

# LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT



## KENALI DAN CEGAH KANKER PAYUDARA SEJAK DINI DI SMPN 56 KOTA BEKASI

### **Ketua Pelaksana :**

Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ners., M. Kep  
NIDN : 0301096505

### **Anggota Pelaksana :**

Dr. Lenny Sirait, SST., M.Kes  
Ani Anggraeni, S.kep., Ners., M. Kep

### **Mahasiswa**

Amalia Nadzifa	18.156.01.11.110
Amelia Cindy	18.156.01.11.112
Ana Anggraeni	18.156.01.11.114
Ani Lestiani	18.156.01.11.118
Awiyah Nurrohmah	18.156.01.11.121
Intan	18.156.01.11.126
Mita Aprianti	18.156.01.11.129
Mutia Nurlina	18.156.01.11.130
Nur Fajriah Ramadhani	18.156.01.11.131
Rohman Hidayat	18.156.01.11.136
Sri Wulandari	18.156.01.11.143
Zalna Uvilailati	18.156.01.11.147

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA  
INDONESIA  
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

1. Judul : Kenali dan Cegah Kanker Payudara Sejak Dini di SMPN 56 Kota Bekasi
2. Ketua Pelaksana  
Nama : Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ners., M. Kep  
NIDN : 0301096505  
Jabatan : Dosen  
Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan  
Alamat : Cut Mutia Raya, Sepanjang Jaya, Rawalumbu, Kota Bekasi  
No. Telp/Hp : +62 813 8730 8944
3. Personalia  
Dr. Lenny Sirait, SST., M.Kes  
Ani Anggraeni, S.kep., Ners., M. Kep  
Amalia Nadzifa 18.156.01.11.110  
Amelia Cindy Fatmawati 18.156.01.11.112  
Ana Anggraeni 18.156.01.11.114  
Ani Lestiani 18.156.01.11.118  
Awyah Nurrohmah 18.156.01.11.121  
Intan 18.156.01.11.126  
Mita Aprianti 18.156.01.11.129  
Mutia Nurlina 18.156.01.11.130  
Nur Fajriah Ramadhani 18.156.01.11.131  
Rohman Hidayat 18.156.01.11.136  
Sri Wulandari 18.156.01.11.143  
Zalna Uvilailati 18.156.01.11.147
4. Jangka waktu kegiatan : 1 bulan
5. Bentuk kegiatan : Penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)
6. Jumlah peserta kegiatan : 30 orang
7. Biaya yang diperlukan : Rp. 1.500.000,-
8. Sumber dana : Pribadi

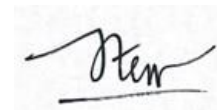
Bekasi, 19 November 2021

Ketua Pelaksana

Mengetahui,  
Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan  
(S1) dan Pendidikan Profesi Ners



Dinda Nur Fajri HB, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0301109302



Arabta M.Peraten Pelawi,S.Kep,Ners,M. Kep  
NIDN. 0301096505

Menyetujui  
Kepala Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat



Rotua Suriany S, SKM, M.Kes  
NIDN 0315018401

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kami nikmat sehat, rahmat, hidayah serta inayah sehingga kami diberi kesempatan untuk mengadakan kegiatan Penyuluhan mengenai Promosi Kesehatan untuk memenuhi SKS mata kuliah Komunitas dengan judul pengabdian masyarakat “Kenali dan Cegah Kanker Payudara Sejak Dini di SMPN 56 Kota Bekasi”

Dalam kesempatan ini kami ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang terkait dalam perencanaan acara ini, diantaranya:

1. Bapak Usman Ompusunggu, S.E selaku Ketua Yayasan Medistra
2. Ibu Linda K. Telaumbanua, SST.,M.Keb selaku Ketua STIKes Medistra Indonesia
3. Ibu Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST.,M.Kes selaku Wakil Ketua I Bidang Akademik
4. Ibu Farida Banjarnahor, S.H. selaku Wakil Ketua II Bidang Administrasi dan Kepegawaian
5. Ibu Hainunnisa, SST.,M.Kes. selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan dan Alumni
6. Ibu Dinda Nurfajri Hidayati Bunga, S.kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan S1 dan Profesi
7. Ibu Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ners., M. Kep selaku Ketua Pelaksana Pengabdian Masyarakat

Semoga hal ini yang telah diberikan oleh pihak terkait di atas bermanfaat serta dibalas oleh Allah SWT.

Bekasi, 19 November 2021

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Analisis Situasi.....	1
B. Masalah Mitra .....	1
1. Identifikasi Masalah .....	1
2. Rumusan Masalah.....	1
<b>BAB II SOLUSI TARGET DAN LUARAN</b>	
A. Tujuan	
1. Tujuan Umum.....	2
2. Tujuan Khusus .....	2
B. Manfaat Kegiatan .....	2
<b>BAB III METODE PELAKSANAAN</b>	
A. Solusi Yang Ditawarkan .....	3
B. Metode Pendekatan .....	3
C. Partisipasi Media.....	3
<b>BAB IV RENCANA KEGIATAN</b>	
A. Rencana Kegiatan.....	5
<b>BAB V ANGGARAN BIAYA</b>	
A. Logistik .....	6
B. Anggaran.....	6
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>8</b>

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Analisis Situasi**

Data Globocan menyebutkan di tahun 2018 terdapat 2.089 juta kasus baru kanker payudara di dunia dengan angka kematian sebesar 627 ribu. Angka kejadian penyakit kanker payudara di Indonesia sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan rata-rata kematian 17 per 100.000 penduduk.

Persentase pemeriksaan deteksi dini kanker payudara pada perempuan usia 30-50 tahun di Indonesia sampai dengan tahun 2018 di Jawa Barat 3,02%. Hal tersebut dikarenakan kurangnya kemauan untuk mencari dan menggali informasi tentang pencegahan kanker payudara dan program pemerintah yang saat ini belum terfokus pada promosi pelaksanaan SADARI bagi remaja. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja melalui pendidikan kesehatan secara dini tentang deteksi dini kanker payudara. Dengan upaya tersebut diharapkan dapat menambah pengetahuan yang baik, sikap yang positif.

### **B. Masalah Mitra**

Harus diakui masyarakat terutama remaja masih kurang mau mencari tahu atau mengetahui informasi tentang pencegahan kanker payudara dan masih kurangnya program pemerintah dalam promosi pelaksanaan SADARI bagi remaja melalui Pendidikan Kesehatan secara dini tentang deteksi dini kanker payudara.

