

Edukasi dan Demonstrasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara pada Wanita Usia Subur di Puskesmas Natam

Indri Putri Sari¹, Intan Sari², Tiara Kardila³, Nur Hayati⁴

¹Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nurul Hasanah Kuta Cane

Email korespondensi: Ndrieika@gmail.com

Abstrak

Kanker payudara merupakan kanker dengan kejadian tertinggi pada perempuan di Indonesia dan sebagian besar terdeteksi pada stadium lanjut akibat rendahnya deteksi dini. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) merupakan metode deteksi dini yang mudah dan murah, tetapi pengetahuan dan praktiknya pada wanita usia subur (WUS) masih rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan WUS dalam melakukan SADARI. Metode pelaksanaan berupa penyuluhan dengan ceramah, demonstrasi SADARI menggunakan phantom payudara, redemonstrasi oleh peserta, serta tanya jawab, yang dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di Wilayah Kerja Puskesmas Natam, Kabupaten Aceh Tenggara, dengan 30 peserta WUS. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test serta observasi keterampilan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rerata skor pengetahuan dari 58,5 menjadi 84,2, dan proporsi peserta berpengetahuan baik meningkat dari 30,0% menjadi 86,7%, serta 90% peserta mampu mempraktikkan SADARI dengan benar. Disimpulkan bahwa edukasi dan demonstrasi efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan WUS dalam melakukan SADARI.

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

Abstract

Breast cancer is the most common cancer among women in Indonesia and is mostly detected at an advanced stage due to low early detection. Breast Self-Examination (BSE/SADARI) is an easy and inexpensive early-detection method, but knowledge and practice among women of reproductive age remain low. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of women of reproductive age in performing BSE. The method consisted of health education through lectures, BSE demonstration

using a breast phantom, re-demonstration by participants, and a question-and-answer session, conducted in October 2025 in the working area of Natam Public Health Center, Southeast Aceh Regency, with 30 participants. Evaluation was carried out through pre-test and post-test and skills observation. The results showed an increase in the mean knowledge score from 58.5 to 84.2, and the proportion of participants with good knowledge increased from 30.0% to 86.7%, while 90% of participants were able to perform BSE correctly. It is concluded that education and demonstration are effective in improving the knowledge and skills of women of reproductive age in performing BSE.

Keywords: early detection, breast cancer, education, BSE, women of reproductive age

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan masalah kesehatan utama pada perempuan di dunia maupun di Indonesia. Berdasarkan data Global Cancer Observatory (Globocan) tahun 2022, secara global terdapat sekitar 2,3 juta kasus baru dan 670.000 kematian akibat kanker payudara. Di Indonesia, kanker payudara menempati urutan pertama jumlah kasus kanker pada perempuan, yaitu sekitar 65.858 kasus baru dengan kematian lebih dari 22.000 jiwa (Kemenkes RI, 2024). Angka kejadiannya sekitar 42,1 per 100.000 penduduk, dan sekitar 70% kasus terdeteksi pada stadium lanjut.

Tingginya proporsi kasus yang terlambat terdeteksi berkaitan dengan rendahnya kesadaran dan praktik deteksi dini. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) merupakan langkah awal deteksi dini yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan mandiri setiap bulan. Berbagai kajian dan kegiatan pengabdian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi disertai demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam melakukan SADARI. Hal ini sejalan dengan teori bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi terbentuknya perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2014).

Hasil pengamatan awal di Wilayah Kerja Puskesmas Natam menunjukkan masih banyak wanita usia subur (WUS) yang belum mengetahui cara dan manfaat SADARI, serta cakupan deteksi dini kanker payudara yang masih rendah 83,3%,. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan edukasi dan demonstrasi SADARI bagi WUS. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan WUS dalam melakukan

SADARI sebagai upaya deteksi dini kanker payudara. Urgensi kegiatan ini terletak pada besarnya beban kanker payudara dan tingginya keterlambatan deteksi, sementara SADARI dapat menjadi upaya pencegahan yang murah dan mudah diakses.

LANDASAN TEORI

Kanker Payudara dan Deteksi Dini

Kanker payudara adalah pertumbuhan sel payudara yang tidak terkendali. Faktor risikonya meliputi usia, riwayat keluarga, faktor hormonal, dan gaya hidup. Deteksi dini bertujuan menemukan kelainan payudara sedini mungkin sehingga penanganan dapat dilakukan pada stadium awal, yang meningkatkan keberhasilan pengobatan dan menurunkan kematian (Kemenkes RI, 2019).

Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

SADARI adalah pemeriksaan payudara yang dilakukan sendiri oleh perempuan untuk mengenali kelainan, seperti benjolan atau perubahan bentuk payudara. SADARI dianjurkan dilakukan rutin setiap bulan, sekitar hari ke-7 sampai ke-10 setelah menstruasi. Sebagian besar benjolan payudara pertama kali ditemukan sendiri oleh penderita, sehingga SADARI berperan penting dalam deteksi dini (Olfah dkk., 2013; Nisman, 2011).

Edukasi Kesehatan dan Perubahan Perilaku

Edukasi kesehatan merupakan upaya meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan agar terbentuk perilaku sehat. Metode ceramah yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung (redemonstrasi) lebih efektif dalam membentuk keterampilan dibandingkan ceramah saja, karena melibatkan aspek kognitif sekaligus psikomotor (Notoatmodjo, 2014).

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Natam, Kabupaten Aceh Tenggara, Provinsi Aceh, pada bulan Oktober 2025. Sasaran kegiatan adalah wanita usia subur (WUS) sebanyak 30 peserta. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan penyuluhan dan demonstrasi yang terdiri atas tiga tahap.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak Puskesmas dan kader, penetapan sasaran, penyusunan materi dan media edukasi (leaflet dan phantom payudara), serta penyiapan instrumen pre-test dan post-test. Tahap pelaksanaan meliputi pembukaan dan pre-test, penyampaian materi tentang kanker payudara dan SADARI melalui ceramah, demonstrasi langkah-langkah SADARI menggunakan phantom, redemonstrasi oleh peserta, serta sesi tanya jawab. Tahap evaluasi dilakukan melalui post-test untuk menilai perubahan pengetahuan dan observasi keterampilan peserta dalam mempraktikkan SADARI.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan (untuk pre-test dan post-test) dan lembar observasi keterampilan SADARI. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan serta menghitung capaian keterampilan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan diikuti oleh 30 wanita usia subur. Karakteristik peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik peserta kegiatan

Karakteristik	Kategori	f	%
Umur	20–35 tahun	18	60,0
	> 35 tahun	12	40,0
Pendidikan	SMP	8	26,7
	SMA	16	53,3
	Perguruan tinggi	6	20,0

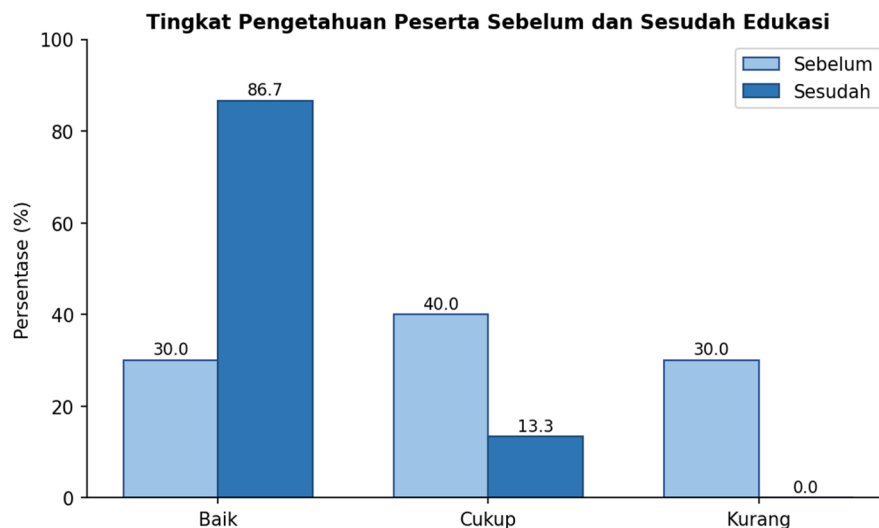
Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar peserta berusia 20–35 tahun (60,0%) dan berpendidikan SMA (53,3%).

Tabel 2. Distribusi tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi

Tingkat pengetahuan	Sebelum f (%)	Sesudah f (%)
Baik	9 (30,0)	26 (86,7)
Cukup	12 (40,0)	4 (13,3)
Kurang	9 (30,0)	0 (0)
Jumlah	30 (100)	30 (100)

Berdasarkan Tabel 2, proporsi peserta dengan pengetahuan baik meningkat dari 30,0% sebelum edukasi menjadi 86,7% sesudah edukasi, sedangkan peserta berpengetahuan kurang menurun dari 30,0% menjadi 0%.

Perbandingan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi juga ditampilkan pada Grafik 1.



Grafik 1. Tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi

Grafik 1 memperlihatkan peningkatan kategori pengetahuan baik yang cukup tajam serta hilangnya kategori pengetahuan kurang setelah kegiatan edukasi dan demonstrasi dilaksanakan.

Perubahan rerata skor pengetahuan dan capaian keterampilan peserta disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Rerata skor pengetahuan dan capaian keterampilan SADARI peserta

Indikator	Sebelum	Sesudah	Peningkatan
Rerata skor pengetahuan	58,5	84,2	25,7
Peserta mampu mempraktikkan SADARI dengan benar	-	90,0%	-

Berdasarkan Tabel 3, rerata skor pengetahuan meningkat sebesar 25,7 poin, dan setelah demonstrasi serta redemonstrasi, 90% peserta mampu mempraktikkan SADARI dengan benar.

Dokumentasi pelaksanaan kegiatan ditampilkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan edukasi dan demonstrasi SADARI

Gambar 1 menunjukkan suasana kegiatan penyuluhan dan praktik SADARI oleh peserta.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta yang cukup besar setelah edukasi. Hal ini sesuai dengan teori bahwa pemberian informasi melalui edukasi dapat meningkatkan pengetahuan sebagai faktor predisposisi terbentuknya perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Peningkatan ini menunjukkan bahwa materi tersampaikan dengan baik dan sesuai kebutuhan peserta.

Penggunaan metode demonstrasi dengan phantom payudara dan redemonstrasi oleh peserta berperan penting dalam meningkatkan keterampilan. Metode yang melibatkan praktik langsung memungkinkan peserta tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga menguasai keterampilan secara psikomotor, sehingga sebagian besar peserta mampu mempraktikkan SADARI dengan benar. Temuan ini sejalan dengan berbagai kegiatan pengabdian terdahulu yang menunjukkan efektivitas edukasi disertai demonstrasi dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan SADARI.

Dengan meningkatnya pengetahuan dan keterampilan, diharapkan peserta dapat melakukan SADARI secara rutin dan menyebarluaskan informasi kepada lingkungan sekitarnya, sehingga turut mendukung upaya deteksi dini kanker payudara di wilayah kerja Puskesmas Natam. Keberlanjutan kegiatan dapat didukung melalui pengintegrasian edukasi SADARI ke dalam kegiatan Posyandu dan kelas kesehatan reproduksi.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi dan demonstrasi SADARI pada wanita usia subur di Wilayah Kerja Puskesmas Natam pada Oktober 2025 efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 58,5 menjadi 84,2, proporsi peserta berpengetahuan baik meningkat dari 30,0% menjadi 86,7%, dan 90% peserta mampu mempraktikkan SADARI dengan benar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala dan staf Puskesmas Natam, kader kesehatan, serta seluruh peserta wanita usia subur yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- American Cancer Society. (2022). Breast cancer early detection and diagnosis. American Cancer Society.
- Bray, F., Laversanne, M., Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Soerjomataram, I., & Jemal, A. (2024). Global cancer statistics 2022: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 74(3), 229–263.
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Pedoman nasional pelayanan kedokteran kanker payudara. Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Profil kesehatan Indonesia. Kemenkes RI.
- Mulyani, N. S., & Nuryani. (2013). Kanker payudara dan PMS pada kehamilan. Nuha Medika.
- Nisman, W. A. (2011). Lima menit kenali payudara Anda. Andi Offset.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan ilmu perilaku. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Rineka Cipta.
- Olfah, Y., Mendri, N. K., & Badi'ah, A. (2013). Kanker payudara dan SADARI. Nuha Medika.
- Rasjidi, I. (2009). Deteksi dini dan pencegahan kanker pada wanita. Sagung Seto.
- Savitri, A., Larasati, A., & Utami, E. D. (2015). Kupas tuntas kanker payudara, leher rahim, dan rahim. Pustaka Baru Press.

- Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3), 209–249.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2010). Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia. Nuha Medika.
- World Health Organization. (2023). Breast cancer. WHO.
- Yayasan Kanker Indonesia. (2020). Panduan deteksi dini kanker payudara. Yayasan Kanker Indonesia.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Materi Ringkas (Leaflet) SADARI

Pengertian: SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) adalah pemeriksaan payudara yang dilakukan sendiri oleh perempuan untuk mengenali secara dini adanya benjolan atau perubahan pada payudara.

Manfaat: mengenali kondisi normal payudara, menemukan kelainan sedini mungkin, dan mendorong pemeriksaan lanjutan ke tenaga kesehatan bila ditemukan kelainan.

Waktu: dilakukan rutin setiap bulan, sekitar hari ke-7 sampai ke-10 dihitung dari hari pertama menstruasi (saat payudara tidak menegang). Bagi yang sudah menopause, dipilih tanggal yang sama setiap bulan.

Langkah singkat:

- Berdiri di depan cermin, amati bentuk, ukuran, dan warna kulit serta puting kedua payudara.
- Angkat kedua lengan ke atas, lalu letakkan tangan di pinggang sambil menekan, amati perubahan.
- Tekan puting perlahan, perhatikan apakah keluar cairan atau darah.
- Raba seluruh payudara dengan tiga jari (telunjuk, tengah, manis) dengan gerakan memutar, dari tepi ke arah puting.
- Periksa juga daerah ketiak untuk mengetahui adanya benjolan.
- Ulangi perabaan dalam posisi berbaring dengan bantal di bawah bahu.
- Bila ditemukan benjolan atau kelainan, segera periksa ke tenaga kesehatan.

Lampiran 2. Kuesioner Pengetahuan (Pre-test/Post-test)

Petunjuk: berilah tanda centang pada kolom Benar (B) atau Salah (S) sesuai pengetahuan Anda.

No	Pernyataan	B	S
1	SADARI adalah pemeriksaan payudara yang dilakukan sendiri.		
2	SADARI sebaiknya dilakukan rutin setiap bulan.		
3	Waktu terbaik SADARI adalah hari ke-7 sampai ke-10 setelah menstruasi.		

No	Pernyataan	B	S
4	Benjolan pada payudara selalu tidak berbahaya dan tidak perlu diperiksa.		
5	Keluarnya cairan atau darah dari puting merupakan salah satu tanda yang perlu diwaspadai.		
6	Kanker payudara dapat dideteksi lebih awal melalui SADARI.		
7	SADARI cukup dilakukan satu kali seumur hidup.		
8	Perubahan bentuk atau ukuran payudara perlu diperhatikan saat SADARI.		
9	Pemeriksaan payudara juga mencakup daerah ketiak.		
10	Bila ditemukan kelainan saat SADARI, sebaiknya segera memeriksakan diri ke tenaga kesehatan.		

Catatan: pernyataan nomor 4 dan 7 merupakan pernyataan yang salah (kunci jawaban dapat disesuaikan oleh pelaksana).

Lampiran 3. Lembar Observasi Keterampilan SADARI

Petunjuk: berilah tanda centang pada kolom Dilakukan atau Tidak sesuai praktik peserta.

No	Langkah Pemeriksaan	Dilakukan	Tidak
1	Berdiri tegak di depan cermin dan mengamati kedua payudara (bentuk, ukuran, warna kulit, dan puting).		
2	Mengangkat kedua lengan ke atas dan mengamati perubahan pada payudara.		
3	Meletakkan kedua tangan di pinggang sambil menekan dan mengamati payudara.		
4	Menekan puting secara perlahan dan memperhatikan adanya cairan atau darah.		
5	Meraba payudara dengan tiga jari menggunakan gerakan memutar.		
6	Memeriksa seluruh area payudara dari tepi ke arah puting.		
7	Memeriksa daerah ketiak untuk mengetahui adanya benjolan.		
8	Mengulangi perabaan dalam posisi berbaring dengan bantal di bawah bahu.		
9	Melakukan pemeriksaan pada kedua payudara secara bergantian.		
10	Menyimpulkan hasil dan menyatakan akan memeriksa ke tenaga kesehatan bila ada kelainan.		

Penilai: Tanggal: