Jurnal Abdidas Volume 7 Nomor 5 Tahun 2026 Halaman 703 - 713
JURNAL ABDIDAS
http://abdidas.org/index.php/abdidas



Edukasi dan Praktik Sadari untuk Deteksi Dini Kanker Payudara di Kecamatan Dukuh Pakis Surabaya

Titiek Sunaryati[1], I Made Subhawa Harsa[2], Inawati[3], Maria Widijanti Sugeng[4]✉, Harman Agusaputra[5]
Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Indonesia[1,2,3,4,5]
E-mail : titiek@uwks.ac.id[1] , madesubhawah@uwks.ac.id[2], inawati@uwks.ac.id[3], mariasugeng19@gmail.com[4], harman.agusaputra@uwks.ac.id[5]

Abstrak

Kanker payudara masih menjadi masalah kesehatan utama bagi wanita di Indonesia, dengan angka kejadian dan tingkat kematian yang tetap tergolong tinggi. Lebih dari separuh kasus kanker payudara terdiagnosis pada stadium lanjut akibat rendahnya kesadaran masyarakat terhadap deteksi dini. Hal ini mengakibatkan penanganan yang sulit dan memerlukan biaya yang mahal. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mengembangkan keterampilan wanita usia produktif dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) sebagai langkah preventif dan upaya deteksi dini kanker payudara. Kegiatan diawali dengan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta sebelum diberikan penyuluhan. Selanjutnya dilanjutkan penyuluhan tentang kanker payudara dan makanan sehat, serta demonstrasi SADARI menggunakan alat peraga. Peserta kemudian mempraktikkan SADARI dan mengikuti sesi tanya jawab, lalu mengerjakan post-test untuk menilai perubahan pengetahuan. Hasil kegiatan dipublikasikan dalam jurnal nasional Ber-ISSN, publikasi artikel dalam berita elektronik dan video kegiatan yang diunggah di YouTube Fakultas Kedokteran UWKS. Hasil evaluasi menunjukkan peserta lebih mampu menjelaskan pengertian kanker payudara, pentingnya pola makan sehat, serta tujuan dan langkah SADARI. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama demonstrasi dan sesi tanya jawab.
Kata kunci: edukasi kesehatan, SADARI, kanker payudara, deteksi dini, pengabdian masyarakat.

Abstract

Breast cancer remains a major health issue for women in Indonesia, with incidence and mortality rates that remain high. More than half of breast cancer cases are diagnosed at an advanced stage due to low public awareness regarding early detection, resulting in complex and costly treatment. This community service program aimed to increase knowledge, foster positive attitudes, and develop the skills of women of reproductive age in performing breast self-examination (BSE) known locally as SADARI as a preventive measure and early detection strategy. The activity began with a pre-test to assess participants' baseline knowledge. This was followed by an educational session on breast cancer and healthy nutrition, as well as a demonstration of BSE techniques using anatomical models. Participants then practiced the BSE procedure and engaged in a Q&A session before completing a post-test to evaluate changes in knowledge. The results were disseminated through an ISSN-registered national journal, online news articles, and a video of the event uploaded to the UWKS Faculty of Medicine's YouTube channel. Evaluation results indicated that participants were better able to explain the definition of breast cancer, the importance of a healthy diet, and the purpose and steps of BSE. Participants also demonstrated high enthusiasm during the demonstration and Q&A sessions.
Keywords: *health education, SADARI, breast cancer, early detection, community service.*

Copyright (c) 2026 Titiek Sunaryati, I Made Subhawa Harsa, Inawati, Maria Widijanti Sugeng, Harman Agusaputra

✉ Corresponding author
Address : Universitas Wijaya Kusuma Surabaya
Email : mariasugeng19@gmail.com
DOI : https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i5.1404
ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)
ISSN 2721- 9216 (Media Online)

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i5.1407

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan jenis keganasan dengan angka kejadian tertinggi kedua di Indonesia dibandingkan dengan jenis kanker lainnya, sehingga menjadi permasalahan kesehatan yang signifikan. Tahun 2022 tercatat sekitar 66.000 – 66.271 kasus baru kanker payudara di Indonesia. Angka insiden sekitar 42 kasus per 100.000 penduduk. Jumlah kasus diperkirakan akan terus meningkat jika tidak ada intervensi besar dalam deteksi dini dan pencegahan. Rata rata sekitar 64 wanita meninggal setiap hari akibat kanker payudara di Indonesia. Lebih dari 50% kasus baru terdeteksi di staging akhir (Staging III dan IV). Hal ini menyebabkan pengobatan menjadi lebih sulit, membutuhkan biaya besar dan menyebabkan tingkat kematian yang tinggi. Kanker payudara banyak terjadi pada wanita usia 40-66 tahun, walaupun pada beberapa kasus bisa didapatkan pada usia yang lebih muda (Hastuti *et al.*, 2021).

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan penanganan kanker payudara adalah ketepatan waktu dalam mengenali perubahan pada payudara dan memperoleh pemeriksaan medis. WHO (2026) menekankan bahwa deteksi dini melalui peningkatan kesadaran terhadap tanda dan gejala kanker payudara, diikuti dengan pemeriksaan serta rujukan yang tepat, merupakan bagian penting dalam mengurangi dampak negatif penyakit dan meningkatkan peluang keberhasilan pengobatan. Gejala yang perlu diperhatikan antara lain adanya benjolan atau penebalan pada payudara, perubahan ukuran maupun bentuk payudara, perubahan kulit, perubahan putting, serta keluarnya cairan abnormal dari putting (*World Health Organization*, 2026).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga mendorong masyarakat untuk meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan payudara melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dan pemeriksaan payudara klinis (SADANIS). SADARI merupakan pemeriksaan yang dilakukan oleh perempuan secara mandiri untuk mengenali kondisi normal payudaranya sehingga perubahan yang tidak biasa dapat segera diketahui. Kementerian Kesehatan menyarankan SADARI dilakukan secara berkala, sedangkan apabila ditemukan benjolan atau perubahan yang mencurigakan, Masyarakat dianjurkan segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk memperoleh pemeriksaan lebih lanjut (Kemenkes RI, 2026). Edukasi SADARI penting sebagai bagian dari peningkatan kesadaran masyarakat, bukan sebagai pengganti pemeriksaan klinis maupun metode diagnosis kanker payudara.

Kondisi Mitra Sasaran

Puskesmas Dukuh Kupang Surabaya dilakukan penyuluhan kesehatan tetapi penyuluhan kanker payudara jarang dilakukan karena para dokter di puskesmas lebih mengutamakan penyuluhan terhadap kasus infeksi seperti ISPA, diare atau DHF yang merupakan kasus terbanyak di daerah dukuh kupang Surabaya. Kami merasa perlu mengadakan penyuluhan ini karena sejalan dengan program Kemenkes dalam melakukan deteksi dini untuk mencegah meningkatnya kesakitan dan kematian akibat kanker payudara.

Tujuan Pelaksanaan Kegiatan

Tujuan umum: Meningkatkan kesadaran dan kemampuan wanita dalam melakukan

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i5.1407

pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) sebagai upaya deteksi dini untuk mencegah dan menurunkan angka kejadian serta kematian akibat kanker payudara.

Tujuan khusus:

1. Meningkatkan pengetahuan perempuan tentang pentingnya deteksi dini kanker payudara.
2. Mendorong perilaku rutin melakukan SADARI setiap bulan.
3. Menemukan kelainan payudara sedini mungkin sehingga penanganan lebih cepat dan efektif.
4. Menurunkan angka keterlambatan diagnosis kanker payudara.

Pelaksanaan kegiatan ini memiliki keterkaitan yang kuat dengan *Sustainable Development Goals* (SDGs), tujuan 3 yaitu kehidupan sehat dan sejahtera. Target SDG 3.4 menekankan upaya mengurangi kematian dini akibat penyakit tidak menular melalui pencegahan dan pengobatan, dengan kanker termasuk dalam indikator penyakit yang menjadi perhatian. Edukasi kesehatan dan parktik SADARI dapat menjadi salah satu bentuk intervensi berbasis masyarakat untuk meningkatkan kesadaran, memperkuat perilaku deteksi dini, dan mendorong pemanfaatan pelayanan kesehatan secara tepat waktu (Bappenas, 2023).

Kegiatan edukasi dan praktik SADARI relevan dengan Indikator Kinerja Utama (IKU), terutama IKU 5, yaitu hasil kerja dosen yang digunakan oleh masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat yang menghasilkan modul edukasi, media informasi, metode pelatihan, peningkatan pengetahuan, serta ketrampilan masyarakat merupakan bentuk penerapan keilmuan perguruan tinggi secara langsung pada kebutuhan masyarakat. Sehingga program edukasi dan praktik SADARI dapat menjadi media penerapan pengetahuan bidang kesehatan sekaligus menguatkan pelaksanaan tri dharma perguruan tinggi (Kemdiktisaintek RI, 2021).