#### 1. Identifikasi Masalah

- a. Kurangnya pengetahuan tentang bahaya kanker payudara.
- b. Kurangnya pengetahuan anak remaja tentang pemeriksaan SADARI

#### 2. Rumusan Masalah

Perubahan tingkat kesehatan memicu terjadinya tumor dan kanker payudara penyakit degeneratif atau penyakit yang tidak menular. Sehingga pentingnya Program pemeriksaan payudara sendiri hendaknya dilakukan sejak dini, untuk itu siswa/i sejak dini harus dibiasakan untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri.

## **BAB II**

### **SOLUSI TARGET DAN LUARAN**

#### **A. Tujuan**

##### 1. Tujuan Umum

Pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mendeteksi dini kanker payudara pada remaja putri SMPN 56 Kota Bekasi.

##### 2. Tujuan Khusus

- a. Meningkatkan pengetahuan siswi terkait bahaya kanker payudara
- b. Meningkatkan pengetahuan siswi terkait pencegahan dari kanker payudara
- c. Meningkatkan pengetahuan siswi terkait hidup sehat

#### **B. Manfaat Kegiatan**

Kegiatan pengabdian masyarakat “Kenali dan Cegah Kanker Payudara Sejak Dini di SMPN 56 Kota Bekasi” diharapkan dapat memberikan manfaat bagi siswi untuk mengedukasi dan mengetahui bahaya kanker payudara, juga diharapkan masyarakat mengetahui bagaimana pencegahan kanker payudara. Sehingga nantinya dapat menjadi patokan masyarakat agar menjalankan hidup yang sehat dan meninggalkan kebiasaan buruk yang dapat merusak kesehatan.

## **BAB III**

### **METODE PELAKSANAAN**

#### **A. Solusi yang Ditawarkan**

1. Tim pengabdian masyarakat menghubungi guru, kepala sekolah melalui whatsapp dan bertemu langsung untuk memudahkan koordinasi pelaksanaan kegiatan pemeriksaan dan penyuluhan tentang “Kenali dan Cegah Kanker Payudara Sejak Dini di SMPN 56 Kota Bekasi”
2. Melakukan kegiatan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dan promosi kesehatan dengan mematuhi protokol kesehatan.

#### **B. Metode Pendekatan**

Dalam rangka mencapai tujuan yang tercantum di atas, maka ditempuh langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menghubungi koordinator mata kuliah Komunitas II
2. Menghubungi dosen pembimbing
3. Pendekatan melalui pihak sekolah, khususnya guru dan kepala sekolah

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal November minggu keempat 2021 dengan metode yang digunakan berupa pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), promosi kesehatan dengan menggunakan media visual (proyektor) tentang “Kenali dan Cegah Kanker Payudara Sejak Dini di SMPN 56 Kota Bekasi”. Penyampaian materi dan ditutup dengan sesi tanya jawab.

#### **C. Partisipasi Mitra**

Kegiatan ini tidak akan berhasil tanpa adanya keterkaitan dengan beberapa pihak lain. Dalam hal ini kepada ketua Kepala Sekolah dan guru pihak yang mempunyai wewenang. Dimana kegiatan pengabdian

masyarakat hendak dilakukan, memberi dukungan dalam kegiatan ini dengan memudahkan koordinasi pengadaan kegiatan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dan promosi kesehatan tentang “Kenali dan Cegah Kanker Payudara Sejak Dini di SMPN 56 Kota Bekasi” dengan sasaran dalam kegiatan ini adalah 30 remaja putri siswi SMPN 56 Kota Bekasi. Metode yang digunakan adalah pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dan promosi kesehatan menggunakan media visual (proyektor) dengan mematuhi protokol kesehatan.

**BAB IV**  
**RENCANA KEGIATAN**

**A. Rencana Kegiatan**

No	Nama Kegiatan	Oktober				November			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	<b>PERSIAPAN</b>  1. Koordinasi lokasi 2. Membuat proposal dan surat permohonan untuk kegiatan 3. Menyiapkan proposal dan media untuk kegiatan 4. Menyiapkan kuesioner <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>								
2	<b>PELAKSANAAN KEGIATAN</b>  1. Pembukaan kegiatan dipimpin oleh ketua pelaksana 2. Pelaksanaan <i>pre-test</i> 3. Penyuluhan/promosi kesehatan menggunakan media 4. Sesi tanya jawab setelah pemamparan materi (promosi kesehatan) 5. Pelaksanaan <i>post-test</i> 6. Penutupan								
3	<b>PELAPORAN</b>  1. Menyiapkan dan menyusun kegiatan akhir 2. Menyusun laporan hasil kegiatan yang telah dilakukan								

**BAB V**  
**LOGISTIK DAN ANGGARAN**

**A. Logistik**

No	Nama Barang	Jumlah
1	Banner	1
2	Leaflet	30 lmb
3	Sound	1
4	Microphone	2
5	Ruangan Kelas	1-2

**B. Anggaran**

NO.	Kegiatan/Uraian	Rincian Data		Total
		Jumlah	Harga	
1.	Kesekretariatan	3 berkas	Rp. 20.000	Rp 60.000
2.	Konsumsi			
	• Dosen	3 orang	Rp. 14.000	Rp. 42.000
	• Peserta	30 orang	Rp. 5.000	Rp. 150.000
	• Panitia	12 orang	Rp. 12.000	Rp. 144.000
	• Guru	24 orang	Rp. 14.000	Rp. 336.000
	• Air mineral gelas	2 dus	Rp. 20.000	Rp. 40.000
	• Air mineral botol	5 botol	Rp. 5.000	Rp. 25.000
	• Snack	5 kotak	Rp. 5.000	Rp. 25.000
3.	Transportasi	3 orang	Rp. 50.000	Rp. 150.000
4.	Sertifikat	3 lembar	Rp. 10.000	Rp. 30.000
5.	Plakat	1 paket	Rp. 130.000	Rp. 130.000
6.	Banner	1 lembar	Rp. 100.000	Rp. 100.000
7.	Leaflet	30 lembar	Rp. 5.000	Rp. 150.000
8.	Kuisoner	60 lembar	Rp. 1.000	Rp. 60.000
9.	Biaya Tak Terduga			Rp 58.000
<b>TOTAL</b>				<b>Rp 1.500.000</b>

## DAFTAR PUSTAKA

<http://p2p.kemkes.go.id/penyakit-kanker-di-indonesia-berada-pada-urutan-8-di-asia-tenggara-dan-urutan-23-di-asia/>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Penyakit Kanker di Indonesia Berada Pada Urutan 8 di Asia Tenggara dan Urutan 23 di Asia. Diakses 16 November 2021 13:58 WIB

Pangribowo, S .Beban Kanker di Indonesia. 2019. Kementerian Kesehatan RI KEMENKES RI. 2019. “Apa itu kanker?”

