

Edukasi dan Pelatihan "Ayo Rutin Melakukan Periksa Payudara Sendiri (SADARI) Sebagai Metode Deteksi Dini Kanker Payudara

Mieke Marindrawati^{1*}, Fita Ferdiana¹, Adinta Anandani¹, Oktarina¹, Wiwit Ida Chahyani¹, Frilizky Hanindita Ayu¹, Dianita¹

¹Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. KH Ahmad Dahlan, Cirendeui, Tangerang Selatan, Kode Pos 15419

*E-mail koresponden: miekemarindawati@umj.ac.id

ABSTRAK

Deteksi dini kanker payudara memiliki peran krusial dalam meningkatkan peluang kesembuhan dan menurunkan angka kematian. Salah satu metode deteksi dini yang efektif adalah melalui Periksa Payudara Sendiri (SADARI). Program edukasi dan pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam melakukan SADARI secara rutin. Kegiatan ini mencakup penyusunan materi edukatif, pelatihan instruktur, dan pelaksanaan sesi edukasi serta praktik langsung untuk peserta.

Materi edukasi disusun berdasarkan informasi terkini mengenai kanker payudara dan teknik SADARI yang valid serta mudah dipahami. Instruktur dilatih melalui workshop yang melibatkan tenaga medis berpengalaman untuk memastikan kualitas penyampaian informasi dan demonstrasi. Sosialisasi program dilakukan melalui berbagai media untuk mencapai sasaran yang luas. Selama pelaksanaan, peserta diberi pengetahuan teori dan kesempatan untuk melakukan praktik SADARI dengan bimbingan langsung.

Evaluasi dilakukan melalui pengumpulan umpan balik dari peserta untuk menilai efektivitas program dan menentukan area perbaikan. Program ini juga bekerja sama dengan berbagai lembaga terkait untuk mendukung pelaksanaan dan keberlanjutan kegiatan. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai SADARI, serta motivasi mereka untuk melakukan deteksi dini secara rutin.

Kata Kunci : Kanker Payudara, SADARI, Deteksi Dini

ABSTRACT

Early detection of breast cancer has a crucial role in increasing the chances of cure and reducing mortality. One of the effective early detection methods is through check the breast yourself (BSE). This education and training Program aims to increase people's awareness and ability to perform BSE on a regular basis. This activity includes the preparation of educational materials, instructor training, and the implementation of educational sessions and hands-on practice for participants.

Educational materials are prepared based on the latest information about breast cancer and BSE techniques that are valid and easy to understand. Instructors are trained through workshops involving experienced medical personnel to ensure quality delivery of information and demonstrations. Socialization of the program is carried out through various media to achieve broad goals. During the implementation, participants are given theoretical knowledge and the opportunity to practice BSE with direct guidance.

Evaluation is carried out through the collection of feedback from participants to assess the effectiveness of the program and determine areas of improvement. The Program also cooperates with various related institutions to support the implementation and sustainability of activities. The results of this program showed a significant improvement in participants' knowledge and skills regarding BSE, as well as their motivation to conduct routine early detection.

Keywords: Breast Cancer, realize, early detection

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker yang paling umum terjadi pada wanita di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan, insiden kanker payudara di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya. Deteksi dini kanker payudara sangat penting karena memungkinkan penanganan yang lebih efektif dan meningkatkan peluang kesembuhan. Salah satu metode deteksi dini yang sederhana dan dapat dilakukan sendiri oleh setiap wanita adalah Periksa Payudara Sendiri (SADARI).

SADARI adalah prosedur di mana seorang wanita secara teratur memeriksa payudaranya sendiri untuk mendeteksi adanya perubahan atau tanda-tanda yang mencurigakan, seperti benjolan, perubahan bentuk, atau keluarnya cairan yang tidak biasa. Metode ini memiliki potensi besar dalam mendeteksi kanker payudara pada tahap awal, di mana pengobatan lebih efektif dan kemungkinan kesembuhan lebih tinggi.

Namun, meskipun SADARI penting dan bermanfaat, kesadaran dan pengetahuan mengenai cara melakukannya dengan benar masih kurang di kalangan masyarakat. Banyak wanita yang tidak mengetahui cara melakukan SADARI atau merasa tidak yakin dengan teknik yang benar. Oleh karena itu, program edukasi dan pelatihan ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan masyarakat, khususnya wanita, dalam melakukan SADARI sebagai metode deteksi dini kanker payudara.

Program ini akan mencakup penyusunan dan penyebaran materi edukatif yang komprehensif, pelatihan bagi instruktur, serta pelaksanaan sesi edukasi dan praktik langsung untuk peserta. Dengan pendekatan ini, diharapkan masyarakat akan lebih teredukasi, terampil, dan termotivasi untuk rutin melakukan SADARI, sehingga dapat berkontribusi pada penurunan angka

kematian akibat kanker payudara di Indonesia.

METODE

Program edukasi dan pelatihan "Ayo Rutin Melakukan Periksa Payudara Sendiri (SADARI)" akan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan kegiatan. Metode pelaksanaan yang akan digunakan meliputi:

Persiapan dan Perencanaan

Identifikasi Sasaran: Menentukan kelompok sasaran yang akan mengikuti program, termasuk wanita dari berbagai usia dan latar belakang, dengan fokus khusus pada daerah yang memiliki akses terbatas terhadap informasi kesehatan.

Pengumpulan Materi: Mengumpulkan informasi terkini mengenai kanker payudara, pentingnya deteksi dini, dan teknik SADARI. Materi ini akan disusun dalam bentuk yang mudah dipahami, seperti brosur, poster, presentasi PowerPoint, dan video tutorial.

Pelatihan Instruktur: Melibatkan tenaga medis profesional untuk melatih instruktur yang akan menyampaikan materi. Pelatihan ini mencakup teori dan praktik mengenai teknik SADARI serta cara mengedukasi masyarakat secara efektif.

Sosialisasi Program

Kampanye Media: Menggunakan media sosial, website, dan media cetak lokal untuk menyebarkan informasi mengenai program edukasi dan pelatihan. Tujuannya adalah untuk menarik perhatian dan partisipasi masyarakat.

Pelaksanaan Edukasi dan Pelatihan

Sesi Edukasi Teoritis: Menyelenggarakan seminar dan workshop yang memberikan penjelasan mendalam mengenai kanker payudara, pentingnya deteksi dini, dan langkah-langkah melakukan SADARI. Materi disampaikan dengan cara yang interaktif dan mudah dipahami.

Praktik Langsung: Mengadakan sesi praktik langsung di mana peserta dapat mempelajari dan mencoba melakukan SADARI dengan bimbingan instruktur. Sesi ini akan dilakukan dalam kelompok kecil untuk memastikan setiap peserta mendapatkan perhatian dan bimbingan yang memadai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program edukasi dan pelatihan "Ayo Rutin Melakukan Periksa Payudara Sendiri (SADARI)" telah menghasilkan berbagai dampak positif yang signifikan. Berikut adalah hasil kegiatan yang telah dicapai:

Peningkatan Kesadaran Masyarakat

Jumlah Peserta: Program ini berhasil menjangkau sejumlah besar peserta dari berbagai kalangan, termasuk wanita di daerah perkotaan dan pedesaan.

Pengetahuan Kanker Payudara: Terdapat peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai kanker payudara, termasuk faktor risiko, gejala awal, dan pentingnya deteksi dini.

Peningkatan Kemampuan Melakukan SADARI

Keterampilan Teknik SADARI: Peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan melakukan SADARI dengan benar setelah mengikuti sesi edukasi dan praktik langsung.

Kepastian dan Kepercayaan Diri: Banyak peserta melaporkan peningkatan kepercayaan diri dalam melakukan SADARI secara mandiri dan rutin.

Distribusi Materi Edukatif

Materi yang Dibagikan: Ribuan brosur, poster, dan video tutorial telah didistribusikan kepada peserta dan masyarakat luas, sehingga informasi mengenai SADARI dapat diakses dengan mudah.

Akses Online: Materi edukatif yang tersedia secara online telah diakses oleh banyak

individu yang tidak dapat menghadiri sesi langsung, memperluas jangkauan program.

Evaluasi dan Feedback

Kepuasan Peserta: Sebagian besar peserta memberikan umpan balik positif mengenai kualitas dan manfaat program, menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi.

Saran Perbaikan: Umpan balik dari peserta telah membantu mengidentifikasi area yang perlu ditingkatkan, seperti metode penyampaian dan frekuensi sesi tindak lanjut. **Monitoring dan Tindak Lanjut**

Konsistensi SADARI: Monitoring berkala menunjukkan bahwa banyak peserta terus melakukan SADARI secara rutin setelah mengikuti pelatihan, menunjukkan keberlanjutan dampak program.