Kegiatan ini juga sejalan dengan Asta Cita, khususnya Asta Cita ke empat, yang menempatkan penguatan pembangunan sumber daya manusia, kesehatan, kesetaraan gender, serta penguatan peran wanita sebagai bagian dari agenda pembangunan nasional. Pendekatan promotif dan preventif dalam kesehatan perempuan melalui peningkatan literasi dan kemampuan deteksi dini dapat menjadi bagian dari kontribusi Masyarakat akademik terhadap agenda tersebut (Kemenkes RI, 2026).

Dari sudut pandang riset dan inivasi, kegiatan ini dapat dikaitkan dengan Rencana Induk Riset Nasional (RIRN) 2017-2045, khususnya bidang riset kesehatan. RIRN diarahkan untuk meningkatkan relevansi dan produktifitas riset serta memperkuat kontribusi ilmu pengetahuan dan teknologi terhadap pembangunan nasional. Bidang kesehatan merupakan salah satu bidang riset yang secara eksplisit tercantum dalam RIRN. Penerapan hasil pengetahuan dan inivasi kesehatan melalui kegiatan edukasi masyarakat mengenai deteksi dini kanker payudara merupakan bentuk hilirisasi pengetahuan yang menghubungkan perguruan tinggi dengan kebutuhan kesehatan masyarakat (Kemdiktisaintek RI, 2017).

Masih rendahnya kesadaran, pengetahuan, dan perilaku wanita dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i5.1407

secara rutin, sehingga banyak kasus kanker payudara ditemukan pada stadium lanjut dan menyebabkan risiko kematian yang tinggi (Lestari and Wulansari, 2019)

1. Kurang pengetahuan: wanita belum menguasai cara melakukan SADARI dengan benar.
2. Rendahnya kesadaran: takut atau malu periksa ke dokter.
3. Perilaku tidak rutin: SADARI belum menjadi kebiasaan.
4. Deteksi terlambat: Kebanyakan kasus ditemukan sudah stadium lanjut.
5. Kurangnya edukasi dan promosi kesehatan:Penyuluhan masih belum merata.

Program edukasi dan praktik SADARI selain memberikan manfaat langsung pada peserta juga bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam mendukung pencapaian SDGs, IKU perguruan tinggi, Asta Cita, serta arah riset nasional bidang kesehatan (Kemdiktisaintek RI, 2021)

METODE

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu/perempuan usia dewasa/remaja putri/kader kesehatan yang berada di kecamatan Dukuh Pakis Surabaya. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 32 orang.

Kegiatan dilaksanakan pada:

Hari/tanggal : Kamis, 10 September 2026

Tempat : Balai RW 3 Kecamatan Dukuh Pakis Surabaya

Waktu : 08.00 sampai selesai

Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan melalui koordinasi antara tim pelaksana dengan pihak Kepala puskesmas dukuh kupang / kader /ketua RW/ketua posyandu. Pada tahap ini dilakukan identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi edukasi, persiapan media pembelajaran, penyusunan instrumen pre-test dan post-test, serta persiapan alat peraga untuk demonstrasi SADARI.

Materi edukasi disusun dengan memperhatikan informasi kesehatan yang bersumber dari lembaga kesehatan yang kredibel. Materi meliputi pengertian kanker payudara, faktor risiko, tanda dan gejala yang perlu diperhatikan, pentingnya deteksi dini, pengenalan SADARI, serta tindakan yang perlu dilakukan apabila ditemukan perubahan pada payudara.

Tabel 1. Urutan Acara Penyuluhan

N0	TAHAP	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN
1.	Pembuka-an	5 menit	Perkenalan Menjelaskan latar belakang dan tujuan penyuluhan
2.	pretes	10 menit	Mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang kanker payudara, SADARI dan nutrisi sehat yang bisa mencegah kanker
3.	Pemberian Materi	30 menit	-Memberikan edukasi tentang kanker payudara -Memberikan edukasi tentang SADARI dan melihat peragaan di video. -Memberikan edukasi tentang nutrisi sehat yang bisa mencegah kanker, termasuk kanker payudara.
4.	Interaksi	10 menit	Tanya jawab.
5.	postes	10 menit	Mengukur tingkat pengetahuan peserta tentang kanker payudara, SADARI dan nutrisi sehat yang

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i5.1407

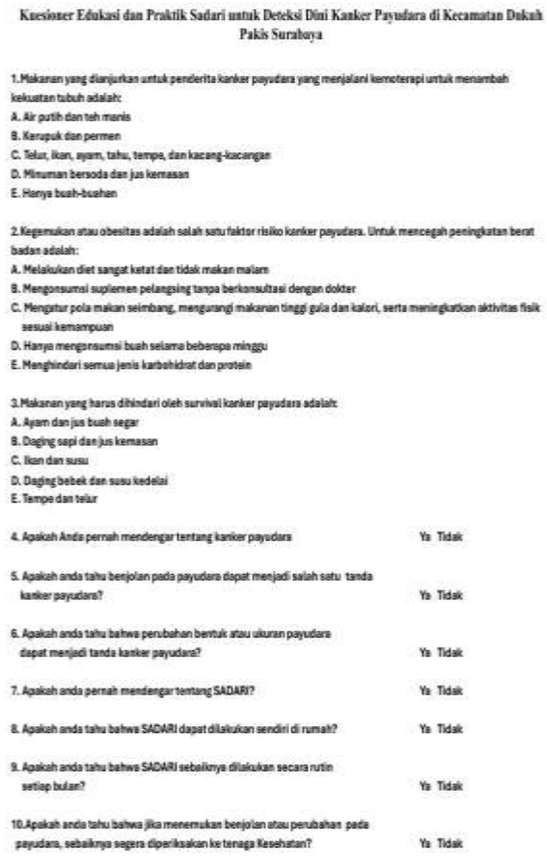
	bisa mencegah kanker setelah edukasi

Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahapan:

a. Pre-test

Peserta diberikan kuesioner sebelum pemberian materi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai kanker payudara, SADARI dan pengetahuan tentang nutrisi sehat yang bisa membantu mencegah kanker termasuk kanker payudara.



Kuesioner Edukasi dan Praktik Sadari untuk Deteksi Dini Kanker Payudara di Kecamatan Dukuh Pakis Surabaya

1. Makanan yang dianjurkan untuk penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi untuk menambah kekuatan tubuh adalah:
A. Air putih dan teh manis
B. Kerupuk dan permen
C. Telur, ikan, ayam, tahu, tempe, dan kacang-kacangan
D. Minuman bersoda dan jus kemasan
E. Hanya buah-buahan

2. Kegemukan atau obesitas adalah salah satu faktor risiko kanker payudara. Untuk mencegah peningkatan berat badan adalah:
A. Melakukan diet sangat ketat dan tidak makan malam
B. Mengonsumsi suplemen pelangsing tanpa berkonsultasi dengan dokter
C. Mengatur pola makan seimbang, mengurangi makanan tinggi gula dan kalori, serta meningkatkan aktivitas fisik sesuai kemampuan
D. Hanya mengonsumsi buah selama beberapa minggu
E. Menghindari semua jenis karbohidrat dan protein

3. Makanan yang harus dihindari oleh survival kanker payudara adalah:
A. Ayam dan jus buah segar
B. Daging sapi dan jus kemasan
C. Ikan dan susu
D. Daging bebek dan susu kedelai
E. Tempe dan telur

4. Apakah Anda pernah mendengar tentang kanker payudara — Ya Tidak

5. Apakah anda tahu benjolan pada payudara dapat menjadi salah satu tanda kanker payudara? — Ya Tidak

6. Apakah anda tahu bahwa perubahan bentuk atau ukuran payudara dapat menjadi tanda kanker payudara? — Ya Tidak

7. Apakah anda pernah mendengar tentang SADARI? — Ya Tidak

8. Apakah anda tahu bahwa SADARI dapat dilakukan sendiri di rumah? — Ya Tidak

9. Apakah anda tahu bahwa SADARI sebaiknya dilakukan secara rutin setiap bulan? — Ya Tidak

10. Apakah anda tahu bahwa jika menemukan benjolan atau perubahan pada payudara, sebaiknya segera diperiksakan ke tenaga Kesehatan? — Ya Tidak

Gambar 1. Daftar Pertanyaan Kuesioner

b. Edukasi kesehatan

Tim memberikan penyuluhan mengenai kanker payudara, pentingnya deteksi dini dan nutrisi yang bisa membantu mencegah kanker khususnya kanker payudara. Materi disampaikan menggunakan *PowerPoint, leaflet*, poster dan video edukasi.

Materi meliputi:

1. Pengertian kanker payudara;
2. Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko kanker payudara
3. Tanda dan gejala kanker payudara;
4. Pengertian SADARI;
5. Langkah-langkah SADARI dengan menonton video peragaan SADARI
6. Edukasi kapan harus berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.
7. Nutrisi sehat yang bisa membantu mencegah kanker, termasuk kanker payudara.

c. Demonstrasi SADARI

Tim memberikan demonstrasi mengenai cara melakukan SADARI menggunakan media peraga yang sesuai. Peserta diperlihatkan cara mengamati perubahan bentuk dan kondisi payudara serta cara melakukan pemeriksaan dengan tangan secara sistematis.



Gambar 2. Poster Penyuluhan SADARI

d. Praktik SADARI

Peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan kembali langkah-langkah yang

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i5.1407

telah didemonstrasikan. Tim melakukan pendampingan dan memberikan koreksi apabila terdapat langkah yang belum tepat.

Dalam kegiatan ini ditekankan bahwa SADARI bertujuan meningkatkan kesadaran terhadap kondisi payudara dan mengenali perubahan yang tidak biasa. Apabila peserta menemukan benjolan atau perubahan yang mencurigakan, peserta dianjurkan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. SADARI tidak digunakan untuk memastikan seseorang mengalami kanker payudara (Noviyanti *et al.*, 2023)

e. Nutrisi Pencegah Kanker

Prinsipnya nutrisi sehat yang bisa mencegah kanker adalah Kerschbaum and Nüssler (2019):

1. Perbanyak konsumsi sayuran dan buah
2. Pilih makanan tinggi serat
3. Pilih protein yang lebih sehat, pilih yang kandungan lemaknya lebih rendah.
4. Batasi konsumsi *processed food* yang banyak mengandung pengawet dan pewarna.
5. Batasi makanan dan minuman yang manis.
6. Hindari konsumsi alkohol.

f. Post-test

Setelah edukasi dan praktik selesai, peserta mengisi post-test dengan pertanyaan yang sama atau setara dengan pre-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah kegiatan.

g. Evaluasi

Evaluasi dilakukan terhadap:

1. Peningkatan pengetahuan peserta tentang kanker payudara.
2. Kemampuan peserta memahami langkah-langkah SADARI;
3. Keaktifan peserta selama kegiatan;
4. Kemampuan peserta mengenali tanda atau perubahan payudara yang perlu diperiksakan.
5. Peningkatan pengetahuan tentang nutrisi sehat yang bisa membantu mencegah kanker termasuk kanker payudara.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Balai RW 3 Kecamatan Dukuh Pakis Surabaya pada hari Kamis, 10 September 2026 dan diikuti oleh 32 peserta. Kegiatan diawali dengan pembukaan dan pengisian pre-test. Selanjutnya peserta memperoleh materi edukasi mengenai kanker payudara,deteksi dini, makanan sehat mencegah kanker, dan SADARI.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif sehingga peserta dapat mengajukan pertanyaan mengenai kondisi payudara, faktor risiko, serta cara melakukan SADARI. Setelah pemberian materi, tim melakukan demonstrasi SADARI menggunakan alat peraga.

Peserta kemudian melakukan praktik dengan pendampingan dari tim pelaksana. Metode demonstrasi dan praktik dipilih agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga memiliki kesempatan untuk memahami urutan pemeriksaan dan mengenali perubahan yang perlu mendapat perhatian.

Karakteristik peserta dalam kegiatan penyuluhan dapat dilihat berdasarkan usia, pendidikan, dan pekerjaan.

Tabel 2. Karakteristik Peserta berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase
1	SD	7	21%
2	SMP	5	15%

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i5.1407

3	SMA	16	50%
4	Sarjana S1	4	12,5%
		32	100%

Tabel 2 menunjukan Pendidikan terbanyak ialah SMA. Tingkat Pendidikan sebagai salah satu faktor penilai apakah seseorang mudah menerima informasi.

Tabel 3. Karakteristik Peserta berdasarkan Pekerjaan

No	Pekerjaan	Jumlah	Persentase
1	Kader	13	40%
2	Swasta	1	3%
3	Ibu rumah tangga	17	53%
4	ASN	1	3%
		32	100%

Tabel 3 menunjukkan pekerjaan terbanyak ialah ibu rumah tangga. Karakteristik peserta perlu diperhatikan dalam penyampaian edukasi karena tingkat pengalaman dan kebutuhan informasi mengenai kesehatan payudara dapat berbeda pada setiap kelompok usia.

Hasil Pre-test dan Post-test

Pengukuran pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Pre-test bertujuan mengetahui pengetahuan awal peserta, sedangkan post-test dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah diberikan edukasi.

Tabel 4. Pemahaman Responden Mengenai Makanan untuk Penderita Kanker

No	Pilihan jawaban	Pre-test	Post-test
1	Telur,ikan, ayam, tahu, tempe,kacang	23	24
2	Buah buahan	8	5
3	Air putih,teh manis	1	5

Dari Tabel 4 menunjukkan pemahaman responden mengenai makanan yang dianjurkan oleh penderita kanker payudara yang menjalani kemoterapi sudah benar yaitu banyak mengandung protein seperti telur, ikan, ayam, tahu, tempe, dan kacang – kacangan.

Tabel 5. Cara Mencegah Peningkatan Berat Badan

No	Pilihan jawaban	Pre- test	Post- test
1	Diet ketat	2	1
2	Atur pola makan seimbang	30	31

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa mengatur pola makan seimbang, mengurangi makanan tinggi gula dan kalori serta meningkatkan aktifitas fisik sesuai kemampuan merupakan cara efektif untuk mencegah peningkatan berat badan. Pemahaman yang dimiliki responden sudah benar walaupun belum diberi penyuluhan.

Tabel 6. Pemahaman Responden Mengenai Makanan yang Harus Dihindari *Survivor* Kanker

No	Pilihan jawaban	Pre-test	Post-test
1	Daging sapi dan jus kemasan	25	27
2	Daging bebek dan susu kedelai	7	5

Dari tabel 6 tampak bahwa pemahaman responden mengenai makanan yang harus dihindari oleh *survivor* kanker payudara sudah benar yaitu daging sapi dan jus kemasan.

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i5.1407



Gambar 3. Poster Makanan Sehat umtuk Membantu Mencegah Kanker Payudara

Dari hasil kuesioner di tabel 8 mayoritas responden sudah pernah mendengar atau mendapat penyuluhan mengenai kanker payudara terbukti didapatkan hasil yang sama baik sebelum maupun sesudah penyuluhan.

Tabel 7. Ringkasan Pertanyaan

No	Pertanyaan kuesioner	Pre-YA	Pre-TIDAK	Post-YA	Post-TIDAK
1	4	30	2	31	1
2	5	28	4	30	2
3	6	24	8	30	2
4	7	27	5	28	4
5	8	27	5	29	3
6	9	29	3	32	0
7	10	31	1	32	0
	Rerata	28	4	30	1.7

Mayoritas responden juga sudah memahami bahwa benjolan merupakan salah satu tanda kanker payudara. Penyuluh juga memberikan pemahaman membedakan benjolan yang ganas dan tidak ganas. Benjolan yang melekat dengan kulit dan dasar, tidak rata permukaannya serta keras cenderung waspada keganasan.

Responden sudah mengetahui bahwa perubahan bentuk atau ukuran payudara juga merupakan salah satu pertanda kanker payudara. Perubahan bentuk disertai kulit yang mengerut, puting yang tertarik adalah salah satu pertanda keganasan.

Mayoritas responden pernah mendengar mengenai SADARI walau ada beberapa responden yang belum mengetahui apa itu SADARI. Penyuluh juga mengajari responden melakukan SADARI di peraga.

Responden juga paham bahwa SADARI dapat dilakukan sendiri di rumah walaupun banyak yang masih belum tahu cara melakukan dengan benar hal ini tampak Ketika responden melakukan praktik dengan peraga yang dibawa oleh kami.

Masih ada sebagian kecil responden yang belum mengetahui bahwa pemeriksaan payudara harus dilakukan secara rutin tetapi setelah mendapat penyuluhan seluruh responden berjanji akan melakukan pemeriksaan secara rutin tiap bulan dan akan memeriksakan ke dokter apabila menemukan tanda-tanda keganasan pada payudara. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai SADARI dan makanan sehat dapat membantu meningkatkan pemahaman peserta terhadap pentingnya deteksi dini kanker payudara dan penerapan pola hidup sehat.

Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi. Nilai rata-rata pengetahuan meningkat dari 28 pada pre-test menjadi 30 pada post-test.

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i5.1407

Praktik SADARI

Pada sesi praktik, peserta diperkenalkan dengan langkah-langkah untuk mengenali kondisi payudara secara mandiri. Peserta diarahkan untuk memperhatikan perubahan bentuk, ukuran, kondisi kulit, puting, serta kemungkinan adanya benjolan atau perubahan lain yang sebelumnya tidak ditemukan.

Peserta juga diberikan pemahaman bahwa tidak semua perubahan atau benjolan pada payudara berarti kanker. Namun, apabila terdapat perubahan yang menetap atau mengkhawatirkan, peserta perlu melakukan konsultasi dan pemeriksaan lebih lanjut kepada tenaga kesehatan. WHO menyatakan bahwa seseorang yang memiliki benjolan atau perubahan abnormal pada payudara perlu mendapatkan rujukan medis (WHO, 2026)

Hasil praktik menunjukkan bahwa sebagian besar peserta cukup mampu mengikuti demonstrasi SADARI. Peserta juga menunjukkan antusiasme melalui pertanyaan dan diskusi selama kegiatan.

Pembahasan

Kegiatan edukasi dan praktik SADARI memberikan pengalaman belajar yang bersifat teoritis sekaligus praktis. Pemberian materi membantu peserta memahami kanker payudara, sedangkan demonstrasi dan praktik memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengembangkan keterampilan dalam mengenali kondisi payudara (Novianti *et al.*, 2025).

Penelitian oleh Istiqomatunnisa (2021) menunjukkan bahwa faktor dominan yang berhubungan dengan perilaku SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) pada siswi SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor adalah tingkat pengetahuan dan interaksi teman sebaya. Sedangkan pada penyuluhan ini, pemberian edukasi yang disertai demonstrasi dan praktik dapat membantu peserta memahami informasi mengenai kesehatan payudara. Edukasi kesehatan yang berfokus pada pengenalan tanda dan gejala serta pentingnya mencari pertolongan medis ketika terdapat perubahan pada payudara sejalan dengan pendekatan WHO dalam meningkatkan deteksi dini kanker payudara (*World Health Organization*, 2026).

Peningkatan pengetahuan merupakan salah satu hasil yang penting dalam kegiatan promosi kesehatan. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat mendorong seseorang untuk lebih memperhatikan kesehatan payudara dan tidak mengabaikan perubahan yang ditemukan (Lestari and Wulansari, 2019).

WHO menempatkan edukasi mengenai tanda dan gejala kanker payudara sebagai bagian penting dari promosi kesehatan untuk deteksi dini. Deteksi dan diagnosis yang lebih cepat memungkinkan seseorang mendapatkan evaluasi dan penanganan yang sesuai secara lebih tepat waktu.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga mendorong masyarakat untuk melakukan deteksi dini kanker payudara dan mengenali perubahan pada payudara. Pemeriksaan payudara secara klinis oleh tenaga kesehatan atau SADANIS menjadi bagian penting ketika diperlukan pemeriksaan lebih lanjut (Maghfiroh, Jati and Ayuningtyas, 2023).

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga diharapkan dapat membentuk perilaku sadar kesehatan. Peserta diharapkan

DOI: https://doi.org/10.31004/abdidas.v7i5.1407

mampu mengenali perubahan pada payudara, tidak menunda pemeriksaan ketika menemukan kelainan, dan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang tersedia (Julaecha, 2021).

Perlu ditekankan bahwa SADARI bukan pengganti pemeriksaan medis maupun metode skrining mamografi. Pedoman skrining menempatkan pemeriksaan mandiri terutama sebagai sarana kesadaran terhadap perubahan payudara, sedangkan kebutuhan pemeriksaan klinis atau skrining ditentukan berdasarkan usia, risiko, gejala, dan pedoman yang berlaku (Sari *et al.*, 2026).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Edukasi dan Praktik SADARI sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Deteksi Dini Kanker Payudara pada Masyarakat" telah dilaksanakan melalui tahapan edukasi, demonstrasi, praktik, dan evaluasi.

Kegiatan ini memberikan kesempatan kepada peserta untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kanker payudara, mengenali tanda dan perubahan pada payudara, serta memahami cara melakukan SADARI sebagai bentuk kesadaran terhadap kesehatan payudara.

Berdasarkan hasil evaluasi, terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi, terutama dengan peragaan melalui video. Praktik langsung juga membantu peserta memahami langkah-langkah SADARI secara lebih baik, sesuai dengan penelitian yang dilakukan Ratnasari dkk.(2024).

Kegiatan edukasi mengenai kesehatan payudara perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan kader kesehatan, tenaga kesehatan, institusi pendidikan, serta masyarakat. Peserta yang menemukan perubahan atau kelainan pada payudara dianjurkan untuk segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut (Yuliana *et al.*, 2025)

SARAN

1. Edukasi mengenai kesehatan payudara dan deteksi dini perlu dilakukan secara berkala di masyarakat.
2. Kader kesehatan dapat dilibatkan sebagai penggerak edukasi dan pengingat masyarakat untuk memperhatikan kesehatan payudara.
3. Peserta dianjurkan untuk meningkatkan kesadaran terhadap perubahan pada payudara dan tidak menunda konsultasi apabila menemukan kelainan.
4. Kegiatan selanjutnya dapat dilengkapi dengan pemeriksaan payudara klinis oleh tenaga kesehatan sesuai indikasi dan ketentuan pelayanan kesehatan.
5. Evaluasi lanjutan dapat dilakukan untuk mengetahui keberlanjutan perilaku peserta dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh dari kegiatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Universitas Wijaya Kusuma Surabaya, Puskesmas Dukuh Kupang, kader kesehatan, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian

kepada masyarakat. Dukungan dan partisipasi berbagai pihak sangat membantu terlaksananya kegiatan edukasi dan praktik SADARI ini.

DAFTAR PUSTAKA

Bappenas (2023) *Laporan Kinerja Kementerian Ppn/Bappenas Tahun 2023*.

Hastuti, L. *Et Al.* (2021) "Edukasi Program 'Sadari' Pada Wanita Usia Subur Desa Sungai Adong Kuala Dua Kecamatan Sungai Raya," *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 3(3), Pp. 270–276.

Istiqomatunnisa (2021) "Determinan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Siswa Smk Kesehatan Annisa 3 Bogor," *Jurnal Kesehatan*, 10(1), Pp. 21–35.

Julaecha, J. (2021) "Pendidikan Kesehatan Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara Melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari)," *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 3(2), Pp. 115–119.

Kemdiktisaintek Ri (2017) *Rencana Induk Riset Nasional Tahun 2017- 2045*.

Kemdiktisaintek Ri (2021) *Laporan Kinerja 2021 Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi*. Tersedia Pada: Https://Repositori.Kemendikdasmen.Go.Id/31051/.

Kemenkes Ri (2026) *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor Hk.01.07/Menkes/657/2026 Tentang Pedoman Nasional Pelayanan Klinis Tata Laksana Kanker Payudara*. (Diakses: Oktober 3, 2026).

Kerschbaum, E. And Nüssler, V. (2019) "Cancer Prevention With Nutrition And Lifestyle," *Visceral Medicine*, 35(4), Pp. 204–209

Lestari, P. And Wulansari, W. (2019) "Pentingnya Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara," *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce)*, 1(2).

Maghfiroh, A., Jati, R.P. And Ayuningtyas, F. (2023) "Edukasi Pentingnya Sadari Dan Sadanis Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesosi*, 6(2), Pp. 36–43.

Novianti, R. *Et Al.* (2025) "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Sadari," *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(4), Pp. 1207–1217.

Noviyanti, A. *Et Al.* (2023) "Model Edukasi Sadari Berbasis It Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Wanita Usia Subur," *Journal Of Telenursing (Joting)*, 5(2), Pp. 4057–4062.

Ratnasari, F. *Et Al.* (2024) "Pengaruh Pendidikan Video Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Dengan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Remaja," *Jurnal Kesehatan*, 13(1), Pp. 56–61.

Sari, I.P. *Et Al.* (2026) "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Wanita Usia Subur Di Puskesmas Natam Tahun 2025," *Jurnal Kesehatan Nurul Hasanah*, 2(1).

World Health Organization (2026) *Breast Cancer Awareness Month 2026*. Tersedia Pada: Https://Www.Emro.Who.Int/Breast-Cancer-Awareness-Month/2026/Index.Html (Diakses Pada 2 Oktober, 2026).

Yuliana, R.E. *Et Al.* (2025) "Pendidikan Kesehatan Dengan Phantom Terhadap Pengetahuan Tentang Sadari Sebagai Deteksi Kanker Payudara Pada Remaja," *Cendekia Mengabdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Pp. 53–60.