

Upaya Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri mengenai Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) melalui Kegiatan Promosi Kesehatan di SMP Trisakti Lubuk Pakam

Efforts to Improve Female Adolescents' Knowledge of Breast Self-Examination (BSE) through Health Promotion Activities at Trisakti Junior High School, Lubuk Pakam

Irma Nurianti^{1*}, Jernih Dekosta Batubara²

^{1,2} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman, Petapahan. No. 38, Kec. Lubuk Pakam, Kab Deli Serdang

Abstrak

Kanker payudara merupakan salah satu penyebab utama kematian perempuan, sehingga deteksi dini melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) menjadi strategi preventif yang sederhana namun penting. Survei di beberapa sekolah menengah menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri belum memahami pentingnya SADARI dan belum pernah mempraktikkannya. Rendahnya pengetahuan ini dipengaruhi oleh rasa malu, anggapan bahwa kanker payudara hanya dialami orang dewasa, serta terbatasnya edukasi kesehatan di sekolah. Untuk itu, intervensi edukatif melalui promosi kesehatan berbasis sekolah diperlukan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai SADARI melalui promosi kesehatan terstruktur di SMP Trisakti Lubuk Pakam. Desain kegiatan menggunakan pendekatan pra-posttest pada satu kelompok, melibatkan 20 siswi yang dipilih dengan purposive sampling. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner pengetahuan SADARI, media edukasi berupa presentasi, leaflet, dan alat peraga, serta lembar pemantauan kegiatan. Pelaksanaan mencakup tahap persiapan, pretest, intervensi edukatif, posttest, dan tindak lanjut. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 5,2 (kategori rendah) menjadi 8,1 (kategori tinggi) dengan selisih 2,9 poin. Distribusi kategori pengetahuan juga bergeser ke arah lebih baik: proporsi peserta dengan kategori baik meningkat dari 25% menjadi 70%, kategori sangat baik dari 5% menjadi 25%, sementara kategori cukup baik menurun dari 65% menjadi 5% dan kategori kurang baik tidak lagi ditemukan. Kesimpulannya, promosi kesehatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai SADARI, sehingga dapat mendukung deteksi dini kanker payudara secara mandiri dan berkelanjutan.

Kata Kunci : Peningkatan Pengetahuan; Promosi Kesehatan; Remaja Putri; SADARI

Abstract

Breast cancer is one of the leading causes of death among women, making early detection through breast self-examination (BSE or SADARI) a simple yet crucial preventive strategy. Surveys conducted in several secondary schools revealed that most adolescent girls lack awareness of the importance of SADARI and have never practiced it. This low level of knowledge is influenced by factors such as embarrassment, the perception that breast cancer only affects adults, and limited health education in schools. Therefore, educational interventions through school-based health promotion are necessary to enhance adolescents' understanding of BSE. This Community Service Program aimed to improve adolescent girls' knowledge of SADARI through structured health promotion activities at SMP Trisakti Lubuk Pakam. The program employed a one-group pretest-posttest design, involving 20 female students selected using purposive sampling. Instruments included a BSE knowledge questionnaire, educational media such as presentations, leaflets, and visual aids, as well as activity monitoring sheets. Implementation stages comprised preparation, pretest, educational intervention, posttest, and follow-up activities. The results showed a significant increase in mean knowledge scores from 5.2 (low category) before the intervention to 8.1 (high category) after the intervention, with a gain of 2.9 points. The distribution of knowledge categories

*Corresponding author: Irma Nurianti, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia
E-mail : irmanurianti@medistra.ac.id

Doi : [10.35451/4fvv2042](https://doi.org/10.35451/4fvv2042)

Received : 23 December 2025, Accepted: 27 December 2025, Published: 31 December 2025

Copyright: © 2025 Irma Nurianti. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

also shifted positively: the proportion of participants in the good category increased from 25% to 70%, the very good category from 5% to 25%, while the moderate category decreased from 65% to 5%, and no participants remained in the poor category. In conclusion, this health promotion program effectively enhanced adolescent girls' knowledge of SADARI, supporting early breast cancer detection independently and sustainably.

