

**PENYULUHAN TENTANG PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) DI
PUSKESMAS HELVETIA MEDAN**

*COUNSELING ABOUT EXAMINATION OF OWN BREASTS (BSE) AT THE HELVETIA
MEDAN HEALTH CENTER*

¹⁾**Ulina Karo Karo**, ²⁾**Halimatussakdiyah**, ³⁾**Rezeki Olvi Maria**
^{1,2,3)}Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan
Universitas Prima Indonesia Medan
Jl. Danau Singkarak, Gg. Madrasah, Medan

Email:ulinakarokaro@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Pemeriksaan payudara secara rutin bisa dilakukan sebulan sekali beberapa hari setelah menstruasi, ketika payudara kemungkinan besar sudah tidak terasa keras, membesar dan sakit. Untuk wanita yang sudah menopause pilih hari yang mudah diingat. Misalnya dilakukan setiap tanggal 1 atau 30 tiap bulan. Apabila SADARI sudah menjadi kebiasaan maka lama-lama kita akan mengenali struktur payudara sendiri sehingga apabila ada suatu kelainan bisa segera diketahui sendiri. Untuk mereka yang rajin mencatat, kondisi payudara tiap bulan bisa dicatat sendiri. Ini bisa menjadi semacam record dan peta kondisi payudara setiap waktu. Tujuan: Program ini banyak mengajarkan kepada peserta penyuluhan bagaimana perawatan payudara itu dan apa saja manfaat yang akan didapat dari kegiatan tersebut. Metode: Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Hasil: Pencegahan terhadap kanker payudara secara dini dengan perawatan payudara telah dapat dimengerti dan dipraktikkan oleh peserta penyuluhan. Pemantauan kesehatan wanita di lingkungan puskesmas Helvetia diharapkan semakin baik karena mengetahui bagaimana prosedur pemeriksaan payudara sendiri. Peningkatan Pengetahuan peserta mengenai Gizi dan kebersihan diri.

Kata Kunci: Penyuluhan, Pemeriksaan SADARI.

ABSTRACT

Routine breast examination can be done once a month a few days after menstruation, when the breasts are likely not to feel hard, enlarged and sore. For menopausal women choose a day that is easy to remember. For example, done every 1st or 30th of every month. If BSE has become a habit, over time we will recognize the structure of the breast itself so that if there is an abnormality we can immediately identify it. For those who are diligent in taking notes, the condition of the breasts each month can be recorded themselves. This can be a kind of record and map of breast condition every time. Purpose: This program teaches participants how breast care is and what benefits can be obtained from this activity. Methods: The method used in the activity through stages, among others, is counseling / education, training and mentoring. Results: Early breast cancer prevention with breast care was protective and was practiced by the education participants. It is hoped that monitoring of women's health in the Helvetia puskesmas will be better because of how to monitor breast self-examination procedures. Increased knowledge of participants about nutrition and personal hygiene.

Keyword: Counseling, Examination, SADARI.

PENDAHULUAN

Pemeriksaan payudara secara rutin bisa dilakukan sebulan sekali beberapa hari setelah menstruasi, ketika payudara kemungkinan besar sudah tidak terasa keras, membesar dan sakit. Untuk wanita yang sudah menopause pilih hari yang mudah diingat. Misalnya dilakukan setiap tanggal 1 atau 30 tiap bulan. Apabila SADARI sudah menjadi kebiasaan maka lama-lama kita akan mengenali struktur payudara sendiri sehingga apabila ada suatu kelainan bisa segera diketahui

sendiri. Untuk mereka yang rajin mencatat, kondisi payudara tiap bulan bisa dicatat sendiri. Ini bisa menjadi semacam record dan peta kondisi payudara setiap waktu.

