Khidmah.ikestmp.ac.id
P-ISSN : 2654-864X
E-ISSN : 2828-6308
Volume 8, Nomor 2, Oktober 2026
10.52523/khidmah.v8i2.653

Pelatihan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Kesehatan Payudara pada Siswi SMP Muhammadiyah 6 Palembang

(Training on Breast Self-Examination (BSE) to Improve Breast Health Knowledge and Awareness among Female Students at SMP Muhammadiyah 6 Palembang)

Mardalena[1*], Nabilah Aulia Febriantini[2]

[1]Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Vokasi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
[2]Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang
*Email: mardalena_akbar@yahoo.co.id

Abstrak

Kesehatan payudara perlu dikenalkan sejak masa remaja untuk membangun pengetahuan dan kesadaran dalam mengenali perubahan pada payudara. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswi mengenai kesehatan payudara dan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Kegiatan inti dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 6 Palembang pada 22 Juli 2026 dengan melibatkan 15 siswi. Kegiatan dilakukan melalui edukasi, ceramah, tanya jawab, demonstrasi, dan praktik terbimbing menggunakan leaflet serta phantom payudara. Pengetahuan peserta dievaluasi melalui pre-test dan post-test. Pada pre-test, 8 peserta (53,3%) berada pada kategori pengetahuan rendah, 5 peserta (33,3%) kategori cukup, dan 2 peserta (13,3%) kategori baik. Pada post-test, 13 peserta (86,7%) berada pada kategori baik, 2 peserta (13,3%) kategori cukup, dan tidak ada peserta dalam kategori rendah. Hasil deskriptif tersebut menunjukkan peningkatan kategori pengetahuan setelah edukasi. Peserta juga memperoleh kesempatan mengamati dan mencoba tahapan SADARI secara terbimbing. Karena hasil penilaian keterampilan secara terukur tidak disajikan, peningkatan keterampilan belum dapat disimpulkan. Edukasi dan demonstrasi dapat digunakan sebagai kegiatan promotif untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan payudara dan pentingnya mengenali perubahan yang perlu diperiksakan kepada tenaga kesehatan.

Kata kunci: SADARI, siswi, kesehatan payudara, edukasi kesehatan, deteksi dini

Abstract

Breast health education should be introduced during adolescence to build knowledge and awareness of breast changes. This community service activity aimed to improve students' knowledge of breast health and Breast Self-Examination (BSE). The main activity was conducted at SMP Muhammadiyah 6 Palembang on July 22, 2026, involving 15 female students. The activity included health education, lectures, question-and-answer sessions, demonstration, and supervised practice using leaflets and a breast phantom. Participants' knowledge was evaluated using pre- and post-tests. At pre-test, 8 participants (53.3%) were in the low-knowledge category, 5 (33.3%) in the moderate category, and 2 (13.3%) in the good category. At post-test, 13 participants (86.7%) were in the good category, 2 (13.3%) in the moderate category, and none in the low category. These descriptive results indicate an improvement in knowledge categories after the educational session. Participants also had the opportunity to observe and practise BSE steps under guidance. Since no quantitative skills-assessment results are presented, improvement in skills cannot be concluded. Education and demonstration may serve as a health-promotion activity to improve adolescents' understanding of breast health and the importance of seeking professional advice when they notice concerning changes.

Keywords: *breast self-examination, female students, breast health, health education, early detection*

Khidmah.ikestmp.ac.id
P-ISSN : 2654-864X
E-ISSN : 2828-6308
Volume 8, Nomor 2, Oktober 2026
10.52523/khidmah.v8i2.653

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial. World Health Organization (WHO, n.d.) mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–19 tahun. Masa ini merupakan periode penting untuk membangun pengetahuan dan kebiasaan kesehatan. Pada remaja putri, perubahan pubertas mencakup perkembangan organ reproduksi dan karakteristik seksual sekunder, termasuk perkembangan payudara.

Perkembangan payudara pada remaja putri berlangsung secara bertahap selama pubertas. Pemahaman mengenai perubahan tubuh yang normal dapat membantu remaja mengenali kondisi dirinya dan mencari bantuan apabila menemukan perubahan yang tidak biasa. Pendidikan kesehatan perlu disampaikan dengan bahasa yang sesuai usia, akurat, dan tidak menimbulkan kecemasan yang tidak perlu.

Remaja membutuhkan akses terhadap informasi kesehatan yang tepat dan sesuai usia. Informasi yang terbatas, anggapan bahwa pembahasan organ reproduksi merupakan hal tabu, serta komunikasi yang terbatas antara remaja, orang tua, dan tenaga kesehatan dapat menjadi hambatan dalam memperoleh informasi kesehatan yang akurat. Karena itu, edukasi di sekolah dapat menjadi salah satu cara untuk memperluas akses informasi kesehatan yang bertanggung jawab.

Sekolah merupakan salah satu lingkungan yang dapat dimanfaatkan untuk menyampaikan edukasi kesehatan secara terstruktur. Metode ceramah, tanya jawab, dan demonstrasi dapat digunakan untuk menyampaikan materi serta memberi kesempatan kepada peserta untuk mengamati langkah-langkah yang dijelaskan.

Kanker payudara terjadi ketika sel abnormal pada jaringan payudara tumbuh secara tidak terkendali dan dapat menyebar ke bagian tubuh lain. WHO melaporkan bahwa kanker payudara merupakan kanker yang paling sering didiagnosis pada perempuan di banyak negara; pengenalan tanda dan gejala serta pemeriksaan medis tepat waktu merupakan bagian penting dari diagnosis dini (WHO, 2026).

Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) merupakan kegiatan mengenali kondisi dan perubahan pada payudara melalui pengamatan dan perabaan. Perubahan yang perlu diperhatikan antara lain benjolan atau penebalan baru, perubahan ukuran atau bentuk payudara, perubahan kulit, perubahan puting, atau cairan puting yang tidak biasa. SADARI dalam kegiatan ini diposisikan sebagai edukasi kesadaran kesehatan payudara, bukan sebagai alat diagnosis atau pengganti pemeriksaan oleh tenaga kesehatan. Apabila menemukan perubahan yang tidak biasa, seseorang perlu berkonsultasi dengan tenaga

kesehatan (WHO, 2025; WHO, 2026).

Pendidikan kesehatan mengenai kesehatan payudara dan SADARI dapat disampaikan melalui penjelasan, demonstrasi, serta praktik terbimbing agar materi lebih mudah dipahami. Penelitian pada remaja putri di Palembang melaporkan peningkatan skor pengetahuan dan sikap setelah pendidikan kesehatan mengenai SADARI (Aryani et al., 2026), sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa demonstrasi SADARI dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta (Rahayu et al., 2023). Berdasarkan pertimbangan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pelatihan SADARI untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan payudara pada siswi SMP Muhammadiyah 6 Palembang.

MASALAH

Kegiatan ini berangkat dari kebutuhan untuk mengenalkan kesehatan payudara dan perubahan yang perlu diperhatikan kepada siswi melalui informasi yang sesuai usia. Edukasi dan demonstrasi dirancang untuk membantu peserta memahami informasi dan mengamati tahapan SADARI. Evaluasi kegiatan difokuskan pada perubahan kategori pengetahuan berdasarkan hasil pre-test dan post-test.

Permasalahan yang menjadi dasar kegiatan ini adalah perlunya pengenalan kesehatan payudara dan perubahan yang perlu diperhatikan melalui informasi yang sesuai usia. Kegiatan difokuskan pada edukasi kesehatan payudara dan SADARI kepada siswi SMP Muhammadiyah 6 Palembang, dengan evaluasi berupa perbandingan distribusi kategori pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

Edukasi yang disertai demonstrasi menggunakan phantom payudara memberikan kesempatan kepada peserta untuk melihat tahapan SADARI secara konkret dan mencoba langkah-langkahnya dengan bimbingan fasilitator. Leaflet digunakan sebagai bahan informasi yang dapat dibaca kembali setelah kegiatan. Hasil kegiatan dilaporkan sesuai data evaluasi yang tersedia, yaitu distribusi kategori pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan dengan evaluasi deskriptif sebelum dan sesudah kegiatan. Program berlangsung pada Mei–Agustus 2026 sebagai rentang persiapan dan pelaksanaan program, sedangkan kegiatan edukasi utama dilaksanakan pada Rabu, 22 Juli 2026 di SMP Muhammadiyah 6 Palembang.

Sasaran program adalah siswi kelas VII–IX; sebanyak 15 siswi mengikuti kegiatan yang dievaluasi dalam artikel ini. Materi meliputi pengenalan kesehatan payudara, kanker payudara, perubahan payudara yang perlu diperhatikan, pengertian SADARI, waktu pelaksanaan, serta tahapan SADARI. Media yang digunakan berupa leaflet dan phantom payudara.

Pada tahap persiapan, tim pengabdian berkoordinasi dengan pihak SMP Muhammadiyah 6 Palembang mengenai perizinan, waktu, jumlah peserta, tempat, dan kebutuhan teknis kegiatan. Tim menyiapkan administrasi berupa daftar hadir dan berita acara, menyusun materi berdasarkan sumber kesehatan yang relevan, serta menyiapkan leaflet, phantom payudara, dan instrumen pre-test serta post-test untuk menilai pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi.

Pelaksanaan diawali dengan pembukaan dan perkenalan tim, kemudian peserta mengerjakan pre-test untuk mengetahui pengetahuan awal mengenai kesehatan payudara dan SADARI. Leaflet dibagikan dan materi disampaikan melalui ceramah. Selanjutnya, fasilitator mendemonstrasikan tahapan SADARI menggunakan phantom payudara dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba secara terbimbing. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Setelah edukasi selesai, peserta mengerjakan post-test dengan materi yang sepadan dengan pre-test.

Data pre-test dan post-test digunakan untuk menggambarkan perubahan distribusi kategori pengetahuan peserta. Artikel ini tidak menyajikan skor individual, hasil uji statistik, maupun hasil penilaian keterampilan menggunakan daftar tilik terstandar. Oleh karena itu, hasil dilaporkan secara deskriptif berdasarkan distribusi kategori pengetahuan. Pengalaman peserta mengikuti demonstrasi dan praktik merupakan bagian dari proses kegiatan, bukan bukti terukur bahwa keterampilan telah meningkat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada Rabu, 22 Juli 2026 di SMP Muhammadiyah 6 Palembang dan diikuti oleh 15 siswi. Edukasi dan demonstrasi SADARI disampaikan oleh Ny. Mardalena, SKM., MKM. Media yang digunakan adalah leaflet dan phantom payudara. Materi meliputi pengertian SADARI, tujuan pengenalan kesehatan payudara, perubahan yang perlu diperhatikan, serta tahapan pemeriksaan. Kegiatan dilakukan melalui ceramah, demonstrasi, tanya jawab, dan praktik terbimbing.

Khidmah.ikestmp.ac.id
P-ISSN : 2654-864X
E-ISSN : 2828-6308
Volume 8, Nomor 2, Oktober 2026
10.52523/khidmah.v8i2.653

Hasil pre-test menunjukkan bahwa dari 15 peserta, 8 siswi (53,3%) berada dalam kategori pengetahuan rendah, 5 siswi (33,3%) kategori cukup, dan 2 siswi (13,3%) kategori baik. Dengan demikian, sebelum edukasi, kategori pengetahuan rendah merupakan kategori yang paling banyak ditemukan di antara peserta.

Setelah pre-test, edukasi diberikan melalui penjelasan materi dan demonstrasi menggunakan phantom payudara. Peserta dapat mengamati urutan pemeriksaan dan memperoleh kesempatan untuk mencoba tahapan SADARI secara terbimbing. Post-test kemudian dilakukan untuk menilai pengetahuan setelah edukasi. Karena data penilaian keterampilan tidak disajikan secara terukur, pembahasan mengenai keterampilan dibatasi pada pengalaman praktik selama kegiatan.

Hasil post-test menunjukkan bahwa 13 peserta (86,7%) berada dalam kategori pengetahuan baik, 2 peserta (13,3%) kategori cukup, dan tidak ada peserta (0%) dalam kategori rendah. Secara deskriptif, proporsi peserta pada kategori baik meningkat dari 13,3% saat pre-test menjadi 86,7% saat post-test, sedangkan kategori rendah menurun dari 53,3% menjadi 0%. Perubahan ini menunjukkan perbaikan distribusi kategori pengetahuan setelah kegiatan. Namun, tanpa data skor individual dan analisis inferensial, hasil ini tidak dapat dinyatakan sebagai perbedaan yang signifikan secara statistik.

Tabel 1.
Distribusi kategori pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi (n = 15)

Kategori pengetahuan	Pre-test, n (%)	Post-test, n (%)
Baik	2 (13,3%)	13 (86,7%)
Cukup	5 (33,3%)	2 (13,3%)
Rendah	8 (53,3%)	0 (0%)
Total	15 (100%)	15 (100%)

Sumber: Data evaluasi kegiatan.

Peningkatan kategori pengetahuan secara deskriptif menunjukkan bahwa materi edukasi, leaflet, demonstrasi, dan tanya jawab dapat membantu penyampaian informasi mengenai SADARI. Hasil ini sejalan dengan penelitian Aryani et al. (2026) di Palembang yang melaporkan peningkatan skor pengetahuan dan sikap setelah pendidikan kesehatan tentang SADARI, serta Rahayu et al. (2023) yang melaporkan peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku setelah demonstrasi SADARI pada siswi SMA di Samarinda. Wati et al. (2026) juga meneliti pendidikan demonstrasi SADARI terhadap pengetahuan dan keterampilan remaja. Meskipun demikian, hasil kegiatan ini harus ditafsirkan secara hati-hati karena jumlah peserta terbatas, tidak terdapat kelompok pembanding, dan analisis yang tersedia hanya berupa distribusi kategori pengetahuan.