Keywords: Knowledge Improvement; Health Promotion; Adolescent Girls; Breast Self-Examination (BSE).

1. PENDAHULUAN

Penyakit kanker payudara merupakan salah satu penyebab utama kematian wanita di seluruh dunia. Deteksi dini melalui metode pemeriksaan payudara sendiri (PPS) atau SADARI adalah langkah preventif yang sederhana namun efektif untuk menemukan perubahan abnormal sedini mungkin dan menekan angka mortalitas akibat kanker payudara. Walaupun demikian, beberapa studi menunjukkan bahwa kesadaran dan pengetahuan remaja putri terhadap pemeriksaan payudara sendiri masih tergolong rendah [1-2].

Survei di beberapa sekolah menengah mengungkapkan bahwa lebih dari 60% remaja putri belum memahami pentingnya SADARI dan mayoritas di antaranya belum pernah melakukan pemeriksaan tersebut [3]. Kondisi serupa juga dilaporkan di berbagai daerah di Indonesia, di mana rendahnya pengetahuan dipengaruhi oleh faktor seperti rasa sungkan, persepsi bahwa kanker payudara hanya dialami oleh orang dewasa, serta terbatasnya edukasi kesehatan di lingkungan sekolah [4]. Temuan ini menegaskan pentingnya pelaksanaan edukasi kesehatan yang tepat dan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja sejak dini.

Secara konsep, SADARI adalah upaya individual untuk memeriksa kondisi payudara secara berkala untuk deteksi dini gejala atau kelainan yang berpotensi menjadi kanker. Metode ini direkomendasikan karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan biaya besar, serta dapat menjadi langkah awal rujukan ke layanan kesehatan bila ditemukan indikasi abnormalitas [5].

Untuk mengatasi kesenjangan pengetahuan tersebut diperlukan intervensi edukatif, salah satunya melalui promosi kesehatan berbasis sekolah. Promosi kesehatan adalah rangkaian kegiatan komunikatif dan edukatif yang bertujuan meningkatkan pemahaman individu atau kelompok tentang isu kesehatan sehingga mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatannya. Dengan pendekatan ini, remaja putri tidak hanya diberi informasi tetapi juga dilatih keterampilannya melalui metode pembelajaran aktif, seperti ceramah interaktif, demonstrasi, simulasi, dan media visual maupun cetak [6-7].

Beberapa program pengabdian dan penelitian sejenis sebelumnya menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang SADARI. Prasetyaningsih dan Zalmadani (2025) melaporkan bahwa kegiatan promosi kesehatan mengenai SADARI yang dilaksanakan di SMAN 2 Sungai Limau mampu meningkatkan tingkat pengetahuan siswa secara signifikan, dari 34% sebelum penyuluhan menjadi 82% setelah intervensi edukatif dilakukan [8]. Selain itu, hasil penelitian Nurianti dan Batubara (2025) juga menjelaskan bahwa promosi kesehatan terbukti meningkatkan pengetahuan remaja tentang SADARI secara signifikan, ditunjukkan oleh kenaikan skor rata-rata dari 6,07 menjadi 7,44 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Proporsi pengetahuan baik meningkat dari 24,4% menjadi 58,5%, menegaskan efektivitas promosi kesehatan dalam mendukung deteksi dini kanker payudara [9].

Kegiatan PkM ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan remaja putri mengenai SADARI melalui pelaksanaan promosi kesehatan yang terstruktur di lingkungan SMP Trisakti Lubuk Pakam. Selain itu, kegiatan ini diarahkan untuk menumbuhkan kesadaran remaja putri akan pentingnya deteksi dini kanker payudara, serta mendorong terbentuknya sikap positif dan kesiapan dalam menerapkan praktik SADARI secara mandiri dan berkelanjutan sejak usia remaja. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka kegiatan PkM ini dirancang dengan fokus pada upaya peningkatan pengetahuan remaja putri mengenai pemeriksaan payudara sendiri melalui pendekatan promosi kesehatan di lingkungan sekolah.

