

**SADARI DAN PERILAKU HIDUP SEHAT SEBAGAI UPAYA
PENCEGAHAN KANKER DIKALANGAN MAHASISWI UNUD
(Sebuah Laporan Pengabdian Masyarakat)**

Ni Luh Nyoman Kebayantini¹

Program Studi Sosiologi
Fisip, Universitas Udayana
Denpasar, Indonesia
kebayantini@gmail.com

²I Nengah Punia

Program Studi Sosiologi
Fisip, Universitas Udayana
Denpasar, Indonesia

Nengah_puniah@yahoo.com

³Nazrina Zuryani

Program Studi Sosiologi
Fisip, Universitas Udayana
Denpasar, Indonesia

nazrinazuryani@yahoo.com

⁴Wahyu Budi Nugroho

Program Studi Sosiologi
Fisip, Universitas Udayana
Denpasar, Indonesia

wahyubudinug@yahoo.com

⁵Gede Kamajaya

Program Studi Sosiologi
Fisip, Universitas Udayana
Denpasar, Indonesia

Kamajaya_1965@yahoo.com

⁶Ni Md. Anggita S.M

Program Studi Sosiologi
Fisip, Universitas Udayana
Denpasar, Indonesia

anggitasastrimahadewi@unud.ac.id

ABSTRAK

Kanker payudara menjadi penyakit dengan prevalensi tertinggi kedua setelah kanker serviks. Beberapa tahun terakhir kasus tumor payudara yang beresiko menjadi kanker banyak ditemukan pada wanita berusia 25 tahun ke bawah. Resiko ini akan semakin meningkat pada remaja putri yang memiliki riwayat tumor, sehingga berpeluang 4.37 kali lebih beresiko mengalami kanker payudara. Begitu pula dengan remaja putri yang mengalami *menarche* (menstruasi pertama) pada usia <12 tahun lebih berpeluang mengalami kanker payudara dibanding yang mengalami *menarche* usia >12 tahun. Kesibukan menjalani rutinitas sehari-hari juga menjadi salah satu penyebab para remaja/wanita muda kurang memperhatikan kesehatan payudaranya. Berdasarkan hal tersebut telah banyak kampanye dan gerakan untuk menumbuhkan kesadaran perempuan terhadap kanker payudara seperti gerakan SADARI (Periksa Payudara Sendiri) dan SADANIS (sadari pemeriksaan klinis). Sangat disayangkan kampanye ini belum mampu menyentuh semua kalangan, khususnya kalangan mahasiswa yang sangat sibuk dengan kehidupan kampus dan tidak memiliki kesadaran untuk menjaga kesehatannya. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa/wanita muda untuk menjaga kesehatan payudara.

Kata Kunci: kanker payudara, kesehatan, meningkatkan kesadaran mahasiswa.

ABSTRACT

Breast cancer is the second highest prevalence after cervical cancer. In recent years cases of breast tumors that are at risk of becoming cancer are found in women aged 25 years and under. This risk will increase in adolescent girls who have a history of tumors, so there is a 4.37 times more risk of developing breast cancer. Similarly, young women who experience menarche (first menstruation) at the age of <12 years are more likely to develop breast cancer than those who experience menarche aged > 12 years. Busyness undergoing daily routine is also one of the causes of teenagers / young women paying less attention to the health of their breasts. Based on this there have been many campaigns and movements to foster women's awareness of breast cancer such as the BSE movement (Breast Self-Check) and SADANIS (aware of clinical examination). It is unfortunate that this campaign has not been able to touch all circles, especially among students who are very busy with campus life and do not have the awareness to take care of their health. This dedication activity is carried out to increase the awareness of students / young women to maintain breast health.

Keywords: breast cancer, health, increase student awareness.

