



Peningkatan kesadaran dan keterampilan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) di kalangan remaja putri

Ayu Rizky^{1*}, Nuruniyah¹, Lidia Hastuti¹, Iskandar Arfan², Marlenywati²

¹Institut Teknologi dan Kesehatan Muhammadiyah Kalimantan Barat, Kubu Raya, Indonesia

²Universitas Muhammadiyah Pontianak, Pontianak, Indonesia

*email Koresponden Penulis: ayurizkyar.ar@gmail.com

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-07-01

Diterima: 2024-08-13

Diterbitkan: 2024-08-21



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Penulis

ABSTRAK

Kanker payudara adalah salah satu masalah kesehatan yang serius di Indonesia, terutama karena banyak kasus ditemukan pada stadium lanjut akibat kurangnya pengetahuan dan deteksi dini. Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) merupakan metode sederhana yang dapat membantu mendeteksi kanker payudara sejak dini, namun kesadaran dan keterampilan melakukan SADARI masih rendah, terutama di kalangan remaja putri. Oleh karena itu, program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswi SMA dalam melakukan SADARI. Program pengabdian ini dilaksanakan pada 20 siswi di SMA Muhammadiyah 2 Pontianak selama 6 bulan. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi melalui ceramah, diskusi interaktif, pelatihan dengan metode demonstrasi, serta evaluasi menggunakan kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai SADARI setelah mengikuti program ini. Nilai post-test peserta mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan nilai pre-test, yang menunjukkan efektivitas dari metode yang digunakan. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswi dalam melakukan SADARI, yang dapat berkontribusi pada deteksi dini kanker payudara dan penurunan angka kematian akibat penyakit ini. Respon peserta yang positif juga menegaskan pentingnya pendidikan kesehatan sejak dini. Program edukasi SADARI ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswi SMA terkait deteksi dini kanker payudara. Diharapkan, kesadaran yang meningkat ini dapat berkontribusi pada upaya pencegahan dan penanggulangan kanker payudara secara lebih luas.

Kata Kunci: SADARI; kanker payudara; edukasi; siswi SMA

Cara mensitasi artikel:

Rizky, A., Nuruniyah, Hastuti, L., Arfan, I., & Marlenywati. (2024). Peningkatan kesadaran dan keterampilan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) di kalangan remaja putri. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(4), 805–812. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i4.22339>

PENDAHULUAN

Kejadian kanker payudara merupakan masalah kesehatan serius, baik di dunia maupun di Indonesia. Banyak kasus ditemukan pada stadium akhir akibat kurangnya diagnosis dini, pengobatan, dan fasilitas yang memadai. Deteksi dini kanker payudara dapat dilakukan melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri



(SADARI). Namun, tingginya kasus kanker payudara masih dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan dan informasi di masyarakat, terutama di kalangan remaja putri. Perilaku SADARI yang minim menjadi faktor utama meningkatnya kasus pada stadium lanjut. Kanker payudara, meskipun tidak menular, sering terjadi pada perempuan usia produktif, termasuk remaja berusia 15-20 tahun.

Departemen Kesehatan RI mengidentifikasi rendahnya cakupan perilaku deteksi dini sebagai salah satu penyebab meningkatnya kasus kanker di Indonesia. Deteksi dini sangat penting karena memungkinkan penanganan kanker yang lebih efektif. Di Indonesia, kanker payudara dan kanker leher rahim adalah dua jenis kanker dengan prevalensi tertinggi. Kanker payudara khususnya, menempati posisi pertama sebagai jenis kanker yang paling banyak terjadi dan menjadi penyebab utama kematian akibat kanker. Menurut data McGuire (2016) dalam Globocan 2020, terdapat 68.858 kasus baru kanker payudara di Indonesia, menyumbang 16,6% dari total 396.914 kasus baru kanker, dengan lebih dari 22 ribu kematian. Kanker payudara juga merupakan jenis kanker yang paling umum di dunia, menyumbang 25% dari total kasus kanker baru yang terdiagnosis pada tahun 2012. Di Kalimantan Barat, insidensi kanker meningkat dari 0,8/1000 penduduk pada tahun 2013 menjadi 1,5/1000 penduduk pada tahun 2018, dengan 215 kasus kanker payudara tercatat di tahun 2017.

Beberapa faktor risiko kanker payudara meliputi riwayat keluarga, menarke dini, penggunaan kontrasepsi oral, konsumsi alkohol, paparan radiasi pengion selama pertumbuhan payudara, serta kurangnya pengetahuan masyarakat tentang bahaya kanker, tanda-tanda dini, dan cara pencegahannya. Pola hidup sehat yang tidak terbiasa juga meningkatkan risiko. Banyak penderita kanker payudara terlambat memeriksakan diri ke fasilitas kesehatan, sering kali setelah stadium penyakit lanjut, yang mengakibatkan biaya pengobatan yang lebih tinggi.

Pada dasarnya, pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yang dilakukan secara teratur, dapat menjadi metode yang efektif sebagai bentuk pencegahan peningkatan kejadian kanker payudara. Kanker payudara dapat ditemukan secara dini dengan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Deteksi dini dengan SADARI dapat menekan angka kematian sebesar 25 -30 %. Dan pentingnya SADARI sebagai salah satu langkah pertama dalam deteksi dini kanker payudara (Foundation, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Lindawati & Yunarsih (2021) tentang Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku pemeriksaan payudara mengatakan bahwa Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri disebabkan dari umur, kurang pengetahuan, sikap serta dukungan orang tua. Orang tua dan anggota keluarga lain berpengaruh pada sumber pengetahuan, kepercayaan, sikap, dan nilai-nilai kehidupan bagi anak-anak. Orang tua memiliki kekuatan untuk memandu perkembangan anak terhadap perilaku SADARI.

Menurut Lubis (2017) dan Ramadhani (2013) mengatakan bahwa komunikasi orang tua dan anak sangat berperan dalam hal membentuk perilaku positif sejak dini bagi anak. Komunikasi yang senantiasa dilakukan orang tua baik verbal dan non verbal, dapat membuat berperilaku positif terutama berperilaku mandiri, percaya diri dan terbuka.

Rendahnya dukungan orang tua merupakan faktor pemicu perilaku untuk memeriksakan diri, peranan orang tua masih sangat tinggi dikarenakan hubungan orang tua dengan anak masih sangat dekat dalam hal apapun salah satunya dalam mendukung perilaku pemeriksaan dini (SADARI) pada remaja, kejadian kanker payudara tidak hanya terjadi pada masyarakat yang memiliki pendidikan dan ekonomi rendah, tetapi juga terjadi pada masyarakat yang berpendidikan tinggi dan mapan (Amelia, 2018; Saputri et al., 2022; Sulistyowati et al., 2022). Dan deteksi dini dapat memungkinkan intervensi medis lebih cepat dan meningkatkan kemungkinan kesembuhan (WHO, 2015).

Dengan melakukan SADARI sejak dini akan membantu deteksi kanker payudara pada stadium dini sehingga kesempatan untuk sembuh lebih besar (Despitasari & Nofrianti, 2017; Kurniawati, 2023). Bukan alasan terlalu dini untuk memulai memberikan pendidikan SADARI secara rutin (7-10 hari setelah haid) setiap bulan. Dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) akan menurunkan tingkat kematian akibat kanker payudara. Oleh karena itu, ACS merekomendasikan pemeriksaan payudara sendiri sebagai bagian dari strategi deteksi dini untuk wanita, karena deteksi dini kanker payudara dapat meningkatkan peluang kesembuhan (American Cancer Society, 2020).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan melalui metode wawancara yang dilakukan pada 10 siswi di SMA Muhammadiyah 2 Pontianak didapatkan bahwa 8 orang atau (80%) siswi diantaranya tidak mengetahui tentang apa itu SADARI serta cara melakukan SADARI. Siswi tersebut merupakan siswi dari SMA Muhammadiyah 1 Sekolah non kesehatan. Hal ini terjadi karena mereka tidak pernah mengakses tentang SADARI itu sendiri melainkan lebih fokus mengakses tentang mata pelajaran mereka, dikarenakan banyak tugas yang membuat mereka lebih fokus mengakses tugas-tugas sekolah dan sering bermain sosial media seperti whatsapp, facebook, instagram, dan tik-tok. Siswi tersebut juga mengatakan bahwa tidak pernah mendapatkan informasi tentang SADARI dari petugas kesehatan. Selain itu, mereka juga mengatakan bahwa ada kendala yang dirasakan saat ini yaitu masih bingung dengan perbedaan ukuran payudara mereka dikarenakan tidak simetris atau lebih besar sebelah, bahkan mereka mengatakan tidak takut dengan tidak melakukan SADARI karena sudah biasa dan tidak mengalami gejala apa-apa. 2 orang atau (20%) mahasiswi lainnya sudah mengetahui apa itu SADARI. Siswi tersebut merupakan siswi yang menyukai tentang kesehatan. Namun, hampir tidak pernah melakukan langkah-langkah SADARI.

Kanker payudara merupakan masalah kesehatan serius, baik secara global maupun di Indonesia. Departemen Kesehatan RI menyatakan bahwa rendahnya cakupan perilaku deteksi dini, seperti pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), menjadi salah satu alasan perkembangan penyakit ini. Deteksi dini kanker payudara dapat meningkatkan peluang penanganan yang lebih efektif. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi SADARI kepada siswi SMA Muhammadiyah 2 Pontianak.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada 20 siswi SMA Muhammadiyah 2 Pontianak. Kegiatan ini direncanakan selama 6 bulan dari (Maret-Juli 2024). Kegiatan pengabdian ini menggunakan berbagai metode pengabdian masyarakat yang terintegrasi untuk mencapai tujuannya. Pertama, dengan metode Participatory Action Research (PAR), program ini melibatkan siswi dalam proses belajar aktif melalui sosialisasi dan pelatihan SADARI, memungkinkan mereka untuk secara langsung berpartisipasi dalam memahami dan mengaplikasikan pengetahuan tentang SADARI.

Kedua, menggunakan *Community-Based Participatory Research* (CBPR), metode ini melibatkan kerjasama dengan komunitas sekolah, khususnya SMA Muhammadiyah 2 Pontianak, di mana siswi dan staf sekolah ikut serta dalam setiap tahap kegiatan, mulai dari perencanaan hingga evaluasi.

Ketiga, melalui *Service Learning*, program ini menggabungkan pendidikan akademik dengan pelayanan masyarakat, di mana siswi mendapatkan pengetahuan dan keterampilan praktis yang berguna dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri.

Terakhir, dengan pendekatan *Community Development*, kegiatan ini juga merupakan bagian dari pengembangan komunitas dengan tujuan jangka panjang untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pendidikan dan peningkatan kesadaran mengenai deteksi dini kanker payudara.

Kemudian melakukan pelatihan SADARI melibatkan beberapa tahapan kegiatan pengabdian yang dilakukan secara terstruktur. Tahapan pertama adalah pengenalan yang disampaikan kepada siswa-siswi tentang kanker payudara dan SADARI. Setelah pengenalan, dilakukan *pre-test* yang membutuhkan waktu 15 menit dengan 10 pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan seputar kanker payudara dan SADARI. Setelah *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi, yaitu penyuluhan tentang kanker payudara dan SADARI. Setelah sosialisasi, diadakan *post-test* di mana siswi akan mengerjakan kembali 10 soal yang sama tentang pengetahuan yang telah disampaikan. Tahapan terakhir adalah pelatihan, di mana siswi diajarkan cara merawat kebersihan payudara dan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Pelatihan ini menggunakan metode yang praktis dan interaktif untuk memastikan siswi benar-benar memahami dan dapat menerapkan SADARI dengan baik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswi dalam melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) melalui serangkaian program edukasi dan pelatihan di SMA Muhammadiyah 2 Pontianak. Kegiatan ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR), *Community-Based Participatory Research* (CBPR), *Service Learning*, dan *Community Development*.

Analisis Teoritis: Metode PAR dan CBPR yang digunakan memungkinkan partisipasi aktif dari siswi dan staf sekolah dalam setiap tahap kegiatan. Melalui sosialisasi dan pelatihan yang interaktif, siswi mendapatkan pengetahuan dan

keterampilan yang relevan dengan kehidupan sehari-hari. Menurut Septinora (2018) komunikasi yang baik antara orang tua dan anak dapat membentuk perilaku positif, termasuk kebiasaan melakukan SADARI. Dukungan dari lingkungan sekolah juga berperan penting dalam pembentukan perilaku tersebut.



Gambar 1. Peserta kegiatan

Analisis Personal: Secara personal, peneliti menyadari bahwa pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif dari siswi memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan metode penyuluhan konvensional. Melalui diskusi interaktif dan pelatihan langsung, siswi tidak hanya menerima informasi tetapi juga mempraktikkannya, yang mengarah pada pemahaman yang lebih mendalam dan keterampilan yang lebih baik.



Gambar 2. Pre - Test

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan beberapa tahapan: pengenalan tentang kanker payudara dan SADARI, pre-test, sosialisasi, post-test, dan pelatihan SADARI. Berikut adalah hasil dari pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswi:

Pre-test: Nilai pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan awal siswi tentang SADARI masih sangat rendah, dengan nilai rata-rata sekitar 5,15. Hal ini mengindikasikan minimnya informasi yang mereka miliki sebelum pelaksanaan program.

Post-test: Setelah mengikuti sosialisasi dan pelatihan, nilai post-test siswi meningkat secara signifikan. Nilai rata-rata post-test mencapai 9,25, yang menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan dalam melakukan SADARI. Peningkatan ini menegaskan efektivitas dari metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini.

Perbandingan Pre-test dan Post-test: Dari hasil pre-test dan post-test, dapat dilihat bahwa ada peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan siswi mengenai SADARI. Misalnya, seorang siswi yang awalnya mendapatkan nilai 2 pada pre-test, setelah mengikuti sosialisasi dan pelatihan, mendapatkan nilai 10 pada post-test. Ini menunjukkan bahwa program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan keterampilan mereka secara efektif.



Gambar 3. Hasil *pre-test* dan *post-test*

Situasi Awal: Sebelum program dilaksanakan, sebagian besar siswi tidak mengetahui apa itu SADARI dan bagaimana cara melakukannya. Mereka juga tidak menyadari pentingnya deteksi dini kanker payudara. Beberapa siswi bahkan mengungkapkan bahwa mereka tidak pernah mendapatkan informasi tentang SADARI dari petugas kesehatan.

Pelaksanaan Program: Program ini dilakukan dengan berbagai metode yang saling melengkapi, mulai dari ceramah, diskusi interaktif, hingga pelatihan langsung. Keterlibatan aktif dari siswi dalam setiap tahap kegiatan memastikan bahwa mereka tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil dan Dampak: Peningkatan nilai post-test menunjukkan bahwa program ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswi dalam melakukan SADARI. Selain itu, respon positif dari siswi menunjukkan bahwa mereka menyadari pentingnya deteksi dini kanker payudara dan merasa lebih percaya diri untuk melakukan SADARI secara rutin.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah bahwa program edukasi dan pelatihan SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) yang dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 2 Pontianak berhasil meningkatkan

kesadaran dan keterampilan siswi dalam melakukan deteksi dini kanker payudara. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan keterampilan siswi setelah mengikuti program ini, seperti yang ditunjukkan oleh nilai post-test yang lebih tinggi dibandingkan nilai pre-test. Peningkatan ini menegaskan efektivitas metode yang digunakan dalam program, yaitu sosialisasi interaktif dan pelatihan praktis. Dengan meningkatnya kesadaran dan keterampilan dalam melakukan SADARI, diharapkan deteksi dini kanker payudara dapat dilakukan lebih efektif, sehingga berkontribusi pada penurunan angka kematian akibat penyakit ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian masyarakat terselenggara atas bantuan dana P3MI ITEKES Muhammadiyah Kalbar Batch 2. Terimakasih kepada Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 2 Pontianak dan siswi-siswi Muhammadiyah 2 Pontianak.

DAFTAR RUJUKAN

- Amelia, P. (2018). *Buku Ajar Biologi Reproduksi* (S. B. Sartika & M. T. Multazam (eds.)). Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2018/978-602-5914-12-6>
- American Cancer Society. (2020). Breast Cancer Early Detection. In *Definitions*. Qeios. <https://doi.org/10.32388/e2wc9h>
- Despitasari, L., & Nofrianti, D. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga dan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dengan Keterlambatan Pemeriksaan Kanker Payudara Pada Penderita Kanker Payudara di Poli Bedah RSUP DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.30651/jkm.v2i1.1110>
- Foundation, N. B. C. (2020). *How to do a breast self-exam*.
- Kurniawati, H. F. (2023). Deteksi Dini Kanker Payudara dengan SADARI dan SADARNIS. *BAKTIMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 55–63. <https://doi.org/10.37874/bm.v3i2.821>
- Lindawati, R., & Yunarsih, N. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada Siswi Kelas XII di SMK Negeri 3 Cilegon Banten. *ProHealth Journal*, 18(1), 9–14. <https://doi.org/10.59802/phj.202118198>
- Lubis, U. L. (2017). Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dengan Perilaku Sadari. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 81–86. <https://doi.org/10.30604/jika.v2i1.36>
- McGuire, S. (2016). World Cancer Report 2014. Geneva, Switzerland: World Health Organization, International Agency for Research on Cancer, WHO Press, 2015. *Advances in Nutrition*, 7(2), 418–419. <https://doi.org/10.3945/an.116.012211>
- Ramadhani, R. (2013). Komunikasi Interpersonal Orang Tua dan Anak dalam Membentuk Perilaku Positif Anak pada Murid SDIT Cordova Samarinda. *E-Journal Ilmu Komunikasi*, 1(3), 112–121. <https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/?p=865>
- Saputri, N., Husna, H., & Nadya, E. (2022). Penyuluhan Mengenai Pengetahuan

- tentang SADARI Dalam Deteksi Dini Kanker Payudara pada Remaja Putri. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 292–296. <https://doi.org/10.25008/altifani.v2i3.233>
- Septinora, R. T. (2018). Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dengan Perilaku Sadari Sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara di SMA Swasta Surya Ibu Kota. *Scientia Journal*, 7(2), 96–100. <https://doi.org/10.5281/scj.v7i2.84>
- Sulistiyowati, I., Utami, L. R. W., & Jamil, M. (2022). Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Sadari dan Sadarnis. *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPMK)*, 4(1), 19–21. <https://doi.org/10.33660/jipmk.v4i1.65>
- WHO. (2015). *Breast cancer: prevention and control*.