KEMENKES RI. 2016. “Enam Langkah SADARI untuk Deteksi Dini Kanker Payudara”

KEMENKES RI. 2019. “Gejala Kanker Payudara”

KEMENKES RI. 2013. “Kanker Payudara”

KEMENKES RI. 2015. “Stop Kanker”

Pangribowo, Supriyono. 2019. “Beban Kanker di Indonesia”

## **LAMPIRAN**

1. Surat permohonan pelaksanaan kegiatan (terlampir)
2. Formulir pengajuan proposal (terlampir)
3. Foto kegiatan (terlampir)
4. Print out materi/leaflet (terlampir)
5. Berita acara kegiatan (terlampir)
6. Daftar hadir panitia (terlampir)
7. Daftar hadir peserta (terlampir)
8. Banner (terlampir)
9. Satuan Acara Penyuluhan (SAP) (terlampir)
10. Sertifikat (terlampir)

Lampiran 1 Surat permohonan pelaksanaan kegiatan



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)  
MEDISTRA INDONESIA**  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)  
PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)  
Jl.Cut Mutia Raya No. 88A-Kel.Separjang Jaya – Bekasi Telp.(021) 82431375-77 Fax (021) 82431374  
Web: stikesmedistra-indonesia.ac.id Email: stikes\_mi@stikesmedistra-indonesia.ac.id

Bekasi, 23 November 2021

No : 1031/STIKesMI/A/XI/2021  
Perihal : Permohonan Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat  
Lampiran : Proposal Kegiatan

Kepada Yth.  
Kepala Sekolah SMPN 56 Kota Bekasi  
Di Tempat

**Dengan Hormat,**

Sebagai perwujudan dari Tri Dharma Perguruan Tinggi dimana salah satunya adalah Pengabdian Kepada Masyarakat yang bertujuan menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki yang secara langsung dapat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat. Maka dengan ini kami staf Dosen STIKes Indonesia bermaksud melakukan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema ***"Kenali dan Cegah Kanker Payudara Sejak Dini di SMPN 56 Kota Bekasi "***

Adapun kegiatan tersebut akan dilaksanakan pada :

Bulan/Tahun : November - Desember 2021

Tempat : SMPN 56 Kota Bekasi

Demi terlaksananya kegiatan tersebut kami menyampaikan permohonan dan meminta persetujuan untuk menggunakan SMPN 56 Kota Bekasi sebagai lokasi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sesuai dengan waktu yang telah direncanakan.

Demikianlah surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama kami ucapkan terimakasih.

Ketua STIKes Medistra Indonesia  
  
Linda K Telaumbanua, SST.,M.Keb  
NIDN. 0302028001

Tembusan :

1. Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1) dan Pendidikan Profesi Ners
2. Kepala Program Studi Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan
3. Kepala UP2M
4. Kepala UPSDM
5. Arsip

Lampiran Surat No : 1031/STIKesMI/A/XI/2021

Panitia Pelaksana :

No	Nama	NIDN /NPM	Jabatan
1	Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ners., M. Kep	NIDN: 0301096505	Ketua Pelaksana
2	Dr. Lenny Irmawaty Sirait, SST., M.Kes	NIDN: 0319017902	Anggota
3	Ani Anggraeni, S.kep., Ners., M. Kep	NIDN: 0318126703	Anggota
4	Amalia Nadzifa	18.156.01.11.110	Anggota
5	Amelia Cindy	18.156.01.11.112	Anggota
6	Ana Anggraeni	18.156.01.11.114	Anggota
7	Ani Lestiani	18.156.01.11.118	Anggota
8	Awiyah Nurrohmah	18.156.01.11.121	Anggota
9	Intan	18.156.01.11.126	Anggota
10	Mita Aprianti	18.156.01.11.129	Anggota
11	Mutia Nurlina	18.156.01.11.130	Anggota
12	Nur Fajriah Ramadhani	18.156.01.11.131	Anggota
13	Rohman Hidayat	18.156.01.11.136	Anggota
14	Sri Wulandari	18.156.01.11.143	Anggota
15	Zalna Uvilailati	18.156.01.11.147	Anggota



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes) MEDISTRA INDONESIA**  
**PROGRAM STUDI PROFESI NERS-PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S1)**  
**PROGRAM STUDI PROFESI BIDAN – PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S1)**  
**PROGRAM STUDI FARMASI (S1)-PROGRAM STUDI KEBIDANAN (D3)**

**FORMULIR USULAN PENGAJUAN PROPOSAL PKM**

1	Data Dosen Pengusul	
	- Nama	Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ners., M. Kep
	- Telp / Handphone	0813-8730-8944
	- NIDN / NIK	0301096505
	- Jab. Fungsional / Struktural	AA/Dosen
	- Program studi	Ilmu Keperawatan (S1) dan Profesi Ners
2	Anggota Pelaksana	1. Dr. Lenny Sirait, SST., M.Kes
		2. Ani Anggraeni, S.Kep., Ners., M.Kep
		3. Amalia Nadzifa (18.156.01.11.110)
		4. Amelia Cindy Fatmawati (18.156.01.11.112)
		5. Ana Anggraeni (18.156.01.11.114)
		6. Ani Lestiani (18.156.01.11.118)
		7. Awiyah Nurrohmah (18.156.01.11.121)
		8. Intan (18.156.01.11.126)
		9. Mita Aprianti (18.156.01.11.129)
		10. Mutia Nurlina (18.156.01.11.130)
		11. Nur Fajriah Ramadhani (18.156.01.11.131)
		12. Rohman Hidayat (18.156.01.11.136)
		13. Sri Wulandari (18.156.01.11.143)
		14. Zalna Uvilailati (18.156.01.11.147)
3	Judul Pengabdian kepada masyarakat	Kenali dan Cegah Kanker Payudara Sejak Dini Di SMPN 56 Kota Bekasi
4	Tahun Pengabdian kepada masyarakat	November 2021
5	Sumber Pendanaan	Internal

\* Berikan lingkaran untuk jenis Pengabdian kepada masyarakat yang relevan

Bekasi, 18 November 2021  
Dosen,

(Arabta M. Peraten Pelawi, S.Kep., Ners., M.Kep)  
NIDN : 0301096505

Bekasi, 18 November 2021  
Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)  
dan Profesi Ners

(Dinda Nur Fajri HB, S.Kep.,Ns.,M.Kep)  
NIDN : 0301109302

Bekasi, 18 November 2021  
Ketua UPPM,

(Rotua Suriany S.M.Kes)  
NIDN : 0315018401

Lampiran 3 Foto kegiatan





## Lampiran 4 Print out materi/leaflet

### LANGKAH-LANGKAH SADARI



Buka baju dan tanggalkan pakaian-bra Anda dan berdiri tegak di depan cermin dengan kedua lengan lurus ke bawah. Perhatikan ada-tidaknya perubahan ukuran dan bentuk dari payudara Anda, seperti lekukan atau kerutan dari kulit.



