

UPAYA PENCEGAHAN KANKER PAYUDARA OLEH WANITA USIA SUBUR DI PMB LATIFATUS ZAHRO KABUPATEN TULUNGAGUNG JANUARI 2020

NUNIK NINGTIYASARI, S.Si.T., M.Kes

DEVKI ARGISANTI

Program Studi D3 Kebidanan Universitas Tulungagung

ningtiyasari@gmail.com

ABSTRAK

Kanker payudara, penyakit yang menakutkan bagi seorang wanita di manapun berada baik di Negara maju maupun berkembang dan terbelakang. Angka kesakitan, kematiannya sangat tinggi serta sulit disembuhkan. Pola makan, gaya hidup, stres menjadi pemicu munculnya kasus ini. Perlu dilakukan pencegahan bersama-sama dengan deteksi dini mandiri untuk penemuan kejadian, termasuk di Kabupaten Tulungagung.

Penelitian dilaksanakan pada 6 Januari – 6 Februari tahun 2020 di PMB Latifatus Zahro Kabupaten Tulungagung. Desain penelitian deskriptif. Variabel Upaya Pencegahan Kanker Payudara. Populasi semua WUS yang sudah mendapat penyuluhan oleh bidan tentang kanker payudara dan pencegahannya. Pengambilan sampel yaitu: *purposive sampling*, dipakai kriteria *inklusi*, sampel 25 responden. Pengolahan data dianalisis, dipersentase dan disajikan dalam bentuk tabel.

Hasil penelitian menunjukkan hasilnya hampir setengah dari responden yaitu 11 (44%) responden memiliki upaya yang cukup terhadap pencegahan kanker payudara, dan hampir setengahnya lagi dari responden yaitu 8 (32%) dari responden memiliki upaya yang kurang terhadap pencegahan kanker payudara, sedangkan yang 6 (24%) atau sebagian kecil dari responden memiliki upaya penanggulangan kanker payudara dengan nilai baik.

Upaya pencegahan keganasan sel mammae pada seorang perempuan berkaitan dengan pendidikan, usia, pekerjaan dan pengalaman serta pergaulan dan kebiasaan yang dilakukannya. Semakin tinggi pendidikan dan pengetahuannya tentang kanker payudara serta pengalaman dan kebiasaannya yang berkaitan dengan kanker payudara maka akan memperkuat keinginan wanita untuk melakukan pencegahan terjadinya kanker payudara pada dirinya.

Kata kunci : Upaya Pencegahan Kanker Payudara

ABSTRACT

Breast cancer is a frightening disease for a woman everywhere, both in developed and developing and underdeveloped countries. The morbidity and mortality rates are very high and difficult to cure. Diet, lifestyle, stress trigger the emergence of this case. Prevention needs to be done together with early detection independently for incident detection, including in Tulungagung Regency.

The research was conducted on January 6 - February 6, 2020 at PMB Latifatus Zahro, Tulungagung Regency. Descriptive research design. Variable of Breast Cancer Prevention Efforts. Population of all women who have received counseling by midwives about breast cancer and its prevention. Sampling was taken: purposive sampling, used inclusion criteria, a sample of 25 respondents. The research instrument used a closed questionnaire. Editing, coding, scoring, tabulating data processing were then analyzed.

Almost half of the respondents, namely 11 (44%) had sufficient efforts to prevent breast cancer, and almost half of the respondents, namely 8 (32%) of the respondents who had less effort to prevent breast cancer, while 6 (24%) or a small proportion of respondents had good breast cancer prevention scores.

Efforts to prevent breast cancer in a woman are related to education, age, work and experience as well as the relationships and habits she does. The higher education and knowledge about breast cancer as well as experience and habits related to breast cancer, the more women want to prevent the occurrence of breast cancer in themselves.

