

Sinergi Deteksi Dini Kanker Payudara Melalui SADARI Dan Konsumsi Tablet Tambah Darah Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja Putri di Desa Gedong, Kecamatan Banyubiru

Merlia Dewi Safitri¹, Nasri², Nurul Deviana³, Nurlita Bakti Susanti⁴, Fitra Ramadhani Ar Raafi⁵, Levia Rizqiyanti⁶, Marissa Adistya Nugrahaeni⁷, Ninik Santika⁸, Daneva Salsabila Nawangsari⁹, Regyna Renata Rifda¹⁰, Dhiyan Nur Laily¹¹

¹Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Jawa Tengah, ²Fakultas Komputer dan Pendidikan, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Jawa Tengah, ³Fakultas Hukum dan Humaniora, Universitas Ngudi Waluyo, Ungaran, Jawa Tengah
Email: safitrimeliadewi@gmail.com¹, nasri@unw.ac.id², nuruldeviana7@gmail.com³, nurlitabs8@gmail.com⁴, fitramadhani17@gmail.com⁵, rizqilevia13@gmail.com⁶, marissaadistya7@gmail.com⁷, niniksantika.12@gmail.com⁸, danevasalsabila@gmail.com⁹, reregyna22@gmail.com¹⁰, dhiyann317@gmail.com¹¹

Article Info

Article history:

Received September 09, 2025
Revised September 14, 2025
Accepted September 30, 2025

Keywords:

SADARI,
Kanker Payudara,
Remaja Putri,
Tablet Tambah Darah,
Penyuluhan Kesehatan.

Keywords:

BSE,
Breast Cancer,
Adolescent Girls,
Iron Supplements,
Health Education.

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan salah satu penyebab utama kematian pada wanita yang angka kejadiannya terus meningkat, dengan sebagian besar kasus terdiagnosis pada stadium lanjut akibat keterlambatan deteksi dini. Deteksi dini melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dan upaya pencegahan anemia dengan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan remaja putri. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri mengenai SADARI serta mendorong kepatuhan konsumsi TTD di Dusun Gedong, Kabupaten Semarang. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan partisipatif dengan ceramah, diskusi, dan demonstrasi, dilengkapi media audiovisual dan praktik langsung. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor rata-rata dari 6,62 pada pre-test menjadi 8,92 pada post-test, dengan hasil uji Paired T-Test $p = 0,008$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri tentang deteksi dini kanker payudara melalui SADARI serta pentingnya konsumsi TTD dalam mencegah anemia. Dengan demikian, kegiatan ini berkontribusi terhadap peningkatan kesadaran dan perilaku sehat remaja putri serta dapat dijadikan model intervensi yang layak untuk dikembangkan di wilayah pedesaan.

ABSTRACT

Breast cancer is a leading cause of death in women, with its incidence continuing to rise, with most cases diagnosed at an advanced stage due to delays in early detection. Early detection through breast self-examination (BSE) and anemia prevention efforts by administering iron tablets (IBT) are important steps in maintaining the health of young women. This community service activity aims to improve the knowledge and skills of young women regarding BSE and encourage adherence to iron tablet consumption in Gedong Hamlet, Semarang Regency. The method used was participatory health education with lectures, discussions, and demonstrations, complemented by audiovisual media and direct practice. Evaluation was carried out through pre-tests and post-tests to measure changes in participants' knowledge. The results of the activity showed a significant increase in the average score from 6.62 in the pre-test to 8.92 in the post-test, with a Paired T-Test result of $p = 0.008$ ($p < 0.05$). These findings indicate that the education is effective in improving young women's understanding of early breast cancer detection through BSE and the importance of iron tablet consumption in preventing anemia. Thus, this activity contributes to increasing

awareness and healthy behavior among adolescent girls and can be used as a suitable intervention model to be developed in rural areas.

This is an open access article under the [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.



1. PENDAHULUAN

Kanker payudara adalah jenis kanker yang terjadi ketika sel-sel ganas tumbuh di dalam jaringan payudara. Sel-sel ini dapat membentuk tumor yang bisa teraba pada pemeriksaan fisik atau terdeteksi melalui pemeriksaan mamografi. Kanker payudara lebih umum terjadi pada wanita, tetapi juga dapat terjadi pada pria dalam jumlah yang sangat sedikit. Studi di Yogyakarta menunjukkan angka insidensi kanker payudara yang meningkat signifikan dari 2008–2019, dengan rata-rata annual percentage change hingga 18,77% di beberapa wilayah. Angka insidensi standar usia (ASR) berkisar antara 15,3–70,4 per 100.000 penduduk, dengan puncak pada kelompok usia 60–64 tahun. Sebagian besar kasus (lebih dari 40%) terdiagnosis pada stadium 4, menandakan keterlambatan deteksi dan penanganan. Kanker payudara sekarang menjadi penyebab kematian kedua akibat kanker pada wanita dan merupakan kanker serviks dan jenis kanker yang paling umum pada wanita (Ng et al., 2023). Menurut Dinas Kesehatan Republik Indonesia, Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) merupakan salah satu metode yang penting untuk deteksi dini kanker payudara (Kurnia Sari & Setianingsih, 2023).

Data global menunjukkan bahwa kanker payudara terus menjadi ancaman utama bagi kesehatan perempuan di seluruh dunia. Berdasarkan estimasi terbaru dari Global Cancer Observatory (GLOBOCAN) tahun 2022, terdapat sekitar 2,3 juta kasus baru kanker payudara dan lebih dari 666.000 kematian secara global yang diakibatkan oleh penyakit ini. Angka tersebut diprediksi akan terus meningkat hingga tahun 2050, dengan estimasi pertumbuhan mencapai 54,7% untuk kasus baru dan 70,9% untuk angka kematian, apabila tidak ada intervensi yang signifikan. Peningkatan ini terutama terjadi di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, di mana keterbatasan dalam program skrining, deteksi dini, serta akses pengobatan menjadi faktor utama yang memengaruhi tingginya beban penyakit (Zhang et al., 2025).

Penyebab pasti kanker payudara hingga saat ini belum dapat dipastikan, namun terdapat sejumlah faktor risiko yang diketahui dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalaminya. Risiko kanker payudara cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Riwayat keluarga dengan anggota yang pernah atau sedang mengidap kanker payudara juga berperan penting dalam memperbesar risiko. Selain itu, adanya mutasi genetik tertentu, khususnya pada gen BRCA1 dan BRCA2, terbukti berhubungan dengan tingginya insiden kanker payudara. Riwayat pribadi, misalnya pernah menderita kanker payudara pada salah satu payudara, juga akan meningkatkan risiko berkembangnya kanker pada payudara lainnya. Faktor hormonal turut menjadi pemicu, seperti menstruasi yang terjadi lebih awal, menopause yang terlambat, serta penggunaan terapi hormon pengganti pascamenopause, yang kesemuanya

dapat memengaruhi keseimbangan hormon dan memperbesar risiko terjadinya kanker payudara (Stewart, 2022).

Selain faktor genetik dan hormonal, gaya hidup memiliki peran signifikan dalam menaikkan risiko kanker payudara. Sebuah tinjauan sistematis terhadap perempuan dengan risiko tinggi seperti mereka yang memiliki riwayat keluarga atau mutasi BRCA menunjukkan bahwa gaya hidup sehat, khususnya aktivitas fisik teratur, dapat menurunkan risiko kanker. Sebaliknya, penggunaan hormon (baik kontrasepsi hormonal maupun terapi hormone replacement), konsumsi alkohol, merokok, dan kelebihan berat badan (BMI tinggi) terbukti meningkatkan kemungkinan terjadinya kanker payudara (Cohen et al., 2023).

Program skrining kanker payudara bisa dilakukan oleh remaja dengan periksa payudara sendiri (SADARI) ataupun periksa payudara klinis (SADARNIS) yang dilakukan oleh kader kesehatan ataupun petugas kesehatan sebagai ujung tombak pelayanan kesehatan untuk masyarakat. Penemuan dini dimulai dengan peningkatan kesadaran remaja tentang perubahan bentuk atau adanya kelainan di payudara mereka sendiri, dengan cara memasyarakatkan program SADARI bagi semua perempuan dimulai sejak usia subur. Kelainan di payudara (85 %) pertama kali dikenali oleh penderita bila tidak dilakukan skrining massal. Deteksi dini merupakan upaya pemeriksaan pada masyarakat yang telah merasakan adanya gejala (Marfianti, 2021) dalam (Kemenkes, 2015).

Penelitian di kalangan siswi SMP menunjukkan bahwa pengetahuan tentang kanker payudara dan pencegahannya masih sangat terbatas, dengan 91,5% responden belum pernah melakukan SADARI/BSE dan mayoritas memiliki pengetahuan rendah tentang patofisiologi (93,6%) serta upaya pencegahan (83,7%). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara tingkat pengetahuan dengan praktik BSE ($p < 0,05$), yang menggarisbawahi urgensi program edukasi proaktif untuk meningkatkan kemampuan deteksi dini di kalangan remaja putri (Karni et al., 2024).

Anemia merupakan masalah gizi pada remaja putri yang perlu dicegah dan ditanggulangi karena akan berdampak pada periode 1000 hari pertama kehidupan (HPK). Pemerintah memprioritaskan program suplementasi tablet tambah darah (TTD) remaja putri dan wanita usia subur (WUS) untuk menurunkan prevalensi anemia pada kelompok tersebut (Ningtyias et al., 2020). Bukti lokal memperlihatkan ketimpangan kesehatan gizi antara remaja putri di wilayah perkotaan dan pedesaan. Sebagai contoh, studi kuasi-eksperimental di Manado menemukan bahwa siswi SMP Negeri 3 (perkotaan) memiliki kadar hemoglobin lebih tinggi, konsumsi energi yang lebih baik, dan tingkat konsumsi tablet zat besi yang lebih besar dibandingkan siswi di SMP Kristen Koha (perdesaan), dengan semua perbedaan bermakna secara statistik ($p < 0,005$) (Pascoal et al., 2024).

Salah satu program pemerintah yaitu pemberian Tabet Tambah Darah (TTD) pada remaja puteri. Berdasarkan hasil Risesdas (2018) bahwa Remaja puteri yang mendapatkan tablet tambah darah (TTD) sebesar 76,2% yang terdiri dari sebanyak 80,9% diantaranya mendapatkan TTD di sekolah dan 19,1% menyatakan tidak didapatkan dari sekolah. Sedangkan yang tidak mendapatkan TTD sama sekali yaitu sebesar 23,8%. Tingkat konsumsi TTD yang < 52 butir sebesar 98,6% dan yang mengkonsumsi ≥ 52 butir sebesar 1,4%. Remaja putri diharuskan untuk mengkonsumsi TTD karena mengalami menstruasi setiap bulan. TTD jugaberguna untuk mengganti zat besi yang hilang karena menstruasi dan untuk memenuhi kebutuhan zat besi yang belum tercukupi dari makanan. Zat besi pada remaja putri juga

bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar, menjaga kebugaran dan mencegah terjadinya anemia pada calon ibu di masa mendatang (Fitriana & Dwi Pramardika, 2019).

Meskipun distribusi Tablet Tambah Darah dilakukan secara menyeluruh di sekolah, tingkat kepatuhan konsumsi TTD masih sangat rendah. Sebuah penelitian di SMPN 22 Semarang sebagai sekolah percontohan menemukan bahwa hanya 25,2% remaja putri yang patuh dalam mengonsumsi TTD sesuai jadwal. Analisis menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, hingga dukungan dari orang tua, guru, dan tenaga kesehatan secara signifikan berpengaruh terhadap kepatuhan (semuanya $p < 0,05$). Sebaliknya, akses untuk memperoleh TTD dan dukungan dari sekolah tidak terbukti memengaruhi kepatuhan ($p = 1,000$) (Nurjanah & Azinar, 2023). Banyak penelitian dan tinjauan sistematis menunjukkan bahwa suplementasi zat besi secara rutin (harian atau intermiten/mingguan) secara signifikan menurunkan risiko anemia dan meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, wanita usia subur, dan anak-anak (Lopez de Romaña et al., 2023).