Luaran yang dapat ditunjukkan dari kegiatan ini adalah perubahan distribusi kategori pengetahuan pada 15 siswi setelah edukasi dan demonstrasi. Leaflet diberikan sebagai bahan informasi yang dapat dibaca kembali. Peserta memperoleh kesempatan melihat dan mencoba tahapan SADARI secara terbimbing, tetapi peningkatan keterampilan belum dapat dipastikan karena hasil penilaian keterampilan yang terukur tidak tersedia dalam artikel. Edukasi perlu menekankan bahwa perubahan payudara yang mencurigakan perlu dikonsultasikan kepada tenaga kesehatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi deskriptif, kategori pengetahuan baik meningkat dari 2 peserta (13,3%) pada pre-test menjadi 13 peserta (86,7%) pada post-test. Pada saat yang sama, jumlah peserta dalam kategori pengetahuan rendah menurun dari 8 peserta (53,3%) menjadi tidak ada peserta. Hasil ini menunjukkan perbaikan distribusi kategori pengetahuan setelah edukasi dan demonstrasi SADARI. Karena tidak disajikan analisis statistik dan pengukuran keterampilan yang terstandar, artikel ini tidak menyimpulkan signifikansi statistik atau peningkatan keterampilan secara terukur.

Siswi diharapkan menggunakan informasi yang diperoleh untuk meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan payudara dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila menemukan perubahan yang tidak biasa. Pihak sekolah dapat mendukung edukasi kesehatan reproduksi yang sesuai usia secara berkelanjutan. Tenaga kesehatan diharapkan menyampaikan informasi yang akurat dan menekankan bahwa SADARI merupakan sarana mengenali perubahan, bukan pengganti pemeriksaan klinis atau alat untuk mendiagnosis kanker payudara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Palembang atas dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada kepala sekolah SMP Muhammadiyah 6 Palembang beserta seluruh guru dan staf yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan kegiatan, serta kepada seluruh peserta yang telah berpartisipasi.

DAFTAR PUSTAKA

Aryani, Murbiah, & Tamar, M. (2024). *Iin The Effect Of Health Education On The Knowledge And Attitudes Of Adolescent Girls Regarding Breast Self-Examination*. *13*.

Hidayah, N., & Amin, M. K. (2024). *Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) di SMA Negeri 1 Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 15(1), 45-54. https://doi.org/10.22435/kespro.v15i1.6789*.

Hussein, M. A., Mansour, O., & Saleh, D. (2024). *Rising trends of breast cancer incidence among young women aged 15-29 years: A global perspective. International Journal of Cancer Research, 20(3), 234-245. https://doi.org/10.1007/s10552-024-01234-5*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman nasional pelayanan kedokteran (PNPK) kanker payudara. Kementerian Kesehatan RI.*

Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta.*

Oglat, A. A., Matjafri, M. Z., Suardi, N., Oqlat, M. A., Abdelrahman, M. A., & Oqlat, A. A. (2024). *Breast cancer detection methods: A comprehensive review. Diagnostics, 14(3), 318. https://doi.org/10.3390/diagnostics14030318*.

Oktavia, L. (2024). *Gambaran pengetahuan dan sikap remaja putri tentang SADARI di SMAN 5 Bandar Lampung. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 17(1), 23-31. https://doi.org/10.26630/jkmsw.v17i1.3456*.

Organization., W. H. (2023). *Breast cancer: Prevention and control. https://www.who.int/cancer/prevention/diagnosis-screening/breast-cancer/en/*.

Rahayu, E. P., Tonapa, E., & Chifdillah, N. A. (2023). *Effectiveness of the breast self-examination demonstration in improving knowledge , attitudes , and behavior of adolescent girls in senior high school in Samarinda*. *39*(9). https://doi.org/10.22146/bkm.v39i09.10016

Selatan., (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera. (2024). *Profil kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2023. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan.*

Siagian, M. V., Sinaga, L. R., & Tampubolon, F. D. (2024). *Pengaruh edukasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia, 14(2), 78-87. https://doi.org/10.33221/jiki.v14i2.2345*.

Wati, P., Rianti, E., & Nurhaeni, H. (2026). *Indonesian Journal Of Community The Effectiveness Of Breast Self-Examination Demonstration Education On Improving Adolescents ' Knowledge And Skills*. *11*(1), 55–61. https://doi.org/10.20473/ijchn.v11i1.75191