



IMPLEMENTASI KEPOIN AJA UNTUK MENINGKATKAN DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA CALON PENGANTIN PAROKI SANTA MARIA RATU ROSARI TANJUNG SELAMAT (KEPOIN AJA BIAR SMART)

Lilis Novitarum*, Aprilita Br. Sitepu, Arjuna Ginting, Helinida Saragih, Merlina Sinabariba

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan, Jl. Bunga Terompet no 118 Kel Sempakata Medan Selayang, Medan 20131, Indonesia

*lilisnovit@gmail.com

ABSTRAK

Indonesia memiliki angka kanker payudara pada urutan pertama dari seluruh jenis kanker di Indonesia sebesar 16,6% dan angka kematian mencapai 9,6%. Pemerintah telah memiliki program SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri), namun mampu menekan angka kanker payudara. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan adalah edukasi calon pengantin tentang "Implementasi Kepoin Aja Untuk Meningkatkan Deteksi Dini Kanker Payudara Calon Pengantin Paroki Ratu Rosari Tanjung Selamat" yang disebut dengan Jargon "Kepoin Aja Biar Smart". Tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan ini melakukan sosialisasi website KEPOin aja yang berisi tentang pencegahan kanker payudara untuk meningkatkan kesadaran diri WUS untuk melakukan tindakan SADARI secara rutin. Edukasi berjalan lancar dengan langkah kegiatan, yaitu perijinan, persiapan alat dan sarana, melakukan edukasi, evaluasi hasil edukasi. Peserta yang hadir 22 pasang calon pengantin yang sedang kursus pra nikah di Gereja Santa Maria Ratu Rosari Paroki Tanjung Selamat. meminta kesediaan pasangan calon pengantin untuk dilakukan sosialisasi. Kemudian tim Abdimas melakukan sosialisasi dan di akhir kegiatan dilakukan evaluasi dilakukan kepada 8 peserta dengan menanyakan pemahaman tentang manfaat dan isi web Kepoin Aja dan sikap untuk melakukan deteksi dini kanker payudara. Peserta antusias dan mengikuti kegiatan sampai akhir. Evaluasi dilakukan dengan wawancara kepada 8 peserta bahwa mereka akan rutin melakukan SADARI untuk mencegah terkena kanker payudara dan mereka akan menyebarkan web Kepoin Aja supaya masyarakat dapat mengetahui skor risiko terkena kanker payudara.

Kata kunci: calon pengantin; deteksi dini kanker payudara; implementasi; kepojin aja

IMPLEMENTATION OF KEPOIN AJA TO INCREASE EARLY DETECTION OF BREAST CANCER FOR PROSPECTIVE BRIDES OF SANTA MARIA RATU ROSARI TANJUNG SELAMAT PARISH (JUST KEPOIN SO IT'S SMART)

ABSTRACT

Indonesia has the first breast cancer rate of all types of cancer in Indonesia at 16.6% and the death rate reaches 9.6%. The government already has a BSE (Breast Self-Examination) program, but it has been able to reduce breast cancer rates. The method used in implementing the activity is educating prospective brides and grooms about "Implementation of Kepoin Aja to Increase Early Detection of Breast Cancer of Prospective Brides at Ratu Rosari Parish, Tanjung Selamat" which is called "Kepoin Aja to be Smart". The goal to be achieved in this activity is to socialize the KEPOin website which contains breast cancer prevention to increase WUS' self-awareness to carry out BSE actions regularly. Education runs smoothly with activity steps, namely licensing, preparing tools and facilities, conducting education, evaluating educational results. Participants who attended were 22 pairs of prospective brides and grooms who were taking pre-marriage courses at the Santa Maria Ratu Rosari Church, Tanjung Selamat Parish. ask for the willingness of the bride and groom to carry out socialization. Then the Abdimas team carried out

outreach and at the end of the activity an evaluation was carried out on 8 participants by asking about their understanding of the benefits and contents of the Kepoin Aja website and attitudes towards early detection of breast cancer. Participants were enthusiastic and participated in the activity until the end. The evaluation was carried out by interviewing 8 participants that they would routinely do BSE to prevent breast cancer and they would distribute the Kepoin Aja website so that the public could find out their risk score for breast cancer.

Keywords: bride and groom candidates; early detection of breast cancer; implementation; kepojin aja

PENDAHULUAN

Upaya untuk menurunkan kanker payudara belum menunjukkan hasil yang maksimal, ditandai dengan prevalensi kanker payudara masih tinggi baik di negara berkembang atau negara maju. Kanker payudara menempati urutan pertama dari semua kanker pada wanita dengan prevalensi rate 56,5 per 100.000 perempuan di dunia (Parkin et al., 1999). Globocan juga menyatakan bahwa prevalensi kanker payudara bervariasi, di Eropa Barat 177,5 per 100.000 perempuan, Asia Timur 38,7 persen per 100.000 perempuan, Afrika Timur 26,4 persen per 100.000 perempuan, dan Jepang 92,3 persen per 100.000 perempuan. Insiden kanker payudara di Kamerun terus meningkat dan merupakan penyebab utama kematian (Sama et al., 2017). Ada peningkatan kejadian kanker payudara selama dekade terakhir. Kanker payudara dini yang ditemukan di negara-negara berkembang hanya 30 persen dibandingkan dengan 60-70 persen di negara-negara maju (Subramanian et al., 2018). Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran diri WUS tentang tanda gejala awal kanker payudara di negara maju lebih baik daripada negara berkembang termasuk Indonesia. Data Global Cancer Observatory menunjukkan kasus kanker yang paling banyak terjadi di Indonesia adalah kanker payudara, yakni 58.256 kasus atau 16,7 persen dari total 348.809 kasus kanker (WHO, 2019). Kementerian Kesehatan RI (2019) menyatakan bahwa angka kanker payudara di Indonesia mencapai 42,1 orang per 100 ribu penduduk. Rata-rata kematian akibat kanker ini mencapai 17 orang per 100 ribu penduduk. Statistik kanker global baru-baru ini menunjukkan meningkatnya kejadian global kanker payudara dan peningkatan ini terjadi pada tingkat yang lebih cepat di negara-negara berkembang.

World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa 43 persen kanker dapat dicegah. Kendati demikian kanker dapat dicegah dengan gaya hidup dan pola makan yang benar. Bahkan kanker seperti kanker payudara dapat disembuhkan jika terdeteksi secara dini dan dirawat secara memadai. Selain pengetahuan soal deteksi dini yang masih belum merata, mereka mayoritas mengaku tidak merasakan apa-apa meskipun ada benjolan yang kecil sehingga menunda pengobatan. YKPI (2019) mengatakan bahwa 70 persen dari penderita kanker payudara berkunjung ke dokter atau rumah sakit pada keadaan stadium lanjut. Hal lain yang juga menjadi faktor keterlambatan penderita adalah Takut operasi, kemoterapi dan radiasi, Masih percaya dengan pengobatan tradisional, dukun, paranormal atau 'orang pintar', Tidak percaya bahwa kanker payudara dapat disembuhkan, Tidak menyadari akan penyakit yang dideritanya dan Sosial-ekonomi (YKPI, 2019). Melatih wanita bagaimana melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dapat membantu mereka untuk waspada terhadap segala kelainan pada payudara mereka untuk segera mencari konsultasi medis. Perilaku kesehatan dapat dipengaruhi oleh tingkat kesadaran tentang kanker payudara (Hassan et al., 2017).

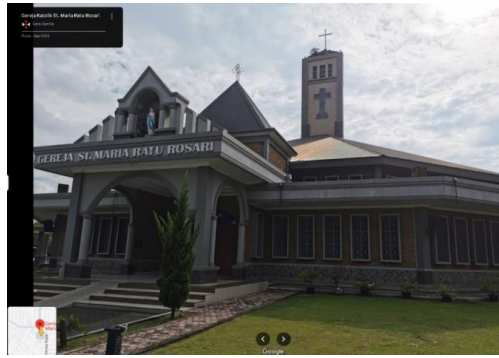
Pemahaman tentang pengetahuan dan praktik kanker payudara dan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) di antara para pasangan usia subur adalah langkah pertama yang penting yang akan memandu perancangan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran di seluruh populasi umum. Teknik SADARI cukup membantu untuk mendorong kaum perempuan segera berobat bila menemukan benjolan pada payudaranya. Tim PKM telah melakukan penelitian sebelumnya dengan menciptakan website Kepoin Aja (<https://kepoinaja.my.id/>). Website Kepoinaja sampai saat ini sudah mencapai 200 pengunjung, namun pengunjung yang bersedia mengisi link kuesioner penggunaan website sejumlah 26 orang. Kuesioner penggunaan website berisi 16 pernyataan tentang manfaat yang dirasakan, kemudahan penggunaan, biaya keuangan yang diberikan, risiko yang disesuaikan, keuntungan dan niat untuk menggunakan. Berdasarkan hasil olah data menggunakan analisis deskriptif diperoleh data usia terendah 18 tahun, tertinggi 43 tahun dan usia yang paling banyak menggunakan website adalah 19 tahun. Hal ini menunjukkan antusias dari WUS untuk melakukan deteksi dini kanker payudara. Oleh karena itu sangat penting supaya strategi Kepoin aja diterapkan dalam masyarakat secara luas, khususnya untuk pasangan calon pengantin. Tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan ini adalah melakukan sosialisasi website KEPOIn aja yang berisi tentang pencegahan kanker payudara untuk meningkatkan kesadaran diri WUS untuk melakukan tindakan SADARI secara rutin.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan adalah edukasi calon pengantin tentang “Implementasi Kepoin Aja Untuk Meningkatkan Deteksi Dini Kanker Payudara Calon Pengantin Paroki Ratu Rosari Tanjung Selamat” yang disebut dengan Jargon “Kepoin Aja Biar Smart”. Kegiatan ini diikuti oleh 22 pasang calon pengantin selama yang sedang kursus pra nikah di Gereja Santa Maria Ratu Rosari Paroki Tanjung Selamat selama bulan Mei-Agustus 2024. Tahap persiapan dilakukan dengan pendekatan kepada pengurus Paroki dan meminta kesediaan pasangan calon pengantin untuk dilakukan sosialisasi. Kemudian tim Abdimas melakukan sosialisasi dan di akhir kegiatan dilakukan evaluasi dilakukan kepada 8 peserta dengan menanyakan pemahaman tentang manfaat dan isi web Kepoin Aja dan sikap untuk melakukan deteksi dini kanker payudara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Persiapan. Kegiatan pengabdian masyarakat Implementasi Kepoin Aja Untuk Meningkatkan Deteksi Dini Kanker Payudara Calon Pengantin di Paroki Santa Maria Ratu Rosari Tanjung Selamat (Kepoin Aja Biar Smart) dimulai bulan Maret 2024. Tahap pertama diawali dengan survey pendahuluan dengan pengurus Paroki Santa Maria Ratu Rosari Tanjung Selamat yang menyatakan bahwa pasangan calon pengantin mendapatkan edukasi tentang kesehatan reproduksi (fokus pada perencanaan Keluarga Berencana), belum ada topik yang menyinggung tentang pencegahan kanker payudara. Dalam tahap persiapan dilakukan kegiatan: 1) koordinasi dengan pengurus Paroki Santa Maria Ratu Rosari Tanjung Selamat, 2) koordinasi dengan pasangan calon pengantin, 3) Tim pengabdian masyarakat SSEM mempersiapkan bahan dan media untuk kegiatan pendampingan kepada calon pasangan pengantin.



Gambar 1. Lokasi pengabdian masyarakat

Tahap Pelaksanaan. Kegiatan dilaksanakan selama 4 kali pertemuan dengan calon pengantin pada tanggal 4 Mei 2024, 8 Juni 2024, 6 Juli 2024 dan 10 Agustus 2024. Dengan jumlah calon pengantin 22 Pasang. Edukasi dilaksanakan melalui media Banner, Kartu Sakera (Kartu Sadar Kanker Payudara) dan website Kepoin aja. Pasangan calon pengantin diberi kesempatan untuk membuka website kepo in aja dan diajari cara penggunaannya, mulai dari cara mengisi skor risiko kanker payudara sampai dengan memanfaatkan materi dalam website tersebut.



Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan Implementasi KePOin Aja Biar SMART

Peserta antusias dan merasa tertarik dengan kegiatan ini, mereka menanyakan:

1. *“Apakah SADARI dapat dilakukan setiap bulan pada wanita usia Subur?”*

Jawaban: *“SADARI dapat dilakukan oleh wanita usia subur ataupun sudah menopause. Pada WUS dilakukan seminggu setelah menstruasi atau hari ke 7-10 haid. Sedangkan bagi wanita yang sudah menopause maka boleh diambil salah satu tanggal yang sama di setiap bulannya. Sebaiknya SADARI dilakukan secara rutin atau paling lama setiap 3 bulan.”*

2. *“Apakah aplikasi Kepoin Aja ini boleh disebar ke masyarakat lainnya?”*

Jawaban: *Sangat diperbolehkan dan disarankan. Karena aplikasi ini wanita dapat mengetahui skor risiko terkena kanker payudara. sehingga diharapkan wanita yang telah mengetahui skor risiko terkena kanker payudara dapat menjaga pola aktifitas, konsumsi makanan dan program deteksi dini kanker payudara.*

Tahap penyelesaian. Pada tahap ini, tim pengabdian masyarakat melakukan evaluasi terhadap rangkaian pelaksanaan kegiatan PKM Implementasi Kepoin Aja Untuk Meningkatkan Deteksi Dini Kanker Payudara Calon Pengantin di Paroki Santa Maria Ratu Rosari Tanjung Selamat

(Kepoin Aja Biar Smart). Para calon pengantin menyatakan senang dengan kegiatan ini, karena mereka bisa melakukan tindakan meminimalkan factor risiko kanker payudara yang selama ini tidak pernah terpikirkan mereka. Pengurus gereja Paroki Santa Maria Ratu Rosari Tanjung Selamat juga menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat untuk para calon pengantin untuk melakukan pencegahan kanker payudara dan menambah pengetahuan calon pengantin untuk mengambil keputusan untuk berobat dan memberikan dukungan secara moral dan finansial apabila pasangannya terkena kanker payudara. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim berupa Implementasi Kepoin Aja Untuk Meningkatkan Deteksi Dini Kanker Payudara Calon Pengantin di Paroki Santa Maria Ratu Rosari Tanjung Selamat (Kepoin Aja Biar Smart) memiliki dampak positif dalam meningkatkan pemahaman calon pengantin. Dalam jangka waktu yang panjang, diharapkan kegiatan ini mampu menjadi daya dongkrak dalam menurunkan prevalensi kanker payudara. Hal ini sejalan dengan penelitian di negara India, yang meneliti tentang sistem bernama Machine Learning Based Intelligent System for Breast Cancer Prediction (MLISBCP) untuk deteksi dini BC (Das et al., 2024). Namun yang lebih penting lagi adalah partisipasi semua pihak yang terkait dalam peningkatan promosi kesehatan terutama pencegahan kanker payudara. sinergi antara pemerintah, tenaga kesehatan, masyarakat, dan wanita usia subur itu sendiri untuk mengakui kekurangan dan kelebihan serta kesenjangan yang ada untuk menghindari kanker payudara. Pengakuan atas kesenjangan harus merangsang upaya bersama yang melibatkan semua pemangku kepentingan yang terlibat untuk menemukan solusi yang disesuaikan dengan konteks guna meningkatkan hasil layanan kesehatan (Barrios, 2022).

Web KePOin Aja dapat meningkatkan kesadaran wanita untuk melakukan pemeriksaan SADARI, sehingga dapat mengubah perilaku sehat. Maltz dalam Wang (2022) menyatakan bahwa perubahan membutuhkan waktu minimal sekitar 21 hari untuk memengaruhi setiap perubahan yang terlihat dalam citra mental. Pernyataan Maltz didukung oleh Schumann dan Klein (2015) bahwa perubahan kebiasaan atau perilaku setiap orang bisa sangat bervariasi berkisar antara 18-254 hari tergantung individunya masing-masing (Schumann & Klein, 2015). Kebiasaan sebagai titik temu antara pengetahuan, keterampilan, dan keinginan (Covey, 2017). Lebih dari 40 persen tindakan yang dilakukan seseorang merupakan suatu kebiasaan yang dilakukan secara sadar atau tidak sadar dalam kurun waktu lama. Kebiasaan dapat menjadi karakter dan memengaruhi cara hidup seseorang. Penanaman kebiasaan melakukan perilaku baru dalam waktu tujuh hari. Perilaku baru akan menjadi kebiasaan dan bersifat permanen dapat dilakukan dalam 21 hari. Covey menyatakan bahwa kita harus belajar, komit, dan lakukan dan terus diulang-ulang (Covey, 2017). Seorang individu yang melakukan perilaku baru selama 21 hari secara terus menerus akan membuat perilaku tersebut terprogram di dalam otak dan dapat menjadi karakter bagi individu. Pengetahuan dan kebiasaan yang lama akan mulai memudar secara perlahan dalam ingatan individu. Ingatan tentang kebiasaan yang lama secara perlahan akan menghilang dan akan digantikan dengan kebiasaan atau perilaku baru yang diterapkan. Perilaku yang baru akan menggantikan perilaku sebelumnya di dalam otak.

Perubahan perilaku individu dalam kondisi sehat sangat berperan dalam pencegahan primer terhadap kanker payudara. Sehingga sangat penting wanita berisiko kanker payudara melakukan pembiasaan pola hidup sehat minimal 21 hari (Covey, 2017). Setelah 21 hari proses pembiasaan maka diharapkan wanita berisiko kanker payudara sudah memiliki kebiasaan hidup sehat, disiplin dan memiliki kesadaran diri untuk mencegah kanker payudara. Mengubah suatu kebiasaan dalam masyarakat bukanlah merupakan hal yang mudah. Prochaska dan Velicer dalam Saputra dan Sari (2013) mengemukakan bahwa perubahan terdiri dari lima tahap perubahan

perilaku: prakontemplasi (tidak berencana untuk berubah), kontemplasi (mempertimbangkan untuk berubah), tindakan (berpartisipasi dalam perilaku baru), pemeliharaan (mempertahankan perilaku yang berubah dari waktu ke waktu), dan kambuh (berhenti untuk berpartisipasi dalam perilaku) (Saputra & Sari, 2013)

SIMPULAN

Edukasi yang dilakukan oleh tim Abdimas membawa perubahan positif meningkatkan pemahaman calon pengantin tentang pentingnya kesadaran diri untuk menghindari faktor risiko kanker payudara. Kesadaran inilah yang dapat mendorong calon pengantin untuk saling mendukung dalam melakukan perilaku menghindari faktor risiko kanker payudara dan melakukan deteksi dini berupa pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Kesadaran diri calon pengantin akan memberikan dampak jangka panjang menurunkan kanker payudara. Kesadaran diri ini perlu tetap dipertahankan, dimotivasi dan didukung oleh pasangan pengantin sepanjang masa hidupnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Barrios, C. H. (2022). Global challenges in breast cancer detection and treatment. *Breast*, 62(March), S3–S6. <https://doi.org/10.1016/j.breast.2022.02.003>
- Covey, S. R. (2017). *The 7 Habits of Highly Effective People*. Franklin Covey Co.
- Das, A. K., Biswas, S. K., Mandal, A., Bhattacharya, A., & Sanyal, S. (2024). Machine Learning based Intelligent System for Breast Cancer Prediction (MLISBCP). *Expert Systems with Applications*, 242(May). <https://doi.org/10.1016/j.eswa.2023.122673>
- Hassan, E. E., Seedhom, A. E., & Mahfouz, E. M. (2017). Awareness about breast cancer and its screening among rural Egyptian women, Minia District: A population-based study. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 18(6), 1623–1628. <https://doi.org/10.22034/APJCP.2017.18.6.1623>
- Lally, P., Jaarsveld, C. H. M. V. A. N., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world y. 1009(July 2009), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp>
- Parkin, D. M., Pisani, P., & Ferlay, J. (1999). Global cancer statistics. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*. <https://doi.org/10.3322/canjclin.49.1.33>
- Sama, C. B., Dzekem, B., Kehbila, J., Ekabe, C. J., Vofo, B., Abua, N. L., Dingana, T. N., & Angwafo, F. (2017). Awareness of breast cancer and breast self-examination among female undergraduate students in a higher teachers training college in Cameroon. *Pan African Medical Journal*, 28, 1–9. <https://doi.org/10.11604/pamj.2017.28.91.10986>
- Smith, R. L. (1997). Document resume.
- Subramanian, L., Salini, V. U., Anandan, H., & Insuvai, U. (2018). Breast Cancer Awareness in South India. *International Journal of Scientific Study*, 39(5), 39. <https://doi.org/10.17354/ijss/2018/220>
- WHO. (2019). Kasus Kanker Payudara Paling Banyak Terjadi di Indonesia. Databoks.