

AYO SADARI: KEGIATAN SOSIALISASI BAGI GENERASI Z UNTUK DETEKSI DINI KANKER PAYUDARA

Let's Do BSE: A Socialization Activity for Generation Z to Promote Early Detection of Breast Cancer

Malisa Ariani^{1*}, Onieqie Ayu Dhea Manto¹, Hj. Latifah¹, Paul Joae Brett Nito¹,
Desi Wulandari¹, Dewi Puspita Sari¹, Difa Nastasya¹, Dwi Yani Safitri¹, Elin Renata¹,
Ericca Dwi Salsabhilla¹, Fahria Rusali¹, Fathul Jannah¹, Fatmawati¹, Hayatun Latifah¹,
Humairoh¹, Intan Audi Yusfanita¹, Intan Nur Aisyah¹, Sarinda¹,
Sofhia Aulia Putri Azizah¹

¹Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia

*Korespondensi: nastasyadifa148@email.com

Diterima: 29 Agustus 2025

Dipublikasikan: 1 November 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Permasalahan kanker payudara merupakan masalah yang sering dialami wanita, ditandai dengan benjolan abnormal di area payudara yang dapat berkembang menjadi tumor. Salah satu cara mengatasi kanker payudara adalah dengan melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) yang dapat dilakukan dengan mudah dan bertujuan untuk mengetahui apakah ada benjolan yang mencurigakan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan payudara, serta membekali pengetahuan siswi tentang cara melakukan SADARI dengan benar agar mampu mendeteksi perubahan atau tanda awal kanker payudara.

Metode: Kegiatan dilaksanakan dengan metode penyuluhan dan demonstrasi dengan melibatkan siswa/i di SMAN 4 Banjarmasin. Edukasi mencakup pengertian kanker payudara dan pentingnya deteksi dini, kemudian dilakukan demonstrasi langsung cara melakukan SADARI dengan menggunakan peraga anatomi. *Pre-test* dan *post-test* diberikan untuk mengetahui pengetahuan siswa.

Hasil: Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan dalam menangani bahaya kanker payudara dan cara menanganinya.

Simpulan: Sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa/i SMAN 4 Banjarmasin mengenai pentingnya pemeriksaan payudara sendiri guna deteksi dini kanker payudara. Kegiatan ini juga menumbuhkan sikap tanggung jawab dan kesadaran akan pentingnya deteksi dini kanker payudara bagi remaja.

Kata kunci: SADARI, deteksi dini kanker payudara, kanker payudara, remaja, Gen Z

ABSTRACT

Introduction: Breast cancer is a common health issue among women, characterized by abnormal lumps in the breast that may develop into tumors. One way to address breast cancer is through early detection using Breast Self-Examination (BSE), which is easy to perform and aims to identify any suspicious lumps.

Objectives: This study aims to raise awareness among adolescents about the importance of maintaining breast health and to equip female students with knowledge on how to perform BSE correctly, enabling them to detect changes or early signs of breast cancer.

Methods: The activity was conducted through counseling and demonstration involving students of SMAN 4 Banjarmasin. The education covered the definition of breast cancer and the importance of early detection, followed by a direct demonstration of BSE using anatomical models. *Pre-tests* and *post-tests* were administered to assess students' knowledge.

Results: The results showed a significant improvement in participants' understanding of the dangers of breast cancer and how to address them.

Conclusion: The socialization activity successfully increased students' knowledge at SMAN 4 Banjarmasin about the importance of BSE for early breast cancer detection. The activity also fostered a sense of responsibility and awareness of the importance of early detection among adolescents.

Keywords: BSE, breast cancer early detection, breast cancer, adolescents, Gen Z

PENDAHULUAN

Kanker payudara merupakan penyakit dimana sel-sel payudara yang abnormal tumbuh di luar kendali dan akhirnya membentuk sebuah tumor. Jika dibiarkan, tumor bisa menyebar ke seluruh tubuh dan berakibat fatal. Kanker payudara disebut juga dengan Carcinoma Mammae adalah sebuah tumor (benjolan abnormal) ganas yang tumbuh dalam jaringan payudara. Tumor ini dapat tumbuh dalam kelenjar susu, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang payudara (jaringan lemak, maupun jaringan ikat payudara). Tumor ini dapat pula menyebar ke bagian lain di seluruh tubuh. Penyebaran tersebut disebut dengan metastase (Iqmy et al., 2021)

Menurut Krisdianto (2021), kanker payudara adalah tumor ganas pada payudara atau salah satu payudara, kanker payudara juga merupakan benjolan atau massa tunggal yang sering terdapat di daerah kuadran atas bagian luar, benjolan ini keras dan bentuknya tidak beraturan dan dapat digerakkan. Kanker payudara terjadi karena adanya kerusakan pada gen yang mengatur pertumbuhan dan diferensiasi sel sehingga sel tumbuh dan berkembang biak tanpa bisa dikendalikan. Penyebaran kanker payudara terjadi melalui kelenjar getah bening sehingga kelenjar getah bening aksila ataupun supraklavikula membesar. Kemudian melalui pembuluh darah kanker menyebar ke organ tubuh lain seperti hati, otak dan paru-paru.

Kanker masih menjadi salah satu penyebab utama kematian di dunia menurut laporan *World Health Organization* (WHO). Data GLOBOCAN tahun 2018 mencatat sekitar 18,1 juta kasus kanker baru dengan angka kematian 9,6 juta jiwa. Jumlah ini diperkirakan terus meningkat hingga lebih dari 13,1 juta kematian pada tahun 2030. Salah satu jenis kanker yang paling banyak dialami perempuan adalah kanker payudara, yaitu kanker yang berasal dari kelenjar, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang payudara. Pada tahun 2018, tercatat 2.088.849 kasus baru kanker payudara di dunia dengan 626.679 kematian. Di Indonesia, data *Internasional Agency for Research on Cancer* (IARC) tahun 2020 menunjukkan bahwa kanker payudara menempati urutan tertinggi kedua setelah kanker serviks, dengan 65.858 kasus baru (30,8) dan angka kematian mencapai 22.430 kasus (9,6%), menjadikan penyebab kematian tertinggi kedua setelah kanker paru. (Adimuntja et al., 2022)

Berdasarkan pemaparan WHO, tercatat bahwa sekitar 99% kasus kanker payudara terjadi pada wanita, sedangkan hanya 0,5–1% dialami oleh pria, sehingga risiko pada perempuan dapat mencapai 100 kali lipat lebih tinggi dibandingkan pria. Wanita yang memiliki riwayat keluarga memiliki risiko 2 kali lipat untuk mengalami kanker ini dibandingkan mereka yang tidak memiliki riwayat keluarga (World Health Organization, 2023).

Pentingnya peran payudara tidak lepas dari kemungkinan terjadinya masalah yang menyerang payudara. Salah satu masalah kesehatan yang paling mendesak dikhawatirkan oleh remaja yaitu *Ca Mamae*/Kanker Payudara dan 502.000 wanita meninggal setiap tahunnya akibat penyakit mematikan ini. pengetahuan atau pemahaman masyarakat tentang bahaya kanker payudara, serta kesadaran akan pentingnya deteksi dini. Inspeksi Payudara sendiri merupakan cara efektif untuk mendeteksi benjolan payudara secara dini. Deteksi dini dapat menurunkan angka kematian sebesar 25-30%, karena hampir 86% benjolan payudara ditemukan oleh pasien sendiri (Ibitoye et al., 2021)

Permasalahan kanker payudara dan dampak yang di timbulkannya memerlukan intervensi kesehatan masyarakat berupa program penanggulangan nasional yang diatur

dalam Permenkes No. 34 Tahun 2015 tentang Penanggulangan Kanker Payudara. Salah satu pencegahan kanker payudara adalah penemuan kasus dengan deteksi dini yang dilakukan melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) yang dapat dilakukan dengan mudah yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya benjolan yang dapat berkembang menjadi kanker payudara. Salah satu pencegahan kanker payudara adalah penemuan kasus dengan deteksi dini yang dilakukan melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) (Hasnita & Ningsih, 2024)

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) merupakan salah satu upaya untuk mencegah kanker payudara. SADARI metode paling sederhana, murah, mudah, dan efisien karena metode ini adalah metode skrining kanker payudara yang dapat dilakukan sendiri di rumah. Sebagai upaya untuk menjaga dan memperkuat lingkungan yang ramah bagi remaja perempuan, program ini diinisiasi sebagai bagian dari pengabdian kepada masyarakat. Program ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada remaja di SMAN 4 Banjarmasin mengenai pentingnya melakukan pemeriksaan SADARI itu sendiri guna mencegah dan melakukan deteksi dini kanker payudara. Pengabdian kepada masyarakat ini juga menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam kegiatan komunitas yang positif. Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), maka dilakukan kegiatan pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah. Pendidikan ini dilaksanakan melalui penyuluhan yang interaktif dan informatif, penggunaan media edukatif seperti poster dan video, serta simulasi langsung cara melakukan SADARI.

