

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Wanita Usia Subur melalui Edukasi dan Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

Improving Knowledge and Skills of Women of Reproductive Age through Education and Practice of Breast Self-Examination (SADARI)

Nuswatul Khaira^{1*}, T. Iskandar Faisal¹, Lina Lina¹, Alfian Helmi¹

¹ Program Studi Diploma III Keperawatan Langsa, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Aceh, Indonesia

Informasi Artikel	Abstrak
*Corresponding Author: Nuswatul Khaira Email: khairanuswatul@gmail.com Kata Kunci: Deteksi Dini, Edukasi, Kanker Payudara, Keterampilan, Pengetahuan	Latar Belakang: Kanker payudara merupakan kanker dengan angka kejadian tertinggi di Indonesia. Deteksi dini merupakan kunci utama untuk menurunkan angka kematian. Salah satu metode deteksi dini yang mudah, murah, dan dapat dilakukan mandiri yaitu melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Namun, rendahnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang SADARI menjadi kendala utama dalam upaya preventif kejadian kanker payudara. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh edukasi dan pelatihan pemeriksaan SADARI terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan wanita usia subur dalam pencegahan kanker payudara. Metode: Kegiatan ini menggunakan metode Penyuluhan dan Simulasi yang melibatkan 40 wanita usia subur yang dipilih secara purposive sampling. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Posyandu Paya Bujok Tengoh Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa yang meliputi penyuluhan kesehatan kanker payudara, demonstrasi, dan praktik langsung pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner pengetahuan dan lembar observasi keterampilan. Hasil: Adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi 55,2 menjadi 88,7 setelah edukasi. Skor Keterampilan melakukan SADARI juga meningkat dari 42 menjadi 85 dengan kategori baik setelah pelatihan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p-value = 0,000 < 0,05 yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan edukasi dan pemeriksaan SADARI terhadap pengetahuan dan keterampilan responden. Kesimpulan: Penyuluhan dan pelatihan melalui simulasi pemeriksaan SADARI efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan wanita usia subur dalam upaya deteksi dini kanker payudara. Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin oleh tenaga kesehatan dalam berbagai kegiatan sebagai upaya promosi kesehatan.
Abstract	Abstract
Keywords: Breast cancer, Early Detection, Education, Knowledge, Skills	Background: Breast cancer has the highest incidence rate among cancers in Indonesia. Early detection is the key to reducing mortality rates. One method of early detection that is simple, inexpensive, and can be performed independently is Breast Self-Examination (SADARI). However, the public's limited knowledge and skills regarding SADARI pose a major obstacle to preventive efforts against breast cancer. Purpose: To determine the effect of education and training on breast self-examination (SADARI) on increasing the knowledge and skills of women of reproductive age regarding breast cancer prevention. Methods: This activity employed education and simulation methods, involving 40 women of reproductive age selected through purposive sampling. It was conducted at the Paya Bujok Tengoh Integrated Health Post (Posyandu) in West Langsa District, Langsa City, and comprised breast cancer health education, a demonstration, and hands-on practice of breast self-examination (BSE). Evaluation was carried out via pre- and post-tests using a knowledge questionnaire and a skills observation checklist. Results: There was an increase in the average knowledge score from 55.2 prior to education to 88.7 afterward.

*Scores for SADARI (Breast Self-Examination) skills also rose from 42 to 85, reaching the "good" category following the training. Statistical analysis yielded a p-value of 0.000 (< 0.05), indicating that the education and SADARI training had a significant impact on the respondents' knowledge and skills. **Conclusion:** Education and training involving BSE simulation demonstrations are effective in enhancing the knowledge and skills of women of reproductive age regarding early breast cancer detection. It is hoped that healthcare professionals will conduct these activities regularly as part of health promotion efforts.*

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian utama karena tingginya angka kejadian dan kematian pada perempuan, baik secara global maupun nasional. World Health Organization (WHO, 2026) melaporkan bahwa pada tahun 2024 terdapat sekitar 2,4 juta perempuan yang didiagnosis kanker payudara di seluruh dunia, dengan sekitar 694.000 kematian. Sedangkan di Indonesia, berdasarkan data *Global Cancer Observatory* (GLOBOCAN) tahun 2022, kanker payudara menempati urutan pertama dari seluruh jenis kanker dengan estimasi 66.271 kasus baru atau 16,2% dari 408.661 kasus kanker, serta menyumbang 30,1% dari seluruh kasus kanker baru pada perempuan (IARC, 2024).

Menurut laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) melaporkan bahwa sekitar 70% kasus kanker payudara ditemukan pada stadium lanjut. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kanker payudara masih menjadi tantangan besar bagi pelayanan kesehatan, terutama dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mengenali gejala, melakukan pemeriksaan kesehatan, dan

mendapatkan penanganan secara tepat waktu.

Upaya pengenalan dini perubahan pada payudara merupakan salah satu komponen penting dalam meningkatkan kewaspadaan perempuan terhadap kemungkinan kanker payudara. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) merupakan kegiatan mengamati dan meraba payudara secara mandiri untuk mengenali perubahan yang tidak biasa, seperti munculnya benjolan, perubahan bentuk atau ukuran payudara, perubahan kulit, serta keluarnya cairan abnormal dari puting. Pemeriksaan ini relatif mudah dipelajari, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat menjadi bagian dari edukasi kesadaran kesehatan payudara (breast awareness).

Namun, SADARI tidak dapat digunakan sebagai metode diagnosis maupun pengganti skrining mamografi yang sesuai dengan usia dan tingkat risiko. WHO (2026) menekankan bahwa pengenalan tanda dan gejala kanker payudara, pemeriksaan klinis secara tepat waktu, serta akses terhadap layanan diagnosis dan pengobatan merupakan komponen penting dalam upaya mengurangi keterlambatan penanganan kanker payudara. Dengan demikian, edukasi SADARI perlu disertai

pemahaman tentang pentingnya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila ditemukan perubahan yang mencurigakan pada payudara.

Rendahnya praktik SADARI pada perempuan Indonesia masih menjadi tantangan dalam upaya peningkatan kesadaran kesehatan payudara. Penelitian Azhar et al. (2023) menemukan bahwa prevalensi gabungan praktik SADARI di Indonesia hanya mencapai 43,14%. Berdasarkan wilayah, prevalensi praktik SADARI di Pulau Jawa sebesar 44,58%, sedangkan di luar Pulau Jawa sebesar 41,62%. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa prevalensi praktik SADARI pada wanita usia subur di komunitas hanya sebesar 39,06%, sementara pada kelompok wanita usia subur yang diteliti melalui fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama sebesar 40,66%. Temuan ini memperlihatkan bahwa pelaksanaan SADARI pada perempuan, khususnya wanita usia subur, masih belum optimal. Meskipun demikian, angka tersebut menggambarkan prevalensi praktik SADARI dan tidak secara langsung menunjukkan persentase perempuan yang memiliki keterampilan SADARI secara benar. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi yang tidak hanya meningkatkan kesadaran, tetapi juga memberikan kesempatan kepada perempuan untuk mempelajari dan mempraktikkan teknik pemeriksaan secara langsung.

Salah satu faktor terkait rendahnya pelaksanaan deteksi dini kanker payudara melalui SADARI adalah Tingkat pengetahuan. Hasil penelitian Dewi et al.

(2022) menunjukkan bahwa meskipun 72,5% responden memiliki niat untuk melakukan SADARI, hanya 7,8% yang melaporkan praktik mingguan dan 2,9% praktik bulanan dalam satu tahun sebelumnya. Temuan tersebut menggambarkan adanya kesenjangan antara niat dan perilaku pemeriksaan payudara. Pengetahuan mengenai manfaat SADARI perlu diikuti oleh keterampilan praktis, termasuk kemampuan mengenali kondisi normal payudara, melakukan pengamatan secara sistematis, mengenali perubahan yang mencurigakan, serta memahami langkah yang harus dilakukan apabila ditemukan kelainan. Oleh sebab itu, metode edukasi yang dikombinasikan dengan demonstrasi dan praktik langsung menjadi pendekatan yang relevan untuk meningkatkan pengetahuan sekaligus kemampuan peserta dalam melakukan SADARI secara tepat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Paya Bujok Tengoh, Kecamatan Langsa Barat, Kota Langsa, masih ditemukan perempuan yang belum terbiasa melakukan pemeriksaan payudara secara mandiri dan belum memperoleh informasi yang memadai mengenai teknik SADARI. Sebagian perempuan cenderung memberikan perhatian terhadap kesehatan payudara setelah merasakan adanya perubahan atau keluhan tertentu. Selain keterbatasan informasi, perasaan malu untuk membicarakan masalah kesehatan payudara serta kecenderungan mencari pengobatan tradisional juga diduga menjadi hambatan dalam memperoleh pemeriksaan medis secara tepat waktu.

Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pendekatan promosi kesehatan yang mudah dipahami, memperhatikan kenyamanan peserta, dan sesuai dengan karakteristik sosial budaya masyarakat setempat. Pelaksanaan edukasi melalui kegiatan posyandu dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan, membangun kesadaran, serta memberikan kesempatan kepada wanita usia subur untuk mempelajari keterampilan pemeriksaan payudara secara mandiri dengan pendampingan tenaga kesehatan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi kanker payudara dan demonstrasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) perlu dilaksanakan sebagai bentuk pemberdayaan perempuan dalam menjaga kesehatan payudara. Kegiatan ini diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai faktor risiko, tanda dan gejala kanker payudara, pentingnya pengenalan dini perubahan payudara, serta meningkatkan keterampilan peserta melalui demonstrasi dan praktik SADARI secara langsung.

METODE

Kegiatan pengabmas dilaksanakan menggunakan metode Penyuluhan dan Simulasi/Demonstrasi yang melibatkan 40 wanita usia subur yang dipilih secara purposive sampling. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di Posyandu Paya Bujok Tengoh Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa yang meliputi penyuluhan kesehatan kanker payudara, demonstrasi, dan praktik langsung pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Evaluasi

dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan kuesioner pengetahuan dan lembar observasi keterampilan.

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan melalui ceramah, tanya jawab, dan interaktif kemudian dilanjutkan ke sesi demonstrasi. Materi disampaikan secara langsung oleh 1 orang narasumber yang berasal dari dosen Program Studi Diploma III Keperawatan Langsa, Poltekkes Kemenkes Aceh.

Media yang digunakan dalam kegiatan meliputi layar dan LCD proyektor sebagai sarana untuk menampilkan materi edukasi agar lebih mudah dipahami oleh peserta. Selain itu, digunakan lembar observasi pelaksanaan kegiatan edukasi untuk mencatat keterlaksanaan kegiatan, keikutsertaan peserta, serta respons peserta selama proses edukasi berlangsung. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi terhadap proses pelaksanaan, termasuk kehadiran peserta, kemampuan peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, hingga keterampilan peserta dalam mempraktekkan SADARI serta keterlibatan peserta selama sesi tanya jawab dan diskusi. Hasil observasi selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk menilai kelancaran pelaksanaan kegiatan, tingkat partisipasi peserta selama edukasi berlangsung, tingkat pengetahuan dan keterampilan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengetahuan dan Keterampilan

Berikut merupakan tingkat pengetahuan dan keterampilan pre dan post kegiatan penyuluhan dan simulasi SADARI:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan (n=40)

Variabel	n	Mean		d
		Pre	Post	
Pengetahuan	40	55,2	88,7	33,5
Keterampilan	40	42	85	43,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil bahwa rerata skor pengetahuan meningkat dari 55,2 pada pre-test menjadi 88,7 pada post-test, dengan peningkatan sebesar 33,5 poin. Rerata skor keterampilan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) juga meningkat dari 42,0 menjadi 85,0, dengan peningkatan sebesar 43,0 poin. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat setelah diberikan penyuluhan kesehatan dan simulasi SADARI.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan peningkatan pada nilai rata-rata pengetahuan dan keterampilan peserta penyuluhan. Peningkatan tersebut menggambarkan adanya perubahan positif dalam pemahaman responden mengenai pentingnya pengenalan dini kanker payudara, tanda dan gejala yang perlu diwaspadai, serta prosedur melakukan SADARI. Penyuluhan kesehatan memungkinkan responden memperoleh informasi secara terstruktur, sekaligus memberikan kesempatan untuk berdiskusi dan mengklarifikasi pemahaman yang kurang tepat mengenai kesehatan payudara. Temuan ini sejalan dengan penelitian Azhar et al. (2023) yang menunjukkan bahwa perempuan dengan pengetahuan baik memiliki peluang lebih tinggi untuk melakukan

