

PENDIDIKAN DAN PELATIHAN SADARI (PERIKSA PAYUDARA SENDIRI) SEBAGAI
UPAYA DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA PADA SISWI SMP NEGERI
2 BANJAR AGUNG

Ayu Rofika¹, Dewi Rianasari², Diah Aprilia Safitri^{3*}, Eniyati⁴, Robbayani⁵, Shela
Sedriyanda⁶, Hikmah Ifayanti⁷

¹⁻⁷Fakultas Kesehatan, Universitas AisyahPringsewu

Email Korespondensi: diah8619@gmail.com

Disubmit: 01 Agustus 2024

Diterima: 30 Maret 2026

Diterbitkan: 01 April 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i4.13750>

ABSTRAK

Tumor payudara telah banyak di temukan pada usia muda, bahkan remaja putri usia 14 tahun, di mana tumor dapat berpotensi menjadi kanker bila tidak terdeteksi lebih awal. Kanker tertinggi di Indonesia pada perempuan adalah kanker payudara. Upaya deteksi dini kanker payudara dapat dilakukan dengan SADARI. Tujuan pengabdian ini adalah untuk memberikan Pendidikan dan pelatihan SADARI pada remaja putri agar dapat mendeteksi dini secara mandiri kanker payudara. Mitra pada kegiatan ini adalah Puskesmas Tulang Bawang 1, Kabupaten Tulang Bawang. Metode yang digunakan yaitu melalui sosialisasi dan edukasi SADARI serta langkah- langkah pemeriksaan SADARI. Hasil analisis deskriptif perhitungan kuantitatif terkait dengan edukasi dan langkah-langkah pemeriksaan SADARI, bisa ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dan pelatihan.

Kata Kunci: *Tumor Payudara, Pendidikan dan Pelatihan SADARI.*

ABSTRACT

Many breast tumors have been discovered at a young age, even in teenage girls aged 14 years, where the tumor can have the potential to become cancer if not detected early. The highest cancer in Indonesia among women is breast cancer. Early detection of breast cancer can be done with SADARI. The aim of this service is to provide SADARI education and training to young women so they can independently detect breast cancer early. The partner in this activity is Tulang Bawang 1 Community Health Center, Tulang Bawang Regency. The method used is through SADARI socialization and education as well as SADARI examination steps. From the results of descriptive analysis of quantitative calculations related to education and SADARI examination steps, it can be concluded that there was an increase in knowledge and skills before and after being given counseling and training.

Keywords: *Breast Cancer, Counseling, Early Detection of Breast Cancer.*

1. PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan jenis kanker umum yang terjadi pada wanita. Kanker payudara merupakan tumor (kanker) ganas yang bermula dari sel-sel payudara, untuk bisa memahami kanker payudara, sangatlah penting memahami beberapa dasar dari struktur atau bagian-bagian normal di payudara. Selain itu, perlu juga diketahui bahwa kebanyakan benjolan yang ada di payudara itu tidak berbahaya alias lunak, dan kemungkinan benjolan tersebut bukan kanker. Tumor payudara yang lunak adalah pertumbuhan yang tidak normal, Tapi tumor ini tidak menyebar ke luar payudara, dan juga tidak mengancam kehidupan. Namun, sebagian benjolan pada payudara yang lunak bisa meningkatkan resiko wanita terkena kanker payudara.

Berdasarkan hal tersebut, pemberdayaan remaja perlu dilakukan agar remaja memiliki kemampuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan secara mandiri (Rachmawati, 2019). Dalam melakukan pemberdayaan masyarakat membutuhkan media promosi kesehatan, terdapat bermacam-macam media promosi salah satunya media cetak. Media cetak merupakan istilah yang sering di gunakan untuk media yang berasal dari barang yang dicetak seperti misalnya leflet (Jatmika et al., 2019). Leflet merupakan salah satu sumber belajar yang berisikan materi yang praktis, tampilannya menarik dan mudah dibawah kemanapun (Melyanti, 2014).

