

**EFEKTIVITAS INTERVENSI PENGAJARAN TERENCANA TERHADAP
PENGETAHUAN DAN PRAKTIK PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI PADA
MAHASISWA D3 KEBIDANAN TINGKAT I STIKES ABDI NUSANTARA JAKARTA****Nurhaida Marpaung^{1*}, Nofa Anggraini²**¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: nurhaidamarpaung6@gmail.com

Disubmit: 14 Juli 2022

Diterima: 13 Oktober 2022

Diterbitkan: 01 Januari 2023

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i1.7217>**ABSTRACT**

Breast self-examination (BSE) is an examination technique in which a woman examines her own breasts by looking and feeling with her fingers to detect whether or not there are lumps in her breasts. Knowledge and practice of BSE is a person's knowledge and practice regarding the practice of breast self-examination which is obtained through the sensory process, especially in the eyes and ears. To determine the effectiveness of a planned teaching intervention on the knowledge and practice of breast self-examination in D3 Midwifery Level I students at STIKes Abdi Nusantara. This study uses a descriptive correlation method, with a cross-sectional approach. The population in this study were all D3 Midwifery Students Level I STIKes Abdi Nusantara. The sample in this study were 25 respondents. Data analysis using frequency and paired t-test. Frequency distribution of knowledge about breast self-examination before intervention is 80.0 and after intervention is 100.0. Practice of breast self-examination before intervention 76.0 after intervention 92.0. Statistical test Dependent t-test obtained p value: 0.000 on knowledge and p value: 0.016 on the practice of examination Conscious. The results of this study found that there were differences in knowledge about breast self-examination and the practice of Realizing before and after a planned teaching intervention for D3 Midwifery students Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta 2022.

Keywords: *Planned Teaching, Knowledge, Practice BSE***ABSTRAK**

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah suatu tehnik pemeriksaan dimana seorang wanita memeriksa payudaranya sendiri dengan melihat dan merasakan dengan jari untuk mendeteksi apakah ada benjolan atau tidak pada payudaranya. Pengetahuan dan praktek tentang SADARI adalah pengetahuan dan praktek seseorang terkait praktek pemeriksaa payudara sendiri yang didapatkan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga. Untuk mengetahui efektivitas intervensi pengajaran terencana terhadap pengetahuan dan praktik pemeriksaan payudara sendiri pada mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat I STIKes Abdi Nusantara. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif koralasi, dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Populasi pada penelitian adalah semua Mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat I STIKes Abdi Nusantara. Sampel pada

penelitian ini sebanyak 25 responden. Analisis data menggunakan frekuensi dan *paired t-test*. Distribusi frekuensi pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri sebelum intervensi 80,0 dan setelah intervensi 100,0. Praktek pemeriksaan payudara sendiri sebelum intervensi 76,0 setelah intervensi 92,0. Uji statistik *Dependent t-test* didapatkan nilai *p value*: 0,000 pada pengetahuan dan *p value*: 0,016 pada praktek pemeriksaan Sadari. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri dan praktek Sadari sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta 2022

Kata Kunci: Pengajaran Terencana, Pengetahuan, Praktek SADARI

PENDAHULUAN

Penyakit kanker *Mammae* merupakan kanker terbanyak pada wanita dimana setiap jenis pengobatan terhadap penyakit ini dapat menimbulkan masalah fisiologis, psikologis dan social (WHO, 2016). Berdasarkan estimasi *Globocan* dalam *International Agency for Research on Cancer (IARC)* tahun 2018, *Ca Mammae* adalah kanker dengan persentase kasus baru tertinggi (43,3%) dan persentase kematian tertinggi (12,9%) pada perempuan di dunia (WHO, 2016). Di Asean, angka *Ca Mammae* juga sangat tinggi, pertama diduduki oleh China 67,7% dari semua kasus kanker. Di Indonesia, lebih kurang 6% atau 13,2 juta jiwa penduduk Indonesia menderita penyakit kanker dan memerlukan pengobatan sejak dini dimana angka tersebut hampir sama dengan beberapa negara berkembang lainnya. Berdasarkan data *Riskesmas* tahun 2018, prevalensi *Ca Mammae* di Indonesia mencapai 0,5 per 1000 perempuan, sedangkan di provinsi Jawa Tengah telah mencapai 0,7 per 1000 perempuan. Di RS Ciptomangunkusumo Jakarta (2018) data *Ca Mammae* masih menduduki

angka tertinggi kasus kanker sekitar 66,9% dari semua populasi. Salah satu cara untuk mendeteksi benjolan yang menyebabkan kanker yakni melakukan pemeriksaan payudara sendiri.