Key words: Breast Cancer Prevention Efforts

Pendahuluan

Kanker payudara, kasus yang tinggi pada Wanita baik di Negara terbelakang, berkembang dan negara maju. Kematian akibat kejadian ini membuat ketakutan tersendiri bagi mereka pengidapnya. Meskipun deteksi dini dapat dilakukan sendiri dengan pemeriksaan payudara sendiri, tetapi pasien terpapar penyakit tersebut tidak akan segera memeriksanya karena asumsinya bahwa pengobatan medis pun tidak menyembuhkan. Akhirnya memilih pengobatan alternatif sebagai solusinya.

Pengobatan alternatif yang benar dan tepat sebenarnya ada yang menyembuhkan dan mengurangi kesakitan kematian pada keadaan ini. Tetapi karena banyak faktor yang tidak mendukung pengobatan dengan benar dan tepat serta lokasi yang mungkin jauh dijangkau maka penyembuhan herbal tidak dilanjutkan. Sehingga penyebaran metastase sel semakin mengganas dan sulit diatasi, yang membuat keaannya semakin memburuk.

Teknik penyembuhan apa saja yang dipilih baik secara medis ataupun herbal, jika dilakukan dengan tepat dan terus menerus, pasti akan menumbuhkan hasil yang baik. Tetapi keteguhan dan konsisten pasien dan pihak keluarga menentukan keberhasilan pengobatan penyakit kanker ini. Butuh biaya dan perbaikan nutrisi secara kontinyu untuk membantunya. Sering tidak diketahui oleh banyak orang.

Lebih dari 15.0000 kasus terjadi di seluruh dunia di abad ini setiap tahunnya. Pengobatan sering terjadi kegagalan karena terlambatnya kasus tertangani. Mereka datang sudah pada stadium lanjut bahkan sudah muncul borok ataupun lesi yang membusuk. Hal ini berkaitan dengan ketakutan pasien untuk memeriksakan diri dari awal, ketidak tahuan klien memperparah kondisinya sehingga sulit disembuhkan. Selain itu metastase yang dimiliki sel ini sangat cepat. Tuntasnya berpacu dengan waktu dan status Kesehatan pemilik tubuh tersebut (Depkes RI, 2014; Breast Cancer Network Australia, 2014).

Di Jawa Timur, data dari RSUD Soetomo pada tahun 2016 didapatkan bahwa jumlah kasus kanker payudara sebanyak 3600 pertahunnya baik dari rawat inap dan rawat jalan. Sedangkan jumlah kasus kanker payudara di Kabupaten Tulungagung

didapatkan data YKI Kabupaten Tulungagung pada tahun 2011 tercatat sebanyak 140 kasus kanker. Jumlah ini meningkat menjadi 207 kasus pada tahun 2012 dan tahun 2013 sebanyak 270 kasus, terjadi peningkatan kasus di setiap tahunnya. Berdasarkan variasi jenis kanker yang terjadi, maka kanker serviks paling mendominasi kasus, disusul kanker payudara dan kanker hati (Hamdiani N; Pewarta 2015). Di PMB Latifatus Zahro pada setiap tahunnya terdapat kasus c ancer payudara yang dirujuk ke RSUD dr. Iskak Tulungagung baik pada stadium dini ataupun lanjut.

Munculnya kasus ini banyak faktor yang mendukung, diantaranya sel yang dimiliki, status kesehatannya, stressor yang menyertai, abang stress yang dimiliki, pola makan serta pola hidup yang dijalani sangat mempengaruhi perkembangan sel kanker dalam tubuh manusia termasuk payudara. Masing masing penyebab muncul bersamaan untuk membantu keganasan sel dan bermetastase ditempat yang paling rusak, termasuk berkembang juga di mamae (Darsyah YM, 2013; Depkes RI, 2014).

Penegakan adanya kanker payudara dengan palpasi payudara sendiri dikenal sebagai SADARI. Butuh pemeriksaan lanjutan untuk memastikannya, dilakukan pemeriksaan fisik secara klinis oleh tenaga kesehatan kompeten terlatih. Penegakan diagnose memakai X- Ray, mamografi, Magnetizing Resonance Imaging (MRI) ataupun Ultrasound Mamografi. Selain itu pengambilan jaringan sel kanker dengan biopsi juga menentukannya. (World Health Organization, 2016 ; Sarwono, 2010).

Dukungan keluarga, penanganan yang benar tepat oleh tenaga Kesehatan, ketelatenan pasien berobat dan evaluasi Tindakan secara terus menerus serta perbaikan gizi saat penyembuhan sangat diperlukan untuk pencegahan metastase kanker payudara. Maka saya melakukan penelitian berjudul “Upaya Pencegahan Kanker Payudara Oleh Wus Di PMB Latifatus Zahro Kabupaten Tulungagung Januari 2020”.

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui (mendikripsikan) upaya WUS dalam melakukan pencegahan

Zahro Kabupaten Tulungagung Januari 2020.

Tinjauan Pustaka

1. Konsep dasar Kanker Payudara

a. Definisi Kanker Payudara

Kanker merupakan malignansi yang mengganaskan sel abnormal yang berkembang menjadi banyak seperti benalu pada jaringan/sel normal, sehingga merusak keadaan sekitarnya seiring dengan pertumbuhan sel normal, tidak terkendali hingga menimbulkan massa menjadi tumor berbahaya dan dapat menyebar keseluruh tubuh. Demikian pula kanker payudara sifatnya sama. Paling banyak terjadi pada wanita.

Kanker payudara merupakan metastase dari kelenjar kulit, ataupun jaringan luar rongga dada termasuk saluran kelenjar. Ada 2 tipe yang dimiliki jaringan glandular dan stromal. Dalam perjalannya penyakit tidak menimbulkan gejala apa pun bertahun-tahun, tiba-tiba menyebar menjadi tumor ganas dan *cancer mammae* (Rustam, 2010; Mulyani & Nuryani, 2013; Amer; Ariani, 2015).

b. Simtom dari Kanker Payudara

Tanda awal dari penyakit ini pada stadium dini tidak menimbulkan gejala, bahkan klien tidak merasakan apa-apa, benjolan juga belum jelas teraba, jika ditekan dengan jari mudah bergerak bebas dibawah kulit. Kondisi lanjut menimbulkan massa yang mulai nyeri bertambah besar dan banyak selain itu semakin merekat di jaringan sekitarnya meradang, kerutan terjadi disekitar tumor, serta berdenyut, pembengkakan, sakit di puting susu, pembesaran kelenjar getah bening, keluar cairan abnormal dari *areola* bisa berupa nanah, darah, cairan bening, munculnya *nipple retraction*, kulit payudara mengerut seperti kulit jeruk (*peau d'orange*). Pasien mulai merasa tidak nyaman karena kesakitan dan bentuk anatomi payudara berubah juga munculnya borok pada stadium lebih lanjut.

Umumnya penderita kanker *mammae* berobat pada stadium lanjut

yang sulit pangobatannya karena sudah terjadi metastase, kondisi ini butuh kemoteraphy dan pengobatan lainnya jangka panjang, komitmen, serta biaya cukup besar (Wiknjosastro., 2009; Handayani, & Atika, 2012; I.B.C, 2009).

c. Jenis Kanker Payudara

Ada 3 jenis yaitu: 1) Non - Invasif Karsinoma yang dimaksud tahapan awal, belum ada penyebaran, tetap ditempatnya dan pergerakan diraba bebas, dibagi menjadi Karsinoma duktus in situ dan lobulus in situ. 2) Invasif, sifatnya menyebar ke daerah local dan sekitar jaringan lainnya bisa meliputi payudara ataupun metastatic ke organ lain. Macamnya : I. ductal dan I. lobular. 3) Paget's *Disease* jarang terjadi mirip dermatitis, terjadi di wilayah *areola mammae*.

d. Stadium/Prognosa

Dokter melakukan pemeriksaan klinis juga ditunjang pengambilan sampel *pathologi anatomi (PA)*, dibantu USG ataupun CT scan, scintigrafi. Yang intinya semua membantu menentukan diagnose serta perkiraan derajat keganasan dan kemungkinan harapan kesembuhan/penyebarannya.

e. Tindakan Medis

Dengan cara operasi, radioterapi, kemoterapi, dan terapi hormonal. Melakukan pembedahan dengan membuang tumor, ada mastektomi, lumpektomi, pengambilan kelenjar getah bening sekitar ketiak. Hal ini selain menentukan diagnose pasti juga memberikan terapi paliatif dan kuratif. Radioteraphy, pengobatan penyinaran untuk membunuh sel-sel keganasan. Pemberian hormonal pada kasus ini, mencegah metastase akibat zat pengatur tubuh yang berkaitan pada cancer (I. Gede.2000, Suyatno., Emir T., 2010).

