

Perbedaan Keterampilan Pemeriksaan Payudara Sendiri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video

**Ni Made Putri Nadia¹, Ni Luh Putu Sri Erawati², Ni Gusti Kompiang Sriasih³,
I Nyoman Wirata⁴, Ni Nyoman Suindri⁵**

^{1,2,3,4,5} Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email: ^{1*}nadiaputri22222@gmail.com, ²erawatiiputu@yahoo.com, ³sriasihkespro@gmail.com,
⁴inyomanwirata1973@gmail.com, ⁵ninyomansuindri@yahoo.com

Email Penulis Korespondensi: nadiaputri22222@gmail.com

Article History:

Received Jan 6th, 2026

Accepted Feb 2nd, 2026

Published Feb 19th, 2026

Abstrak

Kesehatan reproduksi wanita penting dijaga sejak remaja untuk mencegah berbagai penyakit, termasuk kanker payudara yang merupakan penyebab kematian tertinggi akibat kanker di Indonesia. Salah satu upaya deteksi dini yang efektif dan hemat biaya adalah dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Namun, kurangnya informasi menyebabkan banyak remaja belum memiliki keterampilan ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan keterampilan SADARI sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media video pada remaja putri di SMP X Wilayah Denpasar. Desain penelitian menggunakan pre-eksperimental dengan one group pretest- posttest design. Sampel berjumlah 53 siswi kelas VII dipilih secara cluster random sampling. Pendidikan kesehatan menggunakan video diberikan selama 7 menit 49 detik disertai bimbingan praktik dengan phantom dan latihan mandiri. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan signifikan skor keterampilan SADARI dari nilai tengah 41,42 menjadi 80,66. Uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Media video efektif dalam meningkatkan keterampilan SADARI pada remaja putri. Remaja putri dapat menggunakan media video sebagai bahan pembelajaran dan rutin melakukan SADARI satu bulan sekali untuk mendeteksi dini kanker payudara

Kata Kunci : Media Video, Pendidikan Kesehatan, Remaja Putri, SADARI

Abstract

Women's reproductive health needs to be maintained since teenager to prevent various diseases, including breast cancer which is the leading cause of cancer-related death in Indonesia. An effective and efficient early detection method is Breast Self-Examination (BSE). However, a lack of information has led to bad skill of BSE. This study aimed to determine the difference in BSE skills before and after receiving health education using video media among female teenagers at SMP X in Denpasar. This study was pre-experimental with one-group pretest-posttest design. Sample consisted of 53 seventh-grade students selected through cluster random sampling. Health education was given through 7-minute and 49-second video, followed by guided practice using a breast model and independent practice at home. The results showed a significant increase in the average BSE skill score from 41.42 to 80.66. The Wilcoxon test showed a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after the health education. Video is effective in improving BSE skills among female teenagers. All teenagers can use video as a learning media and expected to do BES once a month to detect breast cancer early.

Keyword : Video, Health Education, Female Teenagers, BSE

1. PENDAHULUAN

Kesehatan reproduksi wanita sangat penting untuk di jaga dan disadari setiap wanita dari sedini mungkin agar terhindar dari berbagai penyakit. Salah satu penyakit pada organ reproduksi adalah kanker payudara. Kanker payudara merupakan tumor ganas yang berkembang dalam jaringan payudara dan disebut juga dengan karsinoma mammae[1]. Saat ini remaja sangat berisiko terkena kanker payudara karena mengalami perubahan fisik dan perkembangan organ kelamin sekunder diantaranya pembesaran payudara selama pubertas pada usia remaja [2].

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2018 terdapat 2,3 juta wanita terdiagnosis kanker payudara dan 685.000 kematian secara global. Periode ke 5 tahun hingga akhir 2020, terdapat total 7,8 juta perempuan menderita kanker payudara, sehingga menjadikannya kanker paling tinggi di dunia. Kanker payudara merupakan kanker terbanyak di Indonesia, serta menjadi penyebab utama kematian diantara kanker lainnya [3]. Tahun 2020 di Indonesia, terdapat 16,6% kasus baru kanker payudara dan 9,6% diantaranya mengakibatkan kematian. Masalah tersebut disebabkan karena penanganan yang lama akibat terdapat mendapat pengobatan sehingga baru diketahui pada stadium lanjut yang dimana kanker payudara sudah semakin parah. Jumlah kasus tersebut, menyebabkan Indonesia berada pada peringkat ke-8 secara global, peringkat ke-4 di Asia, dan peringkat ke-1 di Asia Tenggara [4].

Kejadian kanker payudara di Provinsi Bali pada tahun 2019 mengalami penurunan, namun meningkat kembali pada tahun 2021 yaitu sebanyak 944 orang, mengalami penurunan kembali pada tahun 2023 yaitu menurut Dinas Kesehatan Provinsi Bali 2023 telah ditemukan 402 orang dengan tumor atau benjolan dan 75 orang curiga kanker payudara [5]. Tingginya angka kanker payudara di Indonesia menjadi prioritas penanganan oleh pemerintah. Penanganan tersebut melalui strategi nasional penanganan kanker payudara Indonesia yang mencakup pilar yakni manajemen kasus, deteksi dini, dan promosi kesehatan [3]. Dari ketiga pilar yang ada, maka upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah sedini mungkin peningkatan kasus kanker payudara adalah dengan melakukan upaya deteksi dini dan promosi kesehatan[6].

Edukasi untuk melakukan skrining perlu dilakukan pada masa ini remaja mengalami pertumbuhan yang sangat pesat pada organ reproduksinya dan terjadi peningkatan kadar estrogen yang menyebabkan pertumbuhan payudara wanita. Selain itu juga karena remaja sebagai agen perubahan yang diharapkan mampu membawa perubahan positif yang nantinya dapat membantu pemerintah dalam upaya skrining kanker payudara sedini mungkin. Salah satu edukasi skrining yang dapat diberikan pada remaja putri adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang *Breast Self Examination* (BSE).

Breast Self Examination (BSE) sangat penting untuk mendeteksi kanker payudara sejak dini, terutama dalam kesehatan pada wanita dan merupakan metode hemat biaya untuk mendiagnosis kanker payudara di sebuah tahap awal. Selain itu, pemerintah mendorong promosi latihan *BSE* regular dengan berbagai informasi menggunakan media video dan situs web pemerintah [7].

Pendidikan kesehatan tentang pemeriksaan payudara sendiri bersifat menginformasikan kepada remaja putri tentang cara mendeteksi dini kanker payudara. Diharapkan mampu bersikap wanita untuk menjaga kesehatan dan bisa melakukan *BSE*. Remaja putri dengan rasa keingintahuan dan tingkat pengetahuan yang kurang sehingga remaja memerlukan pendidikan kesehatan yang dapat memenuhi kebutuhan kesehatan remaja, termasuk pendidikan kesehatan pada remaja putri tentang *Breast Self Examination* (BSE) yang akan dilakukan penulis [8]

Pemeriksaan payudara sendiri atau disingkat dengan SADARI bertujuan untuk mengetahui adanya benjolan yang memungkinkan adanya kanker payudara pada wanita. Pemberian edukasi menggunakan video ini dapat membuat proses pembelajaran menjadi lebih konkrit dan lebih menarik,

sebab subjek tidak hanya mendengar, tetapi juga melihat secara langsung bagaimana cara melakukan pemeriksaan SADARI[9]. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahdi pada tahun 2020 di SMA N 1 Darul Ulum kabupaten Jawa Timur menemukan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dan pemutaran video terhadap kemampuan latihan remaja setelah diberikan pendidikan kesehatan pada kelompok metode pemutaran video. Sebagian besar memiliki kemampuan latihan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa pemutaran video terbukti efektif dan terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara sikap siswa mengenai SADARI sebelum dan sesudah diberikan video.

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan di salah satu SMP di Denpasar (SMP X) dengan jumlah siswi 158 orang. Peneliti melakukan wawancara terhadap 12 siswi kelas VII yang dimana semua mengatakan bahwa tidak mengetahui keterampilan SADARI karena kurangnya informasi dan tidak terdapat pula kegiatan seperti posyandu remaja serta penyuluhan dari petugas kesehatan terkait SADARI di SMP X Denpasar. Hal tersebut juga didukung oleh beberapa guru yang menjabat sebagai staf tata usaha yang mengatakan memang benar di SMP X Denpasar tidak pernah dilakukan penyuluhan terkait SADARI. Selain itu juga belum terdapat penelitian serupa yang dilakukan oleh peneliti lain pada sekolah ini.

Berdasarkan uraian latar belakang yang dibuat, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perbedaan Keterampilan Sadari Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Pada Remaja Putri di SMP X Denpasar”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pre-eksperimental dengan *one grup pretest-post test design* bertujuan untuk melihat perbedaan keterampilan pada remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video. Penelitian dilakukan di SMP X Denpasar pada bulan April sampai dengan Mei 2025. Populasi yang diteliti adalah seluruh remaja putri kelas VII yang bersekolah di SMP X Denpasar sebanyak 158 orang. Sampel sebanyak 53 remaja putri ditentukan secara cluster random sampling. Peneliti memberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan tentang SADARI menggunakan media video yang berdurasi 7 menit 49 detik. Penayangan video dilakukan 2 kali penayangan secara langsung di ruangan kelas menggunakan LCD proyektor dan peneliti juga mempraktekan menggunakan pantom. Penilaian keterampilan SADARI dilakukan menggunakan lembar observasi dengan kriteria penilaian yaitu skor 0 : bila langkah tidak dilakukan, skor 1 : bila langkah dikerjakan salah dan berurutan, skor 2 : bila langkah dikerjakan dengan benar dan berurutan. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Penelitian ini telah lolos uji *ethical clearance* kepada komisi etik Poltekkes Kemenkes Denpasar dengan nomor DP.04.02/F.XXXII.25/297/2025

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden, diketahui bahwa dari 53 responden yang diteliti, terdapat 23 orang (43,4%) berumur 12 tahun dan 30 orang (56,6%) berumur 13 tahun. Karakteristik responden disajikan pada tabel 1

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Umur	f	%
12 Tahun	23	43,4
13 Tahun	30	56,6
Total	53	100

b. Perbedaan Keterampilan SADARI

Tabel 2. Perbedaan Keterampilan SADARI Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video

		N	Min	Max	Median	p-value
Keterampilan	<i>Pretest</i>	53	15	60	41,42	0,000
	<i>Posttest</i>	53	65	100	80,66	

Tabel 2 di atas diketahui bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui video, nilai tengah (*median*) keterampilan responden yaitu 41,42 dengan diperoleh nilai terendah yaitu 15 dan nilai tertinggi yaitu 60. Sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui video, nilai tengah (*median*) keterampilan responden yaitu 80,66 selain itu, diperoleh nilai terendah yaitu 65 dan nilai tertinggi yaitu 100. Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan keterampilan pemeriksaan payudara sendiri sebelum dengan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video. Hal ini membuktikan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan keterampilan SADARI pada remaja putri.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa seluruh responden belum pernah mendapatkan informasi terkait pemeriksaan SADARI. Kurangnya sumber informasi yang didapatkan responden baik dari media massa ataupun penyuluhan kesehatan lainnya menyebabkan keterampilan SADARI yang dimiliki responden kurang. Hal tersebut akan berdampak pada perilaku remaja putri yang tidak dapat secara optimal dalam menjaga kesehatan organ reproduksinya yaitu payudara. Hal ini akan membuat remaja putri tidak mengenali jika terdapat keabnormalan atau tanda dan gejala pada payudara yang mengarah terjadinya kanker payudara. Penelitian ini mendapatkan bahwa keterampilan remaja putri untuk melakukan pemeriksaan SADARI semua siswi tidak tepat dalam melakukan langkah-langkah pemeriksaan SADARI. Kurangnya keterampilan dalam melakukan pemeriksaan SADARI disebabkan karena siswi belum pernah mendapatkan informasi atau penyuluhan terkait pemeriksaan SADARI. Selain itu, siswi malas dan tidak tertarik untuk menggali informasi terkait SADARI yang sebenarnya banyak tersebar di media massa seperti, televisi, video youtube, dan leaflet. Saat ini remaja lebih memiliki kecenderungan menyukai hal-hal yang bersifat percintaan fashion dan lain sebagainya dibandingkan masalah kesehatan reproduksinya, oleh karena itu para remaja putri tidak memiliki pengalaman untuk melakukan pemeriksaan SADARI. selain itu juga faktor lingkungan sekolah yang kurang memberikan informasi tentang SADARI, sehingga informasi tersebut sangat dibutuhkan untuk meningkatkan keterampilan siswi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian di SMA Negeri 1 Sumber Kabupaten Cirebon serta Saragih pada tahun 2019 di SMK Arjuna Laguboti Kabupaten Tobasamosir Dimana pada hasil penelitiannya bahwa keterampilan remaja putri tentang SADARI termasuk kategori kurang sebelum diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan dengan menggunakan media video [10].

Pemberian pendidikan kesehatan dengan memanfaatkan media video mampu meningkatkan pemahaman responden khususnya tentang SADARI yang dapat dipraktikkan secara langsung sewaktu melihat video yang sedang diputar. Media video termasuk dalam media pendidikan elektronik yang mempunyai kelebihan menggunakan audio dan visual sekaligus sehingga lebih mudah dipahami, lebih menarik karena adanya suara dan gambar yang bergerak serta dapat diulang-ulang. Penggunaan media video mengandalkan pendengaran dan penglihatan yang menjadikan pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat serta dapat mengembangkan pikiran dan mengembangkan imajinasi remaja putri. Pemanfaatan media video dalam pembelajaran dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik, lengkap, jelas, serta menantang sehingga mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan siswi tentang SADARI dan dapat dipraktikkan secara langsung untuk mendeteksi dini kanker payudara atau mencegah terjadinya kanker payudara. Hasil yang diperoleh mengindikasikan adanya peningkatan nilai keterampilan pada responden sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui video. Peningkatan ini terjadi dikarenakan antusias responden dalam mendengarkan materi yang disampaikan dan juga serta berdiskusi saat materi yang disampaikan sudah selesai. Hal ini menimbulkan pemahaman yang lebih mendalam lagi oleh responden terkait materi yang disampaikan.

Penelitian ini sejalan dengan hasil sebelumnya di MAN Seram dan SMA Muhammadiyah dimana masing-masing hasil penelitian mereka memberikan bukti empiris bahwa mayoritas keterampilan remaja putri meningkat menjadi baik setelah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan melalui media video tentang SADARI [11], [12]. Penelitian terdahulu yang juga menunjukkan hal sama dimana terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi SADARI melalui video [13]. Penelitian itu juga menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian lainnya yang menyatakan bahwa media video tidak hanya meningkatkan pengetahuan, melainkan juga meningkatkan keterampilan pemeriksaan payudara sendiri [14]. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa video adalah media digital yang menampilkan gambar bergerak dalam urutan frame, yang ketika diproyeksikan akan tampak hidup di layar. Sebagai media audio visual, video menyajikan objek yang bergerak lengkap dengan suara, sehingga mampu memberikan pengalaman yang lebih nyata dan menarik bagi penontonnya. Penelitian lain juga menyatakan bahwa media video efektif untuk meningkatkan keterampilan remaja putri dalam melakukan SADARI. Penelitian tersebut menekankan bahwa penggunaan media video interaktif sangat penting karena dapat diakses oleh seluruh peserta didik tanpa memandang usia [15].

Penyampaian informasi tentang SADARI melalui video memungkinkan peserta didik untuk menyaksikan secara langsung tahapan pemeriksaan sambil mendengarkan penjelasan, sehingga membantu meningkatkan pemahaman kognitif dan daya ingat terhadap materi yang disampaikan.

4. KESIMPULAN

Pemberian pendidikan kesehatan dengan media video dapat meningkatkan keterampilan dalam pelaksanaan SADARI khususnya pada remaja putri. Pelayanan kesehatan dan pihak sekolah diharapkan dapat mendukung pelaksanaan pendidikan kesehatan secara berkala, khususnya berkaitan dengan kesehatan reproduksi remaja. Media video dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukatif yang efektif dan menarik bagi peserta didik, terutama dalam meningkatkan keterampilan praktis seperti pemeriksaan payudara sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada kepala sekolah dan seluruh responden penelitian di SMP X Denpasar yang turut berpartisipasi dalam terselesaikannya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Chowdhury and P. Chakraborty, "Universal health coverage – There is more to it that meets the eye," *Jurnal of Family Medicine and Primary Care*, vol. 6, no. 2, 2017.
- [2] R. Humaera and S. Mustofa, "Diagnosis dan Pelaksanaan Karsinoma Mammae Stadium 2," *J Medula Unila*, pp. 103–109, 2017.
- [3] Kemenkes, "Kanker Payudara Paling Banyak Di Indonesia, Kemenkes Targetkan Pemerataan Layanan Kesehatan," [https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/202220202/1639254/Kanker-Payudara-Paling-Banyak-Di-Indonesia-Kemenkes-Targetkan-Pemerataan layanan-Kesehatan](https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/202220202/1639254/Kanker-Payudara-Paling-Banyak-Di-Indonesia-Kemenkes-Targetkan-Pemerataan-layanan-Kesehatan).
- [4] Globocan, "Global Cancer Statistics 2020: Globocan Estimates of Incidence and Mortality Worldwide For 36 Cancers In 185 Countries," *Global Cancer Statistics*, 2020.
- [5] Dinas Kesehatan Provinsi Bali, "Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2023," Denpasar, Apr. 2024.
- [6] I. Wulandari, H. N. Aprianoro, S. Sriyatun, and M. Haris, "Penatalaksanaan Radioterapi Kanker Payudara Teknik IMRT," *JRI (Jurnal Radiografer Indonesia)*, vol. 6, no. 1, pp. 15–21, 2023.
- [7] N. M. M. Myint, N. Nursalam, and E. M. Mar'ah Has, "Exploring the Influencing Factors on Breast Self-Examination Among Myanmar Women: A Qualitative Study," *Jurnal Ners*, vol. 15, no. 1, pp. 85–90, Apr. 2020, doi: 10.20473/jn.v15i1.18863.
- [8] L. Sitinjak, I. G. A. P. D. Rohana, and S. Mediana, "Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri Di SMA Taman Madya 1 Jakarta Pusat," *Jurnal Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, vol. 5, no. 2, Jan. 2019, doi: 10.59374/jakhkj.v5i2.115.
- [9] Kemenkes, "Enam Langkah Sadari Untuk Mendeteksi Dini Kanker Payudara," <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/enam-langkah-sadari-untuk-deteksi-dini-kanker-payudara>.
- [10] N. Aeni and D. S. Yuhandini, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI," *Care: Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 6, no. 2, 2018.
- [11] S. Rochmaedah, M. S. J. Malisngorar, and I. S. Tunny, "Edukasi Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Pencegahan Dini Kanker Payudara," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, vol. 1, no. 1, pp. 46–51, Feb. 2022, doi: 10.55606/jpmi.v1i1.123.
- [12] S. M. Ulfa and R. Azrida, "Efektivitas Penyuluhan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Dengan Metode Ceramah Dan Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 01 Medan Tahun 2016," *Jurnal Ibnu Sina Biomedika*, vol. 2, no. 2, 2018.

- [13] M. Puspitasari and A. Al Ashri Nainar, “Efektifitas Pendidikan Kesehatan Tentang Sadari Melalui Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di SM Nusantara 1 Tangerang,” *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, vol. 6, no. 2, 2023.
- [14] R. Wijiastuti and P. Azzahroh, “Pengaruh Metode Video Sadari Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Keterampilan Karyawan,” *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, vol. 13, no. 1, 2023, [Online]. Available: <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- [15] N. P. V. Suryandani, N. K. E. Astiti, and N. W. Armini, “Efektifitas Media Visual Berbasis Video dalam Meningkatkan Breast Self-Examination Skills Pada Remaja Putri,” *Bali Medika Jurnal*, vol. 11, no. 2, pp. 152–164, Dec. 2024, doi: 10.36376/bmj.v11i2.465.