
EDUKASI DAN PELATIHAN PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) UNTUK MENDETEKSI DINI KANKER PAYUDARA PADA WUS

Rohani Siregar¹, Arwenny Felincia², Nova Adelia Ramadhani³, Sri Hanivah⁴,

Siti Nur Fadlilah⁵, Saripah Aulia⁶

Universitas Medika Suherman

srihanivah9@gmail.com

Abstract

Breast cancer is one of the leading causes of death among women worldwide. Early detection through breast self-examination (BSE) is an important step to reduce the death rate caused by breast cancer. This community service activity involves women of reproductive age to routinely perform BSE as an effort for early detection of breast cancer. The purpose of this activity is to increase the knowledge of women of reproductive age about early detection of breast cancer through BSE in Pasirgombong Village. The method used is pre-test and post-test related to breast cancer and BSE. The results showed that before the counseling session, only 4 participants (20%) had good knowledge, 9 participants (45%) had moderate knowledge, and 7 participants (35%) had poor knowledge. After the counseling session, the number of participants with good knowledge increased to 16 people (80%), those with moderate knowledge decreased to 2 people (10%), and those with poor knowledge also decreased to 2 people (10%). The average level of knowledge increased from 61% before the session to 78% after, showing an average increase of 17%

Keywords: Breast Cancer; BSE; Women of Reproductive Age; Early Detection

Abstrak

Kanker payudara menjadi salah satu penyebab utama kematian di kalangan perempuan di seluruh dunia. Deteksi awal melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah langkah krusial untuk mengurangi angka kematian yang disebabkan oleh kanker payudara. Program pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan perempuan usia subur agar secara rutin melakukan SADARI sebagai langkah deteksi dini kanker payudara. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman perempuan usia subur mengenai deteksi awal kanker payudara melalui SADARI di Desa Pasirgombong. Metode yang diterapkan adalah pre-test dan post-test mengenai kanker payudara dan SADARI. Data menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, hanya ada 4 orang (20%) yang memiliki pengetahuan baik, 9 orang (45%) memiliki pengetahuan cukup, dan 7 orang (35%) memiliki pengetahuan kurang. Setelah penyuluhan, jumlah peserta dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 16 orang (80%), dua orang (10%) memiliki pengetahuan cukup, dan dua orang lainnya (10%) memiliki pengetahuan kurang. Rata-rata tingkat pengetahuan meningkat dari 61% sebelum penyuluhan menjadi 78% sesudahnya, dengan peningkatan rata-rata sebesar 17%.

Kata Kunci: Kanker Payudara; SADARI; Wanita Usia Subur, Deteksi Dini

Submitted: 2025-05-30

Revised: 2025-06-10

Accepted: 2025-06-21

Pendahuluan

Kanker payudara merupakan jenis tumor ganas yang berkembang pada jaringan payudara termasuk kelenjar susu, saluran susu, jaringan lemak, serta jaringan ikat. Penyakit ini menjadi salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas di seluruh dunia, serta merupakan jenis kanker yang paling umum dialami oleh wanita (Julianti et al., 2025).

Kanker payudara adalah kondisi yang ditandai oleh pertumbuhan sel yang tidak teratur dalam jaringan payudara, dengan kebanyakan kasus dimulai dari lobulus susu di duktus, serta merupakan tipe kanker kedua yang paling banyak muncul di dunia berdasarkan jumlah kasus baru, mencakup 11,7% (2.2.61.419) dari total 19.292.789 kasus baru kanker secara global pada tahun 2020. Berdasarkan data dari Globocan tahun 2020, kanker payudara menyusun 11,5% dari keseluruhan pasien kanker di dunia dan menempati posisi kedua di antara semua jenis kanker, dengan angka kematian mencapai 6,9%, dengan jumlah kematian akibat kanker payudara di Indonesia mencapai 16,6 per 1.000.000 penduduk (Alfiani & Suraningsih, 2022).

Pendidikan kesehatan merupakan suatu pendekatan pembelajaran yang dirancang untuk membekali masyarakat dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mendorong pengambilan keputusan yang mendukung perilaku hidup sehat sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pendekatan ini didasari oleh keyakinan bahwa peningkatan pengetahuan melalui intervensi edukatif dapat mendorong perubahan sikap sekaligus perilaku (Puspitasari et al., 2023).

Deteksi dini kanker payudara sangat penting untuk meminimalkan risiko kematian. Salah satu metode skrining yang efektif adalah Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Melakukan SADARI memungkinkan wanita untuk dapat mengidentifikasi penyimpangan pada payudara seperti benjolan atau gejala kanker sejak dini, sehingga diagnosis dan penanganan awal dapat dilakukan serta dapat menurunkan risiko kematian akibat kanker payudara (Susmini & Supriyadi, 2021).

SADARI merupakan metode deteksi dini yang sederhana dan dapat dilakukan sendiri oleh setiap wanita untuk mengenali adanya benjolan atau kelainan lain pada payudara. Melakukan SADARI secara rutin membantu mendeteksi perubahan sekecil apa pun pada payudara. Pemeriksaan ini menjadi lebih efektif jika diterapkan sejak usia muda, terutama pada wanita usia produktif antara 15 hingga 49 tahun. Namun, tingkat kesadaran wanita untuk melakukan SADARI masih tergolong rendah, hanya sekitar 25–30%. Rendahnya kesadaran ini disebabkan oleh minimnya edukasi dan informasi tentang pentingnya melakukan SADARI (Sari et al., 2020).

Penyampaian informasi mengenai cara melakukan SADARI yang tepat untuk wanita usia subur berkontribusi terhadap perubahan perilaku dalam pelaksanaannya, karena informasi tersebut memungkinkan mereka memahami waktu pelaksanaan yang tepat serta prosedur yang benar. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat melalui edukasi mengenai pentingnya SADARI diharapkan mampu meningkatkan perilaku preventif wanita usia subur dalam mendeteksi kanker payudara secara mandiri. Edukasi ini juga bertujuan untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan peserta sehingga mereka dapat melaksanakan SADARI secara tepat, teratur. (Wulandari & Yuliana, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian ini diharapkan wanita usia subur dapat meningkatkan kesadaran dan kemampuan dalam melakukan SADARI untuk mendeteksi kanker payudara sejak dini.

Metode

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini meliputi penyuluhan dan pemberdayaan perempuan dalam mendeteksi dini kanker payudara melalui metode SADARI. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada hari minggu 15 juni 2025 pukul 14.00 s/d 16.00 WIB di kediaman ketua RT Desa Pasirgombong RT.001/RW.005 dengan jumlah peserta 20 orang (wanita usia subur). Selanjutnya kegiatan dimulai dengan memberikan soal *pre-test* yang berisi 20 pertanyaan pilihan ganda dan kegiatan dilanjut dengan penyampaian materi penyuluhan dan informasi terkait metode SADARI untuk mencegah kanker payudara dengan menggunakan media *Power point*, *leaflet* dan video. Pelaksanaan penyuluhan ini menggunakan media *leaflet* dan video agar wanita usia subur dapat mengerti tujuan dan langkah-langkah tentang pemeriksaan payudara dengan SADARI untuk mendeteksi dini kanker payudara. Kemudian pelaksana menjelaskan dan mendemonstrasikan langkah-langkah SADARI. Setelah penyuluhan selesai, soal *post-test* diberikan kepada para responden untuk mengukur peningkatan pengetahuan mereka.

Untuk menilai tingkat pengetahuan atau kemampuan individu, dapat digunakan skala pengukuran yang membagi tingkat pengetahuan kedalam tiga kategori berikut Arikunto, (2013) : kategori baik jika nilainya $\geq 75\%$, kategori cukup jika nilainya 56-74% serta kategori kurang jika nilainya $\leq 55\%$ (Siregar, 2025).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan pada Minggu, 15 juni 2025 pukul 14.00 s/d 16.00 WIB di kediaman ketua RT dengan jumlah responden 20 wanita usia subur berupa penyuluhan dan demonstrasi tentang SADARI. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung sesuai dengan yang telah direncanakan. Pre-test dibagikan terlebih dahulu sebelum materi penyuluhan diberikan guna mengukur tingkat pengetahuan awal para responden. Penyampaian materi berjalan dengan baik, dan dalam sesi diskusi, beberapa peserta aktif mengajukan pertanyaan seputar topik yang telah dibahas.

Sebelum dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan tentang SADARI (pemeriksaan payudara sendiri), dilakukan penilaian awal terhadap tingkat pengetahuan peserta melalui pre-test. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 4 orang (20%) memiliki pengetahuan yang baik, 9 orang (45%) memiliki pengetahuan cukup, dan 7 orang (35%) memiliki pengetahuan kurang. Setelah penyuluhan diberikan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta, di mana 16 orang (80%) mencapai kategori pengetahuan baik, 2 orang (10%) memiliki pengetahuan cukup, dan hanya 2 orang (10%) yang masih berada pada kategori pengetahuan kurang. Kegiatan sosialisasi, penyuluhan, serta pemberdayaan masyarakat dilakukan dengan menggunakan media power point, leaflet dan video yang ditujukan kepada wanita usia subur, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mereka mengenai periksa payudara sendiri untuk mendeteksi dini kanker payudara. Berdasarkan evaluasi pasca-penyuluhan, terlihat adanya peningkatan pengetahuan masyarakat di Desa Pasirgombong RT.001/RW.005, di mana sebagian besar peserta telah memahami pentingnya deteksi dini kanker payudara, tercermin dari 80% responden yang memiliki pengetahuan baik, 10% cukup, dan 10% kurang. Hasil ini dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur Mengenai Deteksi Dini Kanker Payudara Melalui SADARI

| Tingkat Pengetahuan | Sebelum | | Sesudah | |
|---------------------|---------|-----|---------|-----|
| | n | % | n | % |
| Baik | 4 | 20 | 16 | 80 |
| Cukup | 9 | 45 | 2 | 10 |
| Kurang | 7 | 35 | 2 | 10 |
| | 20 | 100 | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 1. Tingkat pengetahuan rata-rata wanita usia subur menunjukkan peningkatan, dari 61% sebelum penyuluhan menjadi 78% setelah kegiatan berlangsung. Secara keseluruhan, terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 17% antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Temuan ini mengindikasikan bahwa wanita usia subur telah memiliki pemahaman yang cukup baik dan berpotensi untuk melakukan praktik SADARI secara mandiri. Hasil ini sejalan dengan temuan Suparmi (2014) mengatakan bahwa dengan menerapkan metode demonstrasi terbukti mampu meningkatkan motivasi individu dalam melakukan pemeriksaan payudara secara mandiri.



Gambar 1. Kegiatan penyampaian materi dan demonstrasi SADARI.

Kegiatan diawali dengan pemaparan materi yang mencakup definisi kanker, gejala dan tanda-tanda kanker payudara, klasifikasinya, penjelasan mengenai SADARI beserta tujuan, program, dan waktu pelaksanaannya, serta upaya pencegahan kanker payudara. Materi disampaikan melalui media power point dan leaflet untuk memperkuat pemahaman peserta. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) melalui pemutaran video. Tujuan dari penyampaian materi ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif kepada responden mengenai pentingnya mengenali kanker payudara sejak dini dan melakukan langkah-langkah pencegahan yang bisa dilakukan secara mandiri. Penggunaan berbagai media pembelajaran seperti power point, leaflet, dan video terbukti efektif dalam menyampaikan informasi secara jelas dan mudah dipahami. Selama sesi diskusi, peserta menunjukkan antusiasme dan keaktifan dengan mengajukan berbagai pertanyaan seputar materi yang dibahas.

Setelah penyampaian materi dilakukan, semua responden melakukan demonstrasi ulang SADARI. Kegiatan ini dipandu secara langsung oleh pelaksana untuk memastikan setiap langkah dilakukan dengan benar, mulai dari pengamatan visual hingga teknik perabaan payudara dengan pola yang tepat. Responden tampak antusias dan berusaha mengikuti instruksi dengan cermat, meskipun beberapa di antaranya masih terlihat ragu dan memerlukan bimbingan lebih lanjut. Pelaksana memberikan umpan balik secara individual agar pemahaman responden semakin baik dan mampu melakukan SADARI secara mandiri di rumah. Proses demonstrasi ulang ini bertujuan untuk memperkuat keterampilan praktik sekaligus meningkatkan kesadaran dini terhadap pentingnya deteksi dini kanker payudara. Senada dengan penelitian (Afnas et al., 2024) Edukasi mengenai pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yang diberikan kepada santriwati di MAS Madinatul Munawwaroh Bukittinggi terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan peserta secara signifikan. Peningkatan ini merupakan langkah strategis dalam upaya pencegahan kanker payudara, karena deteksi dini melalui praktik SADARI berperan penting dalam meningkatkan peluang keberhasilan terapi dan menurunkan angka kejadian kanker payudara di masa yang akan datang. Selain itu, dalam konteks metode edukasi, (Damanik & Saragih, 2022) menunjukkan bahwa pemanfaatan media edukatif seperti leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja perempuan mengenai periksa payudara sendiri (SADARI).



Gambar 2. Kegiatan demonstrasi ulang oleh responden.

Penyuluhan langsung terutama melalui metode ceramah dan demonstrasi, terbukti menjadi strategi paling efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik deteksi dini kanker payudara. Hal ini didukung oleh penelitian Saputra (Saputra et al., 2021) yang menunjukkan bahwa peserta cenderung tertarik untuk melakukan praktik SADARI secara langsung setelah demonstrasi. Senada dengan itu, Noer (2021) juga mengemukakan bahwa edukasi langsung meningkatkan ketertarikan sasaran untuk mempelajari lebih lanjut tentang deteksi dini kanker payudara (Rizkiana & Azka, 2023).

Dalam pelaksanaan edukasi kesehatan, media digunakan untuk mempermudah penyampaian informasi kesehatan yang diberikan. Media berfungsi sebagai alat yang membantu menyampaikan dan menyebarluaskan informasi yang dapat mempengaruhi pandangan umum, persepsi, sikap, dan perilaku. Media kesehatan berfungsi sebagai dukungan dalam proses belajar dan promosi kesehatan. Dengan memanfaatkan media edukasi yang menarik, seseorang dapat lebih tertarik untuk menerima informasi, sehingga tujuan dari edukasi dapat tercapai. Tanpa adanya media edukasi, informasi tidak dapat disampaikan secara maksimal, karena proses edukasi kesehatan menjadi kurang menarik (Noveri Aisyaroh et al., 2024).

Leaflet sebagai media visual memiliki beberapa keunggulan, termasuk kemudahan dalam pembuatan, daya tahan, jangkauan yang luas, biaya rendah, tidak memerlukan sumber listrik, mudah dibawa ke mana saja, serta mampu menarik perhatian melalui tampilan yang estetis. Selain itu, leaflet juga efektif dalam membantu pemahaman dan meningkatkan motivasi belajar. Di sisi lain, media video dianggap lebih efektif dan menarik karena mengkombinasikan elemen pendengaran dan penglihatan. Media ini juga memudahkan proses mengingat berkat kemampuannya untuk ditonton ulang kapan saja dan di mana saja, sehingga pesan dalam video dapat disampaikan dengan konsisten dan efektif (Puspitasari et al., 2023).

Media video dalam pembelajaran tidak hanya digunakan sebagai alat pendukung, tetapi juga menjadi sarana utama untuk menyampaikan pesan atau informasi. Dalam konteks pendidikan kesehatan, media video memiliki pengaruh yang lebih kuat karena mampu mengintegrasikan rangsangan visual dan auditori secara bersamaan. Hal ini membuat pesan yang disampaikan menjadi lebih menarik, mudah diingat, serta mampu merangsang daya imajinasi, khususnya pada remaja putri. Selain itu, media video juga efektif dalam memperjelas visualisasi langkah-langkah pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), sehingga membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta secara lebih menyeluruh (Alfiani & Suraningsih, 2022).

Kegiatan penyuluhan dan demonstrasi SADARI yang dilaksanakan di Desa Pasirgombong RT.001/RW.005 terbukti mampu meningkatkan pengetahuan wanita usia subur secara signifikan. Peningkatan ini didukung oleh pemanfaatan media edukatif seperti leaflet, video, dan power point yang berperan dalam memperjelas informasi yang disampaikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukasi secara langsung yang dipadukan dengan media visual efektif dalam memperkuat pemahaman serta membangun kesadaran mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara.

Kesimpulan

Program penyuluhan dan demonstrasi mengenai pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yang dilakukan untuk wanita usia subur di Desa Pasirgombong berhasil meningkatkan pemahaman mereka tentang deteksi awal kanker payudara. Sebelum mendapatkan penyuluhan, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan cukup. Setelah menerima penyuluhan menggunakan media leaflet dan video edukatif menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dengan 80% responden masuk dalam kategori pengetahuan yang baik. Alat edukasi yang digunakan, termasuk leaflet dan video, terbukti sangat efektif dalam membantu mereka memahami materi dan meningkatkan minat peserta. Metode demonstrasi secara langsung juga berhasil mendorong peserta untuk melaksanakan SADARI secara mandiri, sehingga program ini

dapat dianggap efektif dalam meningkatkan kesadaran serta keterampilan deteksi dini kanker payudara.

Daftar Pustaka

- Afnas, N. H., Arpen, R. S., & Nova H, D. (2024). Edukasi Pemeriksaan Payudara Sendiri Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Santriwati Mas Madinatul Munawwaroh Bukittinggi. *Ahmad Dahlan Mengabdi*, 3(1), 18–22. <https://doi.org/10.58906/abadi.v3i1.124>
- Alfiani, N., & Suraningsih, N. (2022). Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Upaya Sosialisasi Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Metode Sadari. *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat*, 3, 5–24.
- Damanik, D. W., & Saragih, J. (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Sebagai Deteksi Dini kanker Payudara. *Indonesia Berdaya*, 3(1), 99–104. <https://doi.org/10.47679/ib.2022169>
- Julianti, N., Nur, H., & Rohmah, F. (2025). *LANGKAH AWAL PENCEGAHAN KANKER PAYUDARA PADA WANITA USIA SUBUR DI WANAJAYA CIBITUNG KABUPATEN BEKASI TAHUN 2024*. 6, 1114–1123.
- Noveri Aisyaroh, Fadhillah, T. S., & Hanifatur Rosyidah. (2024). Efektivitas Media Edukasi SADARI terhadap Deteksi Dini Kanker Payudara: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), 735–743. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4949>
- Puspitasari, M., Nainar, A. A. A., & Hikmah, H. (2023). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Sadari Melalui Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Smp Nusantara 1 Tangerang. *IMJ (Indonesian Midwifery Journal)*, 6(2), 43–49.
- Rizkiana, E., & Azka, A. (2023). Edukasi Pentingnya Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Bagi Wanita Usia Subur. *Borneo Community Health Service Journal*, 3(2), 115–120. <https://doi.org/10.35334/neotyce.v3i2.4259>
- Sari, P., Sayuti, S., Ridwan, M., Rekiaddin, L. O., & Anisa, A. (2020). Hubungan antara Pengetahuan dan Dukungan Tenaga Kesehatan dengan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada Wanita Pasangan Usia Subur (PUS). *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i2.4132>
- Siregar, R. (2025). PEMBERDAYAAN KELUARGA UNTUK MENDUKUNG KEBERHASILAN ASI ESKLUSIF DI DESA KARANGRAHARJA TAHUN 2024. *PROFICIO*, 6(1), 1108–1113.
- Susmini, S., & Supriyadi, S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kemampuan Pemeriksaan Dada Sendiri (Sadari) Pada Wanita Usia Subur Di Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(2). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i2.226>
- Wulandari, F. I., & Yuliana, A. (2021). *PENGARUH SOSIALISASI SADARI TERHADAP PRAKTIK SADARI DALAM UPAYA DETEKSI DINI CA MAMMAE DI DESA JOHO SUKOHARJO*. 12(1), 106–113.