2. Konsep Dasar Perilaku

Berkaitan dengan karakter seseorang yang mempengaruhi kebiasaan hidup, pola, mobilitas, gaya, pekerjaan, hubungan dengan komunitas, budaya, termasuk sifat dan kepribadian seseorang sehingga mempengaruhi perjalanan penyakit. Perilaku terbuka, tertutup, pemeliharaan

kesehatan, kebersihan lingkungan serta pola makan yang sehat dan stressor yang dihadapi sangat menentukan terbentuknya kanker payudara ini (Arikunto, 2002, Depke RI, 2010).

Metode Penelitian

Jenis observasional dengan desain deskriptif yang untuk mengetahui sikap ibu nifas tentang imunisasi dasar. Variabel yang digunakan adalah variabel mandiri yaitu Upaya Pencegahan Kanker payudara oleh WUS di PMB Latifatul Zahro Kabupaten Tulungagung.

Penelitian diadakan di pada tanggal 6 januari – 6 februari 2020, populasinya semua wanita usia subur di PMB Latifatul Zahro Kabupaten Tulungagung dan sampel sejumlah 25 orang, menggunakan *Purposive Sampling* syarat inklusi.

Hasil Dan Pembahasan

1. Data Umum

Data umum ini berisikan tentang karakteristik responden. yang dihitung/diukur: umur, tingkat pendidikan dan jenis pekerjaan. Karena karakteristik seseorang sangat mempengaruhi tindakan atau perilakunya.

a. Karakteristik responden berdasarkan umur WUS di PMB Latifatul Zahro

No.	Macam Umur	Jumlah	Persentase
1	20-40 Tahun	18	72%
2	41-50 Tahun	7	28%
Jumlah Total		25	100%

No.	Upaya yang Dilakukan	Jumlah	Prosentase (%)
1.	Baik	6	24%
2.	Cukup	11	44%
3.	Kurang	8	32%
Jumlah		25	100

Dari total 25 orang yang diteliti, sebagian besar dari responden berumur 30-40 tahun, yaitu sebanyak 18 re atau (72%)

No.	Macam Pendidikan	Jumlah	Persentase
1	TSekolah	-	-
2	SD/SLTP	2	8%
3	SMA	15	60%
4	Perguruan Tinggi	8	32%
Jumlah Total		25	100%

b. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan WUS di PMB Latifatul Zahro

Bahwa total 25 orang, sebagian besar berpendidikan SMA, yaitu sebanyak 18

No.	Jenis Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1.	Buruh Tani	2	8%
2.	Tani/Petani	13	52%
3.	Swasta	3	12%
4.	Wiraswasta	5	20%
5.	PNS	2	8%
Jumlah Total		25	100%

yang diteliti atau (72%).

c. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan WUS di PMB Latifatul Zahro

Bahwa total 25 responden, Sebagian besar memiliki pekerjaan /profesi petani, sebanyak 13 orang (52%).

2. Data Khusus

Data khusus daplam penelitian ini berisikan tentang data yang berisikan tentang data yang mengandung variabel penelitian yaitu : Upaya Pencegahan Kanker Servik Oleh WUS di PMB Latifatul Zahro Kabupaten Tulungagung

a. Tabulasi Upaya Pencegahan Kanker Servik Oleh WU di PMB Latifatul Zahro Kabupaten Tulungagung

bahwa total 25 responden, hasilnya hampir setengah dari responden yaitu 11 (44%) responden memiliki upaya yang cukup terhadap pencegahan kanker payudara, dan hamper setengahnya lagi dari responden yaitu 8 (32%) dari responden memiliki upaya yang

kurang terhadap pencegahan kanker payudara, sedangkan yang 6 (24%) atau sebagian kecil dari responden memiliki upaya pencegahan kanker payudara dengan nilai baik.

