

**SKRINING KANKER PAYUDARA DENGAN SADARI (PEMERIKSAAN
PAYUDARA SENDIRI) PADA WANITA USIA SUBUR**
***BREAST CANCER SCREENING WITH AWARENESS (SELF-BREAST
EXAMINATION) IN WOMEN OF CHILDBEARING AGE***

**Nova Elok Mardliyana^{1*}, Fulatul Anifah², Irma Maya Puspita³, Umi Ma'rifah⁴,
Aryunani⁵, Supatmi⁶, Nurul Ain Ghani⁷**

¹⁻⁶S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surabaya

⁷Management and Science University, Malaysia

novaelok@um-surabaya.ac.id

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan salah satu penyebab utama kematian pada wanita di seluruh dunia, yang dapat dicegah melalui deteksi dini. Metode SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) merupakan salah satu cara sederhana dan efektif untuk meningkatkan kesadaran serta mendeteksi adanya tanda-tanda awal kanker payudara. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan SADARI kepada wanita usia subur di wilayah PCIA Malaysia Daerah Batu Ketonmen, Kuala Lumpur, Malaysia. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi SADARI, serta pendampingan langsung kepada peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait deteksi dini kanker payudara menggunakan metode SADARI. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya deteksi dini, dengan lebih dari 80% peserta mampu melakukan SADARI secara mandiri dengan benar. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam menurunkan risiko kanker payudara melalui peningkatan kesadaran dan partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan payudara.

Kata kunci : Kanker Payudara, Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

ABSTRACT

Breast cancer is one of the leading causes of death in women worldwide, which can be prevented through early detection. The BSE (Breast Self-Examination) method is a simple and effective way to raise awareness and detect early signs of breast cancer. This community service program aims to provide BSE education and training to women of childbearing age in the PCIA Malaysia Batu Ketonmen area, Kuala Lumpur, Malaysia. The methods used include health education, BSE demonstrations, and direct assistance to participants. This activity succeeded in increasing participants' knowledge and skills related to early detection of breast cancer using the BSE method. The evaluation results showed an increase in participants' understanding of the importance of early detection, with more than 80% of participants being able to perform BSE independently and correctly. This program is expected to be the first step in reducing the risk of breast cancer by increasing awareness and active participation of the community in maintaining breast health.

Keyword : Breast Cancer, Breast Self-Examination (BSE)

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan salah satu penyakit kanker yang paling umum dan menjadi penyebab utama kematian pada wanita di seluruh dunia. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO), diperkirakan lebih dari 2,3 juta wanita didiagnosis dengan kanker payudara pada tahun 2020, dengan lebih dari 670.000 kematian yang tercatat akibat penyakit ini, (World Health Organization (WHO), 2024). Sebagian besar kasus kanker payudara ditemukan pada wanita usia 40 tahun ke atas, namun kini, insidensi kanker payudara pada wanita usia subur (20-39 tahun) juga semakin meningkat, (Global Cancer Observatory, 2020). Oleh karena itu, skrining kanker payudara sangat penting untuk meningkatkan angka harapan hidup dan kualitas hidup pasien.

Daerah Batuketonmen, yang terletak di Kuala Lumpur, Malaysia telah mengalami perkembangan pesat dan menjadikannya salah satu kawasan urban yang paling dinamis di negara tersebut. Selain menjadi pusat ekonomi dan budaya, Batuketonmen juga telah menjadi kota tujuan utama bagi imigran dari berbagai negara, khususnya dari negara-negara Asia Tenggara. Namun, di balik pesatnya pertumbuhan ekonomi dan urbanisasi, terdapat dampak kesehatan yang signifikan bagi penduduk, baik imigran maupun

warga lokal, (Kementrian Kesehatan Malaysia, 2023)

Salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian utama adalah tingginya angka kejadian kanker payudara di Batuketonmen. Meskipun kanker payudara adalah salah satu penyakit yang umum ditemukan di banyak negara. Perpindahan imigran yang datang dengan gaya hidup, kebiasaan makan dan pola hidup yang berbeda dari daerah asalnya dapat meningkatkan risiko kanker payudara. Selain itu, masalah polusi udara juga cukup tinggi di Batuketonmen akibat tingginya aktivitas industri dan transportasi, (Kementrian Kesehatan Malaysia, 2023)

Sebanyak 52,2% perempuan di Malaysia cenderung terlambat didiagnosis kanker payudara, mayoritas kasus ditemukan dalam tahap stadium lanjut. Keterlambatan diagnosis berdampak pada penurunan efektivitas pengobatan, angka kelangsungan hidup yang lebih rendah, serta meningkatkan risiko komplikasi, (Htay et al., 2021). Faktor-faktor seperti kurangnya kesadaran akan pentingnya deteksi dini, keyakinan negatif terhadap skrining, serta akses terbatas terhadap fasilitas kesehatan berkontribusi pada tingginya angka keterlambatan diagnosis tersebut. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih intensif melalui edukasi, kampanye kesehatan, dan peningkatan

akses skrining untuk mendorong deteksi dini dan meningkatkan prognosis pasien kanker payudara di Malaysia, (Tan et al., 2023)

Kanker payudara dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, seperti usia, riwayat keluarga, faktor genetik, pola makan, aktivitas fisik, paparan lingkungan, dan kebiasaan merokok atau mengonsumsi alkohol, (White et al., 2018). Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko terjadinya kanker payudara, baik melalui perubahan gaya hidup maupun pengelolaan faktor risiko, (Htay et al., 2024). Skrining menjadi hal penting untuk mencegah kanker payudara, karena semakin dini kanker ditemukan, maka akan semakin tinggi keberhasilan pengobatan, (Mansoor & Kumar, 2017). Salah satu metode pencegahan yang sederhana dan efektif adalah SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri), (Kolak et al., 2017)

SADARI merupakan pemeriksaan payudara yang dilakukan oleh individu secara mandiri untuk mendeteksi adanya perubahan atau kelainan pada payudara yang mungkin ada indikasi kanker. SADARI dapat membantu perempuan untuk mengenali perubahan yang terjadi pada payudara seperti adanya benjolan, perubahan bentuk, tekstur kulit atau keluarnya cairan yang tidak biasa,

(Mansoor & Kumar, 2017). Metode ini mudah dilakukan, biaya terjangkau, dan dapat dilakukan secara rutin di rumah tanpa memerlukan alat medis khusus. Hal ini sejalan dengan penelitian Kavitha, S.D dan Malathi S (2022) yang menunjukkan bahwa SADARI merupakan metode yang efektif untuk menskrining kejadian kanker payudara dengan teknik yang benar, (Kavitha & Malathi, 2022)

SADARI merupakan metode yang mudah dan terjangkau, tantangan utama dalam pelaksanaannya pada wanita imigran di Batuketonmen adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pemeriksaan dengan benar. Beberapa wanita mungkin juga memiliki ketakutan atau tabu untuk membicarakan masalah kesehatan terkait payudara, terutama dalam komunitas yang lebih konservatif atau di antara mereka yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda, (Azeem et al., 2015).

Pimpinan Cabang Istimewa Aisyiyah (PCIA) Malaysia sebagai organisasi perempuan Muhammadiyah di luar negeri memiliki peran strategis dalam pemberdayaan dan peningkatan kualitas hidup perempuan Indonesia yang berada di Malaysia. PCIA Malaysia tidak hanya menjadi wadah silaturahmi, tetapi juga memiliki tanggung jawab untuk memberikan edukasi dan layanan

kesehatan bagi anggotanya, termasuk dalam hal skrining penyakit yang berisiko tinggi seperti kanker payudara.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, berupaya untuk memberikan informasi yang tepat dan pelatihan sederhana cara melakukan SADARI kepada wanita usia subur di Wilayah PCIA Malaysia. Dengan demikian, diharapkan pemeriksaan payudara menjadi kebiasaan rutin yang dapat mendukung skrining kanker payudara, memperkuat upaya pencegahan, dan pada akhirnya mengurangi angka kematian akibat kanker payudara di Malaysia.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya skrining kanker payudara dengan menggunakan metode SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) pada wanita usia subur di wilayah PCIA Malaysia daerah Batu Ketonmen, Kuala Lumpur, Malaysia. Metode pelaksanaan akan dilakukan melalui beberapa tahapan yang terstruktur dan melibatkan berbagai pihak yang mendukung kegiatan tersebut yaitu pengurus PCIA Malaysia. Koordinasi dilakukan untuk mendapatkan dukungan dan fasilitas yang diperlukan. Ini termasuk pengaturan jadwal kegiatan, tempat

pelatihan. Sasaran utama adalah kelompok wanita berusia 20 hingga 45 tahun, yang merupakan kelompok rentan untuk terkena kanker payudara.

Berikut adalah tahapan metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini: 1) Persiapan dan Perencanaan, 2) Sosialisasi dan Edukasi tentang teknik pemeriksaan payudara sendiri dan manfaatnya, 3) Diskusi dan konsultasi terkait dengan kanker payudara dan SADARI. Sebelum dilakukan sosialisasi dan edukasi peserta diberikan kuesioner pre- dan post-test: Sebelum dan setelah pelatihan, peserta akan mengisi kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka tentang kanker payudara dan teknik SADARI. Kuesioner ini akan digunakan untuk menganalisis perubahan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai skrining kanker payudara.

Pelaksanaan edukasi menggunakan media berupa leaflet dan alat peraga manekin payudara untuk demonstrasi langsung. Peserta diberikan pemahaman dasar tentang risiko kanker payudara, gejala yang perlu diwaspadai, serta cara melaksanakan SADARI secara rutin. Materi disesuaikan dengan tingkat pemahaman dan kebutuhan peserta. Demonstrasi teknik SADARI secara langsung langkah-langkah yang harus

dilakukan secara tepat. Kemudian peserta diberikan kesempatan untuk melakukan SADARI secara mandiri dengan bimbingan dari tim pengabdian. Setiap peserta akan dipandu untuk memeriksa payudara mereka dengan langkah yang benar dan diawasi oleh tim untuk memastikan teknik yang digunakan sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Skrining Kanker Payudara dengan SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) pada Wanita Usia Subur" telah dilaksanakan yang diikuti oleh 30 wanita usia subur yang tinggal di wilayah PCIA Malaysia tepatnya di Batuketonmen, Kuala Lumpur dengan rentang usia 20 – 45 tahun. Kegiatan ini terdiri dari sosialisasi mengenai pentingnya skrining kanker payudara, pelatihan cara melakukan SADARI dengan benar, serta evaluasi pengetahuan peserta sebelum dan setelah pelatihan.

Kegiatan pengabdian dilakukan di kantor PCIA Malaysia berjalan dengan lancar. Metode yang digunakan selama kegiatan adalah ceramah dan diskusi tentang masalah kanker payudara. Demonstrasi pemeriksaan SADARI diikuti oleh peserta dengan antusias. Kegiatan dimulai dengan sesi edukasi berupa pemaparan materi tentang pentingnya skrining kanker payudara, faktor risiko,

gejala dan langkah-langkah pelaksanaan SADARI. Sebelum dimulai peserta diminta untuk mengisi kuesioner pengukuran tingkat pengetahuan dan pemahaman masalah kanker payudara.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan tentang SADARI *pre-test*

Pengetahuan	n	%
Baik	5	16
Cukup	7	23
Kurang	18	61
Total	30	100

Tabel 2. Tingkat pengetahuan tentang SADARI *post-test*

Pengetahuan	n	%
Baik	20	66
Cukup	6	20
Kurang	4	14
Total	30	100

Selama pelaksanaan simulasi SADARI sebagian besar peserta berhasil melakukan pemeriksaan SADARI dengan benar setelah demonstrasi langsung. Mereka mampu mengenali tanda-tanda kelainan pada payudara, seperti benjolan, perubahan tekstur kulit, atau perubahan pada puting payudara. Model payudara yang digunakan sebagai alat peraga membantu peserta memahami teknik dengan lebih mudah. Pada sesi praktik bersama, 70% peserta dapat melakukan pemeriksaan SADARI secara mandiri setelah bimbingan, sementara 30% lainnya masih membutuhkan sedikit bantuan.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)



Gambar 2. Praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)



Gambar 3. Foto bersama Peserta dan Tim Pengabdian Masyarakat

Sebagai tindak lanjut, sebagian besar peserta mengungkapkan komitmen untuk melakukan SADARI secara rutin setiap bulan. Mereka juga menyarankan agar kegiatan serupa diselenggarakan secara berkala untuk memastikan bahwa pengetahuan dan keterampilan mereka terlatih. Beberapa peserta juga menyatakan bahwa mereka

merasa lebih percaya diri untuk diskusi mengenai kesehatan payudara dan mendorong teman-teman atau keluarga mereka untuk melakukan SADARI.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah pelatihan menunjukkan bahwa sosialisasi dan edukasi yang diberikan dapat mempengaruhi pemahaman peserta. Sebagian besar peserta sebelumnya tidak tahu cara melakukan SADARI atau menganggap remeh pentingnya skrining, tetapi setelah mengikuti kegiatan ini, mereka menjadi lebih menyadari bahwa skrining dapat mengurangi risiko kematian akibat kanker payudara. Hal ini memperkuat pentingnya pendidikan kesehatan sebagai langkah pertama dalam pencegahan kanker payudara.

Wanita usia subur yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, mengalami kekurangan informasi tentang pentingnya skrining kanker payudara. Menurut teori *health belief model* (HBM), seseorang akan cenderung melakukan tindakan preventif jika memiliki pemahaman tentang risiko penyakit dan manfaat dari tindakan skrining. Perilaku dalam mendeteksi kanker payudara menjadi baik setelah mendapatkan pendidikan kesehatan tentang SADARI, sehingga dapat disimpulkan pendidikan kesehatan berpengaruh terhadap perilaku kader dalam mendeteksi kanker payudara, (Tenri Abeng & Jama, 2024).

Keberhasilan peserta dalam melakukan

SADARI secara mandiri setelah pelatihan menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, wanita dapat diberdayakan untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Penggunaan alat peraga berupa model payudara ternyata sangat membantu peserta dalam memahami teknik pemeriksaan yang benar, serta memberikan rasa percaya diri saat melakukannya secara mandiri.

Namun, meskipun banyak peserta yang berhasil melakukan SADARI dengan benar, masih ada sebagian kecil peserta yang merasa kesulitan atau perlu bimbingan lebih lanjut. Hal ini menunjukkan perlunya pemantauan lanjutan atau penyuluhan lebih intensif untuk memastikan bahwa peserta benar-benar melaksanakan SADARI dengan tepat dan rutin.

Beberapa tantangan dan hambatan perlu diatasi dalam program pengabdian selanjutnya. Beberapa peserta mengungkapkan rasa khawatir atau cemas jika menemukan benjolan atau kelainan pada payudara mereka setelah melakukan SADARI, yang dapat menghambat mereka untuk segera mencari pertolongan medis. Oleh karena itu, selain edukasi tentang teknik SADARI, penting juga untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai langkah-langkah yang harus diambil jika menemukan kelainan selama pemeriksaan. Selain itu, stigma sosial dan ketidaknyamanan untuk berbicara tentang kesehatan payudara

juga menjadi hambatan yang ditemukan pada beberapa peserta. Beberapa wanita merasa malu atau tidak nyaman untuk melakukan pemeriksaan payudara. Oleh karena itu, penting untuk terus mengajak masyarakat terbuka diskusi mengenai kanker payudara, terutama di kalangan wanita usia subur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan evaluasi yang didapatkan, program pengabdian ini dapat diperluas dan dikembangkan lebih lanjut dengan melakukan hal-hal berikut: Pemantauan rutin: Program lanjutan yang melibatkan pengingat atau evaluasi berkala tentang praktik SADARI dapat membantu memastikan bahwa wanita terus melakukan pemeriksaan payudara secara rutin, Penyuluhan berkelanjutan: Edukasi lanjutan tentang cara memahami hasil pemeriksaan dan langkah-langkah yang harus diambil jika ditemukan kelainan perlu diberikan. Ini juga akan mengurangi ketakutan atau kecemasan yang dialami peserta, Penyuluhan di tingkat komunitas: Program ini dapat diperluas ke komunitas-komunitas yang lebih luas untuk meningkatkan jangkauan dan aksesibilitas informasi mengenai pentingnya skrining kanker payudara.

