

PENGGUNAAN BUKU SAKU TENTANG PERILAKU DAN POLA MAKAN BERISIKO KANKER PAYUDARA TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI

Heyrani¹, Fonnice E. Hasan², Rosnah³

¹Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Jl. Jend. AH. Nasution No. G/14

²Jurusan TLM, Poltekkes Kemenkes Kendari, Jl. Jend. AH. Nasution No. G/14

³Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Jl. Jend. AH. Nasution No. G/14

e-mail: ranihey6@gmail.com

Artikel Diterima : 8 September 2023, Direvisi : 24 September 2023, Diterbitkan : 29 September 2023

ABSTRAK

Pendahuluan: Penderita kanker payudara di Indonesia yang dating dengan stadium lanjut pada beberapa Rumah Sakit dan fasilitas kesehatan > 70 %, dan kegiatan untuk menurunkan angka kematian masih terbatas pada diagnosis, pengobatan dan rehabilitasi. Pencegahan dan deteksi dini kanker payudara dapat memberi keberhasilan dalam meningkatkan angka survival terutama kepada remaja. Peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terkait gaya hidup dapat menjadi langkah pencegahan kejadian kanker payudara. **Tujuan:** mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap remaja setelah penggunaan media pengembangan buku saku tentang perilaku dan pola makan berisiko kanker payudara. **Metode:** Metode penelitian metode kuantitatif untuk menguji efektivitas produk buku saku dengan rancangan penelitian *quasi experimental research* dengan *posttest only control design*. Populasi penelitian seluruh siswi SMAN 6 Kota Kendari berjumlah 576 orang. Jumlah total sampel 80 orang, terbagi atas 40 orang kelompok kontrol (ceramah tanpa menggunakan buku saku) dan 40 orang kelompok perlakuan (ceramah menggunakan buku saku). Data hasil uji kelayakan (validasi) tim ahli menggunakan skala likert 1-5. Analisis perbedaan menggunakan uji wilcoxon. **Hasil:** Analisis pada kelompok perlakuan memperlihatkan rerata pengetahuan sampel meningkat dari 14,23 menjadi 17,23 dengan selisih rerata 3,00 dan nilai $p(0,000) < 0,05$. Hasil pada kelompok kontrol, pengetahuannya juga meningkat dari 15,18 menjadi 15,75 dengan rerata selisih 0,57 dan nilai $p(0,160) > 0,05$. Analisis pada sikap remaja putri menggunakan wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p pada kelompok perlakuan $(0,000) < 0,05$ sedangkan pada kelompok kontrol yaitu nilai $p(0,185) > 0,05$. **Kesimpulan dan Saran:** Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan dan sikap remaja putri antara *pretest* dan *posttest* setelah diberikan penyuluhan dengan penggunaan media buku saku perilaku dan pola makan berisiko kanker payudara.

Kata Kunci: kanker payudara, pengetahuan, pola makan, sikap

ABSTRACT

Introduction: Breast cancer patients in Indonesia who come with advanced stages in several hospitals and health facilities > 70%, and activities to reduce mortality are still limited to diagnosis, treatment and rehabilitation. Prevention and early detection of breast cancer can provide success in increasing survival rates, especially in adolescents. Increasing knowledge and attitudes of adolescents related to lifestyle can be a step to prevent the incidence of breast cancer

Objective: find out the differences in knowledge and attitudes of adolescents after the use of media development of pocket books about behavior and diet at risk of breast cancer. **Method:** Quantitative method research method to test the effectiveness of pocketbook products with quasi experimental research with posttest only control design. The research population of all students of SMAN 6 Kendari City amounted to 576 people. The total sample size was 80 people, divided into 40 control groups (lectures without using pocket books) and 40 treatment groups (lectures using pocket books). The data of the feasibility test results (validation) of the expert team using a likert scale of 1-5. Difference analysis using the Wilcoxon test. **Result:** Analysis in the treatment group showed that the average knowledge of the sample increased from 14.23 to 17.23 with an average difference of 3.00 and a p value (0.000) < 0.05. Results in the control group, knowledge also increased from 15.18 to 15.75 with an average difference of 0.57 and a p value (0.160) > 0.05). Analysis of the attitudes of young women using Wilcoxon showed that the p value in the treatment group (0.000) < 0.05 while in the control group the p value (0.185) > 0.05. **Conclusion and Recommendations:** Research showed that there was a significant difference in knowledge and attitudes of adolescent girls between pre-test and post-test after counseling with the use of pocketbook media, behavior and diet at breast cancer risk.

Keyword: breast cancer, knowledge, diet, attitude

PENDAHULUAN

Prevalensi penderita kanker di Indonesia pada penduduk semua umur tahun 2013 sebesar 1,4%. Penyakit kanker serviks dan payudara merupakan penyakit kanker dengan prevalensi tertinggi dengan prevalensi kejadian yaitu kanker serviks sebesar 0,8% dan kanker payudara sebesar 0,5% (Balitbankes RI, 2013). Sementara di RS Kanker Dharmais selama tahun 2010-2013, kanker payudara, kanker serviks dan kanker paru merupakan tiga penyakit terbanyak, dan jumlah kasus baru serta jumlah kematian akibat kanker tersebut terus meningkat (CancerHelps, 2019). Kasus baru kanker payudara di Indonesia menjadi kasus kematian tertinggi dengan angka 21,5 pada setiap 100.000, dimana 70 persen pasien kanker payudara baru datang ke fasilitas kesehatan pada stadium lanjut (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Prevalensi kanker di Sulawesi Tenggara yaitu sebesar 1,1 atau diperkirakan sekitar 2.608 orang jumlah tersebut masih berada dibawah rata-rata nasional. Walaupun demikian kanker payudara terus menjadi masalah kesehatan utama bagi wanita (Balitbankes RI, 2013). Faktor risiko penyebab kejadian kanker payudara erat kaitannya dengan peningkatan insiden kanker payudara. Hasil penelitian terhadap penilaian risiko kanker payudara dengan menggunakan model Gail di Turki menemukan bahwa 7,4% dari perempuan memiliki lima tahun risiko kanker payudara >1,66% (Erbil *et al.*, 2015). Sementara penelitian senada yang dilakukan di Rumah Sakit Kariadi Semarang tahun 2013, menemukan bahwa faktor keluarga mempertinggi resiko kanker payudara sebesar 6,938 kali (Priyatin, Ulfiana, 2013).

Faktor perilaku dan pola makan memiliki peran penting terhadap timbulnya kanker. Diketahui bahwa kelompok umur 25-34 tahun, 35-44 tahun, dan 45-54 tahun merupakan kelompok umur dengan prevalensi kanker yang cukup tinggi.

Kelompok umur tersebut lebih berisiko terhadap kanker karena faktor perilaku dan pola makan yang tidak sehat (Riawati, 2019).

Secara umum kurangnya konsumsi sayur dan buah merupakan faktor risiko tertinggi kejadian kanker pada semua kelompok umur. Sementara itu, kebiasaan mengonsumsi makanan dibakar/ dipanggang dan mengonsumsi makanan hewani yang mengandung pengawet cenderung lebih tinggi pada kelompok umur yang lebih muda (de Rezende *et al.*, 2019). Informasi ini penting khususnya bagi wanita usia muda mengenai pengetahuan tentang faktor risiko kanker payudara.

Peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya para wanita dan remaja putri tentang risiko kanker payudara sangat memerlukan perhatian dari semua pihak baik pemerintah maupun masyarakat sendiri. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat pada umumnya dan para wanita dapat dilakukan melalui program Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) (Anwar *et al.*, 2023).

