

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

PERKASA (Pekerja Wanita Sadar Kanker Payudara) Penyuluhan Praktis Metode SADARI untuk Ibu Pekerja Harian PT CMS di Kelurahan Aur Gading Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi

PERKASA (Women Workers Aware of Breast Cancer): Practical Education on the BSE (Breast Self-Examination) Method for Female Daily-Wage Workers at PT CMS in Aur Gading Village, Sarolangun Regency, Jambi Province

Ika Nurizki Fitria Lova*, Siswanto Pabidang, Dian Monalisa Rusliani

**Program Studi Kebidanan Program Magister, Stikes Guna Bangsa Yogyakarta*

ikanurizkifitrialova@gmail.com*

Resive : 15 Oktober 2026 Revised : 17 Oktober 2026 Accept : 21 Oktober 2026 Publish : 21 Oktober 2026

Abstract

Breast cancer remains a health problem in Indonesia, as most cases are diagnosed at an advanced stage due to low awareness of early detection. Female daily workers at PT CMS in Aur Gading Village, Sarolangun Regency, Jambi Province, face limited time, access to information, and health literacy, so they rarely perform breast self-examination (SADARI). This community service program, "PERKASA" (Pekerja Wanita Sadar Kanker Payudara, or Breast Cancer-Aware Female Workers), aimed to improve daily-working mothers' knowledge of and awareness about SADARI. The program used a participatory community empowerment approach consisting of health education with leaflets, discussion and Q&A, and a SADARI demonstration and practice session. It was held on August 21, 2026, with 30 daily-working mothers and 4 integrated health post (posyandu) cadres as participants. Knowledge was assessed using a pre-test and post-test, and participant satisfaction was measured with a survey. The results showed an increase in knowledge: the cumulative score rose from 52.22 (fair) in the pre-test to 84.44 (good) in the post-test, and no participants remained in the poor knowledge category after the intervention. Participant satisfaction was in the "very satisfied" category (89.17%). Interactive education using leaflets proved effective and acceptable as a community-level effort to promote early detection of breast cancer, and it should be carried out continuously.

Keywords: Breast Cancer, Breast Self-Examination, Daily-Working Mothers, Health Education, Leaflet

Abstrak

Kanker payudara masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia karena sebagian besar kasus terdiagnosis pada stadium lanjut akibat rendahnya kesadaran deteksi dini. Ibu pekerja harian di PT CMS, Kelurahan Aur Gading, Kabupaten Sarolangun, Provinsi Jambi, memiliki keterbatasan waktu, akses informasi, dan literasi kesehatan, sehingga jarang melakukan Periksa Payudara Sendiri (SADARI). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertajuk "PERKASA" (Pekerja Wanita Sadar Kanker Payudara) ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu pekerja harian tentang SADARI. Metode yang digunakan adalah pemberdayaan masyarakat partisipatif melalui penyuluhan dengan media leaflet, diskusi dan tanya jawab, serta praktik gerakan SADARI. Kegiatan dilaksanakan pada 21 Agustus 2026 dengan sasaran 30 ibu pekerja harian dan 4 kader posyandu. Pengetahuan peserta diukur dengan pre-test dan post-test, dan kepuasan peserta dinilai melalui survei. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan: nilai kumulatif naik dari 52,22 (kategori cukup) pada pre-test menjadi 84,44 (kategori baik) pada post-test, dan tidak ada peserta dengan pengetahuan kurang setelah edukasi. Tingkat kepuasan peserta berada pada kategori sangat puas (89,17%). Penyuluhan interaktif dengan media leaflet terbukti

efektif dan dapat diterima sebagai upaya edukasi deteksi dini kanker payudara di tingkat komunitas, sehingga perlu dilakukan secara berkelanjutan.