Melihat Perubahan di Hadapan Cermin. Lihat pada cermin, bentuk dan keseimbangan bentuk payudara (simetris atau tidak). Cara melakukan : Melihat perubahan bentuk dan besarnya, perubahan puting susu, serta kulit payudara di depan kaca. Sambil berdiri tegak depan cermin, posisi kedua lengan lurus ke bawah disamping badan



Periksa payudara dengan tangan diangkat diatas kepala. Dengan maksud untuk melihat retraksi kulit, perlekatan tumor terhadap otot atau fascia dibawahnya atau kelainan pada kedua payudara. Kembali amati perubahan yang terjadi pada payudara Anda, seperti perubahan warna, tarikan, tonjolan, kerutan, perubahan bentuk puting atau permukaan kulit menjadi kasar.



Amati perubahan yang terjadi pada payudara Anda, seperti perubahan warna, tarikan, tonjolan, kerutan, perubahan bentuk puting atau permukaan kulit menjadi kasar.



Berdiri tegak didepan cermin dengan tangan disamping kanan dan kiri. Miringkan badan ke kanan dan kiri untuk melihat perubahan pada payudara.



### KENALI DAN CEGAH KANKER PAYUDARA SEJAK DINI DI SMPN 56 BEKASI



## Breast Cancer

**STIKES MEDISTRA INDONESIA  
02 DESEMBER 2021**

Di mulai dari payudara kanan, baring menghadap ke kiri dengan membengkokkan kedua lutut Anda. Letakkan bantal atau handuk mandi yang telah dilipat di bawah bahu sebelah kanan untuk menaikan bagian yang akan diperiksa. Kemudian letakkan tangan kanan Anda di bawah kepala. Gunakan tangan kiri Anda untuk memeriksa payudara kanan



Gunakan tangan kiri Anda untuk memeriksa payudara kanan. Gunakan telapak jari-jari Anda untuk memeriksa sembarang benjolan atau penebalan. Periksa payudara Anda dengan menggunakan Vertical Strip dan Circular membentuk sudut 90 derajat.



Memeriksa seluruh bagian payudara dengan cara vertical, dari tulang selangka dibagian atas ke bra-line di bagian bawah, dan garis tengah antara kedua payudara ke garis tengah bagian ketiak Anda. Gunakan tangan kiri untuk mengawali pijatan pada ketiak. Kemudian putar dan tekan kuat untuk merasakan benjolan. Gerakkan tangan Anda perlahan-lahan ke bawah bra line dengan putaran ringan dan tekan kuat di setiap tempat.



Menggunakan kedua tangan, kemudian tekan payudara Anda untuk melihat adanya cairan abnormal dari puting payudara



Letakkan tangan kanan Anda ke samping dan rasakan ketiak Anda ke samping dan rasakan ketiak Anda dengan teliti, apakah teraba benjolan abnormal atau tidak



### KANKER

Kanker merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan adanya sel/jaringan abnormal yang bersifat ganas, tumbuh cepat tidak terkendali dan dapat menyebar ke tempat lain dalam tubuh penderita.

**Fight Cancer!**

Apa faktor risiko kanker?

1. Faktor Genetik
2. Faktor Karsinogen, di antaranya yaitu zat kimia, radiasi, virus, hormon, dan iritasi kronis
3. Faktor Perilaku/Gaya Hidup, diantaranya yaitu merokok, pola makan yang tidak sehat, konsumsi alkohol, dan kurang aktivitas fisik

Angka kesakitan kanker juga bisa dilihat berdasarkan faktor sosiodemografi seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, dan tempat tinggal.

Penyakit kanker dapat dicegah dengan cara mengubah faktor risiko perilaku dan pola makan penyebab penyakit kanker.

Kanker yang diketahui sejak dini memiliki kemungkinan untuk mendapatkan penanganan lebih baik.

### KANKER PAYUDARA

Kanker payudara (KPD) merupakan keganasan pada jaringan payudara yang dapat berasal dari epitel duktus maupun lobulusnya. Kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker terbanyak di Indonesia

Faktor risiko yang erat kaitannya dengan peningkatan insiden kanker payudara antara lain

- Jenis kelamin wanita, usia > 50 tahun
- Riwayat keluarga dan genetik
- Riwayat penyakit payudara
- Riwayat menstruasi dini (< 12 tahun) atau menarche lambat (>55 tahun)
- Riwayat reproduksi (tidak memiliki anak dan tidak menyusui)
- Hormonal, obesitas, konsumsi alkohol
- Riwayat radiasi dinding dada
- Faktor lingkungan

Pencegahan primer berupa mengurangi atau meniadakan faktor-faktor risiko yang diduga sangat erat kaitannya dengan peningkatan insiden kanker payudara. Pencegahan sekunder adalah melakukan skrining kanker payudara (Periksa Payudara Sendiri (SADARI), Periksa Payudara Klinis (SADANIS), Mammografi skrining)

### Gejala Kanker Payudara



**Hindari Makanan Pemicu Kanker Payudara**

- Daging merah yang dibakar
- Alkohol
- Gula yang berlebihan
- Susu tinggi lemak
- Daging olahan seperti sosis, ham

### SADARI

SADARI merupakan salah satu cara untuk mengetahui ada tidaknya kelainan pada payudara. SADARI bertujuan untuk menemukan benjolan dan tanda-tanda lain pada payudara sedini mungkin agar dapat dilakukan tindakan secepatnya. Bagi wanita yang masih haid, pemeriksaan dilakukan setiap hari ke-7 sampai 10, dihitung mulai dari hari pertama haid atau setiap bulan pada tanggal yang sama bagi yang sudah menopause.