3. Pembahasan

a. Upaya Pencegahan Kanker Payudara Oleh WUS di PMB Latifatus Zahro Kabupaten Tulungagung

Hasil penelitian yang dilaksanakan PMB Latifatus Zahro Kabupaten Tulungagung pada tanggal 6 Januari – 6 Februari 2020 mengenai upaya pencegahan kanker payudara oleh WUS didapatkan hasil hampir setengah dari responden yaitu 11 (44%) responden memiliki upaya yang cukup terhadap pencegahan kanker payudara, dan hampir setengahnya lagi dari responden yaitu 8 (32%) dari responden memiliki upaya yang kurang terhadap pencegahan kanker payudara, sedangkan yang 6 (24%) atau sebagian kecil dari responden memiliki upaya pencegahan kanker payudara dengan nilai baik.

Perilaku untuk pemeliharaan diri merupakan upaya melakukan pencegahan terhadap timbulnya penyakit (Notoadmodjo;2013, Depkes, 2010)

Pemeriksaan klinis dan laboratoris serta pemeriksaan yang lainnya untuk deteksi kanker dilakukan sebagai upaya perluasan penyebarannya sehingga mempermudah penanganan dan penyembuhan si pasien sehingga menurunkan kesakitan dan kasus kematian (Imam, 2009, Depkes RI 2010).

Pencegahan awal dilakukan sebagai kondisi munculnya tanda gejala, bagaimana agar kondisi klien membaik serta dapat disembuhkan dengan tindakan medis. Tingkat tersier, terjadi karena dokter sudah menyatakan diagnose positif cancer, maka pengobatan dilaksanakan untuk mencegah penyebarannya sehingga

tidak muncul komplikasi di organ lainnya serta diusahakan tidak merusak kondisi organ yang terkena. Pencegahan awal secara dini dilakukan pemeriksaan SADARI untuk lebih mudahnya melakukan penanganan jika ternyata ditemukan tumor payudara, perkecil metastase ke bagian lainnya. Perlunya menjaga pola hidup, makan-makanan yang sehat bergizi, hindari stress berkepanjangan, jauhi paparan pestisida yang terus menerus, diusahakan mengkonsumsi banyak sayur organic serta olah raga rutin teratur (Suyatno E T; 2010, Manuaba, T. W, 2010, Prawirohardjo, 2009; National Cancer Institute, 2011).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih kurang memuaskan tentang upaya yang dilakukan oleh WUS di PMB Latifatus Zahro, meskipun semua responden sudah mendapatkan penyuluhan tentang penyakit kanker payudara dan pentingnya tentang pencegahan kanker payudara belum memenuhi harapan untuk melakukan tindakan yang maksimal melakukan pencegahan yang baik terhadap kanker payudara. Meskipun mereka juga mengetahui tentang bahaya kanker payudara tersebut dari penyuluhan yang telah disampaikan. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor. Sifat dan perilaku terbuka seseorang mempengaruhi tindakan yang dilakukan. Orang yang cenderung terbuka untuk melakukan pencegahan terhadap suatu penyakit pada dirinya maka akan bertindak dengan cepat melakukan hal hal pencegahan agar tidak terjadi suatu penyakit, demikian pula sebaliknya orang yang tertutup dengan suatu pencegahan penyakit pada dirinya cenderung pasrah dan berserah diri.

Melakukan pencegahan terjadinya penyakit kanker khususnya pada seorang wanita yaitu penyakit kanker payudara ini

sangat membutuhkan keberanian dan keinginan yang kuat untuk konsisten melakukannya. Karena dilihat dari penyakit kanker itu sendiri sangat sulit penanganannya dan pencegahannya. Secara teori telah disebutkan untuk mencegah penyakit kanker payudara ini harus menghindari stress. Seseorang untuk menghindari stress itu sangat sulit, dipengaruhi oleh ambang stress dan juga permasalahan yang dihadapinya dalam kehidupan ini. Beban kerja yang berat, mengurus keluarga, menjadi istri yang ideal dan hidup bersosial tentunya banyak stressor yang dihadapi. Untuk menghindari itu butuh kemauan yang kuat dan istiqomah yang tinggi.