Suatu pendekatan mengajar yang dapat membantu wanita dalam mempelajari keterampilan dasar dan memperoleh informasi tentang kanker payudara tentang faktor risiko kanker payudara, dan cara deteksi dini kanker payudara melalui perilaku SADARI adalah menggunakan media penyuluhan buku saku. Penelitian yang dilakukan oleh Mayang dan Ridwan tahun 2021 membuktikan bahwa tingkat pengetahuan remaja setelah diberi penyuluhan dengan media buku saku sebagian besar mempunyai pengetahuan baik yaitu sebesar 90,6% (Tampilang and Setiawan, 2021). Buku saku adalah buku dengan ukuran kecil dan bisa disimpan di saku sehingga praktis dan kapan saja bisa dibaca. Buku tersebut dimaksudkan untuk memberikan pemahaman kepada para wanita tentang faktor perilaku dan pola

makan memiliki peran penting terhadap timbulnya kanker payudara. Setelah memahami bagaimana mencegah kanker payudara, selanjutnya para wanita dapat mengembangkan kepedulian terhadap kondisi payudaranya sendiri dengan cara deteksi dini kanker payudara melalui perilaku SADARI

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik, jenis rancangan *quasi experimental research* dengan *posttest only control design*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober – November 2017, di SMAN 6 Kota Kendari. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SMAN 6 Kota Kendari berjumlah 576 orang. Sampel penelitian berjumlah 80 orang, terdiri atas 2 (dua) kelompok yaitu, kelompok kontrol adalah kelompok siswi yang mendapatkan penyuluhan tanpa menggunakan buku saku dan kelompok perlakuan adalah kelompok siswi yang mendapatkan penyuluhan menggunakan buku saku. Penarikan sampel secara *purposive sampling*. Kelompok perlakuan berjumlah 40 siswi yang berasal dari 20 orang kelas 11 dan 20 orang kelas 12, dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kelompok kontrol berjumlah 40 siswi berasal dari 20 orang kelas 11 dan 20 orang kelas 12, dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi sampel adalah siswa aktif pada saat penelitian dilakukan dan bersedia menjadi responden. Khusus untuk kelompok kontrol, karakteristik sampel (umur, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua) dilakukan *matching* dengan salah satu anggota kelompok perlakuan. Kriteria eksklusi adalah tidak hadir pada saat pengumpulan data.

Tahapan penelitian terdiri atas pengumpulan, data, desain produk, validasi desain, revisi desain, uji coba produk, revisi produk, uji coba pemakaian, revisi produk,

produksi masal. Penelitian ini hanya sampai tahapan uji coba produk pada kelompok terbatas.

Pengumpulan data penelitian ini menggunakan instrumen:

Kuesioner untuk validitas buku saku dari tim ahli dan mahasiswa

Kuesioner berisi pertanyaan yang terkait dengan masalah faktor perilaku, cara deteksi dini kanker payudara melalui SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) dan pola makan yang berhubungan dengan resiko kanker payudara, diberikan kepada semua sampel (kelompok kontrol dan perlakuan) sebelum dan sesudah penyuluhan untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan perilaku siswi akan pemahaman buku saku ini.

Data hasil uji kelayakan (validasi) tim ahli menggunakan skala likert 1-5. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas analisis kualitatif secara deskriptif dan analisis secara kuantitatif untuk menguji efektivitas penggunaan buku saku. Analisis perbedaan dari penggunaan buku saku sebagai media penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan, dan sikap remaja putri tentang deteksi dini pencegahan kanker payudara menggunakan analisis kuantitatif. Rerata hasil pre test dan post test pada masing-masing kelompok perlakuan dan kontrol dinilai menggunakan uji Wilcoxon (non parametrik).

HASIL

Hasil penelitian yang dilakukan pada 80 siswi SMAN 6 Kota Kendari dengan memberikan edukasi melalui media pengembangan buku saku tentang perilaku dan pola makan berisiko kanker payudara dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelompok Kontrol dan Perlakuan Sebelum Penyuluhan (*Pre Test*)

Tabel 1.
Rerata dan Simpangan Baku Hasil *Pre Test* Pengetahuan dan Sikap Sampel Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Variabel	Kelompok	
	Kontrol	Perlakuan
Pengetahuan	15,18 (± 2,17)	14,23 (± 0,34)
Sikap	10,05 (±0,55)	9,88 (± 0,76)

