

## Pendampingan dalam Pengenalan dan Praktik SADARI untuk Kesehatan Payudara

Pitria<sup>1</sup>, Omiati Natalia<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; [aprilianipitria@gmail.com](mailto:aprilianipitria@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; [omynatalia27@gmail.com](mailto:omynatalia27@gmail.com)

---

### ARTICLE INFO

#### *Article history:*

Received 2024-11-22

Revised 2024-11-27

Accepted 2024-12-04

---

### ABSTRAK

Mastalgia atau nyeri payudara merupakan keluhan umum yang sering dialami oleh perempuan, terutama pada usia subur. Mastalgia terbagi menjadi dua jenis, yakni siklik dan non-siklik. Mastalgia non-siklik lebih sulit diidentifikasi penyebab pastinya dan dapat mengganggu kualitas hidup serta kesehatan mental perempuan. Prevalensinya berkisar antara 47-70% secara global, dan sekitar 60-65% perempuan di Indonesia pernah mengalaminya. Di Puskesmas Pringgarata, Lombok Tengah, sekitar 15-20% keluhan nyeri payudara yang tidak diketahui penyebabnya diduga termasuk mastalgia non-siklik. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan mengedukasi perempuan tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran perempuan akan pentingnya deteksi dini dan mengurangi kecemasan terkait masalah kesehatan payudara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk menggambarkan implementasi edukasi SADARI di Puskesmas Pringgarata. Subjek penelitian adalah perempuan usia subur yang menerima edukasi dan praktik SADARI. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam melakukan SADARI. Disarankan agar edukasi ini terus dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya di daerah pedesaan, tentang pentingnya deteksi dini mastalgia non-siklik..

Kata Kunci: Mastalgia, SADARI, Edukasi

---

### ABSTRACT

*Mastalgia, or breast pain, is a common complaint frequently experienced by women, particularly those of reproductive age. Mastalgia is divided into two types: cyclic and non-cyclic. Non-cyclic mastalgia is harder to identify its exact cause and can disrupt the quality of life and mental health of women. The global prevalence ranges from 47-70%, with around 60-65% of women in Indonesia having experienced it. At Pringgarata Health Center in Central Lombok, approximately 15-20% of reported breast health complaints are pain without a clear cause, which is suspected to fall under non-cyclic mastalgia. One preventive measure that can be taken is educating women about self-breast examination (SADARI). This education is expected to raise awareness about the importance of early detection and reduce anxiety related to breast health issues. This study uses a qualitative approach with a descriptive method to describe the implementation of SADARI education at Pringgarata Health Center. The research subjects are women of reproductive age who receive education and*

---

---

*practice SADARI. The results show an increase in the participants' understanding and skills in performing SADARI. It is recommended that this education be continued to increase public awareness, especially in rural areas, about the importance of early detection of non-cyclic mastalgia.*

**Keyword:** Mastalgia; BSE; Education

*This is an open access article under the [CC BY](#) license.*



---

**Corresponding Author:**

Pitria

Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu; [aprilianipitria@gmail.com](mailto:aprilianipitria@gmail.com)

---

## 1. PENDAHULUAN

Mastalgia atau nyeri payudara merupakan keluhan yang umum dialami oleh perempuan, terutama yang berada pada usia subur. Nyeri payudara ini terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu mastalgia siklik, yang terkait dengan siklus menstruasi, dan mastalgia non-siklik, yang tidak berhubungan dengan siklus menstruasi. Mastalgia non-siklik sering kali lebih sulit untuk diidentifikasi penyebab pastinya, meskipun dampaknya bisa cukup mengganggu aktivitas sehari-hari dan menimbulkan kecemasan bagi penderitanya. Kondisi ini, khususnya pada perempuan usia subur, dapat memengaruhi kualitas hidup, produktivitas, serta kesehatan mental mereka (Kumari et al., 2024). Secara global, prevalensi mastalgia berkisar antara 47-70% pada perempuan, dengan sekitar 15-20% di antaranya mengalami mastalgia dalam bentuk yang lebih parah, sehingga memerlukan perawatan medis (Goyal & Mansel, 2020). Di Indonesia, meskipun data nasional mengenai mastalgia non-siklik masih terbatas, beberapa penelitian menunjukkan sekitar 60-65% perempuan pernah mengalami mastalgia, baik siklik maupun non-siklik (Mirzaee, Fakari, Babakhanian, Roozbeh, & Ghazanfarpour, 2022). Di Lombok Tengah, khususnya di Puskesmas Pringgarata, sekitar 15-20% keluhan kesehatan payudara yang dilaporkan oleh perempuan adalah nyeri payudara tanpa sebab yang jelas, yang diduga termasuk dalam kategori mastalgia non-siklik.