Beberapa intervensi edukasi berbasis komunitas dan sekolah telah terbukti efektif dalam meningkatkan praktik SADARI dan konsumsi TTD pada remaja putri. Sebagai contoh, program Structured Education Peer Counselor di Denpasar secara signifikan meningkatkan kesadaran terhadap pencegahan anemia ($p < 0,001$) setelah pelaksanaan intervensi peer counseling terstruktur (Agustini & Wahyungsih, 2023). Selain itu, penggunaan video edukatif animasi yang disusun berdasarkan Health Belief Model di SMA di Semarang terbukti meningkatkan pengetahuan dan sembilan indikator HBM (seperti persepsi kerentanan, manfaat, hambatan, dan motivasi kesehatan) secara signifikan ($p = 0,001$) (Septiana et al., 2025). Sementara itu, edukasi tentang kanker payudara di SMA Pundong meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap SADARI secara signifikan ($P < 0,05$) (Bellavania & Rokhanawati, 2024). Hasil-hasil ini mendukung penggunaan pendekatan intervensi edukatif yang melibatkan peer counselors, media interaktif, dan strategi berbasis teori perilaku untuk memperkuat deteksi dini dan kesehatan reproduksi remaja.

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi SADARI (Periksa Payudara Sendiri) dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) dilaksanakan di Dusun Gedong dengan sasaran utama remaja putri. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada fakta bahwa remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan reproduksi, khususnya terkait anemia akibat kekurangan zat besi, serta memiliki risiko kurangnya kesadaran terhadap deteksi dini kanker payudara. Daerah pedesaan seperti dusun gedong sering mengalami keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan, informasi gizi, dan fasilitas pemantauan kesehatan. Hal ini menyebabkan tingginya prevalensi anemia, terutama pada remaja putri dan ibu hamil, yang rentan terhadap kekurangan zat besi dan folat. Maka tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai SADARI serta mendorong praktik SADARI secara mandiri dan Pemberian Tablet Tambah Darah pada remaja putri Dusun Gedong. Dalam konteks ini, deteksi dini menjadi sangat penting. Penerapan langkah-langkah pencegahan dan edukasi sejak awal dapat memungkinkan kanker payudara teridentifikasi pada tahap yang lebih awal dan dengan demikian, pengobatan dapat lebih efektif, kurang invasif, dan menawarkan peluang kesembuhan yang jauh lebih tinggi.

2. METODE

Pada Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dalam bentuk penyuluhan kesehatan partisipatif yang menekankan keterlibatan aktif peserta. Desain kegiatan menggunakan pendekatan edukasi interaktif dengan mengombinasikan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi sehingga materi dapat lebih mudah dipahami serta diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Jum'at, 15 Agustus 2025 bertempat di rumah Kepala Dusun Gedong. Pemilihan lokasi ini dimaksudkan agar kegiatan lebih dekat dengan masyarakat, khususnya sasaran utama yaitu remaja putri. Kelompok ini dipilih karena memiliki risiko tinggi mengalami anemia akibat meningkatnya kebutuhan zat besi, sekaligus perlu mendapatkan edukasi sejak dini mengenai pentingnya deteksi kanker payudara melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

Metode pelaksanaan diawali dengan ceramah, yang berfokus pada penyampaian materi terkait pentingnya SADARI sebagai deteksi dini kanker payudara serta edukasi tentang manfaat konsumsi tablet tambah darah (TTD) untuk mencegah anemia pada remaja putri. Kegiatan dilanjutkan dengan diskusi interaktif, yang memberi ruang bagi peserta untuk bertanya, berbagi pengalaman, dan memperdalam pemahaman. Pada sesi ini, fasilitator menggunakan bahasa sederhana dan komunikatif agar pesan dapat diterima dengan baik. Selanjutnya, dilakukan demonstrasi berupa peragaan langkah-langkah SADARI yang benar sesuai dengan panduan Yayasan Kanker Indonesia (YKI). Pada bagian ini juga diberikan penjelasan mengenai cara konsumsi tablet tambah darah yang tepat agar penyerapan zat besi lebih optimal, seperti tidak diminum bersamaan dengan teh atau kopi serta dianjurkan pada malam hari sebelum tidur.

Sebagai pendukung, kegiatan ini menggunakan media edukasi berupa poster, slide powerpoint, dan contoh tablet tambah darah yang berfungsi memperjelas materi sekaligus memudahkan peserta dalam memahami informasi yang diberikan. Melalui kombinasi metode tersebut, kegiatan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja putri dalam menjaga kesehatan reproduksi dan mencegah anemia sejak dini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang berupa penyuluhan kesehatan telah dilaksanakan pada tanggal 15 Agustus 2025 di Rumah Kepala Dusun Gedong. Pelaksanaan kegiatan edukasi dihadiri oleh Ibu Bidan Desa Gedong, kader posyandu setempat, dan remaja putri Dusun Gedong. Penyuluhan kesehatan mengenai kanker payudara diawali dengan pemaparan materi tentang anatomi kelenjar payudara, jenis penyakit yang dapat menyerang payudara terutama kanker payudara beserta faktor penyebab dan langkah pencegahannya, yang disampaikan oleh Nurul mahasiswa KKN Universitas Ngudi Waluyo Tahun 2025.



