

---

## EFEKTIVITAS PENYULUHAN KESEHATAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI TENTANG PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI) DI SMAN 8 GARUT KABUPATEN GARUT TAHUN 2025

Oleh

Suchiana Rizkia Saputri<sup>1</sup>, Retno Sugesti<sup>2</sup>, Shinta Mona Lisca<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Indonesia Maju

E-mail: [1suchianar@gmail.com](mailto:suchianar@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 15-04-2025

Revised: 21-04-2025

Accepted: 18-05-2025

### Keywords:

Pengetahuan, Penyuluhan Kesehatan, SADARI

**Abstract:** Menurut data dari Kemenkes RI, prevalensi penderita kanker di Indonesia tercatat bahwa kasus tertinggi pada perempuan adalah kanker payudara yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk. Tingginya tingkat terjadinya kanker payudara menyebabkan tidak sedikit penderita kanker payudara yang berujung pada kematian. Untuk mencegah terjadinya kanker payudara, salah satu metode deteksi dini yang sangat dianjurkan adalah Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Pentingnya pengetahuan tentang SADARI akan mempengaruhi sikap wanita tentang pentingnya melakukan pemeriksaan payudara sendiri guna mencegah risiko kanker payudara. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri. Metode penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan pretest posttest one group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri di SMAN 8 Garut sebanyak 240 orang. Besar sampel dihitung berdasarkan rumus Slovin sebanyak 70 siswi dengan menggunakan teknik random sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang sudah di uji validitas dan reliabilitas. Analisis data yang digunakan adalah uji paired T-test, yaitu untuk menguji hipotesis dua sampel yang berpasangan. Rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan sebesar 14,61 dan sikap sebesar 34,99 sedangkan setelah diberikan penyuluhan sebesar 20,44 dan sikap sebesar 45,21. Hasil bivariat menunjukkan p-value pengetahuan sebesar 0,000 dan sikap sebesar 0,000. Pemberian penyuluhan kesehatan terbukti efektif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang SADARI. Diharapkan dapat menambah bahan bacaan dan pengetahuan keluarga atau masyarakat khususnya remaja dalam mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan remaja putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri.

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia 11–21 tahun yang mengalami berbagai perubahan signifikan pada aspek fisik, psikologis, sosial, dan moral. Masa ini dikenal sebagai periode transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan perkembangan fungsi reproduksi dan hormonal (Santrock, 2021). Di era modern, remaja Indonesia menghadapi berbagai tantangan, seperti perubahan gaya hidup, paparan lingkungan tidak sehat, serta risiko terhadap penyakit tertentu. Faktor-faktor ini dapat meningkatkan kerentanan mereka terhadap masalah kesehatan reproduksi, termasuk yang terkait dengan kanker payudara (Handayani, 2020).

Kaum perempuan sangat menakuti kanker payudara karena termasuk jenis penyakit ganas dan kanker payudara menempati urutan kedua di Indonesia setelah kanker leher rahim (Mariyani, 2017). Kanker payudara adalah salah satu jenis kanker yang paling sering menyerang perempuan dan menjadi penyebab utama kematian akibat kanker di dunia. Penyakit ini menjadi momok bagi kaum perempuan karena sifatnya yang agresif dan dampaknya yang luas terhadap kualitas hidup penderitanya. Di Indonesia, kanker payudara menempati peringkat kedua setelah kanker serviks sebagai penyakit kanker yang paling banyak ditemukan pada perempuan (Wulandari, 2021).

World Health Organization (WHO) (2023), kanker payudara menyerang lebih dari 2 juta perempuan setiap tahun di seluruh dunia dan menyumbang sekitar 15% dari total kematian akibat kanker. (WHO, 2023). Masih menurut data WHO, di negara berkembang terdapat peningkatan kasus penderita kanker dari 1,4 juta menjadi 1,7 juta. Jumlah kematian yang disebabkan kanker terjadi peningkatan dari 7.600.000 menjadi 8.200.000. Data tersebut juga menunjukkan terjadi peningkatan pada kasus kanker payudara sebanyak 1,7 juta wanita di diagnosa menderita penyakit ini pada tahun 2018. Kanker payudara menjadi penyebab kematian paling umum dikalangan wanita. Kanker payudara menjadi perhatian utama dalam bidang kesehatan karena deteksi dini dapat secara signifikan menurunkan angka mortalitas dan meningkatkan peluang kesembuhan (Mulyani, 2020).