Penyebab mastalgia non-siklik dapat bervariasi, antara lain perubahan hormonal, stres psikologis, gangguan otot, atau perubahan struktural pada payudara yang tidak terkait dengan siklus menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa hormon estrogen dan prolaktin dapat berperan dalam timbulnya mastalgia non-siklik, meskipun tidak terkait langsung dengan siklus menstruasi. Selain itu, perempuan dengan riwayat penyakit payudara jinak atau yang pernah mengalami trauma fisik ringan lebih rentan mengalami mastalgia non-siklik (Xu, Murtagh, Han, Wan, & Toriola, 2024).

Sekitar 30% perempuan yang mengalami mastalgia non-siklik juga melaporkan peningkatan stres dan kecemasan, yang pada gilirannya memengaruhi kualitas hidup mereka. Di tingkat lokal, kurangnya edukasi tentang nyeri payudara serta keterbatasan akses untuk

pemeriksaan lanjutan, terutama di fasilitas kesehatan primer seperti Puskesmas Pringgarata, menjadikan masalah ini semakin mendesak untuk ditangani (Mirzaee et al., 2022).

Dalam konteks ini, bidan sebagai tenaga kesehatan primer memegang peranan yang sangat penting dalam menangani keluhan mastalgia non-siklik, salah satunya melalui edukasi mengenai pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Berdasarkan peraturan yang tercantum dalam Permenkes dan Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI), bidan diharapkan untuk melakukan tindakan promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif dalam menangani masalah kesehatan perempuan. Salah satu langkah penting yang dapat dilakukan adalah mengajarkan perempuan cara melakukan SADARI secara mandiri.

SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) adalah metode yang sangat penting bagi perempuan untuk mengenali perubahan yang terjadi pada payudara mereka sejak dini. Pemeriksaan ini memungkinkan perempuan untuk mendeteksi adanya kelainan, seperti benjolan atau perubahan lainnya yang dapat menandakan kondisi medis yang lebih serius, termasuk kanker payudara. SADARI disarankan dilakukan setiap bulan, terutama seminggu setelah menstruasi, karena pada periode tersebut payudara dalam kondisi yang lebih stabil, sehingga pemeriksaan dapat dilakukan dengan lebih mudah. Melalui edukasi yang diberikan oleh bidan, perempuan diharapkan dapat memahami langkah-langkah SADARI dengan benar. Pemberian informasi tentang cara memeriksa payudara secara menyeluruh dan cara mengenali tanda-tanda perubahan yang mencurigakan dapat meningkatkan kesadaran perempuan akan pentingnya deteksi dini. Dengan rutin melakukan SADARI, perempuan akan lebih peka terhadap perubahan tubuhnya dan lebih cepat mencari penanganan medis jika diperlukan.

Selain pengenalan SADARI, bidan juga dapat memberikan informasi mengenai faktor-faktor yang dapat memicu atau memperburuk nyeri payudara, seperti stres, konsumsi kafein berlebihan, atau penggunaan pakaian yang ketat. Untuk mengurangi rasa nyeri, bidan dapat menyarankan penggunaan kompres hangat pada area yang sakit, teknik relaksasi, serta pemilihan bra yang nyaman. Beberapa suplemen seperti vitamin E atau B6 juga dapat disarankan, meskipun sebaiknya pasien berkonsultasi dengan dokter sebelum mengonsumsinya.

Edukasi yang diberikan tidak hanya mencakup cara melakukan SADARI, tetapi juga informasi tentang kondisi medis yang lebih serius, seperti kanker payudara (Azzubaidi & Sugiharto, 2020). Meskipun mastalgia non-siklik tidak selalu berhubungan dengan kanker, pemahaman yang baik tentang gejala yang perlu diwaspadai dapat mengurangi kecemasan yang sering muncul. Oleh karena itu, penting bagi bidan untuk memberikan informasi yang jelas dan akurat mengenai kondisi ini serta memotivasi perempuan untuk melakukan pemeriksaan secara rutin.

