

CERAMAH PERIKSA PAYUDARA SENDIRI (SADARI) DAN PEMERIKSAAN PAYUDARA GRATIS KEPADA MASYARAKAT KELURAHAN BANJAR TEGAL, KECAMATAN BULELENG

Ketut Suparna¹, Ni Luh Kadek Alit Arsani², Made Budiawan³, Surya Dinata⁴ Oka Udrayana⁵

¹²³⁴⁵Program Studi Pendidikan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha
Email: ketut.suparna@undiksha.ac.id

ABSTRACT

Breast cancer is one of the most common types of cancer in Indonesia and is one of the first contributors to death. Understanding of prevention efforts as the first step in breast cancer prevention is needed before entering the final phase. Every decision making that starts from the diagnosis to the therapy that will be given to the patient. Breast cancer can form in the glands that produce milk. Cancer can also form in fatty tissue.

Keywords. *breast cancer, cancer prevention, diagnosis*

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker terbanyak di Indonesia serta menjadi salah satu penyumbang kematian pertama akibat kanker. pemahaman tentang upaya pencegahan sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara sangat dibutuhkan sebelum masuk ke fase akhir. Setiap pengambilan keputusan yang dimulai sejak penegakan diagnosis sampai terapi yang akan diberikan kepada penderita. Kanker payudara bisa terbentuk di kelenjar yang menghasilkan susu (lobulus) atau di saluran (duktus). Kanker juga bisa terbentuk di jaringan lemak atau jaringan ikat dalam payudara.

Kata kunci: *kanker payudara, pencegahan kanker, penegakan diagnosis.*

PENDAHULUAN

Saat ini kanker payudara (KPD) merupakan salah satu jenis kanker terbanyak di Indonesia serta menjadi salah satu penyumbang kematian pertama akibat kanker. Berdasarkan *Pathological Based Registration* di Indonesia, KPD menempati urutan pertama dengan frekuensi relatif sebesar 16,6% (data Globocan tahun 2020, jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6)% dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia. Sementara itu, untuk jumlah kematiannya mencapai lebih dari 22 ribu jiwa kasus). Selain angka kematian yang cukup tinggi, penanganan pasien kanker yang terlambat menyebabkan beban pembiayaan yang kian membengkak. Pada periode 2019-2020, pengobatan kanker telah menghabiskan pembiayaan BPJS kurang lebih 7,6 triliun rupiah. Tingginya angka kanker payudara di Indonesia menjadi prioritas penanganan oleh pemerintah, namun demikian bukan berarti penanganan kanker jenis lainnya diabaikan. Pada saat yang sama, Kemenkes

tetap melakukan upaya penanggulangan terhadap penyakit kanker lainnya seperti yang tertuang dalam Rencana Aksi Nasional Kanker 2021-2022.

Di Indonesia 70% dideteksi sudah di tahap lanjut, kalau kita bisa mendeteksi di tahap awal mungkin kematiannya bisa kita tanggulang. Padahal sekitar 43% kematian akibat kanker bisa dikalahkan manakala pasien rutin melakukan deteksi dini dan menghindari faktor risiko penyebab kanker. Dalam ketentuan ini, Strategi Nasional Penanggulangan Kanker Payudara Indonesia mencakup 3 pilar yakni promosi kesehatan, deteksi dini dan tatalaksana kasus. Secara rinci ketiga pilar tersebut menargetkan 80% perempuan usia 30-50 tahun dideteksi dini kanker payudara, 40% kasus didiagnosis pada stage 1 dan 2 dan 90 hari untuk mendapatkan pengobatan. Untuk mencapai target ini, Kementerian Kesehatan tidak bekerja sendiri, melainkan turut dibantu oleh berbagai pihak seperti Yayasan Kanker Payudara Indonesia (YKPI). Dengan program unggulan

sosialisasi skrining dan deteksi dini kanker payudara.

Banyaknya angka kematian karena kanker payudara menandakan bahwa kurangnya pemahaman tentang pencegahan kanker payudara sejak dini. Oleh karena itu perlu pemahaman tentang upaya pencegahan sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara sangat dibutuhkan sebelum masuk ke fase akhir yang sulit diobati selain melalui pengangkatan payudara. Pencegahan sekunder dengan *skrining*/deteksi dini, dianggap sebagai upaya paling rasional untuk menurunkan angka kematian akibat Kanker Payudara. Penelitian *skrining* dilakukan pertama kali oleh *Health Insurance Plan of Greater New York* tahun 1963, hasilnya mampu menurunkan angka kematian antara 20% - 25% pada kelompok umur lebih dari 50 tahun. Cara pemeriksaan untuk pelaksanaan skrining terdiri dari pemeriksaan klinis payudara oleh tenaga kesehatan, misalnya spesialis bedah, dokter umum, perawat yang terlatih, SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri), dan pemeriksaan penunjang atau mamografi (Khayati et al., 2021).

