

**KETERAMPILAN SADARI DAN PERAWATAN PAYUDARA PADA REMAJA PUTRI****Rika Ruspita <sup>1</sup>, Rifa Rahmi <sup>2</sup>**<sup>1,2</sup> Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah

Email: rikaruspita@yahoo.co.id

Received: 28 November 2024 | Revised: 2 Desember 2024 | Accepted: 5 Desember 2024

Corresponding Author: rikaruspita@yahoo.co.id

**Abstrak**

Masa remaja adalah fase penting dalam proses tumbuh kembang individu, proses perubahan yang signifikan ini membuat remaja rentan terhadap berbagai masalah psikososial, yaitu tantangan dalam aspek kejiwaan yang muncul akibat perubahan sosial yang terjadi di sekitar mereka. Salah satu masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi remaja adalah kanker payudara, yang meskipun sering dianggap sebagai masalah bagi perempuan dewasa, juga perlu mendapat perhatian sejak dini. Kanker payudara adalah jenis kanker yang paling banyak menyerang perempuan, dengan lebih dari 1,7 juta perempuan terdiagnosis kanker payudara dalam lima tahun terakhir. Ini menjadikannya sebagai penyebab kematian paling umum di kalangan perempuan, dengan sekitar 522.000 kematian setiap tahunnya. Keterampilan SADARI sangat penting sebagai langkah deteksi dini kanker payudara. Melalui pemeriksaan SADARI dapat mengenali perubahan yang terjadi pada payudaranya sehingga dapat mengambil tindakan lebih awal jika ditemukan gejala yang mencurigakan. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Pebatun, Kecamatan Tenayan Raya Kulim, bertujuan untuk memberikan edukasi kepada para remaja tentang pentingnya keterampilan SADARI dan perawatan payudara. Dalam kegiatan ini menggunakan berbagai metode untuk memaksimalkan pemahaman peserta, seperti penyuluhan, praktik langsung, sesi tanya jawab, dan diskusi interaktif. Hasil menunjukkan bahwa para peserta remaja putri di desa tersebut, mampu memahami dengan baik tentang keterampilan SADARI dan cara-cara merawat payudara dengan benar dimana sebelum diberikan edukasi keterampilan SADARI serta cara merawat payudara sebanyak 67,3%, setelah diberikan edukasi dan praktik tentang keterampilan SADARI serta cara merawat payudara dengan baik, terjadi peningkatan sebanyak 87,7%. Pendidikan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya deteksi dini kanker payudara, serta memotivasi mereka untuk menjaga kesehatan payudara mereka sejak usia muda. Dengan demikian, diharapkan bahwa pengetahuan ini dapat membantu menurunkan angka kejadian dan kematian akibat kanker payudara di masa depan.

**Kata Kunci :** SADARI, Perawatan Payudara, Remaja Putri**1. PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, yaitu masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada tahap ini, anak mengalami percepatan pertumbuhan, perubahan-perubahan fisik maupun psikologis. Oleh karenanya, remaja sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial [1].

Kanker payudara adalah salah satu penyakit kanker yang paling banyak diderita oleh wanita (WHO, 2017). Jumlah penderita kanker payudara meningkat sebesar 1,7 juta perempuan dari sebelumnya 6,3 juta yang terdiagnosa hidup dengan kanker payudara pada 5 tahun terakhir. Kanker payudara juga merupakan kanker yang menjadi penyebab paling umum kematian di kaum perempuan yaitu sebesar 522.000 kematian [2]

Kanker payudara adalah suatu kondisi di mana sel telah kehilangan pengendalian dan mekanisme normalnya, sehingga mengalami pertumbuhan yang tidak normal, cepat dan tidak terkendali. SADARI merupakan kegiatan yang sangat penting untuk diketahui oleh remaja putri saat ini, karena 75-85% keganasan kanker payudara ditemukan pada saat pemeriksaan payudara sendiri [3].

Kanker payudara mayoritas berusia muda, bahkan tidak sedikit yang baru berusia 14 tahun dan jika tidak terdeteksi lebih awal akan berkembang menjadi sel ganas. Saat ini menunjukkan bahwa tren gejala kanker payudara yang semakin tinggi di usia remaja. Di Indonesia, lebih dari 80% kasus ditemukan berada pada stadium yang lanjut, dimana upaya pengobatan sulit dilakukan. Oleh

karena itu perlu pemahaman tentang upaya pencegahan, diagnosis dini, pengobatan kuratif maupun paliatif serta upaya rehabilitasi yang baik, agar pelayanan pada penderita dapat dilakukan secara optimal [4].

