

EDUKASI DAN PELATIHAN SADARI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN KANKER PAYUDARA DINI DI KALANGAN REMAJA

EDUCATION AND TRAINING ON BREAST SELF-EXAMINATION AS AN EFFORT TO PREVENT EARLY BREAST CANCER AMONG ADOLESCENTS

**Fitriani Nur Damayanti¹, Asfa Roza Suis², Desi Nirmalasari², Endah Utami
Kusumawardhani², Roihatuzzahroh², Andi Sulitilawanti², Sri Rahayu³, Lusia
Asih Wulandari³, Nur Asini⁴**

¹Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

²Mahasiswa Program Studi S2 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

³Program Studi S2 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu

⁴Program Studi S1 Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Aisyah Pringsewu

Email: rahayuengajar2016@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia, kanker payudara juga menjadi kanker dengan insiden tertinggi, dengan jumlah kasus mencapai 65.858 kasus (16,6%) dari seluruh kasus kanker, serta menjadi penyebab kematian tertinggi akibat kanker pada perempuan. Berdasarkan data dari Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2020, hanya sekitar 6,9% perempuan yang rutin melakukan SADARI. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pengetahuan remaja putri tentang SADARI sebagai upaya pencegahan kanker payudara dini dan pelaksanaan praktik SADARI pada remaja putri sebagai upaya pencegahan kanker payudara dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh mahasiswa non kesehatan di Universitas Aisyiyah Pringsewu. Luaran yang direncanakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat meliputi laporan kegiatan pengabdian, artikel ilmiah yang dipublikasikan melalui jurnal pengabmas, video pelatihan, leaflet edukasi dan HAKI. Berdasarkan hasil pengabdian tersebut, penyuluhan tentang kanker payudara dan pelatihan SADARI penyakit perlu diadakan secara rutin, berkelanjutan agar pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja putri tentang SADARI dapat meningkat. Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja putri tentang SADARI diharapkan mampu merubah perilaku menjadi lebih baik dalam hal pencegahan penyakit kanker payudara. Meningkatnya pengetahuan tentang pencegahan kanker payudara dan SADARI diharapkan dapat meningkatkan status kesehatan remaja putri dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata Kunci : Edukasi, Pelatihan, SADARI, Kanker payudara

ABSTRACT

In Indonesia, breast cancer is also the cancer with the highest incidence, with the number of cases reaching 65,858 (16.6%) of all cancer cases, and it is the leading cause of cancer-related deaths among women. According to data from Riskesdas (Basic Health Research) 2020, only about 6.9% of women routinely perform breast self-examinations (SADARI). The aim of this community service is to increase the knowledge of adolescent girls about SADARI as an effort to prevent early breast cancer and to implement SADARI practices among adolescent girls as a preventive measure for early breast cancer. The community service activities were participated in by non-health students at Aisyiyah University Pringsewu. The expected outcomes of the community service activities include a report of the activities, a scientific article to be published in a community service journal, training videos, educational leaflets, and intellectual property rights. Based on the results of this service, counseling on breast cancer and training on breast self-examination (SADARI) needs to be held regularly and continuously so that the knowledge, attitudes, and skills of adolescent girls regarding SADARI can improve. It is hoped that the increase in knowledge, attitudes, and skills of adolescent girls regarding SADARI can change their behavior for the better in terms of breast cancer prevention. The increase in knowledge about breast cancer prevention and SADARI is expected to improve the health status of adolescent girls and enhance their quality of life.

Keywords: Education, Training, SADARI, Breast Cancer

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius, terutama di kalangan perempuan. Berdasarkan data Global Cancer Observatory (GLOBOCAN) 2020, kanker payudara menempati urutan pertama sebagai jenis kanker terbanyak di dunia dengan 2,3 juta kasus baru dan menyebabkan sekitar 685 ribu kematian setiap tahunnya. Di Indonesia, kanker payudara juga menjadi kanker dengan insiden tertinggi, dengan jumlah kasus mencapai 65.858 kasus (16,6%) dari seluruh kasus kanker, serta menjadi penyebab kematian tertinggi akibat kanker pada perempuan (Supriyanti et al., 2020).

Deteksi dini merupakan kunci utama dalam upaya penanggulangan kanker payudara. Salah satu metode deteksi dini yang murah, mudah dilakukan, dan tidak memerlukan alat khusus adalah SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri). SADARI dianjurkan dilakukan setiap bulan, terutama pada hari ke-7 sampai ke-10 setelah hari pertama menstruasi. Melalui pemeriksaan mandiri ini, perempuan dapat lebih mengenal kondisi normal payudaranya dan mendeteksi adanya perubahan atau benjolan secara dini (Triharini et al., 2019).

Meskipun SADARI memiliki manfaat besar dalam meningkatkan kesadaran dan deteksi dini, tingkat penerapannya di Indonesia masih tergolong rendah. Berdasarkan data dari Riskesdas

(Riset Kesehatan Dasar) 2020, hanya sekitar 6,9% perempuan yang rutin melakukan SADARI. Rendahnya angka ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kurangnya pengetahuan, kesadaran, serta adanya stigma atau rasa takut terhadap hasil pemeriksaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif dalam bidang kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan kesadaran deteksi dini kanker payudara, perlu ditingkatkan (Noris, 2023). Pendidikan kesehatan mengenai SADARI harus lebih digencarkan, terutama kepada kelompok usia produktif dan remaja putri, sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara sejak dini (Pertiwi et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan bahwa dari hasil wawancara 10 remaja putri program studi non kesehatan, 8 orang belum mengetahui tentang SADARI, remaja belum memahami pentingnya SADARI sebagai deteksi dini kanker payudara dan tidak mengetahui cara melakukan SADARI. Sehingga perlu adanya edukasi dan pelatihan SADARI sebagai upaya pencegahan kanker payudara dini di kalangan remaja. Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pengetahuan remaja putri tentang SADARI sebagai upaya pencegahan kanker payudara dini dan pelaksanaan praktik SADARI pada remaja putri sebagai upaya pencegahan kanker payudara dini.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan desain edukasi partisipatif berbasis praktik, dengan pendekatan cooperative learning. Kegiatan dilaksanakan di Universitas Aisyah Pringsewu, Provinsi Lampung, melibatkan sebanyak 30 mahasiswa dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) sebagai peserta. Sebelum pelaksanaan kegiatan, responden menandatangani informed consent dan mengikuti pre-test.

Kegiatan dilaksanakan melalui beberapa tahapan yaitu

1. Pra-kegiatan

- a. Apersepsi dan ice breaking untuk membangun suasana interaktif.
 - b. Pre-test dilakukan menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap awal terhadap SADARI.
- ### **2. Penyampaian materi edukasi**
- a. Materi disampaikan oleh fasilitator melalui ceramah interaktif mengenai definisi SADARI, waktu pelaksanaan, langkah-langkah pemeriksaan, dan tanda-tanda kanker payudara.
 - b. Media edukasi berupa video demonstrasi, leaflet informatif, dan

- boneka anatomi payudara (phantom) untuk meningkatkan pemahaman visual peserta.
3. Simulasi dan diskusi kelompok
 - a. Peserta dibagi dalam kelompok kecil dan melakukan diskusi analisis langkah-langkah SADARI
 - b. Simulasi praktik SADARI secara bergilir dengan bimbingan fasilitator.
 - c. Presentasi hasil diskusi antar kelompok.
 4. Refleksi dan evaluasi
 - a. Fasilitator memberikan umpan balik serta penguatan terhadap poin-poin penting.
 - b. Dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap peserta.
 5. Tindak lanjut
Peserta diberikan leaflet edukatif dan tugas melakukan SADARI mandiri serta

mencatatnya dalam jurnal harian selama 3 bulan untuk monitoring berkelanjutan.

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner terstruktur untuk mengukur pengetahuan (10 butir soal) dan sikap (10 butir pernyataan). Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment, dengan hasil semua butir valid (nilai $r > 0,7$; $p < 0,01$). Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai 0,986 untuk pengetahuan dan 0,955 untuk sikap, yang berarti reliabilitas sangat tinggi. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi. Untuk melihat signifikansi perubahan, dilakukan uji statistik Paired t-Test, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan SADARI diikuti oleh 30 orang mahasiswi dari program studi non-kesehatan di Universitas Aisyah Pringsewu. Seluruh peserta berusia 18–22 tahun, belum pernah mendapatkan pelatihan SADARI sebelumnya, dan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pre-test hingga post-test.

a. Pengetahuan

1) Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum Edukasi SADARI

Tabel 1 Tingkat Pengetahuan Remaja Responden Sebelum Edukasi SADARI

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Baik	17	57%
Cukup	8	27%
Kurang	5	16%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui tingkat pengetahuan responden (remaja) sebelum diberikan edukasi tentang SADARI dikategorikan menjadi baik sebanyak 57%, cukup sebanyak 27%, dan kurang sebanyak 16%. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian (Eri Kurniasari *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa hasil *pretest* menunjukkan sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan yang baik.

Pengetahuan remaja tentang SADARI merupakan suatu hal yang sangat penting. Pengetahuan ini akan

membuat remaja lebih memahami tentang SADARI. Semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja maka akan semakin tinggi juga semangat dalam memotivasi remaja dalam melakukan SADARI (Lestari dan Nurrohmah, 2023).

2) Tingkat Pengetahuan Remaja Setelah Edukasi SADARI

Tabel 2 Tingkat Pengetahuan Remaja Responden Setelah Edukasi SADARI

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Baik	26	87%
Cukup	4	13%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui tingkat pengetahuan responden setelah diberikan edukasi tentang SADARI dikategorikan menjadi baik sebanyak 87% dan cukup sebanyak 13%. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian (Eri Kurniasari *et al.*, 2023) yang menyatakan bahwa sesudah diberikan edukasi kesehatan dengan media audiovisual dan leaflet, responden dengan pengetahuan yang baik semakin bertambah.

Hal ini kemungkinan dapat terjadi karena kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan baru. Semakin banyak informasi yang diperoleh seseorang, maka semakin banyak pengetahuan yang akan didapatkan. Bila seseorang banyak memperoleh informasi maka ia cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas (Yuhandini *et al.*, 2021).

b. Sikap

1) Sikap Remaja Sebelum Pelatihan SADARI

Tabel 3 Sikap Remaja Sebelum Pelatihan SADARI

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Positif	5	17%
Cukup	14	47%
Negatif	11	36%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa responden sebelum pelatihan SADARI yang bersikap positif sebanyak 17%, cukup 47% dan negatif sebanyak 36%. Sikap terhadap pelatihan SADARI merupakan kehendak remaja setelah mengetahui mengenai manfaat pelatihan SADARI, namun belum merupakan tindakan

nyata dalam melaksanakan SADARI. Hal ini sesuai dengan pernyataan Notoatmodjo (2020), sikap adalah penilaian (bisa berupa pendapat) seseorang tentang stimulus atau objek, proses selanjutnya akan menilai atau bersikap terhadap stimulus atau objek kesehatan tersebut.

2) Sikap Remaja Setelah Pelatihan SADARI

Tabel 4 Sikap Remaja Setelah Pelatihan SADARI

Kategori	Frekuensi	Prosentase
Positif	26	87%
Cukup	4	13%
Total	30	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa responden sebelum pelatihan SADARI yang bersikap positif sebanyak 87%, dan cukup 13%. Hasil penelitian menunjukkan sebagian remaja dengan sikap

positif mempunyai keikutsertaan pelatihan SADARI yang aktif. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Notoatmodjo (2020) yaitu sikap akan membuat seseorang mendekati atau menjauhi orang lain atau objek

lain. Dalam hal ini sikap mendukung remaja dalam Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan SADARI memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja mengenai deteksi dini kanker payudara. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pendidikan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran individu terhadap isu-isu kesehatan, terutama jika dilakukan secara langsung, interaktif, dan aplikatif.

Metode yang digunakan dalam pelatihan, seperti penyampaian materi visual, praktik langsung, dan diskusi aktif, sangat membantu responden dalam

pelaksanaan SADARI.

memahami pentingnya pemeriksaan payudara sendiri. Perubahan sikap yang terjadi juga menunjukkan bahwa peserta tidak hanya memahami informasi, tetapi juga bersedia mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pengabdian masyarakat ini mendukung hasil studi sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi berbasis praktik terbukti meningkatkan kepedulian dan pengetahuan remaja terhadap kanker payudara. Dengan demikian, kegiatan edukasi SADARI dapat dijadikan model intervensi promotif yang diterapkan secara luas di kalangan pelajar atau remaja.

SIMPULAN

Nilai rata-rata pretest pengetahuan adalah 5,0, sementara rata-rata posttest meningkat menjadi 9,0, dengan selisih rata-rata sebesar 4 poin. Hasil uji *Paired t-Test* menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi SADARI efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang deteksi dini kanker payudara.

Nilai sikap sebelum intervensi menunjukkan bahwa hanya 16,7% responden

berada pada kategori positif, sedangkan setelah pelatihan meningkat menjadi 86,7%. Peningkatan yang drastis ini menunjukkan adanya perubahan sikap yang sangat kuat. Uji statistik terhadap perubahan nilai sikap juga menghasilkan nilai $p < 0,001$, menandakan perbedaan yang sangat signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan SADARI efektif dalam meningkatkan sikap remaja tentang deteksi dini kanker payudara

DAFTAR PUSTAKA

- Egi Seviana Regitasari, Mudy Oktiningrum, & Nella Vallen. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Sadari Sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(1), 75–81. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i1.89>
- Janah, N. M., & Timiyatun, E. (2020). Perbandingan Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Leaflet Dan Audio Visual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated*

- Nursing Journal)*, 2(2), 80. <https://doi.org/10.32807/jkt.v2i2.67>
- Kursani, E., Raviola, R., & Purwanti, Y. (2022). Penyuluhan Dan Praktek Sadari Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri Di Panti Asuhan Al-Akbar Pekanbaru. *COVIT (Community Service of Health)*, 2(2), 164–171. <https://doi.org/10.31004/covit.v2i2.7154>
- Noris, dkk. (2023). Edukasi Deteksi Dini Kanker Payudara Dan Kanker Serviks Pada Wanita Usia Suburdi Desa Donohudan, Boyolali. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 02(03), 56–63.
- Pertiwi, H. W., Wati, S. J., Studi, P.,

- Kebidanan, S., Studi, P., Kebidanan, S., Studi, P., & Kebidanan, S. (2024). Remaja Putri Melakukan Deteksi Dini Tumor Payudara Di Ma Al-Mubarak Bandar Mataram. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 01(02), 114–126.
- Raihanny, Y., & Kuswati, K. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Kanker Payudara terhadap Pengetahuan, Perilaku, dan Keterampilan Sadari pada Wanita Usia Subur yang Berkunjung ke PMB Utami Dewi di Cihideung Bogor Tahun 2023. *Advances in Cancer Science*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.47134/acsc.v1i1.1>
- Supriyanti, E., P, D. R., & Wirawati, M. K. (2020). PKM Promkes Deteksi Dini Kanker Serviks Dan Kanker Payudara Pada Kelompok Ibu Pkk Rw 02 Kelurahan Bangetayu Wetan Prodi DIII Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang. 2, 24–31.
- Triharini, M., Yunitasari, E., Armini, N. A., Kusumaningrum, T., Pradanie, R., & Nastiti, A. A. (2019). Pemberdayaan Perempuan Melakukan Deteksi Dini Kanker Serviks Melalui Pelatihan Metode Reproductive Organ Self Examination (Rose) Sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Kanker Serviks. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dalam Kesehatan*, 1(1), 14. <https://doi.org/10.20473/jpmk.v1i1.12326>
- Wahyuni, N., Maimunah, S., & Hakim, R. I. (2025). Edukasi Kesehatan Tentang Deteksi Dini Pencegahan Kanker Payudara Melalui Program Generasi Gemilang Cinta Sadari di SMP Negeri 1 Unter Iwes Kabupaten Sumbawa Besar Program Studi Magister Kebidanan , STIKES Guna Bangsa Yogyakarta , Indonesia. 3.

DOKUMENTASI



Gambar 1 menunjukkan pengabdian memberikan edukasi dan pelatihan tentang SADARI