

## PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE DEMONSTRASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEMAMPUAN MELAKUKAN SADARI PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 5 KOTA PALU

Waina<sup>1</sup>, Ni Nyoman Elfiyunai<sup>2</sup>, Arfiah<sup>3</sup>

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : wainaswandika@gmail.com

### ABSTRAK

Kanker payudara merupakan salah satu penyebab utama kematian pada wanita, sehingga deteksi dini melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) penting diperkenalkan sejak remaja. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap pengetahuan dan kemampuan melakukan SADARI pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Palu. Penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Populasi adalah seluruh siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 5 Kota Palu berjumlah 314 orang, dengan sampel 76 siswi menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan dan lembar observasi kemampuan SADARI. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan remaja putri tentang SADARI sebagian besar memiliki pengetahuan baik sebanyak 66 responden, dan sebagian kecil memiliki pengetahuan cukup sebanyak 10 responden. Kemampuan remaja putri melakukan SADARI sebagian besar memiliki kemampuan baik sebanyak 49 responden, dan sebagian kecil memiliki kemampuan cukup sebanyak 27 responden. Pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kemampuan remaja putri dalam melakukan SADARI di SMA Negeri 5 Kota Palu. Sekolah diharapkan rutin memberikan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan SADARI pada remaja putri.

**Kata kunci:** Metode Demonstrasi, Pendidikan Kesehatan, SADARI

### ABSTRACT

Breast cancer is one of the leading causes of death among women therefore, early detection through Breast Self-Examination (SADARI) is important to introduce from adolescence. This study aims to determine the effect of health education using the demonstration method on the knowledge and ability to perform SADARI among female adolescents at SMA Negeri 5 Palu. This quantitative study employed a one-group pretest-posttest design. The population included all 314 female students in grades XI and XII at SMA Negeri 5 Palu, with a sample of 76 students selected using proportionate stratified random sampling. Research instruments included a knowledge questionnaire and an observation sheet assessing SADARI performance skills. The findings show that most female adolescents had good knowledge of BSE, with 66 respondents, while a small proportion had moderate knowledge 10 respondents. In terms of skills, most respondents demonstrated good ability to perform SADARI 49 respondents, while 27 respondents demonstrated moderate ability. Health education using the demonstration method has a significant effect on improving both the knowledge and skills of female adolescents in performing SADARI at SMA Negeri 5 Palu. Schools are encouraged to routinely provide health education using demonstration methods to enhance awareness and SADARI skills among female students.

**Keywords:** Breast Self-Examination (SADARI), Demonstration Method, Health Education.

### PENDAHULUAN

Kanker merupakan penyakit yang timbul diakibatkan oleh pertumbuhan sel-sel yang tidak normal dan tidak terkendali. Salah satu jenis kanker yang paling sering dialami oleh wanita adalah kanker payudara. Kanker ini berasal dari sel-sel di jaringan payudara yang

tumbuh secara tidak terkendali dan bersifat ganas. Ketika seorang wanita didiagnosis menderita kanker payudara, hal ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang cukup besar, Dimana kanker payudara ini tidak hanya memengaruhi cara pandang terhadap diri sendiri dan kehidupan seksual, tetapi juga bisa memicu berbagai reaksi emosional, seperti penolakan, kemarahan, hingga rasa takut selama menjalani proses pengobatan. (Septiani, 2020).

Data Global Cancer Observatory (GCO) yang dirilis International Agency for Research on Cancer (IARC) (2022), menunjukkan bahwa kanker payudara termasuk salah satu jenis kanker dengan kasus tertinggi di dunia, menempati urutan kedua setelah kanker paru-paru, secara global peningkatan jumlah kasus kanker payudara mencapai 2.296.840 di tahun 2022. Kenaikan ini terlihat dari angka kematian, Dimana kanker payudara merupakan penyebab kematian akibat kanker terbanyak keempat dengan total 666.103 kasus kematian yang tercatat di seluruh dunia. Asia menghasilkan persentase tertinggi dari kasus kematian akibat kanker payudara. Sebanyak 42,9% dari total 985.817 kasus global, dan 47,3% dari total 315.309 kematian global yang tercatat di Asia (WHO, 2022).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah diketahui bahwa angka kasus tumor atau benjolan di payudara terus meningkat dari tahun 2019 sebesar 0,2%, tahun 2020 sebesar 0,4%, dan tahun 2022 sebesar 0,18%. Selain itu, jumlah perempuan yang melakukan pemeriksaan SADARI masih rendah, Hanya 7.685 orang yang telah diperiksa dari target 33.150 orang pada tahun 2020. Rendahnya angka ini disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah norma sosial budaya masyarakat, rasa malu dalam memeriksakan bagian tubuh yang sensitif menjadi tantangan utama dalam pelaksanaan pemeriksaan SADARI di lapangan. (Herman et al., 2025).

SADARI merupakan pemeriksaan yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk mendeteksi secara dini, dengan metode SADARI setiap individu bisa melakukan pemeriksaan secara mandiri, tidak perlu biaya yang mahal untuk melakukan dan dapat meningkatkan kesadaran serta kewaspadaan terhadap adanya benjolan pada payudara (Katsura et al., 2022). Meskipun demikian, masih banyak remaja putri yang mempunyai pengetahuan dan keterampilan rendah dalam melakukan SADARI. Minimnya informasi, kurangnya perhatian terhadap edukasi kesehatan, serta metode pembelajaran yang kurang interaktif menjadi faktor penyebab rendahnya kesadaran remaja dalam mendeteksi gejala awal kanker payudara (Milwati, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara awal pada tanggal 14 april 2025 dengan salah satu Guru Bimbingan Dan Konseling (BK) mengatakan bahwa belum pernah dilakukan kegiatan edukasi tentang SADARI yang diberikan kepada siswi terkait pencegahan kanker payudara, guru BK juga menyampaikan bahwa belum pernah dilakukan penyuluhan tentang SADARI. Padahal, jumlah siswi perempuan di SMA Negeri 5 Kota Palu cukup banyak. Kelas 10 berjumlah 163 siswi dan kelas 11 berjumlah 151 siswi. Selain itu peneliti juga melakukan wawancara terhadap 15 remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Palu, mereka mengatakan hanya mengetahui bahwa kanker payudara adalah penyakit berbahaya, namun belum memahami faktor risiko seperti adanya benjolan pada payudara, perubahan bentuk payudara, dan keluarnya cairan dari puting, dari 15 siswi yang dilakukan wawancara, 10 siswi mengatakan sama sekali belum pernah mendengar istilah SADARI, sementara 5 lainnya hanya pernah mendengar tentang SADARI tanpa memahami manfaat pemeriksaan SADARI, tujuan melakukan SADARI, waktu yang tepat pemeriksaan SADARI, dan langkah-langkah pemeriksaan SADARI.

Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan kemampuan remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Palu terkait SADARI masih sangat rendah. alasan inilah yang yang mendasari peneliti mengangkat judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan Dan Kemampuan Melakukan Sadari Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 5 Kota Palu”.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di SMA Negeri 5 Palu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen one group pretest-posttest design. Tujuan dari desain ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap tingkat pengetahuan dan kemampuan remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Palu dalam melakukan SADARI. Populasi yang akan di gunakan pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 11 dan kelas 12 di SMA Negeri 5 Kota Palu yang berjumlah 314 siswi. Teknik pengambilan subjek pada penelitian ini yaitu Proportionate Stratified Random Sampling dengan jumlah subjek sebanyak 76 responden. Alat ukur penelitian (instrument) yang digunakan dalam pengambilan data meliputi kuesioner pengetahuan remaja putri tentang SADARI dengan 20 pertanyaan, lembar observasi kemampuan remaja putri melakukan SADARI 7 pernyataan, Kuesioner tersebut diadopsi dari penelitian (Dewi et.all.,2021) yang telah melakukan uji validitas dan reliabilitas dan lembar observasi diadopsi (Yayasan Kanker Payudara Indonesia,2024). Data yang diperoleh kemudian diolah dengan proses editing, coding, tabulating dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi ( $p < 0,05$ ). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan kelayakan etik oleh Komite Etik Universitas Widya Nusantara dengan Nomor: 003153/Universitas Widya Nusantara/2025.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi frekuensi Subjek berdasarkan umur dan kelas**

Karakteristik Subjek	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Usia (Tahun)</b>		
15 Tahun	1	1,3
16 Tahun	23	30,3
17 Tahun	36	47,3
18 Tahun	16	21,1
<b>Kelas</b>		
XI	40	52,6
XII	36	47,4

Berdasarkan data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 76 responden dalam penelitian ini, sebagian besar berusia 17 tahun yang berjumlah 36 responden (47,3%), dan sebagian kecil berusia 15 tahun berjumlah 1 responden (1,3%). Sementara itu, pada kategori kelas, Sebagian besar kelas XI yaitu berjumlah 40 orang (52,6%), serta kelas XII berjumlah 36 responden (47,4%).

**Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan SADARI dengan metode demonstrasi di SMA Negeri 5 kota Palu tahun (2025)**

Pengetahuan sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tentang SADARI	Frekuensi (f)	Presentase (%)
-------------------------------------------------------------------	---------------	----------------

Pengetahuan Kurang	47	61,9
Pengetahuan Cukup	21	27,6
Pengetahuan Baik	8	10,5

Berdasarkan data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 76 subjek, sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang SADARI dengan metode demonstrasi menunjukkan sebagian besar memiliki pengetahuan kurang, dengan jumlah 47 subjek (61,9%), dan sebagian kecil memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 subjek (10,5%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi di SMA Negeri 5 Kota Palu Tahun (2025)**

Pengetahuan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang SADARI	Frekuensi ( <i>f</i> )	Presentase (%)
Pengetahuan Kurang	0	0
Pengetahuan Cukup	11	14,5
Pengetahuan Baik	65	85,5

Berdasarkan data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 76 subjek, setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang SADARI dengan metode demonstrasi menunjukkan sebagian besar subjek memiliki pengetahuan baik dengan jumlah 65 subjek (85,5%), dan sebagian kecil memiliki pengetahuan cukup dengan jumlah 11 subjek (14,5%).

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kemampuan Remaja Putri Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi di SMA Negeri 5 Kota Palu Tahun (2025)**

Kemampuan sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tentang SADARI	Frekuensi ( <i>f</i> )	Presentase (%)
Kurang	76	100
Cukup	0	0
Baik	0	0

Berdasarkan data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 76 subjek, sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap kemampuan melakukan SADARI memiliki kemampuan kurang dengan jumlah 76 subjek (100%).

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kemampuan Remaja Putri Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi di SMA Negeri 5 Kota Palu Tahun (2025)**

Kemampuan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang SADARI	Frekuensi ( <i>f</i> )	Presentase (%)
Kurang	0	0

Kemampuan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan tentang SADARI	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Cukup	49	64,5
Baik	27	35,5

Berdasarkan data pada Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 76 subjek setelah diberikan Pendidikan Kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap kemampuan melakukan SADARI Sebagian besar memiliki kemampuan baik dengan jumlah 49 subjek (64,5%), sebagian kecil memiliki kemampuan cukup dengan jumlah 27 subjek (35,5%).

**Tabel 6. Uji Wilcoxon Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap pengetahuan Remaja Putri dalam tentang SADARI**

Tingkat Pengetahuan Remaja Putri	Pemberian Pendidikan Kesehatan dengan Metode Demonstrasi				<i>p-value</i>
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	
Pengetahuan Kurang	47	61,9	0	0	0,000
Pengetahuan Cukup	21	27,6	11	14,5	
Pengetahuan Baik	8	10,5	65	85,5	

Keterangan : \*Uji Wilcoxon, signifikan jika *p-value* <0,05

Berdasarkan data pada Tabel 6 menunjukkan hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon tingkat pengetahuan rata-rata sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terhadap pengetahuan remaja putri tentang SADARI sebagian besar berada pada pengetahuan kurang sebanyak 46 subjek (60,5%), dan sebagian kecil pengetahuan baik sebanyak 8 subjek (10,5%). Sedangkan hasil dari tingkat pengetahuan remaja putri setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi sebagian besar berada pada kategori pengetahuan cukup sebanyak 49 subjek (64,5%), dan Sebagian kecil pengetahuan kurang sebanyak 1 subjek (0%).

**Tabel 7. Uji Wilcoxon Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Kemampuan Remaja Putri dalam melakukan SADARI**

Tingkat Kemampuan Remaja Putri	Pemberian Pendidikan Kesehatan dengan Metode Demonstrasi				<i>p-value</i>
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	
Kurang	76	100	0	0	0,000
Cukup	0	0	49	64,5	
Baik	0	0	27	35,5	

Keterangan : \*Uji Wilcoxon, signifikan jika *p-value* <0,05

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan kemampuan remaja putri dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) di SMA Negeri 5 Kota Palu. Sebelum diberikan intervensi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang rendah dan tidak memiliki keterampilan dalam melakukan SADARI. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan yang bermakna baik pada aspek kognitif (pengetahuan) maupun psikomotor (kemampuan praktik). Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada responden menunjukkan bahwa metode demonstrasi mampu memperkuat proses pemahaman materi. Metode ini tidak hanya menyampaikan informasi secara verbal, tetapi juga melibatkan unsur visual dan praktik langsung sehingga mempermudah proses internalisasi informasi. Hal ini sejalan dengan teori pendidikan kesehatan yang menyatakan bahwa pembelajaran yang bersifat aktif dan melibatkan pengalaman langsung akan meningkatkan daya serap informasi dibandingkan metode ceramah semata (Notoatmodjo, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi, Ginting, dan Prima (2023) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan signifikan pada pengetahuan remaja putri tentang SADARI setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi. Penelitian tersebut melaporkan bahwa kelompok yang diberikan demonstrasi memiliki skor pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang hanya diberikan leaflet. Selain itu, penelitian oleh Krisdianto, Natasyah, dan Malini (2023) juga membuktikan bahwa metode demonstrasi efektif meningkatkan pemahaman remaja putri terkait langkah-langkah SADARI. Hal ini terjadi karena demonstrasi memberikan gambaran nyata tentang teknik pemeriksaan yang benar, sehingga remaja lebih mudah memahami dan mengingat urutan tindakan. Pada aspek kemampuan, sebelum intervensi seluruh responden berada pada kategori tidak mampu melakukan SADARI. Setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi, mayoritas responden menunjukkan peningkatan kemampuan ke kategori cukup dan baik. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tidak hanya berfungsi meningkatkan pengetahuan, tetapi juga meningkatkan keterampilan praktis remaja.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Indrya, Herawati, dan Wandu (2020) yang menyatakan bahwa demonstrasi langsung mampu meningkatkan keterampilan SADARI secara signifikan, karena responden dapat langsung mengamati dan meniru teknik pemeriksaan yang benar. Hal serupa juga dilaporkan oleh Sinurat, Sipayung, dan Simajuntak (2022) yang menemukan bahwa terjadi peningkatan kemampuan melakukan SADARI setelah diberikan intervensi berupa pendidikan kesehatan berbasis praktik. Metode demonstrasi juga terbukti efektif dalam membangun rasa percaya diri pada remaja untuk melakukan SADARI. Remaja putri seringkali merasa malu atau ragu untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Namun, melalui bimbingan langsung, praktik terarah, dan suasana pembelajaran yang aman, rasa malu dan keraguan tersebut dapat diminimalkan. Hal ini sejalan dengan penelitian Huriani dan Annibras (2025) yang menyebutkan bahwa metode demonstrasi mampu meningkatkan sikap positif dan keberanian remaja dalam melakukan deteksi dini kanker payudara. Secara teoritis, perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh tiga komponen utama yaitu pengetahuan, sikap, dan keterampilan (Lawrence Green dalam Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi melalui pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi berhasil meningkatkan dua komponen penting tersebut, yaitu pengetahuan dan keterampilan, sehingga berpotensi membentuk perilaku deteksi dini yang berkelanjutan pada remaja putri.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja putri dalam melakukan SADARI.

## KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan dengan metode demonstrasi terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan kemampuan remaja putri dalam melakukan SADARI di SMA Negeri 5 Kota Palu. Uji Wilcoxon menunjukkan pengaruh yang signifikan ( $p < 0,05$ ), sehingga metode demonstrasi direkomendasikan sebagai strategi efektif dalam meningkatkan perilaku deteksi dini kanker payudara pada remaja.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak yang telah membantu peneliti menyelesaikan penelitian inisampai akhir, termasuk pada responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N.L.G.N., Satriani, N.L.A. and Noriani, N.K. (2021) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku SADARI (Periksa Payudara Sendiri) sebagai deteksi dini terhadap kanker payudara pada remaja putri', *Jurnal ITIKES Bali* [Preprint].
- Dwi, Ginting and Prima, E. (2023) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswi Tentang Periksa Payudara Sendiri (Sadari) Di Smk Al-Makmur Ciganjur Tahun 2023', *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12), pp. 5035–5043. Available at: <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i12.1888>.
- Herman, S. *et al.* (2025) 'Pre dan Post Pengetahuan Kanker Payudara dan Kanker Serviks pada Ibu yang Berkunjung di Posyandu Kamboja Desa Demangan Jaya', 7. Available at: <https://doi.org/10.30595/pshms.v7i.1451>.
- Huriani, Y. and Annibras, N. (2025) *Pendidikan Kesehatan Reproduksi untuk anak usia dini*. Gunung Djati Publishing.
- Indrya, L.P., Herawati, M. and Wandi (2020) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi Tentang SADARI Terhadap Kemampuan Melakukan SADARI Pada Remaja Putri SMA Diponegoro Dampit', *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.31290/jpk.v9i1.815>.
- Katsura, C. *et al.* (2022) 'Kanker Payudara: Presentasi, Investigasi dan Manajemen', *British journal of hospital medicine*, 83(2), pp. 1–7.
- Krisdianto, B., Natasyah, N. and Malini, H. (2023) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Booklet dan Metode Demonstrasi terhadap Pengetahuan dan Kemampuan Remaja Putri Melakukan Praktik Sadari di Daerah Pedesaan', *Jurnal Ners*, 7(2), pp. 849–857. Available at: <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15301>.
- Milwati, S. (2024) 'Demonstrasi Keterampilan Payudara Sendiri (SADARI) pada Kader', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Keperawatan*, pp. 49–59.
- Notoatmadjo (2018) *Metodologi penelitian Kesehatan*. Edited by R. Watrianthos and J. Simamata. Yayasan Kita Menulis.
- Septiani, L.Y. (2020) *Gambaran Perilaku Deteksi Dini Kanker Payudara (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 1 Mengwi*.
- Sinurat, L.R.E., Sipayung, R.R. and Simajuntak, Y.T.O. (2022) 'Pengaruh Penyuluhan Metode Demonstrasi Dan Audiovisual Terhadap Keterampilan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Paranginan', *Jurnal Surya Muda*, 4(1), pp. 50–60. Available at: <https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.104>.
- WHO (2022) *Global Cancer Observatory, International Agency for research on cancer*. Available at: <https://gco.iarc.fr/en> (Accessed: 19 May 2025).

Yayasan Kanker Payudara Indonesia (2024) *Langkah - Langkah Pemeriksaan SADARI*. Available at: <https://www.yayasankankerpayudairindonesia.org/news-detail.php?id=10157> (Accessed: 15 May 2025).