

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG DETEKSI DINI KANKER
PAYUDARA DENGAN PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI)
PADA REMAJA PUTRI**



OLEH:

A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

**PROGRAM STUDI D3 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
TAHUN 2019**

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Remaja

Pengusul :
Nama : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H
NIDN : 0027058001
Jabatan Fungsional : Lektor
Jurusan/Fakultas : Kebidanan / Ilmu Kesehatan
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
Bidang Keahlian : Ilmu Kebidanan
Alamat Kantor/Telp/Faks/E-mail : Jln. Sutorejo No 59 Surabaya / 031-3811966
Alamat Rumah/Telp/Faks/E-mail : Perumahan Lavender Blok O No 20 Mlajah
Bangkalan / 081331021102 /
aimatunnadhiroh@fik.um-surabaya.ac.id
Lokasi Kegiatan : Sekolah Menengah Atas (SMA) di Wilayah
Pamekasan, Sumenep, Surabaya dan Sidoarjo.
Luaran yang dihasilkan : Peningkatan Pengetahuan Tentang Deteksi Dini
Kanker Payudara.
Tanggal Pelaksanaan : Desember 2019 sampai dengan Januari 2020



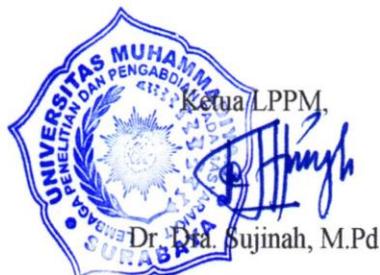
Mengetahu,
Dekan FIK,

Dr. Mundakir, S.Kep.Ns., M.Kep

Surabaya, 31 Januari 2019

Pengusul,

A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H



Ketua LPPM,

Dr. Dita. Sujinah, M.Pd

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan pengabdian kepada masyarakat dengan judul **“Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA)”**.

Laporan ini merupakan perwujudan salah satu Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan oleh civitas akademika Program Studi D3 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya. Penyusunan laporan ini tidak terlepas dari keterlibatan berbagai pihak, perkenankanlah penulis pada kesempatan ini untuk menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. dr. Sukadiono, M.M., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya, yang telah memfasilitasi kegiatan pengabdian melalui LPPM.
2. Dr. Mundakir, S.Kep.Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan kemudahan dalam pelaksanaan pengabdian.
3. Dr. Dra. Sujinah, M.Pd, selaku Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian.
4. Aryunani, S.ST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi D3 Kebidanan yang telah memberikan dukungan dan bimbingan dalam pelaksanaan pengabdian.
5. Ketua RT 05 RW 02 Bulak Setro 3 Surabaya, yang telah memberikan ijin dan dukungan untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan.
6. Semua pihak yang telah terlibat dalam penyelesaian penulisan laporan hasil pengabdian ini.

Semoga Allah SWT memberikan berkah, hidayah dan karunia-Nya atas jasa Bapak/Ibu semua dan semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua terutama bagi Ibu. *Aamiin ya Robbil' alamin.*

Surabaya, 31 Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|---------------------------------|---------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| PRAKATA | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| BAB I. PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Tujuan..... | 3 |
| C. Manfaat..... | 3 |
| D. Strategi Kegiatan..... | 3 |
| E. Jadwal Kegiatan..... | 3 |
| F. Satuan Acara Penyuluhan..... | 9 |
| BAB II. MATERI..... | 11 |
| REFERENSI | 18 |
| LAMPIRAN | 19 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu periode rentan kehidupan manusia yang sangat kritis karena merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada tahap ini sering kali remaja tidak menyadari bahwa suatu tahap perkembangan sudah dimulai, namun yang pasti setiap remaja akan mengalami suatu perubahan baik fisik, emosional maupun sosial (Dianawati, 2003: 25). Pada masa remaja berlangsung proses-proses perubahan fisik maupun perubahan biologis yang dalam perkembangan selanjutnya berada dibawah kontrol hormon-hormon khusus. Pada wanita, hormon-hormon ini bertanggung jawab atas permulaan proses ovulasi dan menstruasi, juga pertumbuhan payudara. Pada masa ini sudah seharusnya para remaja putri mulai memperhatikan perubahan yang ada pada dirinya, juga halnya dengan payudara dan kesehatannya. Maka tidak aneh jika dikatakan bahwa kitalah orang pertama yang paling mungkin menemukan benjolan pada payudara kita, bagaimanapun juga, kitalah satu-satunya yang paling mengenal tubuh kita.