Lampiran 5 Berita acara kegiatan

Keterangan: Sertakan dokumentasi

**BERITA ACARA  
PELAKSANAAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1)  
STIKES MEDISTRA INDONESIA  
TAHUN AKADEMIK 2020/2021**

Pada hari ini Kamis tanggal 02 bulan Desember Tahun 2021 telah dilaksanakan Pengabdian Masyarakat mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan T.A 2020/2021 pada:

Jumlah Mahasiswa : 12 Mahasiswa  
Jumlah Pembimbing : 3 Dosen  
1. Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ners., M. Kep  
2. Dr. Lenny Sirait, SST., M.Kes  
3. Ani Anggraeni, S.kep., Ners., M. Kep  
Tempat : SMP Negeri 56 Kota Bekasi  
Waktu : 11.00 s.d 13.00

Catatan penting selama pelaksanaan pengabdian msyarakat:


1. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 30 peserta terdiri dari 30 siswi kelas 9 SMP
2. Kegiatan disambut dengan baik oleh Kepala Sekolah dan pembukaan kegiatan oleh ketua pelaksana
3. Penyampaian materi terkait kenali dan cegah kanker payudara sejak dini menggunakan media *Power Point* dan *Leaflet*
4. Melakukan demonstrasi periksa payudara sendiri (SADARI) serta melakukan *Pre-Test* dan *Post-Test* untuk evaluasi
5. Memberikan apresiasi kepada peserta yang dapat menjawab pertanyaan dan mendapatkan point *Post-Test* paling tinggi berupa bingkisan dan memberikan kontribusi kepada sekolah

Demikianlah berita acara ini dibuat dengan sebenarnya, sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan.

Bekasi, 02 Desember 2021  
Ketua Pelaksana

  
Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ners., M. Kep

Mengetahui,  
Ka. Prodi Keperawatan (S1&Ners)

  
Ns. Dinda Nurfaaji H.B, M.Kep

Kepala Sekolah SMPN 56 Kota Bekasi  
  
Dewi Nuri Nurjanah, S.Pd., MM

Lampiran 6 Daftar hadir panitia



**ABSENSI PANITIA PENGABDIAN MASYARAKAT**  
**“KENALI DAN CEGAH KANKER PAYUDARA SEJAK DINI”**  
**DI SMPN 56 BEKASI**  
**STIKES MEDISTRA INDONESIA TAHUN 2021**



NO	NAMA	NIDN/NPM	TTD
1.	Ibu Arabta M. Peraten Pelawi, S. Kep., Ners., M. Kep	0301096505	<i>[Signature]</i>
2.	Ibu Dr. Lenny Sirait, SST., M. Kes	0319017902	<i>[Signature]</i>
3.	Ibu Ani Anggraeni, S.kep., Ners., M. Kep	0318126703	
4.	Amalia Nadzifa	18.156.01.11.110	<i>[Signature]</i>
5.	Amelia Cindy Fatmawati	18.156.01.11.112	<i>[Signature]</i>
6.	Ana Anggraeni	18.156.01.11.114	<i>[Signature]</i>
7.	Ani Lestiani	18.156.01.11.118	<i>[Signature]</i>
8.	Awiyah Nurrohmah	18.156.01.11.121	<i>[Signature]</i>
9.	Intan	18.156.01.11.126	<i>[Signature]</i>
10.	Mita Aprianti	18.156.01.11.129	<i>[Signature]</i>
11.	Mutia Nurlina	18.156.01.11.130	<i>[Signature]</i>
12.	Nur Fajriah Ramadhani	18.156.01.11.131	<i>[Signature]</i>
13.	Rohman Hidayat	18.156.01.11.136	<i>[Signature]</i>
14.	Sri Wulandari	18.156.01.11.143	<i>[Signature]</i>
15.	Zalna Uvilailati	18.156.01.11.147	<i>[Signature]</i>

Lampiran 7 Daftar hadir peserta



**ABSENSI PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT**  
**"KENALI DAN CEGAH KANKER PAYUDARA SEJAK DINI"**  
 DI SMPN 56 BEKASI  
 STIKES MEDISTRA INDONESIA TAHUN 2021



NO	NAMA	KELAS	TTD
1.	Kania Prila Prameswari	GB	1. <i>[Signature]</i>
2.	Maulina Ankyra Salsabila	GB	2. <i>[Signature]</i>
3.	Nazwa Trihapsari Adawiyah	GB	3. <i>[Signature]</i>
4.	Cheryl Ariella	GB	4. <i>[Signature]</i>
5.	RISMA PRATIWI	GA	5. <i>[Signature]</i>
6.	ADIN ROBIUMHISA	GA	6. <i>[Signature]</i>
7.	Selvi	ga	7. <i>[Signature]</i>
8.	Kezia dhiyaulhaque	ga	8. <i>[Signature]</i>
9.	Adelia Pratiwi	ga	9. <i>[Signature]</i>
10.	Anchira Ningyus	GA	10. <i>[Signature]</i>
11.	Bunga Putri Rozalina	GA	11. <i>[Signature]</i>
12.	Laela safotei	GA	12. <i>[Signature]</i>
13.	Adella Nisya shikaguntur	GA	13. <i>[Signature]</i>
14.	Keizya a. a	GC	14. <i>[Signature]</i>
15.	Aura Salwatu A.	GC	15. <i>[Signature]</i>
16.	Ameiya nur ramadhani	GB	16. <i>[Signature]</i>
17.	SASKIA EFA PUTRI	GC	17. <i>[Signature]</i>
18.	Devika Putri N-K	GB	18. <i>[Signature]</i>
19.	Khansa syadira A	GB	19. <i>[Signature]</i>
20.	Larasati	GC	20. <i>[Signature]</i>
21.	Vani Salsabilla	GC	21. <i>[Signature]</i>

22.	Diyana Pita Iika	gc.	22. <i>[Signature]</i>
23.	Ika IAIKA SURATDA	gc	23. <i>[Signature]</i>
24.	Nabila Putri Habsyari Devi	gc	24. <i>[Signature]</i>
25.	Haliza Nur Asyia	GB	25. <i>[Signature]</i>
26.	Syawa Iika Ula Harah	GB	26. <i>[Signature]</i>
27.	ALYSA WULANDARI	GA	27. <i>[Signature]</i>
28.	Maya Aulia Lestari	GC	28. <i>[Signature]</i>
29.	Sabrina Salsabila	GC	29. <i>[Signature]</i>
30.	Cika Iainca F.	GA	30. <i>[Signature]</i>