Periksa payudara sendiri atau SADARI hingga saat ini merupakan cara deteksi dini kanker payudara yang cukup efektif. SADARI mudah dilakukan dan bisa diterapkan kepada semua usia, baik remaja dan wanita dewasa. Dengan melakukan SADARI dengan benar dan rutin, sebanyak 80 persen kanker payudara bisa ditemukan. Meski gerakan sangat mudah, nyatanya belum banyak wanita yang tergerak untuk melakukan SADARI. Kepala pusat promosi kesehatan, kementerian kesehatan RI mengatakan banyak wanita yang masih menganggap tabu SADARI dengan meraba payudara sendiri. Berdasarkan hal tersebut maka upaya peningkatan pengetahuan dan sikap dari para wanita pasangan usia subur dalam rangka mencegah terjadinya kanker payudara stadium lanjut dan melihat prevalensi yang ada maka diperlukan suatu sosialisasi yang berhubungan dengan perilaku deteksi dini kanker payudara pada wanita dan pemeriksaan payudara gratis kepada masyarakat Kelurahan Banjar Tegal, Kecamatan Buleleng.

Kelurahan Banjar Tegal memiliki luas wilayah 76.570 Ha adalah salah satu dari 29 desa/kelurahan yang berada di Kecamatan

Buleleng, Bali. Adapun batas-batas kelurahan Banjar Tegal di utara berbatasan dengan kelurahan Kaliuntu, selatan berbatasan dengan kelurahan Paket Agung, timur berbatasan dengan kelurahan Kendran, dan barat berbatasan dengan kelurahan Banyuasri. Tercatat penduduk kelurahan Banjar Tegal sebanyak ± 2.830 jiwa yang terdiri atas ± 1.425 jiwa perempuan. Mata pencaharian penduduk Kelurahan Banjar Tegal didominasi oleh PNS dan Pedagang. Hal ini menjadi penting karena akan berdampak pada skala yang luas akan meningkatkan kesadaran para wanita dalam meningkatkan kesehatan diri.

1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, tim PKM menemukan beberapa permasalahan, diantaranya oleh: (1) KPD menempati urutan pertama dengan frekuensi relatif sebesar 16,6% (data Globocan tahun 2020, jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6)% dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia, (2) penyakit kanker payudara di Indonesia 70% dideteksi sudah di tahap lanjut, padahal sekitar 43% kematian akibat kanker bisa dikalahkan manakala pasien rutin melakukan deteksi dini dan menghindari faktor risiko penyebab kanker, dan (3) kurangnya pemahaman tentang pencegahan kanker payudara sejak dini. Kurangnya pengetahuan, ketrampilan dan rendahnya kesadaran untuk melakukan SADARI menjadikan kasus ini terjadi peningkatan setiap tahunnya dan diketahui dalam kondisi sudah parah bahkan metastase/menyebar ke organ sekitarnya. Berdasarkan fenomena yang berhubungan dengan banyaknya kasus keganasan berupa kanker payudara akibat terlambatnya deteksi dini kasus tersebut, maka penulis menyadari akan pentingnya sosialisasi upaya-upaya preventive dan promotive agar prognosis lebih baik (Thaha R. dkk, 2017). Dari identifikasi permasalahan diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah sosialisasi SADARI sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara?
2. Bagaimanakah partisipasi dari masyarakat khususnya ibu-ibu dalam melakukan deteksi dini pencegahan kanker payudara?

3. Bagaimanakah cara meningkatkan pemahaman tentang pelaksanaan SADARI bagi ibu-ibu untuk pencegahan kanker payudara dan melakukan perawatan dini terhadap terjadinya kanker payudara?