Menurut data Departemen Kesehatan, kanker merupakan penyebab kematian nomor 7 di Indonesia. Kanker payudara sendiri menduduki peringkat kedua yang dialami wanita setelah kanker leher rahim. Keterlambatan deteksi dan pengobatan diyakini sebagai penyebab tingginya angka kematian. Menurut WHO (2008), prevalensi kejadian kanker payudara di dunia dianggarkan. kurang lebih 16% dari semua kasus kanker pada wanita. Diperkirakan kurang lebih 510.000 wanita meninggal dunia pada tahun 2004 dan 69% dari angka tersebut merupakan kejadian yang berlaku di Negara yang berkembang. Menurut Park (2008), salah satu perkara yang harus diberi perhatian adalah dimana penderita kanker payudara di Negara-negara Asia relative lebih muda. Di Indonesia angka kejadian 4,3 dari 100.000 penduduk dan kanker merupakan penyebab kematian ke 7 paling tinggi selepas tuberculosis, hipertensi, perinatal, dan diabetes mellitus (Risksdas, 2007). Menurut data yang didapat dari Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) tahun 2006 di Indonesia kanker terbanyak pada pasien rawat inap adalah kanker payudara (19,64%) dan kanker leher rahim sebesar (11,07%) (Depkes RI, 2009). Jumlah

penderita kanker payudara di Jawa Timur dalam kurun waktu 5 tahun terakhir terus meningkat, Pada tahun 2005 terdapat 1.600 penderita, tahun 2008 meningkat menjadi 3.821 penderita, dan tahun 2010 mencapai 4.736 penderita. Di Ponorogo sendiri, masyarakat yang beresiko terkena Kanker Payudara sekitar 75% dan diperkirakan jumlah penderita kanker, utamanya kanker servik dan kanker payudara tiap tahunnya meningkat (Nina, Soekarwo, 2011) Angka kejadian kanker payudara yang cukup tinggi tersebut disebabkan masih kurangnya kesadaran perempuan untuk segera memeriksakan diri jika terjadi kelainan pada payudara. Penderita keganasan kanker payudara sebagian besar datang saat stadium sudah lanjut, sehingga pengobatannya tidak dapat tepat (Manuaba, 2009). Usia termuda terkena kanker payudara adalah di atas 25 tahun dan peningkatannya prevalensi kanker payudara terjadi pada kelompok usia kurang dari 45 tahun. Masa inkubasi kanker payudara diperkirakan 8-12 tahun, dengan demikian upaya deteksi dini ini sangat diperlukan (Dyayadi, 2009). Kesadaran akan pentingnya memahami apa dan bagaimana penyakit kanker tersebut menjadi sangat penting, sebab pengenalan dan pemahaman sejak dini akan mampu mendeteksi dini setiap gejala penyakit ini, sehingga penyakit kanker ini bisa ditangani sejak dini, karena jika sudah terdeteksi sejak dini, penanganannya pun efektif dan efisien, sehingga tidak terlalu membahayakan dan bahkan bisa di tangani secara tuntas (Diananda, 2009).

Kanker payudara dapat ditemukan secara dini dengan sadari (pemeriksaan payudara sendiri), pemeriksaan klinik dan pemeriksaan mammografi. Deteksi dini dapat menekan angka kematian sebesar 25-30%. Pemeriksaan payudara sendiri (sadari atau Breast Self Examination) semua wanita diatas usia 20 tahun sebaiknya melakukan sadari setiap bulan dan segera periksakan diri ke dokter bila ditemukan benjolan (Saryono & Roischa, 2009: 19-20). SADARI sangat mudah dan bisa dilakukan sendiri di rumah. Semakin sering memeriksa payudara akan semakin mengenalnya dan semakin mudah menemukan suatu kelainan pada payudara. Tindakan ini sangat penting karena hampir 85% benjolan payudara ditemukan oleh penderita sendiri (Dyayadi, 2009). Secara rutin wanita dapat melakukan metode SADARI dengan cara memijat dan meraba seputar payudaranya untuk mengetahui ada atau tidaknya benjolan di sekitar payudara

B. Tujuan

Untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya deteksi dini Kanker Payudara melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada kelompok remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA).

C. Manfaat

Setelah diberikan penyuluhan diharapkan remaja mampu;

1. Memahami tentang konsep dasar teori Kanker Payudara dan deteksi dini melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dapat meningkat
2. Mempraktikkan deteksi dini Kanker Payudara melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) semakin meningkat.

D. Strategi Kegiatan

1. Tempat dan Waktu : Sekolah Menengah Atas (SMA) di Wilayah Pamekasan, Sumenep, Surabaya dan Sidoarjo
2. Sasaran : Remaja
3. Metode : Kegiatan dilakukan secara berkelompok sesuai dengan sasaran dengan metode ceramah, diskusi.
4. Media : Power Point, LCD.

E. Jadwal Kegiatan

| No. | Uraian Kegiatan | November | | | | Desember 2019 s/d Januari 2020 |
|-----|--|----------|---|---|---|-----------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 |
| 1. | Perijinan Kegiatan | | | | | |
| 2. | Persiapan Kegiatan a. Penyusunan SAP b. Perlengkapan materi, daftar hadir | | | | | |
| 3. | Penyuluhan Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) | | | | | |
| 4. | Evaluasi Kegiatan | | | | | |

F. Satuan Acara Penyuluhan

| | |
|----------------|--|
| Materi | : Deteksi Dini Kanker payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) |
| Tujuan Umum | : Peserta mampu memahami Deteksi Dini Kanker payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) |
| Tujuan Khusus | : Setelah diberikan materi ini peserta dapat : <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan definisi kanker payudara2. Menjelaskan Etiologi kanker payudara3. Menjelaskan Tanda dan Gejala Kanker payudara4. Menjelaskan Stadium kanker payudara5. Menjelaskan definisi SADARI6. Menjelaskan Tujuan SADARI7. Menjelaskan Manfaat SADARI8. Mendemonstrasikan Cara melakukan SADARI9. Menjelaskan waktu melakukan SADARI |
| Peserta | : Remaja |
| Tempat | : Sekolah Menengah Atas (SMA) di Wilayah Pamekasan, Sumenep, Surabaya dan Sidoarjo |
| Alokasi Waktu | : 2 x 50 menit (Tiap pertemuan) |
| Setting Tempat | : Duduk melingkar |
| Media | : Power point |
| Metode | : Ceramah, Demonstrasi, Tanya Jawab |

Strategi Kegiatan :

| WAKTU | LANGKAH KEGIATAN | METODE | BAHAN |
|--------------|--|-------------------------|--------------|
| | KEGIATAN AWAL | | |
| 10' | 1. Penyuluh Memotivasi Peserta 2. Menyampaikan topik materi yang akan dibahas 3. Menyebutkan indikator keberhasilan yang harus dicapai 4. Mengeksplorasi pengetahuan awal peserta dengan memberikan pertanyaan. | Ceramah/ Tanya jawab | Power point |
| | KEGIATAN INTI | | |
| 30' | 1. Penyuluh menyampaikan materi | Ceramah | Leaflet |
| | KEGIATAN AKHIR | | |
| | 1. Penyuluh memberikan kesimpulan materi yang telah dipelajari | Ceramah | Power point |
| 20' | 2. Memberikan penghargaan kepada peserta yang aktif bertanya dan mempraktikan teknik SADARI | | |
| | 3. Memberikan tes akhir | Tanya jawab | |
| | 4. Salam Penutup | | |

Evaluasi : Tanya Jawab dengan Post Test

BAB 2
MATERI
DETEKSI KANKER PAYUDARA DENGAN METODE PEMERIKSAAN
PAYUDARA SENDIRI (SADARI)

A. Kanker Payudara

1. Definisi

Kanker payudara adalah segolongan penyakit sebagai akibat pertumbuhan tidak normal dari sel – sel jaringan tubuh pada payudara yang bila tidak cepat ditangani dan diobati akan menyebabkan kematian (Otto, 2005).

2. Etiologi

Sampai saat ini penyebab pasti kanker payudara belum diketahui namun data epidemologik mengisyaratkan bahwa faktor genetik, endokrin dan lingkungan mungkin sangat berperan inisiasi dan/atau promosi pertumbuhan kanker payudara (Brunner & Suddarth, 2003).

a. Genetik

Semua saudara dari penderita kanker payudara memiliki peningkatan resiko mengalami kanker payudara namun saudara tingkat pertama (saudara kandung, orang tua, anak) memiliki peningkatan resiko dua sampai tiga kali lipat dibandingkan dengan populasi umum. Hampir 5% dari semua pasien kanker payudara memiliki kelainan genetik spesifik yang berperan dalam pembentukan kanker payudara mereka. Para peneliti menemukan gen dengan nama BRC-1 (Breast Cancer 1) dan BRC-2 (Breast Cancer 2). BRC-1 dapat dideteksi pada 1 dari 400 wanita dan mutasi BRC-2. menyebabkan 5% dari kanker payudara yang disebabkan karena faktor keturunan.

b. Lingkungan

Radiasi dalam bentuk terapi radiasi yang intensif pada penderita tuberculosis atau kanker lain diketahui meningkatkan resiko terkena kanker payudara (radiasi yang disebabkan sinar X pada payudara atau mamogram tidak dapat diperbandingkan dengan terapi radiasi tuberculosis atau kanker lain dan tidak menyebabkan kanker dan tidak perlu dikhawatirkan). Pestisida seperti DDT juga perlu diperhatikan.

c. Endokrin

Banyak faktor yang meningkatkan resiko kanker payudara. Menstruasi yang mulai pada usia terlalu muda, menopause yang datangnya terlambat (usia lebih dari 51 tahun), mempunyai anak pertama di atas usia 30 tahun atau tidak sama sekali mempunyai anak akan meningkatkan resiko terkena kanker payudara. Semua faktor tersebut berhubungan dengan hormon estrogen. Kanker payudara juga berhubungan dengan penggunaan hormon estrogen yang digunakan sebagai terapi menopause.

d. Diet

Sejumlah penelitian memperlihatkan bahwa diet tinggi lemak dapat meningkatkan resiko terkena kanker payudara, tetapi penelitian lain tidak memperlihatkan hasil tersebut. Karena mengkonsumsi makanan berlemak tinggi dengan resiko terkena kanker payudara dan penyakit hati maka lebih baik apabila membatasi konsumsi makanan berlemak.

e. Alkohol

Beberapa penelitian memperlihatkan adanya hubungan yang bermakna antara intake alkohol dengan resiko kanker payudara. Data additional dari studi prospektif menunjukkan dampak intake alkohol yang berhubungan dengan peningkatan level estrogen.

Menurut Gale and Charette (1999), faktor resiko terjadinya kanker payudara adalah

- 1) Usia diatas 40 tahun.
- 2) Ada riwayat kanker payudara pada individu atau keluarga.
- 3) Menstruasi pada usia muda/usia dini.
- 4) Menopause pada usia lanjut.
- 5) Tidak mempunyai anak atau mempunyai anak pada usia lanjut
- 6) Pendidikan lebih tinggi dan atau status sosial ekonomi yang lebih tinggi.
- 7) Penggunaan eksogen estrogen jangka panjang dan progestin.
- 8) Terpapar pada radiasi pengionisasi berlebihan.
- 9) Riwayat penyakit fibrokistik.
- 10) Kanker edometrial, ovarium atau kanker kolon.