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah suatu tehnik pemeriksaan dimana seorang wanita memeriksa payudaranya sendiri dengan melihat dan merasakan dengan jari untuk mendeteksi apakah ada benjolan atau tidak pada payudaranya (Setiati, 2019). Pemeriksaan payudara sendiri adalah pengembangan kepedulian wanita terhadap kesehatan payudaranya sendiri. Kegiatan ini sangat mudah atau sederhana, murah (tidak memerlukan biaya), tidak menggunakan alat yang harus dipersiapkan cukup dengan jari tangan sendiri dan tidak perlu mengunjungi petugas atau pelayanan kesehatan karena dapat dilakukan sendiri secara mandiri tanpa harus dilihat atau diperiksa orang lain dan tidak perlu merasa malu atau harus dilihat atau diperiksa orang lain, bagi wanita yang sibuk hanya perlu menyediakan waktunya selama lebih kurang lima menit, tidak diperlukan waktu khusus, cukup dilakukan saat mandi atau pada saat sedang berbaring mau tidur (Setiati, 2019).

Pemeriksaan sendiri pada payudara harus dilakukan setiap bulan oleh semua wanita setelah umur 20 tahun. Meskipun ini suatu tehnik penyaringan sederhana, tidak mahal, tidak nyeri, tidak berbahaya dan nyaman, hanya 2/3 wanita mempraktekkannya sekurang-kurangnya sekali setahun, hanya 1/3 yang mempraktekkannya setiap bulan seperti yang dianjurkan, dan hanya 1/2 nya yang melakukannya dengan benar (Kemenkes RI, 2017)

Besarnya kematian akibat kanker payudara karena ketidaktahuan tentang SADARI dan terlambat memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan atau pasien datang dalam kondisi stadium lanjut, padahal apabila pasien datang pada stadium awal, penyakitnya akan dapat disembuhkan dengan berbagai pengobatan dan program pencegahan. Keterlambatan tersebut berdasarkan penelitian Robbie (2020) penyebabnya bervariasi, penyebab yang paling banyak adalah tidak mengertian tentang penyakit dan upaya deteksi dini sebanyak 47%. Menurut WHO (2018), satu-satunya cara yang efektif sampai saat ini hanya dengan melakukan deteksi sedini mungkin pada kemungkinan timbulnya penyakit ini, yaitu dengan melakukan SADARI. Tindakan ini sangat penting karena hampir 85% benjolan payudara ditemukan oleh penderita sendiri.

Pengetahuan tentang SADARI adalah pengetahuan seseorang terkait praktek pemeriksaan payudara sendiri yang didapatkan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat dalam pencegahan dan penanggulangan kanker dilakukan melalui advokasi, sosialisasi termasuk komunikasi,

informasi dan edukasi (KIE) untuk masyarakat. Pemerintah juga berusaha dengan memberikan kampanye dan advokasi dan terus mengupayakan penurunan kasus kanker payudara yang terdeteksi pada stadium lanjut melalui penyuluhan tentang sadari, diharapkan melalui KIE (Komunikasi Informasi dan Edukasi) yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan menumbuhkan sikap yang positif dalam melaksanakan SADARI (Stone & Erik, 2019)

Mahasiswa Di STIKes Abdi Nusantara, Jakarta sebagian besar adalah perempuan dengan usia >20 tahun. Pengetahuan tentang SADARI sangat penting dilakukan sehingga mahasiswa agar dapat melakukan pemeriksaan secara mandiri di rumah. Intervensi pengajaran terencana merupakan metode pengajaran yang dilakukan dengan memberikan materi yang sesuai secara tertatur dan mudah difahami oleh mahasiswa. Intervensi pengajaran terencana membantu wanita mengatasi hambatan pribadi mereka, mendorong mereka untuk mencari SADARI dan mempertahankan perilaku skrining SADARI secara teratur. Penelitian yang dilakukan Yeshitilia (2021) tentang "*Breast Self-Examination Practice And Its Determinants Among Women In Ethiopia: A Systematic Review And Meta-Analysis*" menyebutkan bahwa ada perbedaan pengetahuan tentang SADARI sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Penelitian yang dilakukan oleh Stone & Erik (2019) tentang "*Interventions That Increase Use of Adult Immunization and Cancer Screening Services*" Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pengajaran terencana dapat meningkatkan pengetahuan dan keyakinan

kesehatan tentang kanker payudara dan meningkatkan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri. Berdasarkan penelitian tersebut, maka diperlukan peningkatan pengetahuan pada perempuan yang usia >20tahun untuk mendeteksi benjolan pada payudara yang menyebabkan kanker. Intervensi pengajaran terencana adalah salah satu model yang banyak digunakan sebagai kerangka panduan untuk intervensi perilaku kesehatan, terutama perilaku skrining SADARI. Pengetahuan dalam pencegahan dan penanggulangan kanker dapat dilakukan melalui advokasi, sosialisasi termasuk komunikasi, informasi dan edukasi kepada mahasiswa. Memberikan kampanye dan advokasi dan terus mengupayakan penurunan

prevalensi kanker payudara yang terdeteksi pada stadium lanjut melalui penyuluhan tentang SADARI, Komunikasi Informasi dan Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan yang baik dalam melaksanakan SADARI. Oleh karena itu, dalam penelitian ini diterapkan sebagai kerangka teoritis untuk mengembangkan Intervensi pengajaran terencana tentang skrining SADARI dan mengevaluasi efek dari perlakuan tersebut. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk melihat efektivitas intervensi pengajaran terencana terhadap pengetahuan dan praktik pemeriksaan payudara sendiri pada mahasiswa D3 Kebidanan Tingkat I STIKes Abdi Nusantara.