Dengan memberikan edukasi yang tepat mengenai SADARI dan informasi kesehatan payudara lainnya, bidan dapat membantu perempuan lebih memahami kondisi tubuh mereka dan mengurangi kecemasan terkait masalah kesehatan payudara. Hal ini juga sesuai dengan kewenangan yang tercantum dalam Permenkes No. 28 Tahun 2017 yang memberikan hak

kepada bidan untuk melakukan upaya promotif dan preventif bagi kesehatan perempuan (Pri Hastuti, 2020).

Pentingnya edukasi mengenai mastalgia non-siklik dan SADARI sangat terasa, mengingat tingginya prevalensi masalah ini dan dampaknya terhadap kualitas hidup perempuan. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih intensif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, terutama di daerah pedesaan seperti Pringgarata, Lombok Tengah, agar perempuan dapat memahami gejala mastalgia dan cara melakukan deteksi dini dengan SADARI. Dengan pemahaman yang baik, perempuan dapat mengakses perawatan yang tepat dan mengurangi kecemasan terkait masalah kesehatan payudara yang mereka alami.

## 2. METODE

### a. Pendekatan Penelitian:

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Tujuan utama dari pendekatan ini adalah untuk menggambarkan dan menganalisis pelaksanaan edukasi dan praktik SADARI pada perempuan di Puskesmas Pringgarata. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman mengenai tingkat pemahaman, keterampilan, serta sikap perempuan terhadap pentingnya SADARI dalam mendeteksi masalah kesehatan payudara sejak dini.

### b. Subjek Penelitian:

Subjek dalam pengabdian ini adalah perempuan usia subur yang datang ke Puskesmas Pringgarata untuk mendapatkan pelayanan kesehatan, baik yang mengalami keluhan mastalgia maupun yang tidak. Perempuan tersebut dipilih secara purposive sampling, dengan kriteria inklusi berupa perempuan yang berusia antara 20 hingga 50 tahun, yang bersedia mengikuti edukasi dan praktik SADARI, serta telah memperoleh informasi tentang pentingnya pemeriksaan payudara sendiri.

### c. Prosedur Pelaksanaan Penelitian:

#### 1. Tahap Persiapan:

- a) Penyusunan materi edukasi berbentuk leaflet tentang SADARI, yang berisi langkah-langkah pemeriksaan payudara sendiri.
- b) Pengumpulan buku panduan tentang SADARI untuk mendukung pemahaman peserta.
- c) Persiapan instrumen observasi keterampilan SADARI yang akan digunakan untuk menilai keterampilan peserta dalam melakukan SADARI.

#### 2. Tahap Pelaksanaan:

- a) Pelaksanaan edukasi mengenai pentingnya SADARI, termasuk manfaatnya dalam deteksi dini masalah kesehatan payudara.
- b) Penyampaian materi edukasi berbentuk leaflet kepada peserta.
- c) Demonstrasi cara melakukan SADARI yang benar oleh tenaga kesehatan (bidan) sebagai pemateri.
- d) Praktik SADARI secara mandiri oleh peserta di bawah pengawasan dan bimbingan dari bidan.

- e) Observasi dan pencatatan keterampilan peserta dalam melakukan SADARI menggunakan lembar observasi yang telah disiapkan.
- 3. **Tahap Evaluasi:**
  - a) Penilaian terhadap kemampuan peserta dalam melakukan SADARI setelah mendapatkan edukasi dan praktik.
  - b) Diskusi mengenai hasil observasi dan pemberian umpan balik kepada peserta.
- d. Penggunaan Bahan dan Instrumen:
  - 1) Bahan
    - a) Buku panduan tentang SADARI yang berisi langkah-langkah praktis untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri secara menyeluruh.
    - b) Materi edukasi berbentuk leaflet mengenai cara-cara melakukan SADARI, yang mencakup informasi tentang pentingnya deteksi dini masalah payudara, serta teknik dan waktu yang tepat untuk melaksanakan SADARI.
  - 2) Instrumen

Instrumen dalam pengabdian ini adalah lembar observasi keterampilan SADARI, yang digunakan untuk menilai keterampilan peserta dalam melakukan SADARI secara mandiri. Lembar observasi ini mencakup aspek-aspek berikut:

    - a) Pemahaman langkah-langkah SADARI yang benar.
    - b) Kemampuan peserta dalam memeriksa setiap bagian payudara dengan teliti.
    - c) Pengenalan tanda-tanda perubahan yang mencurigakan pada payudara.
    - d) Kemampuan peserta untuk melaporkan perubahan atau kelainan yang ditemukan selama pemeriksaan
- e. Pengumpulan Data:

Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap keterampilan peserta dalam melakukan SADARI, serta melalui wawancara singkat untuk mengetahui pemahaman dan sikap peserta mengenai pentingnya pemeriksaan payudara sendiri. Data juga akan dikumpulkan dengan mencatat hasil pengisian lembar observasi yang disiapkan untuk menilai keterampilan peserta.
- f. Teknik Analisis:

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan mengelompokkan dan mendeskripsikan data yang diperoleh dari lembar observasi keterampilan SADARI. Hasil observasi akan dianalisis untuk mengetahui sejauh mana peserta memahami dan melaksanakan langkah-langkah SADARI dengan benar. Hasil wawancara akan digunakan untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman peserta mengenai pentingnya SADARI dan pengaruh edukasi ini terhadap peningkatan kesadaran mereka terhadap kesehatan payudara. Analisis akan dilakukan secara holistik untuk memberikan gambaran tentang keberhasilan edukasi SADARI di Puskesmas Pringgarata.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a. Hasil Pengabdian:

Pelaksanaan pengabdian terlaksana sesuai dengan yang dijadwalkan yaitu dari tanggal 14 sampai 21 November 2024 dan dilaksanakan di Desa Pringgarata dengan proses berikut :

##### 1) Tahap persiapan:

Pelaksanaan tahap persiapan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 14 November, yang melibatkan serangkaian kegiatan untuk memastikan kelancaran pelaksanaan edukasi dan praktik SADARI di Puskesmas Pringgarata. Berikut adalah rincian kegiatan yang telah dilaksanakan pada tahap persiapan:

##### a) Penyusunan Materi Edukasi Berbentuk Leaflet tentang SADARI

Pada tahap ini, materi edukasi berbentuk leaflet disusun dengan tujuan untuk memberikan informasi yang jelas dan mudah dipahami oleh peserta tentang cara melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Leaflet ini berisi langkah-langkah praktis yang harus diikuti untuk melakukan SADARI secara menyeluruh. Setiap langkah dijelaskan dengan bahasa yang sederhana dan disertai gambar ilustrasi untuk mempermudah pemahaman peserta. Materi tersebut mencakup penjelasan mengenai waktu yang tepat untuk melakukan SADARI, teknik pemeriksaan yang benar, serta tanda-tanda perubahan yang perlu diwaspadai pada payudara.

##### b) Pengumpulan Buku Panduan tentang SADARI

Buku panduan tentang SADARI dikumpulkan dan dipersiapkan untuk digunakan sebagai referensi bagi tenaga kesehatan (bidan) yang akan memandu peserta selama pelaksanaan edukasi dan praktik SADARI. Buku ini berfungsi untuk mendalami lebih lanjut langkah-langkah yang harus diterapkan dalam pemeriksaan payudara sendiri, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya deteksi dini masalah kesehatan payudara. Buku ini juga akan digunakan sebagai sumber informasi tambahan yang dapat disarankan kepada peserta, terutama bagi mereka yang ingin lebih mendalami teknik-teknik pemeriksaan payudara.

##### c) Persiapan Instrumen Observasi Keterampilan SADARI

Instrumen observasi keterampilan SADARI telah dipersiapkan untuk digunakan dalam menilai sejauh mana peserta memahami dan melaksanakan langkah-langkah SADARI dengan benar. Lembar observasi ini terdiri dari beberapa poin penilaian yang sangat penting untuk menilai keterampilan peserta. Adapun poin-poin yang terdapat dalam lembar observasi adalah sebagai berikut:

##### 1. Pemahaman Langkah-langkah SADARI yang Benar

Penilaian terhadap sejauh mana peserta memahami langkah-langkah pemeriksaan payudara sendiri yang benar, mulai dari cara memulai pemeriksaan hingga teknik pemeriksaan setiap bagian payudara secara menyeluruh.

2. Kemampuan Peserta dalam Memeriksa Setiap Bagian Payudara dengan Teliti  
Penilaian dilakukan untuk menilai kemampuan peserta dalam memeriksa payudara mereka secara menyeluruh dan teliti, termasuk pengamatan terhadap perubahan fisik atau struktur yang mencurigakan pada payudara.
3. Pengenalan Tanda-tanda Perubahan yang Mencurigakan pada Payudara  
Instrumen ini akan menilai kemampuan peserta untuk mengenali tanda-tanda perubahan yang mencurigakan pada payudara, seperti benjolan, perubahan bentuk, atau kulit yang berubah tekstur, yang dapat menjadi indikasi masalah medis serius seperti kanker payudara.
4. Kemampuan Peserta untuk Melaporkan Perubahan atau Kelainan yang Ditemukan Selama Pemeriksaan  
Penilaian terhadap sejauh mana peserta mampu melaporkan hasil pemeriksaan mereka, termasuk jika ada perubahan atau kelainan yang ditemukan. Ini bertujuan untuk memastikan bahwa peserta tidak hanya melakukan pemeriksaan dengan benar, tetapi juga tahu kapan saat yang tepat untuk mencari bantuan medis.

## 2) Tahap Pelaksanaan:

Pelaksanaan tahap praktik SADARI dilakukan selama 1 hari pada tanggal 21 November 2024 dari pukul 09.00 sampai 12.00 WITA, dengan melibatkan 30 orang responden. Evaluasi kemampuan responden dilakukan sebelum dan setelah diberikan praktik SADARI untuk mengukur sejauh mana peningkatan pemahaman dan keterampilan mereka dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Berikut adalah tabel yang menunjukkan persentase kemampuan responden sebelum dan setelah diberikan praktik SADARI:

Aspek yang Dinilai	Sebelum Praktik SADARI (%)	Setelah Praktik SADARI (%)
1. Pemahaman Langkah-langkah SADARI yang Benar	40%	90%
2. Kemampuan Memeriksa Setiap Bagian Payudara dengan Teliti	36%	86%
3. Pengenalan Tanda-tanda Perubahan yang Mencurigakan pada Payudara	30%	86%
4. Kemampuan Melaporkan Perubahan atau Kelainan yang Ditemukan	26%	80%

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebelum diberikan praktik, hanya 40% (12 responden) yang memahami langkah-langkah SADARI dengan benar. Namun, setelah pelatihan praktik, tingkat pemahaman responden meningkat secara signifikan menjadi 90% (27 responden). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi melalui latihan langsung sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai cara yang tepat untuk melakukan SADARI serta pentingnya deteksi dini terhadap perubahan pada payudara.

Selanjutnya, kemampuan responden dalam memeriksa setiap bagian payudara dengan teliti juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Sebelum praktik, hanya 36% (11 responden) yang mampu memeriksa setiap bagian payudara dengan teliti. Setelah pelatihan, angka ini meningkat menjadi 86% (26 responden) yang dapat melakukan pemeriksaan secara menyeluruh dan teliti. Peningkatan ini menunjukkan bahwa dengan bimbingan dan latihan yang tepat, responden dapat menguasai keterampilan dalam memeriksa kondisi payudara mereka dengan lebih detail.

Pengenalan terhadap tanda-tanda perubahan yang mencurigakan pada payudara juga mengalami peningkatan yang signifikan. Sebelum pelatihan, hanya 30% (9 responden) yang mampu mengenali tanda-tanda perubahan yang mencurigakan pada payudara. Setelah diberi latihan, 86% (26 responden) menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali perubahan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa praktik SADARI tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik dalam pemeriksaan, tetapi juga meningkatkan kesadaran responden terhadap pentingnya mengenali perubahan pada tubuh mereka, yang dapat membantu dalam deteksi dini masalah kesehatan payudara.

Terakhir, kemampuan responden dalam melaporkan perubahan atau kelainan yang ditemukan selama pemeriksaan juga mengalami peningkatan yang signifikan. Sebelum diberikan praktik, hanya 26% (8 responden) yang tahu cara melaporkan perubahan atau kelainan yang mereka temui. Setelah pelatihan, 80% (24 responden) mampu melaporkan hasil pemeriksaan mereka dengan benar. Ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya berfokus pada keterampilan praktis, tetapi juga pada penguatan komunikasi yang efektif terkait kesehatan payudara. Responden kini lebih siap untuk mengkomunikasikan temuan mereka, yang merupakan langkah penting dalam upaya deteksi dini dan pengelolaan kesehatan payudara. Secara keseluruhan, hasil pelatihan ini menunjukkan bahwa edukasi melalui praktik SADARI secara langsung sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kesadaran responden terhadap pentingnya pemeriksaan payudara secara mandiri..