3. Tanda dan Gejala

Fase awal kanker payudara asimtomatik (tanpa ada tanda dan gejala). Tanda dan gejala yang paling umum adalah adanya benjolan atau penebalan pada

payudara, sedangkan tanda dan gejala lanjut kanker payudara meliputi kulit cekung, retraksi atau deviasi puting susu dan nyeri, nyeri tekan atau rabas khususnya berdarah dari puting. Kulit tebal dengan pori – pori menonjol sama dengan kulit jeruk dan atau ulserasi pada payudara merupakan tanda lanjut dari penyakit. Jika ada keterlibatan nodul, mungkin menjadi keras, pembesaran nodul limfa aksilaris membesar dan atau nodus supraklavikula teraba pada daerah leher. Tanda dan gejala dari metastase yang luas meliputi nyeri pada bahu, pinggang, punggung bagian bawah atau pelvis; batu menetap; anoreksia atau berat badan menurun; gangguan pencernaan; pusing; penglihatan kabur dan sakit kepala (Gale & Charette, 1999).

4. Stadium Klinik Kanker Payudara

a. Stadium I

Tumor kurang dari 2 cm, terbatas pada payudara, tidak ada nodul limfa positif dan belum ada penyebaran.

b. Stadium II

Tumor kurang dari 2 cm dengan adanya nodul limfa positif, tidak ada penyebaran atau tumor 2-5 cm dengan atau tanpa nodul limpa positif, tidak ada penyebaran atau tumor lebih besar dari 5 cm dengan nodul limfa negatif, tidak ada penyebaran yang nyata.

c. Stadium III

Tumor lebih besar dari 5 cm dengan nodul limfa positif dan belum ada penyebaran atau tumor menyebar ke dinding dada atau kulit, terdapat nodul positif pada payudara tanpa ada penyebaran yang nyata.

d. Stadium IV

Beberapa metastase jauh ke otak, paru – paru, hati atau tulang; dengan atau tanpa nodul limfa positif.

5. Pencegahan, penapisan dan deteksi dini

Beberapa cara yang dipakai untuk scrining kanker payudara adalah :

a. Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), merupakan pemeriksaan payudara sendiri yang dilakukan sendiri tiap bulan setelah menstruasi pada wanita yang telah berusia 20 tahun.

1. Pemeriksaan klinis payudara yang dilakukan oleh tenaga kesehatan misalnya dokter spesialis bedah, dokter umum atau perawat terlatih.

2. Pemeriksaan imaging, seperti mamografi dan ultrasonografi. Mamografi merupakan pemeriksaan radio diagnostik khusus dengan menggunakan teknik foto “*soft issue*” pada payudara. Pemeriksaan ini digunakan pada program skrining karena mempunyai sensitivitas dan spesifisitas yang tinggi sekitar 80-90.

B. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

1. Definisi SADARI

Bentuk payudara biasanya berubah-ubah, sebelum memasuki masa menstruasi, biasanya payudara telah membesar, lunak, atau ada benjolan dan kembali normal ketika masa menstruasi selesai. Yang terpenting adalah mengenali perubahan mana yang biasa terjadi dan yang mana yang tidak. Karena itu, dari semula setiap perempuan harus tahu bagaimana keadaan normal payudaranya sendiri. Perlu diingat bahwa tujuan dari pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) secara rutin adalah untuk merasakan dan mengenal lekuk-lekuk payudara sehingga jika terjadi perubahan dapat segera diketahui (Bustan, 2007).

Pemeriksaan ini dilakukan dengan menggunakan cermin dan dilakukan oleh wanita yang berumur 20 tahun ke atas. Kanker payudara masih mempunyai kemungkinan besar untuk disembuhkan kalau di temukan ketika masih pada tahap awal atau dini. Dengan demikian penemuan kanker payudara sejak dini sangatlah penting untuk sebuah kesembuhan (Olfah, Mendri, & Badi'ah, 2013).

2. Tujuan SADARI

Tujuan SADARI adalah untuk mendeteksi terjadinya kanker payudara dengan mengamati payudara dari depan, sisi kiri dan sisi kanan, apakah ada benjolan, perubahan warna kulit, puting bersisik dan pengeluaran cairan atau nanah dan darah, kanker payudara merupakan jenis kanker dengan jumlah kasus terbanyak di dunia, sekaligus penyebab kematian terbesar (Olfah et al., 2013).

Tujuan utama deteksi dini kanker payudara adalah untuk menemukan kanker dalam stadium dini sehingga pengobatannya menjadi lebih baik. Ternyata 75-85% keganasan kanker payudara ditemukan pada saat dilakukan pemeriksaan payudara sendiri.

Deteksi dini dilakukan dengan melakukan “pemeriksaan payudara sendiri” atau yang dikenal dengan SADARI. Ini adalah pemeriksaan yang mudah dilakukan oleh setiap wanita untuk mencari benjolan atau kelainan lainnya. Dengan posisi tegak menghadap kaca dan berbaring, dilakukan pengamatan dan perabaan payudara secara sistematis. Pemeriksaan SADARI dilakukan secara rutin setelah haid, sekitar 1 minggu setelah haid dan bila sudah menopause (Purwoastuti, 2008).