Gambar 1. Persiapan peserta penyuluhan

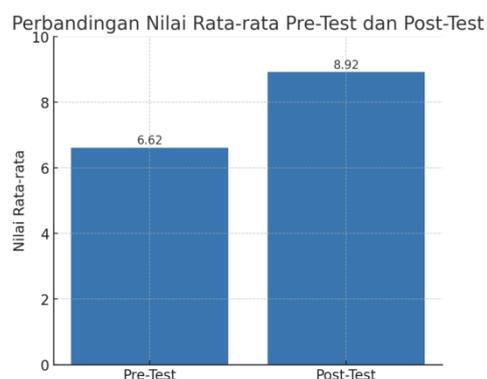
Penyuluhan SADARI dan pemberian Tablet Tambah Darah dihadiri oleh remaja putri, bidan, dan Kader posyandu Dusun Gedong sebagai sasaran pengabdian masyarakat pencegahan

kanker payudara di Dusun Gedong, Desa Gedong Kecamatan Banyubiru, Kabupaten Semarang. Sebelum dilakukannya penyuluhan, remaja diminta mengisi daftar hadir dan dilakukan pengecekan kesehatan berupa pengecekan tekanan darah, tinggi badan, berat badan, lingkar perut dan juga pengecekan Hemoglobin. Kemudian setelah pengecekan kesehatan selesai remaja dimintai untuk melakukan pre-test sebelum penyuluhan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mereka tentang kanker payudara dan pencegahannya. Pre-test mencakup pengetahuan, sikap dan perilaku peserta mengenai kanker payudara. Pengetahuan peserta yang diukur terdiri atas definisi kanker payudara, gejala-gejala dan tanda-tanda, faktor risiko, cara pencegahan dan deteksi dini, pemeriksaan payudara sendiri dan pemeriksaan payudara klinis. Sikap dan perilaku yang ingin diteliti mencakup kebiasaan peserta dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) secara rutin setiap bulan, serta tindakan mencari pemeriksaan medis ke dokter, bidan, atau rumah sakit apabila menemukan tanda atau gejala yang mengarah pada kelainan payudara (Hayati et al., 2023)



Gamabr 2. Pemaparan materi dan Praktek melakukan SADARI

Selain mendengarkan pemaparan mengenai kanker payudara, penyebab dan cara pencegahannya, peserta juga mendapatkan pelatihan untuk melakukan deteksi dini kanker payudara dengan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Pelatihan dilakukan oleh Nurul KKN Fakultas Kesehatan Prodi Kebidanan Bersama mahasiswa Kesehatan lainnya dan dibantu salah satu remaja dusun gedong yang menjadi probandus. Kemudian Peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan melakukan praktek SADARI dan mendapatkan umpan balik. Pemaparan materi tentang kanker payudara, penyebab dan pencegahannya bersifat interaktif dan menggunakan media audiovisual berupa slide presentasi yang berisi gambar dan ungkapan yang menarik. Metode ini akan meningkatkan keterlibatan peserta, meningkatkan minat menghadiri penyuluhan, dan membantu mencapai tujuan penyuluhan.



Gambar 3. Hasil pre-test dan post-test penyuluhan

Pengetahuan tentang kanker payudara dan keterampilan SADARI pada remaja Dusun Gedong ini terlihat dari adanya peningkatan setelah mengikuti edukasi dan pelatihan, yang di