Hasil diskusi dengan pihak Puskesmas Tulang Bawang 1, terpilihlah SMP Negeri 2 Banjar Agung yang merupakan sekolah penggerak di wilayah Banjar Agung binaan Puskesmas Tulang Bawang 1. Hasil wawancara dengan Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Banjar Agung didapatkan bahwa belum pernah diadakan pendidikan dan pelatihan mengenai SADARI, baik dari pihak sekolah maupun dari pihak jejaring fasilitas kesehatan. Beliau sangat antusias atas rencana pendidikan dan pelatihan yang akan akan diberikan oleh mahasiswa profesi bidan Universitas Aisyah Pringsewu tentang SADARI sebagai upaya deteksi dini terhadap kanker payudara.

Berdasarkan wawancara tersebut Tim Pengusul akan melaksanakan pengabdian masyarakat melalui pendidikan dan pelatihan. Adapun tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan penyuluhan dan praktik cara melakukan SADARI guna mendeteksi dini kanker payudara pada siswi kelas IX SMP Negeri 2 Banjar Agung.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari wawancara dengan kepala sekolah, ditemukan masalah :

- a. Pengetahuan Siswi kelas IX SMP Negeri 2 Banjar Agung tentang deteksi dini kanker payudara rendah
- b. Siswi kelas IX SMP Negeri 2 Banjar Agung belum pernah mendapatkan edukasi sadari
- c. Belum ada media pendidikan sadari di SMP Negeri 2 Banjar Agung

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, Tim pengusul berencana untuk melakukan pengabdian masyarakat melalui pendidikan dan pelatihan. Tim pengusul akan mentransfer ilmu dan teknologi kepada remaja putri SMP Negeri 2 Banjar Agung, untuk melakukan SADARI sebagai upaya deteksi dini terhadap kanker payudara.



Gambar 1. lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

SADARI adalah pemeriksaan payudara sendiri untuk menemukan adanya benjolan abnormal pada payudara, SADARI ini tidak membutuhkan biaya dan memberikan manfaat pada wanita dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam melakukan SADARI (Olfah dkk, 2013). Menurut Suastina (2013), SADARI adalah cara mudah untuk melakukan deteksi dini kanker payudara pada wanita setelah mengalami menstruasi, dengan melakukan SADARI akan meningkatkan kesadaran betapa pentingnya kewaspadaan akan adanya benjolan yang tidak normal pada payudara.

Tujuan dilakukannya SADARI adalah untuk mendeteksi ketidaknormalan atau perubahan yang terjadi pada payudara. Indikasi utama SADARI adalah untuk mendeteksi terjadinya kanker payudara dengan mengamati payudara depan, sisi kiri, sisi kanan, apakah ada benjolan, perubahan warna kulit, puting bersisik dan pengeluaran cairan atau nanah dan darah. Kanker payudara merupakan jenis kanker dengan jumlah kasus terbanyak sekaligus penyebab kematian. Semakin bertambahnya usia, semakin besar pula resiko seorang perempuan terkena kanker. Sebagian penderita di deteksi stadium lanjut karena kanker tidak bergejala (Olfah dkk 2013). Waktu pemeriksaan SADARI adalah Setiap hari ke 7 sampai hari ke 10, dihitung mulai dari hari pertama haid/ menstruasi, Setiap bulan pada tanggal yang sama pada yang sudah menopause / tidak haid, Pemeriksaan dilakukan sekali dalam 1bulan.

4. METODE

Pemilihan sasaran difokuskan pada remaja putri SMP Negeri 2 Banjar Agung. Metode yang digunakan berupa penyuluhan dan praktik tentang cara deteksi dini kanker payudara melalui SADARI. Pengukuran tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner melalui tahapan: evaluasi awal, ceramah tanya jawab, praktikum, dan evaluasi akhir. Indikator keberhasilan dengan membandingkan hasil kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan pendidikan dan pelatihan SADARI. Evaluasi berupa tes formatif terkait dengan pengetahuan umum kanker payudara, tanda dan gejala serta cara mendeteksi kanker payudara melalui SADARI.