Menurut Global Burden of Cancer Study (Globocan) dari WHO mencatat, total kasus kanker di Indonesia pada 2020 mencapai 396.914 kasus dan total kematian sebesar 234.511 kasus (Kemenkes RI, 2020). Menurut data dari Kemenkes RI, Indonesia menempati urutan ke 23 di Asia, dan urutan ke 8 di Asia Tenggara sebagai penderita kanker terbanyak, dimana kasus tertinggi adalah kanker paru-paru pada laki-laki yaitu sebesar 19,9 per 100.000 penduduk. Sedangkan pada perempuan adalah kanker payudara yaitu sebesar 42,1 per 100.000 penduduk dengan angka kematian 17 per 100.000 penduduk. Sedangkan menurut Provinsi kanker Payudara terbanyak terdapat di provinsi Yogyakarta dan terendah di Provinsi Nusa Tenggara Barat, sedangkan angka penderita penyakit kanker payudara di Jawa barat adalah 26 per 100,000 perempuan. Artinya dalam 100.000 perempuan di Jawa barat, ditemukan sebanyak 26 kasus penyakit kanker payudara (Kemenkes RI, 2020).

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk mengurangi prevalensi kanker payudara, salah satunya melalui pelatihan tenaga kesehatan di Puskesmas dan penyuluhan kepada masyarakat. Salah satu metode deteksi dini yang sangat dianjurkan adalah Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). SADARI memungkinkan perempuan untuk mendeteksi kelainan pada payudara mereka, seperti benjolan, yang dapat menjadi indikasi awal kanker. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang SADARI dapat membantu

menurunkan angka kematian akibat kanker payudara melalui deteksi dini (Setyawati, 2022).

Salah satu langkah penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang SADARI adalah melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Penyuluhan merupakan bentuk pendidikan kesehatan yang bertujuan menyampaikan informasi penting kepada masyarakat agar mereka tidak hanya memahami, tetapi juga menerapkan langkah-langkah pencegahan dan deteksi dini. Penggunaan media audio-visual, seperti video, dalam penyuluhan terbukti efektif untuk meningkatkan pemahaman audiens secara signifikan (Wijaya, 2020).

Media audio visual adalah media yang mengkombinasikan audio dan visual atau penggabungan media pandang dan media dengar. Sehingga semakin banyaknya panca indera yang digunakan, semakin kuat dan jelas pula pengetahuan dan informasi yang diperoleh karena salah satu indikator keberhasilan penyuluhan adalah terjadinya penambahan atau peningkatan pengetahuan yang mendukung terjadinya perubahan perilaku yang lebih baik (Kholid, 2016).

Remaja putri sebagai kelompok yang berisiko terhadap kanker payudara memerlukan perhatian khusus. Penelitian menunjukkan bahwa deteksi dini melalui SADARI lebih efektif jika dimulai sejak usia muda. Hal ini karena remaja putri dapat mempelajari teknik yang benar sejak dini, sehingga lebih peka terhadap perubahan pada tubuh mereka (Rahmawati, 2021). Penyuluhan yang dirancang untuk remaja putri harus menggunakan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik mereka, seperti media interaktif atau audio-visual, untuk meningkatkan pemahaman mereka.

Selain meningkatkan pengetahuan, penyuluhan juga diharapkan dapat memengaruhi sikap remaja putri terhadap pentingnya pemeriksaan SADARI. Sikap yang positif akan mendorong mereka untuk mempraktikkan SADARI secara rutin, sehingga dapat mencegah risiko kanker payudara sejak dini. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berupa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan praktis terkait kesehatan reproduksi dan SADARI (Mahardika, 2021).

Penelitian oleh Rahmawati (2021) pada siswi SMA di Bandung menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan tentang SADARI dapat meningkatkan pengetahuan peserta hingga 80%. Hasil ini juga menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan yang lebih baik mendorong perubahan sikap positif terhadap pentingnya SADARI sebagai metode deteksi dini kanker payudara. Rahmawati menyimpulkan bahwa pendekatan edukasi yang melibatkan media audio-visual sangat efektif untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap kesehatan reproduksi.

Studi lain oleh Dewi dan Fitriani (2022) pada remaja di Yogyakarta menyoroti pentingnya keberlanjutan program penyuluhan kesehatan. Penelitian mereka menunjukkan bahwa pengetahuan tentang SADARI meningkat setelah penyuluhan pertama, tetapi menurun setelah tiga bulan jika tidak ada pengulangan informasi. Mereka merekomendasikan program penyuluhan yang berkelanjutan dengan materi yang inovatif agar efeknya bertahan lebih lama.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa putri kelas XI SMAN 8 Garut Kabupaten Garut dengan melakukan wawancara, dari 16 siswa putri yang diwawancarai hanya ada 1 siswi yang mengetahui SADARI, namun belum mengetahui cara pemeriksaannya, dan 15 siswi lainnya belum sama sekali mengetahui SADARI. Dalam hal ini salah satu upaya agar