**ABSENSI PESERTA PENGABDIAN MASYARAKAT**  
**"KENALI DAN CEGAH KANKER PAYUDARA SEJAK DINI"**  
**DI SMPN 56 BEKASI**  
**STIKES MEDISTRA INDONESIA TAHUN 2021**



NO	NAMA	KELAS	TTD
1.	CHIKA RIZKIA PUELI LINDI	gc	1. <i>[Signature]</i>
2.	Magdalena Simarmata	Kesiswaan	2. <i>[Signature]</i>
3.	Lasmaria Saragih Napitu	Sarpras	3. <i>[Signature]</i>
4.	Yanti Nurfuadi Sinaga	Humas	4. <i>[Signature]</i>
5.	Anna Kurniasari	Kurikulum	5. <i>[Signature]</i>
6.	Riani Manik	Bendahara	6. <i>[Signature]</i>
7.			7.
8.			8.
9.			9.
10.			10.
11.			11.
			12.

*Lampiran 8* Banner



## Lampiran 9 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)

### SATUAN ACARA PENYULUHAN

#### I. Identitas

Topik	:	Kenali dan Cegah Kanker Payudara Sejak Dini
Sub Pokok Bahasan	:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pengenalan kanker secara umum</li><li>2. Pengenalan kanker payudara</li><li>3. Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)</li></ol>
Sasaran	:	Siswi kelas 9 SMP
Jumlah Peserta	:	30 orang
Waktu	:	11.00-13.00
Hari/Tanggal	:	Kamis, 02 Desember 2021
Tempat	:	SMPN 56 Kota Bekasi

#### II. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Meningkatkan pengetahuan tentang kanker payudara

#### III. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan sasaran dapat :

1. Memahami tentang kanker payudara
2. Memahami cara deteksi dini kanker payudara/SADARI

#### IV. Metode

1. Lecture
2. Demonstrasi pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)
3. Tanya jawab

#### V. Kegiatan Penyuluhan

Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Sasaran	Metode
Pendahuluan	20 menit	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memberi salam</li><li>2. Pembukaan dan memperkenalkan diri</li><li>3. Sambutan-sambutan</li></ol>	Menjawab salam dan mendengarkan	Ceramah
Penyajian	60 menit	Menjelaskan materi <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kanker secara umum</li><li>2. Kanker payudara</li><li>3. Pemeriksaan payudara</li></ol>	Mendengarkan dan memperhatikan serta mengikuti gerakan	Ceramah dan tanya jawab

		sendiri (SADARI)		
Penutup	20 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluasi melalui <i>Post-Test</i></li> <li>2. Menyimpulkan hasil penyuluhan</li> <li>3. Menutup acara dengan salam penutup</li> </ol>	Mengisi <i>Post-Test</i> , memperhatikan dan mendengarkan serta menjawab salam	Ceramah

## VI. Media

1. Leaflet
2. *Power Point*

## VII. Materi

Terlampir

## VIII. Evaluasi

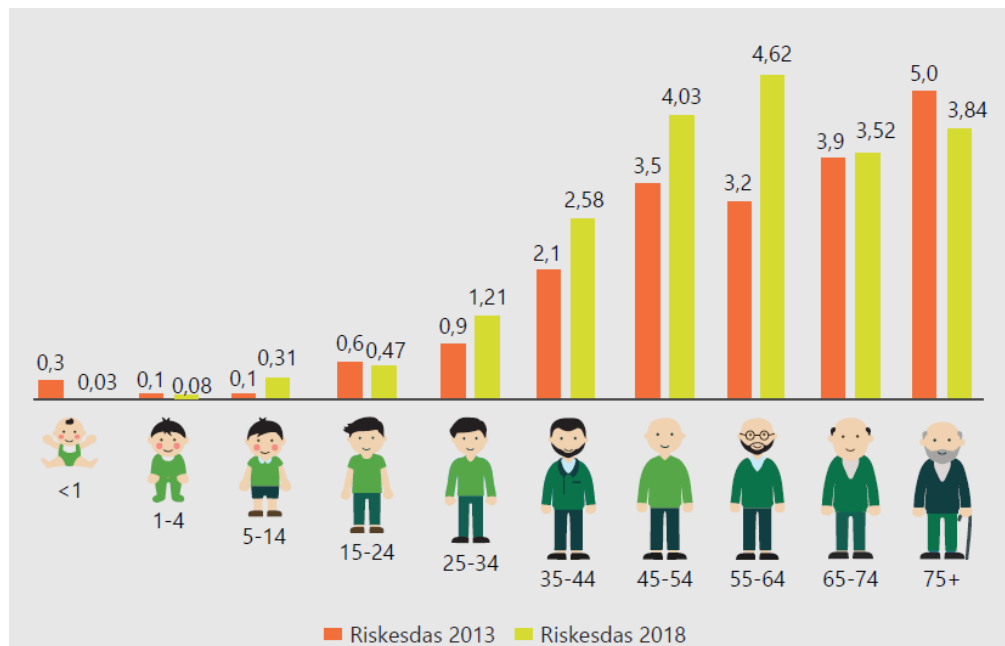
*Pre-Test* dan *Post-Test*

## MATERI PENYULUHAN

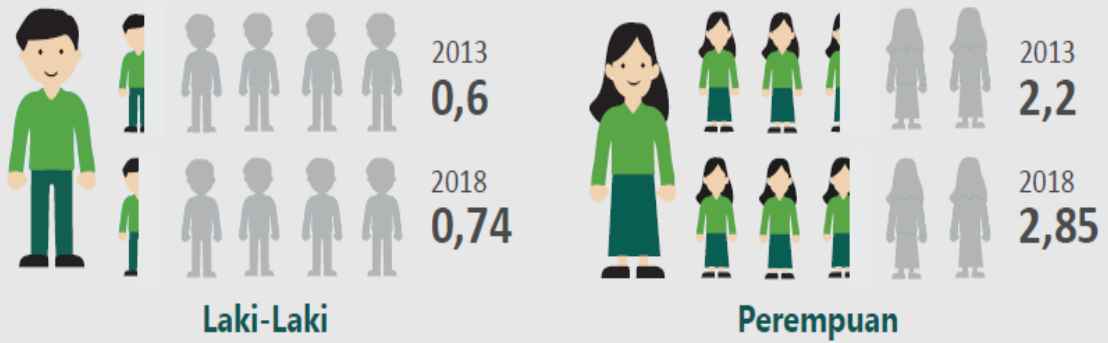
### A. Definisi Kanker

Penyakit Kanker merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan adanya sel/jaringan abnormal yang bersifat ganas, tumbuh cepat tidak terkendali dan dapat menyebar ke tempat lain dalam tubuh penderita. Sel kanker bersifat ganas dan dapat menginvasi serta merusak fungsi jaringan tersebut. Penyebaran (metastasis) sel kanker dapat melalui pembuluh darah maupun pembuluh getah bening. Sel penyakit kanker dapat berasal dari semua unsur yang membentuk suatu organ, dalam perjalanan selanjutnya tumbuh dan menggandakan diri sehingga membentuk massa tumor.

