

Edukasi Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) melalui Metode Ceramah dan Leaflet pada Penghuni Kos Putri Handayani Kelurahan Oesapa

**Debora Natalia Manggas¹, Miltiades Avelina Angkat², Slavia Ovani Tasbi³,
Januaria Veroni Fulgentia Funan⁴, Vicka Anataya Gabiella Lasi⁵, Archangela
Trivonia Langkas⁶, Afrona Elisabeth Lelan Takaeb⁷, Marni Marni⁸, Indriati Tedju**

Hinga⁹

1,2,3,4,5,6,7,8,9 Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Slavia Ovani Tasbi

E-mail: vivitasby66@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswi mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara serta pemahaman tentang langkah-langkah pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi pre-test, penyampaian materi melalui ceramah dan leaflet, simulasi pemeriksaan SADARI, serta post-test. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan mahasiswi setelah diberikan edukasi. Hal ini membuktikan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan media leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswi terhadap deteksi dini kanker payudara melalui langkah-langkah SADARI.

Kata kunci – Kanker payudara, SADARI, edukasi, mahasiswi

Abstract

The purpose of writing this article is to increase female students' knowledge about the importance of early detection of breast cancer and understanding of the steps of breast self-examination (SADARI). The methods used in this activity include pre-test, delivery of material through lectures and leaflets, SADARI examination simulations, and post-tests. The conclusion of this activity shows a significant increase in the level of knowledge of female students after being given education. This proves that the lecture method combined with leaflet media is effective in increasing female students' knowledge of early detection of breast cancer through SADARI steps.

Keywords- Breast cancer, SADARI, education, female students

PENDAHULUAN

Kanker payudara atau *carcinoma mammae* adalah pertumbuhan sel yang tidak dapat dikendalikan oleh kelenjar penghasil air susu (*lobular*), saluran kelenjar dari lobular ke puting payudara (*duktus*), dan jaringan penunjang payudara yang mengelilingi lobular, duktus, pembuluh darah dan pembuluh limfe, tetapi tidak termasuk kulit. Kanker payudara (*carcinoma mammae*) merupakan suatu kondisi dimana penyakit ini selnya telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga akan mengakibatkan pertumbuhan yang tidak normal, cepat dan tidak terkendali yang terjadi pada jaringan payudara (Parmin et al., 2024).

Menurut *World Health Organization* kejadian kanker payudara di dunia pada tahun 2022 terdapat 2,3 juta wanita yang didiagnosis menderita kanker payudara dan 670.000 kematian di seluruh dunia. Kanker payudara terjadi di setiap negara di dunia pada wanita di segala usia setelah pubertas, tetapi dengan angka yang meningkat di kemudian hari. Di Indonesia sendiri kanker payudara menempati urutan pertama terkait jumlah kanker terbanyak di Indonesia serta menjadi salah satu penyebab kematian. Data Globocan tahun 2020, jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia. Sementara itu untuk kematian mencapai lebih dari 22.000 kasus kematian.

Salah satu penyebab tingginya jumlah kasus adalah minimnya pendidikan tentang kanker payudara sejak usia remaja dalam mengenali serta menangani kanker payudara lebih awal. Tingginya angka kematian yang diakibatkan oleh kanker ini juga disebabkan oleh banyaknya pasien yang datang ke fasilitas kesehatan saat penyakit sudah berada pada tahap lanjut. Ketika pasien terdiagnosis kanker dalam stadium lanjut, proses penyembuhannya akan menjadi sangat sulit untuk dilakukan. Kekurangan informasi di kalangan masyarakat tentang kanker dan cara untuk mendeteksi penyakit ini menjadi salah satu alasan tingginya angka kematian akibat kanker payudara (Kusumawati et al., 2021). Pemerintah telah menetapkan berbagai kebijakan dan program untuk mengendalikan kanker payudara. Tujuan dari program ini adalah untuk meningkatkan deteksi awal, menemukan kanker lebih cepat, dan melakukan tindak lanjut secara tepat, serta untuk meningkatkan kualitas hidup pasien kanker dan mengurangi angka kematian akibat penyakit tersebut. Untuk mencapai sasaran ini, diadakan program pengendalian kanker yang mencakup upaya pencegahan dan promosi dengan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kanker payudara dan pentingnya deteksi awal. Dua program utama untuk kanker payudara adalah pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dan pemeriksaan payudara klinis (SADANIS) (Kemenkes RI, 2017).

SADARI adalah metode untuk memeriksa payudara secara mandiri dengan tujuan untuk mendeteksi adanya benjolan yang berpotensi menjadi kanker pada payudara wanita. Teknik SADARI cukup sederhana untuk dilakukan, namun masih banyak perempuan, terutama yang berusia remaja, yang tidak mengetahui cara ini serta tidak cukup peka terhadap gejala-gejala aneh yang muncul pada payudara mereka. Kurangnya informasi dan motivasi untuk mencari tahu tentang pencegahan dan deteksi dini kanker payudara juga turut berkontribusi terhadap masalah ini. Selain itu, banyak remaja yang merasa canggung untuk melaksanakan SADARI, sehingga jumlah wanita yang secara teratur melakukan pemeriksaan ini sesuai dengan waktu yang dianjurkan masih sangat sedikit (Pulungan & Hardy, 2020).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia tahun 2020, pemeriksaan awal untuk mendeteksi kanker leher rahim dan kanker payudara pada wanita berusia 30-50 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa hingga tahun 2020 telah teridentifikasi 50.171 kasus IVA positif, 26.550 tumor payudara, 5.847 dugaan kanker leher rahim, dan 4.685 dugaan kanker payudara. Khususnya di Nusa Tenggara Timur, hasil pemeriksaan dini untuk kanker leher rahim dan kanker payudara menggunakan metode pemeriksaan klinis pada wanita dalam rentang usia tersebut menunjukkan bahwa hingga tahun 2020, terdapat 474 kasus IVA positif, 113 tumor payudara, dan 91 dugaan kanker (Dinas Kesehatan NTT, 2020). Di Kota Kupang, sebanyak 12 wanita berusia antara 30 hingga 50 tahun terdiagnosis tumor payudara pada tahun 2018, dan jumlah ini meningkat menjadi 30 pada tahun 2020.

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Pengetahuan sangat penting dalam upaya pencegahan kanker payudara. Pengetahuan remaja atau perempuan mengenai deteksi dini kanker payudara mempengaruhi keyakinan mengenai kesehatan secara signifikan (Yulinda & Fitriyah, 2018). Salah satu faktor utama yang mempengaruhi pengetahuan adalah kualitas pembelajaran yang dilakukan dan metode atau model apa yang digunakan, pengetahuan yang baik lahir dari metode yang baik pula. Menurut Helpia Guspita (2016) Metode ceramah merupakan cara yang paling umum digunakan untuk penyuluhan. Metode ceramah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Hal ini didukung oleh penelitian Wiwit dkk. (2016) yang menunjukkan bahwa metode ceramah secara signifikan meningkatkan pengetahuan ibu tentang imunisasi dasar setelah diberikan intervensi ceramah.

Dalam meningkatkan pengetahuan media pembelajaran adalah alat bantu yang digunakan untuk memperlancar, memperjelas penyampaian seluruh konsep, ide, pengertian atau materi pembelajaran dalam kegiatan belajar (Muwakhidah et al., 2021). Media yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah *leaflet*. Media visual seperti leaflet sangat bermanfaat dalam proses penyuluhan kesehatan karena mampu menyampaikan informasi secara ringkas, jelas dan menarik. *Leaflet* memungkinkan individu memahami materi secara mandiri dan dapat dibaca berulang kali. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi berupa leaflet, keterampilan remaja putri dalam melakukan SADARI mengalami peningkatan yang signifikan. Selain itu, leaflet dinilai sebagai media yang efektif karena menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dipahami, dan dilengkapi dengan ilustrasi pendukung. Ditambah lagi, biaya produksi yang rendah dan kemudahan distribusinya menjadikan leaflet sebagai salah satu sarana edukasi kesehatan yang efisien dan menjangkau masyarakat secara luas (Nofia et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Lelan Takaeb dkk (2023), menunjukkan bahwa edukasi mengenai SADARI mampu meningkatkan pengetahuan dan niat perempuan untuk melakukan SADARI. Berdasarkan temuan tersebut, kegiatan penyuluhan ini ditujukan kepada perempuan yang berdomisili di Kos Handayani, Kelurahan Oesapa, dengan rentang usia 19–24 tahun. Sebagian besar merupakan mahasiswa aktif pada jenjang perguruan tinggi. Gaya hidup yang tidak sehat, seperti stres, pola makan tinggi lemak, dan obesitas, diketahui berkontribusi besar terhadap peningkatan risiko kanker payudara (Oktora et al., 2025). Mahasiswa yang tinggal di kos umumnya memiliki pola makan dan kebiasaan hidup yang tidak teratur, serta cenderung kurang memperhatikan faktor-faktor risiko penyakit. Berdasarkan hasil observasi awal, diketahui bahwa partisipan di Kos Handayani belum memiliki pengetahuan yang memadai terkait faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya pencegahan kanker payudara, khususnya melalui SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri). Padahal, SADARI sangat berpengaruh terhadap deteksi dini yang menjadi kunci utama dalam menurunkan angka kematian akibat kanker payudara. Kurangnya pengetahuan ini merupakan hal yang sangat urgent untuk diperhatikan. Pengetahuan tentang SADARI sangat penting karena dapat meningkatkan peluang kesembuhan hingga 95% apabila dilakukan secara rutin dan benar (Sibero et al., 2021). Oleh karena itu, kondisi inilah yang menjadi dasar dan alasan kuat dilaksanakannya kegiatan penyuluhan ini.