Oleh karena itu, saya menghimbau para wanita terutama remaja dan wanita muda untuk mulai secara rutin memeriksa payudaranya sendiri. Memang jarang wanita yang mau melakukan ini, karena khawatir menemukan sesuatu di payudaranya, dan ini kadang bisa menimbulkan rasa takut dan frustrasi. Tapi memeriksa

payudara sendiri secara teratur dikombinasikan dengan pemeriksaan oleh dokter secara rutin adalah salah satu cara penting untuk mendeteksi kanker payudara secara dini. Apabila kanker terdeteksi dini, maka peluang kesembuhan itu sangat besar. Memang tidak semua kanker bisa ditemukan dengan cara ini, bisa juga dengan mammography. Tapi 10% benjolan yang para wanita rasakan kadang tidak terdeteksi juga dengan alat ini. Oleh karena itu apabila hal tersebut terjadi padahal dengan rabaan (SADARI) terasa ada kelainan maka wanita bisa segera mengunjungi dokter untuk pemeriksaan lebih lanjut.

Payudara adalah bagian tubuh yang sangat penting bagi wanita. Payudara yang sehat dan Indah tidak bisa didapatkan jika wanita tidak merawat dengan baik. Sama halnya dengan bagian tubuh lain, payudara pun dapat mengendur sehingga mempengaruhi keindahannya. Terutama bagi ibu-ibu yang pernah hamil dan

menyusui, di mana payudaranya tidak lagi kencang akibat menyusutnya kelenjar susu. Bagi wanita yang ingin mendapatkan payudara kencang, padat, berisi, kenyal, besar dan indah tentu saja harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Istirahat yang cukup – Jika tubuh kelelahan, seluruh bagian tubuh yang lainpun ikut kelelahan. Begitupun dengan payudara sehingga payudara akan loyo, kusam dan melorot, payudara akan indah dan kencang jika metabolisme tubuh berjalan dengan semestinya.
2. Hindari kegiatan menggosok payudara dengan handuk secara kasar setelah selesai mandi. karena dengan menggosok secara kasar bisa mengakibatkan puting susu terasa sakit dan perih sesudahnya, payudara harus diperlakukan lebih hati-hati agar kulit lembut dan kelembabannya terjaga.

3. Gunakanlah Bra Yang Sesuai
disarankan menggunakan bra yang nyaman saat anda pakai, mudah menyerap keringat dan pada saat anda berolah raga sebaiknya anda juga menggunakan bra yang khusus untuk berolah raga. Hal ini harus dilakukan jika anda menganggap bahwa pentingnya kesehatan payudara.
4. Lakukanlah Olahraga yang berhubungan dengan payudara, misalnya senam ringan dengan tujuan untuk memperkuat otot dada. Gerakan senam yang dilakukan setiap hari secara rutin akan membentuk otot-otot dada. Lakukan latihan ini secara berlanjut agar mendapatkan hasil yang maksimal.
5. Pijat payudara – Pijatan ini bisa anda lakukan sendiri. mulailah memijat dari bahu dan belikat supaya ketegangan atau stress hilang. Lalu mulai pijat payudara anda secara perlahan kearah dalam selama 15 kali dilanjutkan kearah luar selama 15 kali. Lakukan pijat ini secara rutin, seminggu tiga kali. Setelah itu anda bisa langsung mandi dengan air hangat agar sirkulasi darah menjadi lancar.
6. Perhatikan konsumsi makanan. Payudara juga membutuhkan nutrisi, sama halnya dengan tubuh. Karena itu konsumsilah makanan yang seimbang dengan jumlah kalori yang cukup, sehingga berat badan Anda ideal sesuai harapan. Berat badan ideal, otomatis akan memperbaiki bentuk tubuh secara alami, termasuk payudara.
7. Gunakan Krim Payudara, hindari obat yang merusak struktur payudara, sebaiknya gunakan Oris Breast Cream, perawatan payudara dengan memakai Oris Breast Cream sangat aman dan alami, karena yang dirangsang untuk kencang dan besar adalah sel-sel

otot yang kendur atau kurang bekerja optimal akan di maksimalkan dengan bantuan hormon yang dihasilkan tubuh.

Dalam istilah medik, payudara disebut *glandula mammae* yang berasal dari bahasa latin yaitu *mammae*. Payudara berkembang sejak usia 6 minggu kehamilan dan cepat embesar karena pengaruh kadar hormon yang tinggi, yaitu estrogen dan progesteron. Estrogen meningkatkan pertumbuhan duktus-duktus dan saluran penampung. Progesteron merangsang pertumbuhan tunas-tunas alveoli. Hormon-hormon lain seperti prolaktin, growth hormone, adenokortikosteroid dan tiroid juga diperlukan dalam kelenjar susu.

Payudara tersusun dari jaringan kelenjar, jaringan ikat dan jaringan lemak. Bila dilihat dari luar, payudara terbagi menjadi 3 bagian utama, yaitu :Korpus (badan), yaitu bagian yang besarAreola, yaitu bagian tengah yang berwarna kehitamanPapilla atau nipple atau puting

susu, yaitu bagian yang menonjol di puncak payudaraStruktur payudara terdiri dari tiga bagian, yaitu kulit, sub kutan (jaringan dibawah kulit) dan corpus mammae. Corpus mammae terdiri dari parenkim dan stroma.Parenkim merupakan suatu struktur yang terdiri dari : duktus lactiferus (duktus), duktulus (duktuli), lobus dan alveolus.

8. Puting susu dan areola adalah gudang susu yang mempunyai pengaruh terhadap keberhasilan menyusui. Pada puting susu dan areola terdapat ujung-ujung syaraf peraba yang penting pada proses refleksi saat menyusui. Puting susu mengandung otot polos yang dapat berkontraksi sewaktu ada rangsangan menyusui. Dengan akupan bibir bayi yang menyeluruh pada daerah tersebut, ASI akan keluar dengan lancar.

Pada ujung puting susu terdapat 15-20 muara lobus (duktus laktiferus), didalam lobus terdapat 20-40 lobulus , didalam

lubulus terdapat 10-100 buah alveoli, didalam alveoli terdapat sel acinin yang mengandung ASI, masing masing alveoli dihubungkan duktus alveoli kemudian membentuk alveolus, sedangkan areola mengandung sejumlah kelenjar minyak yang mengeluarkan cairan agar puting tetap lunak dan lentur.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan penyuluhan/edukasi, pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui serangkaian kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan kesehatan tentang pemeriksaan payudara sendiri (sadari), memberikan pendidikan kesehatan tentang pemeriksaan payudara sendiri (sadari), memberikan reward bagi para ibu, memberikan door prize usai kegiatan pelayanan kesehatan ibu, memberikan reward bagi para kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pada ibu di Puskesmas Helvetia. Waktu pelaksanaan penyuluhan pada pukul 08.00 WIB – 10.00 WIB.

Dalam melaksanakan kegiatan bakti bidan dimasyarakat selama 1 hari, seluruh perencanaan kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan tepat waktu. Adapun hasil perkembangan kegiatan yang telah dicapai adalah :

1. Pencegahan terhadap kanker payudara secara dini dengan perawatan payudara telah dapat dimengerti dan dipraktikan oleh peserta penyuluhan.
2. Pemantauan kesehatan wanita di lingkungan puskesmas Helvetia diharapkan semakin baik karena mengetahui bagaimana prosedur pemeriksaan payudara sendiri.
3. Peningkatan Pengetahuan peserta mengenai Gizi dan kebersihan diri

KESIMPULAN

Ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan tentang deteksi dini kanker payudara dengan SADARI sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan. Direkomendasikan untuk bekerjasama dengan kader kesehatan atau tokoh masyarakat terkait dengan evaluasi pelaksanaan SADARI.

DAFTAR PUSTAKA

Anggorowati, L. 2013. Faktor Risiko Kanker Payudara Wanita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Volume 2* halaman 121-126. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kesmas>

Desanti, dkk. 2010. Persepsi Wanita Berisiko Kanker Payudara tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri di Kota Semarang, Jawa Tengah. *Jurnal Berita Kedokteran Masyarakat Vol 26* No 3 halaman 152-161

Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan, Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Kementerian Kesehatan RI, 2014

Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular, Depkes RI,

2009. *Buku Saku Pencegahan Kanker Leher Rahim dan Kanker Payudara*

Hastono, S. 2006. *Analisis Data*. Jakarta: FKM-UI

Maharani, D. 2015. 80 Persen Kanker Payudara Bisa Ditemukan dengan SADARI. <http://health.kompas.com/read/2015/12/19/092528123/80.Persen.Kanker.Payudara.Bisa.Ditemukan.dengan.SADARI.Jakarta:Kompas.com>

Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta