

PENELITIAN ASLI

GERAKAN WASPADA (WANITA BEBAS KANKER PAYUDARA) DENGAN KONSUMSI JUS PARE DAN PEMERIKSAAN SADARI (PENGABDIAN MASYARAKAT DI KLINIK PRATAMA DEA, DESA PATUMBAK KAMPUNG)

Nova Eininta Sitepu¹, Rustianna Tumanggor², Febri Theresia Sihalo³

^{1,2,3}*Program Studi Ilmu Kebidanan, Universitas Murni Teguh, Medan, Sumatera Utara, 20371, Indonesia*

Info Artikel

Riwayat Artikel:
Diterima: 16 Juni 2025
Direvisi: 23 Juni 2025
Diterima: 03 Juli 2025
Diterbitkan: 09 Juli 2025

Kata kunci: Kanker Payudara; Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari); Jus Pare; Terapi Herbal; Momordica Charantia.

Penulis Korespondensi: Nova Eininta Sitepu
Email: novaeininta@gmail.com

Abstrak

Kanker payudara menjadi salah satu penyebab angka kematian yang cukup besar di Indonesia dimana mencapai 22 ribu kasus kematian dan diperkirakan 1 dari 4 perempuan akan terdiagnosa kanker payudara. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan masyarakat khususnya wanita dan lansia melalui edukasi pencegahan kanker payudara pada masyarakat di sekitar Klinik Pratama Dea, Desa Patumbak Kampung. Sebanyak 25 peserta mengikuti penyuluhan, diskusi, dan praktik teknik pemeriksaan payudara sendiri (SaDaRi). Hasil pre-test menunjukkan hanya 25% peserta memahami cara melakukan pemeriksaan payudara sendiri dan manfaat jus pare (Momordica Charantia.) dalam mencegah kanker payudara, meningkat menjadi 85% setelah kegiatan. Peserta juga menyampaikan semakin ada keinginan untuk menjaga kesehatan payudara wanita. Edukasi dan demonstrasi langsung kepada masyarakat terbukti efektif meningkatkan kemampuan masyarakat menjaga kesehatan. Kegiatan ini sebaiknya dapat dilakukan secara rutin agar meningkatkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik lagi.

Jurnal ABDIMAS Mutiara (JAM)
e-ISSN: 2722-7758
Vol. 06 No. 02, Juli, 2025 (P374-379)

Homepage: <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>

DOI: <https://10.51544/jam.v6i2.6293>



Copyright © 2025 by the Authors, Published by Program Studi: Sistem Informasi Fakultas Sain dan Teknologi Informasi Universitas Sari Mutiara Indonesia. This is an open access article under the CC BY-SA Licence ([Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)).

1. Pendahuluan

Kanker payudara merupakan jenis kanker dengan prevalensi tertinggi bagi perempuan di Indonesia dimana mencapai lebih dari 66 ribu kasus pada tahun 2022. Saat ini angka kematian akibat kanker payudara telah mencapai lebih dari 22 ribu kasus (*Global Cancer Observatory*, 2024). Deteksi dini kanker masih menjadi tantangan bagi pemerintah dan masyarakat Indonesia. Banyak penderita kanker datang ke fasilitas kesehatan sudah dalam stadium lanjut, sehingga menurunkan tingkat keberhasilan pengobatan dan meningkatkan biaya perawatan. Sebagian besar kanker payudara merupakan penyakit yang dapat dicegah dengan pola hidup sehat seperti menjaga pola makan, rutin berolahraga, tidak merokok, menghindari alkohol, serta menjalani pemeriksaan kesehatan secara berkala (Kemenkes, 2025).

Indonesia diperkirakan Saat ini penanganan kanker payudara dapat dilakukan dengan tindakan medis seperti kemoterapi dan radioterapi. Beberapa upaya lain yang dapat dilakukan untuk meningkatkan peluang kesembuhan dari kanker payudara adalah kegiatan SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) dan mengkonsumsi jus pare. SADARI adalah metode sederhana yang dilakukan wanita untuk memeriksa kondisi payudara mereka sendiri. SADARI bertujuan mendeteksi sedini mungkin kemungkinan adanya kanker payudara sehingga penanganan dapat segera dilakukan (Lusa Rochmawati, dkk. 2020). Sedangkan untuk pencegahan tumor atau kanker sendiri harus dilakukan dengan menjaga pola hidup yang sehat dan mengkonsumsi berbagai manfaat sayur dan buah salah satunya dapat dengan mengkonsumsi buah pare (Psilopatis I, et all. 2023).