SADARI dibandingkan perempuan dengan pengetahuan kurang (OR = 4,82; 95% CI: 2,84–8,18). Penelitian tersebut juga menemukan bahwa prevalensi praktik SADARI pada perempuan Indonesia yang mencapai sebesar 43,14%, menjadikan pengetahuan merupakan salah satu aspek penting dalam penguatan perilaku pemeriksaan payudara secara mandiri. Meskipun penelitian Azhar et al. bersifat observasional dan tidak secara langsung mengevaluasi intervensi edukasi, hasilnya mendukung pentingnya pengetahuan sebagai faktor yang berkaitan dengan pelaksanaan SADARI. Dengan demikian, peningkatan skor pengetahuan dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berpotensi menjadi pendekatan edukatif yang bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kesehatan payudara.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Terkait Pre dan Post Intervensi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan melakukan SADARI

Variabel	SD	Standar Error Mean	95% CI (Lower-Upper)		P Value
Pengetahuan Sebelum & Sesudah	15,00	2,37	-47,80	-38,20	0,00
Keterampilan Sebelum & Sesudah	12,00	1,90	-37,34	-29,66	0,00

Berdasarkan Tabel 2, hasil analisis bivariat terhadap 40 responden menunjukkan adanya perbedaan skor pengetahuan dan keterampilan melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) sebelum dan sesudah

diberikan intervensi berupa penyuluhan kesehatan dan demonstrasi langsung. Pada variabel pengetahuan, diperoleh nilai standar deviasi (SD) sebesar 15,00 dan standard error mean (SEM) sebesar 2,37, dengan interval kepercayaan 95% antara -47,80 hingga -38,20. Sementara itu, pada variabel keterampilan diperoleh SD sebesar 12,00 dan SEM sebesar 1,90, dengan interval kepercayaan 95% antara -37,34 hingga -29,66. Kedua variabel menunjukkan nilai p yang ditampilkan sebesar 0,00, yang apabila telah dikonfirmasi melalui analisis statistik mengindikasikan adanya perbedaan bermakna antara pengukuran sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,001$). Nilai selisih negatif menunjukkan bahwa skor setelah intervensi lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi apabila selisih dihitung dengan mengurangi skor post-test dari pre-test.

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai kanker payudara dan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Rerata skor pengetahuan meningkat dari 55,2 sebelum intervensi menjadi 88,7 setelah intervensi, dengan peningkatan sebesar 33,5 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyampaian informasi kesehatan secara langsung dapat membantu responden memahami pentingnya pengenalan dini kanker payudara, tanda dan gejala yang perlu diwaspadai, serta langkah-langkah melakukan SADARI. Temuan ini sejalan dengan penelitian Cahyati et al. (2024), yang melaporkan peningkatan rerata skor pengetahuan SADARI dari 57,85 menjadi

79,73 setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media video animasi, dengan perbedaan bermakna secara statistik ($p < 0,001$). Hasil serupa dilaporkan oleh Sarker et al. (2022) melalui penelitian terhadap 400 mahasiswi di Bangladesh yang memperoleh edukasi dan demonstrasi SADARI. Penelitian tersebut menunjukkan peningkatan skor pengetahuan mengenai prosedur SADARI dari $1,57 \pm 1,86$ menjadi $3,94 \pm 0,93$ ($p < 0,001$). Kedua penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa intervensi pendidikan kesehatan yang disampaikan secara terstruktur dapat meningkatkan pengetahuan perempuan mengenai pemeriksaan payudara secara mandiri.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan pengabdian ini menunjukkan peningkatan rerata skor keterampilan SADARI dari 42,0 sebelum intervensi menjadi 85,0 setelah intervensi, dengan selisih sebesar 43,0 poin. Hasil tersebut menggambarkan bahwa demonstrasi dan praktik langsung membantu responden memahami serta menerapkan tahapan pemeriksaan SADARI secara lebih sistematis. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wijaya et al. (2024), yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan demonstrasi SADARI, sebanyak 82,9% kader kesehatan berada dalam kategori belum kompeten, sedangkan setelah intervensi seluruh kader mencapai kategori kompeten. Hasil serupa ditemukan oleh In-Luang et al. (2023) pada 78 responden perempuan yang mengikuti program edukasi, demonstrasi, dan praktik ulang SADARI menggunakan model simulator. Penelitian tersebut

melaporkan peningkatan signifikan pada skor median pengetahuan dan keterampilan pemeriksaan SADARI setelah pelatihan.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kesehatan dan demonstrasi pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan responden dalam melakukan deteksi dini perubahan pada payudara. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 55,2 sebelum intervensi menjadi 88,7 setelah intervensi, dengan peningkatan sebesar 33,5 poin. Sementara itu, rata-rata skor keterampilan meningkat dari 42,0 menjadi 85,0, dengan peningkatan sebesar 43,0 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kombinasi metode penyuluhan dan demonstrasi langsung berpotensi meningkatkan pemahaman serta kemampuan praktis masyarakat dalam melakukan SADARI.

B. Saran

Kegiatan edukasi dan pelatihan SADARI dapat dilaksanakan secara berkelanjutan melalui kerja sama antara tenaga kesehatan, kader posyandu, dan masyarakat di Desa Paya Bujok Tengoh, Kecamatan Langsa Barat, Kota Langsa. Puskesmas dan kader kesehatan diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi SADARI ke dalam kegiatan pelayanan kesehatan masyarakat secara rutin, disertai

demonstrasi dan pendampingan agar pengetahuan serta keterampilan yang telah diperoleh dapat dipertahankan. Selain itu, diperlukan evaluasi berkala untuk mengetahui keberlanjutan praktik SADARI secara mandiri dan meningkatkan kesadaran masyarakat untuk segera memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan apabila ditemukan perubahan yang mencurigakan pada payudara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam kegiatan pengabdian masyarakat sehingga dapat terlaksana dengan lancar dan baik.

REFERENSI

- Azhar, Y., Hanafi, R. V., Lestari, B. W., & Halim, F. S. (2023) "Breast self-examination practice and its determinants among women in Indonesia: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Diagnostics*", *Diagnostics*, 13(15), pp. 2577.
<https://doi.org/10.3390/diagnostics13152577>
- Cahyati, Y., Rosanti, E., & Februanty, S. (2024) "The effect of health education using animated video media on knowledge and skills of breast self-examination in adolescent girls", *Jurnal Keperawatan Malang*, 9(2).
<https://doi.org/10.36916/jkm.v9i2.238>
- IARC, C.T. (2024) "Graphic Absolute Numbers Both Sexes in 2022 Breast Cancer", Available at: <https://gco.iarc.who.int/today>.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022) “Kanker payudara paling banyak di Indonesia, Kemenkes targetkan pemerataan layanan kesehatan”,

<https://kemkes.go.id/id/%20kanker-payudaya-paling-banyak-di-indonesia-kemenkes-targetkan-pemerataan-layanan-kesehatan>

Sarker, R., Islam, M. S., Moonajilin, M. S., Rahman, M., Gesesew, H. A., & Ward, P. R. (2022) “Effectiveness of educational intervention on breast cancer knowledge and breast self-examination among female university students in Bangladesh: A pre-post quasi-experimental study”, *BMC Cancer*, 22, pp. 199. <https://doi.org/10.1186/s12885-022-09311-y>

Wijaya, A. R. T., Milwati, S., & Yulindahwati, A. (2024) “The effect of demonstration on cadre skills in breast self-examination (SADARI)”, *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 13(1), pp. 25–31. <https://doi.org/10.31290/jpk.v13i1.4137>

World Health Organization. (2026) “Breast cancer”, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>