



Efektifitas Edukasi SADARI Menggunakan Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Putri

Elva Febri Ashari¹, Nur Mufidah Alfi², Rima Herawati³, Siti Agustin⁴

^{1,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Salsabila Serang, Indonesia

² Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Indonesia

Received : 19 Agustus 2025, Revised : 25 Agustus 2025, Published : 28 Agustus 2025

Corresponding Author

Nama Penulis: Elva Febri Ashari

E-mail: elvafebriashari027@gmail.com

Abstrak

Sadari adalah upaya atau pemeriksaan payudara sendiri secara manual yang dilakukan wanita untuk mendeteksi lebih dini kanker payudara. Salah satu upaya agar remaja putri dapat melakukan langkah-langkah sadari dengan baik dan benar, yaitu dengan memberikan pelatihan menggunakan media video kepada remaja putri dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri (sadari). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Peningkatan pengetahuan remaja putri terkait SADARI. Metode penelitian ini menggunakan quasy eksperimen dengan rancangan penelitian pre test and post test one group. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2025 dengan jumlah sampel 40 siswa kelas X SMAN 1 Baros dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Hasil penelitian menunjukkan terdapat keefektifan edukasi SADARI menggunakan media video terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri dapat dilihat dari nilai uji statistic yaitu uji Wilcoxon berdasarkan nilai P-value $0,002 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan media video dapat meningkatkan pengetahuan tentang SADARI pada remaja putri.

Kata kunci - SADARI, pengetahuan, remaja putri, media vedio, kanker payudara, pemeriksaan

Abstract

SADARI is an effort or manual breast self-examination carried out by women to detect breast cancer early. One effort so that young women can carry out awareness steps properly and correctly is by providing training using video media to young women in carrying out breast self-examination (awareness). The aim of this research is to determine the increase in knowledge of young women regarding BSE. This research method uses a quasi-experiment with a one group pre-test and post-test research design. This research was conducted in Januari 2025 with a sample size of 40 class X students of SMAN 1 Baros with the sampling technique being total sampling. The research results show that there is effectiveness of BSE education using video media in increasing knowledge in young women, which can be seen from the statistical test value, namely the Wilcoxon test based on a P-value of $0.002 < 0.05$, so it can be concluded that video media can increase knowledge about BSE in young women.

Keywords - SADARI, knowledge, young woman, video media, breast cancer, examination

How to Cite : Ashari, E. F., Alfi, N. M., Herawati, R., & Agustin, S. (2025). Efektifitas Edukasi SADARI Menggunakan Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Putri . Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa, 2(3), 698–704. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i3.579>

Copyright ©2025 Elva Febri Ashari, Nur Mufidah Alfi, Rima Herawati, Siti Agustin

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari Globocan (*Global Cancer Observatory*) terdapat 2,3 juta atau 11,7, sedangkan angka kematian kanker payudara didunia pada tahun 2020 yaitu sebanyak 684.996 atau 6,9%. Pada tahun 2020 di Indonesia kasus kanker payudara banyak terjadi pada wanita dengan angka kematian 65.585 (Yumaeroh, Intarti and Aritonang, 2023)

SADARI adalah tindakan atau pemeriksaan payudara secara mandiri yang dilakukan oleh wanita untuk mendeteksi kanker payudara lebih awal. Sadari adalah pemeriksaan yang dilakukan oleh setiap wanita untuk menemukan benjolan atau anomali lainnya pada payudara sebagai langkah awal untuk mendeteksi kanker payudara. Menurut World Health Organization (WHO), kanker payudara adalah jenis kanker yang dihadapi oleh perempuan, baik di negara maju maupun di negara berkembang. Pada tahun 2018, diperkirakan sekitar 627.000 wanita meninggal dunia akibat kanker payudara, yang merupakan sekitar 15% dari total kematian akibat kanker di antara wanita.

