

**PERAWATAN PALIATIF PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI)
DI DESA PALUH SIBAJI**

BREAST SELF-EXAMINATION PALIATIVE CARE IN PALU SIBAJI VILLAGE

¹⁾ Rotua Sumihar Sitorus ²⁾ Agnes Putri Sari, ³⁾ Princes Meilyn

^{1,2,3)} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan

Universitas Prima Indonesia Medan

Email: Rotuasumirasitorus@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) adalah suatu cara untuk mengetahui bentuk normal payudara dan mendeteksi perubahannya yang dilakukan setiap bulan. Banyak wanita yang memiliki benjolan pada payudaranya. Tapi untuk mengetahui gumpalan mana yang normal dan tidak normal, perlu melakukan pemeriksaan teratur dan berulang untuk merasakan struktur payudara (Brown Zora, 2011). SADARI merupakan pemeriksaan payudara yang paling mudah, sederhana, dan murah karena tidak membutuhkan biaya. Berbeda dengan jenis-jenis pemeriksaan payudara lainnya seperti mammografi, USG, MRI, PET Scan dan biopsi, dimana melibatkan tenaga medis dan peralatan canggih, dan membutuhkan biaya yang mahal. Pada pelaksanaan SADARI yang perlu dilakukan hanya meraba dan memeriksa payudara untuk memastikan tidak ada benjolan atau kelainan apapun. Jika rutin dilakukan, dapat mendeteksi secara lebih dini dan cepat mendapat penanganan jika terdapat masalah atau kelainan pada payudara.

ABSTRACT

BSE (Breast Self-Examination) is a way to find out the normal shape of the breast and detect changes in it which is done every month. Many women have lumps in their breasts. But to find out which lumps are normal and abnormal, it is necessary to carry out regular and repeated examinations to feel the breast structure (Brown Zora, 2011). BSE is the easiest, simplest, and cheapest breast examination because it doesn't require a fee. In contrast to other types of breast examinations such as mammography, ultrasound, MRI, PET scan and biopsy, which involve medical personnel and sophisticated equipment, and require high costs. During BSE, all that needs to be done is to feel and examine the breasts to make sure there are no lumps or abnormalities. If done routinely, it can detect earlier and get treatment quickly if there are problems or abnormalities in the breast.

PENDAHULUAN

SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) adalah suatu cara untuk mengetahui bentuk normal payudara dan mendeteksi perubahannya yang dilakukan setiap bulan. Banyak wanita yang memiliki benjolan pada payudaranya. Tapi untuk mengetahui gumpalan mana yang normal dan tidak normal, perlu melakukan pemeriksaan teratur dan berulang untuk merasakan struktur payudara (Brown Zora, 2011). SADARI merupakan pemeriksaan payudara yang paling mudah, sederhana, dan murah karena tidak membutuhkan biaya. Berbeda dengan jenis-jenis pemeriksaan payudara lainnya seperti mammografi, USG, MRI, PET Scan dan biopsi, dimana melibatkan tenaga medis dan peralatan canggih, dan membutuhkan biaya yang mahal. Pada pelaksanaan SADARI yang perlu dilakukan hanya meraba dan memeriksa payudara untuk memastikan tidak ada benjolan atau kelainan apapun. Jika rutin dilakukan, dapat mendeteksi secara lebih dini dan cepat mendapat penanganan jika terdapat masalah atau kelainan pada payudara (Tim Naviri, 2016).

Benjolan di payudara ditemukan dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Oleh karena itu pemeriksaan payudara sendiri sangat penting bagi para

wanita terutama usia dewasa awal. Kurangnya kesadaran dalam perilaku melakukan pemeriksaan payudara sendiri menjadi permasalahan utama. Hal ini terkait bahwa para wanita kurang mengalami suatu kepekaan dengan payudaranya, sehingga kurang perhatian terhadap kondisi payudaranya (Yuni, 2009). Menurut Hidrah (2008), pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah sangat penting sebagai langkah awal untuk mengetahui apakah menderita kanker payudara atau tidak. Adanya informasi tentang SADARI serta kanker payudara menjadi motivasi para wanita untuk menambah pengetahuan tentang area payudara.

Hal ini menjadi dasar utama untuk menambah pengetahuan tentang pemeriksaan payudara. Semakin meningkatnya tingkat pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri maka akan mempengaruhi sikap para wanita untuk menyadari pentingnya pemeriksaan payudara sendiri untuk mencegah resiko kanker payudara. Hal tersebut meningkatkan kesadaran para wanita khususnya usia dewasa awal untuk memotivasi diri sendiri mempraktekkan secara langsung pemeriksaan payudara sendiri sehingga dapat mengetahui kondisi payudaranya (Manuaba, 2008)

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan melalui serangkaian tahap antara lain dengan Pelatihan, dan pendampingan. Komunitas dibentuk melalui beberapa kegiatan yaitu: koordinasi dengan pengurus RT, pedukuhan, dan tokoh masyarakat memberikan pelayanan pelatihan tentang apotek hidup, memberikan reward bagimasyarakat, memberikan door prize usai kegiatan pelatihan, memberian reward bagi para kader.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Yang menjadi sasaran utama dalam penyuluhan ini adalah Masyarakat Sekitar Desa Palu Sibaji , Kecamatan Medan yang akan melakukan Penyuluhan.