KAJIAN PUSTAKA

1. Definisi

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah suatu tehnik pemeriksaan dimana seorang wanita memeriksa payudaranya sendiri dengan melihat dan merasakan dengan jari untuk mendeteksi apakah ada benjolan atau tidak pada payudaranya (Setiati, 2017).

Pemeriksaan payudara sendiri adalah pengembangan kepedulian wanita terhadap kesehatan payudaranya sendiri. Kegiatan ini sangat mudah atau sederhana, murah (tidak memerlukan biaya), tidak menggunakan alat yang harus dipersiapkan cukup dengan jari tangan sendiri dan tidak perlu

mengunjungi petugas atau pelayanan kesehatan karena dapat dilakukan sendiri secara mandiri tanpa harus di lihat atau diperiksa orang lain dan tidak perlu merasa malu atau harus dilihat atau diperiksa orang lain, bagi wanita yang sibuk hanya perlu menyediakan waktunya selama lebih kurang lima menit, tidak diperlukan waktu khusus, cukup dilakukan saat mandi atau pada saat sedang berbaring mau tidur (Kemenkes RI, 2017).

Berdasarkan definisi diatas disimpulkan bahwa Pemeriksaan Payudara Sendiri adalah suatu tehnik pemeriksaan dimana seorang wanita memeriksa payudaranya sendiri dengan melihat dan merasakan dengan jari untuk mendeteksi apakah ada benjolan sebagai

pengembangan kepedulian wanita terhadap kesehatan payudaranya sendiri.

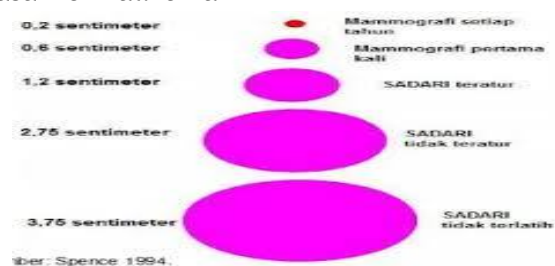
2. Tujuan Pendidikan Pemeriksaan Payudara Sendiri

Para ibu/perempuan yang muda,maupun tua banyak yang belum mengetahui pentingnya SADARI, diperkirakan hanya 25% sampai 30% wanita yang melakukan SADARI dengan baik dan teratur setiap bulannya. Maka adanya benjolan pada payudara dapat terdeteksi sendiri oleh wanita sehingga SADARI menjadi topik atau materi yang penting dalam promosi kesehatan melalui pendidikan kesehatan untuk mendeteksi kanker atau penyakit pada payudara lainnya secara dini, dimana apabila terdeteksi sedini mungkin atau pada stadium awal maka harapan kesembuhan lebih tinggi bahkan sampai 80 -90% (Setiati 2017).

Sebagian besar benjolan pada payudara ditemukan oleh ibu/perempuan sendiri, dengan memeriksa payudaranya sendiri seorang ibu akan mengetahui bagaimana payudara yang terlihat dan terasa normal. Jika

terdapat perubahan pada payudaranya dia dapat menemukan sendiri dan memberitahukan kepada petugas kesehatan. Mengajarkan ibu tentang cara memeriksa payudara setiap bulan dan mendorong mereka agar mau melakukannya sebab hal ini penting untuk mengontrol dan menjaga kesehatannya. Pemeriksaan payudara ini baiknya diajarkan oleh petugas kesehatan (Kemenkes RI, 2017).

SADARI dilakukan dengan tujuan agar mendeteksi secara dini kanker payudara, bukan untuk mencegah kanker payudara, dengan adanya deteksi dini maka kanker payudara dapat terdeteksi pada stadium awal sehingga pangobatan dini akan memperpanjang harapan hidup penderita kanker payudara dan untuk menurunkan angka kematian penderita kanker payudara dimana apabila ditemukan pada stadium awal akan memberikan harapan hidup yang lebih lama (Kemenkes RI, 2017).



Gambar 1 Ukuran rata-rata benjolan yang terdeteksi (Sumber: Kemenkes RI, 2017)

3. Waktu SADARI

Pada wanita produktif, SADARI harus dilakukan sebulan sekali, 1 minggu setelah haid terakhir (10 hari setelah hari pertama haid) karena saat ini payudara kemungkinan tidak mengeras dan tidak nyeri. Jangan melakukan pemeriksaan payudara pada masa pertengahan siklus haid sampai menjelang haid, payudara biasanya membengkak akibat pengaruh kelenjar susu oleh hormon estrogen dan progesteron, sehingga pemeriksaan akan lebih sulit dilakukan secara akurat. Jika ibu tidak mendapat menstruasi lagi/sudah menopause, ibu harus memilih hari/tanggal yang sama setiap bulan (misalnya setiap tanggal 1 setiap bulan) untuk memeriksakan payudaranya (Kemenkes RI, 2017).

4. Cara melakukan SADARI

Pemeriksaan payudara dapat dilakukan sendiri pada saat mandi atau sebelum tidur. Pemeriksaan payudara saat mandi akan mempermudah pemeriksaan karena tangan dalam kondisi basah dan mudah di gerakkan pada kulit yang sedang basah. Terdapat 6 langkah yang perlu dilakukan dalam melakukan SADARI (Kemenkes RI, 2017):

- a. Posisi Berdiri di depan cermin
Mulailah dengan mengamati payudara di cermin dengan bahu lurus dan lengan di pinggang, dengan cara ini

akan meregangkan otot-otot dada dan aksila (ketiak) agar perubahan-perubahan pada payudara tampak lebih jelas. Dalam pemeriksaan ini yang harus diamati adalah bentuk payudara, ukuran dan warna. Karena rata-rata payudara berubah tanpa kita sadari, perubahan yang perlu diwaspadai adalah jika payudara berkerut, cekung kedalam atau menonjol kedepan karena ada benjolan. Puting yang berubah posisi, dimana seharusnya menonjol keluar, malahan tertarik kedalam, dengan warna memerah, kasar dan terasa sakit.

- b. Setelah itu angkat kedua lengan lurus keatas, mengangkat kedua lengan ini akan mempermudah melihat retraksi kulit akibat perlekatan tumor pada payudara bagian bawah (untuk melihat apakah ada kelainan pada kedua payudara bagian bawah). Kembali amati perubahan yang terjadi pada payudara anda, seperti perubahan warna, tarikan, tonjolan, kerutan, perubahan bentuk puting susu atau permukaan kulit menjadi kasar.
- c. Sementara masih di depan cermin, tekan puting apakah ada cairan keluar (bisa berupa cairan putih seperti susu, kuning atau darah)
- d. Posisi berbaring
Berbaringlah dan apabila anda memulai pemeriksaan

- dari payudara sebelah kanan maka langkah-langkah yang dilakukan untuk memeriksa payudara kanan dengan terlebih dahulu meletakkan bantal dibawah bahu kanan dan letakkan lengan kanan diatas kepala, posisi ini bertujuan untuk meratakan jaringan payudara(jaringan payudara tersebar rata di dada) dan jangan ada jaringan yang jatuh kesamping atau ke belakang khususnya bagi yang memiliki payudara yang berukuran besar
- e. Rabalah payudara kanan tadi dengan menggunakan tangan kiri, (teknik perabaan payudara sebaiknya menggunakan 3 jari yaitu jari telunjuk, jari tengah dan jari manis karena ketiga jari ini mempunyai sensitifitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan jari yang lain)
 - f. Tekan secara mantap namun lembut dengan jari-jari yang rata dan saling rapat. Lakukan perabaan dari atas ke bawah, sisi ke sisi dari dada bagian atas sampai ke perut bagian atas dan dari ketiak sampai lekukan tengah di antara kedua payudara.
 - g. Ikuti satu pola untuk memastikan seluruh bagian payudara anda terperiksa seluruhnya. Anda bisa memulai dari puting susu, lalu melingkar melebar seperti obat nyamuk ke bagian luar payudara. Anda juga bisa mengambil pola seperti orang mengepel lantai, dari atas ke bawah atau kiri ke kanan dengan tarikan lurus-lurus. Mulai dengan rabaan lembut, lalu tekan lebih keras pada bagian yang perlu diperiksa jaringannya sampai kedalam.
 - h. Rasakan seluruh jaringan payudara dengan rabaan yang halus tapi sedikit ditekan dan apabila didapati bagian payudara yang menonjol dapat disertai nyeri dapat juga tidak ada rasa nyeri, maka segera periksa ke dokter.
 - i. Untuk memeriksa payudara kiri sama halnya dengan yang dilakukan saat memeriksa payudara kanan, maka ulangi langkah 3 ini pada payudara sebelah kiri.
 - j. Pemeriksaan ketiak. Bagilah payudara menjadi 4 bagian, $\frac{1}{4}$ atas dekat aksila, beri perhatian khusus karena ditempat tersebut sering ditemukan tumor payudara serta lakukan juga pemeriksaan ketiak. Dengan meletakkan tangan kanan anda kesamping dan rasakan ketiak anda dengan teliti, apakah teraba benjolan atau tidak.
 - k. Terakhir, rasakan payudara ketika sedang berdiri atau duduk. Bagi kebanyakan wanita, paling mudah melakukan perabaan terhadap payudaranya ketika payudara sedang mandi atau

basah dan licin sehingga waktu yang paling cocok adalah sewaktu mandi dibawah Shower, dan lakukan perabaan seperti

langkah ke-4 dan yakinkan bahwa seluruh bagian payudara teraba seluruhnya (Kemenkes RI, 2017).



Gambar 2.2 Cara melakukan SADARI (Sumber: Kemenkes RI, 2017)

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *Quasy Eksperiment*, dengan pendekatan *two group pre and post test design* terhadap koresponden tentang perbedaan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pengajaran terencana. Penelitian dilakukan bulan Januari-Februari 2022 di STIKes Abdi Nusantara, Jakarta. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Total Samping* yakni semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian

sebanyak 25 responden. Analisis data univariat digunakan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi dan presentase variabel independen yaitu pengetahuan dan pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pengajaran terencana serta karakteristik responden berdasarkan usia, status gizi dan riwayat penyakit. Uji beda dua mean dependen (*Paired Sample t-test*) dipakai untuk menguji perbedaan mean antara dua kelompok data dependen.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Tabel. 1 Distribusi frekuensi pengetahuan responden sebelum dan sesudah

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
• Tidak Baik	5	20,0	0	0,0
• Baik	20	80,0	25	100,0
Total	25	100,0	25	100,0

(Sumber: Data diolah, 2022)

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pengajaran terencana pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi

Nusantara, Jakarta 2022 yakni sebagian besar memiliki pengetahuan baik hanya 80% sebelum dilakukan intervensi, dan setelah dilakukan intervensi sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 100%.

Tabel. 2 Distribusi frekuensi Paktek pemeriksaan payudara sendiri responden sebelum dan sesudah

Praktek SADARI	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
• Tidak Baik	6	24,0	2	8,0
• Baik	19	76,0	23	92,0
Total	25	100,0	25	100,0

(Sumber: Data diolah, 2022)

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa praktek pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pengajaran terencana pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta 2022

yakni sebagian besar memiliki praktek sadari baik sebesar 76% sebelum dilakukan intervensi, dan setelah dilakukan intervensi sebagian besar responden memiliki praktek sadari baik sebanyak 92,0%.

Analisa Bivariat

Tabel 3 Perbedaan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana

Pengetahuan	Mean	SD	SE	Selisih Mean	t	P Value	N
pre-test	16,6	1,49	0,095	2,50	-	0,000	25
post-test	19,1	1,09	0,040				

(Sumber: Data diolah, 2022)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa perbedaan tingkat pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta 2022 yakni pada pre test dengan mean 16,6 sedangkan post test meningkat menjadi 19,0 dengan selisih Mean 2,50. Nilai Standar Deviasi (SD)

sebelum intervensi 1,49 dan setelah intervensi 1,09 dengan selisih SD 0,4. SE sebelum 0,095 dan sesudah 0,040. Nilai t sebesar -7,03 dan hasil uji statistik dengan *t-test Dependen* didapatkan pvalue: 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang artinya ada efektivitas intervensi pengajaran terencana terhadap pengetahuan pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta 2022.

Tabel 4 Perbedaan praktek pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana

Praktek SADARI	Mean	SD	SE	Selisih Mean	t	P Value	N
pre-test	1,68	0,47	0,34	0,28	-	0,016	25
post-test	1,96	0,20	0,10				

(Sumber: Data diolah, 2022)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa perbedaan praktek SADARI sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta 2022 yakni pada pre test dengan mean 1,68 sedangkan post test meningkat menjadi 1,96 dengan selisih Mean 0,28. Nilai Standar Deviasi (SD) sebelum intervensi 0,34 dan setelah

intervensi 0,10 dengan selisih SD 0,24. SE sebelum 0,34 dan sesudah 0,10. Pada nilai t sebesar -2,58 dan hasil uji statistik dengan *t-test Dependen* didapatkan pvalue: 0,016 ($\alpha < 0,05$) yang artinya ada efektivitas intervensi pengajaran terencana terhadap praktek SADARI pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta 2022.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

1. Pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pengajaran terencana
Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pengajaran terencana pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta 2022 yakni sebagian besar memiliki pengetahuan baik hanya 80% sebelum dilakukan intervensi, dan setelah dilakukan intervensi sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik sebanyak 100%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yeshitilia (2021) tentang "*Breast Self-Examination Practice And*

Its Determinants Among Women In Ethiopia: A Systematic Review And Meta-Analysis" menyebutkan bahwa ada perbedaan pengetahuan tentang SADARI sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan presentase sebesar 89,3% mengalami peningkatan. Penelitian yang dilakukan oleh Stone & Erik (2019) tentang "*Interventions That Increase Use of Adult Immunization and Cancer Screening Services*" Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pengajaran terencana dapat meningkatkan pengetahuan dan keyakinan kesehatan tentang kanker payudara dan meningkatkan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri.

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu.

Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behaviour (Donsu, 2017). Pengetahuan tentang SADARI adalah pengetahuan seseorang terkait praktek pemeriksaan payudara sendiri yang didapatkan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu yang sebagian besar pengetahuan manusia di peroleh melalui mata dan telinga.

Menurut peneliti tingginya pengetahuan responden sebelum dilakukan intervensi disebabkan oleh beberapa hal antara lain, pada waktu SMA sudah mendapatkan pelajaran tentang Sadari, sebagian besar responden melakukan browsing di media sosial terkait Sadari, menonton di youtube, sebagian pernah mengikuti seminar-seminar tentang kanker payudara dan melihat promosi kesehatan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan di media sosial ataupun di pusat kesehatan masyarakat lainnya.

2. Praktek pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pengajaran terencana

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktek pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pengajaran terencana pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta 2022 yakni sebagian besar memiliki praktek sadari baik sebesar 76% sebelum dilakukan intervensi, dan setelah dilakukan intervensi sebagian besar responden memiliki praktek sadari baik sebanyak 92,0%.

Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zare, Maryam., et al (2018) tentang "*The Effect of Health Belief Model-Based Education on Knowledge and Prostate Cancer Screening Behaviors: A Randomized Controlled Trial*" yang menyebutkan bahwa pemberian pengajaran terencana memiliki pengaruh positif terhadap praktek dan pelaksanaan SADARI sebesar 67,9%. Didukung oleh penelitian Purba, Julaini (2018) dengan hasil penelitian bahwa intervensi pengajaran terencana memberikan dampak positif terhadap praktek SADARI.

Pemeriksaan payudara sendiri adalah pengembangan kepedulian wanita terhadap kesehatan payudaranya sendiri. Kegiatan ini sangat mudah atau sederhana, murah (tidak memerlukan biaya), tidak menggunakan alat yang harus dipersiapkan cukup dengan jari tangan sendiri dan dapat dilakukan sendiri secara mandiri tanpa harus di lihat atau diperiksa orang lain dan tidak perlu merasa malu atau harus dilihat atau diperiksa orang lain, bagi wanita yang sibuk hanya perlu menyediakan waktunya selama lebih kurang lima menit, tidak diperlukan waktu khusus, cukup dilakukan saat mandi atau pada saat sedang berbaring mau tidur. Pada wanita produktif, SADARI harus dilakukan sebulan sekali, 1 minggu setelah haid terakhir (10 hari setelah hari pertama haid) karena saat ini payudara kemungkinan tidak mengeras dan tidak nyeri. Jangan melakukan pemeriksaan payudara pada masa

pertengahan siklus haid sampai menjelang haid, payudara biasanya membengkak akibat pengaruh kelenjar susu oleh hormon estrogen dan progesteron, sehingga pemeriksaan akan lebih sulit dilakukan secara akurat. Jika ibu tidak mendapat menstruasi lagi/sudah menopause, ibu harus memilih hari/tanggal yang sama setiap bulan (misalnya setiap tanggal 1 setiap bulan) untuk memeriksakan payudaranya (Kemenkes RI, 2017).

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar responden sudah mengetahui tentang praktek pemeriksaan payudara sendiri yang dilakukan secara mandiri disebabkan banyak faktor yakni responden sudah pernah mempraktekkan dalam kehidupan sehari, promosi dari media sosial dan upaya dinas kesehatan juga berpengaruh terhadap tingkat praktek yang dilakukan oleh responden, sebagai upaya menurunkan resiko dan pendeteksian dini kanker payudara.

Analisa Bivariat

1. Perbedaan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan tingkat pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta 2022 yakni pada pre test dengan mean 16,6 sedangkan post test meningkat menjadi 19,0 dengan

selisih Mean 2,50. Nilai Standar Deviasi (SD) sebelum intervensi 1,49 dan setelah intervensi 1,09 dengan selisih SD 0,4. Hasil uji statistik dengan *t-test Dependen* didapatkan pvalue: 0,000 ($\alpha < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta 2022.

Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zare, Maryam., et al (2018) tentang "*The Effect of Health Belief Model-Based Education on Knowledge and Prostate Cancer Screening Behaviors: A Randomized Controlled Trial*" yang menyebutkan bahwa pemberian pengajaran terencana memiliki pengaruh positif terhadap tingkat pengetahuan dengan nilai pvalue: 0,001. Penelitian Yeshitilia (2021) menyebutkan bahwa ada perbedaan pengetahuan tentang SADARI sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan nilai pvalue 0,000. Penelitian yang dilakukan oleh Stone & Erik (2019) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi pengajaran terencana dapat meningkatkan pengetahuan dan keyakinan kesehatan tentang kanker payudara dan meningkatkan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri dengan pvalue: 0,000.

Faktor terpenting dalam intervensi pengajaran terencana materi mudah dimengerti, bahasa mudah dipahami, serta media merupakan sarana yang penting

dalam proses penyampaian, maka intervensi pengajaran terencana merupakan upaya deteksi dini kanker payudara, karena merupakan suatu upaya atau kegiatan agar individu, keluarga, kelompok. masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka khususnya kesehatan payudara, untuk menghindari atau mencegah hal-hal yang merupakan faktor pendukung terjadinya kanker payudara dengan mendeteksi sedini mungkin dengan praktek SADARI dan apabila di jumpai benjolan di payudara memiliki sikap yang tepat untuk tindakan berikutnya (Asmarudin Pakhri, 2016).

Intervensi pengajaran terencana dapat meningkatkan pengetahuan dengan cara melakukan penyuluhan kesehatan dalam *diagnosis* dini dan pengobatan segera (*early diagnosis and prompt treatment*) adalah untuk mendeteksi penyakit yang terjadi di masyarakat dimana penyakit tersebut sulit atau lambat terdeteksi dikarenakan pemahaman masyarakat dan kepeduliannya terhadap penyakit itu cenderung masih rendah. Munandar (2018), Penyakit kanker payudara lambat terdeteksi adalah karena masyarakat tidak tahu atau tidak memahami dan bahkan perduli terhadap deteksi dini kanker payudara dengan praktek SADARI, hal ini menyebabkan para penderita kanker payudara terdedeksi pada stadium lanjut. Oleh sebab itu pada tahap ini sangat diperlukan pendidikan

kesehatan (Asmarudin Pakhri, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana hal tersebut menunjukkan bahwa intervensi pengajaran terencana sangat efektif dan dapat dilakukan pada mahasiswa semua jenjang, agar pengetahuan yang diharapkan dapat meningkat secara signifikan.

2. Perbedaan praktek pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan praktek SADARI sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta 2022 yakni pada pre test dengan mean 1,68 sedangkan post test meningkat menjadi 1,96 dengan selisih Mean 0,28. Nilai Standar Deviasi (SD) sebelum intervensi 0,34 dan setelah intervensi 0,10 dengan selisih SD 0,24. Hasil uji statistik dengan *t-test Dependen* didapatkan pvalue: 0,016 ($\alpha < 0,05$) yang artinya terdapat perbedaan praktek SADARI sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta 2022.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sinaga, Arni. A (2018) tentang pengaruh pembelajaran sadari terhadap pelaksanaan sadari pada remaja dengan hasil setelah dilakukan

pembelajaran ada hubungan praktek sadari $p=0,000$ ($<0,005$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pembelajaran sadari berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan sadari. Diharapkan kepada Petugas Kesehatan untuk lebih aktif dalam melakukan penyuluhan kesehatan agar pengetahuan dan keterampilan remaja semakin meningkat.

Didukung oleh penelitian Purba, Julaini (2018) tentang Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Sadari Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Dalam Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara Di Program Studi Kebidanan Pematangsiantar” dengan hasil penelitian bahwa ada pengaruh penyuluhan kesehatan dengan SADARI terhadap pengetahuan. Hasil analisis pengetahuan menggunakan uji pair t-test didapat nilai $p=0,000$). Disarankan dalam pelaksanaan program penyuluhan kesehatan menggunakan metode CPDL (Ceramah Plus Demonstrasi dan Latihan) dalam upaya deteksi dini kanker payudara karena terbukti lebih baik dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap untuk melakukan SADARI secara teratur setiap bulan.

Metode ceramah memang sangat tepat diterapkan dalam menjelaskan SADARI karena metode demonstrasi lebih mudah untuk menunjukkan pengertian, ide, dan prosedur mengenai tahap-tahap pemeriksaan payudara sendiri dan memperlihatkan bagaimana cara melaksanakan SADARI sesuai dengan tahap yang benar antara lain pada langkah

pertama melihat payudara di cermin, posisi pundak tegap dan kedua tangan dipinggang. Tahap kedua mengangkat tangan sambil mengamati perubahan-perubahan payudara. Langkah ketiga yaitu mencermati puting, periksa cairan puting, dan periksa puting apakah mengalami luka atau koreng. Langkah keempat merasakan payudara dengan cara berbaring dan melakukan pemijatan dan langkah kelima memeriksa payudara saat berdiri dan duduk (Notoadmojo, 2016)

Metode intervensi pengajaran terencana yang digunakan sebaiknya sederhana, menarik dan mudah dipahami, supaya peserta/audiens betul-betul memahami, menyadari dan mempraktekkan deteksi dini kanker payudara dengan SADARI. Dalam melaksanakan proses pendidikan kesehatan dalam upaya deteksi dini kanker payudara dengan praktek SADARI, menggunakan metode ceramah dengan menyampaikan materi yang bersifat teoritis mengenai kanker payudara dan sebagai pengantar ke arah praktek SADARI dalam upaya deteksi dini kanker payudara, dan dilanjutkan dengan demonstrasi untuk memperagakan tehnik SADARI dengan menggunakan alat penunjang demonstrasi seperti gambar, slide atau film dan menggunakan alat peraga seperti pantom payudara dilanjutkan berupa drama singkat yang dilakoni petugas kesehatan dan seorang perempuan/klien yang diajarkan cara memeriksa payudara Sendiri dengan praktek SADARI dan diakhiri dengan latihan

dengan memberikan beberapa pertanyaan mengenai pengetahuan dan sikap dalam upaya deteksi dini kanker payudara dengan praktek SADARI (Asmarudin Pakhri, 2016).

Para ibu/perempuan yang muda, maupun tua banyak yang belum mengetahui pentingnya SADARI, diperkirakan hanya 25% sampai 30% wanita yang melakukan SADARI dengan baik dan teratur setiap bulannya. Maka adanya benjolan pada payudara dapat terdeteksi sendiri oleh wanita sehingga SADARI menjadi topik atau materi yang penting dalam promosi kesehatan melalui pendidikan kesehatan untuk mendeteksi kanker atau penyakit pada payudara lainnya secara dini, dimana apabila terdeteksi sedini mungkin atau pada stadium awal maka harapan kesembuhan lebih tinggi bahkan sampai 80 -90% (Setiati 2017).

Sebagian besar benjolan pada payudara ditemukan oleh ibu/perempuan sendiri, dengan memeriksa payudaranya sendiri seorang ibu akan mengetahui bagaimana payudara yang terlihat dan terasa normal. Jika terdapat perubahan pada payudaranya dia dapat menemukan sendiri dan memberitahukan kepada petugas kesehatan. Mengajarkan ibu tentang cara memeriksa payudara setiap bulan dan mendorong mereka agar mau melakukannya sebab hal ini penting untuk mengontrol dan menjaga kesehatannya. Pemeriksaan payudara ini baiknya diajarkan oleh petugas kesehatan (Kemenkes RI, 2017). SADARI

dilakukan dengan tujuan agar mendeteksi secara dini kanker payudara, bukan untuk mencegah kanker payudara, dengan adanya deteksi dini maka kanker payudara dapat terdeteksi pada stadium awal sehingga pengobatan dini akan memperpanjang harapan hidup penderita kanker payudara dan untuk menurunkan angka kematian penderita kanker payudara dimana apabila ditemukan pada stadium awal akan memberikan harapan hidup yang lebih lama (Kemenkes RI, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktek pemeriksaan payudara sendiri meningkat dan lebih baik serta benar setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana. Hal tersebut membuktikan bahwa intervensi pengajaran terencana memberikan dampak positif terhadap praktek SADARI pada mahasiswi kebidanan.

KESIMPULAN

Ada perbedaan pengetahuan tentang pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta dan Ada perbedaan praktek pemeriksaan payudara sendiri sebelum dan setelah dilakukan intervensi pengajaran terencana pada mahasiswa D3 Kebidanan Tk I STIKes Abdi Nusantara, Jakarta

DAFTAR PUSTAKA

- Asmarudin Pakhri, (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Sadari Di MA KMI Diniyah Puteri Padang Panjang Bulan Februari 2016. Jurnal Publikasi. Vol II no 9202. Diakses pada September 2021 Jam 20.00 WIB
- Donsu, Jenita DT. (2017). Psikologi Keperawatan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Globocan, *International Agency for Research on Cancer (IARC)* (2018). *Cancer Fact Sheet. Breast Cancer Incidence and Mortality World Wide In 2018 Summary*. Diperoleh dari: <http://globocan.iarc.fr/factsheets/cancers/breast.asp> (Diakses September, 2021)
- Hidayati, S. (2018) Penyuluhan dengan Demonstrasi Keterampilan Praktik SADARI Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Siswi Tentang Kanker Payudara di SMA Futuhiyah Kab. Demak
- Iskadar (2018). Deteksi Dini Kanker. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia dan Kanker serta Penatalaksanaan Kanker Payudara*. Kemenkes RI. Jakarta.
- Robbie, Handoyo S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Para Wanita Dewasa Awal Dalam Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri Di Kelurahan Kalangan Kecamatan Pedan Klaten. Semarang FK UNDIP.
- Setiati Erni, 2019. Waspada 4 Kanker Ganas Pembunuh Wanita, Yogyakarta: Andi.
- Stone & Erik. A. K (2019) *Interventions That Increase Use of Adult Immunization and Cancer Screening Services*. International Jurnal Publikasi. No 412. September 2021
- Wawan, A. dan Dewi, M. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta :NuhaMedika.
- World Health Organization (WHO). (2016). *Prevalensi dan Penatalaksanaan kanker Payudara serta pendeteksian dini*. Alih Bahasa Phakhri. Diakses pada September 2021.
- Yeshitilia, et al (2021) tentang "Breast Self-Examination Practice And Its Determinants Among Women In Ethiopia: A Systematic Review And Meta-Analysis" jurnal Publikasi Kesehatan Indonesia. Vol 12, No 321. Dipublikasi pada September 2021 jam 11.00 WIB