

**Video Edukasi SADARI sebagai Upaya Pencegahan Kanker Payudara pada Remaja Perempuan di Era Revolusi 4.0**

Diajukan untuk mengikuti Lomba Esai Tahun 2020

INTERNATIONAL NURSE DAY 2020

Diusulkan Oleh :

WAHYU AFRILIA NUR KHOLIFAH; S1 ILMU KEPERAWATAN;2019/2020

UNIVERSITAS ‘AISYIYAH YOGYAKARTA

2020

**Video Edukasi SADARI sebagai Upaya Pencegahan Kanker Payudara pada Remaja Perempuan di Era Revolusi 4.0**

Saat ini penyakit tidak menular, termasuk kanker menjadi masalah kesehatan utama baik di dunia maupun di Indonesia. Pada tahun 2018 berdasarkan data dari Globocan terdapat kasus baru sebanyak 18,1 juta dengan angka kematian sebanyak 9,6 juta, dimana 1 dari 5 laki laki dan 1 dari 6 perempuan di dunia mengalami kanker dan dari data tersebut juga dinyatakan bahwa 1 dari 8 orang laki laki dan 1 dari 11 orang perempuan meninggal karena terserang kanker. Indonesia berada pada urutan ke 8 di Asia Tenggara sebagai negara dengan kasus penyakit kanker dengan angka kejadia sebanyak 136.2 per 100.000 penduduk. Berdasarkan data dari Riskedas, prevalensi tumor/kanker di Indonesia mengalami peningkatan yaitu pada tahun 2013 tercatat kasus kanker sebanyak 1.4 per 1000 penduduk dan pada tahun 2018 menjadi 1,79 per 1000 penduduk. angka kejadian kanker tertinggi berada di Provinsi D.I. Yogyakrta yaitu sebesar 4,68 per 1000 penduduk.

Terdapat banyak jenis kanker salah satunya yaitu kanker payudara. Kanker payudara ( Ca Mammae ) merupakan salah satu penyakit yang berisiko bagi Kaum wanita. satu dari tiga orang di dunia akan terserang jenis kanker selama hidup mereka dan pada seorang wanita kemungkinan besar adalah kanker payudara. Menurut Buckman dan Whittaker,(2010) lebih dari 25% wanita yang didiagnosis sebagai pengidap kanker dimana satu diantara empat orang yang terserang menderita kanker payudara. Banyak wanita yang belum sepenuhnya menyadari terkait dengan kanker payudara, hal ini sehubungan dengan rendahnya tingkat pengetahuan khusunya bagi kaum wanita sehingga kesadaran diri untuk mendeteksi kanker payudara sangat rendah. Penyakit kanker payudara sampai saat ini masih menjadi masalah besar bagi para wanita baik di dunia atau di Indonesia, angka kematian dan angka kesakitan terus meningkat dengan berkembangnya penyakit tersebut. Menurut data dari WHO (*World Health Organization)* pada tahun 2013 kasus kanker payudara di dunia Sebesar 12,7%. Berdasarkan data *Global Cancer Observatory* 2018 dari *World Health Organization* (WHO) Indonesia merupakan negara dengan kasus kanker payudara paling banyak, yaitu sebesar 58.256 kasus atau 16,7% dari total 348.809 Menurut *World Health Organization* (WHO,2013) kanker payudara tergolong sebagai penyakit kanker dengan presentase kasus baru tertinggi. Jumlah penderita kanker payudara mengalami peningkatan sebesar 1,7 juta perempuan dari data sebelumnya sebanyak 6,3 juta yang didiagnosa hidup dengan kanker payudara selama 5 tahun terakhir. Penyakit ini menjadi penyebab umum kematian perempaun sebesar 522.000.

Kanker payudara yang terjadi di Indonesia mencapai angka 42,1 orang per 100 penduduk. Kanker payudara mengakibatkan kematian dengan rata rata mencapai 17 orang per 100 penduduk. kanker payudara di Indonesia berada pada urutan kedua sebagai penyebab kematian. Data yang ada di Indonesia di perkirakan sebanyak 100 penderita baru per 100.000 penduduk setiap tahunnya. Dalam hal ini berarti da.ri 237 juta penduduk, terdapat sekitar 237.000 penderita kanker baru disetiap tahunnya. Angka kejadian kanker di Indonesia sebesar 1,4 per 1000 penduduk. sehubungan dengan hal ini, data empiris menyatakan bahwa angka kejadian kanker meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Usia muda bukan menjadi jaminan aman dari kanker payudara ( Kemenkes RI,2015).

Berdasarkan data dari *American Cancer Society* (ACS) kasus kanker payudara tidak mengalami peningkatan setelah 20 tahun sebelum terjadinya lonjakan. Terdapat banyak faktor yang menyebabkan adanya perubahan tersebut salah satunya adalah pendidikan kesehatan untuk mendeteksi dini penyakit pada usia reproduksi. Kurangnya pengetahuan seorang wanita terkait kanker payudara akan memperlambat usaha dalam melakukan pencegahan dini sehingga menyebabkan sebagian besar wanita kurang berminat untuk melakukan pemeriksaan dini dalam mecegah kanker payudara (Suastina, 2013).hal ini tentu sangat berpengaruh terhadap kemampuan untuk mendeteksi ataupun mencegah adanya pertumbuhan sel sel abnormal dalam jaringan payudara sehingga dalam hal ini pendidikan kesehatan perlu untuk disosialisasikan kepada masyarakat luas. Pendirdikan kesehatan merupakan suatu proses pembelajaran dalam menyampaikan segala bentuk informasi kesehatan. Kegiatan tersebut memiliki tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam menjaga status kesehatannya.

Setiap masyarakat mempunyai hak untuk mengetahui dan mendapatkan informasi tentang kesehatan baik diagnosis, prognosis, pengobatan, serta berbagai upaya untuk mencegah terbentuknya suatu penyakit. Menurut Notoatmodjo,(2010) pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting guna menambah pengetahuan dan merupakan salah satu proses promosi kesehatan yang sederhana bagi setiap manusia dalam menjaga kesehatan tubuh serta agar terwujudnya derajat kesehatan manusia yang setinggi tingginya.

Hal ini didukung dengan teori *Health Promotion* Nola J. Pender yang mengemukakan bahwa *health promotion model* yang merupakan konsep yang didasarkan dengan upaya pemberdayaan kemampuan seseorang dalam meningkatkan derajat kesehatan. Model promosi kesehatan yang menggabungkan 2 teori yaitu *expetancy value* (nilai harapan) dan *social cognitive theory* (Teori kognitif sosial) yang memandang pentingnya promosi kesehatan sesuatu yang logis dan ekonomis (Alligood MR,2017). Sosialisasi terkait dengan pendidikan kesehatan akan dapat mengubah perilaku hidup sehat dan mengajarkan kepada masyarakat berbagai keterampilan salah satu keterampilan dalam mendeteksi dini kanker dalam jaringan payudara yaitu dengan gerakan SADARI.

Seluruh bagian dalan payudara dapat terserang kanker tidak hanya dibagian tertentu saja, tetapi kebanyakan kanker ini terjadi pada bagian payudara atas terluar dimana pada bagian ini terdapat banyak jaringan payudara. dalam keadaan umum kanker ini terjadi pada payudara sebelah kiri dengan gejala luka tidak terasa nyeri, terfiksasi dan keras dengan batas yang tidak teratur. Kanker payudara dapat timbul sebagai akibat dari menumpuknya sel sel yang telah rusak dan tidak dapat diperbaiki kembali yang terjadi secara perlahan. Setiap sel kanker yang muncul berasal dari “mutasi” atau perubahan gen.dalam hal ini sel sel yang ada didalam tubuh mengalami kemunduran yaitu perubahan sel yang sehat dan dapat berfungsi secara normal menjadi sel tumor/ kanker.

Kanker payudara memiliki dampak bagi fisik yaitu nyeri pada salah satu fungsi dari organ tubuh. Tanda dan gelaja kanker payudara dapat dideteksi sedini mungkin. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah pertumbuhan kanker yaitu dengan melakukan gaya hidup yang sehat serta rutin melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) setiap satu bulan sekali beberapa hari setelah menstruasi berakhir (Suyanto,2015). Gejala adanya kanker payudara akan dapat diketahui dengan baik apabila SADARI dilakukan dengan benar. Tanda yang dapat muncul sebagai gejala awal adanya kanker pada tahap dini yaitu adanya benjolan kecil pada payudara namun tidak terasa nyeri. Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) merupakan metode yang paling banyak dianjurkan bagi setiap wanita. tindakan ini tergolong penting karena sebanyak 85% benjolan di payudara seorang wanita ditemukan oleh penderita sendiri (Purwoastuti,2008). Cara melakukan gerakan ini sangat mudah dan dapat dilakukan dengan sendiri tanpa mengeluarkan biaya SADARI dapat dilakukan dengan cara cara sebagai berikut :

1. Tentukan batas, batas payudara yang akan diperiksa baik payudara kanan dan kiri, batas atas yaitu 2 jari dibawah tulang selangka, batas tengah yaitu garis tengah payudara, batas bawah yaitu bagian bawah payudara yang melingkar, dan bagian samping yaitu sepanjang garis tengah ketiak.
2. Berdiri didepan cermin dengan lengan menjuntai kebawah (pemeriksaan dilakukan dengan melepas baju) perhatikan pakah ada benjolan, perubahan bentujk/ukuran pada payudara.
3. Angkat kedua tangan sampai berada dibelakang kepala, lakukan miring kanan dan kiri lalu perhatikan payudara dari sis kanan dan kiri.
4. Letakan tangan dengan kuat dipinggul dan gerakan lengan serta siku kedepan sambil mengangkat bahu, hal ini berfungsi untuk menegangkan otot payudara agar benjolan lebih terlihat.
5. Angkat lengan kiri, raba payudara dengan telunjuk,jari tengah, dan jari manis tangan kanan. Lakukan perabaan boleh kearah ketiak (searah jarum jam) atau sebaliknya. Perabaan dilakukan dengan gerakan memutar dari atas kearah ketiak ditekan dengan pelan menuju tengah ketiak lalu kebawah sampai kembali keatas, kemudian lakukan gerakan memutar samapi puting, setlah sampai puting lakukan pemencetan dan perhatikan apakah keluar cairan dari puting, kemudian lakukan gerakan yang sama pada payudara sebelahnya.
6. Berbaring dengan tangan kiri berada dibawah kepala letakan bantal kecil dibawah bahu kanan lakukan perabaan dengan cara memutar, ditekan dengan pelan kemudian ulangi pada payudara sebelah kanan.

Dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) peran tenaga kesehatan sangat dibutuhkan yaitu sebagai edukator yang memberikan berbagai penyuluhan terkait dengan pentingnya kesehatan dan prosedur pemeriksaan payudara sendiri. Hal ini dilakukan guna terpeliharannya kesehatan payudara bagi seorang perempuan. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan media ceramah dengan menggunakan video untuk memberikan pengetahuan dan mengajarkan keterampilan kepada para perempuan, , untuk mengetahui apakah para remaja tepat dalam memahami hal tersebut, maka dilakukan demonstrasi sebagai bentuk refleksi dari materi yang sudah disampaikan agar para remaja perempuan benar-benar mengerti terkait dengan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

Media audio visual merupakan media intruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman dan kemajuan IPTEK meliputi media yang dapat dilihat dan didengar. Karakteristik media ini selain untuk hiburan dan komunikasi juga dapat digunakan sebagai media edukasi yang mudah dipahami masyarakat dari kalangan anak-anak hingga dewasa dengan bahasa yang mudah dipahami oleh semua golongan usia (Kurnia,2014). Revolusi industri 4.0 yang sekarang berkembang dengan menggukan teknologi untuk mengembangkan suatu tujuan maka dengan media edukasi berbasis video ini dapat digunakan dan dimanfaatkan langsung oleh kalangan remaja yang sekarang cenderung aktif dalam sosial media. Media video ini dapat diakses menggunakan *You Tube.*Dalam menunjang hal ini fasilitas kesehatan dapat mengguanakan video edukasi sebagai langkah promotif dan preventif dalam mencegah kanker payudara dan dengan media video akan membuat remaja lebih tertarik dan mudah dalam memahami isi dari informasi yang disampaikan.

**DAFTAR PUSTAKA**

Di, S. And Kampar, S. (2018) ‘Efektifitas Promosi Kesehatan Melalui Audio Visual Dan Leaflet tentang Sadari ( Pemeriksaan Payudara Sendiri ) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang’, 2(23), Pp. 1–9.

Widiowati, H. (2019) *Kasus Kanker Payudara paling Banyak terjadi di Indonesia*, *https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/06/03/kasus-kanker-payudara-paling-banyak-terjadi-di-indonesia*. Available at: https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/06/03/kasus-kanker-payudara-paling-banyak-terjadi-di-indonesia (Accessed: 2 March 2020).

Adrian, K. (2018) *Periksa Payudara Sendiri (SADARI) Sebelum Terlambat*, *https://www.alodokter.com/periksa-payudara-sendiri-sadari-sebelum-terlambat*. Available at: https://www.alodokter.com/periksa-payudara-sendiri-sadari-sebelum-terlambat (Accessed: 2 March 2020).

Hidayah, Aprilia; Salawati, Trixie; Istiana, S. (2007) ‘Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Metode Ceramah dan Demonstrasi dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Kanker Payudara dan Ketrampilan Praktik Sadari (Studi Pada Siswi SMA Futuhiyyah Mranggen Kabupaten Demak)’, 3.

Apriani, Arista; Kumalasari, M. L. F. (2015) ‘Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara pada WUS di Surakarta Jawa Tengah’, *Jurnal Kesmadaska*.

Ayu, I. D. and Suastina, R. (2013) ‘Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi Tentang Sadari sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara di SMA Negeri 1 Manado’, *Ejournal Keperawatan (E-Kp)*, 1, Pp. 1–6.

Bauty, D. (2017) ‘Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Deteksi Dini Kanker Payudara terhadap Kemampuan Melaksanakan Sadari pada Ibu PKK di Kelurahan Tlogomas Malang’, *Nursing News*, 2, Pp. 697–707.