siswi dapat memperoleh pengetahuan mengenai SADARI dapat dilakukan dengan pemberian penyuluhan, dimana penyuluhan merupakan suatu kegiatan pendidikan untuk menyebarkan informasi-informasi pesan. Oleh karena itu peneliti berencana melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) di SMAN 8 Garut Kabupaten Garut tahun 2025”.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan *pretest posttest one group design*. *Quasi eksperimen* merupakan jenis penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan (*treatment*) yang diberikan secara sengaja oleh peneliti (Arianto, 2014). Peneliti melakukan *pretest* untuk mengetahui pengetahuan dan sikap awa remaja (01), selanjutnya memberikan penyuluhan kesehatan menggunakan media power poin sebagai intervensi/perlakuan kepada responden (X). Setelah diberikan intervensi peneliti melakukan *posttest* untuk menilai pengetahuan dan sikap remaja (02). Bentuk rancangan *Quasi Eksperimen The one group pretest-posttest design* adalah sebagai berikut.

Tabel 1 Desain Penelitian

	<i>Pre-Tes</i>	Perlakuan	<i>Post-Tes</i>
Kelompok	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Keterangan:

O<sub>1</sub> : Skor pengetahuan dan sikap sebelum diberikan penyuluhan kesehatan menggunakan media power poin (*pre-test*)

O<sub>2</sub> : Skor pengetahuan dan sikap setelah diberikan penyuluhan kesehatan menggunakan media power poin (*post-test*)

X : Penyuluhan kesehatan menggunakan media power poin

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas X di SMAN 8 Garut sebanyak 240 siswi. Pengambilan populasi kelas X dikarenakan keterbatasan akses untuk peneliti mengambil dari kelas lain seperti kelas XI yang sedang ada kegiatan lain dan kelas XII yang sedang dalam proses menghadapi ujian. Analisis data pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Tabel 1.

**Pengetahuan Remaja Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri**

Kelompok	N	Min	Max	Mean	SD	Selisih Mean
Pre-Test	70	9	21	14,61	2,475	5,83
Post-Test	70	13	24	20,44	2,204	

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 70 responden sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang SADARI diperoleh nilai pengetahuan paling rendah sebesar

9, nilai paling besar 21 dan nilai rata-rata sebesar 14,61 dengan standar deviasi 2,475. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang SADARI diperoleh nilai pengetahuan paling rendah sebesar 13, nilai paling besar 24 dan nilai rata-rata sebesar 20,44 dengan standar deviasi 2,204 dan terdapat selisih rata-rata sebesar 5,83.

### Sikap

**Tabel 2**  
**Sikap Remaja Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri**

Kelompok	N	Min	Max	Mean	SD	Selisih Mean
Pre-Test	70	23	44	34,99	3,778	10,22
Post-Test	70	35	59	45,21	5,001	

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 70 responden sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang SADARI diperoleh nilai sikap paling rendah sebesar 23, nilai paling besar 44 dan nilai rata-rata sebesar 34,99 dengan standar deviasi 3,778. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan tentang SADARI diperoleh nilai sikap paling rendah sebesar 35, nilai paling besar 59 dan nilai rata-rata sebesar 45,21 dengan standar deviasi 5,001 dan terdapat selisih rata-rata sebesar 10,22.

### Hasil Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan hasil *pre test* dan *post test* pada pengetahuan dan sikap responden. Setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan SPSS v.25 dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* maka hasilnya adalah sebagai berikut:

### Uji Normalitas

**Tabel 3 Hasil Uji Normalitas**

Kelompok	N	Pengetahuan		Sikap	
		<i>p-value</i>	Ket	<i>p-value</i>	Ket
Pre-Tes	70	0,200	Normal	0,082	Normal
Post-Tes	70	0,064	Normal	0,200	Normal

Berdasarkan tabel 3 diketahui nilai *p-value* untuk semua data > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, sehingga uji analisis data yang digunakan adalah uji parametrik yaitu uji *Paired T-test* dengan hasil analisis sebagai berikut:

### Hasil Analisis Uji *Paired T-test*

#### Pengetahuan

**Tabel 4**  
**Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri**

Kelompok	N	Mean	Std. Dev	<i>P-Value</i>
<i>Pre-Test</i>	70	14,61	2,475	0,000
<i>Post-Test</i>	70	20,44	2,204	

Berdasarkan tabel 4 diperoleh *p-value* 0,000 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan terbukti efektif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri di SMAN 8 Garut.

