

STRATEGI PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN WUS TENTANG KANKER PAYUDARA MELALUI TEKNIK SADARI

Tiara Sari¹, Yohana Suhariyati Desthyahanita², Herlina Aditya³, Merry Afriyani Yuningsih⁴, Yulianti⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Medika Suherman

tiasari248@gmail.com

Abstract

Breast cancer is one of the leading causes of death among women; however, it can be prevented through early detection using Breast Self-Examination (BSE). Limited knowledge and practice of BSE among women of reproductive age (WRA) formed the basis for this community empowerment program. The program aimed to improve participants' knowledge and awareness regarding the importance of early breast cancer detection through BSE education. The activity was conducted at Posyandu Melati 2, Kali Jeruk Hamlet, Kali Jaya Village, West Cikarang District, Bekasi Regency, targeting women of reproductive age. The methods included health education, interactive discussions, BSE demonstrations using a breast phantom, and evaluation through pre-test and post-test questionnaires. The results demonstrated an increase in participants' knowledge regarding breast cancer, risk factors, signs and symptoms, the benefits of early detection, the appropriate timing, and the correct steps for performing BSE. Participants were also able to demonstrate the BSE technique correctly and expressed their commitment to performing monthly self-examinations. Furthermore, the program enhanced participants' active involvement throughout the educational sessions. In conclusion, community empowerment through health education effectively improved knowledge and awareness of early breast cancer detection, thereby contributing to the prevention of delayed diagnosis and promoting women's health.

Keywords: *Breast Self-Examination (BSE), breast cancer, community empowerment, early detection, women of reproductive age (WRA).*

Abstrak

Kanker payudara merupakan salah satu penyebab utama kematian pada perempuan, namun dapat dicegah melalui deteksi dini menggunakan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Rendahnya pengetahuan dan praktik SADARI pada wanita usia subur (WUS) menjadi dasar pelaksanaan kegiatan pemberdayaan ini. Program bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran WUS mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara melalui edukasi teknik SADARI. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Melati 2, Kampung Kali Jeruk, Desa Kali Jaya, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi dengan sasaran wanita usia subur. Metode yang digunakan berupa penyuluhan kelompok, diskusi interaktif, demonstrasi menggunakan phantom payudara, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pengertian kanker payudara, faktor risiko, tanda dan gejala, manfaat deteksi dini, waktu yang tepat, serta langkah-langkah melakukan SADARI. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik SADARI dengan benar dan menunjukkan komitmen untuk melakukan pemeriksaan secara rutin setiap bulan. Program ini juga meningkatkan partisipasi aktif peserta selama kegiatan berlangsung. Dengan demikian, pemberdayaan melalui pendidikan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran WUS terhadap deteksi dini kanker payudara sehingga diharapkan mampu menurunkan keterlambatan diagnosis dan meningkatkan kualitas kesehatan perempuan di masyarakat.

Kata Kunci: Deteksi dini, kanker payudara, pemberdayaan perempuan, SADARI, wanita usia subur (WUS).

Submitted: 2026-06-10	Revised: 2026-06-17	Accepted: 2026-06-30
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Kanker payudara merupakan salah satu penyebab utama kematian akibat kanker pada perempuan di dunia. Menurut World Health Organization (WHO), kanker payudara menjadi jenis kanker dengan jumlah kasus tertinggi pada perempuan dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan melalui deteksi dini. Di Indonesia, kanker

payudara juga menempati urutan pertama kasus kanker pada perempuan, dengan sebagian besar penderita datang ke fasilitas kesehatan pada stadium lanjut sehingga peluang keberhasilan terapi menjadi lebih rendah. Salah satu upaya yang efektif, sederhana, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk mendeteksi kelainan pada payudara sejak dini adalah Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI).

Meskipun SADARI mudah dilakukan, tingkat pengetahuan dan kesadaran perempuan, khususnya wanita usia subur (WUS), masih relatif rendah. Kurangnya informasi, minimnya edukasi kesehatan, serta rendahnya kebiasaan melakukan pemeriksaan secara rutin menyebabkan deteksi dini kanker payudara belum optimal. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan melalui penyuluhan dan demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan perempuan dalam melakukan SADARI. Kusumawaty et al. (2021) melaporkan bahwa edukasi SADARI memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan peserta dalam melakukan pemeriksaan payudara secara mandiri. Penelitian Fauziah et al. (2022) juga menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan dan praktik SADARI pada perempuan. Selain itu, Solama et al. (2024) menyatakan bahwa edukasi kesehatan berbasis masyarakat mampu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Melati 2, Kampung Kali Jeruk RT 02 RW 03, Desa Kali Jaya, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi. Sasaran kegiatan adalah wanita usia subur yang aktif mengikuti kegiatan posyandu. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan kader kesehatan, sebagian besar peserta belum pernah memperoleh penyuluhan khusus mengenai teknik SADARI, belum memahami waktu yang tepat melakukan pemeriksaan, serta belum mampu mempraktikkan langkah-langkah pemeriksaan secara benar. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mendeteksi kanker payudara sejak dini.