Hasil penelitian menunjukkan sebelum penyuluhan rerata nilai (mean) pengetahuan kelompok kontrol 15,18 (± 2,17) atau terdapat 26 sampel (65%) mempunyai pengetahuan baik (skor jawaban \geq nilai rerata total skor) dan 14 sampel (35%) mempunyai pengetahuan kurang. Sedangkan pada kelompok perlakuan rerata nilai pengetahuan 14,23 (± 0,34) atau terdapat 23 sampel (57,5%) mempunyai pengetahuan baik, dan 17 sampel (42,5%) mempunyai pengetahuan kurang. Rerata nilai sikap kelompok kontrol sebelum penyuluhan 10,05 (±0,55) atau terdapat 33 sampel (82,5%) mempunyai sikap positif dan 7 sampel (17,5%) bersikap negatif. Sedangkan pada kelompok perlakuan rerata nilai sikap 9,88 (± 0,76) atau terdapat 35 sampel (87,5%) mempunyai sikap positif dan 5 sampel (12,5%) bersikap negatif.

2. Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kelompok Kontrol dan Perlakuan Setelah Penyuluhan (*Post Test*)

Tabel 2.
Rerata dan Simpangan Baku Hasil *Post Test* Pengetahuan dan Sikap Sampel Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Variabel	Kelompok	
	Kontrol	Perlakuan
Pengetahuan	15,75 (± 1,91)	17,23 (± 1,56)
Sikap	10,25 (± 0,44)	10,33 (± 0,53)

Setelah penyuluhan rerata nilai pengetahuan kelompok kontrol 15,75 (± 1,91) atau terdapat 27 sampel (67,4%) mempunyai pengetahuan baik dan 13 sampel (32,5%) mempunyai pengetahuan kurang. Sedangkan pada kelompok perlakuan rerata nilai pengetahuan 17,23 (± 1,56) atau terdapat 30 sampel (75%) mempunyai pengetahuan baik, dan 10 sampel (25%) berpengetahuan kurang.

Pada kelompok kontrol, setelah penyuluhan rerata nilai sikap 10,25 (± 0,44) atau terdapat 39 sampel (97,5%) mempunyai sikap positif dan 1 sampel (2,5%) bersikap negatif. Sedangkan pada kelompok perlakuan rerata nilai sikap 10,33 (± 0,53) atau terdapat 40 sampel (100%) bersikap positif dan tidak terdapat sampel bersikap negatif.

3. Pola Makan yang Berhubungan dengan Risiko Kanker Payudara

Pada penelitian ini, pola makan yang dimaksud adalah cara sampel mengkonsumsi makanan setiap harinya yang dilihat dari frekuensi makan makanan pokok, selingan atau camilan, pangan sumber hewani, pangan sumber hewani yang diawetkan, pangan sumber lemak/minyak, pangan nabati, sayur, dan buah.

Tabel 3.
Distribusi Sampel Berdasarkan
Frekuensi Makan dan Selingan Sehari

Jenis Makanan	Kelompok Kontrol (%)			Kelompok Perlakuan (%)		
	< 3x/ hari	3x/ hari	> 3 x/ hari	< 3x/ hari	3x/ hari	> 3 x/ hari
Makanan pokok + lauk pauk	29,5	65,7	4,8	28,2	68,1	3,7
Makanan selingan (snack)	80,4	16,5	3,1	72,7	21,5	5,8

Sampel memiliki kebiasaan makan yang hampir sama, pada frekuensi makan makanan pokok setiap hari sebagian besar makan dengan frekuensi 3x kali sehari dengan persentase 65,7% pada kelompok kontrol dan 68,1% pada kelompok perlakuan. Sebagian besar sampel baik pada kelompok kontrol (80,4%) maupun perlakuan (72,7%) memiliki kebiasaan makan selingan < 3 kali/hari.

Tabel 4.
Distribusi Sampel Berdasarkan Pola
Makan Sumber Hewani Per Minggu

Jenis Makanan	Kelompok Kontrol (%)			Kelompok Perlakuan (%)		
	< 1x	3x	> 4 x	< 1x	3x	> 4 x
Daging sapi, kambing, termasuk hati, dll	79	19	2	84	15	1
Daging unggas: ayam, bebek, dll	69	20	11	64	26	10
Telur ayam, puyuh, bebek dll	16	34	50	15	28	57
Hewan dari laut: udang, kepiting, ikan laut (tongkol, ekor kuning, dll)	1	20	79	2	18	80

Berdasarkan tabel tersebut diketahui sebagian besar sampel kelompok kontrol maupun perlakuan jarang (< 1x/minggu) mengkonsumsi daging dan daging unggas, sebagian besar sering (> 4 x/minggu) mengkonsumsi telur, ikan dan hasil laut lainnya (udang, kepiting,dll).

Tabel 5.
Distribusi Sampel Berdasarkan Pola
Makan Sumber Hewani Diawetkan
Per Minggu

Jenis Makanan	Kelompok Kontrol (%)			Kelompok Intervensi (%)		
	< 1x	3x	> 4 x	< 1x	3x	> 4 x
Kornet	100	-	-	100	-	-
Sosis	100	-	-	100	-	-
Bakso	79	18	3	77	21	2
Nugget	92,8	7	0,2	96	3,5	0,5
Dendeng	100	-	-	100	-	-
Ikan Teri Kering	90	8	2	91	6	3
Ikan Asap	93	6	1	95	3	2
Ikan Asin	88,5	10	1,5	86	13	1
Susu Pasteruri sasi	100	-	-	100	-	-
Susu UHT	100	-	-	100	-	-
Keju	100	-	-	100	-	-
Susu Fermenta si	100	-	-	100	-	-

Tabel tersebut menunjukkan sebagian besar sampel kelompok kontrol maupun perlakuan jarang (<1x/minggu) mengkonsumsi bahan pangan asal hewani yang diawetkan. Sebagian kecil sampel kelompok kontrol (3%) maupun perlakuan (2%) sering (>4x seminggu) mengkonsumsi bakso.

Tabel 6.
Distribusi Sampel Berdasarkan Pola Makan Sumber Lemak/ Minyak per Minggu

Jenis Makanan	Kelompok Kontrol (%)			Kelompok Intervensi (%)		
	< 1x	3x	> 4 x	< 1x	3x	> 4 x
Minyak	8	28	64	6	32	62
Mentega/ Margarin	97	3	-	95	5	-
Santan	75	20	5	74	19	7

Tabel tersebut menunjukkan sebagian besar sampel kelompok kontrol maupun perlakuan sering (>4x/minggu) mengkonsumsi minyak. Sebagian besar sampel jarang (<1x/ minggu) mengkonsumsi bahan pangan sumber mentega/ margarin maupun santan.

Tabel 7.
Distribusi Sampel Berdasarkan Pola Makan Sayuran dan Buah-buahan per Minggu

Jenis Makanan	Kelompok Kontrol (%)			Kelompok Intervensi (%)		
	< 1x	3x	> 4 x	< 1x	3x	> 4 x
Sayuran	55	18	17	50	28	22
Buah- buah	73	12	5	71	15	14

Tabel tersebut menunjukkan diketahui sebagian besar sampel kelompok kontrol maupun perlakuan jarang (<1x/minggu) mengkonsumsi sayuran maupun buah-buahan.

PEMBAHASAN

Perbedaan Rerata dan Simpangan Baku Nilai *Pre Test* ke *Post Test* pada Pengetahuan Remaja Putri Antara Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Hasil penelitian ini menunjukkan pada kelompok perlakuan, rerata pengetahuan sampel meningkat dari 14,23 menjadi 17,23 dengan selisih rerata 3,00 dan nilai $p(0,000) < 0,05$ menunjukkan terdapat perbedaan sehingga terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan. Hasil pada kelompok kontrol, pengetahuannya juga

meningkat dari 15,18 menjadi 15,75 dengan rerata selisih 0,57 dan nilai $p(0,160) > 0,05$ namun peningkatan pengetahuan yang terjadi bermakna tidak signifikan.

Hasil penelitian ini sesuai penelitian Eliana, Desy dan Solikhah (2012), ada pengaruh Buku Saku Gizi terhadap tingkat pengetahuan gizi pada anak kelas 5 Sekolah Dasar Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta (Eliana and Solikhah, 2012). Hasil penelitian juga sejalan penelitian Wibowo dan Suryani (2013) bahwa promosi kesehatan menggunakan buku saku dapat meningkatkan pengetahuan ibu rumah tentang penggunaan monosodium glutamat (MSG) (Wibowo and Suryani, 2013). Hasil riset lain juga sesuai penelitian ini bahwa penggunaan buku saku mempengaruhi pengetahuan motivator dalam permasalahan pemberian ASI (Astuti *et al.*, 2020).

Pengetahuan dapat bertambah atau meningkat dengan adanya informasi menggunakan berbagai macam media baik media cetak maupun media elektronik. Media cetak antara lain adalah buku saku, poster, *leaflet*, brosur, majalah, surat kabar, stiker dan pamflet, sedangkan media elektronik misalnya televisi, radio dan tape recorder, VCD, video.

Buku saku adalah suatu buku yang berukuran kecil berisi informasi yang dapat disimpan di saku sehingga mudah dibawa kemana-mana. Isi buku saku dapat berupa kalimat ataupun gambar atau kombinasi (Jatmika *et al.*, 2019). Buku saku memiliki kelebihan sasaran dapat menyesuaikan dan belajar mandiri, dapat memberikan informasi secara detail, mudah dibuat, diperbanyak dan direvisi.

Penyuluhan menggunakan buku saku dapat memudahkan sampel untuk menyerap informasi, sehingga pengetahuan mengenai faktor perilaku dan pola makan yang berhubungan dengan kanker payudara dapat

meningkat dan diharapkan dapat mengimplementasikannya dalam perilaku SADARI.

Perbedaan Rerata dan Simpangan Baku Nilai Pre Test ke Post Test pada Sikap Remaja Putri Antara Kelompok

Analisis sikap remaja putri menggunakan *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai p ($0,000$) $< 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan skor pre test dan post test pada kelompok perlakuan. Hasil analisis perbedaan kelompok kontrol yaitu nilai p ($0,185$) $> 0,05$ sehingga tidak ada perbedaan.

Pengetahuan yang rendah mengenai faktor perilaku dan pola makan yang berhubungan dengan kanker payudara akan menimbulkan sikap yang kurang peduli terhadap upaya deteksi dini kanker payudara melalui SADARI. Sikap yang kurang peduli terhadap SADARI akan mendorong seseorang mempunyai tindakan yang kurang baik tentang deteksi dini untuk pencegahan kanker payudara (Wulansari *et al.*, 2022).

Pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan formal, nonformal, media massa dan orang lain (Anwar, Naningsih and Patongai, 2021). Orang yang memiliki pengetahuan yang baik akan memiliki kecenderungan untuk bersikap baik yang selanjutnya akan mempengaruhi perilaku. Penggunaan media pembelajaran pada tahap orientasi pengajaran sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pembelajaran pada saat itu. Media pembelajaran juga membantu meningkatkan pemahaman sampel, menyajikan data dengan menarik dan terpercaya serta memadatkan informasi.

Pola Makan yang Berhubungan Dengan Risiko Kanker Payudara

Salah satu faktor risiko kanker adalah banyak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung lemak serta daging yang diawetkan (Nguru, 2018). Pada pengolahan

daging seperti sosis dan kornet digunakan nitrat dan nitrit. Awalnya nitrat dan nitrit secara luas digunakan untuk memperoleh warna merah yang seragam pada produk-produk daging yang diawetkan dan praktek ini membawa pengembangan proses curing modern. Saat ini penggunaan nitrat dan nitrit dalam makanan (terutama produk-produk daging) dibatasi karena adanya efek meracuni dari kedua senyawa tersebut (Nur and Sunarharum, 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola diet makanan berlemak dengan frekuensi yang tinggi akan dapat meningkatkan risiko terkena kanker payudara. Pada diet lemak yang tinggi akan meningkatkan produksi estrogen karena meningkatnya pembentukan jaringan adiposa. Peningkatan konsentrasi estrogen dalam darah akan meningkatkan risiko terkena kanker payudara karena efek proliferasi dari estrogen pada duktus epithelium payudara (Hutasoit, 2019).

Asupan buah, sayuran dan antioksidan berhubungan dengan penurunan kanker pada tahap inisiasi dan progresi. The American Cancer Society Expert Committe telah menunjukkan bahwa manfaat dari peningkatan asupan buah dan sayuran dapat mencegah kanker payudara, kolon, paru-paru dan prostat (Kurniasari *et al.*, 2017).

Diet makanan berserat berhubungan dengan rendahnya kadar sebagian besar aktivitas hormon seksual dalam plasma, tingginya kadar sex hormone-binding globulin (SHBG), serta akan berpengaruh terhadap mekanisme kerja penurunan hormon estradiol dan testosteron. Penurunan hormon tersebut kemungkinan berhubungan dengan risiko kanker yang dipengaruhi oleh hormon termasuk kanker payudara. Penurunan hormon estradiol akan berakibat pada menurunnya kecepatan proses proliferasi yang dapat mencegah terjadinya kanker payudara (Triawanti, Dwi Sanyoto and Yunanto, 2018). Sayur dan

buah bersifat melindungi atau mencegah perkembangan kanker termasuk kanker payudara. Hal ini berkaitan dengan substansi potensial berupa antikarsinogenik yang dikandung dalam sayur dan buah seperti karotenoid, vitamin C, vitamin E, dihtiolthiones, isoflavon, dan isotiosianat. Frekuensi tinggi seseorang untuk mengkonsumsi makanan sumber serat merupakan faktor protektif terhadap kejadian kanker payudara.

Pengembangan Buku Saku

Analisis data validasi dan kelayakan buku saku ini dilakukan oleh tim ahli yang terdiri dari 3 (tiga) orang Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kendari. Analisis dilakukan terhadap setiap kriteria yang berhubungan dengan karakteristik buku saku yaitu sampul/ *cover*, kelayakan isi, penyajian, tata letak, kegrafisan dan bahasa. Uji coba dilaksanakan setelah pengembangan buku saku divalidasi. Uji coba untuk mengetahui efektivitas buku saku sebagai media penyuluhan untuk peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku tentang cara deteksi dini kanker payudara melalui SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) dan pola makan yang berhubungan dengan resiko kanker payudara, dilakukan dengan pengujian pada kelompok terbatas yaitu pada 40 (empat puluh) siswi SMAN 6 Kota Kendari.

Hasil penelitian menunjukkan 80% kelompok terbatas sangat tertarik menggunakan buku saku. Penilaian tim ahli 66,67% tertarik dan 33,33% sangat tertarik pada buku saku. Pada aspek kebahasaan 33,3% mudah memahami dan 66,67% sangat mudah memahami. Pada kelompok terbatas 80,0% sangat tertarik pada sampul buku saku dan aspek kebahasaan 77,33% sangat mudah memahami.

Hasil analisis kebutuhan mahasiswi dan tim ahli terhadap buku saku yang diinginkan, diketahui > 61% mahasiswi

menyatakan sangat tertarik menggunakan buku saku sebagai sumber belajar, gambar, grafik/tabel, contoh, petunjuk praktek sederhana, rangkuman, latihan, petunjuk, daftar isi dan kata kunci memudahkan memahami materi. Tetapi > 61% menyatakan tidak tertarik adanya kunci jawaban untuk membantu belajar mandiri.

KESIMPULAN

Sebagian besar remaja putri memiliki kebiasaan makan yang hampir sama, pada frekuensi makan makanan pokok 3x kali sehari, dan makan selingan < 3 kali/hari. Remaja putri jarang (< 1x/minggu) mengonsumsi daging dan daging unggas, bahan pangan asal hewani yang diawetkan, bahan pangan sumber mentega/margarin maupun santan, sayuran maupun buah-buahan, namun sering (> 4 x/minggu) mengonsumsi telur, ikan dan hasil laut lainnya (udang, kepiting,dll), dan minyak. Penelitian memperlihatkan pemanfaatan buku saku tentang perilaku dan pola makan berisiko kanker payudara dalam pemberian penyuluhan atau Pendidikan kesehatan sangat mempengaruhi dalam peningkatan pengetahuan serta sikap remaja putri.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala Sekolah SMAN 6 Kendari yang telah memberikan izin penelitian serta responden dari Siswi SMAN 6 yang mau menjadi subjek penelitian.