2. METODE

Rancangan Pelaksanaan PkM

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan rancangan intervensi edukatif menggunakan pendekatan pra dan pasca intervensi pada satu kelompok sasaran. Rancangan ini digunakan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan kegiatan promosi kesehatan mengenai SADARI. Intervensi dilakukan melalui penyampaian materi dan diskusi aktif.

Peserta PkM

Peserta dalam kegiatan PkM ini adalah siswi remaja putri di SMP Trisakti Lubuk Pakam yang berjumlah 20 peserta yang dipilih dengan metode purposive sampling, yakni memilih peserta yang memenuhi kriteria dan bersedia mengikuti kegiatan. Kriteria partisipasi meliputi siswi yang berada pada usia remaja serta belum pernah memperoleh edukasi SADARI secara formal dan terstruktur sebelumnya.

Instrumen

Perangkat yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan meliputi kuesioner pengetahuan SADARI yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi untuk menilai perubahan tingkat pemahaman peserta, media edukasi kesehatan berupa bahan presentasi, leaflet, dan alat peraga visual yang memuat informasi mengenai pengertian, tujuan, manfaat, waktu pelaksanaan, serta prosedur pemeriksaan payudara sendiri, serta lembar pemantauan kegiatan untuk mencatat keterlibatan dan respons peserta selama proses promosi kesehatan berlangsung.

Tahapan Pelaksanaan PkM

1. Tahap persiapan, meliputi perizinan dan koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi edukasi, serta penyiapan instrumen evaluasi.
2. Tahap pengukuran awal, yaitu pemberian kuesioner awal (pretest) untuk mengetahui tingkat pengetahuan dasar peserta mengenai SADARI.
3. Tahap intervensi edukatif, berupa pelaksanaan promosi kesehatan melalui penyuluhan, diskusi dua arah, serta demonstrasi dan simulasi pemeriksaan payudara sendiri.
4. Tahap evaluasi akhir, dilakukan dengan pemberian kuesioner akhir (posttest) untuk menilai peningkatan pengetahuan setelah intervensi diberikan.
5. Tahap tindak lanjut, meliputi penguatan materi inti, pembagian media edukasi, serta motivasi kepada peserta agar menerapkan SADARI secara mandiri dan berkelanjutan.

3. HASIL

Hasil PkM menyajikan perbandingan rata-rata tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan promosi kesehatan (PromKes). Data ini digunakan untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan sebagai dampak dari intervensi edukatif yang diberikan kepada peserta seperti yang tampak pada tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Rata-rata Pengetahuan	Kategori Nyeri
Sebelum PromKes	5.2	Rendah
Sesudah PromKes	8.1	Tinggi
Peningkatan	2.9	-

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat adanya peningkatan rata-rata pengetahuan yang cukup signifikan, dari 5,2 pada pengukuran sebelum promosi kesehatan dengan kategori rendah menjadi 8,1 setelah intervensi yang termasuk dalam kategori tinggi. Selisih peningkatan sebesar 2,9 poin menunjukkan bahwa kegiatan promosi kesehatan berkontribusi secara nyata dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Selain itu, kategori pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan promkes dapat terlihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kategori Pengetahuan

Kategori Pengetahuan	Pre-test	Post-test
Sangat Baik	1 (5%)	5 (25%)
Baik	5 (25%)	14 (70%)
Cukup Baik	13 (65%)	1 (5%)
Kurang Baik	1 (5%)	0 (0%)
Total	20 (100%)	20 (100%)

Berdasarkan distribusi tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, terlihat adanya pergeseran kategori pengetahuan ke arah yang lebih baik. Pada tahap pre-test, sebagian besar peserta berada pada kategori cukup baik (65%), sedangkan kategori sangat baik dan baik masing-masing hanya sebesar 5% dan 25%, serta masih terdapat peserta dengan pengetahuan kurang baik (5%). Setelah pelaksanaan promosi kesehatan, proporsi peserta dengan kategori baik meningkat secara signifikan menjadi 70% dan sangat baik menjadi 25%, sementara kategori cukup baik menurun menjadi 5% dan kategori kurang baik tidak lagi ditemukan. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi promosi kesehatan efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan peserta secara menyeluruh.

4. PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian kepada Masyarakat menunjukkan bahwa pelaksanaan promosi kesehatan tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri. Hal ini terlihat dari kenaikan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 5,2 menjadi 8,1, yang berarti peningkatan sebesar 2,9 poin, dan perubahan kategori pengetahuan yang bergerak dari rendah menuju tinggi. Pergeseran distribusi kategori juga mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan ke dalam kategori baik dan sangat baik, sementara kategori pengetahuan yang lebih rendah mengalami penurunan hingga tidak lagi ditemukan setelah intervensi.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa pendidikan atau promosi kesehatan secara struktural mampu meningkatkan pemahaman remaja terhadap pemeriksaan payudara sendiri. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Nurianti dan Batubara (2025) menemukan adanya peningkatan skor pengetahuan signifikan setelah intervensi promosi kesehatan melalui media edukatif ($p < 0,001$), dengan skor rata-rata meningkat dari 6,07 menjadi 7,44 setelah kegiatan edukasi mengenai SADARI. Intervensi tersebut tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga sikap dan praktik remaja terhadap pemeriksaan payudara sendiri [10].

Penelitian lain juga melaporkan hasil yang konsisten, yakni peningkatan pemahaman peserta setelah demonstrasi BSE di sekolah menengah atas. Rahayu et al (2023) melaporkan bahwa demonstrasi pemeriksaan payudara sendiri berhasil meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja putri secara signifikan, yang ditunjukkan melalui nilai $p < 0,05$ pada semua variabel yang diukur [11]. Begitu pula studi yang mengevaluasi edukasi SADARI dengan media video menemukan bahwa pemberian materi audiovisual efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang langkah-langkah pemeriksaan payudara sendiri, dengan perbedaan skor pre-test dan post-test yang bermakna [12].

Secara konseptual, peningkatan pengetahuan yang signifikan ini dapat dijelaskan melalui teori komunikasi kesehatan yang menegaskan bahwa penyampaian informasi secara terstruktur dan interaktif mendorong proses belajar yang lebih optimal. Intervensi yang menggabungkan penyuluhan, diskusi, dan media visual memungkinkan peserta untuk memahami materi secara lebih mendalam dan menerapkannya dalam kehidupan nyata, termasuk kesiapan melakukan SADARI secara mandiri [13-15].

Secara keseluruhan, hasil PkM ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan yang dilaksanakan di SMP Trisakti Lubuk Pakam efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pemeriksaan payudara sendiri. Temuan ini tidak hanya memperkuat bukti empiris di literatur tetapi juga mendukung pentingnya integrasi edukasi kesehatan reproduksi dan deteksi dini kanker payudara dalam program kesehatan sekolah.

5. KESIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan tentang SADARI di SMP Trisakti Lubuk Pakam terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri. Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat dari 5,2 sebelum intervensi (kategori rendah) menjadi 8,1 setelah intervensi (kategori tinggi), dengan peningkatan sebesar 2,9 poin. Analisis distribusi kategori pengetahuan menunjukkan pergeseran signifikan: proporsi peserta dengan kategori baik meningkat dari 25% menjadi 70%, kategori sangat baik dari 5% menjadi 25%, sementara kategori cukup baik menurun dari 65% menjadi 5% dan kategori kurang baik tidak lagi ditemukan. Hasil ini menegaskan bahwa pendekatan edukatif melalui promosi kesehatan mampu secara nyata meningkatkan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara melalui SADARI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim PkM mengucapkan terima kasih kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam atas dukungan afiliasi dosen yang memungkinkan pelaksanaan kegiatan PkM ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada SMP Trisakti Lubuk Pakam atas izin dan kerja sama yang diberikan sehingga kegiatan promosi kesehatan dapat terlaksana dengan baik di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Azizah and S. Sulistyoningtyas, “Knowledge Level of Female Adolescents about Breast Self-Examination (BSE) at SMAN 1 Mlati Sleman Yogyakarta,” Menara Journal of Health Science, vol. 2, no. 4, pp. 627–636, Dec. 2023. Online. Available: <https://jurnal.iakmikudus.org/article/view/138>.
- [2] E. P. Rahayu, E. Tonapa, and N. A. Chifdillah, “Effectiveness of the Breast Self-Examination Demonstration in Improving Knowledge, Attitudes, and Behavior of Adolescent Girls in Senior High School in Samarinda,” BKM Public Health and Community Medicine, vol. 39, no. 09, p. e10016, Sep. 2023. Online. Available: <https://jurnal.ugm.ac.id/v3/BKM/article/view/10016>.
- [3] N. Novita Sari, W. Handayani, R. C. M., N. R. Aninora, and S. Nisa, “Promosi Kesehatan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri Di SMAN 2 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman,” Journal of Community Service & COVIT, vol. 4, no. 2, 2025. Online. Available: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/covit/article/view/34170>
- [4] E. Seviana Regitasari, M. Oktiningrum, and N. Vallen, “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Sadari Sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja,” JRIKUF, vol. 2, no. 1, 2025. Online. Available: <https://jurnal.stikeskesosi.ac.id/index.php/JRIKUF/article/view/89>
- [5] R. J. Sari and S. Sulastri, “Pengetahuan, Sikap dan Motivasi Remaja Putri tentang Deteksi Dini Kanker Payudara melalui SADARI di SMPN 13 Tanjung Jabung Timur,” Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi, vol. 11, no. 2, 2025. Online. Available: <https://jab.ubr.ac.id/index.php/jab/article/view/572>
- [6] Retno Apriliyanti, S. Septi Verawati, and S. Nurhayati, “The Role of Peer Counselors in Breast Self-Examination in Increasing Female Teenagers’ Self-Awareness,” Jendela Nursing Journal, vol. 6, no. 1,p. 8311, 2025. Online. Available: <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jnj/article/view/8311>
- [7] F. Kurniawan, E. Nasus, L. Lisnawati, T. Tawakkal, I. Nurmala, A. Andriyani, H. Hasda, Q. Qur’ani, and S. R. Andrean, “Health Education and Simulation of Breast Self-Examination Implementation for Young Women at Konawe Islands State High School,” Salus Publica: Journal of Community Service, vol. 1, no. 3, pp. 86–96, Dec. 2023, doi:10.58905/saluspublica.v1i3.220.
- [8] Prasetyaningsih and H. Zalmadani, “Promosi Kesehatan tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri di SMAN 2 Sungai Limau Kabupaten Padang

- Pariaman," Community Development Journal, 2025. Online. Available: <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/14640>.
- [9] W. Wulandari, "Literatur Review: Pengetahuan Remaja terhadap Deteksi Kanker Payudara dengan Cara Pemeriksaan Kanker Payudara Sendiri (SADARI)," Jurnal Keperawatan & Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama, vol. 13, no. 3, 2024.
- [10] I. Nurianti dan J. D. Batubara, The Effect of Health Promotion on Adolescents' Knowledge Regarding Breast Self-Examination (BSE) at Trisakti Junior High School Lubuk Pakam in 2025, Jurnal Kesmas dan Gizi, 2025.Medistra Journal
- [11] E. P. Rahayu, E. Tonapa, dan N. A. Chifdillah, Effectiveness of the breast self-examination demonstration in improving knowledge, attitudes, and behavior of adolescent girls in senior high school in Samarinda, BKM Public Health and Community Medicine, 2023.Jurnal Universitas Gadjah Mada.
- [12] V. O. Rinarta dan E. Mardiyatingsih, Pendidikan Kesehatan SADARI (PERI) Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri: Studi Kuantitatif, Indonesian Journal of Midwifery, 2025.
- [13] N. I. Pratiwi, A. U. Magefirah, and I. M. Hanika, Komunikasi Kesehatan, Widina, Mar. 2021. Online. Available: <https://www.researchgate.net/publication/369556037>
- [14] O. Solihin, M. Muslim, and I. Unasian Sari, "Kerangka Kerja Social Behavior and Change Communication (SBCC) pada Komunikasi Kesehatan," Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora, vol. 2, no. 4, pp. 23–39, 2022.
- [15] Health Communication: Approaches, Strategies, and Ways to Improve Health Outcomes," PMCID PMC7278262, Health Communication Research, 2020. Online. Available: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7278262>