3. Manfaat SADARI

Manfaat pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah untuk mendeteksi sedini mungkin adanya kelainan pada payudara karena payudara pada hakikatnya dapat diketahui secara dini oleh para wanita usia subur. Setiap wanita mempunyai bentuk dan ukuran payudara yang berbeda, bila wanita memeriksa payudara sendiri secara teratur, setiap bulan setelah haid, wanita dapat merasakan bagaimana payudara wanita yang normal. Bila ada perubahan tentu wanita dapat mengetahuinya dengan mudah (Manuaba, 2010).

4. Cara melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)

Pemeriksaan payudara sendiri hendaknya dilakukan setiap bulan jika wanita itu sudah berumur 20 tahun. Bila ada hal-hal yang luar biasa dan mencurigakan hendaknya memeriksakan ke dokter. Menurut Olfah et al. (2013) pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dilakukan dalam 2 cara, yaitu:

a. Melihat perubahan di hadapan cermin

Lihat pada hadapan cermin, bentuk dan keseimbangan bentuk payudara (simetris atau tidak) adapun tata cara pelaksanaannya adalah:

- 1) Melihat perubahan bentuk dan besarnya payudara, perubahan puting susu, serta payudara di depan kaca. Sambil berdiri tegak depan cermin, posisi kedua lengan lurus ke bawah disamping badan.
- 2) Pemeriksaan payudara dengan tangan diangkat di atas kepala. Dengan maksud untuk melihat retraksi kulit atau perletakan tumor terhadap otot atau fascia dibawahnya.
- 3) Berdiri tegak di hadapan cermin dengan tangan disamping kanan dan kiri. Miringkan dada ke kanan dan kiri untuk melihat perubahan pada payudara.
- 4) Menegangkan otot-otot bagian dada dengan berkacak pinggul atau menekan pinggul dimaksudkan untuk menegangkan otot di daerah *axilla*.

b. Melihat perubahan bentuk payudara dengan berbaring

1) Persiapan

Dimulai dari payudara kanan. Baring menghadap ke kiri dengan membengkokkan kedua lutut. Letakkan bantal atau handuk mandi yang telah dilipat di bawah bahu sebelah kanan untuk menaikkan bagian yang akan diperiksa. Kemudian letakkan tangan kanan di bawah kepala. Gunakan tangan kiri untuk memeriksa payudara kanan. Gunakan telapak jari-jari untuk memeriksa sembarangan benjolan atau penebalan. Periksa payudara dengan menggunakan vertical strip dan circular. Pemeriksaan payudara dengan Vertical Strip Di bagian atas ke bra-line di bagian bawah, dan garis tengah antara kedua payudara ke garis tengah bagian ketiak. Gunakan tangan kiri untuk mengawali pijatan pada ketiak. Kemudian putar dan tekan kuat untuk merasakan benjolan. Kebawah bra line dengan putaran ringan dan tekan kuat di setiap tempat. Di bagian bawah bra line, bergerak kurang lebih 2 cm ke kiri dan terus ke arah atas menuju tulang selangkang dengan memutar dan menekan. Bergeraklah ke atas dan ke bawah mengikuti pijatan dan meliputi seluruh bagian yang ditunjuk.

2) Pemeriksaan payudara dengan cara memutar

Berawal dari bagian atas payudara, buat putaran yang besar. Bergeraklah sekeliling payudara dengan memperhatikan benjolan.

yang luar biasa. Buatlah sekurang-kurangnya tiga putaran kecil sampai ke puting payudara. Lakukan sebanyak 2 kali, sekali dengan tekanan ringan dan sekali dengan tekanan kuat. Jangan lupa periksa bagian bawah *areola mammae*.

3) Pemeriksaan cairan di puting payudara

Menggunakan kedua tangan, kemudian tekan payudara untuk melihat adanya cairan abnormal dari puting payudara.

4) Memeriksa ketiak

Letakkan tangan kanan ke samping dan rasakan ketiak dengan teliti, apakah teraba benjolan abnormal atau tidak.

5. Waktu Dilakukan SADARI

Menurut Pamungkas (2011) Pemeriksaan payudara sendiri sebaiknya dilakukan sebulan sekali. Para wanita yang sedang haid sebaiknya melakukan pemeriksaan pada hari ke-5 sampai ke-7 setelah masa haid bermula, ketika

payudara mereka sedang mengendur dan terasa lebih lunak. Para wanita yang telah berusia 20 tahun di anjurkan untuk mulai melakukan SADARI bulanan, dan harus melakukan pemeriksaan mamografi setahun sekali bila mereka telah memasuki usia 40 tahun. Wanita sebaiknya melakukan SADARI sekali dalam satu bulan. Jika wanita menjadi familiar terhadap payudaranya dengan melakukan SADARI secara rutin maka dia akan lebih mudah mendeteksi keabnormalan pada payudaranya. Selain SADARI, deteksi dini untuk yang berusia diatas 39 tahun adalah lakukan mammogram secara rutin.

REFERENSI

- Manuaba, I. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Olfah, Y., Mendri, N. K., & Badi'ah, A. (2013). *Kanker Payudara & SADARI*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Otto, S. (2005). *Buku Saku Keperawatan Onkologi*. Jakarta: EGC.
- Pamungkas, Z. (2011). *Deteksi Dini Kanker Payudara*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Purwoastuti, E. (2008). *Kanker Payudara (Pencegahan & Deteksi Dini)*. Yogyakarta: Kanisius.

DAFTAR SEKOLAH

| NO | HARI / TANGGAL | NAMA SEKOLAH |
|-----------|-------------------------|---------------------------------|
| 1. | Senin, 16 Desember 2019 | SMK Bina Husada Surabaya |
| 2. | Senin, 23 Desember 2019 | SMK Darusalam Tulangan Sidoarjo |
| 3. | Senin, 20 Januari 2020 | SMAM 1 Pamekasan |
| 4. | Selasa, 21 Januari 2020 | SMAM 1 Sumenep |
| 5. | Selasa, 21 Januari 2020 | SMAN 1 Batuan Sumenep |

BERITA ACARA
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada Hari Senin Tanggal 16 Bulan Desember Tahun Dua Ribu Sembilan Belas di SMK Bina Husada Surabaya pada Pukul 09.00 WIB sampai dengan selesai telah dilaksanakan kegiatan Penyuluhan Kesehatan dengan topik materi sebagai berikut:

Topik Materi : Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

Pemateri : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

Adapun Jumlah Peserta sebanyak 21 Remaja

Demikian berita acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat : Surabaya

Tanggal : 16 Desember 2019

Pemateri,



(A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H)

Kepala Sekolah BK/ Kemahasiswaan



Handwritten signature: A. H. Sutrisno, S-pd

BERITA ACARA
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada Hari Senin Tanggal 23 Bulan Desember Tahun Dua Ribu Sembilan Belas di SMK Darusalam Tulangan Sidoarjo pada Pukul 09.30 WIB sampai dengan selesai telah dilaksanakan kegiatan Penyuluhan dengan topik materi sebagai berikut:

Topik Materi : Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

Pemateri : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

Adapun Jumlah Peserta sebanyak 21 Remaja

Demikian berita acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat : Surabaya

Tanggal : 23 Desember 2019

Pemateri,



(A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H)

Kepala Sekolah/ BK/ Kemahasiswaan




I. DARTIN, S.Pd., M.Si

DAFTAR HADIR

Kegiatan : Penyuluhan tentang Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI).

Hari, Tanggal : Senin, 23 Desember 2019

Tempat : SMK Darusalam Tulangan Sidoarjo

| NO | NAMA | ALAMAT IG / FB | NO. HP | TTD |
|-----|-----------------------|---------------------|--------------------|-----|
| 1. | Ananda Paramitha .A.S | IG = @anandaas24 | 085 722 385 499 | |
| 2. | Bunga Firda Rosa | IG = @bungafir | 089676282916 | |
| 3. | Irmas Novita . R. | IG = @irncass - nr | 082337035487 | |
| 4. | Sirlyah Magfirah | IG = @sherlyub7- | 081260026461 | |
| 5. | Herdiyani C.T. | IG = @enayyysss. | 089675622712 | |
| 6. | I Juni mei L | IG = @nyunimeil | 08569532797 | |
| 7. | Indira Zazabilla | IG : @Indiro209 | 083856392688 | |
| 8. | Mokh. Shokoh . K | — | 089678414554 | |
| 9 | M.ferry. Bagus.k | IG : @MFBK-22 | 082334414771 | |
| 10 | Bogas . S . A . | IG : bogosodityo786 | 082359055332 | |
| 11 | Dina Julistiana | IG : Diyura-029 | 0813 5791225 | |
| 12 | Mira Maulana R.A | IG : _Mirat60r | 080228076427 | |
| 13 | ALAN-SIFA'A-PUTRA | IG : Walker_Pratama | 083165029469 | |
| 14 | ACH .ILHAM .SAFI-I | IG . Achmedilham | 08570404217 | |
| 15 | NAFILAH .MAREKHAN | IG . LAK - MAREKHAN | 089683268307 | |
| 16 | Fanra Nur Safieri | — | 0813 3463 4194 | |
| 17 | Farida Rokmah | ida ida 64 | 0882 35519904 | |
| 18 | Natasya Angreni D.P | IG . natasya007 | 081334757226 | |
| 19. | Firria Nayla A. | firria - Nayla | 0859 3380 1356 | |
| 20. | Afifatul Diana | IG : Afifatul.diana | 0878 - 6439 - 7423 | |
| 21 | Awi Luthfiah | IG : Awi.viy0 | 081 252 076599 | |

Mengetahui,
Kepala Sekolah

(INDARTIN, S.PD, M.Si...)

BERITA ACARA
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada Hari Senin Tanggal 20 Bulan Januari Tahun Dua Ribu Dua Puluh di SMA Muhammadiyah 1 Pamekasan Madura pada Pukul 11.00 WIB sampai dengan selesai telah dilaksanakan kegiatan Penyuluhan Kesehatan dengan topik materi sebagai berikut:

Topik Materi : Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

Pemateri : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

Adapun Jumlah Peserta sebanyak 13 Remaja

Demikian berita acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat : Pamekasan

Tanggal : 20 Januari 2020

Pemateri,



(A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H)

~~Kepala Sekolah~~ / BK/ ~~Kemahasiswaan~~



DAFTAR HADIR

Kegiatan : Penyuluhan tentang Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI).
 Hari, Tanggal : Senin, 20 Januari 2020
 Tempat : SMAM 1 Pamekasan

| NO | NAMA | ALAMAT IG / FB | NO. HP | TTD |
|-----|------------------|----------------|--------------|--------------------|
| 1. | FARIDATUL JANNAH | | 082333498273 | <i>[Signature]</i> |
| 2. | N/A. AMELIA | | 089213910231 | Amelia |
| 3. | ERIKKA WULANDARI | | 085745629612 | <i>[Signature]</i> |
| 4. | Mutiara Hikmah | | | <i>[Signature]</i> |
| 5. | Tuti Alawiyah | | | <i>[Signature]</i> |
| 6. | Mila Septia | | | |
| 7. | Renita N.A. | | | <i>[Signature]</i> |
| 8. | Haulana | | | |
| 9. | Nur Anis | | | <i>[Signature]</i> |
| 10. | Haimah | | | <i>[Signature]</i> |
| 11. | Suarbah | | | <i>[Signature]</i> |
| 12. | Ulfaul H | | | <i>[Signature]</i> |
| 13. | Anisa Pratama | | | <i>[Signature]</i> |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Kepala Sekolah / BK / Kemahasiswaan

[Signature]
 DIAN PRATIWI S.Pd

BERITA ACARA
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada Hari Selasa Tanggal 21 Bulan Januari Tahun Dua Ribu Dua Puluh di SMA Muhammadiyah 1 Sumenep Madura pada Pukul 11.00 WIB sampai dengan selesai telah dilaksanakan kegiatan Penyuluhan Kesehatan dengan topik materi sebagai berikut:

Topik Materi : Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

Pemateri : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

Adapun Jumlah Peserta sebanyak 14 Remaja

Demikian berita acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat : Sumenep

Tanggal : 21 Januari 2020

Pemateri,


(A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H)



DAFTAR HADIR

HARI/TGL : Selasa / 21 Januari 2020

SEKOLAH : SMA Muhammadiyah 1 Sumenep

| NO | NAMA | ALAMAT IG / FB | NO. HP | TTD |
|----|----------------------|------------------------|--------------|-----|
| | Madiyah zulkarnain | Jl. F. H. wahid Hasyim | 087702079426 | |
| | Muti'atin ri'an | Jl. Urip sumoharjo | 082333115782 | |
| | Rama Adi Wijaya | Jl. Seludang rawas | 081333391279 | |
| | THORIQ AZIZ | Jl. KH. Mansyur | 082332148969 | |
| | Nur Aswina F. | nur.aswinafbr | 083123244343 | |
| | Fara Nabila | @farahn01 | 083852837355 | |
| | Sulastri | Lhas_triii | - | |
| | Sikki Nor Tarisa | tar-risa | 087864796490 | |
| | Ferdian Tina Putri N | nhabilabillah | 085250922248 | |
| | Reina Fidyaputri D. | Jl. Dr. Cipto | - | |
| | IWAN FERNANDA | Wan.fernanda03 | 087851696732 | |
| | FITRA QEBAR | Jl. Sepanjang | 082146831271 | |
| | Dwi Andre A. N | andredwiii_ | 082301090000 | |
| | Nur Kholis | Nikeholis | 085967052728 | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Kepala Sekolah BK Kesiswaan
 Kemahasiswaan

 D. MAYANTI

BERITA ACARA
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada Hari Selasa Tanggal 21 Bulan Januari Tahun Dua Ribu Dua Puluh di SMAN 1 Batuan Sumenep Madura pada Pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai telah dilaksanakan kegiatan Penyuluhan Kesehatan dengan topik materi sebagai berikut:

Topik Materi : Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)
Pemateri : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

Adapun Jumlah Peserta sebanyak 19 Remaja

Demikian berita acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat : Sumenep
Tanggal : 21 Januari 2020

Pemateri,



(A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H)

KEPALA SEKOLAH BK/ Kemahasiswaan

ISMA ENDRI WATARI, S.Pd
NIP. 19860407 200901 2 002

DAFTAR HADIR

Kegiatan : Penyuluhan tentang Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI).

