usia < 40 tahun setiap 2 – 3 tahun sekali usia > 40 tahun setiap 1 – 2 tahun sekali (Andinata, no date).

Beberapa dokumentasi selama kegiatan berlangsung:

1. Pendaftaran



2. Anamnesa



3. Pemeriksaan TD dan LP



#### 4. Pelaksanaan SADANIS



#### 5. Penyuluhan SADARI



#### 6. Leaflet SADARI

**PERIKSA PAYUDARA SENDIRI (SADARI)**

Periksa payudara sendiri (SADARI) adalah cara yang mudah dilakukan untuk mendeteksi sesedikit perubahan yang mungkin merupakan awal terjadinya kanker payudara.

**Yang perlu diperhatikan saat SADARI?**

1. Terjadinya benjolan, berupa nodul simetris atau asimetris
2. Adanya perubahan kulit
3. Perubahan ukuran dan bentuk payudara
4. Retaksi (penyusutan kulit) atau distorsi (puting masuk ke dalam)
5. Keluar cairan dari puting susu padahal tidak sedang menyusui
6. Nyeri pada payudara tanpa ada penyebab yang jelas
7. Permebaran jaringan atas
8. Terjadi benjolan di ketiak atau leher, bila ditemukan benjolan seperti tersebut di atas, atau terasa ada perubahan pada payudara, maka segera periksa diri ke dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut.

**Langkah - langkah SADARI**

1. Melihat Perubahan Di Dagan Cermin.

Letak pada cermin, bentuk dan kesimbasan bentuk payudara (simetris atau tidak). Cara pemeriksaan:

**Tahap 1**

Melihat perubahan bentuk dan busur payudara. Perhatikan perubahan puting susu, serta kulit payudara di depan kaca. Benjolan benjolan tampak dengan cermin, posisi kedua lengan lurus ke bawah di samping badan.

**Tahap 2**

Periksa payudara dengan busur di depan kaca. Dengan menggunakan tangan melihat setiap sisi kulit payudara dan busur.

**Tahap 3**

Berdiri tepat di depan cermin dengan tangan disamping badan dan lurus. Perhatikan busur busur dan ketiak untuk melihat perubahan pada payudara.

**Tahap 4**

Menggunakan otot-otot tangan dan tangan untuk memeriksa payudara dengan cara "vertical" dan "horizontal" di bagian atas ke bawah dan bagian bawah ke atas payudara ke arah ketiak.

**2. Melihat Perubahan Bentuk Payudara Dengan Berbaring.**

**Tahap 1. Persiapan**

Dimulai dari payudara kanan. Berbaring, sandarkan kepala ke sisi dengan menggunakan bantal, kedua lutut Anda.

Letakkan benjolan atau benjolan yang telah dilipat di bawah bahu sebelah kanan untuk memutar bagian yang akan diperiksa. Kemudian, letakkan tangan kanan Anda di bawah kepala. Gerakan tangan kiri Anda untuk memeriksa payudara kanan. Gerakan tangan kanan Anda untuk memeriksa payudara sebelah atau sebaliknya. Perhatikan perubahan busur atau perubahan. Berbaring di bagian atas dan bagian bawah. Permal Size dan Circular.

**Tahap 2. Pemeriksaan Payudara dengan Vertical Strip**

Meriksa seluruh bagian payudara dengan cara "vertical" dan "horizontal" di bagian atas ke bawah dan bagian bawah ke atas payudara ke arah ketiak untuk melihat bentuk ketiak Anda. Gerakan tangan kiri untuk memeriksa bagian pada ketiak. Kemudian putar dan tekan ke arah ketiak. Gerakan tangan kanan untuk memeriksa bagian ketiak ketiak ketiak.

**Tahap 3. Pemeriksaan Payudara dengan Cara Memutar.**

Letakkan benjolan atau benjolan yang telah dilipat di bawah bahu sebelah kanan untuk memutar bagian yang akan diperiksa. Kemudian, letakkan tangan kanan Anda di bawah kepala. Gerakan tangan kiri Anda untuk memeriksa payudara kanan. Gerakan tangan kanan Anda untuk memeriksa payudara sebelah atau sebaliknya. Perhatikan perubahan busur atau perubahan. Berbaring di bagian atas dan bagian bawah. Permal Size dan Circular.

**Tahap 4. Pemeriksaan Cairan Di Puting Payudara.**

Menggunakan kedua tangan, kemudian tekan payudara Anda dan melihat adanya cairan atau kemucakan pada payudara.

**Tahap 5. Memeriksa Ketiak.**

Letakkan tangan kanan Anda ke sisi kanan dan tangan kiri Anda di sisi kiri, angkat tangan ke atas ketiak, lihat ketiak atau ketiak.

Mendeteksi payudara sendiri, sebaiknya dilakukan secara rutin. Jika terdapat benjolan atau perubahan pada payudara, segera periksa ke dokter.

**SADARI**

adalah pemeriksaan payudara sendiri yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kanker payudara pada wanita. Pemeriksaan ini dilakukan dengan menggunakan cermin dan dilakukan oleh wanita yang berumur 20 tahun ke atas.

SADARI optimum dilakukan pada sekitar 7-14 hari setelah awal siklus menstruasi karena pada masa itu retensi cairan minimal dan payudara dalam keadaan lembut, tidak keras, membesar sehingga jika ada pembengkakan akan lebih mudah ditemukan

Sadani atau periksa payudara klinis adalah pemeriksaan pada payudara oleh tenaga kesehatan (nakes) terlatih. Sadani akan dilakukan sebelum wanita melakukan inspeksi vagina dengan Asam asetat (IVA) untuk deteksi dini kanker leher rahim. Sadani dan Sadanis adalah tindakan pencegahan untuk menemukan benjolan di payudara yang berisiko kanker, sendi mungkin. Tindakan ini penting untuk mencegah kanker ditemukan di stadium akhir, yang memiliki tingkat kematian tinggi.

**KANKER PAYUDARA, FAM, SADARI DAN SADANIS**

STIKes MEDISTRA INDONESIA 2019

**FAM atau fibroadenoma mammae** adalah salah satu tumor jinak pada payudara. FAM berbentuk bulat dengan batas tegas memiliki konsistensi kenyal dengan permukaan yang halus, serta ukurannya dapat membesar pada masa kehamilan, gampang bergeser ketika disentuh, tidak terasa sakit. Pengobatan dari fam dapat dilakukan dengan pembedahan

**Kanker payudara** adalah tumor ganas pada payudara atau salah satu payudara, kanker payudara juga merupakan benjolan atau massa tumor yang sering terdapat di daerah kuadran atas bagian luar, benjolan ini keras dan bentuknya tidak beraturan dan dapat disentuh. Penyebabnya belum dapat dipastikan namun beberapa ahli menyebutkan pola hidup, genetic obesitas, pola hidup dapat menjadi penyebab kanker payudara. Kanker payudara berdasarkan sifat seragamnya terbagi menjadi dua kelas:

1. Kanker Payudara Invasif (Sel Kanker Merusak)
2. Kanker Payudara Non-Invasif (tidak menyebarkan jaringan lemak)

**Ciri-Ciri Kanker Payudara Sebelum Terlambat!**

1. Munculnya benjolan di payudara (tidak selalu sakit)
2. Warna kulit payudara menjadi kemerahan
3. Tekstur kulit payudara menjadi berleuk-lekuk, seperti penebalan kulit payudara
4. Puting terasa sakit
5. Muncul benjolan pada ketiak

### KESIMPULAN

Setelah dilakukan SADANIS, seluruh wanita usia subur memiliki payudara normal dan anjuran untuk melakukan SADARI per bulan. Penyuluhan SADARI



menekankan pemahaman terhadap tindakan SADARI untuk dilakukan secara rutin setiap bulan. Penyuluhan tentang kanker payudara, gejala dan tanda kanker payudara, faktor resiko kanker payudara, pengertian dan cara melakukan SADARI, manfaat SADARI dapat merefresh kembali pengetahuan WUS yang sudah ada.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Angrainy, Rizka. 2017. Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang SADARI Dalam Mendeteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja. *Journal Endurance* 2(2) June 2017
- Ayu, Shinta Arini Dan Rilyani. 2016. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Keterampilan Remaja Putri Dalam Melakukan Sadari Sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara Di SMA Kartikatama Metro Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, Volume 10, No.3, Juli 2016:1-4
- Andinata, B. (no date) 'KANKER PAYUDARA Payudara dan Kanker Payudara'.
- Dinas Kependudukan dan Pencatatan SIPIL Provinsi DKI Jakarta (2019) Profil Perkembangan Kependudukan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2018.
- Li Sun, Rosa Legood, Zia Sadique, I. dos-S.-S. & L. Y. (2018) 'Cost-effectiveness of risk-based breast cancer screening programme, China'. Available at: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/8/18-207944/en/>.
- PULUNGAN, R. M. and HARDY, F. R. (2020) 'Edukasi "Sadari" (Periksa Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Di Kelurahan Cipayung Kota Depok', *Diseminasi: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), pp. 47-52. doi: 10.33830/diseminasiabdimas.v2i1.756.
- Wantini, N. A. (2016) 'Penyuluhan deteksi dini kanker payudara dengan periksan payudara sendiri di Dusun Candirejo, Sleman', *Rakernas AIPKEMA*, pp. 427-431.