### B. Prevalensi Kanker di Indonesia

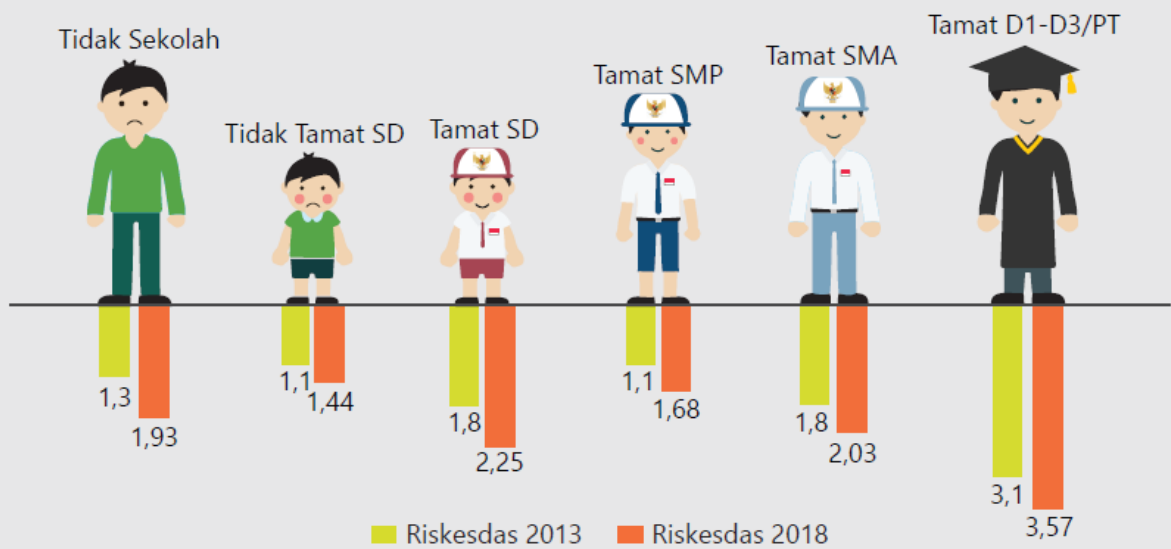


### Prevalensi (%) Kanker Menurut Jenis Kelamin pada Tahun 2013 dan 2018 di Indonesia



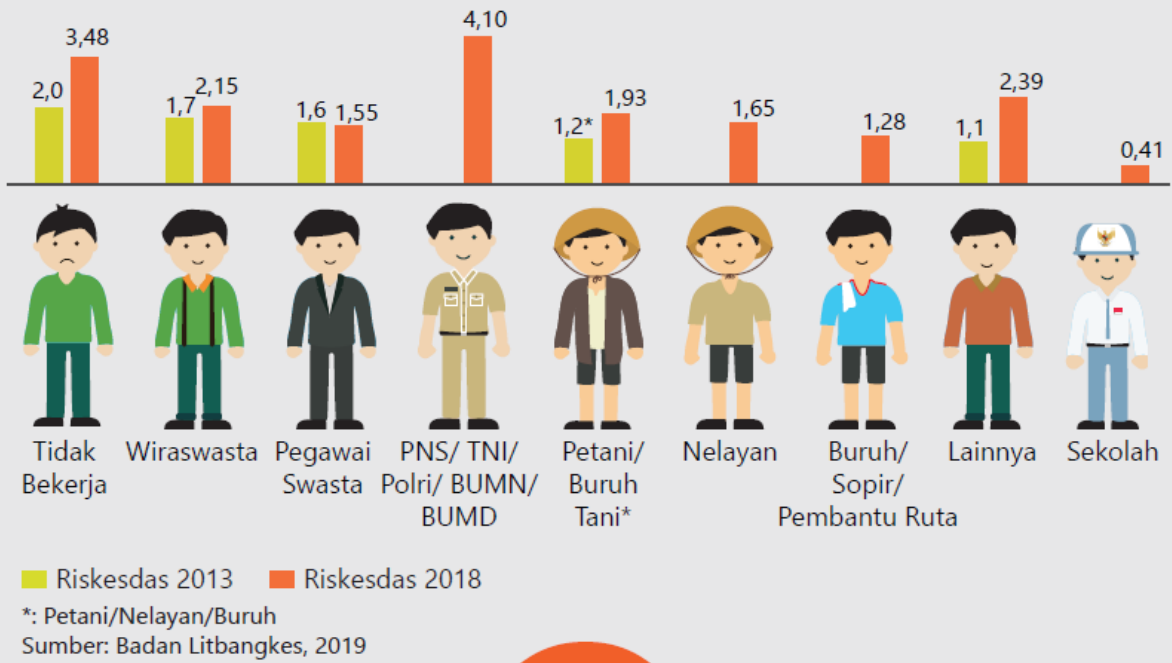
Sumber: Badan Litbangkes, 2019

### Prevalensi (%) Kanker Menurut Tingkat Pendidikan pada Tahun 2013 dan 2018 di Indonesia



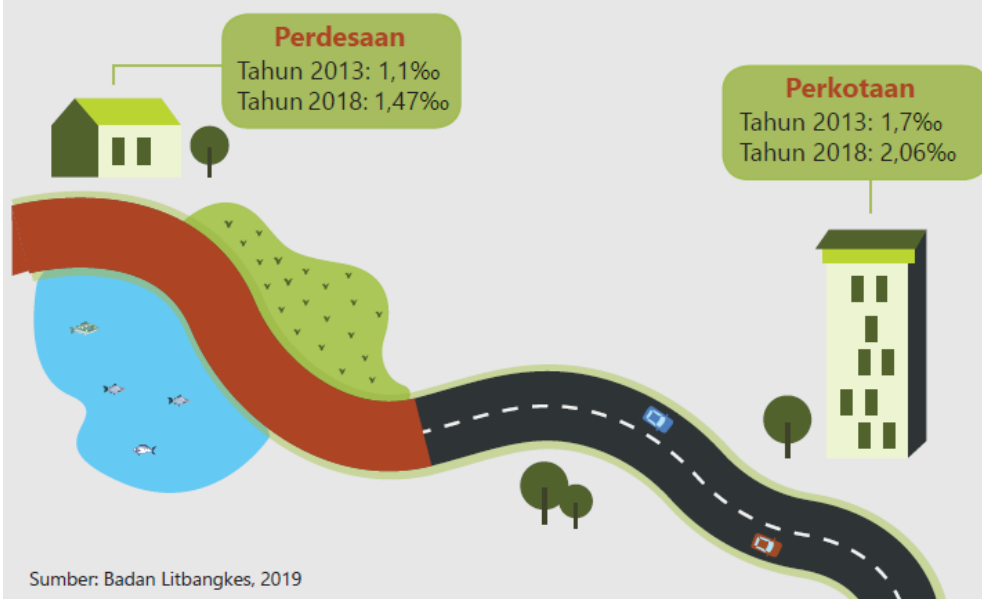
Sumber: Badan Litbangkes, 2019

### Prevalensi (%o) Kanker Menurut Jenis Pekerjaan pada Tahun 2013 dan 2018 di Indonesia



### Gambar 8.

#### Prevalensi (%o) Kanker Menurut Jenis Tempat Tinggal pada Tahun 2013 dan 2018 di Indonesia



### C. Faktor Resiko Kanker

- Faktor Genetik
- Faktor Karsinogen, di antaranya yaitu zat kimia, radiasi, virus, hormon, dan iritasi kronis
- Faktor Perilaku/Gaya Hidup, diantaranya yaitu merokok, pola makan yang tidak sehat, konsumsi alkohol, dan kurang aktivitas fisik.

### D. Kanker Payudara

Kanker payudara (KPD) merupakan keganasan pada jaringan payudara yang dapat berasal dari epitel duktus maupun lobulusnya. Kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker terbanyak di Indonesia.

### E. Gejala Kanker Payudara



## F. Klasifikasi Kanker Payudara

Stadium I	Stadium II	Stadium III
<ul style="list-style-type: none"><li>Besarnya tumor tidak lebih dari 2 - 2,25 cm</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tumor sudah lebih besar dari 2,25 cm</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Tumor sudah cukup besar</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Tidak terdapat penyebaran (metastase) pada kelenjar getah bening ketiak</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sudah terjadi metastase pada kelenjar getah bening di ketiak</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sel kanker telah menyebar ke seluruh tubuh</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>Kemungkinan penyembuhan secara sempurna adalah 70 %.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kemungkinan untuk sembuh hanya 30-40 % tergantung dari luasnya penyebaran sel kanker</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kemungkinan untuk sembuh tinggal sedikit.</li></ul>

## G. Komplikasi

Karsinoma payudara bermetastase dengan penyebaran langsung ke jaringan sekitarnya, dan juga melalui saluran limfe dan aliran darah. Tempat yang paling sering untuk metastase yang jauh atau sistemik adalah paru paru, pleura, tulang (terutama tengkorak, vertebra dan panggul), adrenal dan hati. Tempat yang lebih jarang adalah otak, tiroid, mata, perikardium dan ovarium.

(Irianto, 2015).