Kata kunci: Kanker Payudara, SADARI, Ibu Pekerja Harian, Penyuluhan Kesehatan, Leaflet

Penulis Korespondensi : Ika Nurizki Fitria Lova

I. PENDAHULUAN

Data di Indonesia menunjukkan kanker payudara adalah jenis kanker dengan prevalensi sekitar 42,1 kasus per 100.000 penduduk. Setiap tahunnya, diperkirakan terdapat lebih dari 66.000 kasus baru, dan lebih dari 60% didiagnosis pada stadium lanjut karena rendahnya kesadaran untuk melakukan deteksi dini. Sejalan dengan itu, data empiris juga menunjukkan bahwa prevalensi kanker meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Sekitar 2,2% kematian semua umur disebabkan oleh kanker ganas. Prevalensi tumor/kanker di Indonesia adalah 1,4 per 1000 penduduk (Kemenkes RI, 2026)

Di Provinsi Jambi, prevalensi kanker tercatat 0,7% (Survey Kesehatan Indonesia, 2023) dan pada tahun 2025 terdapat 1.007 wanita usia 30–69 tahun dengan kecurigaan kanker payudara yang dirujuk untuk pemeriksaan SADANIS (Dinkes Provinsi Jambi, 2025).

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Sarolangun, Kabupaten Sarolangun sebesar 70,00%, Kabupaten Tanjung Jabung Barat sebesar 22,57%, dan Kabupaten Tebo sebesar 9,89%. Sementara itu, Kota Jambi hanya mencapai 5,84%, yang termasuk dalam kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan masih kurangnya kesadaran masyarakat, khususnya di Kota Jambi, terhadap pentingnya deteksi dini kanker payudara, sehingga diperlukan peningkatan edukasi dan promosi Kesehatan (Dinkes Kabupaten Sarolangun, 2025).

Kanker payudara merupakan kanker yang bermula dari pertumbuhan sel jaringan payudara yang membelah tanpa kendali sehingga menimbulkan benjolan atau massa. Sebagian besar kanker payudara bermula di lobulus ataupun saluran yang menghubungkan lobulus ke puting (Zahra, 2022).

Faktor risiko yang dapat memungkinkan peningkatan pertumbuhan kanker payudara seperti seks, penuaan (usia), hormone estrogen, riwayat keluarga (genetik), mutasi gen, gaya hidup tidak sehat, riwayat terkena kanker payudara, struktur sel payudara, radiasi thoraks, dan jumlah siklus menstruasi (Liambo, 2022)

Permasalahan utama dalam penyuluhan metode SADARI (Periksa Payudara Sendiri) untuk ibu pekerja harian di Kelurahan Aur Gading meliputi: tingkat literasi kesehatan yang rendah, kelelahan fisik akibat jam kerja yang panjang, kurangnya kesadaran untuk deteksi dini, dan tantangan dalam mempraktikkan langkah yang benar. Banyak ibu pekerja harian tidak mengetahui apa itu SADARI, manfaat deteksi dini, serta waktu yang tepat untuk melakukannya (ideal 7-10 hari setelah menstruasi). Sebagai pekerja harian, waktu mereka banyak tersita untuk mencari nafkah. Akibatnya, mereka sering kali merasa terlalu lelah atau tidak memiliki waktu luang untuk melakukan pemeriksaan rutin di rumah, masih terdapat rasa enggan dan takut untuk mengetahui kondisi payudara sendiri. Ada kecenderungan mengabaikan benjolan kecil jika tidak terasa nyeri. Walaupun penyuluhan telah diberikan, gerakan memutar atau perabaan area ketiak dan tulang selangka sering kali sulit diingat atau diterapkan dengan tepat oleh peserta (Hastuti M. d., 2025).

Di Kelurahan Aur Gading, khususnya PT CMS terdapat kelompok pekerja wanita harian yang memiliki risiko kesehatan tinggi namun memiliki keterbatasan akses informasi. Ibu pekerja harian umumnya menghabiskan waktu luang mereka untuk bekerja demi memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga. Akibatnya, kelompok ini sering kali mengabaikan gejala awal penyakit dan menunda pemeriksaan medis ke fasilitas kesehatan. Keterbatasan ekonomi dan minimnya waktu luang membuat sosialisasi kesehatan konvensional sulit menjangkau mereka. Oleh karena itu, diperlukan sebuah pendekatan edukasi yang fleksibel, singkat, dan mudah dipraktikkan di sela-sela kesibukan mereka. Program "PERKASA" hadir sebagai solusi penyuluhan praktis untuk membangun kesadaran

dan kemandirian deteksi dini kanker payudara bagi kelompok tersebut.