KEPUSTAKAAN

Anwar, K.K. *et al.* (2023) 'Keikutsertaan Suami pada Kelas Ibu Hamil Terhadap Pengambilan Keputusan dalam P4K', *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 6(2), pp. 199–207.

Anwar, K.K., Naningsih, H. and Patongai, N. (2021) 'Penguatan Kualitas Pelayanan KIA Melalui Peningkatan

- Pengetahuan Ibu dengan Pelaksanaan Kelas Ibu Balita 0-1 Tahun', *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), pp. 49–53. Available at: <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/PJPM/article/view/398>.
- Astuti, A. *et al.* (2020) 'Pendampingan dan Pelatihan Media Buku Saku oleh Kader Sebagai Motivator Keberhasilan Pemberian ASI Eksklusif pada Ibu Rumah Tangga', *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*, 6(2), pp. 110–114.
- Balitbankes RI (2013) *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta, Indonesia.
- CancerHelps, T. (2019) *Stop Kanker*. Jakarta: AgroMedia.
- Eliana, D. and Solikhah, S. (2012) 'Pengaruh Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Anak Kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta', *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Daulan*, 6(2), p. 24939.
- Erbil, N. *et al.* (2015) 'Breast cancer risk assessment using the gail model: A turkish study', *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 16(1), pp. 303–306. Available at: <https://doi.org/10.7314/APJCP.2015.16.1.303>.
- Hutasoit, E.S. (2019) 'Faktor Risiko Kanker Payudara Pada Wanita di Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Ahmad Propinsi Riau Pekanbaru Tahun 2017', *Midwife's Research*, 6(2), pp. 32–52.
- Jatmika, S.E.D. *et al.* (2019) 'Pengembangan Media Promosi Kesehatan'.
- Kementerian Kesehatan RI (2015) *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. Stop Kanker. Situasi Penyakit Kanker*. Jakarta, Indonesia.
- Kurniasari, F.N. *et al.* (2017) *Buku Ajar Gizi dan Kanker*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Nguru, I.A.K. (2018) 'Analisis Gaya Hidup Penderita Kanker di RSUD Prof. Dr. WZ Johannes Kupang', *CHMK Applied Scientific Journal*, 1(2), pp. 68–76.
- Nur, M. and Sunarharum, W.B. (2019) *Kimia Pangan*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Priyatin, Ulfiana, S. (2013) 'Faktor Risiko Yang berpengaruh Terhadap Kejadian Kanker Payudara Di RSUD Dr. Kariadi semarang', *Jurnal Kebidanan*, 2(5), pp. 9–19.
- de Rezende, L.F.M. *et al.* (2019) 'Proportion of Cancer Cases and Deaths Attributable to Lifestyle Risk Factors in Brazil', *Cancer epidemiology*, 59, pp. 148–157.
- Riawati, D. (2019) 'Hubungan antara usia dengan deteksi dini kanker serviks metode Iva', *Avicenna: Journal Of Health Research*, 2(2), pp. 104–110.
- Tampilang, M.S. and Setiawan, R. (2021) 'Pengaruh Media E-Pocketbook HIV/AIDS Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Pencegahan HIV/AIDS', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), pp. 1–7.
- Triawanti, T., Dwi Sanyoto, D. and Yunanto, A. (2018) 'Kapita Selekta Malnutrisi'. Sari Mulia.
- Wibowo, S. and Suryani, D. (2013) 'Pengaruh promosi kesehatan metode audio visual dan metode buku saku terhadap peningkatan pengetahuan penggunaan monosodium glutamat (MSG) pada Ibu Rumah Tangga', *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Daulan*, 7(2), p. 25010.
- Wulansari, I. *et al.* (2022) 'Perilaku Pemeriksaan Sendiri Payudara (SADARI) dan Faktor Terkait pada Mahasiswa Keperawatan di Indonesia', *Jurnal Keperawatan*, 14(S2), pp. 351–368.