Terbukti 95% wanita yang terdiagnosis pada awal kanker payudara dapat bertahan hidup lebih dari lima tahun setelah terdiagnosis sehingga banyak dokter yang merekomendasikan agar para wanita menjalani "SADARI" (periksa payudara sendiri-saat menstruasi-pada hari ke-7 sampai dengan hari ke 10 setelah hari pertama haid) dirumah secara rutin dan menyarankan dilakukan pemeriksaan rutintahunan untuk mendeteksi benjolan pada payudara. Pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan pada usia 20 tahun atau lebih. Bagi wanita usia lebih dari 30 tahun dapat melakukan pemeriksaan payudara sendiri maupun ke bidan atau dokter untuk setiap tahunnya [5].

Keterampilan SADARI (Periksa Payudara Sendiri) adalah salah satu langkah penting dalam deteksi dini kanker payudara. SADARI memungkinkan wanita untuk secara mandiri memeriksa kondisi payudara mereka dengan cara yang mudah dan sederhana. Dengan rutin melaksanakan SADARI, wanita dapat lebih cepat mengetahui adanya perubahan atau gejala mencurigakan, seperti benjolan, perubahan bentuk atau ukuran payudara, atau keluarnya cairan yang tidak normal. Deteksi dini ini sangat krusial karena semakin awal kanker payudara ditemukan, semakin besar peluang untuk mendapatkan penanganan yang efektif dan mengurangi risiko perkembangan kanker menjadi lebih parah.

Selain keterampilan SADARI, perawatan payudara juga tidak kalah pentingnya untuk menjaga kesehatan payudara secara keseluruhan. Perawatan payudara meliputi beberapa langkah, antara lain menjaga kebersihan, menggunakan bra yang sesuai dengan ukuran tubuh, menghindari paparan bahan kimia berbahaya, dan menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi dan berolahraga secara rutin. Penghindaran faktor risiko seperti konsumsi alkohol berlebihan dan merokok juga berperan dalam menjaga kesehatan payudara.

Pencegahan (primer) adalah usaha agar tidak terkena kanker payudara. Pencegahan primer berupa mengurangi atau meniadakan faktor-faktor risiko yang diduga sangat erat kaitannya dengan peningkatan insiden kanker payudara. Pencegahan primer atau supaya tidak terjadinya kanker secara sederhana adalah mengetahui faktor-faktor risiko kanker payudara dan berusaha menghindarinya.

Skrining kanker payudara adalah pemeriksaan atau usaha untuk menemukan abnormalitas yang mengarah pada kanker payudara pada seseorang atau kelompok orang yang tidak mempunyai keluhan. Tujuan dari skrining adalah untuk menurunkan angka morbiditas akibat kanker payudara dan angka kematian. Pencegahan sekunder merupakan primadona dalam penanganan kanker secara keseluruhan. Skrining untuk kanker payudara adalah mendapatkan orang atau kelompok orang yang terdeteksi mempunyai kelainan/abnormalitas yang mungkin kanker payudara dan selanjutnya memerlukan diagnosa konfirmasi. Skrining ditujukan untuk mendapatkan kanker payudara dini sehingga hasil pengobatan menjadi efektif; dengan demikian menurunkan kemungkinan kekambuhan, menurunkan mortalitas dan memperbaiki kualitas hidup.

Tujuan dari perawatan payudara untuk melancarkan sirkulasi darah dan mencegah tersumbatnya dan perawatan payudara dilakukan sedini mungkin [6] Kanker payudara merupakan salah satu momok yang menakutkan bagi wanita di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Di Provinsi Riau, angka kejadian kanker payudara terus meningkat setiap tahunnya, dan hal ini menjadi perhatian serius bagi kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, langkah-langkah preventif yang efektif sangat diperlukan untuk menanggulangi penyebaran kanker payudara.

Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat, khususnya wanita usia subur, tentang bahaya kanker payudara. Penting bagi wanita untuk mengetahui tanda-tanda awal kanker payudara agar dapat mendeteksinya sejak dini. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mendeteksi kanker payudara adalah dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri atau yang dikenal dengan istilah SADARI (Periksa Payudara Sendiri).

SADARI (Periksa Payudara Sendiri) merupakan deteksi dini kanker payudara yang paling banyak dianjurkan untuk setiap wanita. Tindakan ini sangat penting karena hampir 85% benjolan di payudara wanita ditemukan sendiri oleh penderita. Caranya sangat mudah karena dapat dilakukan sendiri dan tanpa mengeluarkan biaya. Peran bidan terkait dengan SADARI adalah sebagai edukator yang memberikan penyuluhan kesehatan tentang pentingnya SADARI sebagai

upaya deteksi dini kanker payudara. Pendidikan kesehatan tentang SADARI akan menambah pengetahuan remaja putri sehingga akan meningkatkan status kesehatan mereka [7]

Melalui pendidikan mengenai SADARI, diharapkan wanita dapat memahami bagaimana cara yang tepat untuk memeriksa payudara mereka secara rutin. Dengan deteksi dini, kanker payudara yang ditemukan pada tahap awal memiliki kemungkinan untuk diobati dengan lebih efektif, sehingga meningkatkan angka kesembuhan dan mengurangi angka kematian akibat kanker payudara.

Pendidikan kesehatan yang berkelanjutan dan penyuluhan mengenai pentingnya pemeriksaan payudara secara mandiri dapat menjadi salah satu langkah konkret untuk menurunkan angka kejadian kanker payudara di Provinsi Riau. Selain itu, hal ini juga dapat meningkatkan kesadaran wanita untuk lebih peduli terhadap kesehatan tubuhnya, serta mendorong mereka untuk segera berkonsultasi dengan tenaga medis apabila ditemukan gejala yang mencurigakan.

Pengetahuan yang baik tentang kesehatan, terutama mengenai kanker payudara, sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya wanita usia subur. Kanker payudara merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di kalangan wanita, bahkan menjadi pembunuh kedua setelah kanker serviks. Oleh karena itu, edukasi mengenai kanker payudara perlu diberikan secara luas agar wanita lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan payudara serta cara-cara untuk mendeteksi dini kanker payudara.

Deteksi dini melalui pemeriksaan payudara sendiri, seperti SADARI (Periksa Payudara Sendiri), merupakan langkah preventif yang sangat efektif dalam mengenali gejala kanker payudara sejak awal. Dengan pengetahuan yang cukup tentang tanda-tanda kanker payudara dan cara-cara memeriksanya, wanita dapat lebih mudah mengidentifikasi perubahan pada payudara mereka, seperti benjolan, perubahan bentuk atau ukuran payudara, atau keluarnya cairan yang tidak normal.

Apabila kanker payudara terdeteksi pada tahap awal, peluang untuk mendapatkan penanganan yang tepat dan efektif akan lebih besar. Dengan pengobatan yang cepat, kanker payudara dapat dikendalikan sebelum berkembang menjadi lebih parah, yang pada akhirnya dapat mengurangi angka kematian akibat kanker payudara. Oleh karena itu, penting bagi setiap wanita untuk rutin melakukan pemeriksaan payudara dan segera berkonsultasi dengan tenaga medis jika menemukan gejala yang mencurigakan.

Berdasarkan permasalahan yang telah di jabarkan diatas maka team Pengabdian masyarakat ingin mengangkat permasalahan mengenai "Keterampilan Sadari Dan Perawatan Payudara Pada Remaja Putri Di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim". Tujuan dilakukan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi tentang "Keterampilan Sadari Dan Perawatan Payudara Pada Remaja Di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim".