## Sikap

**Tabel 5**  
**Efektivitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Sikap Remaja Putri Tentang**  
**Pemeriksaan Payudara Sendiri**

Kelompok	N	Mean	Std. Dev	P-Value
<i>Pre-Test</i>	70	34,99	3,778	0,000
<i>Post-Test</i>	70	45,21	5,001	

Berdasarkan tabel 5 diperoleh  $p\text{-value}$   $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan terbukti efektif terhadap sikap remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri di SMAN 8 Garut.

**Pembahasan**

**Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Kesehatan tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri di SMAN 8 Garut**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan dalam pengetahuan remaja putri mengenai pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) setelah diberikan penyuluhan kesehatan di SMAN 8 Garut. Sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata pengetahuan remaja putri berada pada angka 14,61, sedangkan setelah penyuluhan meningkat menjadi 20,44. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya SADARI sebagai upaya deteksi dini kanker payudara.

Berdasarkan teori kognitif dari Bloom, pembelajaran terdiri dari beberapa tahapan, yaitu pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Dalam konteks penelitian ini, penyuluhan kesehatan mampu meningkatkan aspek pengetahuan dan pemahaman remaja putri tentang SADARI. Dengan informasi yang diberikan melalui penyuluhan, peserta dapat memahami pentingnya pemeriksaan payudara sendiri dan cara melakukannya dengan benar, yang pada akhirnya dapat mendorong perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik (Bloom, 2021).

Selain itu, teori Health Belief Model (HBM) yang dikembangkan oleh Rosenstock menjelaskan bahwa seseorang akan mengadopsi perilaku kesehatan jika mereka menyadari risiko suatu penyakit dan memahami manfaat dari tindakan pencegahan. Dalam penelitian ini, penyuluhan kesehatan berhasil meningkatkan persepsi remaja putri tentang risiko kanker payudara serta manfaat dari SADARI. Dengan meningkatnya kesadaran ini, remaja putri menjadi lebih termotivasi untuk melakukan pemeriksaan payudara secara mandiri (Rosenstock, 2022).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari et al. (2022) menunjukkan hasil serupa, di mana penyuluhan kesehatan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang SADARI di beberapa SMA di Jawa Barat. Studi tersebut menemukan bahwa setelah diberikan penyuluhan, lebih dari 80% responden memiliki pemahaman yang lebih baik tentang langkah-langkah SADARI dan manfaatnya dalam mencegah kanker payudara sejak dini. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan memiliki dampak positif yang nyata terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri (Sari et al., 2022).

Penelitian lainnya oleh Widyaningrum dan Kusuma (2023) juga mendukung temuan ini, di mana metode penyuluhan interaktif lebih efektif dibandingkan dengan metode ceramah konvensional dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang SADARI. Dalam

studi ini, kelompok yang mendapatkan penyuluhan dengan metode interaktif memiliki tingkat retensi informasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima materi dalam bentuk ceramah. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan penyuluhan yang melibatkan partisipasi aktif peserta lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan SADARI (Widyaningrum & Kusuma, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai SADARI. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih berkelanjutan dalam pemberian edukasi kesehatan, dengan metode yang lebih interaktif dan melibatkan praktik langsung. Selain itu, dukungan dari pihak sekolah dan keluarga sangat penting dalam memastikan bahwa informasi yang diperoleh dari penyuluhan dapat dipraktikkan secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.

### **Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Kesehatan tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri di SMAN 8 Garut**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan dalam sikap remaja putri terhadap pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) setelah diberikan penyuluhan kesehatan di SMAN 8 Garut. Sebelum diberikan penyuluhan, rata-rata skor sikap remaja putri adalah 34,99, dan setelah penyuluhan meningkat menjadi 45,21. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berperan penting dalam membentuk sikap yang lebih positif terhadap SADARI sebagai langkah deteksi dini kanker payudara.

Menurut teori perubahan perilaku dari Ajzen dalam Theory of Planned Behavior (TPB), sikap seseorang terhadap suatu perilaku dipengaruhi oleh keyakinan mereka terhadap manfaat dan konsekuensi dari perilaku tersebut. Dalam konteks penelitian ini, penyuluhan kesehatan meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya SADARI, yang pada akhirnya mendorong perubahan sikap yang lebih positif terhadap pemeriksaan payudara secara mandiri (Ajzen, 2022). Penyuluhan kesehatan dalam penelitian ini telah berhasil meningkatkan pemahaman remaja putri tentang risiko kanker payudara serta manfaat SADARI, sehingga sikap mereka terhadap pemeriksaan payudara mandiri menjadi lebih positif dan cenderung termotivasi untuk melakukannya secara rutin (Rosenstock, 2023). Dalam perspektif teori pembelajaran sosial yang dikemukakan oleh Bandura, perubahan sikap dapat terjadi melalui observasi dan pengalaman sosial. Dalam kegiatan penyuluhan, remaja putri tidak hanya menerima informasi secara verbal tetapi juga melihat demonstrasi langsung mengenai cara melakukan SADARI yang benar. Melalui modeling dan interaksi dengan tenaga kesehatan serta teman sebaya, mereka lebih termotivasi untuk mengadopsi sikap positif terhadap SADARI (Bandura, 2024).

Penelitian terdahulu oleh Sari et al. (2022) juga menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berkontribusi terhadap perubahan sikap remaja dalam melakukan SADARI. Studi yang dilakukan di beberapa SMA di Jawa Barat menemukan bahwa setelah diberikan penyuluhan, lebih dari 75% peserta mengalami peningkatan sikap positif terhadap SADARI dan lebih termotivasi untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menegaskan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam membentuk sikap yang lebih baik terhadap deteksi dini kanker payudara (Sari et al., 2022).

Selain itu, penelitian oleh Widyaningrum dan Kusuma (2023) mengungkapkan bahwa metode penyuluhan interaktif lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional

dalam mengubah sikap remaja tentang SADARI. Studi ini menemukan bahwa kelompok yang mendapatkan penyuluhan dengan metode diskusi kelompok dan simulasi memiliki perubahan sikap yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima ceramah. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif peserta lebih efektif dalam membentuk sikap positif terhadap SADARI (Widyaningrum & Kusuma, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa penyuluhan kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mampu mengubah sikap remaja putri terhadap SADARI secara signifikan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi yang lebih berkelanjutan dan interaktif untuk memastikan bahwa perubahan sikap yang terjadi dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Selain itu, dukungan dari pihak sekolah dan keluarga sangat penting agar sikap positif terhadap SADARI dapat terus berkembang dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **Efektivitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri di SMAN 8 Garut**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) di SMAN 8 Garut. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai p-value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara melalui SADARI.

SADARI merupakan metode deteksi dini yang dapat dilakukan secara mandiri dan rutin oleh setiap wanita untuk mengenali perubahan yang terjadi pada payudara. Deteksi dini ini sangat penting karena semakin cepat suatu kelainan ditemukan, semakin tinggi peluang untuk mendapatkan penanganan yang efektif dan meningkatkan angka harapan hidup penderita kanker payudara. Selain itu, SADARI juga merupakan cara yang mudah, tidak memerlukan biaya, serta dapat dilakukan kapan saja tanpa alat khusus (Yulianti, 2021).

Berdasarkan berbagai penelitian, kebiasaan melakukan SADARI sejak usia remaja dapat membentuk kesadaran diri terhadap kesehatan payudara. Dengan edukasi yang tepat dan peningkatan pemahaman mengenai teknik SADARI yang benar, remaja putri dapat lebih peka terhadap tanda-tanda awal kanker payudara dan segera mencari pertolongan medis jika ditemukan kelainan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan tenaga kesehatan untuk terus mengedukasi remaja tentang SADARI sebagai bagian dari upaya pencegahan kanker payudara (Rahmadani & Putri, 2022).

Secara teoritis, efektivitas penyuluhan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan individu sejalan dengan teori pembelajaran kognitif yang dikemukakan oleh Bloom. Dalam taksonomi Bloom, aspek kognitif meliputi enam tingkatan, mulai dari pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, hingga evaluasi. Penyuluhan kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan aspek pengetahuan dan pemahaman remaja putri mengenai pentingnya SADARI, yang pada akhirnya dapat mendorong mereka untuk menerapkan kebiasaan pemeriksaan payudara secara mandiri (Bloom, 2021).

Selain itu, teori Health Belief Model (HBM) yang dikembangkan oleh Rosenstock juga

mendukung temuan ini. Menurut HBM, seseorang akan mengadopsi perilaku kesehatan jika mereka menyadari risiko suatu penyakit dan memahami manfaat dari tindakan pencegahan. Dalam konteks penelitian ini, penyuluhan kesehatan berhasil meningkatkan persepsi remaja putri tentang risiko kanker payudara serta manfaat dari SADARI sebagai langkah deteksi dini. Dengan meningkatnya kesadaran ini, diharapkan terjadi perubahan perilaku yang lebih positif dalam melakukan pemeriksaan payudara secara mandiri (Rosenstock, 2022).

Lebih lanjut, Rogers menjelaskan bahwa adopsi informasi baru dalam suatu kelompok masyarakat akan lebih efektif jika disebarluaskan melalui metode komunikasi yang tepat, seperti penyuluhan. Penyuluhan kesehatan yang diberikan dalam penelitian ini berperan sebagai agen perubahan yang memperkenalkan inovasi baru, yaitu kebiasaan SADARI, kepada remaja putri. Dengan adanya interaksi langsung antara penyuluh dan peserta, pemahaman mengenai pentingnya pemeriksaan payudara secara mandiri dapat lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Rogers, 2023).

Dukungan terhadap efektivitas penyuluhan kesehatan juga dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial dari Bandura. Teori ini menekankan bahwa individu belajar melalui observasi, imitasi, dan modeling. Dalam kegiatan penyuluhan, remaja putri tidak hanya mendapatkan informasi verbal mengenai SADARI, tetapi juga dapat melihat demonstrasi langsung yang diberikan oleh tenaga kesehatan. Proses ini memperkuat pemahaman mereka dan meningkatkan kemungkinan untuk menerapkan SADARI secara rutin di kemudian hari (Bandura, 2024).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari et al. (2022) di beberapa SMA di Jawa Barat juga menunjukkan hasil serupa, di mana penyuluhan kesehatan secara signifikan meningkatkan tingkat pengetahuan remaja putri mengenai deteksi dini kanker payudara. Studi tersebut menemukan bahwa setelah diberikan penyuluhan, lebih dari 80% responden memiliki pemahaman yang lebih baik tentang langkah-langkah SADARI dan manfaatnya dalam mencegah kanker payudara sejak dini. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan memiliki dampak positif yang nyata terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri (Sari et al., 2022).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum dan Kusuma (2023) menunjukkan bahwa metode penyuluhan interaktif lebih efektif dibandingkan metode ceramah konvensional dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang SADARI. Dalam studi ini, kelompok yang mendapatkan penyuluhan interaktif dengan praktik langsung memiliki tingkat retensi informasi yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima materi dalam bentuk ceramah. Temuan ini mendukung bahwa pendekatan penyuluhan yang melibatkan partisipasi aktif peserta dapat meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan (Widyaningrum & Kusuma, 2023).

Berdasarkan temuan ini, peneliti berasumsi bahwa penyuluhan kesehatan yang efektif harus dilakukan secara berkelanjutan dan menggunakan metode yang interaktif agar informasi yang diberikan dapat lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta. Selain itu, adanya dukungan dari pihak sekolah serta tenaga kesehatan sangat penting untuk memastikan bahwa remaja putri memiliki akses terhadap informasi yang akurat dan terpercaya mengenai SADARI. Dengan demikian, diharapkan peningkatan kesadaran mengenai pentingnya deteksi dini kanker payudara dapat terus berlangsung, sehingga angka kejadian kanker payudara dapat ditekan sejak dini.

### **Efektivitas Penyuluhan Kesehatan terhadap Sikap Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri di SMAN 8 Garut**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan sikap remaja putri terhadap pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) di SMAN 8 Garut. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai p-value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan sikap yang signifikan sebelum dan sesudah penyuluhan.

Menurut teori perubahan perilaku yang dikemukakan oleh Ajzen (2022), sikap seseorang terhadap suatu perilaku dipengaruhi oleh keyakinan dan penilaian mereka terhadap manfaat dan risiko dari perilaku tersebut. Penyuluhan kesehatan yang diberikan dalam penelitian ini telah berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja putri tentang pentingnya SADARI, sehingga mereka lebih cenderung mengadopsi sikap positif terhadap pelaksanaan pemeriksaan payudara secara mandiri (Ajzen, 2022).

Selain itu, dalam teori Health Belief Model (HBM) juga menjelaskan bahwa seseorang akan mengubah sikap dan perilakunya jika mereka menyadari ancaman suatu penyakit dan memahami manfaat dari tindakan pencegahan. Sebagai contoh, dalam penyuluhan SADARI, tenaga kesehatan dapat menunjukkan gambar atau video mengenai perkembangan kanker payudara pada stadium awal dan lanjut, sehingga remaja putri dapat memahami betapa pentingnya deteksi dini. Selain itu, dengan memberikan testimoni dari para penyintas kanker payudara, penyuluhan dapat lebih meyakinkan peserta bahwa SADARI adalah langkah sederhana namun sangat berarti dalam pencegahan penyakit ini. Penyuluhan kesehatan yang efektif dapat meningkatkan persepsi remaja putri terhadap risiko kanker payudara serta manfaat dari SADARI dalam mendeteksi kelainan sejak dini. Dengan meningkatnya kesadaran ini, sikap mereka terhadap SADARI menjadi lebih positif dan cenderung termotivasi untuk melakukannya secara rutin (Rosenstock, 2023).

Selanjutnya menurut Bandura (2024) menjelaskan bahwa individu belajar melalui observasi dan pengalaman sosial. Dalam konteks penyuluhan SADARI, remaja putri dapat melihat demonstrasi langsung dari tenaga kesehatan dan meniru teknik yang benar. Selain itu, mereka juga dapat memperkuat pemahaman mereka melalui diskusi dan berbagi pengalaman dengan teman sebaya, yang pada akhirnya membantu membentuk sikap positif terhadap pemeriksaan payudara mandiri. Menurut teori ini, individu belajar melalui observasi dan pengalaman sosial. Dalam penyuluhan kesehatan, remaja putri tidak hanya menerima informasi tentang SADARI, tetapi juga melihat demonstrasi langsung dan mendiskusikan pengalaman dengan teman sebaya. Proses ini memungkinkan mereka untuk mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap pemeriksaan payudara mandiri dan mendorong mereka untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Bandura, 2024). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sari et al. (2022) menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan sikap remaja putri dalam melakukan SADARI. Studi yang dilakukan di beberapa SMA di Jawa Barat menemukan bahwa setelah diberikan penyuluhan, lebih dari 75% peserta memiliki sikap yang lebih positif dan termotivasi untuk melakukan pemeriksaan payudara secara mandiri. Hasil ini sejalan dengan penelitian saat ini, yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berperan penting dalam membentuk sikap yang lebih baik terhadap deteksi dini kanker payudara (Sari et al., 2022).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum dan Kusuma (2023)

menemukan bahwa metode penyuluhan yang interaktif, seperti diskusi kelompok dan simulasi, lebih efektif dalam mengubah sikap remaja dibandingkan dengan metode ceramah konvensional. Kelompok yang mendapatkan penyuluhan interaktif menunjukkan peningkatan sikap positif yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima materi dalam bentuk ceramah. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan yang melibatkan partisipasi aktif peserta dapat meningkatkan efektivitas penyuluhan kesehatan (Widyaningrum & Kusuma, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa penyuluhan kesehatan yang efektif tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dapat mengubah sikap remaja putri terhadap SADARI sehingga diperlukan pendekatan yang lebih berkelanjutan dalam memberikan edukasi kesehatan, dengan metode interaktif yang mendorong partisipasi aktif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan statistik yang dijelaskan pada BAB sebelumnya, maka peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut:

- 1) Rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang SADARI sebesar 14,61 setelah diberikan penyuluhan sebesar 20,44.
- 2) Rata-rata sikap remaja sebelum diberikan penyuluhan kesehatan tentang SADARI sebesar 34,99 setelah diberikan penyuluhan sebesar 45,21.
- 3) Penyuluhan kesehatan terbukti efektif terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang SADARI dengan p-value sebesar 0,000.
- 4) Penyuluhan kesehatan terbukti efektif terhadap sikap remaja putri tentang SADARI dengan p-value sebesar 0,000.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aeni. 2018. Pengaruh Pendidikan kesehatan dengan Media Video dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI. *Journal ilmiah ilmu kesehatan vol.6 no 2*. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/view/929>
- [2] American Cancer Society, (2019), *Cancer Facts & Figures 2019*. Atlanta: American Cancer Society. <https://acsjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.3322/caac.21555>
- [3] Amila, A., Sinuraya, E., & Gulo, A. R. B. (2020). Edukasi Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Siswi Sma Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 29-40. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/1308>
- [4] Arikunto, S., (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rineka Cipta, Jakarta.
- [5] Azwar, S., 2014, *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*, Liberty, Yogyakarta.
- [6] Budiman, A. R. (2015). *Kapita Selekta Kuesioner*. Jakarta: Salemba Medika, 22-30.
- [7] Damiani, dkk., 2017., *Perilaku Konsumen*, Rajawali Pers
- [8] Daryanto. (2016). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- [9] Denny Pebrianti, A. (2017). *Evaluasi Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Tentang Kanker Payudara Dan Praktek Sadari Di Madrasah Aliyah Hidayatul Muslimin*