Sebelum dilakukan pengabdian masyarakat, tim terlebih dahulu melakukan survey SMP Negeri 2 Banjar Agung. Setelah itu ditemukan bahwa siswi kelas IX belum pernah mendapatkan pendidikan dan pelatihan tentang SADARI dan memiliki tingkat pengetahuan yang rendah terkait deteksi dini

kanker payudara. Adapun hal yang menyebabkan masalah tersebut karena siswi kelas IX belum terpapar oleh hal tersebut sehingga tim pengabdian menawarkan solusi untuk melakukan edukasi tentang pemeriksaan payudara sendiri melalui kelas dan pelatihan dengan menggunakan media leaflet dan demonstrasi. Harapannya dengan dilakukan kegiatan ini maka dapat mengatasi masalah yang terdapat pada siswi kelas IX dan pada akhirnya siswi kelas IX siap untuk melaksanakan SADARI sebagai bentuk kebiasaan kesehatan baru. Adapun bentuk Langkah-langkah konkrit yang dilaksanakan dalam pengabdian adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan identifikasi lokasi sasaran. Dilakukan dengan pengambilan data jumlah siswi kelas IX SMP Negeri 2 Banjar Agung.
- 2) Melakukan kelas Pendidikan dan pelatihan deteksi dini kanker payudara melalui SADARI
- 3) Penilaian pengetahuan siswi kelas IX terhadap cara melakukan SADARI menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah dilakukan kelas Pendidikan dan pelatihan.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Tulang Bawang 1 bertempat di SMP Negeri 2 Banjar Agung dan kegiatan dilakukan di Aula SMP Negeri 2 Banjar Agung pada hari jum'at, tanggal 05 Januari 2024. Pelaksanaan pengabdian dilakukan di Aula SMP Negeri 2 Banjar Agung untuk menjaga kenyamanan dan privasi responden. Jumlah remaja yang mengikuti kelas Pendidikan dan pelatihan deteksi dini kanker payudara melalui SADARI sejumlah 30 orang dengan rentang usia antara 14 -16 tahun. Kegiatan ini di adakan pada Tanggal 05 Januari 2024 di Aula SMP Negeri 2 Banjar Agung ,Jumlah peserta dalam kegiatan ini adalah 30 siswi kelas IX.



Gambar 2

Tabel 1. Peningkatan Pengetahuan Siswi Tentang Deteksi Dini Kader Payudara Melalui SADARI Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Sosialisasi

Soal	Nilai pengetahuan Sebelum dilakukan sosialisasi (Pre test)	Nilai pengetahuan Setelah dilakukan sosialisasi (Post test)
No. 1	93%	100%
No. 2	23%	73%
No. 3	30%	73%
No. 4	27%	97%
No. 5	10%	50%

Pada soal nomor 1 pertanyaan tentang Arti SADARI sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 93% peserta mengetahui, namun setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 100%. Pada soal nomor 2 pertanyaan tentang tujuan dari pemeriksaan SADARI sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 23% peserta tidak mengetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 73%. Pada soal nomor 3 pertanyaan tentang waktu yang tepat untuk melakukan pemeriksaan SADARI sebanyak 30% setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 73%. Pada soal nomor 4 pertanyaan tentang ciri-ciri kanker payudara sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 27% peserta tidak mengetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 97%. Pada soal nomor 5 pertanyaan tentang faktor risiko kanker payudara sebelum dilakukan kegiatan sosialisasi 10% peserta tidak mengetahui, setelah dilakukan sosialisasi ada peningkatan pengetahuan menjadi 50%.

Tabel 2. Peningkatan Keterampilan Siswi Dalam Melakukan SADARI

NO	KEGIATAN	NILAI	
		Sebelum pelatihan	Setelah pelatihan
1	Menyiapkan alat - Cermin - Penerangan - Bantal tipis/lipatan handuk	2	2
2	Mencuci tangan	2	2
3	Menanggalkan pakaian dan juga bra yang digunakan sehingga bertelanjang dada	0	2
4	Berdiri tepat di depan cermin dengan penerangan yang baik	0	2
5	Posisi tangan lurus di samping badan perhatikan kesimertisan kedua payudara, perhatikan adanya pengeluaran cairan tidak normal dari putting susu, kriptur, dimpling, dan kulit mengelupas.	0	2

6	Berdiri tepat di depan cermin, angkat tangan keatas dan dan melipat tangan di belakang kepala dan menekan kearah depan. Perhatikan setiap perubahan payudara	0	2
7	Berdiri tegak di depan cermin dengan kedua tangan disamping kanan dan kiri	0	2
8	Posisi kedua tangan masih di samping kanan dan kiri, tekan tangan dengan kuat pada pinggang sedikit membungkuk kearah cermin sambil menarik bahu dan siku kearah depan, dan perhatikan perubahan payudara.	0	2
9	Angkat tangan kiri anda, gunakan 3 atau 4 jaritangan kanan untuk meraba payudara kiri dengan kuat dengan hati-hati dan menyeluruh.	0	2
10	Tetap dengan tangan kiri diatas dan mulai meraba dengan 3 atau 4 jari tangan kanan, telusuri payudara kiri, gerakan tangan secara memutar (membentuk lingkaran kecil) disekitar payudara, mulai dari tepi luar payudara lalu bergerak kearah dalam sampai ke putting susu. Lakukan secara perlahan, dan pastikan untuk melakukannya pada seluruh payudara.	0	2
11	Tetap dengan tangan kiri diatas memeriksa payudara dari atas kebawah gunakan tangan kanan untuk memijat ketiak dari atas kebawah dan memijat seluruh bagian payudara. Rasakan adanya benjolan atau massa yang tidak lazim dibawah kulit.	0	2
12	Dengan perlahan remas puting susu dan perhatikan terhadap adanya cairan tidak normal dari puting susu (nanah/darah). Jika anda mengeluarkan cairan tidak normal dari puting susu selama sebulan, terjadi ketika anda sedang atau tidak melakukan SADARI segera hubungi dokter	0	2
13	Lakukan hal yang sama terhadap payudara kanandengan cara mengangkat tangan kanan dan memerikdanya dengan tangan kiri. Amati perubahan pada payudara.	0	2

14	Langkah 5 sampai 8 harus diulangi dengan posisi berbaring. Berbaringlah mendatar terlentang dengan lengan kiri dibawah kepala anda dan sebuah bantal atau handuk yang dilipat di bawah bahu kiri anda (posisi ini mendatarkan payudara anda dan memudahkan untuk memelaksanakannya). Lakukan gerakan sirkuler yang sama seperti yang diuraikan diatas. Ulangi pada payudara anda.	0	2
15	Cuci tangan dan bereskan alat yang telah dipakai	0	2

Keterampilan Mitra dalam melakukan pijat bayi balita sebelum diberikan pelatihan nilai 0, setelah mengikuti pelatihan dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan.

b. Pembahasan

Hasil pengabdian kepada masyarakat tentang pendidikan dan pelatihan SADARI di SMP Negeri 2 Banjar Agung terhadap pengetahuan dan keterampilan siswa meningkat. Sosialisasi dengan menggunakan media PPT dengan metode ceramah dan pelatihan. Sosialisasi dan pelatihan yang diberikan mengenai kegiatan pendidikan siswa tentang SADARI, dan gambaran tentang kanker payudara. Sosialisasi dan pelatihan merupakan suatu cara dalam memberikan edukasi terhadap siswi, sehingga dengan adanya informasi baru dapat meningkatkan pengetahuan siswi, dan siswi lebih mawas diri terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya.

Hasil pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan langkah-langkah pemeriksaan SADARI, bisa ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan.. Metode pelatihan yang digunakan adalah demonstrasi setelah demonstrasi kemudian salah satu peserta diminta untuk mengulangi kembali materi yang diberikan. Harapannya dengan pelatihan yang diberikan menimbulkan semangat dan motivasi para siswi untuk meningkatkan kemampuannya dalam melakukan pemeriksaan SADARI. Para siswi lebih cepat menyerap materi yang diberikan dibandingkan hanya dengan sosialisasi saja. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswi terhadap pemeriksaan SADARI.

6. KESIMPULAN

Hasil analisis deskriptif perhitungan kuantitatif terkait dengan dampak pemberdayaan melalui pendidikan dan pelatihan tentang SADARI bisa ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan sosialisasi dan pelatihan. Ucapan terimakasih kepada PKM TuBa 1 yang telah memberikan kesempatan kepada Mahasiswa untuk memberikan penyuluhan pendidikan dan pelatihan.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Adhistry, Y. (2024). Promosi Preventif Sadari (Periksa Payudara Sendiri) Sebagai Upaya Pencegahan Kanker Payudara. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mulia Madani Yogyakarta*, 2(1), 21-26.
- Amila, A., Sinuraya, E., & Gulo, A. R. B. (2020). Edukasi Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Siswi Sma Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 29-40.
- Angrainy R. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Sadari Dalam Mendeteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja. *Jurnal Kopertis Wilayah 10. Issue? Halaman?*
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. Jakarta: K-Media.
- Jaya, F. T., & Rusman, A. D. P. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 3(1), 9-22.
- Julaecha, J. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara Melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari). *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 3(2), 115-119.
- Kemkes Ri. (2019). Hari Kanker Sedunia. Kemkes Ri. Kemkes Ri. (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://doi.org/10.5005/Jp/Books/11257_5
- Khayati, N., Rejeki, S., Machmudah, M., Pawestri, P., Armiyati, Y., & Sianturi, R. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Remaja Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari). *Saluta: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 25.
- 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.
- Lestari, P., & Wulansari, W. (2019). Pentingnya Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce)*, 1(2).
- Marfianti, E. (2021). Peningkatan Pengetahuan Kanker Payudara Dan Ketrampilan Periksa Payudara Sendiri (Sadari) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Di Semutan Jatimulyo Dlingo. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (Jamali)*, 25-31.
- Noer, R. M., Purba, N. H., & Suryadartiwi, W. (2021). Edukasi Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Sebagai Deteksi Dini Pencegahan Kanker Payudara Pada Remaja Putri. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 5(2), 651-662.
- Nurmala, Ira; Rahman, Fauzie; Nugroho, Adi; Erlyani, Neka; Laily, Nur; Yulia Anhar, V. (2018). Promosi Kesehatan. https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku_Promosi_Kesehatan.Pdf
- Rachmawati, W. C. (2019). Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku. Malang: Wineka Media.
- Sigi, P. K. (2021).
- Sari, E. A., Maryati, I., & Komariah, M. (2016). Motivasi Mahasiswa

- Keperawatan Dalam Pemeriksaan Payudara Sendiri Sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1), 1-9.
- Sari, I., Septiana, M., & Sapitri, A. (2023). Peningkatan Perilaku Sadari (Periksa Payudara Sendiri) Pada Perempuan Terhadap Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce)*, 5(1), 40-44.
- Tae, M. M., & Melina, F. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Sadari Dengan Kepatuhan Melakukan Sadari Pada Mahasiswa Diii Kebidanan Di Stikes Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmu*, 11(2), 154-165. <https://doi.org/10.55426/Jksi.V11i2.118>
- Taqiyah, Y., & Jama, F. (2020). Pelatihan Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Siswi Smk Kesehatan Baznas. *Indonesian Journal Of Community Dedication*, 2(1), 17-21.
- Tempali, S. R. (2019). Analisis Hubungan Pengetahuan Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri Melalui Pemeriksaan Payudara Klinis (Sadanis). *Jurnal Bidan Cerdas*. 1(2), 99-104. <https://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/jbc/article/view/127>
- Westmaad Berast Cancer Institut. (2018). Fibroadenoma Of The Breast Factsheet.
- Yanti, N. L. G. P., Oktaviani, N. P. W., Faidah, N., Made, I., Adiputra, S., & Muliawati, N. K. (2022). Edukasi “Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari)” Pada Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Dini Kanker Payudara.