lihat berdasarkan hasil capaian pre-test dan post-test nya. Pada saat pre-test nilai rata-rata remajanya mendapatkan nilai 6,62 menunjukkan bahwa pengetahuan remaja dusun Gedong mengenai pentingnya melakukan SADARI sudah tergolong baik, namun pemahaman mereka tentang tanda-tanda kanker payudara, faktor pemicu, serta upaya pencegahannya masih relatif kurang. Setelah mengikuti penyuluhan, remaja diminta menyelesaikan post-test untuk mengukur pertumbuhan pengetahuan mereka tentang kanker payudara. Berdasarkan hasil post-test, nilai rata-rata remaja yang didapatkan adalah 8,92. Data pretest dan posttest diolah menggunakan SPSS dengan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan data normal ($p > 0,05$). Karena hasil yang didapatkan normal, maka dilanjutkan dengan menggunakan uji Paried T-tet yang menunjukkan nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan remaja sebelum dilakukan penyuluhan dan sesudah dilakukan penyuluhan. Yang artinya, penyuluhan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja yang dibuktikan dari mean hasil pretest yang sebelumnya 6,62 menjadi 8,92 pada post-test yang telah dilakukan.

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan mengenai SADARI dan pemberian Tablet Tambah Darah di Dusun Gedong tidak terlepas dari beberapa kendala. Kendala utama yang ditemui adalah keterbatasan pengetahuan awal peserta mengenai kanker payudara dan deteksi dini, sehingga sebagian remaja masih merasa canggung untuk mengikuti praktik SADARI. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan menyebabkan diskusi interaktif belum dapat menggali seluruh pertanyaan peserta secara mendalam. Faktor lain adalah adanya beberapa peserta yang masih kurang disiplin dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah karena efek samping ringan seperti mual, sehingga perlu pendekatan lebih lanjut untuk meningkatkan kepatuhan.

Berdasarkan hasil kegiatan, direkomendasikan agar penyuluhan tentang SADARI dan kesehatan reproduksi dilaksanakan secara berkala, minimal setiap tiga bulan sekali, sehingga informasi yang diberikan dapat diperkuat dan menjadi kebiasaan yang tertanam pada remaja putri. Selain itu, kader posyandu dan bidan desa perlu melakukan pendampingan praktik SADARI setiap bulan untuk memastikan remaja terbiasa melakukan pemeriksaan payudara secara mandiri. Pemantauan konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) juga penting dilakukan, misalnya dengan menggunakan buku catatan atau sistem sederhana yang dapat membantu memastikan remaja mengonsumsi Tablet Tambah Darah secara teratur guna menurunkan risiko anemia. Upaya ini sebaiknya diperkuat melalui keterlibatan sekolah dan keluarga agar remaja mendapatkan dukungan dari lingkungan terdekat dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat. Lebih lanjut, puskesmas diharapkan dapat mengintegrasikan kegiatan ini ke dalam program kesehatan remaja, sehingga keberlanjutan kegiatan lebih terjamin dan cakupan sasaran semakin luas. Dengan tindak lanjut tersebut, penyuluhan tidak hanya meningkatkan pengetahuan sesaat, tetapi juga membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan dalam pencegahan kanker payudara dan anemia pada remaja putri.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang pentingnya pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dan pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) di Dusun Gedong terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja putri. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata dari hasil pre-test sebesar 6,62 menjadi 8,92 pada post-test, dengan perbedaan yang signifikan berdasarkan uji statistik ($p = 0,008$). Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan metode penyuluhan yang menggabungkan ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi dalam mempermudah pemahaman peserta. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong remaja putri untuk lebih peduli terhadap kesehatan reproduksi, melakukan deteksi dini kanker payudara melalui praktik SADARI secara rutin, serta meningkatkan kepatuhan dalam mengonsumsi Tablet Tambah Darah untuk mencegah anemia. Dengan demikian, program penyuluhan ini berkontribusi positif terhadap upaya pencegahan kanker payudara dan anemia pada remaja putri, sekaligus menjadi model intervensi yang dapat direplikasi di wilayah lain.

REFERENSI

- [1] Fitriana, F., & Dwi Pramardika, D. (2019). Evaluasi Program Tablet Tambah Darah pada Remaja Putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 200–207. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.807>
- [2] Hayati, N., Wahyuni, A., & Kusumawati, W. (2023). Pencegahan Kanker Payudara melalui Sadari dan Sadanis di Era Pandemi Covid-19 Prevention of Breast Cancer Through Consciousness and Sadism in the Era of the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Surya Masyarakat*, 5(2), 172–178.
- [3] Kurnia Sari, A., & Setianingsih, S. (2023). Upaya Peningkatan Sadari Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri. *Jurnal LENTERA*, 3(2), 31–41. <https://doi.org/10.57267/lentera.v3i2.285>
- [4] Lopez de Romaña, D., Mildon, A., Golan, J., Jefferds, M. E. D., Rogers, L. M., & Arabi, M. (2023). Review of intervention products for use in the prevention and control of anemia. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1529(1), 42–60. <https://doi.org/10.1111/nyas.15062>
- [5] Marfianti, E. (2021). Peningkatan Pengetahuan Kanker Payudara dan Keterampilan SADARI untuk Deteksi Dini Kanker Payudara. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari*, 3(1), 25–31.
- [6] Ng, B., Puspitaningtyas, H., Wiranata, J. A., Hutajulu, S. H., Widodo, I., Anggorowati, N., Sanjaya, G. Y., Lazuardi, L., & Sripan, P. (2023). Breast cancer incidence in Yogyakarta, Indonesia from 2008–2019: A cross-sectional study using trend analysis and geographical information system. *PLoS ONE*, 18(7 JULY), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288073>
- [7] Ningtyias, F. W., Quraini, D. F., & Rohmawati, N. (2020). Perilaku Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri di Jember, Indonesia. *Jurnal PROMKES*, 8(2), 154. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i2.2020.154-162>
- [8] Stewart, J. (2022). *Breast cancer risk factors and preventative measures: A Review*. 12, 9–12. [https://doi.org/10.37532/2041-6792.2022.12\(1\).9-12](https://doi.org/10.37532/2041-6792.2022.12(1).9-12)
- [9] Agustini, N. K. T., & Wahyungsih, L. G. N. S. (2023). Faktor Dukungan yang Berpengaruh Terhadap Kesadaran Diri (Self Awareness) Remaja Cegah Anemia di Kota Denpasar. *Malahayati Nursing Journal*, 5(12), 4258–4269. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i12.11989>
- [10] Bellavania, D., & Rokhanawati, D. (2024). Pengaruh Penyuluhan Kanker Payudara terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada Remaja Kelas X SMA N 1 Pundong. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(2), 367–376. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss2.1810>

- [11] Cohen, S. Y., Stoll, C. R., Anandarajah, A., Doering, M., & Colditz, G. A. (2023). Modifiable risk factors in women at high risk of breast cancer: a systematic review. *Breast Cancer Research*, 25(1), 1–20. <https://doi.org/10.1186/s13058-023-01636-1>
- [12] Karni, W. A. J., Rostianingsih, D., & Sirait, L. I. (2024). Correlation Between Female Junior High School Students Knowledge and Breast Self Examination Behavior. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 8(1), 24–30. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v8i1.2024.24-30>
- [13] Nurjanah, A., & Azinar, M. (2023). Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Remaja Putri pada Sekolah Percontohan Kesehatan Reproduksi dan Seksualitas. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 7(2), 244–254. <https://doi.org/10.15294/higeia.v7i2.64227>
- [14] Pascoal, M. E., Harikedua, V. T., Kereh, G. C., Tomastola, Y., N. Ranti, I., S. Kereh, P., M. Otoluwa, F., & B Montol, A. (2024). Differences in Nutritional Intake and Consumption of Iron Tablets on the Incidence of Anemia in Adolescent Girls in Urban and Rural Areas. *European Journal of Nutrition & Food Safety*, 16(7), 79–86. <https://doi.org/10.9734/ejnfs/2024/v16i71460>
- [15] Septiana, K. S., Adnani, Q. E. S., Susiarno, H., Tarawan, V. M., Arya, I. F. D., & Anwar, R. (2025). The Influence of Anemia Education Media on Increasing Self-Awareness and Compliance in Consuming Iron Supplements in Adolescent Girls: A Systematic Review. *International Journal of Women's Health*, 17(June 2025), 2277–2289. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S532950>
- [16] Zhang, Y., Ji, Y., Liu, S., Li, J., Wu, J., Jin, Q., Liu, X., Duan, H., Feng, Z., Liu, Y., Zhang, Y., Lyu, Z., Song, F., Song, F., Yang, L., Liu, H., & Huang, Y. (2025). Global burden of female breast cancer: new estimates in 2022, temporal trend and future projections up to 2050 based on the latest release from GLOBOCAN. *Journal of the National Cancer Center*, 5(3), 287–296. <https://doi.org/10.1016/j.jncc.2025.02.002>