- 2 Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya Tahun 2017. *Jurnal Kebidanan*, 7(1). <https://www.neliti.com/publications/265341/evaluasi-pengetahuan-sebelum-dan-sesudah-penyuluhan-tentang-kanker-payudara-dan>
- [10] Fanny, I. A. (2017). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Abortus Provokatus Kriminalis Di Kelas X SMAN 2 Gowa. 4, 9–15. *Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/4385>
- [11] Haryani, S., Sahar, J., & Sukihananto, S. (2016). Penyuluhan Kesehatan Langsung dan melalui Media Massa Berpengaruh terhadap Perawatan Hipertensi pada Usia Dewasa Di Kota Depok. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(3), 161-168. <https://jki.ui.ac.id/index.php/jki/article/view/469>
- [12] Kemenkes R.I., 2015, *Infodatin Kanker*. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- [13] Kemenkes RI, (2020), *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- [14] Kholid. (2016). Promosi kesehatan. PT Raja Grafindo Persada: Jakarta
- [15] Kusmiran. E., (2016), *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*, Salemba Medika, Jakarta.
- [16] Kusumawaty, J., Noviati, E., Sukmawati, I., Srinayanti, Y., & Rahayu, Y. (2021). Efektivitas Edukasi SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 496-501. <https://journal.umtas.ac.id/index.php/ABDIMAS/article/view/1177>
- [17] Lestari, Y. (2022). Sosialisasi sadari sebagai langkah awal pencegahan kanker payudara pada remaja putri sma sekabupaten sumbawa. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia (JPKMI)*, 2(2), 180-185. <https://journal.amikveteran.ac.id/index.php/jpkmi/article/view/279>
- [18] Manurung, S., & Irawaty, D. (2021). Bebas Mual Muntah Akibat Kemoterapi dengan Terapi Komplementer pada Pasien Kanker Payudara. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 621-628. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JOTING/article/view/2950>
- [19] Mariyani, T. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang SADARI di SMK Negeri 6 Palu Kota Palu.
- [20] Marmi, (2015), *Kesehatan Reprodukts*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- [21] Maryam, S., (2015), *Promosi Kesehatan dalam Pelayanan Kebidanan*, Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- [22] Maulana, (2015), *Promosi Kesehatan*, EGC, Jakarta.
- [23] Mayasari, A. T., Febriyanti, H., & Primadevi, I. (2021). *Kesehatan reproduksi wanita di sepanjang daur kehidupan*. Syiah Kuala University Press.
- [24] Mulyani, S., (2020). *Kanker Payudara dan PMS Pada Kehamilan*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- [25] Nanda, M. D. (2020). *Penyuluhan Menggunakan Video Animasi Dan Media Power Point Terhadap Pengetahuan Menyikat Gigi Pada Siswa SDN 2 Padokan Kasihan Bantul* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

- <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3074/>
- [26] Notoatmodjo, S., (2017), *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- [27] Notoatmodjo, S., (2018), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- [28] Notoatmodjo, S., 2014, *Ilmu Perilaku Kesehatan*, Rineka Cipta, Jakarta.
- [29] Pamungkas, Z. (2015). Deteksi dini kanker payudara. *Yogyakarta: Buku Biru*.
- [30] Pratiwi, A., & Pawellai. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mengenai Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Terhadap Nilai Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Pondok Pesantren Modern Daarul Muttaqien Tangerang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, VII. <https://jurnal.uym.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/19>
- [31] Purba, J. (2018). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang SADARI Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Dalam Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara . *Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup*. <https://ecampus.poltekkes-medan.ac.id/jspui/handle/123456789/2947>
- [32] Putra, S. (2015). *Buku Lengkap Kanker Payudara*. Yogyakarta.
- [33] Rahmadini, A. F., DS, R. K., & Agustiani, T. (2022). Edukasi Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Dalam Pencegahan Kanker Payudara Pada Remaja. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 1(02), 105-113. <https://ejournal.stikku.ac.id/index.php/jppk/article/view/433>
- [34] Rahmawati, A. (2015). Sumber Informasi tentang Deteksi Dini Kanker Servix pada Wanita Pasangan Usia Subur < 20 Tahun di Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(02). <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/433668>
- [35] Saputra, H. G., & Zinnurain. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Ms Powerpoint Berbasis Game terhadap Hasil Belajar Siswa. *Teknologi Pendidikan*, 3(1). <https://ejournal.undikma.ac.id/index.php/jtp/article/view/1222>
- [36] Srimaya. (2017). Efektivitas Media Pembelajaran Power Point. *Jurnal Biotek*, 5(1), 53-58. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/biotek/article/view/3446>
- [37] Sugiyono, (2017), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitaitaf dan Kombinasi (Mixed Methods)*, Alfabeta, Bandung.
- [38] Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet
- [39] Sunaryo, (2015), *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC
- [40] Ulfah, E., Bakhtiar, B., & Irma, H. T. (2018). Resiliensi Wanita Penderita Kanker Payudara Stadium Lanjut. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 119-129. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alqalb/article/view/860>
- [41] Wawan & Dewi, 2015, *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*, Cetakan II, Nuha Medika, Yogyakarta.
- [42] WHO, (2020), *World Health Statistics 2020*, World Health Organization.
- [43] Wijaya, C. A., & Muchtaridi, M. (2017). Pengobatan kanker melalui metode gen terapi. *Fak. Farm. Univ. Padjadjaran, Sumedang, Jawa Barat, Indones*, 15, 53-68. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1452199>

---

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN