Health Community Service (HCS)
Pengabdian Kesehatan Masyarakat , Volume : 2 | Nomor 1 | Februari 2024 | E-ISSN : 3026-6912
DOI: https://doi.org/10.47709/hcs.v1i2.3596

Penyuluhan Pengetahuan Tentang Cara Melakukan Sadari Kepada Wanita Usia Subur Di Desa Sei Mencirim Kecamatan Sunggal Kab.deli Serdang Tahun 2023

[1] Meiyana Sinaga,[2] Novi Susanti, [3] Feberlina Baene, [4] Fitriana Telaumbanua
[1,2,3,4] Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehati, Medan
[1]meiyanasinaga87@gmail.com [2] novisasanti 7788@gmail.com [3] feberlinabaene@gmail.com
[4]fitrianatelaumbanua@gmail.com

Histori Naskah:
Diajukan: 01-02-2024
Disetujui: 15-02-2024
Publikasi: 20-02-2024

This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Sei Mencirim Kecamatan Sunggal Kab.Deli Serdang, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan wanita usia subur (wus) tentang *sadari (pemeriksaan payudara sendiri)* di Desa Sei Mencirim Kecamatan Sunggal Kab.Deli Serdang. Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah, demonstrasi dan metode tanya jawab. Penyuluhan ini melibatkan para mahasiswa yang didampingi oleh dosen pendamping dari Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga dengan peserta para wanita usia subur di Desa Sei Mencirim Kecamatan Sunggal Kab.Deli Serdang. Hasil dari penyuluhan yang dilakukan oleh dosen tersebut adalah tentang *sadari* pada wanita usia subur yang dibuat peserta penyuluhan secara umum termasuk kategori baik dengan rata- rata keberhasilan 80%.

Keywords: *penyuluhan, wanita usia subur, Sadari*

PENDAHULUAN

Perilaku SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) merupakan upaya deteksi dini atau pencegahan kanker payudara yaitu dengan melakukan SADARI (Periksa Payudara Sendiri). SADARI adalah tindakan deteksi dini terhadap adanya gejala-gejala kanker payudara. Metode ini sangat sederhana, namun diharapkan dapat menekan tingginya angka penderita kanker payudara, karena semakin awal terdeteksi maka semakin cepat proses pengobatan yang diperlukan.

SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) dianjurkan pada wanita, terutama pada wanita dengan usia mulai dari 20 tahun. Karena wanita dengan usia subur 20-45 tahun sangat berisiko terkena penyakit kanker payudara, sehingga wanita harus selalu sadar akan kesehatan payudaranya yaitu dengan cara rutin memeriksa payudaranya sebagai upaya awal pencegahan penyakit kanker payudara. Cukup dimulai dengan cara yang paling mudah dan sederhana yang dapat dilakukan sendiri di rumah dan dilakukan setiap bulan setelah selesai masa menstruasi yakni dengan SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri). Para wanita akan mampu melakukan deteksi dini apabila terjadi perubahan pada payudaranya (Brunner & Sudarth, 2001). Namun jika seseorang memiliki pengetahuan yang kurang tentang SADARI maka akan menyebabkan wanita usia subur tidak memperdulikan tentang SADARI.

Health Community Service (HCS)
Pengabdian Kesehatan Masyarakat , Volume : 2 | Nomor 1 | Februari 2024 | E-ISSN : 3026-6912
DOI: https://doi.org/10.47709/hcs.v1i2.3596

KAJIAN TEORITIS

Periksa payudara sendiri adalah cara paling sederhana untuk mendeteksi kanker payudara sedini mungkin. Dengan melakukannya secara rutin, kamu bisa menyadari bila ada perubahan yang tidak biasa pada payudara, sehingga bisa melakukan pemeriksaan diagnosis lanjutan. Kanker payudara yang ditemukan lebih awal, saat masih kecil dan belum menyebar, lebih mudah untuk diobati. Wanita dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri 7-10 hari setiap bulannya.

Perubahan bentuk dan kepadatan payudara pada masa tertentu normal untuk terjadi. Namun, mewaspadai segala bentuk perubahan yang ada penting karena ini bisa menjadi pertanda dari penyakit tertentu, seperti tumor atau kanker payudara. John Hopkins Medical Center States menyarankan untuk melakukan SADARI minimal sebulan sekali. Anda pun perlu melakukan pemeriksaan ini pada jadwal yang sama setiap bulannya.

Cara memeriksa payudara sendiri dengan SADARI:

1. SADARI di kamar mandi

   Saat mandi, coba periksa payudara Anda dengan meraba seluruh areanya dari atas hingga ke bawah. Anda bisa menggunakan tiga jari utama, yaitu telunjuk, tengah, dan jari manis. Agar lebih mudah dan tidak terasa sakit, lakukan SADARI dengan memeriksa payudara Anda dalam keadaan licin atau sedang disabuni. Kemudian, rabalah payudara dengan gerakan melingkar mulai dari luar dekat ketiak hingga ke tengah puting. Rasakan apakah ada benjolan atau perubahan tekstur pada payudara yang sebelumnya tak pernah ada. Selain area payudara, jangan lupa untuk memeriksa area ketiak dan atas tulang selangka. Pasalnya, area ini juga seringkali ditumbuhi sel kanker.

