

## PENYULUHAN PERIKSA PAYUDARA SENDIRI (SADARI) SEBAGAI UPAYA DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA DI SMAN 12 KOTA PEKANBARU

Fathunikmah<sup>1</sup>, Ani Naila<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Dosen Prodi D3 Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau  
Penulis Korespondensi : [fathunikmah@pkr.ac.id](mailto:fathunikmah@pkr.ac.id)

### Abstrak

Kanker payudara merupakan salah satu neoplasma ganas yang paling umum dialami oleh wanita dan masih menjadi penyebab utama kematian akibat kanker pada kelompok ini. Penyakit ini memiliki progresivitas yang lambat namun bersifat kronis, sehingga deteksi dini menjadi sangat penting dalam penanganannya (Siagian *et al.*, 2024). Upaya yang dilakukan kementerian Kesehatan dengan mencanangkan program deteksi dini nasional untuk kanker payudara dengan Periksa Payudara Sendiri (SADARI). Berdasarkan penelitian, SADARI menurunkan peningkatan kasus kematian akibat kanker payudara hingga 20% namun yang melakukan masih sedikit yaitu sekitar 25-30% (Wijaya *et al.*, 2024). Hal ini menjadi dasar alasan dilakukan penyuluhan Periksa Payudara Sendiri (SADARI) sebagai upaya deteksi dini kanker payudara dengan 21 siswi SMAN 12 Kota Pekanbaru. Penyuluhan ini dilakukan dengan memberikan materi SADARI dengan metode ceramah dan diskusi. Setelah diberikan materi penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara dengan SADARI. Hal ini terlihat dari hasil pengisian kuesioner pre-test dan post-test, di mana rata-rata skor pengetahuan meningkat secara signifikan.

**Kata Kunci** : Kanker Payudara, Periksa Payudara Sendiri, Remaja  
**Referensi** : 8 (2017-2024)

### PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan variasi dari kanker yang sering terjadi pada wanita. Kanker payudara adalah bentuk tumor ganas yang masih menjadi penyebab utama kematian dan memiliki proses penyakit yang berlangsung lama (Siagian *et al.*, 2024). Kanker payudara lebih dominan menyerang pada wanita dikarenakan tubuh wanita memiliki kadar hormon estrogen yang lebih banyak, hal ini akibat dari peningkatan kadar estrogen dan sel payudara wanita yang sangat aktif dan reseptif terhadap hormon tersebut. Ketika lonjakan hormon estrogen di dalam tubuh wanita terjadi, sel-sel payudara ikut tumbuh dan membelah. Semakin banyak sel membelah, semakin besar pula risiko kanker (Pittara, 2022).

Pada laman *World Cancer Research Fund* (WOCR) terhitung di tahun 2022, Kanker payudara berada di tingkat kedua setelah kanker trakea, bronkus, dan paru-paru dengan angka kejadian 2.296.840 di seluruh dunia dengan rata-rata usia pengidap adalah 45 tahun keatas. Kejadian kanker payudara meningkat sekitar 5% tiap tahunnya di dunia (Marfianti, 2021). Kanker payudara telah melampaui kanker servix dan menjadi peringkat pertama di Indonesia dengan kasus mencapai 66.271 kejadian (IARC) dengan angka kematian akibat

kanker payudara mencapai 22.596 kasus. Prevalensi kejadian kanker payudara di Indonesia selama 5 tahun ini mencapai 209.748 kasus (Bray F *et al.*, 2022). Berdasarkan International Agent for Research of Cancer (IARC) yang berada dibawah naungan WHO menunjukkan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara dengan peningkatan kasus kanker payudara yang tinggi (Tilka Ayattulla *et al.*, 2024).

Salah satu upaya yang dilakukan kementerian Kesehatan pada tahun 2007 bersama dengan Female Cancer Program (FCP) adalah mencanangkan program deteksi dini nasional untuk kanker payudara dan kanker servix. Program deteksi dini untuk kanker payudara adalah dengan SADARI. Berdasarkan penelitian, SADARI menurunkan peningkatan kasus kematian akibat kanker payudara hingga 20% namun yang melakukan masih sedikit yaitu sekitar 25-30% (Wijaya *et al.*, 2024). SADARI yang dilakukan rutin tiap bulannya membuat wanita yang melakukan lebih peka dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya, apabila terdapat tanda-tanda dari kanker payudara dapat lebih cepat memeriksakan diri ke tenaga medis yang menangani dengan tepat sehingga tidak terjadi telat penanganan yang akan meningkatkan persentase morbiditas dan mortalitas. WHO menganjurkan wanita untuk melakukan SADARI secara rutin tiap

bulannya dimulai dari Menarche atau haid pertama kali.

SADARI adalah pemeriksaan yang dilakukan secara mandiri oleh perempuan didepan cermin dengan penekanan atau merada kondisi sekitar payudara dimulai dari sisi terjauh (daerah sekitar ketiak) hingga yang terdekat (sekitar puting). Kriteria untuk dapat melakukan SADARI adalah Wanita usia subur dimulai dari sejak haid pertama (menarche): 7-10 hari setelah menstruasi, Wanita pascamenopause: setiap bulan pada waktu tertentu, Setiap wanita di atas usia 20 tahun harus melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) setiap bulan, Pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan setiap tiga bulan sekali pada wanita berusia di atas 20 tahun, Wanita berisiko tinggi sebelum usia 50 tahun memerlukan mammogram setiap tahun, setiap 2 tahun dilakukan pemeriksaan payudara oleh dokter, Wanita usia 20-40, Mammogram pertama atau awal pada usia 35-40, Pemeriksaan payudara oleh dokter setiap 3 tahun sekali, Wanita berusia antara 40 dan 49 tahun menjalani pemeriksaan payudara dan mammogram setiap 1 hingga 2 tahun dari dokter mereka, Wanita di atas 50 tahun memeriksakan payudara dan kelenjar susunya setiap tahun.

Ini menjadi dasar alasan mengapa kelompok kami tertarik untuk menjadikan siswi sekolah menengah atas yang termasuk rentang anak remaja akhir (18-20 tahun) sebagai audiensi dalam penyuluhan mengenai SADARI sebab memenuhi kriteria untuk mulai melakukan SADARI dengan rutin. Ini diharapkan menambah kepercayaan remaja untuk lebih memerhatikan kesehatan terutama untuk mencegah telat penanganan kanker payudara.

#### PELAKSANAAN KEGIATAN

- Mengurus surat izin kegiatan penyuluhan di SMAN 12 Kota Pekanbaru
- Melakukan pendataan peserta siswi kelas 2 SMAN 12 Kota Pekanbaru
- Menjelaskan seluruh prosedur kegiatan penyuluhan kepada 21 peserta
- Melakukan wawancara awal mengenai pengetahuan dan kebiasaan peserta terkait pemeriksaan payudara sendiri
- Mengisi kuesioner awal (pre-test) untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum penyuluhan.
- Menyampaikan materi penyuluhan materi SADARI dengan metode ceramah dan diskusi
- Melakukan demonstrasi teknik SADARI atau video edukasi
- Memfasilitasi peserta untuk praktik langsung teknik SADARI (jika tersedia model payudara)
- Mengisi kuesioner akhir (post-test) untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta

- Menyimpulkan hasil penyuluhan dan membagikan leaflet panduan SADARI sebagai edukasi lanjutan.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Hasil pretes dan posttes**

No	Nilai	Pre test	Post test
1.	< 80	10	3
2.	≥ 80	11	19
	Total	21	21

Berdasarkan Tabel 1, terlihat bahwa rata-rata pengetahuan siswi mengenai materi pemeriksaan SADARI mengalami peningkatan setelah diberikan pembekalan. Rata-rata nilai pre-test sebesar 77 meningkat menjadi 95 pada post-test. Nilai post-test tersebut menunjukkan hasil yang memuaskan.

Pada saat dilakukan praktik teknik SADARI, ditemukan 2 siswi yang terdapat benjolan pada payudara sebelah kanan. Ke dua siswi dikonsulkan ke BK SMAN 12 Kota Pekanbaru dan dirujuk ke faskes masing-masing sisiwi tersebut. Hal ini merupakan salah satu tujuan dari SADARI dengan mendeteksi dini adanya kelainan pada payudara.

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah metode sederhana yang dapat dilakukan oleh setiap wanita untuk mendeteksi kelainan pada payudara, termasuk kanker payudara. Pemeriksaan ini dilakukan secara mandiri dan rutin SADARI disesuaikan dengan kondisi hormonal wanita. Pada wanita pramenopause, dilakukan pada hari ke-7 hingga ke-10 setelah hari pertama haid saat payudara lebih lunak. Bagi yang menstruasinya tidak teratur atau sudah menopause, dilakukan pada tanggal yang sama setiap bulan. Sementara itu, pada ibu menyusui, SADARI dilakukan setelah payudara dikosongkan agar lebih mudah diraba (Astutik, 2017). SADARI berguna untuk mendeteksi secara dini adanya benjolan atau perubahan abnormal pada payudara, termasuk sebagai upaya awal dalam mendeteksi kanker payudara (Marfianti, 2021).

Inspeksi merupakan tahap awal dalam pemeriksaan SADARI yang bertujuan untuk mengidentifikasi adanya kelainan morfologis pada payudara sebelum dilakukan palpasi. Selama proses ini, dilakukan pengamatan terhadap beberapa indikator klinis, antara lain simetri atau asimetri bentuk payudara, adanya pembengkakan (bulging), retraksi atau cekungan pada kulit, pelebaran pori-pori yang menyerupai tekstur kulit jeruk (peau d'orange), retraksi puting susu, adanya lesi atau ulserasi, perubahan warna kulit seperti eritema, sianosis, atau hiperpigmentasi, serta keluarnya cairan dari puting (discharge), baik berupa cairan jernih maupun berdarah (Marfianti, 2021).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### a. Kesimpulan

Penyuluhan ini merupakan upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya Perempuan remaja, mengenai pentingnya kesehatan reproduksi melalui penerapan SADARI (Periksa Payudara Sendiri). SADARI adalah metode deteksi dini kanker payudara yang dilakukan secara mandiri, bertujuan untuk mengenali perubahan atau tanda-tanda mencurigakan pada payudara sedini mungkin. Dengan melakukan SADARI secara rutin, individu dapat mendeteksi adanya benjolan, perubahan bentuk, warna, atau gejala lain yang berpotensi menjadi indikasi kanker payudara. Teknik ini sederhana, dapat dilakukan di rumah, dan menjadi langkah awal yang penting dalam pencegahan serta deteksi dini kanker payudara.

### b. saran

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan reproduksi di sekolah menengah atas terkhusus pada siswi perempuan diharapkan siswi perempuan sekolah menengah atas adalah munculnya habit atau kebiasaan baik untuk rutin SADARI dan mau memeriksakan apabila terdapat tanda-tanda kanker payudara

## DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, R. yuli. (2017). *Payudara dan Laktasi* (T. Utami (ed.); 2nd ed.). Salemba Medika.
- Bray, F., Ferlay, J., Soerjomataram, I., Siegel, R. L., Torre, L. A., & Jemal, A. (2022). Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 70(4), 313–331. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>
- IARC (International Agency for Research on Cancer). (2022). Cancer Today: Breast cancer fact sheet. World Health Organization. Retrieved from <https://gco.iarc.fr/>
- Marfianti, E. (2021). Peningkatan Pengetahuan Kanker Payudara dan Ketrampilan Periksa Payudara Sendiri (SADARI) untuk Deteksi Dini Kanker Payudara di Semutan Jatimulyo Dlingo. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 3(1), 25–31. <https://doi.org/10.20885/jamali.vol3.iss1.art4>
- Siagian, H. A. H., Wardani, W., Riska, Z., Marwiyah, I., Febrian Surbakti, A., & Agustina Harahap, R. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Perilaku Sadari Sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Mahasiswi Prodi Ilmu Komputer Angkatan 2021 Universitas X. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(4), 720–728.

- <https://doi.org/10.33024/jikk.v1i1.13557>  
Tilka Ayattulla, Made Agus Suanjaya, Ahia Zakira Rosmala, & Dewi Utary. (2024). Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswi Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Mataram Terhadap Sadari Sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara. *Cakrawala Medika: Journal of Health Sciences*, 2(2), 164–172.  
<https://doi.org/10.59981/ab1ghw71>
- Wijaya, P., Trisna, M., Lilis, K., & Rahmawati, S. (2024). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Periksa Payudara Sendiri (Sadari) Padaremaja Putri Di Smk Keperawatan Bina Mandiri Sawangan Depok Tahun 2023. *JIDAN Jurnal Ilmiah Bidan*, 8(April).
- World Cancer Research Fund. (2022). *Worldwide cancer data*. Retrieved from <https://www.wcrf.org/dietandcancer/cancer-trends/worldwide-cancer-data/>