

Edukasi SADARI dan komplementer pada Dharma Wanita Persatuan Rutan kelas IIB Sidikalang Kabupaten Dairi

Helena Fransysca*, Rahmawani Fauza

Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Murni Teguh

Korespondensi penulis: Helena Fransysca. *Email: helenapardosy@gmail.com

Abstract

Background: Breast cancer is a public health issue that requires strengthening literacy and practices regarding early detection among women.

Purpose: To enhance public knowledge, awareness, and skills in recognizing breast changes, performing breast self-examination, and understanding safe complementary therapies.

Method: The activity was conducted through a health seminar on May 9, 2026, at the Hall of the Class IIB Detention Center in Sidikalang, Dairi Regency. The seminar was delivered interactively, incorporating material presentations, discussions, Q&A sessions, quizzes, and demonstrations using breast phantoms and audiovisual media. Participants received information on healthy lifestyles, physical activity, stress management (via relaxation and breathing exercises), aromatherapy, and a balanced, nutritious diet rich in antioxidants including an introduction to *andaliman* (*zanthoxylum acanthopodium*) and moringa leaves. Evaluation was carried out descriptively through oral discussions, Q&A, quizzes, and observation of practical skills.

Results: Participants demonstrated active engagement. Prior to the education session, some participants lacked understanding regarding the timing for examinations, the proper palpation technique, and the signs of breast abnormalities. Following the session, most participants were able to correctly perform the steps of BSE, explain the appropriate timing for examinations, identify warning signs, and understand the principles of safe complementary therapies. Participants also committed to performing BSE on a regular basis.

Conclusion: Direct educational activities, combined with guidance on BSE practices, effectively improve public knowledge and skills while fostering an awareness of the behavioral changes necessary for addressing breast cancer. This approach yielded a positive response regarding participants' understanding and skills, although further clarification on safe complementary interventions remains necessary.

Suggestion: It is suggested that similar activities be held periodically, with more time allocated for practical application and more intensive, individualized guidance.

Keywords: Breast cancer; Breast self-examination; Complementary therapy; Early detection; Health seminar

Pendahuluan: Kanker payudara merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan penguatan literasi dan praktik deteksi dini pada perempuan.

Tujuan: Untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam mengenali perubahan payudara, melakukan SADARI, serta memahami terapi komplementer yang aman.

Metode: Kegiatan dilaksanakan melalui seminar kesehatan pada 9 Mei 2026 di Aula Rutan Kelas IIB Sidikalang, Kabupaten Dairi. Pelaksanaan seminar disampaikan secara interaktif melalui penjelasan materi, diskusi, tanya jawab, quiz, demonstrasi menggunakan phantom payudara dan media audiovisual. Peserta diberikan informasi mengenai pola hidup sehat, aktivitas fisik, pengelolaan stres melalui relaksasi dan latihan pernapasan, aromaterapi, serta makanan bergizi seimbang yang mengandung sumber antioksidan, termasuk pengenalan andaliman dan daun kelor. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui diskusi lisan, tanya jawab, quiz, dan observasi praktik.

Hasil: Peserta menunjukkan keterlibatan aktif. Sebelum edukasi, beberapa peserta belum memahami waktu pemeriksaan, arah perabaan, dan tanda abnormal payudara. Setelah kegiatan, sebagian besar peserta mampu mempraktikkan tahapan SADARI dengan benar, menjelaskan waktu pemeriksaan, mengenali tanda bahaya, serta memahami prinsip terapi komplementer yang aman. Peserta juga berkomitmen melakukan SADARI secara rutin.

Simpulan: Kegiatan edukasi langsung dengan pendampingan mengenai praktik SADARI secara efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat serta mendorong tumbuhnya kesadaran perubahan perilaku dalam menangani kanker payudara. Pendampingan menunjukkan respons positif pada pemahaman dan keterampilan peserta walaupun masih diperlukan pemahaman terkait intervensi komplementer yang aman.

Saran: Kegiatan serupa disarankan dilakukan secara berkala dengan waktu praktik yang lebih memadai dan pendampingan individual yang lebih intensif.

Kata Kunci: Deteksi dini; Kanker payudara; SADARI; Seminar kesehatan; Terapi komplementer

PENDAHULUAN

Di dunia kanker payudara merupakan salah satu yang menjadi masalah kesehatan masyarakat. Berdasarkan data dari WHO pada 2024, terdapat 2.4 juta perempuan yang terdiagnosis kanker payudara. Terdapat 694.000 kasus yang mengalami kematian. Ada 80% kasus pada perempuan yang tidak memiliki tanda adanya faktor resiko secara spesifik kecuali usia. Sehingga WHO memberikan penekanan terhadap peningkatan kesadaran terhadap tanda dan gejala, diagnosis dengan tepat waktu serta adanya akses dalam pengobatan secara komprehensif dapat menjadi komponen penting dalam melakukan pengendalian terhadap penyakit kanker payudara (World Health Organization, 2026).

Di Indonesia, angka kasus kanker payudara masih merupakan salah satu penyakit kanker yang tinggi. Berdasarkan *Global Cancer Observatory* (GLOBOCAN) 2022, terdapat 408.661 kasus baru kanker di Indonesia dan kanker payudara merupakan kanker dengan jumlah kasus baru tertinggi pada perempuan; jumlah kasus baru kanker payudara pada perempuan tercatat 66.271 (World Health Organization, 2024). Kementerian Kesehatan RI pada 2026 juga melaporkan adanya kesenjangan cakupan pemeriksaan dan keberlanjutan pengobatan: dari sekitar 14 juta perempuan sasaran, 4.1 juta telah menjalani pemeriksaan, ditemukan sekitar 20.000 perempuan dengan kelainan, sekitar 6.000 melanjutkan pengobatan, dan sekitar separuhnya berhasil mencapai akses rumah sakit. Berdasarkan data diatas menyatakan masih perlunya penguatan promosi kesehatan, deteksi dini, diagnosis cepat, dan sistem rujukan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2026).

Kegiatan ini dilaksanakan di Kabupaten Dairi, Sumatera Utara, sehingga edukasi juga diarahkan pada pemanfaatan informasi kesehatan yang relevan dengan konteks lokal. Andaliman (*zanthoxylum acanthopodium* DC.) merupakan tanaman yang secara geografis terkait dengan wilayah Sumatera Utara, termasuk Dairi, dan telah dikaji dari aspek fitokimia serta farmakologinya. Namun, bukti mengenai manfaat antikanker andaliman yang tersedia masih banyak berasal dari studi praklinis, sehingga tidak dapat diposisikan sebagai terapi kanker pada manusia (Syahputra et al., 2023; Hutapea et al., 2024).

Deteksi dini kanker payudara dalam konteks edukasi masyarakat perlu dibedakan dari diagnosis. SADARI dapat membantu perempuan mengenali perubahan pada payudara dan mendorong pencarian pertolongan kesehatan, sedangkan penilaian klinis dan pemeriksaan penunjang diperlukan ketika ditemukan kelainan. SADARI dapat dilakukan secara mandiri dan secara berkala, termasuk beberapa hari hingga sekitar satu minggu setelah menstruasi; bila ditemukan benjolan atau perubahan yang menetap, pemeriksaan tenaga kesehatan diperlukan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Di Indonesia, praktik SADARI masih belum optimal. Prevalensi praktik SADARI sebesar 43.14% dan menunjukkan keterkaitan praktik dengan pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, riwayat keluarga, dan paparan informasi. Karena itu, kegiatan edukasi yang menggabungkan penjelasan, demonstrasi, dan praktik relevan untuk meningkatkan kesiapan peserta. (Azhar et al., 2023; Dewi et al., 2022).

Helena Fransysca*, Rahmawani Fauza

Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Murni Teguh
Korespondensi penulis: Helena Fransysca. *Email: helenapardosy@gmail.com

Selain deteksi dini, kegiatan ini memberikan pemahaman mengenai pendekatan komplementer sebagai pendukung kesehatan, bukan sebagai pengganti diagnosis atau terapi medis. Materi mencakup pola hidup sehat, aktivitas fisik, pengelolaan stres melalui relaksasi dan latihan pernapasan, aromaterapi untuk kenyamanan psikologis, serta konsumsi makanan bergizi seimbang. Andaliman dan daun kelor diperkenalkan sebagai bahan pangan yang memiliki komponen bioaktif dan telah diteliti dalam konteks praklinis. Kajian mengenai andaliman menunjukkan adanya berbagai senyawa fitokimia dan laporan aktivitas biologis, sedangkan kajian mengenai *Moringa oleifera* membahas potensi antiproliferasi pada sel kanker payudara. Bukti tersebut terutama berasal dari studi laboratorium/praklinis sehingga belum cukup untuk menyatakan bahwa konsumsi keduanya dapat mencegah atau mengobati kanker payudara pada manusia (Satria et al., 2019; Moremane et al., 2023; Pal et al., 2023).

Berdasarkan kebutuhan tersebut, Program Studi Diploma III Kebidanan Universitas Murni Teguh melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa seminar kesehatan dengan tema "SADARI Sejak Dini: Langkah Cerdas Mencegah Kanker Payudara dengan Terapi Komplementer" bagi ibu-ibu DWP Rutan Kelas IIB Sidikalang Kabupaten Dairi. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan peserta dalam melakukan deteksi dini kanker payudara melalui SADARI serta memahami terapi komplementer yang aman sebagai pendukung kesehatan. Kegiatan juga mendukung SDGs 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera), SDGs 4 (Pendidikan Berkualitas), dan SDGs 17 (Kemitraan untuk Mencapai Tujuan) (United Nations, 2015). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan ibu-ibu Dharma Wanita Persatuan Rutan Kelas IIB Sidikalang dalam mengenali perubahan payudara, melakukan SADARI, serta memahami terapi komplementer yang aman.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk seminar kesehatan dengan pendekatan edukatif, demonstratif, partisipatif, dan praktik. Sasaran kegiatan adalah ibu-ibu Dharma Wanita Persatuan (DWP) Rutan Kelas IIB Sidikalang, Kecamatan Sitinjo, Kabupaten Dairi. Kegiatan dilaksanakan pada Sabtu, 09 Mei 2026 bertempat di Aula Rutan Kelas IIB Sidikalang. Pelaksanaan kegiatan berlangsung mulai pukul 10.00 WIB dan mencakup pembukaan, sambutan, seminar dan tanya jawab, quiz/lucky draw, serta penutupan. Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan mitra, penyiapan materi seminar, media audiovisual, phantom payudara, kuesioner, leaflet, spanduk, proyektor, dan perlengkapan kegiatan. Materi disusun berdasarkan kebutuhan peserta dan mencakup anatomi payudara, faktor risiko kanker payudara, tanda dan gejala awal, pentingnya deteksi dini, teknik SADARI, serta prinsip terapi komplementer yang aman. Pelaksanaan seminar disampaikan secara interaktif melalui penjelasan materi, diskusi, tanya jawab, quiz, demonstrasi menggunakan phantom payudara dan media audiovisual. Demonstrasi SADARI mencakup observasi di depan cermin, pemeriksaan saat berdiri, dan pemeriksaan saat berbaring dengan memperhatikan pola perabaan yang tepat. Setelah demonstrasi, peserta mempraktikkan kembali teknik SADARI secara berkelompok dengan pendampingan. Peserta diberikan informasi mengenai pola hidup sehat, aktivitas fisik, pengelolaan stres melalui relaksasi dan latihan pernapasan, aromaterapi, serta makanan bergizi seimbang yang mengandung sumber antioksidan, termasuk pengenalan andaliman dan daun kelor. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui diskusi lisan, tanya jawab, quiz, dan observasi praktik. Evaluasi diarahkan pada kemampuan peserta menjelaskan pengertian SADARI, waktu pelaksanaan, langkah pemeriksaan, tanda atau perubahan yang perlu diperiksa, serta prinsip dasar pendekatan komplementer yang aman.

Helena Fransysca*, Rahmawani Fauza

Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Murni Teguh
Korespondensi penulis: Helena Fransysca. *Email: helenapardosy@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i8.23>



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

HASIL

Tabel 1. Deskripsi pencapaian kegiatan

Variabel	Hasil
Pengetahuan	Sebagian besar peserta mampu menjelaskan SADARI, waktu pemeriksaan, langkah pemeriksaan, tanda bahaya, dan prinsip terapi komplementer yang aman.
Keterampilan	Mayoritas peserta mampu mengulangi tahapan SADARI dengan benar setelah demonstrasi dan pendampingan.
Sikap	Peserta menunjukkan kepedulian dan kepercayaan diri yang lebih baik serta menyatakan komitmen melakukan SADARI rutin.
Partisipasi	Peserta aktif mengajukan pertanyaan dan menyatakan kesediaan menyebarkan informasi kepada keluarga dan masyarakat.
Pemahaman terapi komplementer	Peserta memahami terapi komplementer sebagai pendukung kesehatan dan bukan pengganti terapi medis.

Helena Fransysca*, Rahmawani Fauza

Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Murni Teguh
 Korespondensi penulis: Helena Fransysca. *Email: helenapardosy@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i8.23>

PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat berlangsung sesuai tahapan yang direncanakan, mulai dari registrasi, pembukaan, penyampaian materi, demonstrasi praktik SADARI, diskusi *interaktif*, *quiz/lucky draw*, hingga penutupan. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, ditandai dengan keterlibatan aktif selama penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, dan praktik. Pada sesi awal, beberapa peserta belum memahami waktu terbaik melakukan pemeriksaan, arah perabaan, serta tanda-tanda abnormal yang perlu diwaspadai. Kondisi tersebut menjadi dasar pentingnya demonstrasi dan praktik langsung dalam kegiatan.

Pada aspek pengetahuan, materi mencakup anatomi payudara, faktor risiko kanker payudara, tanda dan gejala awal, pentingnya deteksi dini, SADARI, serta pendekatan komplementer yang aman. Setelah mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta berdasarkan tanya jawab dan diskusi mampu menjelaskan kembali pengertian SADARI, waktu pelaksanaan, langkah pemeriksaan, perubahan yang perlu diwaspadai, dan prinsip dasar pendekatan komplementer yang aman. Hasil observasi selama sesi praktik menunjukkan bahwa mayoritas peserta mampu mengulangi tahapan SADARI dengan benar setelah demonstrasi dan pendampingan. Temuan tersebut menunjukkan ketercapaian tujuan pembelajaran praktis selama kegiatan, tetapi belum membuktikan keberlanjutan keterampilan dalam jangka panjang.

Pada aspek sikap dan partisipasi, peserta menunjukkan kepedulian yang tinggi terhadap kesehatan payudara. Selama diskusi, peserta mengajukan pertanyaan mengenai faktor risiko, riwayat keluarga, efektivitas SADARI, waktu yang tepat melakukan pemeriksaan, penggunaan bra, hubungan gaya hidup dengan kanker payudara, serta keamanan penggunaan tanaman herbal sebagai terapi pendamping. Peserta juga menyatakan komitmen untuk melakukan SADARI secara rutin setiap bulan dan menyebarkan informasi yang diperoleh kepada keluarga maupun masyarakat sekitar. Materi terapi komplementer dipahami sebagai pendukung kesehatan, bukan pengganti pengobatan medis.

Peserta memperoleh penjelasan mengenai pola hidup sehat, aktivitas fisik, relaksasi dan latihan pernapasan, aromaterapi, serta konsumsi makanan bergizi seimbang yang kaya antioksidan, termasuk pengenalan andaliman dan daun kelor. Narasumber menekankan bahwa apabila ditemukan benjolan atau perubahan pada payudara, peserta perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Keberhasilan kegiatan didukung oleh metode penyampaian yang interaktif, media edukasi yang mudah dipahami, demonstrasi menggunakan phantom dan audiovisual, serta suasana diskusi yang kondusif. Peserta merasa lebih percaya diri melakukan pemeriksaan payudara secara mandiri setelah memperoleh praktik langsung dan pendampingan.

Melalui kegiatan demonstrasi dan praktik dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus keterampilan. Intervensi edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan praktik SADARI, sedangkan pendekatan audiovisual juga berpotensi meningkatkan pengetahuan dan praktik pemeriksaan mandiri (Mahar et al., 2026; Muthineni et al., 2026).

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi berbasis demonstrasi dan praktik memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengubah informasi menjadi keterampilan yang dapat dicoba secara langsung. Temuan bahwa sebagian peserta pada awal kegiatan belum memahami waktu pemeriksaan, arah perabaan, dan tanda abnormal menunjukkan adanya kebutuhan terhadap pembelajaran yang aplikatif. Setelah demonstrasi dan pendampingan, mayoritas peserta mampu mengulangi tahapan SADARI dengan benar. intervensi edukasi meningkatkan pengetahuan, keyakinan, dan praktik SADARI. Peningkatan peluang praktik pada kelompok intervensi, meskipun heterogenitas antar studi tinggi (Mahar et al., 2026; Kandasamy et al., 2024). Terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan dengan pelaksanaan SADARI. Dengan demikian, demonstrasi dan praktik dalam kegiatan ini memiliki dasar yang konsisten dengan literatur intervensi edukasi, tetapi hasil kegiatan ini sendiri tetap dibatasi pada observasi deskriptif (Wahyuni et al., 2015; Rahman et al., 2026).

Helena Fransysca*, Rahmawani Fauza

Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Murni Teguh
Korespondensi penulis: Helena Fransysca. *Email: helenapardosy@gmail.com

Dari perspektif deteksi dini, kemampuan peserta mengenali perubahan pada payudara merupakan bagian dari breast awareness dan dapat mendorong konsultasi lebih awal ketika ditemukan kelainan. Hal ini sejalan dengan penekanan WHO bahwa pendidikan masyarakat tentang tanda dan gejala serta akses terhadap evaluasi klinis dan diagnosis tepat waktu merupakan bagian penting dari pengendalian kanker payudara (World Health Organization, 2026). Oleh karena itu, kegiatan ini tidak menempatkan SADARI sebagai pengganti pemeriksaan klinis, diagnosis, atau modalitas skrining yang sesuai, tetapi sebagai keterampilan kesadaran diri yang dapat membantu peserta mengenali perubahan dan mencari pertolongan. Peserta juga diingatkan untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan apabila menemukan benjolan atau perubahan pada payudara.

Antusiasme peserta selama diskusi juga memperlihatkan adanya kebutuhan terhadap informasi yang benar mengenai faktor risiko, riwayat keluarga, gaya hidup, dan penggunaan bahan herbal. Pengetahuan, sikap, dukungan keluarga, riwayat keluarga, dan paparan informasi berhubungan dengan praktik SADARI (Azhar et al., 2023). Pertanyaan peserta mengenai keamanan tanaman herbal juga menunjukkan perlunya komunikasi risiko yang hati-hati. Dalam kegiatan ini, andaliman dan daun kelor diperkenalkan sebagai bahan pangan/komplementer dengan potensi bioaktif, tetapi tidak dipromosikan sebagai obat kanker. Studi andaliman terhadap sel T47D menunjukkan aktivitas sitotoksik pada kondisi in vitro, sedangkan kajian *Moringa oleifera* membahas potensi antiproliferasi pada sel kanker payudara; kedua jenis bukti tersebut belum dapat disamakan dengan bukti manfaat klinis pada manusia (Satria et al., 2019; Moremane et al., 2023).

Penggunaan phantom payudara dan media audiovisual menjadi kekuatan kegiatan karena peserta dapat melihat contoh teknik pemeriksaan sebelum mencoba secara langsung. Pendampingan saat praktik memungkinkan fasilitator memberikan koreksi terhadap urutan pemeriksaan dan pola perabaan.

Edukasi berbasis video dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pemeriksaan mandiri pada perempuan yang menjadi peserta intervensi (Muthineni et al., 2026). Temuan tersebut mendukung rasionalitas penggunaan media audiovisual dalam kegiatan ini, walaupun desain kegiatan pengabdian yang dilaporkan tidak memungkinkan perbandingan langsung dengan metode lain.

Perubahan sikap yang ditunjukkan melalui komitmen peserta untuk melakukan SADARI secara rutin dan menyebarkan informasi kepada keluarga menunjukkan potensi tindak lanjut dari kegiatan pemberdayaan. Namun, komitmen yang disampaikan pada saat kegiatan belum dapat diperlakukan sebagai bukti perubahan perilaku jangka panjang. Hal ini menjadi alasan penting untuk melakukan tindak lanjut dan pengukuran ulang pada kegiatan berikutnya.

Kegiatan juga memiliki keterbatasan. Pendampingan individual belum dapat diberikan secara optimal kepada seluruh peserta karena keterbatasan waktu, dan sebagian peserta masih memiliki persepsi bahwa kanker payudara hanya menyerang perempuan usia lanjut. Evaluasi lanjutan sebaiknya menggunakan instrumen pengetahuan terstruktur, pencatatan skor sebelum dan sesudah kegiatan, serta tindak lanjut beberapa minggu atau bulan setelah kegiatan untuk menilai keberlanjutan praktik SADARI.

Secara kelembagaan, kegiatan ini menjadi bentuk implementasi tridharma perguruan tinggi dan mendukung SDGs 3, 4, dan 17 melalui pendidikan kesehatan, peningkatan kapasitas masyarakat, dan kemitraan antara perguruan tinggi dengan DWP Rutan Kelas IIB Sidikalang. Keberlanjutan kerja sama dapat diarahkan pada edukasi kesehatan perempuan secara berkala, pengulangan praktik SADARI, penyediaan media edukasi yang mudah diakses, dan rujukan ke fasilitas kesehatan apabila peserta menemukan kelainan.

Helena Fransysca*, Rahmawani Fauza

Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Murni Teguh
Korespondensi penulis: Helena Fransysca. *Email: helenapardosy@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i8.23>

SIMPULAN

Kegiatan edukasi langsung dengan pendampingan mengenai praktik SADARI secara efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat serta mendorong tumbuhnya kesadaran perubahan perilaku dalam menangani kanker payudara. Pendampingan menunjukkan respons positif pada pemahaman dan keterampilan peserta yang diamati selama kegiatan yang meliputi kemampuan peserta dalam mengulangi tahapan SADARI, menjelaskan waktu pemeriksaan dan tanda perubahan walaupun masih diperlukan pemahaman terkait intervensi komplementer yang aman.

SARAN

Kegiatan serupa disarankan dilakukan secara berkala dengan waktu praktik yang lebih memadai dan pendampingan individual yang lebih intensif. Media leaflet dan audiovisual perlu terus dikembangkan agar mudah dipahami oleh berbagai kelompok usia. Evaluasi kegiatan selanjutnya sebaiknya menggunakan skor pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan serta tindak lanjut untuk menilai konsistensi praktik SADARI. Kerja sama antara Universitas Murni Teguh, DWP Rutan Kelas IIB Sidikalang, dan fasilitas pelayanan kesehatan juga perlu dipertahankan untuk memperkuat promosi kesehatan perempuan dan mekanisme rujukan apabila ditemukan kelainan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhar, Y., Hanafi, R. V., Lestari, B. W., & Halim, F. S. (2023). Breast self-examination practice and its determinants among women in Indonesia: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Diagnostics*, 13(15), 2577. <https://doi.org/10.3390/diagnostics13152577>
- Dewi, T. K., Ruiters, R. A., Diering, M., Ardi, R., & Massar, K. (2022). Breast self-examination as a route to early detection in a lower-middle-income country: assessing psychosocial determinants among women in Surabaya, Indonesia. *BMC Women's Health*, 22(1), 179. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01748-4>

- Hutapea, D. B., Susilawati, Y., Muhaimin, M., & Chaerunisaa, A. Y. (2024). Potent bioactivity of Andaliman (*Zanthoxylum acanthopodium* DC.). *Pharmacia* (0428-0296), 71(1), 1. <https://doi.org/10.3897/pharmacia.71.e117812>

- Kandasamy, G., Almaghaslah, D., Almanasef, M., & Alamri, R. D. A. (2024). Knowledge, attitude, and practice towards breast self-examination among women: a web based community study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1450082. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1450082>

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). SADARI untuk deteksi dini kanker payudara. Diakses dari: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/669/sadari-untuk-deteksi-dini-kanker-payudara

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2026). Kemenkes targetkan turunkan kematian kanker payudara 2,5% per tahun melalui RAN 2025–2034. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari: <https://www.kemkes.go.id/id/kemenkes-targetkan-turunkan-kematian-kanker-payudara-2,5-per-tahun-melalui-ran-2025-2034>

- Lestari, P., & Wulansari, W. (2019). Pentingnya pemeriksaan payudara sendiri (sadari) sebagai upaya deteksi dini kanker payudara. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE)*, 1(2). <https://doi.org/10.35473/ijce.v1i2.327>

- Mahar, B., Osman, M. B., Fauzi, F. A., & Aliyu, S. (2026). The impact of educational interventions on breast self-examination practice, knowledge, and beliefs among women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health Research*, 15(1), 22799036261423725. <https://doi.org/10.1177/22799036261423725>

Helena Fransysca*, Rahmawani Fauza

Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Murni Teguh
Korespondensi penulis: Helena Fransysca. *Email: helenapardosy@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i8.23>

- Moremane, M. M., Abrahams, B., & Tiloke, C. (2023). *Moringa oleifera*: A review on the antiproliferative potential in breast cancer cells. *Current Issues in Molecular Biology*, 45(8), 6880-6902. <https://doi.org/10.3390/cimb45080434>
- Muthineni, R. R., Suhani, S., Kaur, R., Khan, M. A., Joshi, M. K., Bhattacharjee, H. K., & Parshad, R. (2026). Effectiveness of video health education on breast cancer awareness and self-examination in the new age of digitalisation: community-based evidence from a developing nation. *European Journal of Breast Health*, 22(2), 147. <https://doi.org/10.4274/ejbh.galenos.2025.2025-9-4>
- Pal, D., Thakur, S., Sahu, T., & Hait, M. (2023). Exploring the anticancer potential and phytochemistry of *Moringa oleifera*: a multi-targeted medicinal herb from nature. *ES Food and Agroforestry*, 14, 982. <http://dx.doi.org/10.30919/esfaf982>
- Rahman, A., Fauziah, H., Hartoko, R. A., & Syamsuddin, D. (2026). Hubungan penyuluhan kesehatan sadari dengan pengetahuan deteksi dini kanker payudara. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 25(1), 221-228. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v25i1.1074>
- Satria, D., Silalahi, J., Haro, G., Ilyas, S., & Hasibuan, P. A. Z. (2019). Cell cycle inhibition of ethylacetate fraction of *zanthoxylum acanthopodium* DC. Fruit against T47D cells. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(5), 726. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.178>
- Syahputra, R. A., Juwita, N. A., Astyka, R., & Lubis, M. F. (2023). Andaliman (*Zanthoxylum acanthopodium* DC.) a herbal medicine from North Sumatera, Indonesia: Phytochemical and pharmacological review. *Heliyon*, 9(5). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16159>
- United Nations. (2015). Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development. New York: United Nations. Diakses dari: <https://sdgs.un.org/2030agenda>
- Wahyuni, D., Edison, E., & Harahap, W. A. (2015). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap terhadap pelaksanaan sadari pada ibu rumah tangga di Kelurahan Jati. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1). <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.205>
- World Health Organization. (2024). Indonesia: Global Cancer Observatory, Cancer Today – GLOBOCAN 2022. International Agency for Research on Cancer (IARC). Diakses dari: <https://gco.iarc.who.int/today/en/fact-sheets-populations/360/indonesia>
- World Health Organization. (2026). Breast cancer. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

Helena Fransysca*, Rahmawani Fauza

Program Studi Diploma III Kebidanan, Universitas Murni Teguh
Korespondensi penulis: Helena Fransysca. *Email: helenapardosy@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v6i8.23>