2. SADARI sambil bercermin

   Pastikan Anda telah melepas semua pakaian bagian atas, kemudian berdiri di depan cermin dengan posisi kedua tangan di samping tubuh. Sekarang, Anda siap untuk mulai periksa payudara sendiri. Amati dengan saksama dan perlahan mengenai beberapa poin berikut ini:

   a. Perubahan pada bentuk, ukuran, serta posisi kedua payudara simetris atau tidak.
   b. Adanya lekukan.
   c. Masalah pada puting, seperti puting yang masuk ke dalam.
   d. Kerutan pada payudara.
   e. Adanya benjolan abnormal pada payudara.

   Kemudian, mulailah meraba payudara Anda dengan mengangkat salah satu tangan ke atas pada bagian payudara yang ingin diperiksa. Kemudian tangan yang satunya bertugas untuk meraba seluruh bagian payudara dan menilai beberapa tanda penting. Lakukan hal ini secara bergantian pada kedua payudara.

   Periksa bagian puting dengan membentuk gerakan memutar, dilanjutkan dengan menelusuri bagian atas payudara tepat di dekat tulang selangka, kemudian di area tulang dada, hingga ke sisi dekat ketiak. Terakhir, remas perlahan bagian puting guna memeriksa jika keluar suatu cairan abnormal dari puting.

3. SADARI sambil berbaring

   Saat berbaring, jaringan payudara akan menyebar merata di sepanjang dinding dada, sehingga memudahkan Anda melihat kejanggalan yang mungkin ada.Langkah pertama yang perlu Anda lakukan adalah meletakkan bantal di bawah bahu kanan dengan tangan di belakang kepala. Dengan menggunakan tangan kiri Anda, gerakkan tiga jari utama, yaitu jari telunjuk, jari tengah, dan manis, ke area payudara dengan lembut dengan gerakan melingkar kecil yang menutupi seluruh area payudara dan ketiak.Gunakan tekanan ringan, sedang, dan kuat saat menekan area payudara. Cubit puting perlahan kemudian periksa apakah ada cairan yang keluar atau benjolan. Ulangi langkah yang sama untuk payudara satunya. Anda juga bisa menggerakkan jari-jari ke atas dan ke bawah secara vertikal seperti sedang mengurutnya. Biasanya cara ini mampu menyisir semua jaringan payudara dari depan ke belakang.Jangan lupa selain area payudara, periksa juga area atas dada, yaitu tulang selangka dan dekat ketiak.

Pengabdian Kesehatan Masyarakat , Volume : 2 | Nomor 1 | Februari 2024 | E-ISSN : 3026-6912
DOI: https://doi.org/10.47709/hcs.v1i2.3596

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini dilakukan di Desa Sei Mencirim Kecamatan Sunggal Kab.Deli Serdang dilaksanakan selama 3 minggu. sasaran wanita usia subur. Dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SADARI adalah 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.

SADARI adalah pemeriksaan yang direkomendasikan sejak wanita berusia 20 tahun dengan dilakukan sendiri di rumah setiap bulannya. 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.

KESIMPULAN

Perubahan bentuk dan kepadatan payudara pada masa tertentu normal untuk terjadi. Namun, mewaspadai segala bentuk perubahan yang ada penting karena ini bisa menjadi pertanda dari penyakit tertentu, seperti tumor atau kanker payudara. Oleh karenanya, wanita perlu untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) setiap 1 bulan sekali, guna mengetahui ada tidaknya perubahan bentuk payudara dari waktu ke waktu.

Waktu terbaik untuk melakukan SADARI adalah seminggu setelah periode menstruasi berakhir. Melakukan pemeriksaan pada masa menstruasi kurang disarankan karena kadar hormon sedang berfluktuasi sehingga menyebabkan perubahan pada tubuh, termasuk pada payudara yang menjadi lebih kencang.

REFERENSI

Arikunto, (2006). ***Prosedur Penelitian***. Penerbit : Rineka Cipta. Jakarta.
Daniel, Gale.2007. ***Mari Galakkan SADARI***. Bandung:Alfabeta.
Bambang. 2008. ***Kanker Payudara***. http://www.info-kespro.com. diakses tanggal 12 Maret 2010.
Buckman. 2009. ***Pemeriksaan SADARI***. http://www.info-rollet.com. diakses tanggal 12 Maret 2010.
Deny.2009. ***Motivasi SADARI***. http//.www.denias.ket.yahoo.mail.
Bagariang, Ellya Eva, Julianie, Rismalinda, (2010). ***Metodologi penelitian untuk diplomaKesehatan,*** CU Trans Info Media : Jakarta.
Mubarok, (2012). ***Promosi Kesehatan untuk Kebidanan***. Jakarta:Salamba Medika. Notoadmodjo,
Soekinjo, (2012).***Metodologi Penelitian Kesehatan***. Jakarta :PT. Reneka Cipta.
ES Simbolon, (2011) ***Kebidanan dan Keperawatan*** http:kti-akbid.blogspot.co.id/2011/03/kti-gambaran-penatalaksanaan-cara.html. (Diakses pada 07 januari 2016).