## **b. Pembahasan**

Hasil pengabdian ini memberikan gambaran yang jelas tentang efektivitas praktik SADARI dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan responden terkait pemeriksaan payudara secara mandiri. Berdasarkan data yang diperoleh, terlihat adanya peningkatan yang signifikan dalam beberapa aspek, yakni pemahaman langkah-langkah SADARI, kemampuan memeriksa setiap bagian payudara dengan teliti, pengenalan terhadap tanda-tanda perubahan yang mencurigakan, serta kemampuan melaporkan perubahan atau kelainan yang ditemukan setelah diberikan edukasi dan latihan praktik.

Tujuan utama pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan perempuan dalam melakukan SADARI sebagai bentuk deteksi dini terhadap kelainan pada payudara, khususnya mastalgia non-siklik. Berdasarkan hasil yang tercapai, dapat disimpulkan bahwa tujuan tersebut berhasil dengan baik. Sebelum praktik diberikan, tingkat pemahaman dan keterampilan responden relatif rendah, namun setelah diberi

edukasi dan latihan praktik, hampir seluruh responden (90%) mampu memahami langkah-langkah SADARI dengan benar. Begitu juga dengan keterampilan pemeriksaan payudara, yang meningkat secara signifikan dari 36% menjadi 86%. Hasil ini menunjukkan bahwa metode pengabdian berupa edukasi dan praktik langsung sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan responden dalam melakukan SADARI dengan benar.

Secara ilmiah, temuan ini memperkuat argumen tentang pentingnya pendekatan berbasis praktik dalam mengajarkan teknik-teknik deteksi dini, seperti SADARI. Pengajaran yang hanya berfokus pada teori tanpa penerapan praktis seringkali tidak memberikan pemahaman yang mendalam, terutama untuk topik yang membutuhkan keterampilan teknis, seperti pemeriksaan payudara. Melalui pendekatan praktis, di mana responden langsung melakukan pemeriksaan, mereka mendapatkan pengalaman nyata yang memperdalam pemahaman dan keterampilan mereka. Peningkatan kemampuan responden dalam memeriksa bagian-bagian payudara secara teliti dan mengenali tanda-tanda perubahan yang mencurigakan menunjukkan bahwa metode ini memperkuat pemahaman mereka dengan cara yang lebih aplikatif dan menyeluruh.

Salah satu temuan penting dalam pengabdian ini adalah peningkatan yang signifikan dalam kemampuan responden untuk melaporkan perubahan atau kelainan yang ditemukan selama pemeriksaan. Hal ini menunjukkan pentingnya pendidikan tentang komunikasi kesehatan dalam mendeteksi masalah payudara. Dengan meningkatnya kemampuan ini, responden tidak hanya menjadi lebih peka terhadap perubahan tubuh mereka, tetapi juga lebih terampil dalam menyampaikan temuan tersebut kepada tenaga medis atau keluarga. Kemampuan untuk melaporkan temuan dengan benar sangat penting dalam penanganan dini penyakit payudara.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya pendidikan dan pelatihan dalam meningkatkan kemampuan deteksi dini melalui praktik SADARI. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Azzubaidi & Sugiharto (2020) dan Xu et al. (2024), menunjukkan bahwa edukasi dan pelatihan yang melibatkan praktik langsung dapat meningkatkan pemahaman perempuan tentang cara melakukan pemeriksaan payudara. Penelitian lain, seperti yang dilakukan oleh Goyal & Mansel (2020), juga menekankan bahwa pemahaman tentang SADARI dapat mengurangi kecemasan serta meningkatkan kesadaran perempuan mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara. Pengabdian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Antari & Yuliasuti (2022), yang menunjukkan bahwa dengan praktik SADARI, pemahaman responden terhadap pemeriksaan payudara secara mandiri dapat meningkat.

