

PELAKSANAAN PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) SEBAGAI DETEKSI
DINI KANKER PAYUDARA PADA REMAJA PUTRI DI SMKS
SANTU PETRUS RUTENG

Maria S. Banul^{1*}, Silfia A.N. Halu², Nur Dafi³, Makrina S. Manggul⁴, Patrisia
M.S.Banur⁵, Maria V. Pati⁶

¹⁻⁶Unika Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: mariasriana@gmail.com

Disubmit: 07 Juni 2024

Diterima: 28 Juli 2024

Diterbitkan: 01 Agustus 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i8.15552>

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan salah satu penyakit ganas yang paling umum dan terus berkembang dikalangan perempuan saat ini. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kematian akibat kanker payudara termasuk kurangnya kesadaran akan pentingnya deteksi dini, terutama di kalangan wanita yang tinggal di daerah pedesaan atau dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan. Pemeriksaan payudara sendiri merupakan salah satu metode yang sederhana namun efektif untuk mendeteksi adanya kelainan pada payudara yang mungkin menjadi tanda awal kanker payudara. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan kanker payudara sejak dini sehingga meningkatkan kesadaran untuk melakukan SADARI secara teratur. Kegiatan ini diikuti oleh remaja putri SMKS Santu Petrus Ruteng yang berjumlah 45 orang. Metode yang digunakan adalah melalui edukasi dengan penyajian materi menggunakan metode ceramah, demonstrasi, diskusi serta tanya jawab. Semua peserta yang ikut dalam kegiatan ini sangat antusias dan aktif dan mampu memahami materi yang disampaikan. Ada perubahan pengetahuan ditandai dengan peningkatan hasil post test secara signifikan. Semakin sering seseorang terpapar informasi maka akan semakin meningkat pemahamannya yang akan berpengaruh pada sikap dan tindakannya para remaja putri untuk melakukan pemeriksaan payudara secara teratur. Oleh karena itu diharapkan keterlibatan semua pihak untuk menyusun program berkelanjutan terkait pencegahan kanker payudara melalui teknik pemeriksaan payudara sendiri.

Kata Kunci: Kanker Payudara, SADARI, Remaja

ABSTRACT

Breast cancer is one of the most common malignant diseases and continues to grow among women today. Several factors that contribute to the high death rate from breast cancer include a lack of awareness of the importance of early detection, especially among women who live in rural areas or with limited access to health services. Breast examination itself is a simple but effective method for detecting abnormalities in the breast that may be an early sign of breast cancer. This activity was carried out to increase the knowledge of young women regarding breast cancer prevention from an early age so as to increase awareness

of doing BSE regularly. This activity was attended by 45 young women from SMKS Santu Petrus Ruteng. The method used is education by presenting material using lecture, demonstration, discussion and question and answer methods. All participants who took part in this activity were very enthusiastic and active and were able to understand the material presented. There is a change in knowledge marked by a significant increase in post test results. The more often someone is exposed to information, the more their understanding will increase, which will influence the attitudes and actions of young women to carry out regular breast examinations. Therefore, it is hoped that all parties will be involved in developing a sustainable program related to breast cancer prevention through breast self-examination techniques.

Keywords: *Breast Cancer, Breast Examination, Adolescent*

1. PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan salah satu penyakit ganas yang paling umum dan terus berkembang dikalangan perempuan saat ini. Setiap tahunnya, lebih dari 250.000 wanita di Amerika Serikat didiagnosis mengidap kanker payudara. Penyakit ini masih menjadi penyebab kematian akibat kanker kedua terbanyak pada wanita (Watkins 2019). Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) sebagai deteksi dini kanker payudara sangat penting mengingat prevalensi kanker payudara yang terus meningkat secara global. Faktanya, kanker payudara menjadi salah satu penyebab kematian terbesar pada wanita di seluruh dunia. Di banyak negara, termasuk Indonesia, kanker payudara masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius (Yanti 2022). Di Indonesia, yang merupakan negara berpendapatan rendah dan menengah, kanker payudara merupakan kanker yang paling sering didiagnosis pada wanita (Solikhah, Promthet, and Hurst 2019)

Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kematian akibat kanker payudara termasuk kurangnya kesadaran akan pentingnya deteksi dini, terutama di kalangan wanita yang tinggal di daerah pedesaan atau dengan akses terbatas terhadap layanan kesehatan. SADARI merupakan salah satu metode yang sederhana namun efektif untuk mendeteksi adanya perubahan abnormal pada payudara yang mungkin menjadi tanda awal kanker payudara. Dengan melakukan pemeriksaan payudara secara rutin dan mandiri, wanita dapat memahami kondisi payudara mereka sendiri, mengidentifikasi perubahan-perubahan yang mencurigakan, dan segera berkonsultasi dengan tenaga medis untuk evaluasi lebih lanjut. Oleh karena itu, langkah-langkah pencegahan dan deteksi dini sangat penting (Akram et al. 2017). Namun, penting untuk diingat bahwa SADARI bukanlah pengganti untuk pemeriksaan payudara yang lebih mendalam oleh tenaga medis profesional, seperti mamografi dan pemeriksaan fisik oleh dokter.

Meskipun SADARI memiliki potensi besar dalam mendeteksi kanker payudara secara dini, masih banyak wanita yang belum mengadopsi praktik ini secara teratur. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan tentang metode ini, keengganan untuk melakukan pemeriksaan sendiri, atau bahkan ketakutan akan hasil yang mungkin ditemukan. Oleh karena itu, pendidikan dan promosi yang terus menerus tentang pentingnya SADARI sebagai bagian dari upaya deteksi dini kanker payudara sangatlah penting. Melakukan pemeriksaan payudara secara rutin dapat meningkatkan kesadaran wanita terhadap kondisi kesehatan payudara mereka sendiri. Hal

ini memungkinkan mereka untuk lebih memperhatikan tanda-tanda yang mungkin menunjukkan adanya masalah.

Dengan menyediakan informasi yang akurat dan mudah dipahami tentang SADARI, serta mendorong wanita untuk melakukan pemeriksaan secara rutin, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan kesehatan payudara dan pada akhirnya mengurangi angka kematian akibat kanker payudara (Alshafie et al. 2024). Lebih dari 90% anak perempuan percaya kepada orang tua dan guru sebagai sumber informasi. Oleh karena itu penting bagi remaja putri untuk mendapatkan informasi mengenai SADARI hal ini dapat mengurangi kecemasan terhadap kejadian yang saat ini marak terjadi yaitu kanker payudara. Edukasi tentang kanker payudara dapat ditingkatkan melalui pendidikan kesehatan reproduksi. Informasi kesehatan ini bukan hanya memberikan pengetahuan tentang organ reproduksi tetapi juga mengenai bagaimana cara remaja putri untuk mencegah terjadinya kanker payudara (BKKBN 2021)

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat di SMKS Santu Petrus Ruteng menunjukkan bahwa saat ini sekolah mereka belum pernah didatangi oleh mitra lain dalam mengedukasikan tentang pencegahan kanker payudara melalui SADARI. Lebih lanjut hasil wawancara yang ditemukan oleh tim menunjukkan bahwa permasalahan saat ini yang sedang dialami remaja putri di SMKS Santu Petrus Ruteng adalah masih banyaknya remaja yang belum mengetahui cara perawatan payudara dan menjaga kebersihan payudara serta mendeteksi dini kasus kanker payudara. Dan penulis menemukan juga ada 1 mahasiswa yang telah melakukan tindakan operasi payudara akibat adanya kanker payudara.

Untuk mengatasi berbagai permasalahan yang telah dikemukakan diatas maka beberapa solusi yang ditawarkan untuk pemecahan masalah sebagai berikut; memberikan pendidikan kesehatan tentang kanker payudara, edukasi dan informasi tentang pencegahan kanker payudara serta mendemonstrasikan salah satu tehnik dalam mendeteksi dini kanker payudara dengan program Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Kegiatan ini dengan tujuan untuk menambah pengetahuan dan menumbuhkan sikap positif dari para remaja putri untuk melakukan SADARI secara teratur. Dan diharapkan dengan adanya kegiatan ini maka kasus kematian akibat kanker payudara pun tidak terjadi serta remaja lebih dini mendapatkan informasi untuk mencegah peningkatan kanker payudara.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Adanya kasus kematian akibat kanker payudara di Kabupaten Manggarai menjadi hal yang ditakuti dan perlu waspadai. Rendahnya tingkat kesadaran dan pengetahuan tentang faktor risiko kanker payudara serta berbagai metode skrining lebih sering terlihat pada wanita menjadi salah satu penyebab terjadinya peningkatan kasus kanker payudara. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat di SMKS Santu Petrus Ruteng menunjukkan bahwa saat ini sekolah mereka belum pernah didatangi oleh mitra lain dalam mengedukasikan tentang pencegahan kanker payudara melalui SADARI. Lebih lanjut hasil wawancara yang ditemukan oleh tim menunjukkan bahwa permasalahan saat ini yang sedang dialami remaja putri di SMKS Santu Petrus Ruteng adalah masih banyaknya remaja yang belum mengetahui cara perawatan payudara dan

- f. Ras.
- g. Gaya hidup meliputi: merokok, konsumsi alkohol dan malas bergerak.

Gejala kanker Payudara

- a. Pembengkakan atau benjolan pada payudara.
- b. Perubahan bentuk atau ukuran payudara.
- c. Penebalan atau pengerasan pada payudara atau area sekitarnya.
- d. Perubahan pada kulit payudara, seperti kemerahan atau kulit yang terlihat seperti kulit jeruk.
- e. Metastasis yang luas meliputi gejala dan tanda seperti anoreksia atau berat badan menurun; nyeri pada bahu, pinggang, punggung bagian bawah atau pelvis; batu menetap; gangguan pencernaan; pusing; penglihatan kabur dan sakit kepala.

Konsep SADARI

Pengertian

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah pengembangan kepedulian seorang wanita terhadap kondisi payudaranya sendiri. Tindakan ini dilengkapi dengan langkah-langkah khusus untuk mendeteksi secara awal penyakit kanker payudara. Kegiatan ini sangat sederhana dan dapat dilakukan oleh semua wanita tanpa perlu merasa malu kepada pemeriksa, tidak membutuhkan biaya, dan bagi wanita yang sibuk hanya perlu menyediakan waktunya selama kurang lebih lima menit. Tidak diperlukan waktu khusus, cukup dilakukan saat mandi atau pada saat sedang berbaring. SADARI sebaiknya mulai dilakukan saat seorang wanita telah mengalami menstruasi.

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dianggap sebagai metode pengujian utama untuk skrining dan deteksi dini kanker payudara (Ahmad et al. 2022). SADARI adalah usaha atau cara pemeriksaan payudara yang dilakukan secara teratur dan sistematis oleh setiap wanita sebagai langkah deteksi dini.

Tujuan SADARI

- a. SADARI hanya mendeteksi secara dini kanker payudara, bukan untuk mencegah kanker payudara sehingga dapat terdeteksi pada stadium awal, maka pengobatan dini akan memperpanjang harapan hidup penderita kanker payudara.
- b. Menurunkan angka kematian penderita karena kanker payudara.
- c. Pengenalan Perubahan: Wanita diajarkan untuk mengenali perubahan yang terjadi pada payudara mereka dari waktu ke waktu. Ini termasuk mencari benjolan baru, perubahan ukuran atau bentuk, perubahan pada kulit, atau perubahan lainnya yang mungkin terjadi.
- d. Dapat menemukan tumor/ benjolan payudara pada saat stadium awal, yang digunakan sebagai rujukan melakukan mamografi (Rochmawa, Prabawa, and Djalaluddin 2021)

Waktu SADARI

Waktu yang tepat untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri biasanya adalah setelah menstruasi selesai. Waktu yang paling tepat untuk melakukan SADARI adalah 7 hari sampai 10 hari setelah menstruasi karena pada saat itu payudara cenderung tidak bengkak atau sensitif. Bagi perempuan yang sudah tidak menstruasi lagi, mereka dapat memilih tanggal

tertentu setiap bulan untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Waktu terbaik adalah hari terakhir masa haid 7-8 hari setelah haid, karena payudara akan terasa lebih lunak dan longgar sehingga memudahkan perabaan dan waktu 10 menit setiap bulan periksa payudara (Bustan, 2010); (Amaliya, 2018).

Teknik- Teknik SADARI

Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan melihat perubahan dihadapan cermin dan melihat perubahan bentuk payudara dengan cara berbaring. Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan melihat perubahan dihadapan cermin dan melihat perubahan bentuk payudara dengan cara berbaring. Berikut leaflet Cara melakukannya sebagai berikut:



Gambar 2. Tahapan Gerakan SADARI
Sumber leaflet (Kusumawaty et al. 2021)

Konsep Remaja Pengertian

Remaja adalah periode penting dalam perkembangan seseorang, di mana individu mengalami transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Konsep remaja melibatkan berbagai aspek, termasuk fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Masa remaja dimulai dengan masa pubertas, memicu serangkaian perubahan hormonal yang menandakan dimulainya pematangan biologis dan ditandai dengan perubahan besar secara fisik, psikologis, dan sosial (Zanolie et al. 2022).

Ciri-Ciri Remaja

- a. Perubahan fisik: Remaja mengalami pertumbuhan fisik yang cepat, termasuk peningkatan tinggi badan, perkembangan otot, perubahan pada suara (pada laki-laki), dan pertumbuhan rambut di area tubuh tertentu.
- b. Pubertas: Salah satu ciri khas remaja adalah masuknya ke dalam masa pubertas. Ini termasuk perubahan pada tubuh, seperti pertumbuhan payudara pada perempuan, pertumbuhan testis pada laki-laki,

- pertumbuhan bulu kemaluan, dan mulai menstruasi pada perempuan.
- c. Perubahan emosional: Remaja sering mengalami fluktuasi emosional yang signifikan. Mereka bisa menjadi sangat sensitif terhadap penilaian orang lain, dan mereka mungkin mengalami perasaan cemas, marah, atau bahagia secara intens.
 - d. Mencari identitas: Remaja mulai mencari tahu siapa mereka dan di mana mereka berdiri dalam masyarakat. Mereka mungkin bereksperimen dengan berbagai gaya, minat, dan nilai-nilai untuk membentuk identitas mereka sendiri.
 - e. Hubungan sosial: Remaja cenderung lebih tertarik pada hubungan dengan teman sebaya daripada hubungan dengan keluarga mereka. Mereka mungkin lebih terbuka terhadap pengaruh teman sebaya dan mencari keanggotaan dalam kelompok atau komunitas yang sejalan dengan minat dan nilai-nilai mereka.
 - f. Pertanyaan dan kritisisme: Remaja mulai mempertanyakan otoritas dan nilai-nilai yang mereka terima dari lingkungan mereka. Mereka bisa menjadi lebih kritis terhadap norma sosial dan budaya, serta mempertanyakan keyakinan dan nilai-nilai yang mereka terima dari keluarga atau agama mereka.
 - g. Penyimpangan perilaku: Beberapa remaja mungkin terlibat dalam perilaku penyimpangan, seperti penggunaan obat-obatan terlarang, minum-minum berlebihan, atau perilaku berisiko lainnya. Hal ini sering kali merupakan hasil dari eksperimen, tekanan teman sebaya, atau keinginan untuk mencari identitas.
 - h. Kemandirian: Remaja mulai mencari kemandirian dan otonomi dari orang tua mereka. Mereka ingin memiliki kontrol lebih besar atas keputusan mereka sendiri, seperti dalam hal pendidikan, pekerjaan, dan aktivitas social (Sa'diyah, 2017).

4. METODOLOGI PENELITIAN

Tahap persiapan dari kegiatan ini diawali dengan melakukan koordinasi dengan kepala sekolah SMKS Santu Petrus terkait tehnik pelaksanaan kegiatan, persiapan administrasi seperti daftar hadir dan materi bagi peserta. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan kegiatan penyuluhan tentang kanker payudara dengan menampilkan video-video Langkah-langkah SADARI dan mendemonstrasikan tehnik SADARI sebagai salah satu upaya untuk mendeteksi dini kanker payudara. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah video praktik SADARI, demonstrasi yang dilakukan oleh tim, serta leaflet tentang kanker payudara tehnik-tehnik pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yang disebarakan kepada siswi.

Kegiatan ini dilakukan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi D III dan Sarjana Kebidanan Unika Santu Paulus Ruteng. Peserta hadir sebanyak 45 remaja putri SMKS Santu Petrus Ruteng. Pelaksanaan kegiatan tanggal 23 Maret 2024 pukul 09.00 s/d 13.00 WITA dan sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Kegiatan ini berjalan dengan lancar. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah leaflet tentang tehnik-tehnik pemeriksaan payudara sendiri. Beberapa tahapan kegiatan yang dilakukan antara lain, sosialisasi kegiatan, *pre test* dengan menggunakan kuesioner, penyuluhan tentang kanker payudara dan pembagian leaflet tehnik- tehnik pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) serta tim penyuluh melakukan evaluasi kembali terhadap kegiatan yang telah

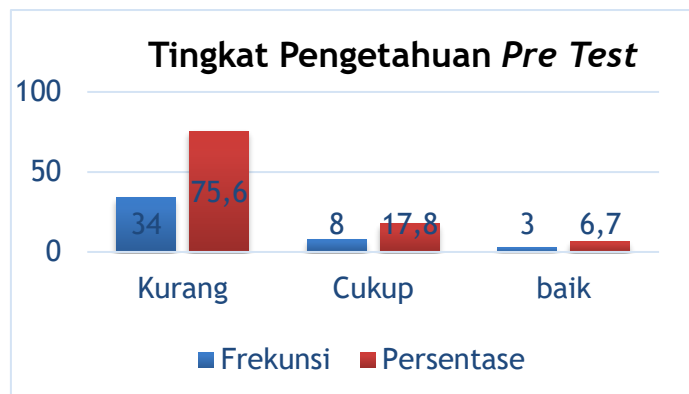
dilakukan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, demonstrasi, diskusi dan tanya jawab.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap beberapa remaja putri SMKS Santu Petrus Ruteng ditemukan bahwa mereka belum pernah mendapatkan informasi terkait kanker payudara dan metode pencegahan melalui SADARI. Ditemukan juga ada salah satu siswi yang menderita kanker payudara dan saat ini sedang melakukan perawatan bersama dokter. Kegiatan ini dilakukan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Kebidanan Unika Santu Paulus Ruteng. Peserta hadir sebanyak 45 remaja putri SMKS Santu Petrus Ruteng. Sebelum kegiatan penyuluhan semua peserta mengisi *pre test* melalui kuesioner yang telah disebarakan.

5. HASIL PENELITIAN

a. Hasil

Tahap *pre test* dalam kegiatan ini adalah menggali pengetahuan ibu hamil kanker payudara dan tehnik SADARI. Hasil *pre test* disajikan dalam tabel berikut ini:



Gambar 3. Tingkat Pengetahuan Siswi *Pre Test* tentang SADARI

Berdasarkan gambar, tingkat pengetahuan siswi di SMKS Santu Petrus Ruteng, Kecamatan Langke Rembong pada kategori kurang sebanyak 34 (75,6%), cukup sebanyak 8 (17,8%) dan baik 3 (6,7%). Masih kurangnya pengetahuan dari siswi di SMKS Santu Petrus tentang SADARI karena minimnya informasi yang diperoleh bahkan sebagian besar siswi belum pernah mendapatkan informasi terkait kanker payudara, tanda dan gejala dari kanker payudara, dan cara melakukan pemeriksaan untuk mendeteksi dini adanya kanker menyebabkan mereka tidak pernah melakukan tindakan SADARI.



Gambar 4. Tingkat Pengetahuan Siswi *Post Test* tentang SADARI

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswi SMKS Santu Petrus setelah diberikan penyuluhan sebagian besar pada kategori baik 77,8%. Evaluasi yang lain yang menjadi indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah, banyak siswi yang telah mendemonstrasikan kembali terkait tehnik SADARI dengan baik dan benar serta mampu menjawab pertanyaan dari tim Pengabdian Kepada Masyarakat dan banyak peserta yang aktif bertanya tentang pencegahan kanker payudara. Tentu hal ini akan berdampak positif bagi remaja putri untuk menjaga diri agar dari penyakit kanker payudara.



Gambar 5. Kegiatan PKM

b. Pembahasan

Berdasarkan gambar 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswi SMKS Santu Petrus setelah diberikan penyuluhan sebagian besar pada kategori baik 77,8%. Evaluasi yang lain yang menjadi indikator keberhasilan dari kegiatan ini adalah, banyak siswi yang telah mendemonstrasikan kembali terkait tehnik SADARI dengan baik dan benar serta mampu menjawab pertanyaan dari tim Pengabdian Kepada Masyarakat dan banyak peserta yang aktif bertanya tentang pencegahan kanker payudara. Tentu hal ini akan berdampak positif bagi remaja putri untuk menjaga diri agar dari penyakit kanker payudara

Melalui pengetahuan yang adekuat, remaja putri juga memiliki sikap dan perilaku yang baik dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari. Hal ini membenarkan penelitian sebelumnya, seperti penelitian Aritonang Juneris (2020) yang mengatakan bahwa proses yang kompleks terjadi pada saat kegiatan penyuluhan yakni pancaindera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui pancaindera yang lain, sehingga penyuluhan dapat dijadikan suatu media untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku seseorang. Oleh karena itu, diharapkan dengan adanya kegiatan remaja putri khususnya siswi di SMKS Santu Petrus Ruteng memiliki sikap dan perilaku yang untuk menjaga kesehatannya khususnya pencegahan kanker payudara melalui SADARI. Pengetahuan akan berpengaruh terhadap sikap seseorang karena pengetahuan akan terus bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialami. Proses kognitif

dapat terjadi pada saat individu memperoleh informasi mengenai objek sikap. Sikap dapat terjadi melalui pengalaman langsung, media massa, pengaruh orang lain yang dianggap penting, dan lembaga pendidikan (Jumiati, 2018); (Wibowo, 2020).

Berdasarkan penelitian terkait didapatkan hasil bahwa praktik pelaksanaan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) paling banyak yaitu pada kategori tidak pernah (17 responden) dan paling sedikit selalu melakukan SADARI sebanyak (4 responden). Kanker payudara tidak hanya masa remaja merupakan suatu periode rentan kehidupan manusia yang sangat kritis karena merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada tahap ini sering kali remaja tidak menyadari bahwa suatu tahap perkembangan sudah dimulai, namun yang pasti setiap remaja akan mengalami suatu perubahan baik fisik, emosional maupun sosial. Pada wanita, hormon-hormon ini bertanggung jawab atas permulaan proses ovulasi dan menstruasi, juga pertumbuhan payudara. Pada masa ini sudah seharusnya para remaja putri mulai memperhatikan perubahan yang ada pada dirinya, juga halnya dengan payudara dan kesehatannya (Ayu & Winda, 2016); (Lestari & Wulansari, 2019). Pendidikan kesehatan tentang pemeriksaan payudara sendiri sangat mempengaruhi terhadap sikap remaja putri. Pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan sikap dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan mereka sendiri.

6. KESIMPULAN

Melakukan pemeriksaan payudara secara rutin dapat meningkatkan kesadaran wanita terhadap kondisi kesehatan payudara mereka sendiri. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih memperhatikan tanda-tanda yang mungkin menunjukkan adanya masalah.

Saran

Dengan menyediakan informasi yang akurat dan mudah dipahami tentang SADARI, serta mendorong wanita untuk melakukan pemeriksaan secara rutin, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan kesehatan payudara dan pada akhirnya mengurangi angka kematian akibat kanker payudara. Paparan informasi tidak dapat dilakukan hanya satu kali tanpa adanya tindak lanjut, semakin sering seseorang terpapar informasi maka akan semakin meningkat pemahamannya yang akan berpengaruh pada sikap dan tindakannya, sehingga sangat penting untuk pihak Puskesmas untuk menyusun program berkelanjutan terkait pencegahan kanker payudara melalui teknik SADARI.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Suhad, Aladeen Alloubani, Ruba Abu-Sa'da, And Yasar Qutaiba. (2022). "Breast Self-Examination: Knowledge, Practice, And Beliefs Among Females In Jordan." *Sage Open Nursing* 8.
- Akram, Muhammad, Mehwish Iqbal, Muhammad Daniyal, And Asmat Ullah Khan. (2017). "Awareness And Current Knowledge Of Breast Cancer." *Biological Research* 50(1): 1-23.
- Amaliya, E. A. (2018). *Studi Deskriptif Tentang Pengetahuan Pemeriksaan*

- Payudara Sendiri (Sadari) Setelah Intervensi Pada Remaja Di Madrasah Aliyah Futtuhiyah 2 Demak* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Angrainy, R. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap Tentang Sadari Dalam Mendeteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja. *Jurnal Endurance*, 2(2), 232-238.
- Alshafie, Mohammed Et Al. (2024). "Knowledge And Practice Of Breast Self-Examination Among Breast Cancer Patients In Damascus, Syria." *Bmc Women's Health* 24(1): 1-9.
- Ayu, R. D., & Winda, I. (2016). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Di Dusun Pedes Argomulyo Sedayu Bantul Yogyakarta* (Doctoral Dissertation, Universitas Alma Ata Yogyakarta).
- Bkkbn. (2021). "Pahami Kesehatan Reproduksi, Cegah Penyakit Menular Seksual Agar Masa Depan Cerah." <https://www.bkkbn.go.id/Berita-Remaja-Ingat-Pahamilah-Kesehatan-Reproduksi-Agar-Masa-Depan-Cerah-Dan-Cegah-Penyakit-Menular-Seksualh-Kesehatan-Reproduksi-Agar-Masa-Depan-Cerah-Dan-Cegah-Penyakit-Menular-Seksual>.
- 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.
- Jumiati, I. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Bullying Pada Siswa Di Sd Negeri 01 Ngesrep Kecamatan Banyumanik Kota Semarang* (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- Kusumawaty, Jajuk Et Al. (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).
- Rochmawa, Lusa, Sulistyaningsih Prabawa, And Nureva Muh Djalaluddin. (2021). *Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari)*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Sa'diyah, R. (2017). Pentingnya Melatih Kemandirian Anak. *Kordinat: Jurnal Komunikasi Antar Perguruan Tinggi Agama Islam*, 16(1), 31-46.
- Sarker, Rumpa Et Al. (2022). "Knowledge Of Breast Cancer And Breast Self-Examination Practices And Its Barriers Among University Female Students In Bangladesh: Findings From A Cross-Sectional Study." *Plos One* 17(6 6): 1-12. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0270417>.
- Sibero, J. T., Siregar, A. P., & Fitria, A. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Edukasi Dan Pelaksanaan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Di Yayasan Perguruan Budi Agung Medan Tahun 2021. *Jurnal Abdidas*, 2(3), 705-712.
- Solikhah, Solikhah, Supanee Promthet, And Cameron Hurst. (2019). "Awareness Level About Breast Cancer Risk Factors, Barriers, Attitude And Breast Cancer Screening Among Indonesian Women." *Asian Pacific Journal Of Cancer Prevention* 20(3): 877-84.
- Sun, Yi Sheng Et Al. (2017). "Risk Factors And Preventions Of Breast Cancer."

- International Journal Of Biological Sciences* 13(11): 1387-97.
- Watkins, Elyse J. (2019). "Overview Of Breast Cancer." *Journal Of The American Academy Of Physician Assistants* 32(10): 13-17.
- Wibowo, H. (2020). *Pengantar Teori-Teori Belajar Dan Model-Model Pembelajaran*. Puri Cipta Media.
- Yanti, Ni Luh Gede Puspita. (2022). "Cegah Kanker Payudara Sejak Remaja Dengan Menerapkan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari)." *Jurnal Abdimas Itekes Bali* 1(2): 125-36.
- Zanolie, Kiki Et Al. (2022). "Understanding The Dynamics Of The Developing Adolescent Brain Through Team Science." *Frontiers In Integrative Neuroscience* 16(February): 2016-23.