



PENTINGNYA PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) SECARA RUTIN OLEH REMAJA PUTRI

Hartati Deri Manila¹

¹Program Studi S1 Kebidanan, Stikes Syedza Saintika

*derimanilahartati@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yaitu belajar melihat dan memeriksa payudara sendiri setiap bulan. Kanker adalah salah satu jenis penyebab kematian pada kaum perempuan. Kanker payudara adalah pembunuh nomor dua bagi perempuan, langkah penting yang harus dilakukan oleh perempuan terutama remaja untuk menurunkan angka kejadian kanker payudara pada stadium akhir adalah dengan cara mengetahui tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dimana dapat mendeteksi kanker payudara secara dini. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) di SMPN 43 Padang. Waktu pengabdian masyarakat ini 3 Oktober 2025. Pengetahuan dan demonstrasi dimulai dari pembagian leaflet kemudian memberikan informasi pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada remaja putri. Setelah itu melakukan monitoring dan evaluasi. Ditemukan bahwa meningkatnya pengetahuan remaja terhadap pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada remaja putri. Diharapkan agar orangtua dapat memberi motivasi kepada remaja putri untuk rutin melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

Kata kunci: Pemeriksaan, SADARI

ABSTRACT

Breast self-examination (BSE) is learning to see and examine one's breasts every month. Cancer is one of the leading causes of death in women. Breast cancer is the second leading cause of death for women. An important step for women, especially adolescents, to reduce the incidence of late-stage breast cancer is to learn about BSE, which can detect breast cancer early. The goal of this community service program is to increase the knowledge of adolescent girls about BSE at SMPN 43 Padang. The community service program will begin on October 5, 2025. The program begins with the distribution of leaflets, followed by information on BSE. Monitoring and evaluation are then conducted. It was found that adolescents' knowledge of BSE has increased. It is hoped that parents will motivate adolescent girls to perform BSE regularly.

Keywords: Examination, BSE

PENDAHULUAN

SADARI atau Pemeriksaan payudara sendiri merupakan salah satu metode pemeriksaan sederhana yang dapat dilakukan sendiri guna untuk mendeteksi perubahan pada payudara, seperti benjolan atau adanya tanda-tanda yang mengarah ke kanker payudara. SADARI dapat dimulai sejak perempuan dimasa pubertas (Yarsa et al. 2018).

Pada masa remaja berlangsung proses-proses perubahan fisik maupun biologis yang dalam

perkembangan selanjutnya berada di bawah kontrol hormon-hormon khusus. Pada wanita hormon ini berfungsi dari permulaan proses ovulasi dan menstruasi, juga pertumbuhan payudara. Pada masa ini sudah seharusnya para remaja puteri di mulai memperhatikan perubahan yang terjadi (Juwita et al. 2018). Sebaiknya pemeriksaan dapat dimulai dari waktu remaja dan pemeriksaan yang rutin dan teratur untuk mendeteksi tanda-tanda dini pada payudara (Daryati 2022).

Berdasarkan data dari GLOBOCAN, International Agency for Research on Cancer (IARC) tahun 2022 disimpulkan bahwa kanker payudara menempati posisi tertinggi dalam kasus baru penyakit kanker (setelah disesuaikan berdasarkan umur) mencapai angka sebesar 11,6%, dan tingkat kematian akibat kanker payudara (setelah disesuaikan berdasarkan usia) sebesar 6,9% (Qudriani, Hidayah, and Harnawati 2025). IARC juga menyebutkan 1 dari 12 perempuan dinyatakan menderita kanker payudara seumur hidupnya. Sedangkan menurut profil kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2012 kanker tertinggi yang diderita wanita masih ditempati oleh kanker payudara dengan angka kejadian 2,2% dari 1000 perempuan (Yarsa et al. 2018). Jika hal ini tidak bisa terkendali, maka diperkirakan pada tahun 2030 akan ada 26 juta orang yang menderita kanker payudara dan 17 juta orang yang meninggal dunia. Sedangkan di Kalimantan Selatan sendiri terdapat 1.328 kasus kanker payudara (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2013).

Kanker payudara menjadi ancaman serius dan menakutkan untuk perempuan. Kanker payudara merupakan kondisi serius yang biasanya menimbulkan kekhawatiran bagi perempuan. Di Indonesia, masalah kanker payudara semakin meningkat menjadi lebih dari 70% pasien mengunjungi dokter dalam stadium lanjut. Pemeriksaan awal terhadap kanker payudara sejak awal memungkinkan kesembuhan lebih besar (Ekawati 2023).

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi risiko terkena kanker payudara adalah faktor-faktor seperti usia saat melahirkan anak pertama, obesitas dan riwayat pemberian ASI (Windayanti,

Adimayanti, and Siyamti 2023). Selain itu, faktor resiko lain yang bisa memengaruhi risiko terkena kanker payudara seperti umur pertama kali haid, jumlah kelahiran, pengalaman menyusui, penggunaan alat kontrasepsi hormonal serta riwayat penyakit keluarga. Dengan pemahaman yang mendalam tentang langkah-langkah pencegahan, diagnosis awal, pengobatan maupun perawatan serta upaya rehabilitasi yang terencana dengan baik, akan sangat membantu dalam memberikan pelayanan yang optimal bagi penderita kanker (Firdaniansyah, A., Sulaiman, L., & Fathoni 2024).

Ketidakpahaman atau minimnya informasi seputar kanker payudara serta langkah-langkah pencegahan dan deteksi dini telah membuat banyak wanita kehilangan minat untuk menjadi pemeriksaan SADARI. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dalam bentuk penyuluhan sangat penting untuk meningkatkan pemahaman tentang SADARI (P. C. S. Putri and Kurniati 2019). Perilaku yang dipengaruhi oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif biasanya lebih konsisten, sedangkan perilaku yang tidak didasari oleh pemahaman dan kesadaran cenderung tidak berkelanjutan. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu bentuk penting dari kegiatan pendidikan kesehatan yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap individu terhadap kesehatan.

Masa remaja adalah periode yang berarti di kehidupan dalam menjalani perjalanan menuju kedewasaan dari masa kecil. Pada masa ini, terjadi sejumlah perubahan yang melibatkan hormon, kesehatan fisik, keseimbangan psikologis dan hubungan sosial. Di masa remaja, tubuh seseorang berkembang secara

bertahap termasuk segi psikologisnya serta interaksi sosialnya. Sehingga pada periode remaja ini, sebaiknya ia mulai memperhatikan perubahan yang sedang terjadi pada dirinya. Seperti yang kita ketahui perubahan atau pertumbuhan pada payudaranya yang rentan berisiko terjadinya kanker payudara, maka dari itu remaja dianjurkan dapat melakukan SADARI (Juwita et al. 2018).

Pada saat ini terdapat 13 kasus (4,2%) kanker payudara yang banyak terjadi pada remaja dengan usia 13-25 tahun. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kesadaran dalam melakukan deteksi dini kanker payudara dikalangan remaja. Sangat penting bagi remaja untuk melakukan SADARI, mengingat adanya kasus kanker payudara pada remaja yang tergolong banyak (E. L. A. Putri, Ladjar, and Rahmayani 2020). Upaya tertentu yang bisa dilakukan untuk mengendalikan kanker payudara yaitu melalui deteksi dini yang dapat mengurangi tingkat kematian hingga 25-30%. Salah satu yang paling mudah dilakukan yaitu dengan melakukan pemeriksaan rutin payudara sendiri.

METODE PENGABDIAN

1. Waktu dan Tempat

Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu tanggal 3 Oktober 2025. Lokasi dilakukan kegiatan ini adalah di SMPN 43 Kota Padang.

2. Metode dan Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini adalah metode ceramah, memberikan *leaflet* dengan tujuan memberikan wawasan tentang cara pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Rancangan pengabdian ini yaitu : (1) Tahap sosialisasi Kegiatan ini diperkenalkan kepada seluruh Remaja Putri di SMPN

43 Kota Padang. Sosialisasi ini sangat efektif dalam menciptakan komunikasi yang baik antara tim pelaksana sehingga kegiatan diharapkan berjalan lancar. (2) Tahap edukasi Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) Tahap Pengetahuan dan Demonstrasi dilakukan yaitu dengan penyuluhan tentang Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) Setelah tahap Pengetahuan dan demonstrasi ini, Remaja Putri dapat mengetahui dan mempraktekkan Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). (3) Evaluasi Kegiatan : Untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan ini, maka dilakukan evaluasi dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dari mitra pengabdian. Parameter keberhasilan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Evaluasi kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan kuesioner di awal (pretest) dan diakhir (posttest) kegiatan pengabdian. Kuesioner yang diberikan berisi pertanyaan-pertanyaan terkait materi yang disampaikan pada kegiatan pengabdian. Jika skor *posttest* peserta yang dihasilkan lebih baik dari *pretest*, maka hal tersebut mengidentifikasi jika kegiatan pengabdian ini telah berhasil meningkatkan pengetahuan mitra tentang Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) (Sariwati, dkk., 2019; Shofi, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMPN 43 Kota Padang pada tanggal 3 Oktober 2025 berjalan dengan baik dan lancar. Pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh Remaja Putri di SMPN 43 Kota Padang. Program pengabdian ini berupa pemberian materi dengan metode ceramah, dan demonstrasi tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Pada tahap pelaksanaan

digunakan empat metode yaitu ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik langsung. Metode ceramah bertujuan memberikan pengetahuan terkait dengan, tujuan, manfaat pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

Metode tanya jawab bertujuan mengetahui penguasaan materi pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) waktu pemberian, dan cara pemberiannya. Metode demonstrasi bertujuan memberikan pengalaman belajar melalui perbuatan melihat dan mendengarkan diikuti dengan meniru pekerjaan yang didemonstrasikan terkait pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Untuk itu tujuan dari pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

Sikap yang masih bersifat negatif dengan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dipengaruhi oleh penerimaan stimulus yang diberikan dan taggapannya masih acuh tak acuh sehingga untuk membahas tentang menstruasi dengan teman ataupun orang lain dan bahkan mengajak atau mempengaruhi orang lain merespon masih kurang, atau disebabkan karena sikap remaja putri yang baru beranjak dewasa masih sangat tertutup dan pemalu jika membicarakan tentang menstruasi. Wanita yang mengalami PMS tersebut kadar prolaktin dapat tinggi atau normal. Wanita yang mempunyai kadar prolaktin cukup tinggi dapat disembuhkan dengan menekan produksi.

Dari hasil analisis data tentang kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan remaja masih enggan dan malu untuk bertanya dan menggali informasi masalah reproduksi khususnya pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Selain itu adanya keengganan mereka untuk berkonsultasi ke tenaga kesehatan apabila mengalami gangguan dan masalah pada payudara,

Sehingga yang terjadi adalah munculnya reaksi dan respon yang negatif antara lain merasa malu, cemas, sedih, menarik diri dari pergaulan. Sebagian besar wanita masih tabu untuk membicarakan itu mengakibatkan minimnya pengetahuan tentang apa itu kanker payudara bagaimana pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Dengan pengetahuan yang positif, akan membuat remaja putri siap dalam menghadapi tanda-tanda kanker payudara. Indikator kesiapan remaja putri pada umumnya mereka mengetahui apa yang harus dilakukan dalam pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

Kanker payudara menjadi ancaman serius dan menakutkan untuk perempuan. Kanker payudara merupakan kondisi serius yang biasanya menimbulkan kekhawatiran bagi perempuan. Di Indonesia, masalah kanker payudara semakin meningkat menjadi lebih dari 70% pasien mengunjungi dokter dalam stadium lanjut. Pemeriksaan awal terhadap kanker payudara sejak awal memungkinkan kesembuhan lebih besar (Kurniawati et al., 2021).

Salah satu hal yang dapat mempengaruhi risiko terkena kanker payudara adalah faktor-faktor seperti usia saat melahirkan anak pertama, obesitas dan riwayat pemberian ASI. Selain itu, faktor resiko lain yang bisa memengaruhi risiko terkena kanker payudara seperti umur pertama kali haid, jumlah kelahiran, pengalaman menyusui, penggunaan alat kontrasepsi hormonal serta riwayat penyakit keluarga. Dengan pemahaman yang mendalam tentang langkah-langkah pencegahan, diagnosis awal, pengobatan maupun perawatan serta upaya rehabilitasi yang terencana dengan baik, akan sangat membantu dalam memberikan pelayanan yang optimal bagi penderita kanker (Dwitania et

al., 2021a).

Ketidakpahaman atau minimnya informasi seputar kanker payudara serta langkah-langkah pencegahan dan deteksi dini telah membuat banyak wanita kehilangan minat untuk menjalani pemeriksaan SADARI. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dalam bentuk penyuluhan sangat penting untuk meningkatkan pemahaman tentang SADARI (Wati & Rezal, 2023). Perilaku yang dipengaruhi oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif biasanya lebih konsisten, sedangkan perilaku yang tidak didasari oleh pemahaman dan kesadaran cenderung tidak berkelanjutan (Rochmawati, Prabawati, and Djalaluddin 2021). Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu bentuk penting dari kegiatan pendidikan kesehatan yang diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap individu terhadap kesehatan.

Masa remaja adalah periode yang berarti di kehidupan dalam menjalani perjalanan menuju kedewasaan dari masa kecil. Pada masa ini, terjadi sejumlah perubahan yang melibatkan hormon, kesehatan fisik, keseimbangan psikologis dan hubungan sosial. Di masa remaja, tubuh seseorang berkembang secara bertahap termasuk segi psikologisnya serta interaksi sosialnya. Sehingga pada periode remaja ini, sebaiknya ia mulai memperhatikan perubahan yang sedang terjadi pada dirinya. Seperti yang kita ketahui perubahan atau pertumbuhan pada payudaranya yang rentan berisiko terjadinya kanker payudara, maka dari itu remaja dianjurkan dapat melakukan SADARI (Ali M, 2019).

Pada saat ini terdapat 13 kasus (4,2%) kanker payudara yang banyak terjadi pada remaja dengan usia 13-25

tahun. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kesadaran dalam melakukan deteksi dini kanker payudara di kalangan remaja. Sangat penting bagi remaja untuk melakukan SADARI, mengingat adanya kasus kanker payudara pada remaja yang tergolong banyak (Nurfazriah et al., 2024). Upaya tertentu yang bisa dilakukan untuk mengendalikan kanker payudara yaitu melalui deteksi dini yang dapat mengurangi tingkat kematian hingga 25-30%. Salah satu yang paling mudah dilakukan yaitu dengan melakukan pemeriksaan rutin payudara sendiri

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dilaksanakan pada tanggal 3 Oktober 2025 di SMPN 43 Kota Padang berjalan dengan lancar mulai penyuluhan, pengetahuan dan demonstrasi, serta tahap evaluasi. Seluruh Remaja antusias dalam mengikuti kegiatan, dimana terlihat dari banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan. Kegiatan ini efektif dilakukan dalam peningkatan pengetahuan remaja tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), terlihat adanya peningkatan sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan yang terlihat dari koesioner *pre* dan *post test*.

DAFTAR PUSTAKA

- Daryati. 2022. *Oleh Komang Istri Daryati*.
- Ekawati. 2023. “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Di Desa Lambiku Kabupaten Muna.” *Pendidikan Keperawatan dan Kebidanan Nomor 1 2: 21–27.*
- Firdaniansyah, A., Sulaiman, L., & Fathoni, A. 2024. “Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat*

- Sasambo* 2(2): 161–65.
- Juwita, Linda et al. 2018. “Sikap Dan Perilaku Pada Remaja Putri.” 4(2): 11–17.
- Putri, Etri Lolita Andika, Imelda Ingir Ladjar, and Dini Rahmayani. 2020. “Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Di Smp Anggrek Banjarmasin.” *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)* 2(1): 1–6.
- Putri, Putu Candra Semara, and Desak Putu Yuli Kurniati. 2019. “Determinan Perilaku Ibu Dalam Memberikan Pendidikan Seks Pada Anak Usia Dini Di Desa Kutampi Kaler Tahun 2019.” *Archive of Community Health* 6(2): 99.
- Qudriani, Meyliya, Seventina Nurul Hidayah, and Riska Arsita Harnawati. 2025. “Analisis Tingkat Pemahaman Siswa SMA 5 Tegal Tentang Pentingnya Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Politeknik Harapan Bersama Indonesia , Indonesia Berdasarkan Data Dari GLOBOCAN , International Agency for Research on Cancer.”
- Rochmawati, Lusa, Sulistyaningsih Prabawati, and Nureva Muh Djalaluddin. 2021. Pemeriksaan payudara Sendiri (sadari) *Konsep Dasar Kanker Payudara*.
- Windayanti, Hapsari, Eka Adimayanti, and Dewi Siyamti. 2023. “Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara.” *Journal of Midwifery (IJM)* 6(1): 1–7.
- Yarsa, Kristanto Yuli et al. 2018. “Pedoman Keterampilan Klinis Pemeriksaan Payudara Semester 4.” *Universitas Sebelas Maret*: 1–24.