Potensi wilayah yang mendukung pelaksanaan kegiatan ini adalah keberadaan Posyandu Melati 2 yang aktif menyelenggarakan kegiatan kesehatan masyarakat serta dukungan kader kesehatan dalam mengoordinasikan peserta. Selain itu, antusiasme wanita usia subur dalam mengikuti kegiatan penyuluhan menjadi modal penting dalam keberhasilan program pemberdayaan masyarakat. Potensi tersebut dimanfaatkan melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi menggunakan phantom payudara, pembagian leaflet, serta praktik langsung teknik SADARI.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan yang dihadapi mitra adalah rendahnya pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan wanita usia subur dalam melakukan deteksi dini kanker payudara melalui SADARI. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan wanita usia subur dalam melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) secara benar sebagai upaya deteksi dini kanker payudara. Melalui kegiatan pemberdayaan ini diharapkan peserta mampu menerapkan SADARI secara rutin setiap bulan sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap perubahan pada payudara dan menurunkan risiko keterlambatan diagnosis kanker payudara.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Melati 2, Kampung Kali Jeruk RT 02 RW 03, Desa Kali Jaya, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi, dengan sasaran wanita usia subur (WUS) yang aktif mengikuti kegiatan posyandu. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil identifikasi awal yang menunjukkan masih rendahnya pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai deteksi dini kanker payudara melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI).

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi dengan pengelola Posyandu Melati 2, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi edukasi, serta persiapan media pembelajaran berupa leaflet, kuesioner pre-test dan post-test, laptop, LCD proyektor, serta demonstrasi praktik SADARI. Seluruh media disiapkan untuk mendukung penyampaian materi secara efektif dan memudahkan peserta dalam memahami langkah-langkah pemeriksaan payudara secara mandiri.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai kanker payudara dan teknik SADARI. Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif yang membahas pengertian kanker payudara, faktor risiko, tanda dan gejala, pentingnya deteksi dini, waktu pelaksanaan SADARI, serta langkah-langkah pemeriksaan yang benar. Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi teknik SADARI menggunakan phantom payudara yang kemudian diikuti praktik langsung oleh peserta dengan pendampingan tim pengabdian. Selama kegiatan berlangsung, peserta diberikan kesempatan berdiskusi dan mengajukan pertanyaan terkait materi yang disampaikan.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dan deskriptif. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui perbandingan hasil pre-test dan post-test menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan kanker payudara dan SADARI. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, kemudian hasilnya dibandingkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta. Evaluasi deskriptif dilakukan melalui observasi terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik SADARI menggunakan lembar observasi selama sesi demonstrasi dan praktik.

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan beberapa indikator, yaitu meningkatnya skor pengetahuan peserta setelah penyuluhan, meningkatnya kemampuan peserta dalam mempraktikkan langkah-langkah SADARI secara benar, tingginya partisipasi selama kegiatan berlangsung, serta meningkatnya kesadaran peserta untuk melakukan SADARI secara rutin setiap bulan setelah menstruasi. Peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan sikap tersebut menjadi indikator bahwa kegiatan pemberdayaan berhasil mendukung upaya deteksi dini kanker payudara pada wanita usia subur di Posyandu Melati 2.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posyandu Melati 2, Kampung Kali Jeruk RT 02 RW 03, Desa Kali Jaya, Kecamatan Cikarang Barat, Kabupaten Bekasi dengan sasaran wanita usia subur (WUS). Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal peserta mengenai kanker payudara dan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Selanjutnya dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, demonstrasi teknik SADARI menggunakan phantom payudara, praktik langsung oleh peserta, dan diakhiri dengan post-test sebagai evaluasi hasil kegiatan.

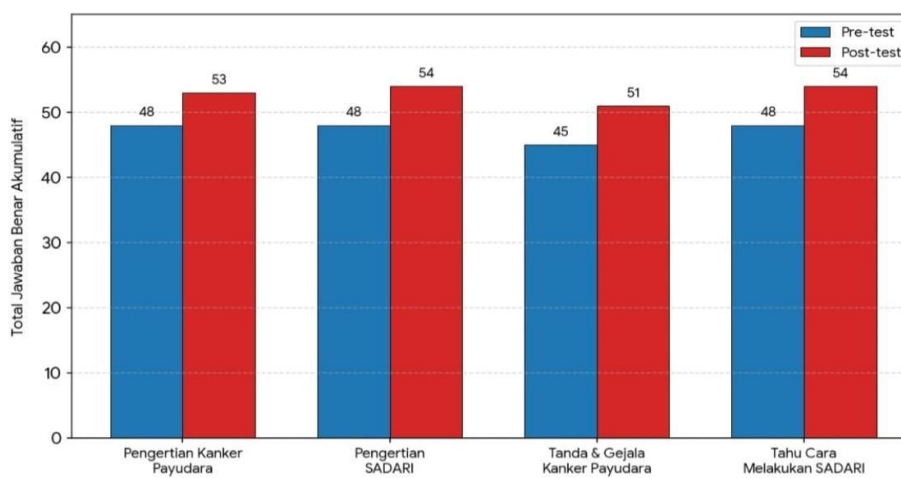
Materi yang diberikan meliputi pengertian kanker payudara, faktor risiko, tanda dan gejala kanker payudara, pentingnya deteksi dini, waktu pelaksanaan SADARI, serta langkah-langkah melakukan SADARI dengan benar. Selama penyuluhan peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan aktif bertanya dan mengikuti demonstrasi maupun praktik secara langsung. Pendekatan edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi praktik memungkinkan peserta lebih mudah memahami materi dibandingkan hanya melalui penyampaian teori.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan jumlah jawaban benar pada seluruh indikator yang diukur. Pada indikator pengetahuan tentang kanker payudara, jumlah jawaban benar meningkat dari 48 menjadi 53. Pengetahuan mengenai pengertian SADARI meningkat dari 48 menjadi 54. Pada indikator tanda dan gejala kanker payudara, jumlah jawaban

benar meningkat dari 45 menjadi 51, sedangkan pada indikator pengetahuan tentang cara melakukan SADARI meningkat dari 48 menjadi 54. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai deteksi dini kanker payudara.

Tabel 1. Hasil Perbandingan Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Indikator Pengetahuan	Pretest	Posttest	Peningkatan
Pengertian Kanker Payudara	48	53	+5
Pengertian SADARI	48	54	+5
Tanda dan Gejala Kanker Payudara	45	51	+6
Cara Melakukan SADARI	48	54	+6



Peningkatan hasil evaluasi tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan wanita usia subur mengenai deteksi dini kanker payudara melalui SADARI. Selain peningkatan nilai post-test, hasil observasi selama praktik menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mampu mempragakan langkah-langkah SADARI sesuai prosedur yang benar. Hal ini mengindikasikan bahwa peserta tidak hanya memahami materi secara teoritis, tetapi juga memiliki kemampuan praktis dalam melakukan pemeriksaan payudara secara mandiri.

Keunggulan kegiatan ini terletak pada penggunaan metode penyuluhan yang dikombinasikan dengan demonstrasi menggunakan phantom payudara sehingga peserta dapat mempraktikkan teknik SADARI secara langsung. Penggunaan media leaflet juga membantu peserta mengingat kembali materi setelah kegiatan selesai. Dukungan kader Posyandu Melati 2 menjadi faktor penting yang meningkatkan partisipasi masyarakat serta mempermudah koordinasi pelaksanaan kegiatan.

Namun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Waktu pelaksanaan yang relatif singkat menyebabkan pendampingan praktik belum dapat dilakukan secara lebih mendalam kepada setiap peserta. Selain itu, evaluasi hanya dilakukan segera setelah kegiatan sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan perilaku peserta dalam melakukan SADARI secara rutin setiap bulan.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan manfaat nyata bagi masyarakat dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara. Dalam jangka pendek, peserta memperoleh pemahaman dan kemampuan melakukan SADARI dengan benar. Dalam jangka panjang, kegiatan ini diharapkan mampu membentuk kebiasaan melakukan pemeriksaan payudara secara rutin sehingga dapat mempercepat deteksi dini kanker payudara, mengurangi keterlambatan diagnosis, serta

meningkatkan kualitas kesehatan perempuan di masyarakat. Program ini juga berpotensi dikembangkan sebagai kegiatan edukasi kesehatan berkelanjutan melalui kolaborasi antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan pemerintah desa sehingga manfaatnya dapat menjangkau masyarakat yang lebih luas.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada wanita usia subur di Posyandu Melati 2 berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran peserta mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara. Keberhasilan kegiatan ditunjukkan oleh peningkatan hasil pre-test dan post-test pada seluruh indikator pengetahuan, meliputi pengertian kanker payudara, pengertian SADARI, tanda dan gejala kanker payudara, serta cara melakukan SADARI. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik SADARI dengan benar setelah mengikuti demonstrasi dan pendampingan.

Keunggulan kegiatan ini adalah penggunaan metode edukasi yang dipadukan dengan demonstrasi menggunakan phantom payudara, sehingga peserta tidak hanya memperoleh pemahaman secara teoritis tetapi juga keterampilan praktik. Namun, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan, yaitu waktu pelaksanaan yang relatif singkat serta belum adanya evaluasi jangka panjang untuk mengetahui konsistensi peserta dalam melakukan SADARI secara rutin.

Kegiatan ini direkomendasikan untuk direplikasi pada posyandu atau komunitas lain dengan karakteristik serupa sebagai upaya promotif dan preventif dalam pengendalian kanker payudara di tingkat masyarakat.

Daftar Pustaka (10 pt)

- Asriani, F. (2024). Overview of Breast Cancer Risk Factors in Women Gambaran Faktor Risiko Kanker Payudara Pada Wanita. 1(1), 13–19.
- Fauziah, A. N., Maesaroh, S., & Suparti, S. (2022). Efektivitas Penyuluhan Berbasis Whatsapp Terhadap Pengetahuan dan Praktek SADARI Saat Pandemi Corona. J FPraktek SADARI Saat Pandemi Corona. (n.d.). J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati, 7(1).Ormil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati.
- Fauziah, A. N., Maesaroh, S., & Suparti, S. (2022). Efektivitas Penyuluhan Berbasis Whatsapp Terhadap Pengetahuan dan Praktek SADARI Saat Pandemi Corona. J FPraktek SADARI Saat Pandemi Corona. (n.d.). J Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati, 7(1).Ormil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati.
- Kemendes,2025. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (Dit. PTM), Kementerian Kesehatan RI, Oktober 2025. <https://dinkes.kamparkab.go.id/artikel-detail/299/fakta-dan-permasalahan-kanker-payudara-deteksi-dini-itu-penting>
- Kusumawaty, J., Novianti, E., Sukmawati, I., Srinayanti, Y., & Rahayu, Y. (2021). Efektivitas Edukasi SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara. ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 496-501.
- Mustari, R., Elis, A., & Maryam, A. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Minat Wanita Usia Subur Melakukan Pemeriksaan IVA Di Puskesmas Batu Putih Kabupaten Kolaka Utara. SAINTEKES: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan, 2(3), 390–404. <https://doi.org/10.55681/saintekes.v2i3.126>
- Nurfitriani, N. (2020). Edukasi SADARI (pemeriksaan payudara sendiri)di Kelurahan Murni Kota Jambi. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 2(3), 195. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i3.128>

- Nurohmat, Hasim Asyari, Marsono, & Moh.Ali Fikri. (2022). Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Self Assesmen Sadari Berbasis Aplikasi Android Pada Dinas Kesehatan Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, <https://doi.org/10.55606/jpikes.v2i3.476> 2(3), 09–20.
- Putri, J., & Lantiar, R. R. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Kanker Payudara Dengan Sadari Wanita Usia Subur Puskesmas Rantau Laban. *Jurnal Kedokteran STM (Sains dan Teknologi Medik)*, 6(2), 133-137.
- Rahmi, N., & Andika, F. (2022). Health Education About the Importance of Breast Examination in Adolescent Women in MAN 5 Aceh Besar District. *Pendidikan Kimia PPs UNM*, 1(1), 91–99.
- Rukmi, D. K., Hidayati, R. W., Nirmalasari, N., & Sari, I. W. W. (2022). Pelatihan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) untuk Peningkatan Derajat Kesehatan Wanita di Desa Singkil Wetan, Kecamatan Ngombol, Purworejo. *Journal of Innovation in Community Empowerment*, 4(1), 7–13. <https://doi.org/10.30989/jice.v4i1.684>
- Rusmi Aulia, 2025. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap Pemeriksaan SADARI pada Remaja Putri di SMAN 7 Makasar.
- Sari, A. P., Rahmadani, D., Hayadi, B. H., & Ropianto, M. (2020). Basis Pengetahuan Dan Mesin Inferensi Penyakit Kanker Payudara. *Information Engineering Program, University of Ibnu Sina, Indonesia*, 12.
- Savitri, A., 2021. *Kupas Tuntas Kanker Payudara, Leher Rahim Dan Rahim*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sinaga, M. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur (Wus) Dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Di Desa Sei. Mencirim Dusun Vii Kecamatan Sunggal Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020: *EVIDANCE BASED JOURNAL*, 1(3), 56-65.
- Siregar, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Remaja Putri Kelas X. *Indonesian Journal for Health* <https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i1.4355>
- Solama, W., Devita, R., Handayani, S., Rivanica, R., Riyanti, N., & Hipson, M. (2024). Edukasi Pentingnya Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara. 4(1), 143–150.
- Wulandari, R., Desy Widyastutik, Wijayanti, & Deny Eka W. (2024). Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja dalam Deteksi Dini Kanker Payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, <https://doi.org/10.35473/ijce.v6i1.3186>
- Yuniarsi, T. (2024). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan terhadap Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Di MTs Salbilil Mutaqin Maesan Kabupaten Bondowoso. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v5i2.8595>