Pencegahan berikutnya dengan melakukan olah raga yang rutin dan makan-makanan yang bergizi dan mengandung anti oksidan. Sebenarnya dari data yang dikumpulkan dari responden hampir setengahnya sudah melakukan hal tersebut tetapi yang melakukan dengan baik masih kurang. Hal ini bias dipengaruhi dari belum mengetahuinya mereka dengan baik macam makanan yang bergizi dan sehat. Misalnya vitamin C tidak harus didapatkan dari sayuran dan buah-buahan yang mahal. Sayuran dan buah-buahan yang murah pun bias didapatkan sebagai makanan pencegah kanker.

Olah raga yang rutin sebenarnya mereka juga bias melakukannya dengan cara sederhana dengan jalan kaki atau senam dengan panduan di youtube atau media lainnya tidak perlu harus pergi ke sanggar, akan tetapi itu butuh waktu dan keinginan yang kuat dari seseorang atau wanita tersebut. Ini sulit dilakukan bagi responden yang pekerjaannya di kantor dan butuh banyak waktu di kantor. Bagi responden petani atau pun buruh tani tentunya pekerjaannya sudah mendukung sebagai kegiatan olah raga.

Pemeriksaan payudara sendiri yang seharusnya dilaksanakan oleh responden bisa memang sulit dilakukan dengan rutin karena waktu atau ketrampilan yang belum baik tentang praktik SADARI. Butuh kekuatan dan keinginan yang besar untuk melakukan pemeriksaan SADARI setiap bulan sebelum menstruasi, hal ini bisa dipengaruhi oleh faktor usia dan kebiasaan. Karena untuk melakukan praktik SADARI juga membutuhkan menghafal dan terampil, tidak hanya sekedar bisa dan dilakukan. Butuh tenaga kesehatan yang mengajari berulang-ulang kali. Meskipun responden sudah pernah mendapatkan penyuluhan tentang SADARI tetapi hal tersebut tidak berulang-ulang didapatkan sehingga menjadi agak sulit dilakukan bahkan bisa tidak dilakukan sama sekali.

Pemeriksaan klinis dengan dokter dan pemeriksaan *mamografi* membutuhkan keberanian dan biaya untuk melakukannya. Disamping hal itu semua adat ketimuran masyarakat kita dengan dilakukan pemeriksaan payudara oleh dokter atau tenaga kesehatan yang lainnya terutama yang beda jebis kelaminnya merupakan hal yang tabu atau memalukan (timbulnya rasa malu). Sehingga hal ini menjadi momok bagi kaum wanita untuk memeriksakan payudaranya apabila ada tanda gejala mengarah kepada kanker/tumor payudara. Mereka mungkin akan memilih jalan alternative dengan memilih obat herbal atau jamu-jamuan dengan dosis dan ukuran yang tidak tepat. Sehingga untuk melakukan deteksi dini dengan cara ini sangat sulit dilakukan oleh seorang wanita.

Pendidikan juga mempengaruhi seseorang dalam mengambil sikap. Hal ini dapat dilihat pada diagram 4.2, sebagian besar, yaitu 15 responden atau (60%). Responden ini karena

pendidikannya tidak terlalu tinggi mungkin mempengaruhi perilakunya melakukan pencegahan kanker payudara dengan baik.

Pendidikan yang sebagian besar SMA sebenarnya tidak terlalu rendah untuk ukuran pendidikan, tetapi pendidikan menengah juga akan mempengaruhi perilaku seseorang secara teguh untuk melakukan sebuah terobosan yang besar. Upaya pencegahan kanker payudara ini butuh pemikiran yang kuat dan rasional sehingga teguh dan istiqomah melakukan upaya pencegahan dengan baik. Serta juga dipengaruhi oleh pergaulan dan pengetahuan yang baik tentang kanker payudara.

Pekerjaan berkaitan dengan perilaku seseorang Pada diagram 4.3 sebagian besar dari responden sebagai Petani, yaitu sebanyak 13 responden atau (52%). Pekerjaan merupakan kegiatan yang menghasilkan uang yang dapat menghidupi kebutuhannya dan keluarganya. Jika pekerjaan sebagai petani biasanya pergaulannya dan pengetahuannya tentang penyakit payudara kurang akhibat terlalu meremehkan penyakit tersebut dan kurang mendapatkan pengalaman dan wawasan tentang kanker payudara. Biasanya pekerja sebagai petani focus pada hal pertanian, bercocok tanam dan perdagangan. Untuk hal factor kesehatan biasanya tidak begitu diperhatikan. Sehingga pekerjaan sangat mempengaruhi upaya pencegahan kanker payudara dengan baik.

Upaya pencegahan kanker payudara ini harus dilakukan dengan pengetahuan wanita yang baik tentang kanker payudara dan sering membaca baik artikel atau literature tentang penyakit kanker payudara dan cara pencegahannya sehingga akan mempengaruhi perilakunya untuk melakukan pencegahan dengan baik dan benar. Karena melakukan pencegahan yang tidak benar dan tidak kontinyu tidak akan mendapatkan

hasil yang maximal. Sehingga dengan factor stressor yang tinggi dan konsumsi makanan yang tidak sehat (misalnya *junk food*) serta terdapatnya factor keturunan yang dimiliki akan mempermudah

Menyusui sangat baik untuk kesehatan bayi sampai usia 6 bulan utamanya dan lebih baiknya sampai usia bayi 2 tahun karena memberikan zat kekebalan pada bayi, selain itu menyusui menyehatkan anatomi payudara ibu sehingga terhindar dari tumor payudara. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran wanita akan hal tersebut menjadi factor predisposisi munculnya penyakit ini. (Siti, 2016, Depkes RI, 2010).

Kondisi lemak yang berlebihan pada tubuh manusia, terutama pada seorang wanita akan memicu kadar estrogen yang sangat berlebihan. Hal ini dapat memicu munculnya kanker payudara, sehingga overweight pada wanita harusnya dicegah agar tidak memiliki kasus ini. Karena resikonya menjadi 2 kali lipatnya dari pada yang tidak kegemukan (Macinnis, R., et al, Depkes RI, 2010). Kelebihan berat badan yang akan menimbulkan banyaknya penyakit yang muncul selain degenerative maka salah satunya kanker payudara dapat muncul pada kondisi ini karena tingginya kadar hormone pada wanita kegemukan ataupun kelebihan berat badan. Sel-sel kanker akan cepat tumbuh pada kondisi kegemukan karena peredaran darah dan sirkulasi oksigen yang tidak lancar menjadi pemicu timbulnya kanker payudara ini dan akan mempercepat berkembangnya pada stadium lebih lanjut.

Kesimpulan

Hasil pembahasan disimpulkan dari total bahwa total 25 responden, hasilnya hampir setengah dari responden yaitu 11 (44%) responden memiliki upaya yang cukup terhadap pencegahan kanker payudara, dan

hampir setengahnya lagi dari responden yaitu 8 (32%) dari responden memiliki upaya yang kurang terhadap pencegahan kanker payudara, sedangkan yang 6 (24%) atau sebagian kecil dari responden memiliki upaya pencegahan kanker payudara dengan nilai baik.

Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan ibu aktif mencari informasi terhadap upaya pencegahan kanker payudara oleh WUS sehingga WUS mengetahui dampak dari kanker payudara.

2. Bagi PMB Latifatus Zahro

Diharapkan dapat meningkatkan penyuluhan tentang upaya pencegahan

kanker payudara pada WUS sehingga dapat menambah pengetahuannya dalam mencegah kanker payudara.

Daftar Pustaka

Depkes RI, pencegahan dan penanganan Kanker Payudara, Jakarta 2010

National Cancer Institute, 2013. The Risk Factors of Breast Cancer, terdapat di <http://www.cancer.gov>