## 2. Bahan dan Metode

Menghadapi permasalahan yang ada, maka langkah-langkah yang dilakukan untuk mencapai target dan luaran kegiatan ini yaitu diadakan pendekatan terpadu yang dilakukan dari proses awal sosialisai dan rencana selama kegiatan berlangsung. Subjek dalam pengabdian kepada masyarakat ini remaja putri di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim." Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan Metode *Training of Trainer* (ToT) dengan cara pemberian materi atau edukasi melalui ceramah. Hal ini dilakukan karena transfer pengetahuan akan lebih mudah sampai dengan baik. Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan: (1) Perizinan, (2) Persiapan kegiatan, dan (3) Pelaksanaan kegiatan. Tahap perencanaan telah ditetapkan hal-hal sebagai berikut: tempat/lokasi kegiatan dipilih di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim. Tahap persiapan berupa persiapan alat/bahan untuk pelaksanaan kegiatan sedangkan tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan tahap meliputi: (1) Pengisian daftar hadir, (2) Pembukaan, (3) Melakukan pretest terkait materi Keterampilan SADARI dan Perawatan Payudara Pada Remaja Putri, (4) Penyampaian materi (5) Diskusi/ tanya jawab, (6) Praktik Sadari, (7) Posttest terkait materi Keterampilan SADARI dan Perawatan Payudara Pada Remaja Putri, dan (8) Penutup.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini mendapat respon yang positif dari para pimpinan, remaja putri di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim, dimana seluruh peserta sangat antusias mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Tahapan pencapaian target hasil diuraikan menurut runtutan metode pelaksanaan dengan

beberapa modifikasi sesuai kondisi lapangan, dan selanjutnya secara detail diuraikan berikut:

1. Tahap perizinan

Perizinan dilakukan di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim

2. Tahap persiapan

Tahap persiapan berupa persiapan alat/bahan untuk pelaksanaan kegiatan

3. Tahap pelaksanaan

Tahap pelaksanaan edukasi meliputi pengisian daftar hadir, pembukaan, melakukan pretest terkait materi Keterampilan SADARI dan Perawatan Payudara Pada Remaja Putri, penyampaian materi, Praktik Sadari, diskusi/ tanya jawab, posttest terkait materi Keterampilan SADARI dan Perawatan Payudara Pada Remaja Putri dan penutup.

Berikut ini beberapa dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat tentang Keterampilan SADARI dan Perawatan Payudara Pada Remaja Putri di Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim.



Gambar 1. Pretest



Gambar 2. Pembagian Leaflet



Gambar 3. Penyampaian Materi



Gambar 4. Praktik Sadari

Secara umum, hasil dari pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan mengenai Keterampilan SADARI dan Perawatan Payudara pada remaja putri di Desa Pebatun, Kecamatan Tenayan Raya, Kulim, menunjukkan hasil yang sangat positif. Sebelum diberikan edukasi, pengetahuan peserta tentang SADARI dan cara perawatan payudara hanya mencapai 67,3%. Namun, setelah diberikan edukasi yang intensif dan pelatihan tentang keterampilan SADARI serta cara merawat

payudara dengan baik, terjadi peningkatan yang signifikan menjadi 87,7%. Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa program edukasi dan pelatihan yang diberikan berhasil meningkatkan kesadaran para remaja putri mengenai pentingnya menjaga kesehatan payudara dan melakukan deteksi dini melalui SADARI. Para peserta kini lebih memahami bagaimana cara memeriksa payudara mereka secara mandiri dan mengetahui tanda-tanda awal yang perlu diwaspadai.

Kanker payudara adalah suatu penyakit dimana terjadi pertumbuhan berlebihan atau perkembangan tidak terkontrol dari sel-sel (jaringan) payudara. Ciri-ciri Kanker payudara ialah adanya benjolan aneh disekitar jaringan payudara, satu payudara tampak lebih besar. Benjolan ini umumnya tidak menimbulkan rasa sakit, mulai dari ukuran kecil yang kemudian menjadi besar dan teraba seperti melekat pada kulit [8]

Edukasi ini tidak hanya memperluas wawasan tentang kanker payudara, tetapi juga memberikan keterampilan praktis yang dapat dilakukan secara rutin untuk mencegah kanker payudara. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mengubah perilaku remaja putri dalam menjaga kesehatan payudara mereka dan mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap kesehatan tubuh, terutama dalam deteksi dini kanker payudara.

Hasil ini menunjukkan bahwa pengabdian masyarakat yang dilakukan tidak hanya berhasil dalam memberikan pengetahuan, tetapi juga mampu mengubah pola pikir dan kebiasaan peserta untuk lebih proaktif dalam menjaga kesehatan payudara. Dengan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, diharapkan upaya preventif ini dapat berlanjut dan semakin banyak remaja putri yang teredukasi untuk mencegah kanker payudara melalui deteksi dini yang lebih baik.

Kanker payudara terjadi akibat adanya keganasan di dalam jaringan payudara yang berasal dari epitel duktus maupun lobulusnya. Gejala yang timbul biasanya berupa benjolan yang merupakan tumor ganas, dimana sel-sel payudara akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang tidak dapat dikendalikan. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menurunkan angka kejadian kanker payudara yaitu dengan teknik SADARI (Periksa Payudara Sendiri) [9].

Kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Kasmawati, dkk menunjukkan bahwa penyuluhan memiliki dampak positif dalam meningkatkan pemahaman tentang SADARI. Dengan pengetahuan yang ditingkatkan mengenai SADARI, diharapkan masyarakat, khususnya ibu atau remaja, dapat lebih aktif dalam melaksanakan pemeriksaan sendiri sebagai langkah deteksi dini dan pencegahan terhadap kanker payudara [10].

Pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan yang dilakukan [11] dimana diketahui bahwa terdapat perubahan tingkat pengetahuan sasaran tentang kanker payudara dan SADARI, dimana sebagian besar sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan tingkat pengetahuan sasaran berada pada level cukup yaitu 56,% sedangkan sesudah kegiatan tingkat pengetahuan sasaran menjadi baik sebanyak 83%. Perubahan tingkat pengetahuan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari hasil data perubahantingkat pengetahuan yang diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan, maka tujuan dari kegiatan ini yaitu untuk meningkatkan pengetahuan kelompok resiko melalui pendidikan kesehatan tentang SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) telah tercapai dan munculnya kesadaran dari sasaran untuk melakukan pemeriksaan secara klinis di Puskesmas apabila ditemukan benjolan yang abnormal saat melakukan SADARI.

Pengabdian kepada masyarakat ini sejalan dengan yang dilakukan [12] dimana tehnik penyuluhan baik dengan menggunakan media audio maupun visual dapat meningkatkan pengetahuan remaja dengan adanya perubahan pengetahuan dimana dari 30 responden remaja putri sebelum dilakukannya kegiatan mayoritas remaja memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 19 orang (63,6 %) dan setelah diberikan penyuluhan dan video interaktif edukasi mayoritas remaja memiliki tingkat pengetahuan Baik sebanyak 21 orang (70%) tentang SADARI sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara. Dengan tingkat pengetahuan yang semakin bertambah diharapkan dapat meningkatkan sikap remaja terhadap perilaku kepedulian dalam melakukan deteksi dini hal ini juga perlu dukungan sosial masyarakat dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang kanker payudara maka dukungan masyarakat terhadap penderita kanker payudara juga akan besar.

Pengabdian ini sejalan juga dengan Pengabdian yang dilakukan [13] terjadinya peningkatan pengetahuan dan serta penerapan teknik SADARI secara rutin di rumah sebagai deteksi dini kanker payudara pretest didapatkan sebagian besar memiliki pengetahuan kurang sebanyak 16 siswa dan

Post test memiliki pengetahuan baik sebanyak 17 siswa, sehingga dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan secara signifikan.

Hasil pengabdian yang dilakukan [14] diperoleh peserta sebagian besar memiliki pengetahuan *Pre Test* yang Cukup terhadap Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) sebanyak 133 peserta (90%) pengetahuan Post Test yang Baik terhadap Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) sebanyak 103 peserta (70%) sehingga dari hasil tersebut kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat efektif meningkatkan pengetahuan bagi siswi remaja putri dalam melakukan deteksi dini kanker payudara melalui SADARI.

Sejalan dengan pengabdian yang telah dilakukan dimana terjadi peningkatan pengetahuan sasaran tentang kanker payudara setelah dilakukan edukasi kesehatan sebesar 50%. Sedangkan untuk pengetahuan sasaran tentang SADARI terjadi peningkatan sebesar 42,31 %, Sebagian besar 62,863% sasaran mampu melakukan praktik SADARI [15]

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang SADARI penting agar masyarakat dapat melakukan pemeriksaan dengan benar dan rutin, untuk mendeteksi tanda-tanda awal kanker payudara serta diharapkan dapat menurunkan angka kematian akibat kanker payudara dengan mendeteksi gejala lebih awal, sehingga pengobatan dapat dilakukan lebih cepat dan efektif

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil pengabdian masyarakat ini yaitu terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang SADARI menunjukkan bahwa masyarakat kini lebih memahami pentingnya melakukan pemeriksaan payudara sendiri secara rutin sebagai langkah deteksi dini kanker payudara. Melalui edukasi, praktik individu semakin terampil dalam melakukan SADARI dengan benar. Peningkatan ini diharapkan dapat mengurangi angka keterlambatan diagnosis kanker payudara dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini. Dengan demikian, masyarakat lebih siap untuk mengenali tanda-tanda kanker payudara sejak dini, yang berpotensi meningkatkan angka kesembuhan dan mengurangi angka kematian akibat kanker payudara.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan diterbitkannya hasil pengabdian kepada masyarakat ini, maka kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah yang telah mendukung pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dan berlangsung dengan lancar dan kepada Desa Pebatun Kecamatan Tenayan Raya Kulim yang telah sudi memberikan izin dan membantu selama proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

#### 6. REFERENSI

- [1] R. Ruspita, K. Susanti, and R. Rahmi, *Kesehatan Reproduksi Pada Remaja*. Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2022.
- [2] N. L. G. P. Yanti, "Cegah Kanker Payudara Sejak Remaja Dengan Menerapkan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari)," *J. Abdimas ITEKES Bali*, vol. 1, no. 2, pp. 125–136, 2022, doi: 10.37294/jai.v1i2.381.
- [3] E. M. Saputri and J. S. Yanti, "Pelatihan DASARI Di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru," vol. 3, no. 3, pp. 152–157, 2019.
- [4] R. M. Pulungan and F. R. Hardy, "Edukasi 'Sadari' (Periksa Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Di Kelurahan Cipayung Kota Depok," *Disem. J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 2, no. 1, pp. 47–52, 2020, doi: 10.33830/diseminasiabdimas.v2i1.756.
- [5] D. Yanti and D. Sundawati, *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Bandung: Refika Aditama, 2014.
- [6] A. V. Sutanto, *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui "Teori Dalam Praktik Kebidanan Profesional"*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2018.
- [7] L. P. S. Yuliasuti, U. Nudhira, and K. N. Dairo, "Penyuluhan Cara Melakukan 'SADARI' Pada Remaja Putri di Dusun Pungka Kecamatan Unter Iwes," *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 6, pp. 1005–1009, 2021.
- [8] P. Hastuti and I. Rahmawati, "Pengaruh Penyuluhan Tentang Sadari Terhadap Peningkatan

- Pengetahuan Pada Ibu-Ibu Kader Kesehatan Di Dusun Bangmalang Pendowoharjo Sewon Bantul," *J. Kebidanan Khatulistiwa*, vol. 6, no. 2, pp. 56–65, 2020, doi: 10.30602/jkk.v6i2.559.
- [9] E. Nurhayati, D. Sukaesti, W. Z. Qomarania, K. Amanda, and Barokatus, "Gerakan Remaja Sehat Dengan Sadari Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri," *J. Abdimas*, pp. 171–175, 2020.
- [10] Kasmawati *et al.*, "Edukasi Periksa Payudara Sendiri (SADARI)," *J. Pengabdi. Bidan Nasuha*, vol. 2, no. 1, pp. 6–11, 2021, doi: 10.33860/jpbn.v2i1.514.
- [11] Y. salistia Budi and Indah Christiana, "Health Education SADARI sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara pada Kelompok Resiko di Wilayah Kerja Puskesmas Gitik," *J. Pengabdi. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 127–132, 2023, doi: 10.54832/judimas.v1i2.136.
- [12] R. M. Noer, N. H. Purba, and W. Suryadartiwi, "Edukasi SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Sebagai Dekteksi Dini Pencegahan Kanker Payudara Pada Remaja Putri," *JJM (Jurnal Masy. Mandiri)*, vol. 5, no. 2, pp. 642–650, 2021.
- [13] C. Irawati, K. Kirana, Nurhayati, S. L. D. S, Yuhaini, and H. Ifayanti, "Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri," vol. 7, no. 3, pp. 520–526, 2024.
- [14] A. Noviani and Y. Anggraini, "Peningkatan Edukasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Remaja Putri," *J. Pengabdi. Masy. Kebidanan*, vol. 5, no. 2, pp. 6–12, 2023.
- [15] D. Nomiko, Bettywati Eliezer, and Wilda Sinaga, "Edukasi Sadari Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Dalam Deteksi Dini Kanker Payudara," *J. Pengabdi. Masy. Meambo*, vol. 2, no. 1, pp. 39–47, 2023.