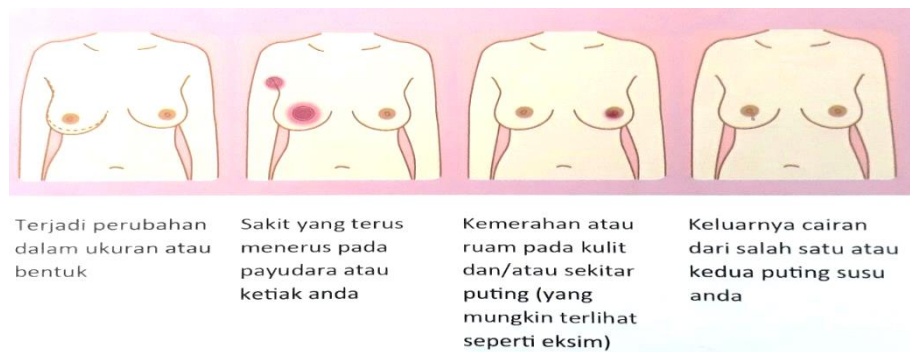
PENDAHULUAN

Penyakit kanker payudara menjadi momok yang menakutkan bagi kaum perempuan di Indonesia. Kanker payudara menjadi penyakit dengan prevalensi tertinggi kedua setelah kanker serviks. Di Indonesia pada tahun 2013 dengan persentase 0,8% untuk kanker serviks dan 0,5% untuk kanker payudara merupakan penyakit kanker dengan persentase kasus baru (setelah dikontrol oleh umur) tertinggi, yaitu sebesar 43,3% dan persentase kematian (setelah dikontrol oleh umur) akibat kanker payudara sebesar 12,9% (Kemenkes RI, 2015: 2-4). Menurut *National Cancer Institute* dikutip dalam okezone.com (2010), risiko kanker payudara bagi perempuan di bawah usia 35 tahun adalah 1 dari 622 orang. Risiko ini meningkat menjadi 1 dari 93 orang yang berusia 45 tahun dan 1 dari 33 orang yang berusia 55 tahun. Pada usia 65 tahun, risiko kanker payudara ini akan naik menjadi 1 dari 17 orang.

Kasus tumor payudara yang beresiko menjadi kanker banyak ditemukan pada wanita berusia 25 tahun ke bawah (Okezone, 2010). Karma, dkk. (dalam Rianti, dkk. 2012 :12) menyatakan remaja putri yang memiliki riwayat tumor berpeluang 4,37 kali lebih beresiko mengalami kanker payudara dibandingkan yang tidak memiliki riwayat tumor. Begitu pula dengan remaja putri yang mengalami *menarche* (menstruasi pertama) pada usia ≤ 12 tahun lebih berpeluang mengalami kanker payudara dibanding yang mengalami *menarche* pada usia ≥ 12 tahun.

Telah banyak penelitian dan kajian yang dilakukan terkait kanker payudara, seperti artikel yang ditulis oleh Rizka Angrainy (2017) yang berjudul 'Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang SADARI dalam Mendeteksi Dini Kanker Payudara pada Remaja'. Temuan dari penelitian Angrainy (2017) adalah sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang SADARI berjumlah 31 siswi dengan persentase dan sebagian besar responden yang memiliki sikap negatif tentang SADARI berjumlah 32 siswi dengan persentase, sehingga terdapat hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang SADARI dalam mendeteksi dini kanker payudara. Persamannya dengan studi ini adalah sama-sama menjadikan remaja sebagai subjek, walaupun terdapat perbedaan yang spesifik. Pada studi Angrainy (2017) remaja yang dimaksud adalah remaja murid SMK, sedangkan dalam studi ini yang disasar adalah mahasiswi. Selain itu, penelitian Angrainy (2017) menggunakan metode kuantitatif, sedangkan studi ini menggunakan metode kualitatif.

Selain karena faktor keturunan, kesibukan beraktivitas dan gaya hidup modern membuat remaja khususnya perempuan rentan terkena kanker payudara. Kesibukan tersebut sering kali menjadi alasan terjadinya keterlambatan penderita kanker payudara dalam pemeriksaan pertama kali ke pelayanan kesehatan. Keterlambatan tersebut mencapai lebih dari 80% di Indonesia, sehingga ditemukan pada kondisi stadium lanjut. Hasil penelitian Hartaningsih dan Sudarsa (2014) (dalam Dyanti dan Suariyani, 2016) di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar, menunjukkan presentase penderita kanker payudara stadium lanjut pada wanita usia muda (<40 tahun) tahun 2002-2012 sebesar 79,5% (158 orang) dan bila dilihat dari keseluruhan kelompok umur terbanyak yaitu 40-50 tahun sebesar 45,2% (396 orang). Berikut ini adalah ciri-ciri kanker payudara.



Gambar 1.1 Ciri-ciri Kanker Payudara
Sumber: Bali Pink Ribbon Foundation



Gambar 1.2 Ciri-ciri Kanker Payudara
Sumber: *Bali Pink Ribbon Foundation*

Berdasarkan analisis situasi tersebut, maka masalah penelitian ini adalah “Upaya apakah yang dapat dilakukan mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (Fisip) Universitas Udayana sehingga mereka sadar dan terdorong untuk berperilaku hidup sehat untuk mencegah kanker payudara?”. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengajak mahasiswa/i agar mengenal kesehatan payudara yang setiap saat berpeluang terserang oleh penyakit kanker. Dimana perilaku hidup sehat yang dapat dimulai dari diri sendiri merupakan modal selain, mahasiswa harus selalu tanggap dan waspada serta dapat menerapkan teknik Periksa Payudara Sendiri (SADARI) dan Sadari Pemeriksaan Klinis (SADANIS) sebagai deteksi dini resiko kanker payudara.

Adapun manfaat kegiatan ini adalah sebagai berikut. *Pertama*, mahasiswa/i diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri akan kesehatan payudara. *Kedua*, setelah mengikuti kegiatan ini mahasiswa/i yang terlibat diharapkan mau dan mampu menularkan pengetahuan tentang kesehatan payudara dan metode SADARI dan SADANI kepada orang-orang terdekat. *Ketiga*, melalui kegiatan ini dapat ikut berpartisipasi mewujudkan Program Indonesia Bebas Kanker Payudara 2030.

Pemecahan masalah dilakukan dengan cara pemaparan materi tentang kesehatan payudara. Ceramah ini menjadi penting karena, *pertama*, banyak perempuan yang masih tidak mengerti tentang kesehatan dan penyakit kanker payudara. *Kedua*, seringkali perempuan cenderung mengabaikan tanda-tanda yang muncul di payudara mereka. Melalui ceramah ini diharapkan mahasiswa/i senantiasa waspada untuk mengecek kesehatan payudaranya. Selain metode ceramah, pengabdian ini juga diisi dengan latihan langsung memeriksa payudara sendiri agar dapat diketahui lebih awal tanda-tanda yang berpotensi menjadi kanker payudara.

METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan metode edukasi dan praktik langsung. Metode edukasi dilakukan melalui ceramah dengan maksud

memberikan mahasiswi/a pengetahuan tentang penyakit kanker payudara mulai dari pengertian kanker payudara, gejala-gejala, resiko, dan cara mendeteksi serta pengobatannya. Berbekal pengetahuan tersebut mahasiswa diharapkan akan semakin sadar dan peduli dengan kesehatan payudaranya. Berikutnya adalah praktek langsung para peserta dengan cara SADARI (periksa payudara sendiri) yaitu melakukan metode nyata bagaimana caranya mendeteksi potensi tumor atau kanker payudara pada diri sendiri. Cara-cara mendeteksi seperti ini (SADARI) diharapkan dapat dilakukan secara rutin sehingga jika ada tanda-tanda potensi tumor atau kanker segera bisa diketahui dan kemudian ditindaklanjuti dengan pengobatan (SADANIS, yaitu sadari pengobatan klinis). Mahasiswi/a peserta pengabdian ini diharapkan dapat menularkan praktik langsung dengan metode SADANI kepada mahasiswa, keluarga, dan masyarakat lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian diawali dengan pemaparan materi oleh dokter Manik. yang berjumlah 130 orang sangat antusias untuk mengetahui berbagai hal tentang kanker payudara. Beberapa peserta menyajikan pertanyaan; Pertama, Dewa Ayu Purnama Azhari yang mengajukan pertanyaan apakah benar sel-sel kanker payudara jika telah mendapat tindakan medis (operasi dan kemoterapi) akan semakin cepat menyebar?. Kedua, Rifqiqoh Durotul Hikmah mengajukan pertanyaan apakah benjolan di payudara sudah pasti tumor atau kanker?. Ketiga, menyambung pertanyaan sebelumnya, Gusti Ayu Yoghiana Prabaswari menanyakan apakah setelah dilakukan operasi dan kemoterapi dan dinyatakan sembuh secara medis bisa menjamin pasien tidak terkena kanker lagi? Kemudian diikuti pertanyaan-pertanyaan oleh mahasiswa lainnya dan ditutup dengan pertanyaan dosen, Ni Luh Nyoman Kebayantini yang menanyakan bagaimana bahaya seorang bayi yang menyusu kepada ibu yang terkena tumor/kanker payudara?. Semua pertanyaan di atas dijawab oleh dokter Manik dengan lugas dan diselengi lelucon untuk mencairkan suasana.



Gambar 1.3. Kiri: Ibu Yovita seorang penyintas kanker sedang berbagi pengalaman, Kanan: Seorang mahasiswa sedang bertanya.



