



## EDUKASI DAN SIMULASI PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) PADA REMAJA

Endras Amirta Hanum\*, Nila Trisna Yulianti

Program Studi Diploma III Kebidanan, Politeknik Borneo Medistra Balikpapan, Jalan Tiga, Balikpapan Utara, Kalimantan Timur, 76126 Indonesia

\*[endras@poltekborneomedistra.ac.id](mailto:endras@poltekborneomedistra.ac.id)

### ABSTRAK

Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pengetahuan SADARI pada remaja untuk mendeteksi dini kanker payudara saat ini masih sangat rendah padahal SADARI sangat penting untuk deteksi dini pasien kanker payudara, oleh karenanya saat ini kanker payudara tidak hanya menyerang Perempuan usia >30 tahun tetapi juga menyerang Perempuan usia muda bahkan remaja. SADARI atau dikenal dengan pemeriksaan payudara sendiri merupakan salah satu cara deteksi dini yang murah dan mudah dilakukan yang bertujuan jika ditemukan kelainan atau perubahan pada payudara dapat segera diperiksakan kepada petugas Kesehatan dan dapat segera mendapat terapi dan dalam jangka Panjang dapat menekan angka mortalitas kanker payudara. Pengukuran Tingkat perilaku seseorang dapat dilihat melalui Tingkat pengetahuan, sikap maupun Tindakan termasuk perilaku SADARI. Penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan Pendidikan Kesehatan mengenai SADARI yang dilengkapi dengan fasilitas penunjang pada siswi SMA Muhammadiyah 2 Al Mujahidin. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tujuan untuk mempengaruhi pengetahuan dan sikap SADARI yang diberikan melalui media Pendidikan seperti powerpoint, gambar, simulasi dan video. Persiapan pelaksanaan ini dimulai dari pencetakan booklet dan koordinasi sekolah. Kegiatan edukasi dan simulasi tentang sadari menunjukkan tanggapan yang positif dari pihak sekolah dan siswa dan partisipasi aktif dalam proses diskusi. Peserta pelaksanaan sadari melalui edukasi dan simulasi sebanyak 46 remaja putri, dengan hampir 85% remaja belum mengetahui pentingnya melakukan sadari pada remaja. Evaluasi dari kegiatan ini tercapainya tujuan edukasi dan simulasi sadari dengan pre test dan post test setelah kegiatan. Diharapkan bahwa siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang pelaksanaan dan manfaat melakukan Pemeriksaan payudara sendiri.

Kata kunci: edukasi; kanker payudara; remaja; pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)

## BREAST SELF-EXAMINATION EDUCATION AND SIMULATION FOR ADOLESCENTS

### ABSTRACT

*Adolescent health is a very important thing to pay attention to because during this period, adolescents experience significant physical, psychological, and social changes. Knowledge of BSE in adolescents for early detection of breast cancer is currently still very low even though BSE is very important for early detection of breast cancer patients, therefore currently breast cancer does not only attack women aged > 30 years but also attacks young women and even teenagers. BSE or known as breast self-examination is one of the cheap and easy ways of early detection that aims if abnormalities or changes in the breast can be immediately checked by health workers and can immediately receive therapy and in the long term can reduce breast cancer mortality rates. Measurement of a person's level of behavior can be seen through the level of knowledge, attitudes and actions including BSE behavior. This outreach program was conducted to provide health education on breast self-examination (BSE), equipped with supporting facilities, to female students at SMA Muhammadiyah 2 Al Mujahidin. The outreach program aimed to influence BSE knowledge and attitudes through educational media such as PowerPoint presentations, images, simulations, and videos. Preparation for the event began with the printing of booklets and coordination with the school. The educational and simulation activities on BSE demonstrated a positive response from*

*the school and students, with active participation in the discussion process. Forty-six adolescent girls participated in the BSE education and simulation, with nearly 85% of them unaware of the importance of BSE. Evaluation of this activity determined the achievement of the educational and simulation objectives, with pre- and post-tests conducted after the activity. It is expected that students will improve their knowledge about the implementation and benefits of breast self-examination.*

*Keywords: education; breast cancer; teenagers; breast self-examination (SADARI)*

## **PENDAHULUAN**

Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif dan berperan serta dalam menjaga, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Upaya Kesehatan Remaja meliputi perkembangan positif, pencegahan kecelakaan, pencegahan kekerasan, kesehatan reproduksi, pencegahan dan pengendalian penyakit menular dan pencegahan penyakit tidak menular, gizi dan aktifitas fisik; kesehatan Jiwa; dan kesehatan remaja pada situasi krisis. Pengetahuan SADARI pada remaja untuk mendeteksi dini kanker payudara saat ini masih sangat rendah padahal SADARI sangat penting untuk deteksi dini pasien kanker payudara, oleh karenanya saat ini kanker payudara tidak hanya menyerang Perempuan usia >30 tahun tetapi juga menyerang Perempuan usia muda bahkan remaja (Sinaga dan Ardayani, 2016). SADARI atau dikenal dengan pemeriksaan payudara sendiri merupakan salah satu cara deteksi dini yang murah dan mudah dilakukan yang bertujuan jika ditemukan kelainan atau perubahan pada payudara dapat segera diperiksa kepada petugas Kesehatan dan dapat segera mendapat terapi dan dalam jangka Panjang dapat menekan angka mortalitas kanker payudara (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Pengukuran Tingkat perilaku seseorang dapat dilihat melalui Tingkat pengetahuan, sikap maupun Tindakan termasuk perilaku SADARI. Penyuluhan ini dilakukan untuk memberikan Pendidikan Kesehatan mengenai SADARI yang dilengkapi dengan fasilitas penunjang pada siswi Pondok Pesantren Terpadu Al Madinah Malati Jonggol. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan tujuan untuk mempengaruhi pengetahuan dan sikap SADARI yang diberikan melalui media Pendidikan seperti powerpoint, gambar, simulasi dan video.

## **METODE**

Metode Edukasi Dan Simulasi Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Remaja pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini berupa Edukasi dan Simulasi tentang SADARI pentingnya sedini mungkin melakukan deteksi dini kanker Payudara. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan koordinasi kepada pihak sekolah SMA Muhamadiyah 2 Kota Balikpapan. Setelah itu penentuan waktu pelaksanaan yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Jumlah peserta yang hadir pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjumlah 46 siswa, dengan seluruh siswa belum pernah melaksanakan skrining deteksi dini kanker payudara dengan pemeriksaan SADARI dan 85% belum mengetahui tentang pada dengan pemeriksaan SADARI remaja. Kegiatan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan diawali dengan Pretest setelah itu melakukan edukasi dan simulasi Pelaksanaan SADARI, selanjutnya sesi tanya jawab. Pemberian materi diberikan melalui media booklet. Setelah pemberian edukasi selesai, dilakukan sesi diskusi melalui sesi tanya jawab Bersama tim pengabdian masyarakat untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami edukasi yang berkaitan dengan pelaksanaan skrining anemia pada remaja dengan pemberian post test. Tahap pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat diantaranya:

1. Persiapan

Tim Pengabdian masyarakat menyiapkan Booklet. Selanjutnya melaksanakan koordinasi terhadap bagian Humas di SMA Muhamdiyah 2 Al Mujahidin Kota Balikpapan dan melaksanakan perjanjian kerjasama terhadap kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan melakukan registrasi awal dan pemberian Kuesioner Pre Test

3. Kegiatan Inti

Kegiatan inti adalah pemberian edukasi melalui media booklet mengenai Deteksi dini Kanker Payudara dengan melakukan Pemeriksaan SADARI. Pemberian edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai Kanker Payudara dan Deteksi Dini Kanker Payudara melalui Pemeriksaan SADARI. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari dengan pemberian edukasi dan simulasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Saat sesi tanya jawab para remaja juga aktif untuk bertanya, dan pelaksanaan pemberian edukasi dan simulasi SADARI pada remaja dirasa memberikan manfaat untuk pentingnya kesehatan dimasa remaja.

4. Evaluasi

Setelah dilakukan pemberian edukasi dan Simulasi pemeriksaan Anemia melalui keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat beberapa aspek, berikut ini:

- a. Target jumlah peserta remaja putri yang hadir dapat dikatakan sangat baik
- b. Ketercapaian tujuan edukasi dan simulasi Pemeriksaan Sadari terlihat dari pengisian hasil Kuesioner Pre Test dengan hasil rata-rata 30 % menjawab dengan baik dan setelah dilakukan edukasi dan simulasi Pemeriksaan SADARI hasil Kuesionernya Mencapai 85 % berhasil menjawab dengan baik
- c. Berdasarkan sesi tanya jawab dan diskusi yang sudah dilakukan hampir 85% peserta bertanya dan 90% peserta merasakan sangat senang mengetahui tentang deteksi dini kanker payudara dengan pemeriksaan SADARI.

d. Penguasaan Materi

Kemampuan peserta dalam menguasai materi bisa dikatakan sangat baik. Penyampaian materi Pendidikan kesehatan oleh program studi D-III kebidanan Politeknik Borneo Medistra melalui media booklet dinilai mampu menambah pengetahuan dan pemahaman tentang Deteksi dini kanker Payudara dengan pemeriksaan SADARI

e. Rencana Tindak Lanjut

1) Evaluasi Hasil kegiatan

- a) Menganalisis keterampilan remaja putri untuk melakukan sadari.
- b) Mengidentifikasi remaja yang mengalami tanda-tanda gejala kanker payudara

2) Edukasi dan Sosialisasi

- a) Memberikan edukasi kepada remaja, orang tua, dan guru mengenai pentingnya deteksi dini kanker Payudara dengan SADARI.
- b) Menyebarkan informasi melalui media sosial, brosur, dan poster di lingkungan sekolah dan masyarakat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pelaksanaan ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 2 Al Mujahidin, yang dilaksanakan pada Tanggal 26 Juli 2025. Pelaksanaan kegiatan ini melibatkan 4 orang mahasiswa sebagai bentuk dari tujuan MBKM dan rekognisi dari mata kuliah yang diambil selama kuliah. Adapun peserta yang menjadi sasaran berjumlah 46 remaja Putri. Pelaksanaan edukasi dan simulasi pada remaja dilakukan oleh tim pengabdian kepada masyarakat yaitu mahasiswa prodi D3 Kebidanan. Tim melakukan koordinasi terlebih dahulu dengan bagian Humas SMA Muhammadiyah 2 Al Mujahidin Kota Balikpapan, untuk menyiapkan tempat dan jumlah sasaran yang akan dilakukan skrining pemeriksaan HB. Media edukasi pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat ini melalui media Booklet, sedangkan media untuk pemeriksaan Simulasi berupa video dan demonstrasi langsung menggunakan phantom.

Kanker kini menjadi salah satu penyebab kematian paling umum di seluruh dunia. Penyakit kanker yang paling umum terjadi terutama pada wanita adalah kanker payudara (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Kanker payudara adalah kanker yang paling sering didiagnosis pada wanita dan penyebab kematian kedua akibat kanker pada wanita. Diperkirakan 2,1 juta kasus baru kanker payudara akan didiagnosis di seluruh dunia pada tahun 2018 (Ullah, M.F., 2019). Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan jumlah ini akan meningkat menjadi 26 juta orang pada tahun 2030, 17 juta di antaranya akan meninggal karena kanker (McGuire, S., 2016).

Upaya deteksi dini kanker payudara meliputi pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), pemeriksaan payudara klinis (SADANIS), dan mamografi (Lubis, U.L., 2017). SADARI merupakan cara termudah dan termurah karena bisa Anda lakukan sendiri. SADARI dapat membantu mendeteksi kondisi payudara, seperti apakah terdapat benjolan atau perubahan lain yang mungkin merupakan tanda tumor atau kanker payudara yang memerlukan perhatian medis (Wahyuni, D., Edison, E & Harhap, W. A., 2015). SADARI (Periksa Payudara Sendiri) adalah prosedur yang memungkinkan wanita memeriksa secara fisik dan visual area payudara dan ketiak untuk mengetahui adanya perubahan).

Upaya mendeteksi kanker payudara sendiri mungkin berupa SADARI (Periksa payudara sendiri) sudah harus mulai dilakukan oleh para wanita Indonesia. Namun, sepertinya wanita saat ini masih kurang peka terhadap perawatan payudara mereka sendiri. Mereka lebih peka dan aktif untuk melakukan perawatan pada wajah. Karena menganggap memiliki wajah yang tidak jerawat dan kulit wajah yang tidak kusam sangatlah penting. Hal tersebut juga dilatarbelakangi karena kurangnya pengetahuan mengenai kanker payudara dan pentingnya melakukan SADARI. Mereka tidak memiliki pengetahuan dan sikap kesadaran yang baik bahwa SADARI merupakan salah satu upaya pencegahan kematian akibat kanker payudara yang mungkin dapat terjadi pada mereka (Amila, Sinuraya dan Gulo, 2020). Dengan harapan hasil Pemeriksaan SADARI ini mampu mendeteksi dini Kanker Payudara. Pengabdian Masyarakat ini memiliki keterbatasan edukasi dan simulasi sadari yang mana belum dilakukan pada remaja yaitu belum rutin setiap bulan untuk melakukan pemeriksaan SADARI, padahal pemeriksaan ini sangat penting di

lakukan untuk mencegah sedini mungkin kanker payudara yang menjadi pembunuh no 1 pada wanita.

Langkah-langkah yang diterapkan pada kegiatan Pengabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Persiapan

Tim Pengabdian masyarakat menyiapkan Booklet. Selanjutnya melaksanakan koordinasi terhadap bagian Humas di SMA Muhamdiyah 2 Al Mujahidin Kota Balikpapan dan melaksanakan perjanjian kerjasama terhadap kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Pelaksanaan

Kegiatan dimulai dengan melakukan registrasi awal dan pemberian Kuesioner Pre Test

3. Kegiatan Inti

Kegiatan inti adalah pemberian edukasi melalui media booklet mengenai Deteksi dini Kanker Payudara dengan melakukan Pemeriksaan SADARI. Pemberian edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai Kanker Payudara dan Deteksi Dini Kanker Payudara melalui Pemeriksaan SADARI. Kegiatan ini dilaksanakan selama 1 hari dengan pemberian edukasi dan simulasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Saat sesi tanya jawab para remaja juga aktif untuk bertanya, dan pelaksanaan pemberian edukasi dan simulasi SADARI pada remaja dirasa memberikan manfaat untuk pentingnya kesehatan dimasa remaja.



Gambar 1. Pemberian Simulasi Pemeriksaan SADARI



Gambar 2. Pemberian Edukasi pemeriksaan SADARI

4. Rencana Tindak Lanjut

a) Evaluasi Hasil kegiatan

- 1) Menganalisis keterampilan remaja putri untuk melakukan sadari.

- 2) Mengidentifikasi remaja yang mengalami tanda-tanda gejala kanker payudara
- c) Edukasi dan Sosialisasi
- d) Memberikan edukasi kepada remaja, orang tua, dan guru mengenai pentingnya deteksi dini kanker Payudara dengan SADARI.
- e) Menyebarluaskan informasi melalui media sosial, brosur, dan poster di lingkungan sekolah dan masyarakat.

## **SIMPULAN**

Hasil pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilaksanakan edukasi dan simulasi deteksi dini kanker payudara dengan pemeriksaan SADARI, sebagai salah satu pencegahan Kanker Payudara dan meningkat kesadaran remaja putri untuk menjaga kesehatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- American Cancer Society. (2016). Breast Cancer Fact and Figures. [Http://www.cancer.org/research/cancerfactsfigure](http://www.cancer.org/research/cancerfactsfigure).
- Amila., Sinuraya, E., Gulo, B. (2020). Edukasi sadari (pemeriksaan payudara sendiri) untuk deteksi dini kanker payudara pada siswi SMA Medan. 1(2), 29–40. Jurnal Abdimas Mutiara
- Andita, U. (2016). Pengaruh pendidikan kesehatan SADARI dengan media slide dan benda tiruan terhadap perubahan pengetahuan WUS, 2 (2). Jurnal Promkes. Surabaya : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. [Http://dx.doi.org/10.20473/jpk.V4.I2.2016.177-187](http://dx.doi.org/10.20473/jpk.V4.I2.2016.177-187)
- Depkes. Erniyati, Seniartika S. (2006). Perilaku Sadari Wanita Pedesaan dan Wanita Perkotaan. Luwia, M. S. 2003. Problematik dan Perawatan Payudara. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI situasi penyakit kanker. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia. Kementerian
- Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Pedoman teknis pengendalian kanker payudara dan kanker leher rahim. Jakarta: Departemen Kesehatan
- Melda S, Byba. (2008). Pengaruh Health Education terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Dewasa tentang Sadari dalam Upaya Deteksi Dini Ca Mammar di Kediri.
- Notoatmodjo. (2003). Ilmu Kesehatan Masyarakat:Prinsip-prinsip Dasar. Jakarta: PT Rineka Cipta. Oko