Secara keseluruhan, program pengabdian ini telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan wanita usia subur di Kuala Lumpur mengenai kanker payudara dan pentingnya skrining melalui SADARI.

Dengan dilakukannya evaluasi dan tindak lanjut yang lebih lanjut, diharapkan program ini dapat memberikan dampak jangka panjang dalam upaya pencegahan dan penurunan angka kematian akibat kanker payudara di Malaysia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azeem, E., Gillani, S. W., Siddiqui, A., Al Shammery, H. A., Poh, V., Syed Sulaiman, S. A., & Baig, M. (2015). Knowledge, attitude and behavior of healthcare providers towards breast cancer in Malaysia: A systematic review. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 16(13), 5233–5235. <https://doi.org/10.7314/APJCP.2015.16.13.5233>
- Global Cancer Observatory. (2020). International Agency for Research on Cancer (IARC). <https://gco.iarc.fr/en>.
- Htay, M. N. N., Donnelly, M., Schliemann, D., Loh, S. Y., Dahlui, M., Somasundaram, S., Tamin, N. S. B. I., & Su, T. T. (2021). Breast Cancer Screening in Malaysia: A Policy Review. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 22(6), 1685–1693. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2021.22.6.1685>
- Htay, M. N. N., Su, T. T., & Donnelly, M. (2024). Risk-Stratified Breast Cancer Screening in Malaysia: Challenges and Opportunities. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 25(3), 785–791. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2024.25.3.785>
- Kavitha, S. D., & Malathi, S. (2022). Study to Evaluate The Effectiveness of Breast Self-Examination on Prevention of Breast Cancer and Developing Skill on Breast Self- Examination Among Menopausal Women at Selected Rural Areas of Shimoga, Karnataka State. *International Journal of Health Sciences*, 10235–10242. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns4.11046>
- Kementrian Kesehatan Malaysia. (2023). Forum Mengintai Semangat Srikandi” Sempena Seminar Kesedaran Kanser Serviks “Sayonara Kanser Serviks: Ke Arah Sasaran Eliminasi 2030”. <https://www.moh.gov.my/>.
- Kolak, A., Kamińska, M., Sygit, K., Budny, A., Surdyka, D., Kukielfka-Budny, B., & Burdan, F. (2017). Primary and secondary prevention of breast cancer. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 24(4), 549–553. <https://doi.org/10.26444/aaem/75943>
- Mansoor, S. M., & Kumar, B. (Dr) H. (2017). A Study of Breast Self Examination and Its Association with Selected Demographic Variables among Rural Women. *Indian Journal of Preventive Medicine*, (5). <https://doi.org/10.21088/ijpm.2321.5917.5217.1>
- Tan, M. M., Jamil, A. S. A., Ismail, R., Donnelly, M., & Su, T. T. (2023). Breast cancer and breast cancer screening use—beliefs and behaviours in a nationwide study in Malaysia. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16227-0>
- Tenri Abeng, A., & Jama, F. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Terhadap Perilaku Kader Dalam Mendeteksi Kanker Payudara Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamangapa Kota Makassar. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 6(1), 24–32. <https://doi.org/10.47034/ppk.v6i1.1080>
- White, A. J., Bradshaw, P. T., & Hamra, G. B. (2018). Air Pollution and Breast Cancer: a Review. *Current Epidemiology Reports*, 5(2), 92–100. <https://doi.org/10.1007/s40471-018-0143-2>
- World Health Organization (WHO). (2024). Breast cancer. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>.