Gambar 1.4 Para peserta kegiatan (kanan) dan Dokter Manik sedang memaparkan materi (kanan)

Acara berikutnya dilanjutkan dengan mempraktekkan SADARI. Menurut Yayasan Kanker Indonesia Pemeriksaan Payudara Sendiri dapat dilakukan melalui langkah-langkah berikut.

Pertama, Posisi Berdiri di Depan Cermin.

1. Perhatikan dengan teliti payudara Anda di depan cermin (tanpa berpakaian) dengan kedua lengan lurus ke bawah. Perhatikan bila ada benjolan dan perubahan bentuk pada payudara.
2. Angkat kedua lengan lurus ke atas dan ulangi pemeriksaan seperti di atas
3. Letakan tangan di belakang kepala, atau letakan kedua tangan di pinggul sehingga otot-otot dada tegang.
4. Setelah itu perhatikan apakah ada perubahan dalam ukuran atau bentuk payudara, adakah cekungan pada kulit payudara, atau perubahan bentuk puting atau puting susu mengeluarkan cairan.



Gambar 1.5. SADARI dengan Posisi Berdiri di depan Cermin

Kedua, Posisi Berbaring.

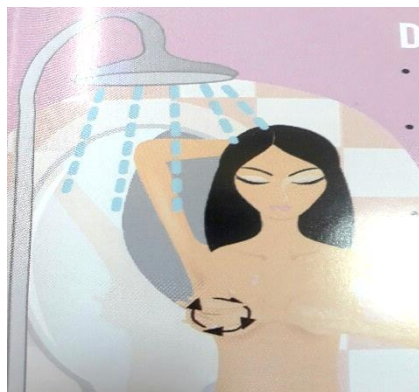
1. Berbaring dengan tangan kanan di bawah kepala dan letakan bantal di kecil di bawah punggung kanan.
2. Rabalah seluruh permukaan payudara kanan dengan tangan kiri sampai ke daerah ketiak. Perhatikanlah bila ada benjolan yang mencurigakan.
3. Lakukan perabaan yang sama untuk payudara sebelah kiri.
4. Rabalah payudara dengan tiga jari tengah yang dirapatkan. Lakukan gerakan memutar dimulai dari pinggir dengan mengikuti arah putaran jarum jam untuk merasakan ada tidaknya benjolan. Periksa seluruh payudara, ketiak dan di belakang puting. Ulangi gerakan ini dengan menggunakan tangan kiri untuk memeriksa payudara sebelah kanan.



Gambar 1.6 SADARI dengan Posisi tidur

Ketiga, Posisi Berdiri di Pancoran Air.

1. Angkat tangan kanan ke atas kepala.
2. Telapak tangan kiri diberi sabun/busa dan gunakan untuk memeriksa payudara seperti yang dijelaskan pada “posisi berbaring”.
3. Ulangi langkah serupa dengan tangan kanan untuk memeriksa payudara kiri.



Berikut ciri-ciri umum payudara yang normal dengan yang tidak normal seperti yang disajikan pada tabel 1 berikut yang perlu diketahui .

Tabel 1. Ciri-ciri Payudara Normal dan Payudara yang Tidak Normal

Gambar 1.7 SADARI di bawah kucuran air

No	Payudara Normal	Payudara yang Tidak Normal
1	Payudara tidak berubah ukuran	Payudara bertambah besar secara tidak normal
2	Kedua payudara sama besar (simetris)	Salah satu payudara menggantung lebih rendah dari biasanya
3	Putting tidak mengeluarkan cairan seperti darah atau susu	Ada cekungan atau lipatan pada putting
4	Tidak ada benjolan pada kedua payudara	Perubahan penampilan puting payudara
5	Tidak teraba pembesaran kelenjar getah bening pada lipatan ketiak atau leher	Keluar cairan seperti susu atau darah dari salah satu putting
6	Tidak ada pembengkakan pada lengan bagian atas	Adanya benjolan pada payudara
7		Pembesaran kelenjar getah bening pada lipatan ketiak atau leher
8		Terjadi pembengkakan pada lengan bagian atas

Sesi terakhir diisi oleh seorang penyintas kanker payudara yang berbicara tentang pengalamannya menderita kanker payudara selama 5 (lima) tahun, yakni Ibu Yovita Diah Poerwanti. Beliau memberikan pesan kepada peserta, lakukan SADARI secara teratur dengan periode yang sama setiap bulannya. Dari rangkaian sesi di atas, maka upaya yang dapat dilakukan mahasiswi sehingga mereka sadar dan terdorong untuk berperilaku hidup sehat untuk mencegah kanker payudara adalah sebagai berikut.

1. Memiliki pengetahuan tentang kesehatan dan penyakit kanker payudara, karena payudara merupakan alat reproduksi yang vital untuk memberi asupan gizi bagi seorang bayi yang dilahirkan. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi belum tentu mampu mengatasi/mengobati penyakit kanker payudara, namun yang

- perlu dipahami adalah kanker payudara dapat disembuhkan, alangkah baiknya apabila dapat dicegah.
2. Menjalankan gaya hidup dan pola hidup sehat
 - a. Makan makanan sehat dan teratur seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian yang rendah lemak dengan mempertahankan lemak baik dan menghindari lemak jahat.
 - b. Hindari mengkonsumsi minuman beralkohol
 - c. Hindari asap rokok
 - d. Menjaga pola pikir dan manajemen stress yang baik
 - e. Menjaga berat badan dengan cara hidup sehat. Kelebihan berat badan setelah menopause meningkatkan resiko kanker payudara.
 - f. Melakukan aktivitas fisik atau berolah raga secara teratur semisal naik turun tangga, jalan cepat, atau jogging. Berjalan 10 jam dalam seminggu dapat mengurangi resiko kanker payudara.
 - g. Menyusui anak dengan air susu sendiri (ASI) bagi yang sudah melahirkan.
 3. Melakukan pemeriksaan payudara dengan metode SADARI dan SADANI
 - a. Periksa payudara sendiri (Sadari) dapat dilakukan sendiri secara teratur, sekali dalam sebulan dengan periode yang sama bagi mereka yang mulai menginjak usia 20 tahun. Deteksi dini dapat memberi banyak pilihan dan kesempatan yang lebih baik untuk kesembuhan dan bertahan hidup.
 - b. Sadani, yaitu sadari pemeriksaan klinis. Dianjurkan bagi perempuan yang berusia di atas 40 tahun sadar dan mau melakukan pemeriksaan atau uji klinis dengan mendatangi tenaga kesehatan profesional sekali dalam setahun. Jika ada atau terjadi kelainan pada payudara dapat dilakukan tindakan medis sesegera mungkin sesuai dengan saran dokter.

SIMPULAN

Acara pengabdian ini menghasilkan simpulan, mahasiswi/a yang nota bene adalah orang berpendidikan tinggi ternyata masih cukup banyak yang kurang memiliki wawasan tentang kanker payudara. Mahasiswi/a yang memiliki wawasan tentang penyakit kanker payudara kurang menyadari pentingnya berperilaku hidup sehat termasuk abai mempraktikkan metode SADARI.

Referensi

Angrainy, Rizka. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang SADARI dalam Mendeteksi Dini Kanker Payudara pada Remaja. *Jurnal Endurance*, Volume 2 (2).

Anonim. 2017. *Kanker Payudara (Breast Cancer)*. <https://www2.ha.org.hk>>Ca. Diunduh pada: 18 Juli 2019.

Depkes RI (2009). *Buku Saku Pencegahan Kanker Leher Rahim dan Kanker Payudara*. Diunduh dar <http://www.pppl.depkes.go.id>

Dyanti, Gusti Ayu Resa dan Ni Luh Putu Suariyani. (2016). Faktor-Faktor Keterlambatan Penderita Kanker Payudara dalam Melakukan Pemeriksaan Awal ke Pelayanan Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 11 (2).

Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Handout Situasi Penyakit Kanker*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kumparannews. (2017). Kanker Serviks Pembunuh Nomor 1 Perempuan Indonesia. Diakses pada: 11 Februari 2018 dari <https://kumparan.com/@jumparannews/kanker-serviks-pembunuh-nomor-1-perempuan-indonesia>.

Notoatmodjo S (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta

Okezone. (2010). Kanker Payudara Menyerang Remaja. Diakses pada: 11 Februari 2018 dari <https://lifestyle.okezone.com/read/2010/03/16/27/312924/kanker-payudara-menyering-remaja>.

Rianti, E. dkk. (2012). Faktor – faktor yang Berhubungan dengan Risiko Kanker Payudara. *Journal Health Quality*, 3(1). Diunduh pada: 11 Februari 2018 dari <https://www.poltekkesjakarta1.ac.id/file/dokumen/30FAKTOR%20YANG%20BERHUBUNGAN%20DENGAN%20RISIKO%20KANKER%20PAYUDARA%20WANITA%20WANITA.Pdf>

Sarwono, S (2012). *Sosiologi Kesehatan: Beberapa Konsep Beserta Aplikasinya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi