



Cegah Kanker Payudara dengan **SADARI** (Pemeriksaan Payudara Sendiri)

Ns. Musthika Wida Mashitah, S.Kep., M.Biomed
Program Pengabdian Kepada Masyarakat Internal



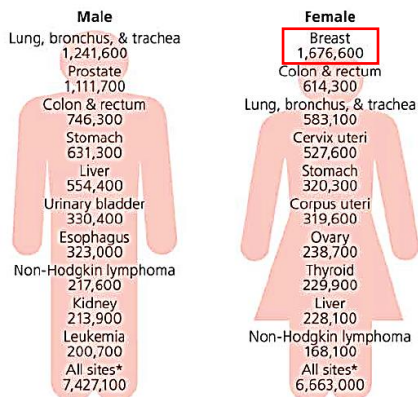
**POLITEKNIK KESEHATAN
RS dr. SOEPRAOEN MALANG
2018**



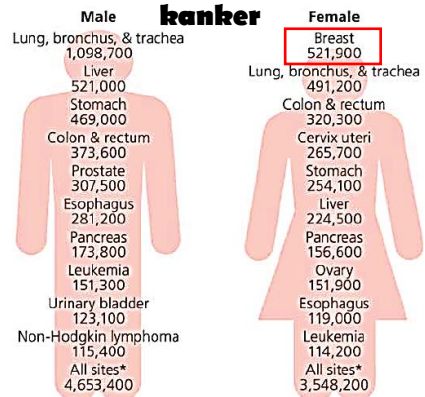
Apa pentingnya tahu tentang kanker payudara dan SADARI?

Ancaman kanker di dunia termasuk di Indonesia semakin meningkat seiring dengan perubahan pola hidup masyarakat. Kanker payudara adalah kanker kedua terbanyak di dunia dan kanker terbanyak pada wanita dengan perkiraan 1,67 juta kasus baru terdiagnosis pada 2012 (25% dari seluruh kanker). Kanker payudara merupakan kanker tersering pada wanita di negara berkembang termasuk Indonesia (Globocan, 2012). Kanker payudara lebih banyak terjadi di daerah kurang berkembang (883.000 kasus) dibandingkan dengan daerah lebih maju (794.000 kasus). Kanker payudara merupakan penyebab kematian tertinggi kelima dari seluruh kanker yaitu 571.000 kematian dari 8,8 juta pada tahun 2015 (WHO, 2017).

Kejadian kanker



Kematian akibat kanker



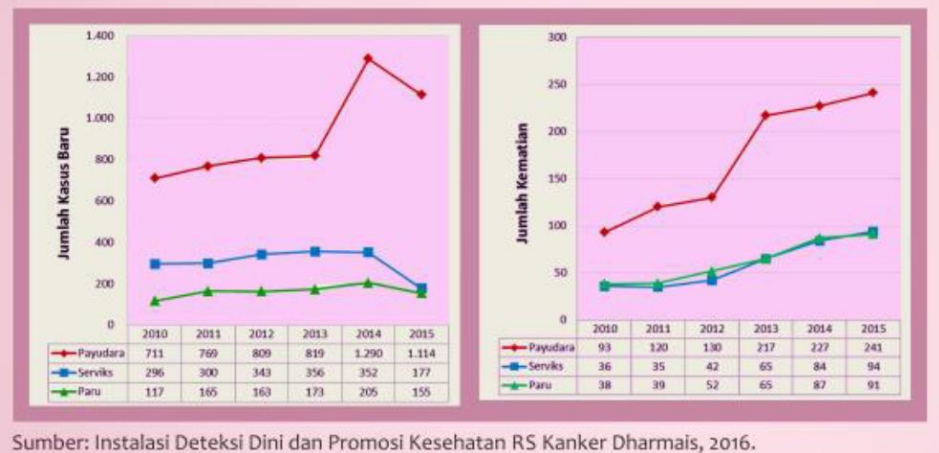
Kanker payudara merupakan kanker tertinggi pada perempuan di Indonesia. Berdasarkan estimasi Globocan, *International Agency for Research on Cancer (IARC)* (2012), insiden kanker pada perempuan di Indonesia 134 per 100.000 penduduk