1.3 Tujuan Kegiatan

Berdasarkan identifikasi masalah dan perumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan utama pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Pendidikan kesehatan melalui sosialisasi SADARI sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara.
2. Meningkatkan partisipasi dari masyarakat khususnya ibu-ibu dalam melakukan deteksi dini pencegahan kanker payudara.
3. Meningkatkan pemahaman tentang pelaksanaan SADARI bagi ibu-ibu untuk pencegahan kanker payudara dan melakukan perawatan dini terhadap terjadinya kanker payudara.

METODE

Program ini merupakan program yang bersifat terminal dalam rangka peningkatan pengetahuan dan wawasan pelaksanaan SADARI bagi ibu-ibu untuk pencegahan kanker payudara dan melakukan perawatan dini terhadap terjadinya kanker payudara. Untuk kepentingan pencapaian tujuan program ini, maka rancangan yang dipandang sesuai untuk dikembangkan adalah "RRA dan PRA" (*Rural Rapid Appraisal Dan Participant Rapid Appraisal*). (*Rapid Rural Appraisal* = Penilaian Perdesaan secara Cepat) adalah suatu metodologi kuat untuk penelitian pembangunan masyarakat. Teknik RRA memerlukan peneliti untuk berbicara secara ekstensif dan secara informal dengan masyarakat dan untuk mengamati kondisi-kondisi lokal yang ada. RRA digunakan untuk memperoleh informasi di dalam waktu cepat. Dalam melakukan evaluasi terdapat banyak metode atau teknik yang dapat digunakan. Penggunaan suatu teknik evaluasi ditentukan dari model program/kebijakan yang akan dievaluasi dan kriteria yang dipilih. Saat ini, salah satu teknik yang banyak digunakan dalam evaluasi adalah teknik evaluasi dengan *Participatory Rural Appraisal* (PRA). Secara umum, teknik evaluasi ini dikembangkan sebagai langkah dari perubahan sebuah

paradigma kebijakan dari masyarakat hanya sebagai objek kebijakan berubah menjadi subyek (berpartisipasi dalam kebijakan).

Di dalam pelaksanaannya, program ini akan mengacu pada pola sinergis antara tenaga pakar dan praktisi dari Universitas Pendidikan Ganesha. Di sisi lain, program ini juga diarahkan pada terciptanya iklim kerjasama yang kolaboratif dan demokratis dalam dimensi mutualis antara dunia perguruan tinggi dengan Kelurahan Banjar Tegal, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng.

2.2.2 Prosedur-Sistim Pelaksanaan Program

Program ini dirancang sebagai bentuk jawaban dan antisipasi dari berbagai permasalahan yang berkaitan dengan penyakit kanker payudara dan memberikan pemahaman tentang pelaksanaan SADARI bagi ibu-ibu untuk pencegahan kanker payudara. Model pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan secara langsung dan juga daring sebagaimana layaknya sistem pembelajaran yang dilakukan di sekolah atau perguruan tinggi. Lama pelaksanaan kegiatan adalah 7 (delapan) bulan yang dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan sampai pada proses evaluasi dengan melibatkan mitra, keberhasilan program ada di tingkat mitra.

2.2.3 Materi Kegiatan

Kanker adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh yang tidak normal. Sel-sel kanker akan berkembang dengan cepat, tidak terkendali, dan terus membelah diri, selanjutnya menyusup ke jaringan di sekitarnya (invasive) dan terus menyebar melalui jaringan ikat, darah, dan menyerang organ-organ penting serta saraf tulang belakang. Dalam keadaan normal, sel hanya akan membelah diri jika ada penggantian sel-sel yang telah mati dan rusak. Sebaliknya, sel kanker akan membelah terus meskipun tubuh tidak memerlukannya, sehingga akan terjadi penumpukan sel baru. Penumpukan sel tersebut mendesak dan merusak jaringan normal, sehingga mengganggu organ yang ditempatinya (Mangan, 2009). Kanker adalah suatu jenis penyakit berupa pertumbuhan jaringan yang tidak

terkendali karena hilangnya mekanisme kontrol sel sehingga pertumbuhan menjadi tidak

normal. Penyakit ini dapat menyerang semua bagian organ tubuh. Baik pada orang dewasa maupun anak-anak. Akan tetapi, lebih sering menyerang orang yang berusia 40 tahun (Uripi, 2002). Frekuensi kasus penyakit ini relatif tinggi di negara maju dan merupakan yang terbanyak diderita dari jenis kanker lainnya. Sedangkan di Indonesia, kanker payudara menempati peringkat kedua setelah kanker serviks.

Faktor risiko kanker payudara adalah segala sesuatu yang dapat mempengaruhi kemungkinan seseorang menderita kanker payudara. Beberapa faktor risiko tidak dapat diubah seperti usia atau riwayat keluarga, tetapi ada juga faktor risiko yang berhubungan dengan gaya hidup seperti merokok dan minum alkohol. Berikut adalah faktor risiko yang penting untuk kanker payudara:

1. Usia, risiko menderita kanker payudara akan meningkat seiring dengan semakin tuanya seseorang.
2. Haid pertama di usia kurang dari 10 tahun atau menopause (berhenti haid) di usia lebih dari 55 tahun dapat sedikit meningkatkan risiko kanker payudara.
3. Wanita yang tidak menikah tidak memiliki anak, atau memiliki anak pertama setelah usia 30 tahun juga dapat meningkatkan risiko.
4. Riwayat menggunakan preparat hormonal seperti KB hormonal (pil, suntik, susuk) atau terapi hormonal (misalnya terapi sulih hormon estrogen pada wanita yang menopause) meningkatkan risiko kanker payudara.
5. Diet tinggi lemak dan alkohol meningkatkan kemungkinan hingga 1,5 kali untuk menderita kanker payudara dibandingkan wanita yang tidak banyak makan lemak dan tidak minum alkohol.
6. Memiliki kerabat wanita dekat (seperti ibu kandung, kakak/adik, anak) dengan kanker payudara dapat meningkatkan risiko kanker payudara sampai 2 kali dibandingkan wanita yang tidak memiliki riwayat keluarga dengan kanker payudara. Diperkirakan 20-30% wanita dengan kanker payudara memiliki anggota keluarga yang juga memiliki riwayat kanker payudara.
7. Kanker payudara karena keturunan

Dokter memperkirakan bahwa 5 sampai 10 persen kanker payudara berhubungan pada mutasi genetik pada generasi di dalam keluarga. Sejumlah gen rusak yang diwariskan dapat meningkatkan kemungkinan kanker payudara telah diidentifikasi. Yang umum adalah gen kanker payudara 1 (BRCA1) dan gen kanker payudara 2 (BRCA2), keduanya meningkatkan risiko kanker payudara dan kanker ovarium. Jika anda memiliki catatan keluarga yang kuat dengan kanker payudara atau kanker lain, tes darah dapat membantu mengidentifikasi BRCA yang rusak atau gen lain yang terdapat di dalam keluarga.

Tanda-tanda Kanker Payudara

Tanda-tanda paling umum kanker payudara adalah benjolan yang dapat Anda rasakan ketika anda telah melakukan beberapa pemeriksaan pada payudara Anda. Selain hanya payudara itu sendiri, puting juga harus diperiksa. Gejala lain juga dapat mencakup penyakit Paget. Karena kanker payudara adalah jenis kanker, anda juga dapat mempertimbangkan gejala kanker lain seperti penurunan berat badan dijelaskan, pembengkakan kelenjar getah bening dan bahkan nyeri sendi sebagai sesuatu yang terhubung dengan penyakit ini. Secara keseluruhan, tanda-tanda kanker payudara harus diketahui semua orang sehingga mereka akan mampu menghentikan penyakit ini. Kanker payudara dapat menjadi penyakit yang sangat berbahaya, sebagai hasil terburuk mungkin menyebabkan kematian. Karena kanker payudara adalah salah satu jenis yang paling umum dari kanker yang diderita oleh orang-orang di dunia, memang lebih baik untuk memahami lebih dalam tentang kanker tersebut dan tanda-tanda kanker payudara itu.

1. Ukuran atau bentuk payudara berubah.
2. Ada sebuah benjolan atau penebalan pada payudara. (Daerah yang mungkin termasuk daerah sekitar payudara atau ketiak.)
3. Payudara terasa luar biasa hangat saat disentuh.
4. Retraksi puting. (Puting berbalik ke dalam atau cekung ke dalam payudara.)
5. Bentuk puting menjadi tidak teratur.
6. Ruam pada puting atau areola.
7. Keluar cairan dari puting.
8. Kulit payudara mengerut.

9. Payudara tampak kemerahan, bersisik atau bengkak.
10. Nyeri pada payudara.

Pencegahan Kanker Payudara

Banyak faktor resiko yang tidak dapat dikendalikan. Tetapi, beberapa ahli diet dan ahli kanker percaya bahwa perubahan diet dan gaya hidup, secara umum bisa mengurangi angka terjadinya kanker. Saat ini, faktor yang terbukti memegang peranan penting dalam proses terjadinya tumor adalah hormon estrogen. Estrogen merupakan hormon kelamin sekunder yang berfungsi untuk membentuk dan mematangkan organ kelamin wanita, termasuk payudara, selama pubertas. Estrogen memicu pertumbuhan dan pematangan sel di organ kelamin wanita yang disebut sel *duct*. Sel *duct* ini kemudian akan membelah secara normal. Saat-saat pematangan sel *duct* ini merupakan saat yang paling rentan bagi sel tersebut terkena mutasi.

Jika ada satu sel yang mengalami mutasi akibat faktor keturunan, radiasi, radikal bebas, dan lain-lain, maka sel tersebut dapat membelah secara berlebihan yang seterusnya akan berkembang menjadi kanker.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa estrogen merupakan salah satu faktor yang bertanggung jawab terhadap risiko terjadinya kanker payudara. Apa yang dapat dilakukan masing-masing wanita untuk mencegah timbulnya kanker payudara?

1) Lakukan deteksi dini (pemeriksaan sendiri) setiap bulan setelah masa haid dan pemeriksaan klinis (mammografi dan biopsi).

Terdapat beberapa cara deteksi dini kanker payudara dengan tingkat akurasi yang berbeda. Akurasi deteksi dini kanker payudara akan jauh bertambah bila ketiga tes ini dikombinasi.

Cara deteksi dini kanker payudara adalah :

- a) Pemeriksaan Payudara Sendiri (Teknik Sadari)
- b) Pemeriksaan Klinis Payudara oleh Dokter
- c) Pemeriksaan Radiologi (Mammografi dan/atau USG)

d) Biopsi tanpa pembedahan

Pemeriksaan Klinis Payudara oleh Dokter dapat mendeteksi sampai 85% kasus kanker payudara. Pemeriksaan Mammografi dapat mendeteksi sampai 90% kasus kanker payudara. Biopsi dapat mendeteksi sampai 91% kanker payudara. Tetapi bila ketiga pemeriksaan ini dilakukan semuanya, maka kanker payudara dapat dideteksi secara dini hingga 99,5%.

2) Pemeriksaan Payudara Sendiri (Teknik SADARI)

Pemeriksaan SADARI sebaiknya dilakukan mulai usia remaja. Dilakukan sebulan sekali, pada hari ke-7 sampai hari ke-10 dihitung dari hari pertama haid. Bila wanita telah menopause, SADARI dilakukan pada tanggal yang sama setiap bulan, misalnya tanggal 10. SADARI terdiri atas beberapa langkah:

1. Berdiri di depan cermin dengan berbagai posisi: mulai dari berdiri dengan lengan di kedua sisi tubuh, lalu angkat lengan ke atas kepala. Lanjutkan dengan menekan kedua tangan di pinggang, lalu gerakkan kedua lengan dan situ ke depan sambil mengangkat bahu. Perhatikan tanda berikut :
 - a) Perubahan ukuran atau bentuk payudara
 - b) Adanya cekungan di kulit
 - c) Perubahan bentuk puting
 - d) Adanya nyeri yang terus menerus
2. Berbaring dan letakkan sebuah bantal kecil di bawah bahu kanan. Letakkan tangan kanan di bawah kepala. Gunakan ketiga jari tangan kiri untuk memeriksa seluruh payudara kanan termasuk daerah puting. Periksa mulai dari daerah ketiak, lalu daerah luar payudara dan melingkar hingga ke daerah puting. Perhatikan tanda berikut:
 - a) Adanya benjolan di payudara atau di ketiak
 - b) Daerah yang terasa menebal di payudara
 - c) Tekan puting dengan lembut untuk melihat adanya cairan atau darah yang keluar.