METODE

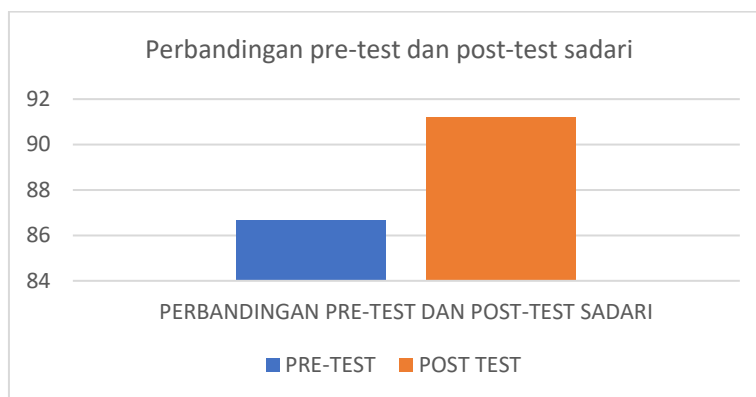
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di SMAN 4 Banjarmasin dengan metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukasi kesehatan dan demonstrasi, yang terdiri dari beberapa tahapan:

1. Perencanaan
 - a) Penyusunan jadwal kegiatan, pembagian tugas tim, pembuatan Satuan Acara Penyuluhan (SAP), serta persiapan media edukasi berupa poster, spanduk, dan PowerPoint.
 - b) Koordinasi dengan pihak sekolah terkait perizinan serta penentuan peserta.
2. Pelaksanaan
 - a) Membagikan lembar *pre-test* guna mengukur tingkat pengetahuan awal siswa mengenai SADARI.
 - b) Penyampaian materi tentang kanker payudara, faktor risiko, pentingnya deteksi dini, dan tata cara SADARI.
 - c) Demonstrasi Sadari menggunakan media alat peraga anatomi payudara, siswa diajarkan langkah-langkah pemeriksaan secara benar.
 - d) Membagikan lembar *post-test* dilakukan untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi
3. Evaluasi
 - a) Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test*
 - b) Peserta tampak memberikan respons positif dan antusiasme selama penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema edukasi Periksa Payudara Sendiri (SADARI) pada remaja SMAN 4 Banjarmasin terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Serta terjadi peningkatan pengetahuan terkait isu yang diangkat dalam PKM. Hasil menunjukkan sebelum penyuluhan, rata-rata skor *pre-test* siswa sebesar 86,65% dan setelah diberikan materi, demonstrasi, dan diskusi interaktif, skor *post-test* meningkat menjadi 91,19%. Selain peningkatan pengetahuan, siswa juga mampu mempraktikkan langkah-langkah SADARI dengan benar menggunakan alat peraga, serta menunjukkan antusiasme melalui pertanyaan.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga mendorong keterampilan praktis serta kesadaran mereka untuk menjadikan SADARI sebagai kebiasaan rutin yang berkelanjutan.



Gambar 1. Analisis data kuesioner

Kegiatan sosialisasi SADARI di SMAN 4 Banjarmasin terbukti efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang deteksi dini kanker payudara. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan setelah pelaksanaan, meskipun peningkatan tidak terlalu besar karena sebagian siswa sudah memiliki dasar pemahaman sebelumnya. Namun, aspek keterampilan dan kesadaran praktis menjadi poin penting yang diperoleh peserta. Penyuluhan ini memberikan dampak positif berupa motivasi peserta untuk mengajak teman sebaya dan keluarga mereka melakukan SADARI. Kesadaran peserta akan pentingnya deteksi dini kanker payudara sebagai langkah pencegahan juga meningkat. Selain itu, stigma atau rasa malu dalam membicarakan kesehatan payudara di kalangan remaja dapat berkurang. Terakhir, kegiatan ini mendorong terjalinnya kolaborasi antara sekolah dan puskesmas guna memantau keberlanjutan edukasi kesehatan reproduksi dan SADARI.

Menurut Ayunda & Biomed (2018) faktor utama yang menyebabkan terjadinya kanker payudara (*Ca Mamae*) pada wanita usia subur adalah usia, riwayat keturunan, dan penggunaan kontrasepsi hormonal. Sebagian besar penderita berusia di atas 30 tahun (91,2%), yang merupakan kelompok [aling rentan karena seiring bertambahnya usia sel payudara lebih mudah mengalami perubahan menjadi ganas. Selain itu, hampir setengah penderita memiliki riwayat keluarga dengan kanker payudara (48,3%), yang menunjukkan adanya peran genetik seperti gen BRCA1/BRCA2 dalam meningkatkan risiko. Faktor lainnya adalah penggunaan kontrasepsi hormonal (37,3%), di mana paparan estrogen jangka panjang dapat memicu pertumbuhan sel kanker pada jaringan payudara.

Pelaksanaan SADARI pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama faktor predisposisi seperti umur, tingkat pendidikan, pengetahuan, dan sikap. Remaja sering kali masih kurang dalam pengetahuan terkait kesehatan reproduksi, khususnya mengenai kanker payudara dan cara pencegahannya, sehingga kesadaran untuk melakukan SADARI rendah. Kedua, faktor penguat, yaitu dukungan dari keluarga, teman, maupun tokoh masyarakat. Jika dukungan ini lemah, remaja cenderung tidak termotivasi untuk mempraktikkan SADARI. Ketiga, faktor pemungkin, berupa fasilitas yang hanya diberikan sekali tanpa tindak lanjut tidak cukup untuk membentuk kebiasaan melakukan SADARI.

Langkah penting dalam pencegahan kanker payudara sejak dini adalah dengan meningkatkan pengetahuan remaja melalui edukasi kesehatan yang berkelanjutan. Penyuluhan mengenai bahaya kanker payudara dan cara melakukan SADARI tidak cukup diberikan sekali, melainkan perlu diulang agar informasi benar-benar dipahami dan dijadikan kebiasaan. Selain itu demonstrasi langsung cara melakukan pemeriksaan payudara sendiri sangat diperlukan supaya remaja tidak hanya tahu teori, namun juga mampu mempraktikkannya dengan benar. Dukungan dari sekitar seperti, keluarga, sekolah, masyarakat, juga memegang peran penting dalam menumbuhkan motivasi remaja untuk melakukan SADARI secara rutin. Akses informasi yang mudah, baik melalui media cetak maupun digital, akan semakin memperkuat kesadaran mereka. (Yanti et al., 2022)



Gambar 2. Dokumentasi

SIMPULAN

Program edukasi SADARI di SMAN 4 Banjarmasin berjalan baik dan mendapat respons positif. Kegiatan ini meningkatkan pengetahuan serta keterampilan siswa dalam melakukan SADARI dengan benar. Sosialisasi ini meningkatkan pengetahuan remaja tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Peserta belajar cara melakukan SADARI dengan benar, mengenali tanda kelainan, dan pentingnya segera memeriksakan diri. Kegiatan ini diharapkan membantu pencegahan dan deteksi dini kanker payudara di kalangan remaja secara berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

kami mengucapkan terima kasih kepada pihak SMAN 4 Banjarmasin atas dukungan dan kerjasamanya, dalam partisipasi serta diizinkannya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Selain itu, apresiasi diberikan kepada tim pelaksana PKM atas kerja sama dan dedikasi yang diberikan selama persiapan hingga pelaksanaan. Tidak lupa kami juga berterima kasih kepada institusi/ perguruan tinggi yang telah memfasilitasi

kegiatan ini, sehingga program edukasi kesehatan reproduksi remaja dapat terlaksana sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Di harapkan untuk kedepannya sosialisasi tentang SADARI ini dapat di terapkan secara berkelanjutan untuk mencegah kanker payudara yang tidak diinginkan.

REFERENSI

- Adimuntja, N.P., Nurdin, M.A., & Ahmad, Z.F. 2022. Determinan Perilaku Sadari Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Mahasiswa FKM UNCEM. *Jambura Journal*. 4(2), 574–586. <https://ejurnal.ung.ac.id>
- Ayunda, F & Biomed, M. 2018. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Ca Mamae pada Wanita Usia Subur di RSUP Dr. M.DJAMIL Padang. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*. 2(2), 64–68. <https://mail.jik.stikesalifah.ac.id>
- Hasnita, R & Ningsih, S.R. 2024. Hubungan Pengetahuan Wanita Usia Subur Dengan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri Di Puskesmas Kotagede 1 Kota Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan UM Mataram*. 9(1), 47–54. <https://journal.ummat.ac.id>
- Iqmy, L. O., Setiawati, S., & Yanti, D. E. (2021). Faktor risiko yang berhubungan dengan kanker payudara. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(1), 108–113. <https://ejournalmalahayati.ac.id/>
- Ibitoye, F., Fatimo, & Thupayegale-Tshwenegae, G. (2021). Knowledge, attitudes and practices of breast self-examination among female students in South Africa. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 14, 100267. <https://www.researchgate.net/publication>
- Krisdianto. (2021). Hubungan perilaku SADARI dengan deteksi dini kanker payudara pada wanita usia subur. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 6(2), 78–83.
- Kemendes. (2021). Permenkes RI no 34 tahun 2015, tentang Penganggulangan Kanker Payudara dan Kanker Leher Rahim. In Permenkes RI .World Health Organization. (2023). *Breast cancer: Key facts*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>
- Yanti, N. L. G. P., Oktaviani, N. P. W., Faidah, N., Adiputra, I. M. S., & Muliawati, N. K. (2022). Edukasi “Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)” pada Remaja sebagai Upaya Pencegahan Dini Kanker Payudara. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 1(2), 125–136. <https://ejournal.itekes-bali.ac.id>



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.