Komunitas Dukungan: Pembentukan komunitas dukungan telah memberikan platform bagi peserta untuk berbagi pengalaman, memberikan motivasi, dan mendukung satu sama lain dalam melakukan SADARI secara rutin.

KESIMPULAN

Program edukasi dan pelatihan "Ayo Rutin Melakukan Periksa Payudara Sendiri (SADARI)" telah berhasil mencapai tujuan utamanya yaitu meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan masyarakat dalam melakukan deteksi dini kanker payudara melalui SADARI. Beberapa poin kesimpulan dari hasil kegiatan ini adalah:

Peningkatan Kesadaran dan Pengetahuan
Program ini secara efektif meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara di kalangan peserta. Pengetahuan mengenai faktor risiko, gejala awal, dan teknik SADARI juga mengalami peningkatan yang signifikan.

Keterampilan Melakukan SADARI:

Peserta menunjukkan peningkatan keterampilan dalam melakukan SADARI dengan benar dan merasa lebih percaya diri untuk melakukannya secara rutin. Praktik langsung yang dibimbing oleh instruktur berpengalaman memainkan peran penting dalam pencapaian ini.

Distribusi dan Akses Materi Edukatif:

Materi edukatif yang disusun dan didistribusikan dalam bentuk brosur, poster, dan video tutorial, serta akses online, memberikan dukungan berkelanjutan bagi peserta dan masyarakat luas. Hal ini memastikan bahwa informasi mengenai SADARI dapat diakses kapan saja dan di mana saja.

Umpan Balik Positif dan Evaluasi:

Umpan balik dari peserta menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap program ini. Evaluasi dan analisis umpan balik membantu mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki untuk meningkatkan efektivitas program di masa mendatang.

Monitoring dan Tindak Lanjut:

Monitoring berkala menunjukkan bahwa banyak peserta terus melakukan SADARI secara rutin, yang menunjukkan dampak berkelanjutan dari program ini. Komunitas dukungan yang dibentuk juga memberikan platform bagi peserta untuk saling berbagi pengalaman dan memberikan motivasi.

Kerja Sama dengan Lembaga Terkait:

Kemitraan yang kuat dengan puskesmas, rumah sakit, sekolah, dan organisasi masyarakat telah membantu memperluas jangkauan program dan menyediakan dukungan sumber daya yang diperlukan untuk keberlanjutan kegiatan ini.

Secara keseluruhan, program edukasi dan pelatihan "Ayo Rutin Melakukan Periksa Payudara Sendiri (SADARI)" telah memberikan dampak positif yang signifikan

dalam memberdayakan masyarakat untuk menjaga kesehatan mereka sendiri. Deteksi dini melalui SADARI sebagai metode yang sederhana namun efektif telah berhasil diperkenalkan dan diterapkan oleh banyak peserta. Dengan demikian, program ini berkontribusi pada upaya pencegahan dan penurunan angka kematian akibat kanker payudara di Indonesia. Keberlanjutan dan perluasan program ini akan terus didukung untuk mencapai lebih banyak masyarakat dan menciptakan kesadaran yang lebih luas mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih ditujukan kepada Rektor UMJ, LPPM UMJ atas pendanaan dan fasilitasnya. Kepada Fakultas, Program Studi kami mengucapkan terima kasih atas dukungan fasilitasnya sehingga pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Mulyani NS, Nuryani. 2013. Kanker Payudara dan PMS pada Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- WHO. GLOBOCAN 2018: Estimated cancer incidence, mortality and prevalence worldwide in 2018. International Agency for Research on Cancer Internet.
- Center for Disease Control and Prevention. 2018. breast Cancer Statistic. Tersedia di: <https://www.cdc.gov/cancer/breast/statistics/index.htm>. [diakses: 20 Desember 2018]
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS). 2010. Hilangkan Mitos tentang Kanker. Tersedia di: www.depkes.go.id/article/print/201407070001/hilangkan-mitostentangkanker.html [diakses: 06 Januari 2017] 5

Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ

Website: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>

E-ISSN: 2714-6286

Hankey BF, Miller B, Curtis R, Kosary C.
Trends Breast Cancer in Younger
Women in Contrast to Older Women.

Journal of the National Cancer Institute
Monograph. 1994;16 : 7 - 14