Meskipun hasil pengabdian ini konsisten dengan temuan-temuan sebelumnya, terdapat beberapa perbedaan dalam konteks geografis dan demografis. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Mirzaee et al. (2022) menunjukkan prevalensi mastalgia yang cukup tinggi di daerah pedesaan, namun belum mencakup pelatihan atau edukasi tentang cara-cara pemeriksaan payudara secara mandiri. Oleh karena itu, pengabdian ini memberikan

kontribusi yang penting dalam mengisi kekosongan tersebut, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap informasi kesehatan.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi dan praktik SADARI sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan responden sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Temuan ini juga mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya pendidikan berbasis praktik dalam deteksi dini masalah payudara. Oleh karena itu, pengabdian ini memberikan bukti kuat tentang pentingnya pelatihan berbasis praktik dalam upaya pencegahan dan penanganan masalah kesehatan payudara pada perempuan, terutama di daerah dengan keterbatasan akses terhadap informasi medis lebih lanjut..

#### 4. KESIMPULAN

Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi dan praktik SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan responden terkait pemeriksaan payudara secara mandiri. Sebelum diberikan praktik, pemahaman dan keterampilan responden masih rendah, namun setelah diberikan edukasi dan latihan langsung, terjadi peningkatan signifikan pada semua aspek yang diuji, yaitu pemahaman langkah-langkah SADARI, keterampilan memeriksa setiap bagian payudara dengan teliti, kemampuan mengenali tanda-tanda perubahan yang mencurigakan, serta kemampuan melaporkan temuan dengan benar. Praktik SADARI terbukti menjadi metode yang efektif dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam, terutama melalui pendekatan berbasis praktik langsung. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan praktis memiliki dampak yang lebih besar dalam mengajarkan keterampilan deteksi dini, seperti pemeriksaan payudara. Dengan meningkatnya kemampuan responden, mereka tidak hanya menjadi lebih peka terhadap perubahan tubuh mereka, tetapi juga lebih mampu berkomunikasi tentang temuan kesehatan payudara mereka kepada tenaga medis atau keluarga. Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini memberikan bukti kuat bahwa edukasi dan pelatihan berbasis praktik, khususnya tentang SADARI, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan perempuan dalam melakukan deteksi dini terhadap masalah kesehatan payudara. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya praktik dalam meningkatkan pemahaman tentang deteksi dini kanker payudara, khususnya di daerah dengan akses terbatas terhadap informasi medis lebih lanjut.

#### REFERENCES

- Antari, G. Y., & Yuliasuti, L. P. S. (2022). Penyuluhan Kanker Payudara dan Pelatihan Pemeriksaan Payudara Sendiri. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 536–542. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i3.1016>
- Azzubaidi, F. Z., & Sugiharto, S. (2020). Pengetahuan dan Sikap tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Sebelum dan Sesudah di Lakukan Penyuluhan pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanegara Medical*

*Journal*, 3(1), 48–54. Retrieved from Pengetahuan dan Sikap tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Sebelum dan Sesudah di Lakukan Penyuluhan pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Goyal, A., & Mansel, R. E. (2020). Breast Pain: Current Topics in Diagnosis and Management. *Journal of Breast Health*, 16(1), 9–17.

Kumari, J., . A., Sinha, A., Kumari, S., Biswas, P., & . P. (2024). Effectiveness of Evening Primrose and Vitamin E for Cyclical Mastalgia: A Prospective Study. *Cureus*, 16(4). <https://doi.org/10.7759/cureus.58055>

Mirzaee, F., Fakari, F. R., Babakhanian, M., Roozbeh, N., & Ghazanfarpour, M. (2022). The Effectiveness of Herbal Medicines on Cyclic Mastalgia: A Systematic Review on Meta-Analysis. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetricia*, 44(10), 972–985. <https://doi.org/10.1055/s-0042-1755456>

Pri Hastuti, I. R. (2020). Pengaruh Penyuluhan Tentang Sadari Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Ibu-Ibu Kader Kesehatan Di Dusun Bangmalang Pendowoharjo Sewon Bantul. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6, 56–65. <https://doi.org/10.30602/jkk.v6i2.559>

Xu, S., Murtagh, S., Han, Y., Wan, F., & Toriola, A. T. (2024). Breast Cancer Incidence Among US Women Aged 20 to 49 Years by Race, Stage, and Hormone Receptor Status. *JAMA Network Open*, 7(1), E2353331. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.53331>