



PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWI SMP 43 PADANG TENTANG SADARI (PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI)

Etri Yanti^{1*}, Dwi Christina Rahayu¹, Eliza¹, Ratna Indah SD¹, Bunga Lestari¹

¹Program Studi Sarjan Ilmu Keperawatan Universitas Syedza Saintika

email:etriyanti1972@gmail.com

ABSTRAK

Fibroadenoma Mammae (FAM) adalah tumor jinak payudara yang umum terjadi pada wanita usia remaja hingga dewasa muda dan dapat menjadi faktor risiko kanker payudara. Deteksi dini melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) sangat penting untuk mengenali kelainan sejak awal. Namun, pengetahuan tentang SADARI pada siswi SMP di SMPN 43 Padang, masih rendah sehingga diperlukan intervensi pendidikan kesehatan. Kegiatan pengabmas ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pada siswi tentang SADARI. Metode pengabmas dengan melakukan edukasi dan mengevaluasi dengan membagikan kuesioner pre test-posttest. Hasil pengabmas menunjukkan peningkatan pengetahuan siswi sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dan dari hasil Uji statistik Wilcoxon didapatkan p value = 0,000 ($< 0,05$), yang berarti ada pengaruh signifikan pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan siswi tentang SADARI. Kesimpulan: Pendidikan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan siswi mengenai SADARI sebagai deteksi dini *Fibroadenoma Mammae*. Saran: Agar sekolah secara berkala melaksanakan program pendidikan kesehatan dengan metode yang variatif dan interaktif.

Kata Kunci : Pengetahuan, siswi, SADARI

ABSTRACT

Fibroadenoma mammae (FAM) is a benign breast tumor that commonly occurs in women from adolescence to young adulthood and can be a risk factor for breast cancer. Early detection through breast self-examination (BSE) is crucial for early detection of abnormalities. However, knowledge of BSE among junior high school students at SMPN 43 Padang remains low, necessitating health education interventions. This community service activity aims to improve students' knowledge about BSE. The community service method involves providing education and evaluating it by distributing pre-test and post-test questionnaires. The results of the community service activity show an increase in students' knowledge before and after the education. The Wilcoxon statistical test obtained a p -value of 0.000 (< 0.05), indicating a significant effect of health education on improving students' knowledge about BSE. Conclusion: Health education effectively improves students' knowledge about BSE as an early detection method for fibroadenoma mammae. Recommendation: Schools should regularly implement health education programs with varied and interactive methods.

Keywords: Knowledge, female students, BSE

PENDAUULAN

Fibroadenoma Mammae (FAM) merupakan tumor payudara yang tidak nyeri, unilateral, jinak (non-kanker), berupa benjolan padat, dan tidak berisi cairan. Sebagian besar muncul pada wanita antara usia 14 dan 35 tahun, tetapi dapat muncul pada berbagai usia. *Fibroadenoma* menyusut setelah menopause, karenanya mereka lebih jarang terjadi pada wanita

pascamenopause. *Fibroadenoma* adalah tumor jinak payudara paling umum pada wanita yang ditandai oleh proliferasi epitel dan stromal. Massa yang keras dan kenyal dengan batas teratur ini seringkali memiliki ukuran yang bervariasi. Selain itu, FAM yang dikonfirmasi secara histologis memiliki banyak kesamaan faktor risiko dengan kanker payudara yang menunjukkan bahwa FAM dapat menjadi faktor risiko untuk kanker payudara (Rifki et al., 2024).

Secara epidemiologis, di Shanghai, FAM didiagnosis pada sekitar 1 dari setiap 350 wanita sebelum usia 60 tahun. Di negara Barat, kondisi ini ditemukan pada sebagian pasien yang menjalani pemeriksaan payudara, dengan prevalensi antara 7 – 13%. Insidennya cenderung menurun seiring bertambahnya usia dan memasuki masa menopause (Rahmi, 2024). Berdasarkan laporan dari NSW Breast Cancer Institute, FAM umumnya terjadi pada wanita dengan usia 21-25 tahun, kurang dari 5% terjadi pada wanita dengan usia di atas 50 tahun, sedangkan prevalensinya lebih dari 9% populasi wanita terkena FAM (Soemarjanti et al., 2024).

Menurut data Kemenkes RI, (2022) menyatakan bahwa hasil deteksi dini tumor payudara yang sering terjadi pada perempuan usia 30-50 tahun sebanyak 18,150 kasus. Data tersebut menyebutkan kejadian FAM tertinggi terdapat di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung sebesar 30,24% dan terendah di Provinsi Papua sebesar 0,03%, sedangkan Provinsi Sumatera Barat sebesar 9,99% dari total pemeriksaan.

Prevalensi tumor payudara di Sumatera Barat pada tahun 2017 mencapai 303 jiwa, 2018 naik menjadi 442 jiwa dan tahun 2019 naik lagi menjadi 479 jiwa (Dinas Kesehatan Sumbar, 2020). Berdasarkan data RSUP Dr. M. Djamil Padang pada tahun 2021 didapatkan 145 pasien rawat inap, sedangkan pada tahun 2022 didapatkan 135 pasien rawat inap dan pada tahun 2023 didapatkan 226 pasien rawat inap kanker payudara (Rahmi, 2024).

Ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi, seperti mutasi gen kanker payudara satu (BRCA1) dan gen kanker payudara dua (BRCA2). Faktor etiologi lain yang paling kuat adalah dengan adanya riwayat keluarga yang juga mengidap tumor payudara, faktor

reproduksi dan hormonal. Telah dibuktikan bahwa paparan terhadap estrogen memiliki peranan penting dalam perkembangan tumor payudara. Usia dini saat menarche dan usia lanjut saat menopause menunjukkan adanya peningkatan risiko perkembangan tumor payudara (Kumar & Prasad, 2019).

Dampak utama fibroadenoma meliputi munculnya benjolan yang terasa kenyal, padat, mudah digerakkan, dan biasanya tidak menyebabkan rasa sakit. Namun, benjolan ini dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau perubahan bentuk payudara jika ukurannya cukup besar. Meski fibroadenoma tidak bersifat kanker dan tidak menyebar ke organ lain, dalam kasus yang sangat jarang, jenis fibroadenoma kompleks dapat meningkatkan risiko kanker payudara (Mesakh et al, 2024).

Deteksi dini merupakan langkah awal yang sangat penting untuk mengetahui adanya tumor atau benjolan pada payudara sejak tahap awal. Hampir 85% gangguan atau benjolan pada payudara ditemukan oleh penderita sendiri melalui pemeriksaan yang benar, seperti Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) (Hariati et al., 2025). Pemeriksaan Payudara Sendiri adalah pemeriksaan manual yang dilakukan oleh wanita untuk mendeteksi adanya perubahan atau kelainan pada payudara, seperti benjolan, perubahan warna kulit, puting bersisik, atau keluarnya cairan abnormal. Waktu yang disarankan untuk melakukan SADARI bagi wanita yang masih mengalami menstruasi adalah sekitar 7-10 hari setelah menstruasi dimulai, karena pada masa ini payudara cenderung tidak terlalu kencang sehingga pemeriksaan lebih akurat. Sedangkan bagi wanita pasca menopause, pemeriksaan dilakukan secara rutin setiap bulan pada waktu yang sama. Wanita berusia di atas 20 tahun disarankan untuk menjalani pemeriksaan payudara secara rutin setiap bulan (Sinabariba et al., 2025).

Pemeriksaan ini dapat dilakukan di depan cermin dengan mengamati bentuk dan kondisi kulit payudara, saat mandi dengan meraba payudara menggunakan ujung jari, serta saat berbaring dengan posisi tangan di belakang kepala untuk meraba seluruh payudara dan area ketiak. Selain itu, pemeriksaan puting juga penting dilakukan dengan menekan perlahan untuk memeriksa adanya cairan yang keluar. Melakukan SADARI secara rutin membantu wanita mengenali kondisi normal payudara dan mendeteksi perubahan sejak dini sehingga penanganan dapat dilakukan lebih cepat dan efektif (Nurhayati & Melinda, 2024).

Meskipun SADARI merupakan metode yang mudah dilakukan, banyak wanita, terutama remaja, yang belum mengetahui cara melakukannya dengan benar dan kurang peduli terhadap gejala abnormal pada payudara. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya deteksi dini terhadap benjolan atau tumor pada payudara (Marsiarni, 2023). Menurut Lawrence Green, pengetahuan merupakan faktor predisposisi utama yang mempengaruhi perubahan perilaku individu, termasuk kebiasaan remaja putri dalam melakukan SADARI (pemeriksaan payudara sendiri). Pengetahuan yang memadai tentang cara memijat dan meraba payudara akan membentuk sikap peduli serta mendorong remaja untuk rutin melakukan SADARI guna mendeteksi gejala awal secara mandiri tanpa perlu bantuan ahli. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan dapat menimbulkan sikap acuh dan perilaku yang kurang mendukung deteksi dini, sehingga edukasi yang tepat sangat penting untuk meningkatkan kesadaran serta kebiasaan positif dalam pencegahan FAM sejak dini (Pahmareza, 2024).

Pendidikan kesehatan adalah proses pemberdayaan masyarakat melalui pembelajaran yang bertujuan menciptakan

kesadaran, kemauan, dan kemampuan dalam bidang kesehatan agar individu atau kelompok mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Pendidikan kesehatan menjadi strategi efektif untuk mencapai perubahan perilaku, khususnya pada anak sekolah, dengan menyampaikan informasi kesehatan secara tepat sehingga individu memiliki pengetahuan yang lebih baik. Dengan demikian, pengetahuan yang cukup menjadi dasar penting dalam membentuk sikap dan perilaku positif, seperti rutin melakukan SADARI. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan yang efektif sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan remaja putri dalam deteksi FAM secara mandiri (Aji et al., 2023).

Remaja merupakan kelompok sasaran yang sangat tepat untuk promosi dan deteksi dini FAM melalui pendidikan kesehatan karena pada usia 10-19 tahun daya ingat dan kemampuan menyerap informasi sangat baik. Pada masa ini, remaja dapat dibekali pengetahuan dan keterampilan yang dapat membentuk perilaku sehat hingga dewasa (Pahmareza, 2024). Penyampaian materi dengan media yang unik dan menarik, seperti *leaflet* yang berisi kalimat dan gambar yang menarik, akan membantu remaja lebih fokus dalam menerima edukasi kesehatan (Jatmika et al., 2019).

Dari survei awal yang dilakukan pada siswi di SMPN 43 Padang Juli 025, diketahui bahwa pengetahuan tentang SADARI (Periksa Payudara Sendiri) masih rendah dengan distribusi pemahaman yang bervariasi.

Untuk itu Tim Pengabmas tertarik melakukan kegiatan tentang “Peningkatan Pengetahuan Pada Siswi di SMPN 43 Padang Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)”.

METODE

Berdasarkan identifikasi masalah, tim pelaksana melakukan langkah- langkah dalam penyelesaian masalah tersebut adalah :

Tujuan	Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi, pengetahuan tentang pentingnya melakukan pemeriksaan payudara secara dini kepada siswi .
Kegiatan	
Isi Kegiatan	Edukasi yang dilakukan tentang apa itu sadari , tujuan nya, cara melakukan nya secara mandiri .
Sasaran	Siswi SMPN 34 Kota Padang
Strategi	Ceramah dan demonstrasi
Evaluasi	kuesioner pre test dan post test

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah siswi SMPN 43 Kota Padang . Metode yang digunakan adalah dengan ceramah dan demonstrasi . Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menilai pengetahuan siswi tentang SADARI dengan mengisi kuesioner pada saat sebelum edukasi diberikan (pre test) dan setelah edukasi diberikan (post test). Untuk mengetahui hasil dari kegiatan pengabmas, dilakukan uji statistik dengan memasukan nilai pre test dan post test siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada hari Rabu 8 Oktober 2025 di SMPN 43 Kota Padang . Peserta yang menghadiri adalah siswi kelas IX berjumlah 24 orang . Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan 3 tahap yaitu :

1. Tahap Pembukaan

Sebelum kegiatan dimulai, tim pengabmas melakukan perkenalan diri baik moderator maupun penyaji, menjelaskan tujuan pelaksanaan kegiatan, melakukan kontrak waktu dan bahasa dengan audien bahwa kegiatan dilaksanakan selama 50 menit

2. Tahap pelaksanaan

Sebelum pemberian materi, tim mengkaji pengetahuan audien tentang Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Kemudian Tim

1. Identifikasi masalah dengan melakukan survey awal dan untuk persiapan melakukan edukasi.
2. Pengorganisasian tempat edukasi di salah satu kelas di SMPN 34 Kota Padang , dengan metode ceramah dan demonstrasi.
Edukasi didalului dengan pembagian kuesioner pre test untuk melihat pengetahuan awal sebelum dilakukan edukasi.
3. Pelaksanaan evaluasi dilakukan diakhir edukasi dengan membagikan kuesioner yang sama dengan saat pre test.

membagikan kuesioer yang berisi pertanyaan tentang sadari, tujuannya adalah untuk mengetahui pengetahuan awal siswi sebelum diberikan edukasi.

Selanjutnya Tim menjelaskan tentang tujuan, manfaat dari melakukan pemeriksaan payudara sendiri bagi remaja putri, menjelaskan bagaimana cara /langkah- langkahnya , dilanjutkan mendemonstrasikannya dengan menggunakan alat peraga .

Disaat pematari memberikan materi, audien antusias mengikuti kegiatan. Selama kegiatan audisen tidak ada yang meninggalkan tempat.

3. Tahap penutupan

Sebelum materi diakhiri tim pengabmas memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya tentang materi yang

sudah diberikan. Menjawab semua pertanyaan yang diberikan audien, semua audien diberikan materi dalam bentuk leaflet untuk bisa diulang membacanya di rumah.

Tim membagikan kembali kuesioner untuk diisi oleh audien sebagai evaluasi pengetahuan sesudah (post test) diberikan edukasi.

Penngabmas diakhiri dengan menyimpulkan kembali materi SADARI . Menekan kan kembali kepada audien untuk rutin melaksanakan nya di rumah .

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung sesuai dengan waktu yang disepakati, 80 % audien tampak antusias dan, aktif dalam mengikuti kegiatan.

Gambaran Capaian kegiatan dukasi pada siswi

Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan E d u k a s i Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

Pengetahuan	N	Mean	Std. Deviasi	Min	Max
<i>Pretest</i>	24	14,29	1,967	10	17
<i>Post test</i>	24	16,00	2,000	10	20

Berdasarkan tabel dilakukan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan p value = 0,000 ($< 0,05$), artinya H_0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang SADARI

terhadap peningkatan pengetahuan pada siswi kelas di SMPN 43 Padang tahun 2025.Edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan siswi tentang SADARI.

DOKUMENTASI KEGIATAN PENGABMAS



Gambar 1: Pengisian Kuesioner *Pretest*



Gambar 2: Pemberian Edukasi



Gambar 3. Pengisian Kuesioner *Posttest*

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana yang sudah disusun. Audien antusias dan mampu mengulang kembali materi yang sudah diberikan dan dibuktikan dengan kuesioner *post test* yang diisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, S. P., Nugroho, F. S., & Rahardjo, B. (2023). *Promosi dan Pendidikan Kesehatan di Masyarakat (Strategi Dan Tahapannya)*. Penerbit: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Dinkes Sumbar. (2020). *Profil Kesehatan Sumatera Barat*. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat.
- Hariati, M. C., Liesmayani, E. E., & Tamara, F. (2025). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Sadari Menggunakan Media Leaflet terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Deteksi Dini Kanker Payudara pada Remaja Putri*. 3(1), 245– 252.
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro., & Martini, S. (2019). *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. Penerbit: K Media.
- Kemkes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan

Berdasarkan hasil kegiatan didapatkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dan bisa dikerjakan secara rutin di rumah. Diharapkan pihak sekolah dapat bekerjasama dengan Puskesmas setempat untuk terus membarikan materi ini kepada siswi-siswinya.

- Republik Indonesia.
- Kumar, N., & Prasad, J. (2019). *Epidemiology of Benign Breast Lumps, Is It Changing: A Prospective Study*. *International Surgery Journal*. 6(2):465.
- Marsiemi, A. S. (2023). *Pendidikan Kesehatan “Sadari” Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Ibu Pengajian Nasyiatul „Aisyiyah Ambarawa*. 3(2), 36 – 46.
- Mesakh, B. D., Binti, C. G. S., Banjarnahor, D. P. (2024). *Fibroadenoma Mammæ: Prevensi Berdasarkan Karakteristik dan Faktor Risiko*. 30(1) 45-52.
- Nurhayati., Nilawati., & Alvira. (2023). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Sadari Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja*



- Putri di MAN Model Banda Aceh.*
2(1), 88 – 94.
- Nurhayati., & Melinda, S. (2024).
Sosialisasi Sadari Pada Remaja di SMA Swasta Eria Medan Sebagai Upaya Awal Pencegahan Kanker Payudara.
5(4),
6249 – 6253.
- Pahmareza, A. (2024). *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Siswi SMP N 3 Sawahlunto.* Skripsi Universitas Andalas.
- Rahmi, R. L. (2024). *Sosialisasi Sadari Pada Remaja di SMA Swasta Eria Medan Sebagai Upaya Awal Pencegahan Kanker Payudara.* Skripsi Kemenkes Poltekkes Padang.
- Rifki, M., Bintang, M. R., & Audina, R. (2024). *Hubungan Antara Penggunaan Kontrasepsi Dengan Kejadian Fibroadenoma Mammae (FAM) di Rumah Sakit Budi Kemuliaan Batam.* 14(2), 143 – 152.
- Sinabaria, M., Marbun, D. P. Y., Sinaga, D., & Ginting, A. (2025). *Gambaran Pengetahuan Pada Remaja Putri Tentang Sadari.* 15(1), 99 – 104.
- Soemarjanti, M., Barbara, M. A. D., & Samsiah. (2024). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Video Tentang Deteksi Fibroadenoma Mammae (FAM) Terhadap Pengetahuan FAM Pada Remaja Putri.* 2(1), 95 – 961.
- World Health Organization. (2019). *International Agency for Research on Cancer. Breast tumours / edited by WHO Classification of Tumours Editorial Board.* 5th ed. 2019. 356