## H. Pencegahan

- SADARI (Periksa Payudara Sendiri)
- Olahraga
- Nutrisi yang baik
- Hindari Rokok

## I. Tatalaksana

### 1. Pembedahan

Jenis mastektomi :

- Mastektomi Simpel
- Mastektomi Radikal

## 2. Terapi Sistematis

Kemoterapi yang diberikan dapat berupa obat tunggal atau berupa gabungan beberapa kombinasi obat kemoterapi.

## 3. Terapi Hormonal

Terapi hormonal diberikan pada kasus-kasus dengan hormonal positif, dan diberikan selama 5-10 tahun.

## 4. Radioterapi

Radioterapi dapat diberikan setelah prosedur mastektomi.

### **J. Cara Mendeteksi Kanker Payudara**

- Periksa Payudara Sendiri
- Periksa Payudara Klinis
- Mammografi Skrining

### **K. SADARI (Periksa Payudara Sendiri)**

*Rutin melakukan SADARI dapat membantu Anda melindungi diri dari kanker payudara. Kanker payudara merupakan kanker dengan jumlah kasus terbanyak, dan menjadi salah satu penyebab kematian utama akibat kanker, karena sebagian besar pasien kanker payudara datang berobat pada stadium lanjut. Padahal, jika terdeteksi dini dan segera diterapi, sebetulnya kanker bisa dikalahkan.*

Berikut langkah-langkah dari Yayasan Kanker Indonesia yang bisa Anda ikuti saat melakukan SADARI 7-10 hari setelah menstruasi:

1. Berdiri tegak. Cermati bila ada perubahan pada bentuk dan permukaan kulit payudara, pembengkakan dan/atau perubahan pada puting. Bentuk payudara kanan dan kiri tidak simetris? Jangan cemas, itu biasa.

2. Angkat kedua lengan ke atas, tekuk siku dan posisikan tangan di belakang kepala. dorong siku ke depan dan cermati payudara; dan dorong siku ke belakang dan cermati bentuk maupun ukuran payudara.

3. Posisikan kedua tangan pada pinggang, condongkan bahu ke depan sehingga payudara menggantung, dan dorong kedua siku ke depan, lalu kencangkan (kontraksikan) otot dada Anda.

4. Angkat lengan kiri ke atas, dan tekuk siku sehingga tangan kiri memegang bagian atas punggung. Dengan menggunakan ujung jari tangan kanan, raba dan tekan area payudara, serta cermati seluruh bagian payudara kiri hingga ke area ketiak. Lakukan gerakan atas-bawah, gerakan lingkaran dan gerakan lurus dari arah tepi payudara ke puting, dan sebaliknya. Ulangi gerakan yang sama pada payudara kanan Anda.

5. Cubit kedua puting. Cermati bila ada cairan yang keluar dari puting. Berkonsultasilah ke dokter seandainya hal itu terjadi.

6. Pada posisi tiduran, letakkan bantal di bawah pundak kanan. Angkat lengan ke atas. Cermati payudara kanan dan lakukan tiga pola gerakan seperti sebelumnya. Dengan menggunakan ujung jari-jari, tekan-tekan seluruh bagian payudara hingga ke sekitar ketiak.