Beberapa faktor yang membuat seseorang untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri adalah pengetahuan, penyuluhan kesehatan dan lingkungan keluarga. Untuk membentuk keperibadian pekerja harian dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri tentunya dimulai dengan adanya pengetahuan yang mendasar dalam metode pemeriksaan yang mudah dilakukan tanpa melakukan kunjungan ke tenaga kesehatan. (Amegbedzi, 2022).

Masalah utama kurangnya perilaku SADARI (Periksa Payudara Sendiri) pada Ibu Pekerja Harian PT CMS di Kelurahan Aur Gading adalah beban ganda pekerjaan, tingkat literasi kesehatan yang rendah, dan kelelahan fisik. Hal ini diperparah oleh kurangnya edukasi kesehatan dari fasilitas kesehatan setempat yang memicu munculnya rasa takut dan sikap abai. Ibu pekerja harian sering kali menghadapi tuntutan waktu yang mengikat. Energi dan waktu yang dihabiskan untuk mencari nafkah sering kali membuat mereka memprioritaskan istirahat dibandingkan merawat atau memeriksa kesehatan diri sendiri. Tingkat pendidikan atau literasi kesehatan yang terbatas membuat para ibu kurang menyadari bahwa kanker payudara dapat dideteksi sejak dini dari rumah. Kesalahan persepsi mengenai SADARI juga menjadi hambatan.

Melalui dukungan kader posyandu dan tenaga kesehatan, kegiatan pengabdian masyarakat yang mengangkat tema “PERKASA (Pekerja Wanita Sadar Kanker Payudara) Penyuluhan Praktis Metode SADARI untuk Ibu Pekerja Harian PT CMS di Kelurahan Aur Gading Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi” diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) secara berkelanjutan.

II. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan ini dirancang dengan menggunakan pendekatan pemberdayaan masyarakat berbasis partisipatif (*participatory community empowerment*), yang menekankan keterlibatan aktif ibu yang bekerja, kader posyandu, serta tokoh masyarakat sebagai subjek utama dalam setiap tahapan kegiatan. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan edukatif, kolaboratif, dan pemberdayaan. Pendekatan ini bertujuan untuk membangun kesadaran, pengetahuan, dan pelaksanaan SADARI pada masyarakat dalam mencegah kanker payudara dan pemeriksaan sendiri payudara

Untuk mengetahui pemahaman ibu maka digunakan instrumen pertanyaan Pre dan Post test terkait pengetahuan mengenai pencegahan kanker payudara yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Aur Gading Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi, pada tanggal 21 Agustus 2026. Sasaran kegiatan adalah 30 ibu pekerja harian dan 4 kader posyandu. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk edukasi menggunakan media laflet dan praktik Gerakan “SADARI”.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari yaitu pada tanggal 21 Agustus 2026 yang bertempat di Kelurahan Aur Gading Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi, yang diikuti oleh 30 ibu pekerja harian sebagai sasaran utama program dan 4 orang kader sebagai pendamping. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta terkait pencegahan kanker payudara. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi edukasi mengenai pencegahan kanker payudara. Setelah sesi edukasi, peserta mengikuti sesi diskusi dan tanya jawab yang didampingi oleh tim pelaksana. Sebelum dilakukan kegiatan post-test kemudian dilaksanakan praktik Gerakan “SADARI” pada peserta, yang diikuti dengan antusias oleh para peserta. Pada akhir kegiatan dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta.