Pare (*Momordica Charantia*.) adalah jenis tanaman yang merambat dan dikonsumsi sebagai sayuran bagi masyarakat di Indonesia. Tanaman banyak tumbuh disepanjang daratan Indonesia baik dataran rendah maupun dataran tinggi. Hal ini menjadikan tanaman pare menjadi salah satu opsi sayuran sehat dan murah yang dapat dijangkau dan dikonsumsi oleh masyarakat. Tanaman pare ini memiliki buah yang berbentuk lonjong, dengan biji di dalam buah dan permukaan buah tidak beraturan berwarna hijau. Walaupun memiliki cita rasa yang pahit, buah pare sangat lezat bila dikonsumsi dengan cara diolah dan dapat pula dikonsumsi sebagai lalapan mentah atau di jus. Buah pare memiliki berbagai manfaat penting yang diperlukan oleh tubuh antara lain: membantu menurunkan kadar gula darah, membantu mencegah kanker, membantu mengurangi berat badan, meningkatkan kesehatan mata, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Studi menunjukkan bahwa buah pare (*Momordica Charantia*) mengandung berbagai zat aktif yang bekerja sebagai antioksidan untuk mencegah kanker payudara (Psilopatis I, et all. 2023).

Desa Patumbak Kampung merupakan sebuah desa di Kabupaten Deli Serdang dengan masyarakat sosial ekonomi menengah ke bawah. Masyarakat desa ini sangat bervariasi dan mayoritas memiliki pendidikan yang relatif rendah. Pendidikan dan pengetahuan yang baik sangat mempengaruhi kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatan mereka. Klinik Pratama Dea merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang berperan aktif dalam membina kesehatan masyarakat desa khususnya wanita usia produktif dan lansia. Beberapa kegiatan seperti imunisasi, senam lansia, pengobatan dan pemeriksaan kesehatan berjalan dengan baik dan diikuti oleh masyarakat dengan antusias. Melihat potensi dari klinik Dea dan berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka saya tertarik untuk memberikan penyuluhan kesehatan kepada ibu-ibu usia produktif dan lansia di Klinik Pratama Dea tentang cara

mencegah kanker payudara melalui pemeriksaan SADARI dan konsumsi jus pare.

2. Metode

Kegiatan dilaksanakan pada Minggu, pukul 08.00–11.00 WIB di Klinik Pratama Dea, Desa Patumbak Kampung, Kec patumbak, Kab Deli Serdang, Sumatera Utara. Peserta berjumlah 25 orang, dari masyarakat sekitar khususnya wanita dan lansia. Adapun metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu dengan memberikan pendekatan edukatif tentang upaya mencegah kanker payudara melalui deteksi dini SADARI dan mengkonsumsi Jus Pare (*Momordica Charantia*.)

2.1. Tahap Persiapan

Awal kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah melakukan kontrak kepada peserta penyuluhan yaitu para masyarakat setempat, baik kontrak waktu dan kesediaannya dalam mengikuti kegiatan sampai akhir. Persiapan awal lain adalah persiapan alat-alat yang digunakan yaitu seperti laptop, Liquid Crystal Display (LCD), layar proyektor, sound system, mikrofon dan materi dibuat dengan slide power point secara ringkas dengan menggunakan materi yang mudah dimengerti dan menggunakan gambar-gambar.

2.2 Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan acara dibuka dengan kata sambutan dari Klinik Pratama Dea dan dilanjutkan kata pembuka dari tim pengabdian masyarakat. Peserta diminta untuk mengisi daftar hadir yang diberikan oleh tim pengabdian masyarakat dan beberapa pertanyaan yang diajukan oleh tim fasilitator, kemudian dilanjutkan penyajian materi. Pendekatan edukatif dan demonstrasi tentang bagaimana melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dan cara mengkonsumsi jus pare untuk mencegah kanker payudara. Tim pengabdian masyarakat juga memberikan kesempatan bagi masyarakat untuk bertanya dan curah pendapat.

Kegiatan terdiri atas dua sesi utama: - **Sesi Teori:** Definisi kanker payudara, penyebab, stadium, dan pengobatan secara medis, deteksi dini SADARI dan manfaat jus pare untuk pencegahan- **Sesi Praktik:** Tim memberi contoh cara melakukan pemeriksaan sadari, masyarakat mempraktekkan masing-masing. Penilaian dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman.

3. Hasil Dan Pembahasan

Partisipasi masyarakat sangat baik. Hasil pre-test menunjukkan hanya sekitar 25% peserta memahami pentingnya pengenalan akan kanker payudara serta upaya pencegahan. Setelah kegiatan, hasil post-test meningkat menjadi 80% peserta mampu menjelaskan kembali materi yang disampaikan.

Dalam sesi teori peserta sangat antusias memperhatikan materi terlebih lagi dengan penjelasan gambar dan foto. Begitu pula pada sesi praktek dimana seluruh masyarakat ikut melaksanakan pemeriksaan payudara masing-masing. Kegiatan ini sangat memberikan

edukasi kepada masyarakat mengenai prevalensi kanker payudara, deteksi dini dan upaya pencegahan.

Edukasi kepada peserta tentang pelaksanaan SADARI dapat diterima oleh masyarakat dengan cukup baik. Hal ini karena pemeriksaan SADARI merupakan metode yang murah dan mudah dalam mendeteksi adanya tumor payudara. Masyarakat juga sangat senang mengetahui manfaat jus pare dalam upaya menjaga kesehatan dan mencegah timbulnya kanker payudara. Dimana terapi jus pare ini merupakan salah satu jenis pengobatan herbal yang mudah dan murah serta buah pare sendiri sangat familiar dengan ibu-ibu dan sangat mudah untuk ditemukan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan cara pandang masyarakat Indonesia tentang pengobatan herbal tradisional yang masih sangat bisa diandalkan dari dulu sampai sekarang (Grenvilco D. Kumontoy, dkk. 2023)

Edukasi kesehatan berbasis komunitas efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan masyarakat dalam mengenal masalah kesehatan kanker payudara dan upaya pencegahannya. Hal ini sejalan dengan temuan Hakim et al. (2020) bahwa edukasi berbasis komunitas mampu meningkatkan literasi kesehatan secara signifikan.

Secara umum, kegiatan ini menegaskan pentingnya meningkatkan dan memperluas edukasi kesehatan kepada masyarakat, tidak hanya melalui pemberian poster atau spanduk namun juga melalui kegiatan bertemu masyarakat secara langsung dalam layanan primer sehingga dapat mencegah peningkatan pasien dengan kanker payudara di Indonesia.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pengenalan kanker payudara, deteksi dini dan manfaat terapi herbal jus pare dalam upaya pencegahan.
2. Kegiatan ini meningkatkan kewaspadaan dan semangat masyarakat khususnya kaum ibu dan lansia untuk mencegah kanker payudara bagi diri mereka dan keluarga
3. Kegiatan ini disambut dengan baik oleh fasyankes dan seluruh masyarakat di Klinik Pratama Dea dan masyarakat berharap agar kegiatan seperti ini dapat ditingkatkan frekuensinya
4. Gerakan WASPADA ini diharapkan oleh masyarakat agar dapat dilakukan di klinik pratama dan puskesmas lain disekitar desa sehingga lebih banyak masyarakat yang terpapar tentang kanker payudara dan upaya pencegahannya

Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi positif bagi masyarakat, fasilitas kesehatan dan tim pengabdian masyarakat dalam meningkatkan derajat kesehatan wanita dan lansia khususnya dalam pencegahan kanker payudara

5. Saran

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil kegiatan, berikut adalah beberapa saran yang dapat dipertimbangkan untuk perbaikan dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang:

1. Kegiatan lanjutan: Disarankan agar frekuensi kegiatan ditingkatkan agar menjamin seluruh lapisan masyarakat lebih memahami kanker payudara
2. Perlunya disediakan phantom saat praktik, sehingga dapat memberi contoh yang lebih detail untuk dipahami masyarakat terkait anatomi dan fisiologi payudara
3. Penyebaran sasaran: Kegiatan edukasi ini sebaiknya dilakukan juga di klinik pratama dan puskesmas lain disekitar desa sehingga lebih banyak masyarakat yang terpapar tentang kanker payudara dan upaya pencegahannya
4. Demonstrasi: Diharapkan agar disediakan juga alat berupa *Juicer* dan buah pare untuk Latihan cara menghasilkan jus yang mudah sehingga masyarakat tidak merasa bahwa membuat jus pare adalah hal yang sulit, repot dan lama
5. Test rasa: Perlu dibuat jus pare yang sudah tersedia sehingga masyarakat bisa secara langsung mengetahui rasa dari jus pare yang pahit sehingga selanjutnya mereka dapat menyesuaikan dengan buah lain untuk menambah rasa manis jus

Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi inspirasi dan contoh bagi kegiatan pengabdian masyarakat lainnya dalam bidang kesehatan khususnya deteksi dini dan mengolah minuman herbar jus pare, sehingga masyarakat akan lebih antusias lagi untuk mempraktekannya di rumah masing-masing

6. Referensi

Ferlay J, Ervik M, Lam F, Laversanne M, Colombet M, Mery L, Piñeros M, Znaor A, Soerjomataram I, Bray F. 2024. Global Cancer Observatory: Cancer Today. Lyon, France: International Agency for Research on Cancer

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2025. Kasus Kanker Diprediksi Meningkat 70 Persen Pada 2050, Kemenkes Perkuat Deteksi Dini. Kepala Biro Komunikasi dan Informasi Publik. Jakarta Selatan

Lusa Rochmawati, dkk. 2021. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI), Cetakan I, Zahir Publishing Kadisoka RT. 05 RW. 02, Purwomartani. ISBN: 978-623-5705-24-8

Psilopatis I, Vrettou K, Giaginis C, Theocharis S. 2023. The Role of Bitter Melon in Breast and Gynecological Cancer Prevention and Therapy. *Int J Mol Sci.* 17;24 (10):8918. Doi: 10.3390/ijms24108918

Hakim et al. 2025. Pemberian Edukasi Kesehatan Kepada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Kalampangan Palangka Raya. *Majalah Cendekia Mengabdi* 3(2):123-131
DOI: 10.63004/mcm.v3i2.690

Grenvilco DK, dkk. 2023. Pemanfaatan Tanaman Herbal Sebagai Obat Tradisional Untuk Kesehatan Masyarakat di Desa Guaan Kecamatan Mooat Kabupaten Bolaang Mongondow Timur. *Jurnal Holistik.* Vol. 16 No. 3. ISSN: 1979-0481

DOKUMENTASI