Hari, Tanggal : Selasa, 21 Januari 2020

Tempat : SMAN 1 Sumenep

| NO | NAMA | ALAMAT IG / FB | NO. HP | TTD |
|-----|----------------------|---|--------------|--------------------|
| 1. | Dince Rosama P.R.P | sepuluh IG: @dince-- FB: dince | 083192882868 | <i>[Signature]</i> |
| 2. | Syamsul Anjin | kangsan IG: @syamsul Anjin 9000 | 08232946248 | <i>[Signature]</i> |
| 3. | Moh. Frenki | Sumenep IG: frenki_emon FB: frenki bocor kacir | 08533912184 | <i>[Signature]</i> |
| 4. | Deiki ALfin M. | Sumenep IG: dz:kyaffin | 08311297150 | <i>[Signature]</i> |
| 5. | ALFARIZKI ASHSTUFF | Sumenep IG: @alfarizki.A | | <i>[Signature]</i> |
| 6. | Daudi Albar Hanan | @daudalbar | 08233386500 | <i>[Signature]</i> |
| 7. | NUR AHMAD S | sumenep : IG - nass7- | | <i>[Signature]</i> |
| 8. | faisal haa | @faisal haa | 085335002911 | <i>[Signature]</i> |
| 9. | Heza Rajasa | IG - Heza - Rajasa | | <i>[Signature]</i> |
| 10. | Nur Fitriyah | Sumenep @Fitriyahhh16 | | <i>[Signature]</i> |
| 11. | Purni Oliviana D.R. | Sumenep IG = purrioliviana dr- | | <i>[Signature]</i> |
| 12. | Anna Felhita | kangsan IG = annafess | 082335288888 | <i>[Signature]</i> |
| 13. | KHAODATUL NABILA | | | <i>[Signature]</i> |
| 14. | IVON VIGRO DIRNI | | | <i>[Signature]</i> |
| 15. | Syaradila Eriana F. | Sumenep, palaroran IG: syaradila eriana | 085204746469 | <i>[Signature]</i> |
| 16. | Nor Aisyah Indrayani | Pringgit PAPAS @n.a. Indrayani | | <i>[Signature]</i> |
| 17. | Sri Mulyani Suputri | Lepoken - pag besar Sri - Suputri | 08193734090 | <i>[Signature]</i> |
| 18. | WOUTZ AW A | @Woutz - 10 | 082336051514 | <i>[Signature]</i> |
| 19. | Ariyanti Febrik H | @ari.M.H | 085748643712 | <i>[Signature]</i> |


 Kepala Sekolah BK/ Kemahasiswaan
[Signature]
 ISMUS PENYULUHAN SADARI, S.Pd
 NIP. 198604072009012002

BERITA ACARA
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Pada Hari Selasa Tanggal 22 Bulan Oktober Tahun Dua Ribu Sembilan Belas di PMB Hj. Farida Hajri, S.ST Surabaya pada Pukul 14.30-16.30 WIB telah dilaksanakan kegiatan "Pendampingan Pemberian ASI Eksklusif" dengan topic materi sebagai berikut:

Topik Materi : Pemberian ASI Eksklusif Dan Penatalaksanaan Masalah Menyusui Di
Praktik Mandiri Bidan hj. Farida hajri, S.ST Surabaya
Pemateri : A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H

Adapun Jumlah Peserta sebanyak 19 Ibu Nifas

Demikian berita acara ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dibuat : Surabaya
Tanggal : 22 Oktober 2019

Pemateri,



(A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H)

Penanggung Jawab PMB,



(Hj. Farida Hajri, S.ST)

DAFTAR HADIR

Kegiatan : **Pemberian ASI Eksklusif Dan Penatalaksanaan Masalah Menyusui**
Di Praktik Mandiri Bidan hj. Farida hajri, S.ST Surabaya
 Hari, Tanggal : Selasa, 22 Oktober 2019
 Tempat : PMB Hj. Farida Hajri, S.ST Surabaya

| NO | NAMA | ALAMAT | TTD |
|----|-----------------|-------------------|-------------|
| 1 | Rukmana | Nyamplungan I/6 | [Signature] |
| 2 | ROHMAH | NYAMPLUNGAN I/20 | [Signature] |
| 3 | ROFIAH | SUKODONO I/10 | [Signature] |
| 4 | Hayati | Ketapang | [Signature] |
| 5 | Cahyani | Ampel Melati | [Signature] |
| 6 | Zubaidah | Ketapang | [Signature] |
| 7 | Sholehati | Ampel Menara | [Signature] |
| 8 | Sundari | Ampel Lonceng | [Signature] |
| 9 | Aminah Rohayati | Ampel Menara | [Signature] |
| 10 | Dasiyem | Sukodono I/17 | [Signature] |
| 12 | Rukmini | Ampel melati II | [Signature] |
| 13 | Jamilah | nyamplungan II A | [Signature] |
| 15 | Bariyati | Ampel Lonceng I | [Signature] |
| 16 | Sumi | Sukodono II/12 | [Signature] |
| 17 | Endang | Ampel Menara I/20 | [Signature] |
| 18 | Kholijah | Ketapang II/13 | [Signature] |
| 19 | Pujiati | Nyamplungan II/38 | [Signature] |
| | | | |
| | | | |

Surabaya, 22 Oktober 2019

Penanggung Jawab

[Signature]
 (Hj. Farida Hajri, S.ST)




UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analisis Kesehatan D3 - Kebidanan D3
Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967

SURAT TUGAS

Nomor: 56 /TGS/II.3.AU/F/FIK/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Mundakir, S.Kep.Ns., M.Kep
NIP : 197403232005011002
Pangkat/Gol : Lektor / IIC
Jabatan : Dekan
Unit Kerja : Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Menugaskan kepada:

| NO | NAMA | JABATAN |
|----|-------------------------------------|----------------------------------|
| 1. | A'im Matun Nadhiroh, S.Si.T., M.P.H | Dosen S1 Kebidanan Profesi Bidan |

Untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "**Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada Siswi SMA**", yang dilaksanakan pada bulan Desember 2019 sampai dengan Januari 2020.

Demikian surat tugas ini dibuat, agar dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Surabaya, 29 November 2019



Dr. Mundakir, S.Kep.Ns., M.Kep