

# Edukasi Kesehatan tentang Pola Hidup Sehat dan Pemeriksaan Payudara Sendiri

## Health Education on Healthy Lifestyles and Breast-Self Examinations

Joice Cathryne \*

Grace Solely Houghty

Ian Ruddy Mambu

Edson Kasenda

Department of Nursing, Pelita Harapan University, Tangerang, Banten, Indonesia

email: [joyce.cathryne@uph.edu](mailto:joyce.cathryne@uph.edu)

### Kata Kunci

Gaya hidup  
Neoplasma payudara  
Perempuan

### Keywords:

Lifestyle  
Breast neoplasms  
Female

Received: July 2024

Accepted: September 2024

Published: November 2024

### Abstrak

Kanker payudara merupakan penyebab kematian nomor satu bagi kaum perempuan, banyak perempuan menyadari menderita kanker payudara setelah berada pada stadium akhir, seperti yang dialami oleh dua orang anggota gereja yang sedang dalam pengobatan kanker payudara. Berdasarkan hasil wawancara juga didapatkan anggota gereja lainnya yang memiliki riwayat kanker payudara dikeluarganya, sehingga hal ini membuat pentingnya dilakukan edukasi mengenai pencegahan dengan pemeriksaan payudara sendiri di gereja. Salah satu penyebab terjadinya kanker payudara adalah pola hidup yang tidak sehat, kurangnya kesadaran, kurangnya informasi, merasa dirinya baik-baik saja, tidak ada riwayat penyakit di keluarga yang membuat akhirnya perempuan malas untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Maret 2024 dengan sasaran kaum perempuan yang berusia 15-55 tahun yang berjumlah 33 orang. Kegiatan ini berupa pemberian edukasi pola hidup sehat dan cara pencegahan dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Diawal dan diakhir kegiatan, peserta diberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi dan redemonstrasi praktik pemeriksaan payudara sendiri. Hasil dari *pretest* didapatkan 66.1% dan *posttest* sebesar 79.5%, dimana terjadi peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat dan pemeriksaan payudara sendiri. Peningkatan ini diharapkan diikuti dengan penerapan praktik pemeriksaan payudara sendiri secara rutin setiap bulan dengan benar dan tepat agar angka kematian perempuan akibat kanker payudara dapat menurun.

### Abstract

Breast cancer is the number one cause of death for women. Many women realize they have breast cancer after being in the final stage, as experienced by two church members who are currently undergoing breast cancer treatment. The interview results revealed that some church members had a family history of breast cancer, underscoring the importance of implementing prevention education and breast self-examination within the church. One of the causes of breast cancer is an unhealthy lifestyle, a lack of awareness, a lack of information, and the feeling that they are fine. No family history of the disease makes women too lazy to do breast self-exam. This activity was carried out in March 2024 with the target of women aged 15-55 years totaling 33 people. This activity is in the form of providing education on healthy lifestyles and how to prevent them by doing breast self-exam. At the beginning and end of the activity, participants were given a pretest and posttest to measure their level of knowledge, then continued with a demonstration and redemonstration of breast self-exam practice. The results of the pretest were 66.1% and the posttest was 79.5%, where there was an increase in knowledge about healthy lifestyles and breast self-exam. This increase is expected to be followed by the routine implementation of breast self-exam practices every month, correctly and appropriately, so that the mortality rate of women due to breast cancer can decrease.



© 2024. Joice Cathryne, Grace Solely Houghty, Ian Ruddy Mambu, Edson Kasenda. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i11.7531>

**How to cite:** Cathryne, J., Houghty, G. S., Mambu, I. R., Kasenda, E. (2024). Pengenalan dan Pemanfaatan Tanaman Penghasil Karbohidrat Non Beras dan Gandum sebagai Bahan Dasar Usaha Kuliner untuk Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 9(11), 1999-2005. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i11.7531>

## PENDAHULUAN

Seluruh wanita di Indonesia tentunya mendambakan hidup yang sehat dan terbebas dari segala penyakit termasuk terhindar dari penyakit yang mematikan saat ini seperti penyakit kanker payudara., yang menurut KemenPPPA RI (2022) kanker payudara berada di posisi pertama diantara seluruh kanker yang ada dan bahkan menjadi penyumbang terbanyak kematian pada kaum perempuan. Angka kejadian kasus kanker yang umum terjadi adalah kanker payudara, berada di urutan pertama dengan 2.26 juta kasus, kanker usus besar dan rektum 1.93 kasus, kanker prostat 1.41 juta kasus, kanker kulit 1.20 juta, kanker perut 1.09 juta kasus (WHO, 2021). Pada wilayah Asia Pasifik, Indonesia menempati posisi ke-3 setelah Cina dan Jepang dengan angka kejadian kanker payudara sebesar 12% (Muchtaridi *et al.*, 2021) dan di Asia Tenggara mendapatkan urutan ke-8 dengan banyak penderita kanker payudara sebesar 42,1 per 100.000 penduduk (Kemenkes RI, 2019). Menurut data, jumlah penderita kanker payudara mencapai 68.658 dari 396.914 kasus kanker baru yang jumlah kematiannya melebihi 22 ribu jiwa kasus (Kemenkes RI, 2022) yang diikuti oleh kanker serviks yang berada diposisi kedua sebagai penyebab kematian tertinggi kedua dikalangan perempuan (Aceh, 2024) dan beberapa daerah di Indonesia juga memiliki kasus kanker payudara yang tinggi seperti di Yogyakarta, Kalimantan Timur dan Sumatera Barat (KemenPPPA RI, 2022). Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) merupakan teknik pemeriksaan payudara sendiri yang dilakukan oleh para perempuan secara mandiri untuk mengecek atau mendeteksi secara dini kelainan pada payudara dimana pemeriksaan ini bersifat nyaman, mudah dan tanpa biaya (Asmare *et al.*, 2022). Namun walaupun demikian banyak para perempuan yang menunda melakukan pemeriksaan ini dikarenakan kurang pengetahuan untuk melakukan pemeriksaan SADARI, tidak punya motivasi untuk melakukan SADARI, belum pernah mendengar SADARI, tidak mendapat dukungan dari keluarga ataupun dari teman, juga mereka merasa bahwa kondisi tubuhnya dalam keadaan baik-baik saja (Winarni *et al.*, 2021). SADARI dapat mendeteksi adanya benjolan payudara dengan cepat sehingga dapat meningkatkan peluang untuk sembuh sebesar 80-90% (Kemenkes RI, 2023) dan sebaliknya jika perempuan tidak melakukan SADARI seringkali penderita kanker payudara ditemukan sudah berada pada stadium akhir sehingga kanker sulit untuk sembuh.

Data tahun 2019 di provinsi Banten menunjukkan angka kejadian kanker payudara yang tinggi, dimana terdapat 503 penderita baru kanker payudara yang berobat ke RSUD Kabupaten sudah berada pada stadium lanjut. Hal tersebut dikarenakan kurangnya kesadaran dari para perempuan untuk melakukan deteksi dini SADARI sehingga kanker payudara sulit untuk disembuhkan dan bahkan bisa mengalami kematian karena sudah parah (Panjaitan *et al.*, 2018). Banyak faktor yang memengaruhi kejadian kanker payudara seperti faktor genetik dan faktor lingkungan hidup (Momenimovahed *et al.*, 2019), dimana faktor lingkungan bisa memengaruhi kanker payudara seperti merokok, alkohol, aktivitas fisik, radiasi, polusi, infeksi dan juga pola makan (Baena Ruiz *et al.*, 2014). Terdapat dua orang anggota gereja yang sedang dalam pengobatan kanker payudara. Berdasarkan hasil wawancara dengan anggota gereja lainnya didapatkan juga bahwa terdapat anggota gereja yang memiliki riwayat penyakit kanker dalam keluarga, sering makan yang tidak sehat sehingga mereka merasa kuatir, dan juga didapati para anggota gereja khususnya perempuan tidak pernah melakukan pemeriksaan payudara sendiri karena ketidaktahuan tentang SADARI. Pencegahan kanker dapat dilakukan dengan pencegahan primer dan sekunder. Pencegahan primer dengan mengurangi atau meniadakan faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian kanker payudara, seperti gaya hidup yang tidak sehat seperti konsumsi makanan yang tidak baik dan pencegahan sekunder dengan melakukan pemeriksaan payudara. (Kemenkes RI, 2024). Berdasarkan latar belakang yang didapatkan maka tim PkM perlu melakukan pemberian kegiatan edukasi tentang pola hidup sehat dan SADARI.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diadakan di gereja Solafide, kota Tangerang Selatan pada bulan Maret 2024 yang dibawakan oleh tim dosen dan mahasiswa keperawatan Universitas Pelita Harapan, dengan target sasaran adalah

anggota gereja yang berjenis kelamin perempuan, berusia 15 – 55 tahun yang berjumlah 33 orang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mempunyai tiga tahapan yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Tahap perencanaan diawali dengan melakukan survei dan wawancara kemudian dilanjutkan dengan penyusunan proposal kegiatan, lalu melakukan rapat persiapan dengan anggota tim untuk menentukan pembagian tugas dari masing-masing tim, penyiapan bahan materi, pembuatan *rundown* acara, pembuatan soal *pretest* dan *posttest*, menyiapkan alat peraga atau manekin payudara yang akan digunakan untuk demonstrasi SADARI. Pada tahap pelaksanaan sebelum kegiatan dimulai peserta melakukan registrasi, pemberian kata sambutan yang disampaikan perwakilan dari gereja dan ketua tim, kemudian peserta mengisi *pretest*, selain itu peserta juga diminta mengisi data seperti usia dan berapa kali pernah melakukan SADARI, kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi pertama tentang pola hidup sehat, games, setelahnya pemberian materi kedua mengenai SADARI, demonstrasi dan redemonstrasi pemeriksaan payudara dengan menggunakan manekin, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peserta terlihat sangat antusias saat sesi tanya jawab dan diskusi, begitu juga saat melakukan SADARI dengan manekin peserta terlihat sangat bersemangat melakukannya. Pada tahap evaluasi peserta mengisi *posttest* melalui kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan mengenai pola hidup sehat dan SADARI, peserta juga mengisi link evaluasi kegiatan dan dari hasil evaluasi, peserta menyatakan kegiatan ini sangat bermanfaat dan mengusulkan untuk diadakan kegiatan lagi dengan topik kesehatan yang berbeda. Di akhir juga tim memberikan apresiasi berupa *doorprize* bagi peserta yang mendapatkan nilai tertinggi *pretest* dan *posttest*, peserta teraktif, peserta yang bisa menjawab pertanyaan dan peserta yang dapat melakukan SADARI dengan tepat, dan diakhir acara juga diadakan sesi foto bersama.

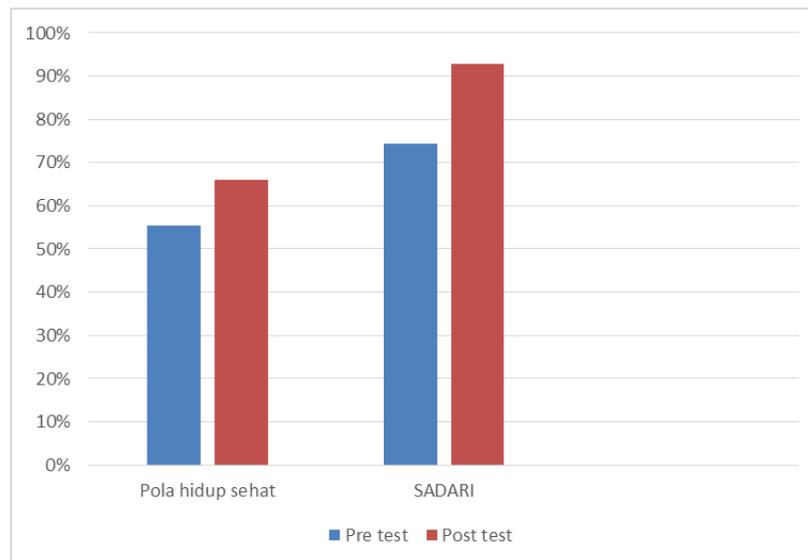


Gambar 1 Edukasi Pola Hidup Sehat dan SADARI.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Edukasi dan Demonstrasi*

Kegiatan edukasi ini diberikan pada tanggal 9 Maret 2024 di gereja Solafide dari jam 14.00 sampai dengan selesai dan hasil dari kuesioner pola hidup sehat dan SADARI didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan 33 peserta dari 66.1% menjadi 79.5%. Hasil dari kuesioner tentang pengetahuan tentang pola hidup sehat dan SADARI pada *pretest* dan *posttest* yang telah diberikan pada 33 peserta dapat dilihat pada diagram berikut.



Gambar 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest*.

Berdasarkan gambar 1, terlihat terjadi peningkatan pengetahuan tentang pola hidup sehat dan SADARI dari 66.1% menjadi 79.5% yang berarti meningkat sebesar 13.4%. Pola hidup sehat akan memengaruhi kesehatan seseorang, pola makan yang buruk, makanan tinggi lemak, pengawet makanan, pewarna makanan, perokok pasif maupun aktif merupakan faktor-faktor resiko yang bisa menyebabkan kanker payudara (Kemenkes, 2024). Dari analisis soal sebanyak 62% peserta menjawab tidak tepat mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan kejadian kanker payudara tetapi setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan menjadi 92%. Dan untuk jenis makanan yang baik untuk mencegah kanker payudara juga mengalami peningkatan setelah pemberian edukasi dari 12.1% menjadi 57.5%, untuk para remaja perempuan mereka lebih suka makanan cepat saji dan kurang menyukai makan sayur dan buah-buahan. Pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi lemak yang berlebihan merupakan faktor resiko terjadinya kanker payudara begitu juga mengkonsumsi lemak jenuh berlebihan seperti gorengan, *fast food*, daging, ayam, keju, mentega susu *full cream*, keju akan meningkatkan resiko terkena kanker payudara pada wanita yang disebabkan tubuh wanita akan menghasilkan lebih banyak hormon estrogen yang nantinya akan memicu terjadinya proses pembelahan sel yang tidak normal (Maria *et al.*, 2017). Untuk pemeriksaan SADARI sendiri hanya 1.2% yang tidak tahu kapan waktu yang tepat dalam melakukan SADARI. Pemeriksaan SADARI biasanya dilakukan pada hari ke 7 sampai hari ke 10 terhitung dari pertama kali datang menstruasi yang dilakukan setiap bulan (Siloam Hospitals, 2023), tetapi untuk langkah-langkah dalam melakukan SADARI hanya 30.7% peserta yang menjawab dengan tepat dan sebanyak 69.3% peserta tidak mengetahui langkah-langkah SADARI, tetapi setelah diberikan edukasi SADARI pengetahuan peserta mengalami peningkatan *posttest* menjadi 90.9%. Pengetahuan, sikap, norma sosial, fasilitas dan persepsi risiko memengaruhi dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri, pengetahuan yang baik tentang langkah-langkah SADARI tentunya akan menentukan melakukan langkah SADARI dengan tepat (Hasnah *et al.*, 2024) dan pemberian edukasi tentang SADARI sangat efektif diberikan karena dapat meningkatkan pengetahuan para peserta (Anggraeni, 2022). Seseorang yang memiliki riwayat penyakit kanker payudara di keluarga meningkatkan resiko mereka untuk terkena kanker payudara (Azmi *et al.*, 2020), hal ini membuat cenderung untuk lebih mengetahui tentang kanker payudara dan cara pencegahannya (Triana *et al.*, 2023). Berdasarkan data kuesioner yang diisi peserta didapatkan hanya 2 orang yang pernah melakukan SADARI tetapi tidak rutin dilakukan. Berdasarkan wawancara didapatkan mereka tidak melakukan SADARI dikarenakan tidak mengetahui caranya, merasa tidak mengalami gejala kanker dan malas untuk melakukan. Kurangnya informasi dan motivasi dalam mencari informasi mengenai pencegahan kanker payudara mengakibatkan sedikitnya wanita yang melakukan SADARI (Rahmadini *et al.*, 2022), sehingga pada saat kegiatan tim pengabdian masyarakat mempraktikkan langkah-langkah SADARI dengan menggunakan alat peraga payudara dan setelahnya peserta diminta untuk mempraktikkan kembali secara mandiri. (Anggraini *et al.*, 2019) menyatakan bahwa kaum wanita kurang mendapatkan

informasi mengenai SADARI sehingga akan menghambat dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri, untuk itu penting untuk diberikan penyuluhan melalui pemberian edukasi (Anugerah *et al.*, 2021). Para peserta begitu antusias ketika mempraktikkan pemeriksaan payudara sendiri seperti yang tertera pada gambar 3, dan setelah pemberian edukasi ini diharapkan peserta dapat mengaplikasikan langkah-langkah SADARI dengan tepat setiap bulannya agar kejadian kanker payudara dapat berkurang.



Gambar 3. Praktik SADARI.



Gambar 3. Foto bersama peserta.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi tentang pola hidup sehat dan SADARI, juga demonstrasi pemeriksaan payudara sendiri berjalan dengan baik dan mempunyai dampak yang signifikan yang ditandai dengan adanya peningkatan pola hidup sehat dan SADARI, peserta juga dapat melakukan SADARI. Dan berdasarkan hasil evaluasi peserta menyatakan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi mereka, dan untuk kegiatan edukasi berikutnya tim akan memberikan edukasi mengenai kanker serviks yang merupakan penyakit yang mengakibatkan kematian nomor 2 bagi wanita setelah kanker payudara.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih kepada gereja Solafide yang telah memberikan dukungan untuk terselenggaranya kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan baik dan juga tim pengabdian masyarakat juga mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada LPPM Universitas Pelita Harapan yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini dengan nomor PM-030-FoN/I/2024.

## REFERENSI

- Aceh, D. K. P. (2024). Human Papillomavirus. [https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/kanker-serviks-penyebab-kematian-tertinggi-wanita-indonesia-70-persen-penderita-terlambat-terdeteksi#:~:text=Kanker Serviks Penyebab Kematian Tertinggi Wanita Indonesia%2C 70 Persen Penderita Terlambat Terdeteksi,-](https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/kanker-serviks-penyebab-kematian-tertinggi-wanita-indonesia-70-persen-penderita-terlambat-terdeteksi#:~:text=Kanker+Serviks+Penyebab+Kematian+Tertinggi+Wanita+Indonesia%2C+70+Persen+Penderita+Terlambat+Terdeteksi,-)
- Anggraeni, E. (2022). Pengaruh Edukasi Kesehatan Reproduksi tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) terhadap Pengetahuan Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.37148/arteri.v3i3.228>
- Anggraini, S., & Handayani, E. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Mahasiswi Non Kesehatan UIN Antasari Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/158>
- Anugerah, Suhartatik, & Mato, R. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri Sebagai Tindak Deteksi Dini Kanker Payudara. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 1(4), 555–561. <https://doi.org/https://doi.org/10.35892/jimpk.v1i4.625>
- Asmare, K., Birhanu, Y., & Wako, Z. (2022). Knowledge, attitude, practice towards breast self-examination and associated factors among women in Gondar town, Northwest Ethiopia, 2021: a community-based study. *BMC Women's Health*, 22(1), 174. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01764-4>
- Azmi, A. N., Kurniawan, B., Siswandi, A., & Detty, A. U. (2020). Hubungan Faktor Keturunan Dengan Kanker Payudara DI RSUD Abdoel Moeloek. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 702–707. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.373>
- Baena Ruiz, R., & Salinas Hernández, P. (2014). Diet and cancer: Risk factors and epidemiological evidence. *Maturitas*, 77(3), 202–208. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.11.010>
- Hasnah, F., & Asyari, D. . (2024). Faktor Determinan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Remaja. *Applicare Journal*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/apj.v1i1.4>
- Kemenkes. (2024). Apa Penyebab Kanker Payudara ? [https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-kanker-dan-kelainan-darah/page/7/apa-penyebab-kanker-payudara#:~:text=Yang diketahui adalah faktor-faktor,umur kurang dari 12 tahun](https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-kanker-dan-kelainan-darah/page/7/apa-penyebab-kanker-payudara#:~:text=Yang+diketahui+adalah+faktor-faktor,umur+kurang+dari+12+tahun)
- Kemenkes RI. (2019). Penyakit Kanker di Indonesia Berada Pada Urutan 8 di Asia Tenggara dan Urutan 23 di Asia. Kementerian Kesehatan RI. <http://p2p.kemkes.go.id/penyakit-kanker-di-indonesia-berada-pada-urutan-8-di-asia-tenggara-dan-urutan-23-di-asia/>
- Kemenkes RI. (2022). Kanker Payudara Paling Banyak di Indonesia, Kemenkes Targetkan Pemerataan Layanan Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20220202/1639254/kanker-payudaya-paling-banyak-di-indonesia-kemenkes-targetkan-pemerataan-layanan-kesehatan/>

- Kemenkes RI. (2023). Deteksi Dini Kanker Payudara dengan SADARI dan SADANIS. Kementerian Kesehatan RI. <https://upk.kemkes.go.id/new/deteksi-dini-kanker-payudara-dengan-sadari-dan-sadanis>
- Kemenkes RI. (2024). Pencegahan Kanker Payudara. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/3108/pencegahan-kanker-payudara](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3108/pencegahan-kanker-payudara)
- KemenPPPA RI. (2022). KEMENPPPA Dorong Masyarakat Lakukan Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan SADARI Dan SADANIS. Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Anak RI. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/3889/kemenpppa-dorong-masyarakat-lakukan-deteksi-dini-kanker-payudara-dengan-sadari-dan-sadanis>
- Maria, I. ., Sainal, A. ., & Nyorong, M. (2017). RISIKO GAYA HIDUP TERHADAP KEJADIAN KANKER PAYUDARA PADA WANITA Lifestyle Risk Factors of Women with Breast Cancer. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *13*(2), 157–166. <https://doi.org/https://doi.org/10.30597/mkmi.v13i2.1988>
- Momenimovahed, Z., & Salehiniya, H. (2019). Epidemiological characteristics of and risk factors for breast cancer in the world. *Breast Cancer: Targets and Therapy*, *11*, 151–164. <https://doi.org/10.2147/BCTT.S176070>
- Muchtaridi, M., Halimah, E., Megantara, S., & Wathoni, N. (2021). Promosi Preventif SADARI (Periksa Payudara Sendiri) Di Desa Sayang Sebagai Upaya Pencegahan Kanker Payudara. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *4*(1), 79. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v4i1.31966>
- Panjaitan, M., Sidabukke, I., & Anita, S. (2018). Penggunaan metode simulasi terhadap keterampilan wanita pasangan usia subur (Pus) tentang deteksi dini kanker payudara di Desa Tembung Kecamatan Percut Sei Tuan Deli Serdang tahun 2018. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UIM. Mataram*, *3*(2), 99. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i2.503>
- 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 (JPPK)*, *1*(02), 105–113. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.34305/jppk.v1i02.433>
- Siloam Hospitals. (2023). Cara Mudah Deteksi Kanker Payudara dengan SADARI dan SADANIS. <https://www.siloamhospitals.com/en/informasi-siloam/artikel/cara-mudah-deteksi-kanker-payudara-dengan-sadari-dan-sadanis>
- Triana, A., Aulia, I., & Handayani, Y. (2023). Determinan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2022. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, *3*(1), 1. <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v3i1.6385>
- Winarni, SW, R., & Suparmi. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Praktek SADARI Sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. <https://doi.org/https://doi.org/10.36419/jkebin.v6i2.111>
- World Health Organization. (2021). Cancer. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>