Kanker payudara dapat dikenali lebih awal melalui pemeriksaan diri yang bertujuan untuk mendeteksi tahap awalnya, sehingga penanganan yang cepat dapat meningkatkan harapan hidup bagi penderitanya. Remaja putri yang mengalami perubahan fisik dan perkembangan karakteristik seksual sekunder saat pubertas, sekitar usia 12-13 tahun, dapat melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Pemeriksaan ini sangat bermanfaat bagi remaja putri untuk mendeteksi adanya benjolan atau tumor di payudara secara dini. Waktu yang ideal untuk melakukan pemeriksaan ini adalah antara hari ke 5 hingga 7 setelah menstruasi (Darwati, Nikmah and Aziz, 2021).

SADARI adalah pemeriksaan sederhana yang dapat dilakukan oleh setiap wanita untuk mendeteksi adanya benjolan atau masalah lain pada payudara. Tujuan utama dari SADARI adalah untuk menemukan kanker pada tahap awal sehingga pengobatannya dapat lebih efektif, sayangnya, angka wanita yang melakukan SADARI masih sangat rendah. Rendahnya kesadaran wanita Indonesia, terutama remaja, untuk melakukan SADARI disebabkan oleh kurangnya kepekaan terhadap kesehatan payudara mereka sendiri; mereka lebih memperhatikan masalah seperti jerawat di wajah dibandingkan dengan gejala kanker payudara. Selain itu, kurangnya informasi dan motivasi untuk mencari tahu tentang pencegahan kanker payudara juga menjadi faktor. Di samping itu, banyak wanita yang belum terbiasa dengan teknik SADARI, karena masih sedikit yang melakukannya secara rutin. (Ekanita, 2021).

Media pendidikan mencakup segala alat atau materi yang digunakan sebagai sarana untuk menyampaikan informasi dengan tujuan agar pesan tersebut lebih jelas atau dapat menjangkau lebih banyak orang. Penggunaan media bertujuan untuk mengoptimalkan penggunaan panca indera dalam menerima informasi. Penyerapan pengetahuan melalui penglihatan mencapai antara 75% hingga 87%, sedangkan melalui pendengaran hanya 13%, dan 12% dari indera lainnya. Semakin banyak panca indera yang terlibat dalam proses penyerapan informasi, semakin mudah pula pesan tersebut diterima oleh target yang menjalani proses pendidikan (Hidayah and Sopiyanidi, 2019).

Edukasi memiliki beberapa media yang dapat digunakan salah satunya adalah media video. media video merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam menyampaikan suatu informasi dan lebih memudahkan untuk diterima bagi khalayak. media video salah satu media yang mampu merangsang perasaan, pikiran, melalui audio visual. media video dapat memudahkan untuk meniru yang ditampilkan dalam video yang disajikan (MACHFUD, 2021).

TINJAUAN PUSTAKA

Kanker payudara adalah salah satu kanker yang dialami oleh Wanita dan banyak terjadi merupakan salah satu kanker yang paling umum terjadi pada wanita, merupakan tumor ganas yang tumbuh di jaringan payudara, termasuk kelenjar susu, saluran susu, jaringan adiposa, dan jaringan ikat di dalam payudara. Kanker payudara adalah penyakit di mana sel-sel menyerang jaringan payudara yang berubah dan tumbuh tak terkendali, biasanya mengakibatkan benjolan atau massa.

Kebanyakan kanker payudara bermula di lobulus (kelenjar susu) atau saluran susu yang menghubungkan lobulus ke puting susu. Salah satu penyebab tingginya angka kejadian kanker payudara adalah karena anak tidak mendapat pendidikan kanker payudara sejak remaja untuk mendeteksi dan mengobati kanker payudara sejak dini. Minimnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit kanker dan deteksinya menjadi salah satu penyebab tingginya angka kematian akibat kanker payudara (Prastika and Susani Hayati, 2024).

SADARI merupakan suatu pemeriksaan yang efektif, mudah dan bisa dilakukan oleh setiap wanita untuk menjaga kesehatan payudaranya. Pada wanita yang melakukan SADARI akan sangat mudah untuk menemukan benjolan ataupun kelainan lainnya yang ada pada daerah payudara dan sekitarnya. SADARI dapat dilakukan dengan posisi tegak berdiri menghadap cermin atau posisi berbaring dengan satu tangan diletakan dibawah kepala, lalu dilakukan pengamatan dan perabaan pada payudara secara sistematis, sehingga akan lebih mudah apabila ditemukan adanya suatu benjolan pada payudara. SADARI dilakukan secara rutin yaitu sebulan sekali, yakni 7-10 hari setelah menstruasi yang dihitung dari hari pertama menstruasi. Diharapkan pada saat pemeriksaan tersebut payudara tidak dalam keadaan bengkak ataupun nyeri saat ditekan (Noveri Aisyaroh, Fadhillah and Hanifatur Rosyidah, 2024).

Edukasi kesehatan adalah cara yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat dengan harapan dapat mengubah baik perilaku maupun pengetahuan. Edukasi Kesehatan memiliki berbagai bentuk, seperti leaflet, booklet, dan video (Aryani, Mulyani and Ekawaty, 2024). Media video pembelajaran termasuk dalam kategori media Alat Bantu Audio Visual (AVA) atau media yang bisa dilihat dan didengar. Media audio visual bergerak adalah media yang memiliki suara, menunjukkan gerakan, dan bentuk objeknya bisa diamati. Media ini berupa dokumen yang tampil secara dinamis, dapat dilihat di layar monitor atau ketika diproyeksikan ke layar besar melalui proyektor, dapat didengar suaranya, dan tampak gerakannya (Janah and Timiyatun, 2020). Untuk bisa mengetahui atau menemukan kanker payudara sejak awal, bisa melakukan SADARI atau pemeriksaan mandiri pada payudara. SADARI adalah aktivitas yang dilakukan untuk menemukan pertumbuhan tidak normal di daerah payudara. Contohnya seperti adanya benjolan, pendarahan, abses, atau keluarnya cairan dari puting, puting yang tertarik ke dalam, dan kulit payudara yang tampak seperti kulit jeruk (Aryani, Mulyani and Ekawaty, 2024).

Edukasi mengenai SADARI untuk remaja krusial dilakukan melalui pendidikan kesehatan dengan bantuan media. Penyampaian informasi tentang SADARI dapat lebih efektif menggunakan media video karena dapat menggabungkan elemen visual dan menarik. Ini memungkinkan langkah-langkah SADARI dipresentasikan dengan lebih jelas, dengan menampilkan setiap tahap secara lebih rinci, sehingga kegiatan tersebut menjadi lebih fokus. (Kusumawaty *et al.*, 2021).

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperimen* dengan desain rancangan *pre and post test one group*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X SMAN 1 Baros, jumlah sampel yang di ikut sertakan penelitian sebesar 40 responden dengan menggunakan tehnik total sampling. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Baros. Teknik Analisa Data dengan Analisis univariat dan Analisa bivariat dimana pengujian data dilakukan dengan menggunakan uji statistic Uji *Wilcoxon Test*.

PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
1	Usia		
	< 16 tahun	14	35
	>16 tahun	26	65
2	Usia Menarche		
	< 12 tahun	4	10
	> 12 tahun	36	90
3	Riwayat Keluarga dengan Kanker Payudara		
	Ada	2	5
	Tidak ada	38	95
Total		40	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa berdasarkan karakteristik responden mayoritas berusia >16 tahun dengan jumlah 26 responden (65%) usia menarche mayoritas > 12 tahun sebanyak 36 responden (90%), sedangkan yang memiliki mayoritas tidak memiliki riwayat keluarga dengan kanker payudara dengan jumlah 38 responden (95%).

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dilakukan Intervensi

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik > 80	3	7,5
2	Cukup > 50	15	37,5
3	Kurang < 50	22	55
Total		40	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas respon kurang pengetahuan terkait SADARI berjumlah 22 responden 22 (55%).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Setelah dilakukan Intervensi

No	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik > 80	18	45
2	Cukup > 50	13	32,5
3	Kurang < 50	9	22,5
Total		40	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi pengetahuan responden meningkat nilai baik sebanyak 18 responden (45%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.

Efektifitas Media Video Tentang SADARI Terhadap Pengetahuan Remaja

No	Intervensi Edukasi Kesehatan	Mean	Standar Deviasi	P-Value
1	Sebelum Intervensi	4	2.78	0,002
2	Setelah Intervensi	36	1.96	

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bawah intervensi edukasi tentang SADARI yang diberikan melalui media video kepada siswi SMAN 1 Baros mengalami peningkatan sebelum melakukan intervensi hasilnya adalah 4 sedangkan setelah melakukan intervensi hasil naik menjadi 36. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign Test* diketahui *P-value* sebesar 0,002 karena nilai 0,002 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, artinya terdapat perbedaan antara hasil uji pre test sebelum dilakukan edukasi menggunakan media video dan setelah melakukan edukasi menggunakan media video. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media video efektif terhadap edukasi SADARI pada remaja putri di SMAN 1 Baros.

B. Pembahasan

1. Efektifitas Edukasi Menggunakan Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan SADARI Remaja Putri

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa dari nilai *p-value* adalah 0.002 yaitu kurang dari 0,05 yang menandakan bahwa media video efektif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMAN 1 Baros. Pengetahuan merupakan hasil dari pengamatan dengan menggunakan penginderaan baik melihat dan mendengar dan menghasilkan suatu pengalaman dari apa yang dilihat dan didengar. Selain itu pengetahuan merupakan hasil dari mencari tahu dari yang awalnya tidak tahu menjadi tahu dari hasil mencari tahu terdiri atas berbagai metode dan konsep baik hari pendidikan formal maupun non formal (Ridwan, Syukri and Badarussyamsi, 2021).

Pengetahuan terdiri dari 6 aspek yaitu tahu (*know*), memahami (*comprehension*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), evaluasi (*evaluation*) (Maryuni, Gustina and Irawan, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian ini sebelum diberikan intervensi tingkat pengetahuan responden terkait SADARI kurang dengan jumlah responden 22 (55%) tetapi setelah diberikan intervensi maka responden sudah mengetahui cara SADARI, mampu memahami bagaimana langkah-langkah cara melakukan SADARI setelah itu dilakukan penilaian diberikan post test dan dianalisis, disintesis dari hasil post test setelah dilakukan evaluasi maka terjadi peningkatan pengetahuan responden terkait SADARI (Maryuni, Gustina and Irawan, 2022).

SADARI adalah langkah atau pemeriksaan manual oleh wanita untuk menemukan tanda-tanda awal kanker payudara. Sadari adalah proses yang dikerjakan setiap wanita untuk menemukan benjolan atau gejala lain di payudara sebagai upaya deteksi awal kanker payudara. SADARI menunjukkan perhatian bagi kaum wanita, karena tingginya insiden kanker payudara, maka mulai sejak remaja diharapkan melakukan pemeriksaan SADARI (Ekanita, 2021).

Pengenalan SADARI bagi remaja bisa diberikan dengan cara pemberian edukasi melalui media video. Media video memiliki keefektifan terhadap metode edukasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestyani, Rosidah and Saprila, 2023) berdasarkan hasil penelitian terdapat nilai *p-value* 0,000 hal ini menunjukkan bahwa media video efektif terhadap peningkatan pengetahuan SADARI pada remaja putri.

Penyampaian informasi melalui cara menunjukkan video membantu remaja untuk mencontoh dan menangkap proses pemeriksaan SADARI. Selain itu, ini juga membantu remaja dalam menerapkan dalam aktivitas sehari-hari berdasarkan video yang telah ditunjukkan. Media video tidak hanya memberikan arahan lisan, tetapi juga membantu peserta untuk mengingat urutan langkah dari SADARI. (Lestyani, Rosidah and Saprila, 2023).