METODE

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 13 Mei 2025, pukul 14.00 WITA-selesai bertempat di Kost Putri Handayani Kelurahan Oesapa dengan jumlah peserta yang mengikuti edukasi ini adalah 11 orang. Metode yang digunakan untuk pemecahan masalah dalam kegiatan ini adalah (1) melakukan *pre-test* sebelum pemberian materi, (2) pemberian materi kepada remaja putri di Kost Putri Handayani mengenai SADARI menggunakan ceramah dan leaflet, (3) simulasi pemeriksaan SADARI yang dilakukan oleh mahasiswa Kesehatan Masyarakat, (4) pemberian *post-test* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden tentang edukasi yang sudah diberikan serta mampu mempraktekkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil edukasi pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) melalui metode ceramah dan media leaflet pada 11 responden Kos Putri Handayani, diperoleh distribusi demografi (usia dan semester) dan pengetahuan sebagai berikut:

- a. Distribusi responden berdasarkan usia

Tabel 1.

Distribusi Responden Berdasarkan Usia Tahun 2025

Usia	Jumlah	%
15-19	5	45.5
20-24	6	54.5
Total	11	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa distribusi responden berdasarkan usia terbanyak berada pada rentang usia 20-24 tahun dengan persentase 54.5%, dan responden dengan rentang usia 15-19 tahun dengan persentase 45.5%.

- b. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 2.

Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Tahun 2025

Pekerjaan	Jumlah	%
Mahasiswi	11	100
Total	11	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa distribusi jumlah responden berdasarkan pekerjaan 100% merupakan mahasiswi.

- c. Distribusi responden berdasarkan tingkat semester

Tabel 3.

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Semester Tahun 2025

Tingkat Semester	Jumlah	%
2	1	9.1
4	6	54.5
6	3	27.3
10	1	9.1
Total	11	100

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa distribusi jumlah responden berdasarkan tingkat semester terbanyak berada pada tingkat semester 4 dengan persentase 54.5%, dan jumlah responden dengan tingkat semester paling kecil berada pada tingkat semester 2 dan 10 dengan persentase masing-masing 9.1%.

- d. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahaun Sebelum Edukasi

Tabel 4.

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi Tahun 2025

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	%
Baik	1	9,0
Cukup	5	45.5
Kurang	5	45.5
Total	11	100

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa distribusi jumlah responden berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum edukasi terbanyak berada pada tingkat cukup dan kurang dengan persentase masing-masing 45.5%, dan jumlah responden dengan tingkat pengetahuan paling kecil berada pada tingkat baik dengan persentase 9.1%.

- e. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahaun Setelah Edukasi

Tabel 5.

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Setelah Edukasi Tahun 2025

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	%
Baik	10	90.9
Cukup	1	9.1
Kurang	0	0
Total	11	100

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa distribusi jumlah responden berdasarkan tingkat pengetahuan setelah edukasi terbanyak berada pada tingkat baik dengan 90.9% dan jumlah responden dengan tingkat pengetahuan paling kecil berada pada tingkat kurang dengan persentase 0%.

Tabel 4. dan 5. menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi mengenai pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Pada tabel 4. tingkat pengetahuan sebelum edukasi Sebagian besar responden berada pada kategori cukup dan kurang dengan persentase masing-masing sebesar 45.5%, sedangkan pada kategori baik hanya sebesar 9.0%. Setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan responden yang signifikan, Dimana Sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik dengan persentase 90.0% dan hanya 9.1% responden yang masih berada pada kategori cukup. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa edukasi SADARI melalui metode ceramah dan *leaflet* efektif dalam meningkatkan pemahaman responden.

Edukasi SADARI

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman responden mengenai deteksi dini kanker payudara dan langkah-langkah SADARI. Kegiatan ini diharapkan mampu membantu responden untuk mengetahui tanda dan gejala kanker payudara serta bagaimana langkah awal untuk dapat mendeteksi keberadaan kanker payudara di dalam tubuh. Kegiatan ini diawali dengan sambutan dan perkenalan seluruh anggota tim dari peminatan promosi kesehatan, Prodi Kesehatan Masyarakat, FKM, Universitas Nusa Cendana yang melakukan edukasi, kemudian dilanjutkan dengan pengisian *pre-test* oleh responden, setelah itu anggota mulai memaparkan materi terkait kerentanan dan bahaya kanker payudara dengan metode ceramah serta pembagian *leaflet* yang berisi langkah-langkah SADARI. Setelah edukasi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi bersama antara pemateri dan responden. Sesi terakhir ditutup dengan pengisian *post-test* oleh responden.



Gambar 1.
Dokumentasi bersama responden



Gambar 2.
Dokumentasi tim

Kegiatan ini berlangsung dengan sangat baik terlihat dari antusiasme responden dalam berdiskusi, mereka membagikan beberapa pengalaman serta hal-hal yang mereka jumpai sebelumnya.



Gambar 3.
Dokumentasi Pembagian *Pre-Test*



Gambar 4.
Dokumentasi Pengisian *Post-Test*



Gambar 5.
Dokumentasi Sesi Diskusi



Gambar 6.
Dokumentasi Simulasi SADARI

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yang dilaksanakan di Kos Putri Handayani berhasil meningkatkan pemahaman mahasiswi terkait pentingnya deteksi dini kanker payudara. Metode ceramah dan media *leaflet* menjadi pendekatan yang efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan secara jelas, sederhana, dan menarik. Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam tingkat pengetahuan responden setelah edukasi dilakukan. Antusiasme peserta dalam diskusi dan simulasi juga mencerminkan keberhasilan metode yang digunakan. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar kegiatan edukasi serupa terus dilaksanakan secara berkala di lingkungan mahasiswa maupun masyarakat umum, dengan metode yang mudah dipahami serta disesuaikan dengan kebutuhan sasaran agar tercapai peningkatan kesadaran dan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para mahasiswi di Kos Putri Handayani, Kelurahan Oesapa, yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan edukasi pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Antusiasme dan keterbukaan dalam menerima informasi serta keterlibatan dalam setiap sesi kegiatan sangat berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas kesehatan NTT (2020) 'Profil Kesehatan NTT Tahun 2020', *Profil Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Timur*. Available at: <http://www.depkes.go.id/>.
- Kapitan, M., & Oni Betan, M. (2023). Self Efficacy of The Use of The Sasadar Jurkep Application Breast Cancer Detection in Kupang City. *Asian Journal of Healthy and Science*, 2(4), 183–191. Diakses dari: <https://doi.org/10.58631/ajhs.v2i4.44>
- Kemenkes, RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia. Indonesia: Kemenkes RI.
- Kusumawaty, J., Novianti, E., Sukmawati, I., Srinayanti, Y., & Rahayu, Y. (2021). Efektivitas Edukasi SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 496–501. Diakses dari: <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.1177>
- Muwakhidah, Fatih, F. D., & Primadani, T. (2021). Efektivitas Pendidikan dengan Media Boklet, Leaflet dan Poster terhadap Pengetahuan tentang Anemia pada Remaja Putri. *Prosiding University Research Colloquium*, 438–446. Diakses dari: <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>
- Nofia, W., Hidayani, H., & Hardiana, H. (2023). Efektivitas Pendidikan Menggunakan Metode Ceramah Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Imunisasi Dasar Di Desa Pasirwaru Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1530–1541. Diakses dari: <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.839>
- Oktora, M. Z., Banoza, S., Maulana, Z. A., & Haekal, M. (2025). Gaya Hidup dan Risiko Kanker Payudara pada Remaja Putri. *Scientific Journal*, 4, 41–53. <https://doi.org/10.56260/sciena.v4i1.196>
- Parmin, P., Saifah, A., & Samadani, M. S. (2024). Pengaruh Pelaksanaan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Dalam Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Siswa Di Kota Palu. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 239–247. Diakses dari: <https://doi.org/10.22487/hj.v10i2.1092>
- Pulungan, R. M., & Hardy, F. R. (2020). Edukasi “Sadari” (Periksa Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Di Kelurahan Cipayung Kota Depok. *Diseminasi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 47–52. Diakses dari: <https://doi.org/10.33830/diseminasiabdimas.v2i1.756>

- 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. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i3.351>
- Takaeb, A. E. L., Hinga, I. A. T., & Ruliati, L. P. (2023). Edukasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Kelompok Perempuan Di Komunitas Viadolorosa Kota Kupang. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 9272-9276.
- WHO. (2024). Breast Cancer. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Yulinda, A., & Fitriyah, N. (2018). Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Audiovisual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sadari Di Smkn 5 Surabaya. *Jurnal Promkes*, 6(2), 116–128.