

Penyuluhan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Untuk Meningkatkan Kesadaran Wanita Usia Subur Dalam Deteksi Dini Kanker Payudara Di Wilayah Kerja Klinik / BP Annisa Banyuasin

Wahyu Ernawati

Universitas Kader Bangsa

ernawatiwahyu55@gmail.com

Ratna Dewi

Universitas Kader Bangsa

ratnadewiandira@gmail.com

Fitri Sundari

Universitas Kader Bangsa

Imelda Safitri

Universitas Kader Bangsa

Abstrak

Kanker payudara merupakan salah satu penyebab utama kematian pada perempuan, termasuk di Indonesia. Deteksi dini menjadi strategi penting untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian akibat kanker payudara. Salah satu metode deteksi dini yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri adalah Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Namun, tingkat pengetahuan dan kesadaran Wanita Usia Subur (WUS) dalam melakukan SADARI masih tergolong rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan WUS dalam melakukan SADARI dengan benar. Metode kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan menggunakan media leaflet, diskusi interaktif, serta demonstrasi dan praktik langsung langkah-langkah SADARI. Sasaran kegiatan adalah 35 WUS yang berada di wilayah kerja Klinik/BP Annisa Banyuasin. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan, ditandai dengan meningkatnya proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik. Selain itu, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan SADARI dengan benar dan menyatakan lebih percaya diri untuk melakukan SADARI secara rutin setiap bulan. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi melalui penyuluhan dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan kesadaran deteksi dini kanker payudara. Diharapkan WUS dapat menerapkan SADARI secara mandiri serta menyebarkan informasi kepada lingkungan sekitarnya sebagai upaya promotif dan preventif.

Kata kunci: SADARI, Deteksi Dini, Kanker Payudara, Wanita Usia Subur

PENDAHULUAN

Kanker payudara masih menjadi masalah kesehatan utama bagi perempuan, terutama di Indonesia. Berdasarkan data Global Cancer Observatory (Globocan), pada tahun 2020 terdapat 68.858 kasus baru kanker payudara di Indonesia dengan angka kematian mencapai 22.430 jiwa. Ini menjadikan kanker payudara sebagai kanker dengan insidensi tertinggi di Indonesia. Penderita kanker payudara terbanyak berasal dari kelompok usia produktif, termasuk wanita usia subur (WUS), yaitu perempuan berusia 15–49 tahun (Kemenkes RI, 2021).

Di Provinsi Sumatera Selatan, kanker payudara juga menjadi penyakit kanker terbanyak yang diderita perempuan. Data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2021 menyebutkan bahwa kanker payudara mencakup 809 kasus (19,6%), mengungguli kanker serviks yang hanya mencakup 489 kasus (11,9%). Program deteksi dini seperti pemeriksaan IVA dan SADARI masih tergolong rendah dengan capaian hanya 12% dari target wanita usia 30–50 tahun. Kabupaten Banyuasin mencatat cakupan deteksi dini kanker payudara melalui SADARI/SADANIS sebesar 48,3%, yang sedikit di bawah rata-rata provinsi tetapi tergolong lebih baik dibanding kabupaten/kota lainnya.

Kabupaten Banyuasin merupakan wilayah strategis dengan jumlah penduduk perempuan usia subur yang besar. Namun masih banyak perempuan yang belum rutin melakukan pemeriksaan payudara secara mandiri. Hasil penelitian Purnamasari et al. (2020) menunjukkan bahwa hanya 29% wanita usia subur di Sumatera rutin melakukan SADARI. Di wilayah Puskesmas Talang Kelapa, Banyuasin, penelitian Handayani et al. (2021) menemukan bahwa sekitar 70% ibu rumah tangga belum mengetahui teknik SADARI yang benar.

Wanita usia subur (WUS), yaitu perempuan berusia 15 hingga 49 tahun, memiliki risiko tinggi terhadap kanker payudara akibat berbagai faktor seperti gaya hidup tidak sehat, riwayat keluarga, penggunaan kontrasepsi hormonal, serta paparan estrogen dalam jangka panjang (Permenkes RI No. 97 Tahun 2014). Deteksi dini menjadi kunci utama dalam menurunkan angka kematian akibat kanker payudara karena memberikan peluang penyembuhan lebih besar apabila kanker ditemukan pada stadium awal (Yuliandari et al., 2021).

Salah satu upaya deteksi dini yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri adalah Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). SADARI merupakan langkah awal yang sangat penting untuk mengenali adanya perubahan atau kelainan pada payudara, seperti benjolan, perubahan bentuk, atau keluarnya cairan tidak normal (Kemenkes RI, 2021).

Hasil studi menunjukkan bahwa sebagian besar wanita usia subur tidak melakukan SADARI secara rutin karena kurangnya pengetahuan, rasa takut, atau anggapan bahwa tindakan tersebut hanya perlu dilakukan oleh mereka yang berisiko tinggi (Kurniawan et al., 2020). Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi dan penyuluhan kesehatan sebagai sarana meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku preventif di masyarakat.

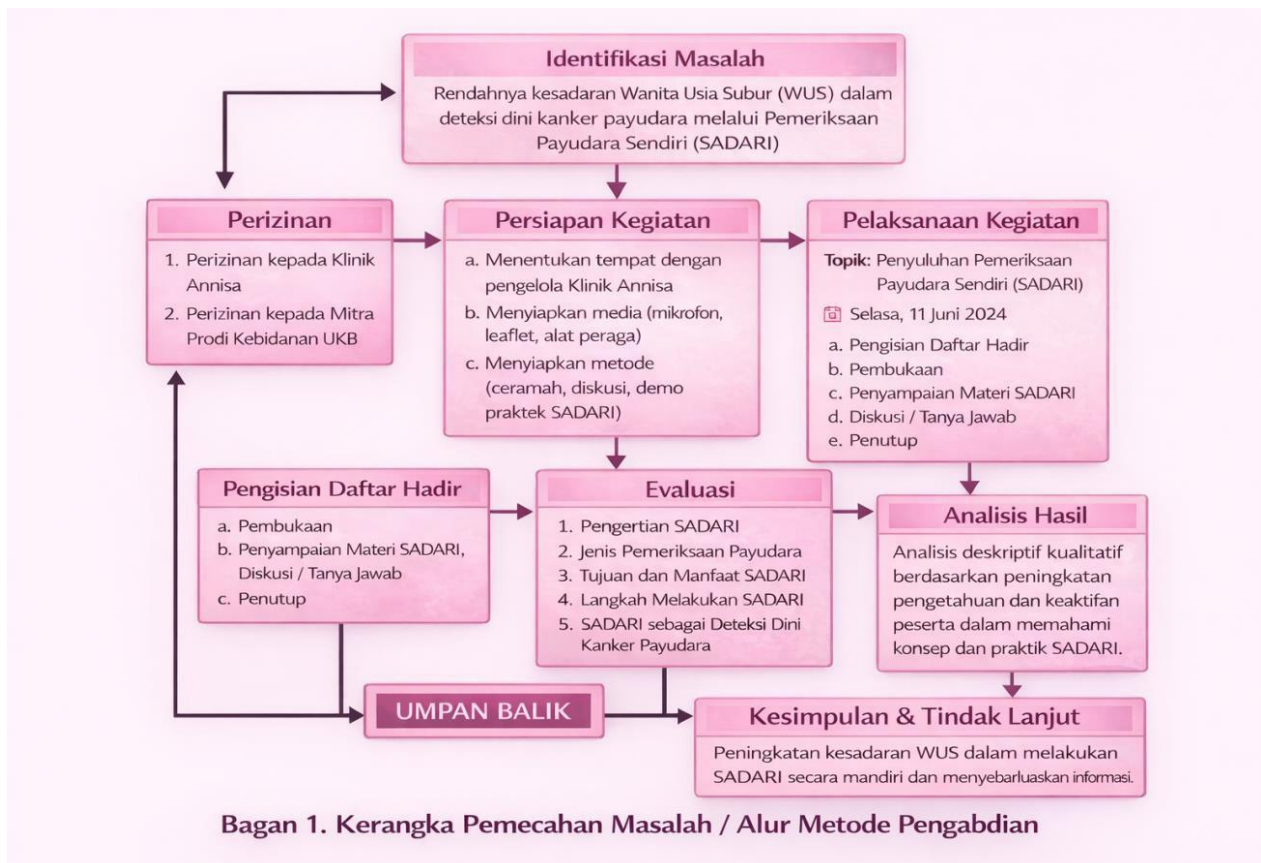
Salah satu upaya edukasi melalui penyuluhan tentang SADARI sangat penting untuk meningkatkan kesadaran wanita usia subur terhadap pentingnya deteksi dini kanker payudara sebagai langkah preventif yang mudah dan efektif maka dilakukan penyuluhan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Untuk Meningkatkan Kesadaran Wanita Usia Subur Dalam Deteksi Dini Kanker Payudara Di Wilayah Kerja Klinik / BP Annisa Banyuasin.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah pendekatan Community Development dengan strategi edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan demonstrasi. Metode ini dipilih karena menekankan pada upaya peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat secara langsung melalui keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini dinilai sesuai untuk mengatasi permasalahan rendahnya kesadaran Wanita Usia Subur (WUS) terhadap pentingnya deteksi dini kanker payudara melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI).

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Wanita Usia Subur (WUS) yang berada di wilayah kerja Klinik/BP Annisa Desa Mainan Kecamatan Sumbawa Kabupaten Banyuasin, dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang. Data yang digunakan dalam kegiatan ini merupakan data primer, yang diperoleh secara langsung dari peserta melalui observasi, diskusi, dan evaluasi lisan selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Jenis data yang diperoleh bersifat kualitatif, yaitu data deskriptif yang menggambarkan tingkat pemahaman dan respons peserta terhadap materi SADARI yang diberikan.

Pelaksanaan metode pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan penyuluhan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dilaksanakan di Klinik/BP Annisa Desa Mainan, Kecamatan Sumbawa, Kabupaten Banyuasin dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang wanita usia subur (WUS). Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, diskusi interaktif, serta demonstrasi dan praktik langsung SADARI dengan bantuan media leaflet dan alat peraga.

Sebelum pelaksanaan penyuluhan, peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai SADARI. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Setelah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi dilaksanakan, dilakukan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Peserta Pre-test dan Post-test

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	10	29%	28	80%
Kurang	25	71%	7	20%
Total	35	100%	35	100%

Berdasarkan tabel 1, sebelum penyuluhan sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang (71%). Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan yang ditunjukkan dengan meningkatnya jumlah peserta yang memiliki pengetahuan baik menjadi 80%.

Selain penilaian pengetahuan, dilakukan pula observasi terhadap kemampuan praktik SADARI menggunakan media peraga. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mempraktikkan langkah-langkah SADARI dengan benar.

Tabel 2. Kemampuan Praktik SADARI Peserta

Kategori Kemampuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
Benar	27	77%
Masih perlu pendampingan	8	23%
Total	35	100%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 77% peserta mampu melakukan praktik SADARI dengan benar, sedangkan 23% peserta masih memerlukan pendampingan lebih lanjut.

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa penyuluhan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan wanita usia subur secara signifikan. Sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan kurang (71%), namun setelah penyuluhan

mayoritas peserta meningkat ke kategori baik (80%). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur.

Peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi utama dalam pembentukan perilaku kesehatan, sehingga individu dengan pengetahuan yang baik cenderung memiliki sikap positif dan terdorong untuk melakukan tindakan kesehatan secara mandiri, termasuk deteksi dini kanker payudara melalui SADARI (Notoatmodjo, 2018). Temuan ini didukung oleh penelitian Sari et al. (2024) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dan praktik SADARI pada wanita usia subur.

Perubahan perilaku yang terjadi juga dapat dijelaskan melalui pendekatan Health Belief Model (HBM), yang menekankan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kerentanan dan keseriusan penyakit, persepsi manfaat, serta keyakinan akan kemampuan diri (self-efficacy). Penyuluhan SADARI meningkatkan persepsi manfaat dan rasa percaya diri peserta dalam melakukan pemeriksaan payudara secara mandiri, sehingga mendorong terjadinya perubahan perilaku deteksi dini kanker payudara secara positif. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Claudya et al. (2024) yang menyatakan bahwa komponen persepsi manfaat dan self-efficacy berperan dominan dalam praktik SADARI pada wanita usia subur.



Gambar 1. Memberikan Materi PkM

Selain itu, keberhasilan kegiatan ini juga berkaitan dengan Theory of Planned Behavior (TPB), di mana penyuluhan mampu membentuk sikap positif serta memperkuat norma subjektif melalui dukungan tenaga kesehatan dan lingkungan sosial. Sikap dan dukungan sosial yang baik berkontribusi terhadap peningkatan niat wanita usia subur untuk melakukan SADARI secara rutin. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahmawati dan Nurjanah (2023) yang menyebutkan bahwa sikap dan norma subjektif memiliki hubungan signifikan dengan niat melakukan SADARI.

Peningkatan keterampilan praktik SADARI yang ditunjukkan oleh peserta juga dapat dijelaskan melalui Teori Kognitif Sosial, yang menekankan pentingnya pembelajaran melalui observasi dan praktik langsung. Metode demonstrasi yang digunakan dalam kegiatan ini memungkinkan peserta untuk mengamati, meniru, dan mempraktikkan langkah-langkah

SADARI secara langsung, sehingga meningkatkan kemampuan psikomotorik dan self-efficacy. Hal ini sesuai dengan penelitian Utami et al. (2024) yang menyatakan bahwa edukasi berbasis demonstrasi efektif meningkatkan keterampilan SADARI pada wanita usia subur.



Gambar 2. Evaluasi kepada Peserta

Penelitian Handayani & Putri (2020) juga menunjukkan bahwa wanita usia subur yang mendapat edukasi dengan metode kombinasi ceramah dan demonstrasi memiliki peluang 3 kali lebih besar untuk rutin melakukan SADARI dibandingkan dengan yang hanya menerima edukasi melalui ceramah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan SADARI dengan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan wanita usia subur. Hal ini penting untuk meningkatkan kesadaran melakukan deteksi dini kanker payudara, yang pada akhirnya dapat menekan angka kesakitan maupun kematian akibat penyakit ini.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) di wilayah kerja Klinik/BP Annisa Banyuasin diikuti oleh 35 wanita usia subur. Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai SADARI sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan.

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi interaktif, serta demonstrasi dan praktik langsung SADARI, terjadi peningkatan pengetahuan peserta secara signifikan. Proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 80%, sementara peserta dengan pengetahuan kurang menurun menjadi 20%. Selain itu, hasil observasi menunjukkan bahwa sebanyak 77% peserta mampu mempraktikkan SADARI dengan benar, sedangkan 23% peserta masih memerlukan pendampingan.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan SADARI efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan wanita usia subur dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri sebagai upaya deteksi dini kanker

payudara. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong wanita usia subur untuk melakukan SADARI secara rutin dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Klinik/BP Annisa Desa Mainan, Kecamatan Sumbawa, Kabupaten Banyuasin beserta seluruh tenaga kesehatan yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh wanita usia subur yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan dan praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI), sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun teknis hingga artikel ini dapat diselesaikan.

REFERENSI

- Claudya, A., Rahman, F., & Sari, P. (2024). Faktor persepsi manfaat dan self-efficacy terhadap praktik pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 15(1), 22–30.
- Dinas Kesehatan Banyuasin. (2021). Inovasi “Gedis Berias” untuk peningkatan IVA dan SADANIS. Banyuasin: Dinkes Banyuasin.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2021). Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2021. Palembang: Dinkes Provinsi Sumatera Selatan.
- Global Cancer Observatory. (2020). Cancer today. International Agency for Research on Cancer.
- Handayani, A., Sari, R., & Putra, D. (2021). Tingkat pengetahuan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Talang Kelapa. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 87–93.
- Handayani, R., & Putri, N. (2020). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap praktik SADARI pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 14(2), 123–130.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Petunjuk teknis deteksi dini kanker payudara dan kanker leher rahim. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil kesehatan Indonesia tahun 2020. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawan, E., Sari, D., & Maharani, R. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada wanita usia subur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 45–52.
- Notoatmodjo, S. (2018). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permenkes Republik Indonesia Nomor 97 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Masa Sebelum Hamil, Masa Hamil, Persalinan, dan Masa Sesudah Melahirkan.
- Purnamasari, D., Lubis, Z., & Lestari, Y. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku SADARI pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 123–130.
- Rahmawati, I., & Nurjanah, S. (2023). Sikap dan norma subjektif terhadap niat melakukan pemeriksaan payudara sendiri pada wanita usia subur. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(2), 95–103.
- Sari, M., Handayani, L., & Putri, A. (2024). Hubungan pengetahuan dengan praktik SADARI pada wanita usia subur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 41–49.

Bonding Relations Journal (BRJ)

Volume 2, Nomor 1, Tahun 2026

<https://brj.akbidbunda.ac.id/BRJ/>

- Utami, D., Prasetyo, A., & Wulandari, S. (2024). Edukasi berbasis demonstrasi terhadap keterampilan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 27(1), 55–63.
- World Health Organization. (2020). *Cancer country profile: Indonesia*. Geneva: WHO.
- Yuliandari, R., Siregar, D., & Nasution, Y. (2021). Deteksi dini kanker payudara melalui SADARI pada wanita usia subur. *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 11(2), 88–95.