dengan insiden tertinggi adalah kanker payudara sebesar 40 per 100.000. Estimasi angka kematian di Indonesia untuk kanker payudara adalah 16,6 kematian per 100.000 penduduk. Berdasarkan data Riskesdas (2013) kanker payudara adalah kanker kedua tertinggi (0,5%) setelah kanker serviks. Jawa Timur menduduki urutan kanker payudara kedua terbanyak yaitu 9.688 dari 61.682.

Berdasarkan data Sistem Informasi Rumah Sakit (SIRS) (2010), kasus rawat inap kanker payudara yaitu 12.014 kasus (28,7%). Menurut data RS Kanker Dharmais Jakarta 2010-2015, kanker payudara menduduki urutan pertama dalam 10 tahun terakhir sampai dengan 2016 dan terjadi peningkatan kasus setiap tahunnya dengan proporsi 40% dari keseluruhan kanker. Besaran masalah kanker payudara di Indonesia dapat dilihat dari pasien kanker payudara yang datang untuk pengobatan, dimana 60-70% penderita sudah dalam stadium III-IV (stadium lanjut) (Infodatin, 2016).

Gambar 4. Jumlah Kasus Baru dan Jumlah Kematian Kanker Tertinggi di RS Kanker Dharmais Tahun 2010 - 2015



Sumber: Instalasi Deteksi Dini dan Promosi Kesehatan RS Kanker Dharmais, 2016.



Ditinjau dari sisi ekonomi, data Kemenkes RI menunjukkan bahwa pengeluaran negara untuk penyakit kanker adalah kedua tertinggi setelah pengeluaran untuk cuci darah. Pengeluaran negara untuk kanker pada tahun 2012 adalah sebesar 144,7 milyar rupiah dan makin meningkat tahun 2014 menjadi 905 milyar rupiah. Biaya penatalaksanaan kanker relatif mahal mulai dari diagnosis hingga pengobatan. Untuk pengobatan pasien kanker harus menyediakan dana yang cukup besar untuk tindakan kemoterapi, radioterapi, dan lainnya (Kemenkes RI, 2016).

Masalah terbesar dalam penanggulangan kanker saat ini adalah banyaknya informasi yang kurang dapat dipertanggungjawabkan tersebar di masyarakat sehingga pasien tidak melakukan pengobatan secara benar dan baru datang ke fasilitas pelayanan kesehatan setelah terlambat ditangani. Salah satu upaya yang penting dilakukan adalah dengan menerapkan pola hidup sehat. Sebanyak 43% dari seluruh kasus kanker dapat dicegah dengan menerapkan pola hidup sehat. Sedangkan 30% dari kasus dapat disembuhkan bila ditemukan dan diobati pada keadaan dini (Kemenkes RI, 2016).

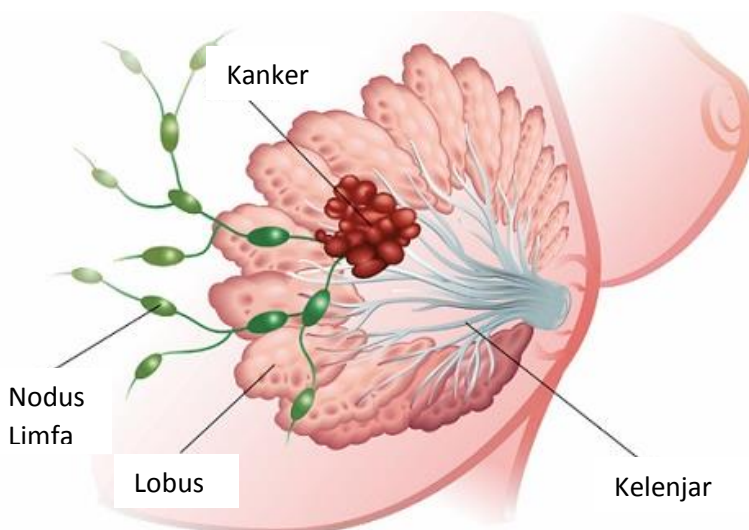
Tingginya angka kejadian kanker payudara di Indonesia seharusnya bisa ditekan karena kanker payudara adalah kanker yang dapat dideteksi secara dini salah satunya yang mudah dilakukan adalah pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Saat ini tidak ada pengetahuan yang cukup tentang penyebab kanker payudara, karena itu kesadaran deteksi dini dengan SADARI



merupakan salah satu cara pengendalian kanker payudara. Ketika kanker payudara terdeteksi dini dan diagnosis serta pengobatan yang memadai tersedia, maka akan ada kesempatan bahwa kanker payudara dapat disembuhkan (Kemenkes RI, 2016).

Apa itu kanker payudara?

Kanker adalah pertumbuhan sel yang tidak normal/terus-menerus dan tidak terkendali, dapat merusak jaringan sekitarnya serta dapat menyebar ke tempat yang jauh dari asalnya. Sel kanker bersifat ganas dan dapat menyebabkan kematian, dapat berasal/tumbuh dari setiap jenis sel di tubuh manusia. Kanker payudara adalah keganasan yang berasal dari sel kelenjar, saluran kelenjar dan jaringan penunjang payudara, tidak termasuk kulit payudara



Mengapa perlu pemeriksaan deteksi dini payudara?

- ✓ Pemeriksaan payudara berguna untuk memastikan bahwa payudara seseorang masih normal.
- ✓ Bila ada kelainan seperti infeksi, tumor, atau kanker dapat ditemukan lebih awal
- ✓ Kanker payudara yang diobati pada stadium dini kemungkinan sembuh mendekati 95%.

Apakah faktor risiko terjadinya kanker payudara?

Sebagian besar kanker payudara berhubungan dengan faktor hormonal dan genetik, yang berkaitan dengan:

1. Faktor yang berhubungan dengan diet yang berdampak negatif seperti:
 - a. Peningkatan berat badan yang berlebihan terutama setelah menopause
 - b. Peningkatan tinggi badan yang cepat pada masa pubertas
 - c. Makanan cepat saji yang banyak mengandung lemak jenuh dan makan terlalu manis
 - d. Minuman beralkohol

Beberapa faktor diet yang dapat mengurangi risiko terjadinya kanker payudara seperti:

- a. Memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung serat seperti sayur, buah sebanyak ½ kg per hari



- b. Peningkatan konsumsi makanan yang megandung vitamin seperti C dan A.
2. Hormon dan faktor reproduksi
- a. Menarche atau haid pertama pada usia muda (kurang dari 12 tahun)
 - b. Melahirkan anak pertama pada usia lebih tua (di atas 35 tahun)
 - c. Menopause pada usia yang lebih tua (di atas 50 tahun)
 - d. Pemakaian kontrasepsi oral dalam jangka waktu lama (> 7 tahun)
 - e. Terpapar radiasi pengion pada saat pertumbuhan payudara
 - f. Adanya faktor genetik atau keturunan
 - g. Pernah menderita penyakit tumor jinak payudara atau pernah menderita kanker payudara.

Bagaimana cara pemeriksaan payudara?

Pemeriksaan awal dapat dilakukan dengan memeriksa payudara sendiri (SADARI) dan pemeriksaan klinis yang dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih. Bila dibutuhkan akan dilakukan foto rontgen payudara yang disebut mammografi dan pemeriksaan ultrasonografi (USG).



Seberapa sering melakukan pemeriksaan payudara?

Sebaiknya pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dilakukan oleh setiap perempuan tiap bulan dimulai pada usia 20 tahun atau sejak menikah.

Pemeriksaan klinis oleh petugas kesehatan terlatih sebaiknya dilakukan pada perempuan usia 30-50 tahun tiap 3 tahun sekali, kecuali bagi mereka yang memiliki faktor risiko, pemeriksaan mammografi dilakukan 1 tahun sekali setelah usia di atas 40 tahun dan dilakukan pemeriksaan USG 1 tahun sekali di bawah 40 tahun.

Apa itu SADARI (pemeriksaan payudara sendiri)?

SADARI adalah pemeriksaan payudara yang dilakukan sendiri dengan belajar melihat dan memeriksa perubahan payudara sendiri tiap bulan. SADARI adalah pengembangan kepedulian seorang perempuan terhadap kondisi payudaranya sendiri. Tindakan ini dilengkapi dengan langkah-langkah khusus untuk mendeteksi secara awal penyakit kanker payudara untuk mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada payudara (Infodatin, 2016). Dengan melakukan pemeriksaan secara teratur akan diketahui adanya benjolan atau masalah lain sejak dini walaupun masih berukuran kecil sehingga lebih efektif diobati.



Kapan saya sebaiknya saya melakukan pemeriksaan payudara sendiri?

SADARI dilakukan antara 7-10 hari setelah hari pertama menstruasi/sudah selesai menstruasi. SADARI tidak menggantikan peranan dokter atau tenaga medis terlatih untuk melakukan pemeriksaan klinik. Pemeriksaan payudara oleh tenaga medis sebaiknya dilakukan untuk perempuan usia 20-40 tahun minimal setiap 3 tahun dan perempuan usia 40 tahun setahun sekali.

Apa tanda yang perlu diwaspadai?



benjolan



lekukan seperti
lesung pipit



perubahan warna
atau tekstur



cekungan atau
lipatan pada puting



Perubahan yang dapat dilihat sebagai kelainan yang terjadi dan perlu mendapat perhatian adalah:

1. Penambahan ukuran/besar yang tidak biasa pada payudara



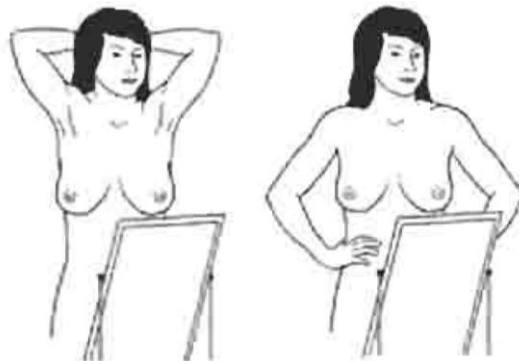
2. Salah satu payudara menggantung lebih rendah dari biasanya
3. Lekukan seperti lesung pipit pada kulit payudara
4. Cekungan atau lipatan pada puting
5. Perubahan penampilan puting payudara
6. Adanya benjolan pada payudara
7. Pembesaran kelenjar getah bening pada lipat ketiak atau leher
8. Pembengkakan pada lengan bagian atas

Bagaimana cara memeriksa payudara sendiri?

1. Berdirilah di depan cermin dengan tangan di sisi tubuh dan lihat apakah ada perubahan pada payudara (perubahan dalam hal ukuran, bentuk, warna kulit, atau jika ada kerutan, lekukan seperti lesung pipit pada kulit)



2. Angkat kedua tangan di atas kepala, dilanjutkan letakkan kedua tangan menekan kedua pinggang. Bungkokkan badan untuk melihat apakah kedua payudara menggantung seimbang



3. Dengan lembut tekan masing-masing puting dengan ibu jari dan jari telunjuk untuk melihat apakah ada cairan yang keluar.

Jika ada cairan dari puting yang tampak darah atau nanah, pada ibu yang tidak menyusui, maka harus segera menemui petugas kesehatan untuk memeriksakan diri lebih lanjut.



4. Payudara dapat diraba pada waktu mandi atau berbaring

- a. Pada waktu mandi:

Tempatkan satu tangan di belakang kepala, buatlah lingkaran kecil dari puting susu ke arah luar.

Kemudian naikkan tangan lainnya dan periksalah payudara lainnya.



- b. Jika memeriksa payudara sambil berbaring, diletakkan sebuah bantal di bawah pundak sisi payudara yang akan diperiksa. Angkat lengan kiri ke atas kepala. Gunakan tangan kanan untuk menekan payudara kiri dengan ketiga jari tengah (telunjuk, tengah, manis) dengan lembut tetapi mantap. Mulailah dari daerah puting susu dan gerakkan ketiga jari tersebut dengan gerakan memutar di seluruh permukaan payudara.



- ✓ Rasakan apakah terdapat benjolan atau penebalan. Pastikan untuk memeriksa daerah yang berada di antara payudara, di bawah lengan (ketiak) dan di bawah tulang selangka.



- ✓ Angkat lengan kanan ke atas kepala dan ulangi pemeriksaan untuk payudara sebelah kanan dengan menggunakan tangan kiri.
- ✓ Jika payudara biasanya memiliki benjolan, harus diketahui berapa banyak benjolan yang teraba beserta lokasinya. Bulan berikutnya, harus diperhatikan apakah terdapat perubahan ukuran maupun bentuk benjolan tersebut dibandingkan dengan bulan sebelumnya.

Dengan menggunakan tehnik yang sama setiap bulan, akan membantu untuk mengetahui lebih awal apabila ada kelainan pada payudara.

Lakukan deteksi dini dengan Periksa Payudara Sendiri ('\$ADARI'). \$adari dilakukan satu bulan sekali setelah 7-10 hari setelah hari pertama haid.

Konsultasikan diri Anda ke dokter bila menemukan benjolan pada payudara atau suatu yang mencurigakan.

WASPADA
kanker
payudara

sedari muda



DAFTAR PUSTAKA

- Globocan. 2012. *Breast Cancer Estimated Incidence, Mortality and Prevalence Worldwide In 2012 (IARC) Section Of Cancer Surveillance*. Geneva: WHO.
- Infodatin. 2016. *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI Oktober 2016 Bulan Peduli Kanker Payudara*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2009. *Buku Saku Pencegahan Kanker Leher Rahim dan Kanker Payudara*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2015. *Panduan Program Nasional Gerakan Pencegahan dan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim dan Kanker Payudara*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Torre, L. A., Bray F., Siegel, R. L., Ferlay, J., Tieuvent, J. L., Jemal, A. Global Cancer Statistics 2012. *Ca Cancer J Clin* 2015;65:87–108.
- WHO. 2017. *Cancer Fact sheet*. Geneva: WHO.
- Yayasan Kanker Payudara Indonesia (YKPI). 2015. *Pola Hidup Cerdik Hindari Kanker dan Deteksi Dini Kanker pada Perempuan Indonesia*. Jakarta: YKPI.





Mencegah lebih baik daripada mengobati

**Perilaku CERDIK,
cegah penyakit
tidak menular.**



Cek Kesehatan
Secara Rutin



Enyahkan
Asap Rokok



Rajin
Aktivitas
Fisik



Diet
Seimbang



Istirahat
Cukup



Kelola Stres

Apakah **gejala/tanda kanker** yang harus diwaspadai?

W

Waktu buang air kecil: adakah gangguan atau perubahan kebiasaan?

A

Alat cerna terganggu atau sukar menelan

S

Suara serak atau batuk yang tak kunjung sembuh

P

Payudara atau bagian lain memperlihatkan benjolan

A

Andeng-andeng (tahi lalat) yang berubah sifat, makin besar atau gatal?

D

Darah atau lendir yang tidak normal yang keluar dari tubuh

A

Adanya luka yang tak mau sembuh