Pengertian sadari sendiri adalah SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) adalah suatu cara untuk mengetahui bentuk normal payudara dan mendeteksi perubahannya yang dilakukan setiap bulan. Banyak wanita yang memiliki benjolan pada payudaranya. Tapi untuk mengetahui gumpalan mana yang normal dan tidak normal, perlu melakukan

pemeriksaan teratur dan berulang untuk merasakan struktur payudara.

Payudara Normal

a. Anatomi Payudara Normal.

Payudara (mammas) adalah kelenjar yang terletak di bawah kulit, di atas otot dada. Fungsi dari payudara adalah memproduksi susu untuk nutrisi bayi. Manusia mempunyai sepasang kelenjar payudara yang beratnya kurang lebih 200 gram, saat hamil 600 gram dan saat menyusui 800 gram (Ambarwati, 2008).

1) Korpus.

Korpus (badan) yaitu bagian yang membesar. Alveolus merupakan unit terkecil yang memproduksi susu. Bagian dari alveolus adalah sel Aciner, jaringan lemak, sel plasma, sel otot polos dan pembuluh darah. Lobulus merupakan kumpulan dari alveolus. Lobus yaitu beberapa lobulus yang berkumpul menjadi 15-20 lobus pada tiap payudara. ASI disalurkan dari alveolus ke dalam saluran kecil (duktulus), kemudian beberapa duktulus bergabung membentuk saluran yang lebih besar (duktus laktiferus) (Ambarwati, 2008).

2) Areola.

Areola merupakan bagian yang kehitaman di tengah. Sinus laktiferus adalah saluran di bawah areola yang besar melebar, akhirnya memusat ke dalam puting dan bermuara ke luar. Di dalam dinding alveolus maupun saluran-saluran terdapat otot polos yang bila berkontraksi dapat memompa ASI keluar (Ambarwati, 2008).

3) Papilla.

Papilla atau puting yaitu bagian yang menonjol di puncak payudara. Bentuk puting ada empat yaitu bentuk yang normal, pendek/datar, panjang dan terbenam (inverted) (Ambarwati, 2008).

b. Fisiologi Payudara.

1) Fisiologi Payudara Pada Wanita Hamil.

Selama kehamilan payudara membentuk struktur dan kelenjar internal yang penting dalam menghasilkan susu. Susu diproduksi oleh sel epitel kemudian dikeluarkan ke lumen alveolus kemudian mengalir ke duktus (saluran) pengumpul menuju ke puting payudara. Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon prolaktin (hormone hipofisis anterior) karena rangsangan dari peningkatan kadar estrogen. Peningkatan kadar estrogen menyebabkan terjadinya perkembangan duktus (saluran).

Peningkatan progesteron merangsang pembentukan lobulus alveolus. Selain itu terdapat human chorionic somatomammotropin (suatu hormon peptide yang dikeluarkan oleh plasenta) yang ikut berperan dalam perkembangan kelenjar payudara untuk menghasilkan susu. Sebagian besar perubahan pada payudara berlangsung selama kehamilan, pada pertengahan kehamilan kelenjar payudara sudah mampu menghasilkan air susu secara penuh. Namun belum terjadi sekresi susu sampai persalinan. Konsentrasi estrogen dan progesteron yang tinggi berada pada tahap akhir masa kehamilan mencegah laktasi dengan menghambat efek stimulatorik prolaktin pada sekresi susu (Saryono, 2009).

2) Fisiologi Payudara Pada Wanita Menyusui

Setelah proses persalinan tepatnya setelah plasenta keluar maka timbul rangsangan untuk memicu laktasi. Fungsi hormon prolaktin yaitu untuk menghasilkan produksi air susu. Prolaktin bekerja di epitel alveolus sedangkan oksitosin berperan dalam pengeluaran susu yang dirangsang oleh hisapan bayi pada puting payudara. Penghisapan puting oleh bayi merangsang ujung-ujung saraf sensorik di puting yang menimbulkan potensial aksi menjalar ke hipotalamus sehingga terjadi pengeluaran

oksitosin dari hipofisis posterior yang menyebabkan terjadinya milk letdown (penyemprotan susu) dan terjadi selama bayi terus menyusui (Saryono, 2009).

KESIMPULAN

Setelah dilakukan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan tentang pengertian dan stadium pada kanker payudara, gejala dan tanda kanker payudara, faktor resiko kanker payudara, pengertian dan cara melakukan SADARI, manfaat SADARI. Hal ini menunjukkan efektifitas penggunaan media edukasi berupa leaflet, video SADARI, dan media patung tubuh dalam penyuluhan dan edukasi dalam peningkatan pengetahuan wanita khususnya ibu-ibu tentang kanker payudara dan SADARI.

DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes. 2015. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2015 Tentang Penanggulangan Kanker Payudara Dan Kanker Leher Rahim

Kemenkes. 2015. Infodatin: Situasi Penyakit Kanker. Jakarta.

Kementrian Kesehatan RI. Kemenkes. 2015. Pedoman Teknis Pengendalian Kanker Payudara dan Kanker Leher Rahim 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