

Pemeriksaan Kesehatan dan Peningkatan Pengetahuan Deteksi Dini Kanker Payudara pada Wanita Usia Subur Pekerja Kantor

Health Checks and Increased Knowledge of Early Detection of Breast Cancer in Women of Childbearing Age, Office Workers

Astuti Dyah Bestari^{1,2*}

Puspa Sari^{1,2}

Neneng Martini^{1,2}

Budi Sudjatmiko²

¹Department of Midwifery, Faculty of Medicine, Padjadjaran University, Indonesia

²Department of Public Health Sciences, Faculty of Medicine, Padjadjaran University, Indonesia

email: ababdika@yahoo.co.id

Kata Kunci

Kesehatan reproduksi
Pemeriksaan kesehatan
Pengetahuan

Keywords:

Reproduction health
Medical examination
Knowledge

Received: September 2024

Accepted: October 2024

Published: December 2024

Abstrak

Kesehatan reproduksi wanita adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental maupun sosial. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami oleh wanita di Indonesia adalah kanker payudara. Kanker payudara merupakan penyebab kematian wanita dengan angka kejadian relatif tinggi di Indonesia bila dibandingkan dengan kasus kanker lainnya. Sebanyak 70% kasus kanker payudara baru terdeteksi pada saat sudah mencapai stadium lanjut sehingga sulit dilakukan upaya pengobatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai upaya deteksi dini melalui pemeriksaan payudara sendiri (sadari) dan pemeriksaan kesehatan yang menjadi faktor resiko terjadinya kanker payudara. Kegiatan ini menggunakan metode *service learning* (sl) yang terintegrasi pada program riset mengenai analisis masalah kesehatan reproduksi wanita usia subur (WUS) di tempat kerja. Kegiatan ini dilaksanakan di institut teknologi bandung (itb) kampus jatininggor yang diikuti oleh 5 orang tenaga kependidikan wanita. Hasil pemeriksaan kesehatan memperlihatkan bahwa seluruh peserta memiliki indeks massa tubuh (imt) normal dengan rentang dari 21,2-24,4. Hasil pemeriksaan tandatanda vital menunjukkan 1 orang peserta mengalami hipertensi, 1 orang hipotensi dan 3 orang lainnya dalam batas normal. Seluruh peserta dapat mempraktekkan langkah-langkah sadari dengan baik dan benar. Berdasarkan saran dan masukan peserta, perlu dilakukan kegiatan edukasi kesehatan reproduksi secara berkala dengan topik yang beragam agar kesehatan reproduksi wanita dapat terpantau dengan baik khususnya bagi wanita pekerja yang sebagian besar waktunya berada ditempat kerja.

Abstract

Women's reproductive health is a healthy state both physically, mentally, and socially. One of the reproductive health problems experienced by many women in Indonesia is breast cancer. Breast cancer is a cause of death for women with a relatively high incidence rate in Indonesia when compared to other cancer cases. As many as 70% of breast cancer cases are only detected when they have reached an advanced stage, making treatment difficult. This community service activity aims to provide education regarding early detection efforts through breast self-examination (SADARI) and health checks which are risk factors for breast cancer. This activity uses the *service learning* (SL) method which is integrated into a research program regarding the analysis of reproductive health problems for women of childbearing age (WUS) in the workplace. This activity was carried out at the Institut Teknologi Bandung (ITB) Jatininggor campus, which was attended by 5 female education staff. The results of the health examination showed that all participants had a normal body mass index (BMI) ranging from 21.2 to 24.4. The results of the vital signs examination showed that 1 participant had hypertension, 1 person had hypotension and 3 others were within normal limits. All participants can practice the awareness steps properly and correctly. Based on participants' suggestions and input, it is necessary to carry out regular reproductive health education activities with various topics so that women's reproductive health can be monitored well, especially for working women who spend most of their time at work.



PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi wanita adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental maupun sosial. Kesehatan reproduksi wanita tidak semata-mata terbebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi dan proses reproduksi seorang wanita. Pelayanan kesehatan reproduksi dimulai sejak masa remaja, pra konsepsi, hamil, bersalin, nifas, kontrasepsi, kesehatan seksual dan pelayanan kesehatan sistem reproduksi. Upaya yang dilakukan meliputi promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. (Kesehatan, 2014) Pemberian layanan kesehatan reproduksi merupakan investasi yang dapat dirasakan dampaknya bukan hanya pada penurunan Angka Kematian Ibu (AKI) saja namun juga pada peningkatan kualitas hidup wanita termasuk generasi yang akan datang. Seorang wanita yang sehat akan mampu berkontribusi maksimal pada kehidupan keluarga maupun lingkungan masyarakat. Salah satu masalah kesehatan reproduksi yang banyak dialami oleh wanita di Indonesia adalah kanker payudara. Kanker payudara merupakan jenis tumor ganas yang timbul dari sel-sel epitel duktus ataupun lobus payudara. (Murti *et al.*, 2023) Kanker payudara merupakan penyebab kematian wanita dengan angka kejadian relatif tinggi di Indonesia bila dibandingkan dengan kasus kanker lainnya. (Budi *et al.*, 2023) *International Agency for Research on Cancer (IARC)*, merupakan bagian dari badan kesehatan dunia yang khusus meneliti tentang kanker telah memperkirakan bahwa jumlah pengidap kanker di dunia akan terus mengalami peningkatan hingga angka 30,2 juta kasus pada tahun 2040. (Budi *et al.*, 2023) Sebanyak 70% kasus kanker payudara baru terdeteksi pada saat sudah mencapai stadium lanjut sehingga sulit dilakukan upaya pengobatan. Berdasarkan hal tersebut, perlu adanya upaya pencegahan atau deteksi dini kejadian kanker payudara. (Murti *et al.*, 2023). Salah satu upaya untuk mendeteksi dini kejadian kanker payudara adalah dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). SADARI adalah metode yang sangat mudah dilakukan oleh semua wanita usia subur karena hanya dilakukan dengan menggunakan jari-jari tangan sendiri. SADARI merupakan upaya yang bertujuan mengidentifikasi kejadian kanker payudara sejak dini sehingga kasus dapat diterapi sejak dini dan memberikan dampak pada fisik penderita lebih kecil serta memiliki peluang yang lebih besar untuk penyembuhan yaitu sekitar 95%. (Hayati *et al.*, 2022) *American Cancer Society (ACS)* menyarankan untuk melakukan SADARI mulai usia 20 tahun atau lebih. Namun, kesadaran wanita usia subur untuk melakukan SADARI masih relatif rendah akibat kurangnya pengetahuan mengenai kanker payudara itu sendiri. Perasaan risih dan awam membahas organ vital payudara menjadi penyebab kurangnya kesadaran tersebut. (Murti *et al.*, 2023) Selain itu, wanita pekerja menghabiskan sebagian besar waktunya di tempat kerja sehingga upaya preventif kesehatan seringkali bukan menjadi hal yang prioritas. Peningkatan kasus kanker khususnya pada wanita bukan hanya disebabkan karena rendahnya deteksi dini sehingga pasien terdiagnosa pada fase lanjut, namun juga karena adanya pola hidup masyarakat saat ini yang banyak memicu terjadinya kanker. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan yang bertujuan untuk mendeteksi terjadinya penyakit tidak menular (PTM) yang saat ini menjadi fokus upaya preventif dan kuratif kementerian kesehatan. Penerapan pola hidup sehat khususnya bagi wanita telah terbukti dapat menurunkan faktor resiko terjadinya kanker payudara. (Hidayah Akil *et al.*, 2024) Pendidikan kesehatan mengenai kanker payudara dan SADARI pada WUS pekerja diharapkan dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya kanker payudara serta mampu untuk melakukan deteksi dini kanker payudara.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *Service Learning (SL)* yang terintegrasi pada proses riset dengan judul "Analisis Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita Usia Subur (WUS) di tempat kerja serta inovasi dalam mengatasi permasalahan tersebut melalui model GEULIS". Hasil studi kualitatif yang dilakukan sebelumnya menyatakan bahwa tingkat pengetahuan wanita usia subur pekerja mengenai kanker payudara serta upaya deteksi dini melalui SADARI masih sangat kurang sehingga tim melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Mitra pada kegiatan ini adalah kampus Institut Teknologi Bandung (ITB) mengingat lokasi yang berdekatan dengan kampus UNPAD yaitu di wilayah Kecamatan Jatinangor. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 11 Agustus 2023. Jumlah undangan peserta sebanyak 15

orang tenaga kependidikan wanita berusia 25 – 45 tahun, namun pada saat kegiatan peserta yang hadir sebanyak 5 orang mengingat adanya kegiatan akademik yang tidak dapat ditinggalkan. Peserta dalam kegiatan ini merupakan tenaga kependidikan wanita di usia reproduktif.

Tahap persiapan

Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak kampus ITB untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan serta materi penyuluhan yang dibutuhkan oleh peserta kegiatan. Setelah disepakati materi yang akan disampaikan, tim menyusun materi penyuluhan yaitu mengenai pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

Tahap pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan dalam satu hari pada pukul 09.00 – 12.00 WIB. Kegiatan terbagi menjadi 2 sesi yaitu :

1. Pemeriksaan Kesehatan

Pemeriksaan yang dilakukan kepada setiap peserta antara lain pengukuran tinggi badan, berat badan, suhu, lingkaran lengan atas (LILA) dan tekanan darah. Pengukuran tinggi badan, berat badan dan LILA dilakukan untuk mengukur status gizi peserta. Pengukuran suhu dan tekanan darah tinggi dilakukan untuk menilai kesehatan peserta termasuk resiko Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti hipertensi.

2. Penyuluhan SADARI

Penyuluhan pemeriksaan payudara sendiri dilakukan agar peserta dapat melakukan deteksi dini kejadian kanker payudara. Penyuluhan dilakukan dengan praktik langsung dengan memberikan contoh pemeriksaan serta memberikan kesempatan kepada peserta untuk tanya jawab.

Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi pemahaman peserta dengan meminta peserta untuk mengulangi teknik SADARI dengan benar. Selain itu, tim melakukan evaluasi pada hasil pengukuran antropometri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemeriksaan kesehatan

Secara patofisiologis, kanker payudara masih belum dapat dijelaskan dengan pasti sehingga upaya deteksi dini menjadi perlu dilakukan agar dapat ditemukan kemungkinan kejadian pada saat stadium masih rendah dan kemungkinan penyembuhan tinggi. Beberapa faktor resiko terjadinya kanker payudara dapat menjadi perhatian antara lain :

Tabel I. Faktor resiko kanker payudara(Hidayah Akil *et al.*, 2024) (Kementerian Kesehatan RI, 2015)(Kementrian Kesehatan RI, 2016).

| Faktor yang tidak dapat dimodifikasi | Faktor yang dapat dimodifikasi |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Jenis kelamin (perempuan) | Terapi hormonal |
| Usia >50 tahun | Dietstilbestrol |
| Riwayat keluarga | Aktivitas fisik |
| Mutasi genetik | Obesitas |
| Ras/ etnis | Konsumsi alkohol |
| Kehamilan dan menyusui | Merokok |
| Riwayat menstruasi dini atau lambat | Suplementasi vitamin yang tidak cukup |
| Kepadatan jaringan payudara | Paparan berlebih terhadap cahaya buatan |
| Riwayat kanker payudara sebelumnya | Konsumsi makanan cepat saji |
| Penyakit payudara non-kanker | Paparan terhadap zat kimia |
| Riwayat tidak mempunyai anak dan menyusui | Riwayat tidak menyusui |
| Riwayat terapi radiasi | Penggunaan narkoba |

Pencegahan terjadinya kanker payudara yang dapat dilakukan adalah meniadakan atau mengurangi faktor resiko yang dapat diupayakan atau dirubah, salah satunya adalah obesitas dan pola hidup yang berkaitan.(Kementerian Kesehatan RI, 2015) Untuk itu, pada kegiatan ini dilakukan pemeriksaan kesehatan untuk dapat membantu mendapatkan gambaran akan faktor resiko kanker payudara yang mungkin terjadi pada para peserta. Untuk menilai status gizi dilakukan

pemeriksaan tinggi dan berat badan untuk mendapatkan nilai indeks massa tubuh (IMT). Berikut ini klasifikasi nasional IMT yang disampaikan oleh Kementerian Kesehatan :

Tabel II. Klasifikasi nilai Indeks Massa Tubuh (IMI).

| Klasifikasi | | Nilai IMT |
|-------------|--------|-------------|
| Kurus | Berat | <17,0 |
| | Ringan | 17,0 – 18,4 |
| Normal | | 18,5 – 25,0 |
| Gemuk | Ringan | 25,1 – 27,0 |
| | Berat | >27 |

Skринing penyakit tidak menular lainnya seperti tanda – tanda vital (tekanan darah nadi) dilakukan untuk mendeteksi adanya masalah pada organ vital seperti jantung.

Tabel III. Hasil Pemeriksaan Kesehatan.

| No. Responden | Hasil Pemeriksaan | | | | | | |
|---------------|-------------------|------------------|--------------------|----------------|-------------|----------------------|-------------------|
| | Tinggi Badan (cm) | Berat Badan (kg) | Indeks Massa Tubuh | Lingkar Lengan | Status Gizi | Tekanan Darah (mmHg) | Nadi (kali/menit) |
| 1 | 145 | 51,3 | 24,4 | 24,5 | Normal | 122/84 | 95 |
| 2 | 158 | 52,9 | 21,2 | 25 | Normal | 117/81 | 93 |
| 3 | 149 | 48,5 | 21,8 | 24,5 | Normal | 142/90 | 84 |
| 4 | 154 | 56 | 23,6 | 24,5 | Normal | 106/75 | 90 |
| 5 | 154 | 53,9 | 22,7 | 24 | Normal | 96/66 | 80 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa semua peserta memiliki status gizi normal berdasarkan berat badan, tinggi badan dan lingkar lengan atas. Hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan bahwa 1 orang memiliki tekanan darah rendah (96/66) mmHg, 1 orang memiliki tekanan darah tinggi (142/90) sedangkan 3 orang lainnya masih dalam kategori normal. Hasil pemeriksaan nadi menunjukkan bahwa seluruh peserta memiliki nadi yang normal.



Gambar 1. Pengukuran berat badan.



Gambar 2. Pengukuran tekanan darah.

Penyuluhan kesehatan

Upaya deteksi dini atau screening dapat dilakukan melalui 3 cara yaitu pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), pemeriksaan payudara klinik (SADANIS) dan mamografi. (Hidayah Akil *et al.*, 2024) SADARI merupakan upaya deteksi dini yang murah dan mudah karena dapat dilakukan oleh wanita itu sendiri. (Erbil *et al.*, 2014) Namun, masih banyak wanita mendapati adanya benjolan pada payudaranya melalui SADARI kemudian tidak melanjutkan untuk melakukan pemeriksaan ke tenaga medis dengan alasan ketakutan akan di diagnosa kanker payudara. (Geng *et al.*, 2021) SADARI sebaiknya dilakukan paling tidak sebulan sekali agar wanita terbiasa dengan payudara sendiri dan dapat menyadari bila terjadi perubahan apapun pada payudaranya. (Rahman *et al.*, 2019). Pada saat dilakukan penyuluhan, seluruh peserta mengatakan bahwa belum mengetahui tentang SADARI dan mereka mengaku merasa risih bila harus melakukan sendiri. Namun, setelah diberikan edukasi, peserta terlihat antusias mencoba melakukan teknis SADARI mengingat bahaya kanker payudara yang sulit diterapi bila terdiagnosa terlambat. Hasil SADARI yang dilakukan peserta, tidak ditemukan tanda-tanda yang mengarah pada kelainan seperti benjolan, kulit mengerut ataupun nyeri tekan. Berikut ini langkah-langkah SADARI yang diajarkan kepada peserta berdasarkan rekomendasi Kementerian Kesehatan :



Gambar 3. Langkah pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).



Gambar 4. Penyuluhan tentang SADARI.



Gambar 5. Tim Pengabdian Masyarakat Kesehatan Reproduksi Wanita.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan pada tenaga kependidikan wanita di kampus ITB dapat disimpulkan bahwa seluruh peserta dapat memahami pentingnya deteksi dini kanker payudara serta mampu melakukan SADARI sesuai dengan instruksi yang disampaikan. Hasil pemeriksaan status gizi seluruh peserta dalam batas normal, namun hasil pemeriksaan tekanan darah terdapat 1 peserta dengan hipotensi dan 1 peserta dengan hipertensi. Perlu adanya kegiatan lanjutan secara berkala dengan topik yang beragam agar Kesehatan reproduksi Wanita dapat terpantau dengan baik khususnya bagi wanita pekerja yang sebagian besar waktunya berada ditempat kerja. Apabila ditemukan kasus yang membutuhkan tindak lanjut dapat segera dilakukan Upaya rehabilitative ataupun kuratif selanjutnya dalam waktu yang efektif. Untuk mendukung kegiatan ini diperlukan komitmen berbagai pihak agar seluruh peserta dapat hadir dan mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir dan mendapatkan pemahaman yang optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada Pusat Studi Sistem Kesehatan dan Inovasi Pendidikan Tenaga Kesehatan (SKIPNAKES) yang telah memberikan dukungan penuh kepada tim hingga terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada seluruh pihak Institut Teknologi Bandung yang telah bersedia dan membantu dalam koordinasi hingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- Budi, Y. salistia, & Indah Christiana. (2023). Health Education SADARI sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara pada Kelompok Resiko di Wilayah Kerja Puskesmas Gitik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 1(2), 127–132. <https://doi.org/10.54832/judimas.v1i2.136>
- Erbil, N., & Bolukbas, N. (2014). Health beliefs and breast self-examination among female university nursing students in Turkey. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 15(16), 6525–6529. <https://doi.org/10.7314/APJCP.2014.15.16.6525>
- Geng, C., Li, Y. Y., Lu, G. J., & Zhu, J. (2021). Patients' awareness about their own breast cancer characteristics. *World Journal of Clinical Cases*, 9(24), 7043–7052. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i24.7043>
- Hayati, N., Maimunah, S., & Yulivantina, E. V. (2022). 2770-Article Text-8654-1-10-20220805. 5(1), 295–303.
- Hidayah Akil, S. N., Pratiwi, D., Mukti Widagda, T. M., Puteri, A. R., & Annisya, E. I. (2024). Peningkatan Pengetahuan Kanker Payudara Melalui Program Education To Prevent Breast Cancer (C-TOPRAC). *Jurnal Visi Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 177–189. <https://doi.org/10.51622/pengabdian.v5i1.1412>
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). Panduan Nasional Penanganan Kanker Payudara. <http://kanker.kemkes.go.id/guidelines/PNPKPayudara.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Pedoman Teknis Pengendalian Kanker Payudara dan Kanker Leher Rahim. Igarss, 1, 1–5. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/pedoman-teknis-pengendalian-kanker-payudara-kanker-leher-rahim>
- Kementerian Kesehatan RI, (2014). PP No.61 Tahun 2014. In Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Tentang Kesehatan Reproduksi (Vol. 61, pp. 1–55). <https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/PP%20No.%2061%20Th%202014%20ttg%20Kesehatan%20Reproduksi.pdf>
- Murti, K., Pariyana, P., Liberty, I. A., & Mariana, M. (2023). Payudara Pada Wanita Pekerja Pabrik Karet Di. *Jurnal Pengabdian Masyarakat As-Sidanah*, 5(2), 283–293. <https://doi.org/10.35316/assidanah.v5i2.283-293>
- Rahman, S. A., Al-Marzouki, A., Otim, M., Khayat, N. E. H. K., Yousef, R., & Rahman, P. (2019). Awareness about breast cancer and breast self-examination among female students at the University of Sharjah: A cross-sectional study. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 20(6), 1901–1908. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2019.20.6.1901>