Ketidakhahaman remaja tentang SADARI muncul karena mereka tidak cukup mengenal mengenai hal tersebut. Oleh karena itu, pemanfaatan pendidikan melalui video ini sangat bermanfaat bagi gadis remaja, karena mereka tidak perlu lagi berspekulasi tentang cara melakukan SADARI, melainkan dapat langsung menyaksikannya melalui video yang disajikan. Ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Rochmaedah, 2018) berdasarkan hasil penelitian terdapat nilai *p-value* 0,000 yaitu kurang dari 0,05 hal ini menunjukkan bahwa *health education* SADARI dengan media audio visual efektif terhadap peningkatan pengetahuan siswi MAN Seram bagian barat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapt Hasil uji *wilcoxon* mununjukkan bahwa dari nilai *p-value* adalah 0.002 yaitu kurang dari 0,05 yang menandakan bahwa media video efektif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMAN 1 Baros. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diharapkan remaja putri di SMAN 1 baros dapat melakukan pemeriksaan SADARI secara mandiri dan efektif untuk mendeteksi secara dini jika terdapat benjolan pada area payudara.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, D., Mulyani, S. and Ekawaty, F. (2024) 'Analisis Perbandingan Edukasi Kesehatan Media Video dan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pendahuluan Penyakit tidak menular (PTM) yaitu jenis penyakit yang tidak dapat ditularkan', *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(1), pp. 51–61.
- Darwati, L., Nikmah, K. and Aziz, M.N.A. (2021) 'Sosialisasi SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) sebagai upaya awal pencegahan Ca Mamae', *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2), pp. 325–331. Available at: <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i2.236>.
- Ekanita (2021) 'Penyuluhan Sadari Dan Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Sadanis Pada Wanita Usia Subur', *Prosiding Penelitian Pendidikan dan Pengabdian 2021*, 1(1), pp. 852–862.
- Hidayah, M. and Sopiyanidi, S. (2019) 'Efektifitas Penggunaan Media Edukasi Buku Saku Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Kepatuhan Diet Pasien Rawat Jalan Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas', *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 1(2), p. 66. Available at: <https://doi.org/10.30602/pnj.v1i2.290>
- Janah, N.M. and Timiyatun, E. (2020) 'Perbandingan Efektivitas Pendidikan Kesehatan dengan Media Leaflet dan Audio Visual dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)', *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(2), pp. 80–90. Available at: <https://doi.org/10.32807/jkt.v2i2.67>.
- Kusumawaty, J. et al. (2021) 'Efektivitas Edukasi SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara', *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), pp. 496–501. Available at: <https://doi.org/10.35568/abdimas.v4i1.1177>.
- Lestyani, Rosidah, S. and Sapriha, Z. (2023) 'The Effect of Providing Self-Breast Examination (SADARI) Educational Videos on The Level of Sadari Knowledge among Adolescent Girls in Kebonromo Village, Ngrampal District, Sragen Regency', *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 7(2), pp. 99–104. Available at: <https://doi.org/10.46749/jiko.v7i2.154>.
- MACHFUD, M. (2021) 'Efektivitas Penggunaan Media Video Pembelajaran Di Smp Negeri 2 Tarakan Pada Masa Pandemi Covid-19', *EDUTECH: Jurnal Inovasi Pendidikan Berbantuan Teknologi*, 1(3), pp. 179–188. Available at: <https://doi.org/10.51878/edutech.v1i3.645>.
- Maryuni, M., Gustina, I. and Irawan, R. (2022) 'Efektifitas Media Video Terhadap Pengetahuan Sadari', *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 6(2), pp. 137–147. Available at: <https://doi.org/10.36341/jomis.v6i2.2509>.
- Noveri Aisyaroh, Fadhillah, T.S. and Hanifatur Rosyidah (2024) 'Efektivitas Media Edukasi SADARI terhadap Deteksi Dini Kanker Payudara: Literature Review', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(4), pp. 735–743. Available at: <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i4.4949>.
- Prastika, C.E. and Susani Hayati (2024) 'Efektivitas Video Edukasi Sadari Terhadap Pengetahuan Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Kota Pekanbaru Tahun 2024', *JKEMS- Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(2), pp. 72–81. Available at: <https://doi.org/10.58794/jkems.v2i2.878>.
- Ridwan, M., Syukri, A. and Badarussyamsi, B. (2021) 'Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya', *Jurnal Geuthë: Penelitian Multidisiplin*, 4(1), p. 31. Available at: <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>.

- Rochmaedah, S. (2018) 'Efektivitas Health Education tentang SADARI dengan Media Audio Visual terhadap Tingkat Pengetahuan Siswi MAN Seram Bagian Barat', *Global Health Science*, 3(4), pp. 339–345.
- Yumaeroh, A.N., Intarti, W.D. and Aritonang, T.R. (2023) 'Hubungan pengetahuan tentang kanker payudara terhadap perilaku pencegahan kanker payudara pada wanita usia subur di pmb afiin nanik yumaeroh Bekasi tahun 2023', *Jurnal Bina Cipta Husada*, 19(2), pp. 1–13.