Tabel 1 Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Pre-Test (n)	Pre-Test (%)	Persentase Kumulatif	Post-Test (n)	Post-Test (%)	Persentase Kumulatif
Baik (76–100)	3	10.00	52,22	16	63.16	84,44
Cukup (56–75)	11	36.67		14	59.57	
Kurang (≤ 55)	16	53.33		0	0.00	
Jumlah	30	100	Cukup	30	100	Baik

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil Rata-rata skor pengetahuan peserta meningkat ketegori baik dari 10 % pada saat pre-test menjadi 63,16 pada saat post-test, atau mengalami kenaikan sebesar 53,16 % dengan nilai kumulatif persentase sebesar 84,44% atau sesuai dengan kategori baik. Hasil ini melampaui target peningkatan pengetahuan minimal 30% yang ditetapkan pada Bab II. Sebanyak 16 dari 30 peserta dengan kategori baik dan cukup sebanyak 14 ibu, hal menunjukkan peningkatan skor pengetahuan, sehingga indikator keberhasilan luaran berupa “minimal 80% peserta mengalami peningkatan pengetahuan” telah tercapai.

Peningkatan hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan melalui penyuluhan dan leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan kanker payudara. Oleh karena itu kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pencegahan kanker payudara.

Tabel 2. Hasil Survei Kepuasan Peserta terhadap Pelaksanaan Kegiatan

No	Kategori Jawaban	Skor	Jumlah	Total	Persentase	Persentase Kumulatif
1	SP	5	4	20	20	89.17
2	P	4	9	36	60	
3	CP	3	17	6	20	
4	TP	2	0	0	0.00	
5	STP	1	0	0	0.00	Sangat Puas
Total			30	107	100	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata skor kumulatif kepuasan peserta tercatat sebesar 89,17%, yang termasuk dalam kategori Sangat Puas. Aspek yang memperoleh penilaian tertinggi adalah kejelasan materi yang disampaikan serta kebermanfaatan leaflet sebagai media edukasi, sedangkan aspek durasi kegiatan memperoleh penilaian yang relatif lebih beragam karena sebagian peserta mengharapkan sesi tanya jawab yang lebih panjang.

2. Pembahasan

Peningkatan pengetahuan dari hasil pengukuran yang telah dilakukan dalam penyuluhan memberikan dampak yang signifikan terhadap pengetahuan ibu pekerja harian yang dilaksanakan di PT. CMS sarolangun, dari hasil penilaian yang dilaksanakan melalui pre-test dan post-test peserta mengikuti penyuluhan, sejalan dengan pendapat (Notoatmodjo, 2018) bahwa promosi kesehatan melalui penyuluhan interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap suatu masalah kesehatan, termasuk pemeriksaan payudara sendiri.

Keikutsertaan ibu pekerja harian dalam pelaksanaan kegiatan ini sangat tinggi dan hasil kepuasan dalam kategori sangat puas. Hal ini terlihat dari partisipasi dan keaktifan pada saat pelaksanaan dilakukan. Dalam pelaksanaan ini juga melibatkan kader posyandu yang mendukung kegiatan untuk memberikan penyuluhan pada ibu pekerja harian di PT. CMS sarolangun.

Pelaksanaan penyuluhan merupakan bagian dari promosi kesehatan yang dapat meningkatkan pengetahuan ibu dalam melakukan pemeriksaan secara mandiri tentang payudara. Dengan diadakannya penyuluhan ini dapat memberikan pengetahuan tentang gejala, dampak dan perubahan pada payudara sendiri oleh ibu pekerja harian. Pemeriksaan ini tidak akan menyita waktu ibu pekerja, karena dengan memberikan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan dapat memberikan pemahaman pada ibu bahwa pemeriksaan dapat dilakukan secara mandiri pada waktu istirahat dan dapat dilakukan dirumah secara mandiri.

Melihat hasil pengukuran pengetahuan yang dilakukan antara pre-test dan post-test terdapat peningkatan, namun masih terdapat ibu yang masih dalam kategori pengetahuan yang cukup pada pelaksanaan post-test. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Liya Arista mengungkapkan bahwa pemberian penyuluhan dengan menyampaikan informasi dari media dapat memberikan dampak nyata pada pengetahuan ibu pekerja harian. Sehingga dengan demikian pemberian informasi melalui penyuluhan dapat berdampak positif pada pengetahuan ibu untuk memberikan pemahaman dasar dalam pemeriksaan payudara sendiri pada waktu luang tanpa meluangkan waktu mendatangi tenaga kesehatan (Liya Arista, 2024).