- d) Ulang langkah 2 dan 3 untuk payudara kiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan melakukan rapat persiapan pada hari kamis 15 Juni 2023 yang dihadiri oleh tim pengabdian kepada masyarakat Undiksha. Rapat membahas sosialisasi kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan di Kelurahan Banjar Tegal. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada hari Senin 11 Juli 2023, tim diterima langsung oleh Lurah Banjar Tegal yaitu Komang Suparta. Pada pertemuan tersebut, tim yang diwakilkan oleh 2 orang tersebut mendapat sambutan hangat dan baik dari pihak kelurahan banjar tegal. Pertemuan tersebut membahas tentang jadwal pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dilaksanakan pada hari senin 17 Juli 2023, dihadiri oleh seluruh staf kelurahan, kader PKK, ibu-ibu banjar tegal, dosen, dan mahasiswa. Kegiatan diawali dengan sambutan dari kepala departemen ilmu bedah, sambutan dari ketua panitia, pemaparan materi, diskusi dan simulasi terhadap pemeriksaan payudara. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan kesadaran diri khususnya para ibu-ibu kelurahan banjar tegal untuk deteksi dini terhadap kanker payudara, melakukan hilirisasi hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh universitas kepada masyarakat, sehingga bisa memberikan manfaat yang sebesar-besarnya untuk kemajuan dan Kesehatan suatu bangsa. Pelibatan mahasiswa dalam kegiatan pengabdian dan penelitian oleh dosen, agar mahasiswa sejak awal sudah mengenal realita yang ada di masyarakat sehingga lebih peka dengan apa yang sedang terjadi di kalangan masyarakat, sehingga bisa menjadikan setiap orang sebagai guru dan menjadikan setiap tempat sebagai sekolah.

Pemaparan materi oleh narasumber mencakup tentang gejala awal dan deteksi dini kanker payudara, cara penanganan, pencegahan, serta bentuk-bentuk payudara.

Foto pemberian materi :



Sesi selanjutnya adalah diskusi. Para peserta sangat antusias mengajukan pertanyaan dan bediskus oleh karena pertama baru kali mendapatkan informasi dari dokter langsung terkait dengan informasi yang tepat mengenai kanker payudara.

Foto peserta kegiatan:



Dari hasil kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, dapat dievaluasi bahwa pemahaman peserta mengenai kanker payudara meningkat dan peserta dapat melakukan deteksi dini pemeriksaan kanker payudara.

PEMBAHASAN

Warga Kelurahan Banjar Tegal Kecamatan Buleleng sebenarnya sangat antusias dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Penatalaksanaan kanker payudara pada saat ini lebih ditujukan melalui pendekatan multidisipliner karena membuat penanganan kanker menjadi lebih sesuai untuk penderita. Setiap pengambilan keputusan yang dimulai sejak penegakan diagnosis sampai terapi yang akan diberikan kepada penderita, dibicarakan dan diputuskan bersama-sama antara ahli bedah onkologi, medikal onkologi, radiologi onkologi, dan diagnostic imaging. Kanker payudara bisa terbentuk di kelenjar yang menghasilkan susu (lobulus) atau di saluran (duktus) yang membawa air susu dari kelenjar ke puting payudara. Kanker juga bisa terbentuk di jaringan lemak atau jaringan ikat dalam payudara. Meski lebih sering terjadi pada wanita, kanker payudara juga bisa menyerang pria.

Jenis Kanker Payudara

Kanker payudara terbagi dalam banyak jenis. Namun, ada empat jenis yang paling sering terjadi, yaitu:

1. Ductal carcinoma in situ

Ductal carcinoma in situ (DCIS) tumbuh di saluran air susu, tetapi tidak menyebar ke jaringan sekitarnya. DCIS termasuk kanker stadium awal yang mudah diobati. Namun, DCIS bisa menyebar ke jaringan di sekitarnya jika tidak segera ditangani.

2. Lobular carcinoma in situ

Lobular carcinoma in situ (LCIS) adalah kanker yang tumbuh di kelenjar penghasil air susu. Sama seperti *ductal carcinoma in situ*, jenis kanker ini tidak menyebar ke jaringan sekitarnya. Akan tetapi, LCIS di salah satu payudara dapat meningkatkan risiko terbentuknya kanker di kedua payudara.

3. Invasive ductal carcinoma

Invasive ductal carcinoma (IDC) adalah jenis kanker payudara yang tumbuh di duktus dan bisa menyebar ke jaringan sekitarnya, bahkan bisa menyebar ke area tubuh yang lain. IDC terjadi pada 70–80% kasus kanker payudara.

4. Invasive lobular carcinoma

Invasive lobular carcinoma (ILC) adalah kanker yang awalnya tumbuh di kelenjar air susu tetapi kemudian menyebar ke jaringan di sekitarnya. Kanker jenis ini juga bisa menyebar melalui darah dan saluran getah bening menuju bagian tubuh lain. ILC terjadi pada 10% kasus kanker payudara.

Selain jenis-jenis kanker payudara di atas, ada pula beberapa jenis kanker payudara yang jarang terjadi, yaitu:

- Angiosarkoma, yaitu jenis kanker yang tumbuh di pembuluh darah dan saluran getah bening di payudara
- Penyakit Paget, yaitu kanker yang tumbuh di puting payudara, lalu meluas ke area hitam di sekitar puting (areola)
- Tumor *phyllodes*, yaitu jenis kanker yang tumbuh di jaringan ikat payudara

- *Inflammatory breast cancer* (IBC), yaitu jenis kanker pada payudara yang bisa berkembang cepat dan menyumbat saluran getah bening sehingga membuat payudara meradang, kemerahan, dan bengkak seperti terinfeksi
- *Triple negative breast cancer*, yaitu jenis kanker payudara yang sulit untuk diobati karena tidak menunjukkan keberadaan reseptor hormon estrogen (ER), reseptor hormon progesterone (PR), dan reseptor protein HER-2, pada pemeriksaan jaringan kanker

Penyebab dan Gejala Payudara

Kanker payudara seringkali sulit terdeteksi pada tahap awal karena ukurannya yang kecil. Benjolan baru dapat teraba jika ukurannya cukup besar. Meski demikian, tidak semua benjolan di payudara berarti kanker. Oleh karena itu, [pemeriksaan](#) sejak dini penting dilakukan guna memastikan apakah benjolan tersebut kanker atau bukan.

Belum diketahui apa yang menyebabkan sel kanker tumbuh di payudara. Namun, ada sejumlah faktor yang dapat membuat seseorang berisiko terkena penyakit ini, antara lain berat badan berlebih, menstruasi pada usia yang terlalu muda, dan kebiasaan merokok.

Pengobatan dan Pencegahan Kanker Payudara

Kanker payudara bisa diobati dengan beberapa cara, tergantung pada kondisi penderita dan jenis kanker payudara itu sendiri. Upaya pengobatan itu meliputi:

- Terapi radiasi
- Terapi hormon
- Kemoterapi
- Operasi ([mastektomi](#))

Kanker payudara dapat dicegah dengan menjalani pemeriksaan [payudara](#) secara mandiri atau oleh petugas medis. Pemeriksaan harus dilakukan secara rutin jika berisiko terserang kanker payudara.

[Mamografi](#) skrining juga disarankan sebagai deteksi dini kanker payudara. Skrining ini dilakukan tiap 1–2 tahun sekali pada wanita

mulai usia 40 tahun. Pada orang dengan faktor risiko, skrining ini dapat dilakukan sebelum usia 40 tahun.

Selain menjalani pemeriksaan rutin, disarankan juga untuk mengonsumsi pola makan sehat, [berolahraga secara rutin](#), menjaga berat badan agar tetap ideal, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol. Di samping itu, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter sebelum menjalani terapi pengganti hormon pascamenopause.



Pemateri memeberikan penjelasan tentang kanker payudara

SIMPULAN

Pengetahuan tentang kanker payudara pada masyarakat meningkat setelah diberikan penjelasan tentang pemeriksaan kanker payudara sendiri tersebut dimulai dari pendampingan yang dilakukan oleh tim Pengabdian Masyarakat. Dilaporkan bahwa Masyarakat khususnya para ibu-ibu sudah tidak mengalami kecemasan lagi setelah diberikan cara memeriksa payudara gratis secara sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes. 2021. Infodatin: Situasi Penyakit Kanker. Jakarta. Kementrian Kesehatan RI.

Khayati, N., Rejeki, S., Machmudah, M., Pawestri, P., Armiyati, Y., & Sianturi, R. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Remaja Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.26714/sjpkm.v1i1.8682>

Mangan, Y.,. 2009. Cara Sehat Mencegah dan Mengatasi Kanker. Agromedia Pustaka: Jakarta.

Thaha R. dkk, 2017. (2017). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG KANKER PAYUDARA DENGAN PERILAKU PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) PADA WANITA USIA 20-45 TAHUN DI DESA SIDERA Healthy Tadulako Journal (Rahmah , I Nyoman , Gina : 40-46) PENDAHULUAN Kanker payudara adalah pertu. *Jurnal Kesehatan Tadulako* Vol., 3(2), 40–46.

Uripi, V. 2002. Menu Untuk Penderita Kanker. Puspa Swara: Jakarta.