Secara keseluruhan, capaian kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan penyuluhan dengan menggunakan media leaflet merupakan strategi yang relevan dan dapat diterima oleh masyarakat dalam mendukung pelaksanaan penyuluhan tentang Sadari pada ibu pekerja Harian PT CMS di Kelurahan Aur Gading Kabupaten Sarolangun Provinsi Jambi, hal ini sejalan dengan arah kebijakan (Kemenkes RI, 2026) yang menekankan pentingnya penyuluhan dilakukan berbasis komunitas yang berkelanjutan untuk mencapai target penurunan kanker payudara pada Wanita usia subur.

IV. KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan peserta yang bermakna mengenai pemeriksaan payudara sendiri dengan nilai kumulatif 52,22 (pre-test) menjadi 84,44 (post-test), atau naik 32,22% peserta mengalami peningkatan pengetahuan. Tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan tergolong Sangat Puas, dengan nilai kumulatif kepuasan sebesar 89,17% dari skor maksimal. Pendekatan penyuluhan interaktif dengan menggunakan media leaflet terbukti efektif dan dapat diterima oleh masyarakat sebagai salah satu upaya pemberian penyuluhan kesehatan tentang pemeriksaan payudara di tingkat komunitas. Bagi ibu pekerja disarankan untuk rutin melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Dan bagi kader untuk terus menggunakan media leaflet dalam kegiatan penyuluhan rutin posyandu, serta melanjutkan pemantauan pada pekerja harian secara berkala.

DAFTAR PUSTAKA

- Amegbedzi, R. A. (2022). Determinan Perilaku SADARI pada Wanita Pekerja Industri". *Faletehan Health Journal*.
- Cahyati, Y. e. (2021). *Penatalaksanaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Pedoman Bagi Kader dan Masyarakat)*. Sleman: Deepublish.

- Dinkes Kabupaten Sarolangun. (2025). *rofil Kesehatan Kabupaten Sarolangun Tahun 2023*. Sarolangun. Sarolangun: Dinas Kesehatan Kabupaten Sarolangun.
- Dinkes Provinsi Jambi. (2025). *Profil Kesehatan Provinsi Jambi Tahun 2025*. Jambi: Dinkes Provinsi Jambi.
- Hastuti, M. d. (2025). Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Keterampilan Wanita Usia Subur dalam Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri. *Jurnal Riset Keperawatan dan Kesehatan* .
- Kemenkes RI. (2026). *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran (PNPK) Tata Laksana Kanker Payudara*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Liambo, I. S. (2022). Review: Patofisiologi, Epidemiologi, dan Lini Sel Kanker Payudara. Pharmauho. *Jurnal Farmasi, Sains, dan Kesehatan*.
- Liya Arista, M. D. (2024). Determinan Perilaku SADARI pada Wanita Pekerja Industri. www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ.
- Manik, M. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Perilaku SADARI Pada Pekerja/Wanita (Merujuk pada studi literatur atau penelitian tentang perilaku kesehatan wanita usia subur/pekerja).
- Manuaba, I. A. (2020). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Muliani, d. (2023). Siap Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri Melalui Kelas Pendidikan Dan Pelatihan Sadari. *Jurnal Masyarakat Mandiri*.
- Nisman, W. A. (2020). Determinan perilaku SADARI pada wanita pekerja industri. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, .
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rochmawati, L. P. (2023). Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari). *Jurnal Bidan*,.
- Smeltzer, S. C. (2020). *Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 12*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Vitro Darma Yusra, R. M. (2026). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang “SADARI” di Nagari Painan. <http://jurnal.fk.unand.ac.id> 697.
- WHO. (2025). Global report onBreast cancer. *World Health Organization*.
- Widiyono, e. a. (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda.
- Zahra, S. Z. (2022). Faktor-Faktor Keterlambatan Diagnosis Kanker Pada Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*.