

Mewujudkan Desa Sehat melalui Pelatihan SADARI dan Pengolahan Makanan Bergizi oleh Kader Remaja di Desa Celuk

Ni Putu Diah Witari^{*1}, I Wayan Sudiarta², Fransiscus Fiano Anthony Kerans³, Dewa Ayu Agung Alit Suka Astini⁴, Komang Trisna Sumadewi⁵, Luh Gde Evayanti⁶, Ida Ayu Laxmi Ananda Dewi Manuaba⁷, Ni Made Gita Kusuma Dewi⁸, Sri Ratna Dewi⁹

^{1,3,4,5,6,7,8,9}Departemen Anatomi-Histologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Indonesia

²Program Studi Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Sains dan Teknologi, Universitas Warmadewa, Indonesia

*e-mail: diahwitari@warmadewa.ac.id¹

Abstrak

Program Pengabdian Masyarakat di Desa Celuk bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja mengenai kanker payudara serta meningkatkan praktik pengolahan makanan yang sehat. Melibatkan 10 kader remaja sebagai agen perubahan, program ini menyelenggarakan pelatihan komprehensif yang mencakup edukasi tentang faktor risiko, gejala awal, serta pencegahan kanker payudara, dilengkapi dengan pelatihan teknik SADARI (Self-Awareness of Breast Disease and Regular Inspection) secara tepat. Selain itu, penyuluhan juga diberikan mengenai bahaya penggunaan bahan pengawet dalam makanan rumahan. Sebagai upaya solutif, disusun berbagai rekomendasi strategis, termasuk penguatan pendidikan kesehatan dan pembentukan kader kesehatan berkelanjutan. Monitoring dan evaluasi dilakukan selama periode tiga bulan untuk menilai dampak program dan memastikan keberlanjutannya. Dengan demikian, diharapkan program ini mampu menciptakan generasi muda yang lebih sadar kesehatan, mampu mengambil keputusan gizi yang bijak, serta menjadi aktor utama dalam pencegahan kanker payudara di tingkat masyarakat desa.

Kata kunci: Celuk, Kanker Payudara, SADARI

Abstract

This community service program in Desa Celuk aimed to enhance adolescents' awareness and knowledge regarding breast cancer, while promoting healthy food preparation practices. Ten adolescent peer educators were trained in comprehensive modules covering risk factors, early symptoms, and prevention strategies for breast cancer, including proper Self-Awareness of Breast Disease and Regular Inspection (SADARI) techniques. Additionally, participants received health education on the dangers of chemical preservatives commonly used in home-cooked foods. To ensure sustainability, strategic recommendations were developed, including reinforced health education initiatives and the institutionalization of a youth health cadre system. Monitoring and evaluation were conducted over a three-month period to assess program impact and long-term viability. This initiative is expected to foster a generation of health-conscious youth capable of making informed dietary choices and actively contributing to breast cancer prevention within their local community.

Keywords: Breast Cancer, Celuk, SADARI

1. PENDAHULUAN

Kesehatan remaja bukan hanya tentang kesejahteraan individu, tetapi merupakan fondasi strategis dalam pembangunan nasional yang berdampak luas terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan. Masa remaja berada pada usia 10 hingga 19 tahun merupakan periode transisi krusial, terjadi perubahan fisik, psikologis, dan sosial membentuk pola perilaku jangka panjang. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa investasi dalam kesehatan remaja memberikan "triple dividend": manfaat langsung bagi remaja, kemanfaatan bagi masa depan mereka sebagai individu dewasa, serta dampak positif bagi keturunan berikutnya (Witari, Apsari, et al., 2025; Witari, Setianingsih, et al., 2025).

Desa Celuk, yang terletak di Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar, Bali, dikenal sebagai salah satu pusat kerajinan perak dan emas terkemuka di Indonesia. Karakteristik demografis dan ekonomi masyarakatnya, yang didominasi oleh pengrajin perhiasan, membentuk lingkungan yang dinamis namun menantang secara kesehatan. Di tengah kekayaan budaya dan kerajinan, muncul kebutuhan mendesak untuk memperhatikan kesehatan masyarakat, terutama di kalangan generasi muda (Yanti et al., 2024).

Mitra pengabdian adalah 10 kader remaja yang aktif dalam kegiatan Seka Truna Truni dan berbagai organisasi kepemudaan di desa. Mereka tumbuh dalam budaya kreatif dan inovatif, namun menghadapi tantangan nyata: kurangnya akses terhadap informasi kesehatan yang akurat, terutama terkait penyakit serius seperti kanker payudara. Hasil Focus Group Discussion (FGD) menunjukkan bahwa kebanyakan remaja menganggap kanker payudara sebagai penyakit yang hanya menyerang orang dewasa, sehingga mereka mengabaikan pentingnya deteksi dini termasuk teknik Self-Awareness of Breast Disease and Regular Inspection (SADARI) (Labatjo & Maridji, 2023; Nomiko et al., 2023; Witari, Setianingsih, et al., 2025).

Selain itu, tren penggunaan bahan pengawet dalam makanan rumahan, khususnya di lingkungan industri rumahan, menjadi perhatian besar. Banyak remaja menyadari risiko kesehatan yang terkait dengan konsumsi makanan cepat saji dan makanan olahan, tetapi masih bingung antara kenyamanan dan keamanan kesehatan. Diskusi ini membuka ruang penting untuk edukasi kesehatan yang holistik, mendalam, dan responsif terhadap realitas lokal. Oleh karena itu, program pengabdian ini dirancang bukan hanya sebagai pelatihan teknis, melainkan sebagai gerakan pendidikan kesehatan berkelanjutan. Melalui pelatihan SADARI yang interaktif dan modul edukasi tentang pengolahan makanan sehat, 10 kader remaja dibekali pengetahuan dan keterampilan untuk menjadi agen perubahan di masyarakat. Mereka tidak hanya belajar untuk diri sendiri, tetapi juga menjadi penyampai informasi kepada keluarga, teman, dan tetangga (Labatjo & Maridji, 2023; Minkler & Wallerstein, 2011; Putra, 2015).

Dengan pendekatan peer-to-peer dan berbasis budaya lokal, program ini tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran kolektif bahwa kesehatan adalah tanggung jawab bersama. Harapannya, Desa Celuk bukan sekadar bertransformasi secara ekonomi, tetapi juga menjadi contoh nyata desa sehat yang berkelanjutan, di mana generasi muda berperan aktif dalam membangun masa depan yang lebih sehat, cerdas, dan berkeadilan.

Berdasarkan analisis mendalam atas kondisi sosial, kesehatan, dan perilaku masyarakat di Desa Celuk, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua aspek utama permasalahan yang perlu ditangani secara menyeluruh: permasalahan kesehatan dan permasalahan teknologi pangan. Kedua aspek ini saling terkait dan memiliki pengaruh langsung terhadap kualitas hidup generasi muda serta keberlanjutan pembangunan kesehatan masyarakat desa. Permasalahan kesehatan utama yang diungkap melalui Focus Group Discussion (FGD) adalah rendahnya tingkat kesadaran dan pengetahuan tentang kanker payudara di kalangan remaja, meskipun penyakit ini sering dianggap sebagai penyakit yang hanya menyerang individu dewasa. Beberapa faktor kunci yang menyumbang terhadap permasalahan ini meliputi: Kurangnya pemahaman tentang faktor risiko, gejala dini, serta pentingnya deteksi dini kanker payudara, yang menyebabkan kecenderungan menunda atau mengabaikan tindakan pencegahan. Keterbatasan pemahaman mengenai teknik SADARI (Self-Awareness of Breast Disease and Regular Inspection), termasuk kesalahan dalam pelaksanaan, sehingga mengurangi efektivitas deteksi awal. Stigma dan tabu sosial yang masih berkecamuk di lingkungan masyarakat, khususnya terkait organ tubuh tertentu dan penyakit onkologi, yang menghambat komunikasi dan akses informasi kesehatan, terutama di kalangan remaja (Putra, 2015; Putri, 2023; Singam & Wirakusuma, 2017; Witari et al., 2023).

Di sisi lain, permasalahan non-kesehatan yang tidak kalah penting adalah perilaku konsumsi pangan yang tidak sehat, terutama tingginya konsumsi makanan olahan, makanan siap saji, dan minuman berkarbonasi di kalangan remaja. Fakta ini mencerminkan pergeseran pola konsumsi yang dipengaruhi oleh mobilitas, perubahan gaya hidup, dan paparan iklan produk olahan. Kurangnya pemahaman remaja tentang bahaya bahan pengawet makanan, seperti nitrit, nitrat, dan natrium benzoat, yang telah dikaitkan secara ilmiah dengan peningkatan risiko kanker, termasuk kanker payudara. Minimnya pengetahuan mengenai cara membaca label komposisi pangan dan seleksi makanan yang sehat, sehingga remaja sering memilih produk berdasarkan

rasa, kemasan, atau harga, bukan kandungan gizi atau risiko kesehatan (Becker et al., 1977; Lalani et al., 2024).

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di Desa Celuk dirancang secara terstruktur dan sistematis dalam lima tahapan utama, dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan remaja dalam upaya pencegahan kanker payudara serta penerapan konsumsi pangan yang sehat. Pendekatan yang digunakan menggabungkan pendidikan formal, interaksi langsung, praktik langsung, dan evaluasi berkelanjutan agar dampak intervensi dapat terukur dan berkelanjutan. Sebelum pelaksanaan kegiatan utama, dilakukan pemetaan awal terhadap tingkat pengetahuan dan perilaku remaja terkait kanker payudara dan konsumsi makanan berpengawet. Kegiatan ini meliputi pemberian pretest yang dirancang secara kuantitatif dan dikaji secara deskriptif untuk mengidentifikasi celah pengetahuan dan kebutuhan edukasi yang spesifik (Labatjo & Maridji, 2023; Witari, Apsari, et al., 2025; Witari, Setianingsih, et al., 2025).

Kegiatan inti dilaksanakan melalui penyuluhan terstruktur yang dibagi menjadi dua modul utama: Modul I: Kanker Payudara dan SADARI Penyampaian materi mencakup aspek-aspek penting seperti: etiologi kanker payudara, faktor risiko, gejala dini, serta strategi pencegahan primer dan sekunder. Bagian paling krusial adalah demonstrasi dan praktik langsung teknik SADARI (Self-Awareness of Breast Disease and Regular Inspection) yang benar, dilengkapi dengan bantuan alat bantu dan panduan visual. Tujuannya adalah untuk membentuk kebiasaan deteksi dini secara mandiri dan konsisten (Marsia et al., 2022; Putra, 2015; Putri, 2023). Sedangkan modul II: Konsumsi Makanan Berpengawet dan Gizi Seimbang, materi ini membahas jenis-jenis bahan pengawet makanan yang berpotensi membahayakan, seperti nitrit, nitrat, dan natrium benzoat, serta dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan, khususnya risiko kanker. Para peserta diajak memahami cara membaca label komposisi pangan, memilih produk yang lebih sehat, serta memahami perbedaan antara makanan olahan dan alami (Minkler & Wallerstein, 2011; PUTRI & AMALIA, n.d.; Witari et al., 2023). Setiap modul disertai sesi tanya jawab terbuka dan diskusi kelompok untuk mendukung interaksi dua arah, menggali ketakutan atau stereotip yang beredar di lingkungan, serta mendorong partisipasi aktif remaja dalam proses pembelajaran.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Celuk bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja mengenai kesehatan, khususnya terkait kanker payudara dan risiko konsumsi makanan berpengawet. Pelaksanaan kegiatan terdiri dari dua bagian utama: penyuluhan tentang kanker payudara dan pelatihan teknik Periksa Payudara Sendiri (SADARI), serta penyuluhan mengenai makanan berpengawet. Gambar 1 dan 2 menunjukkan peserta kegiatan saat mengikuti penyuluhan.

Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kanker payudara dan penggunaan pengawet dalam makanan. Tujuannya adalah untuk memberikan informasi yang sesuai dan mendalam mengenai faktor-faktor risiko, gejala, serta pentingnya deteksi dini pada kanker payudara, serta dampak pengawet makanan terhadap kesehatan (Putra, 2015; Sari et al., 2023; Witari, Setianingsih, et al., 2025). Di bawah ini, tabel 1 dan 2 membandingkan hasil tes pengetahuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti program pelatihan. Data yang disajikan mencakup sembilan domain pengetahuan terkait kanker payudara dan makanan pengawet. Pembandingan ini bertujuan untuk menunjukkan perubahan signifikan dalam tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti program, yang diukur melalui perbandingan skor pre-test dan post-test, serta nilai p yang menunjukkan tingkat signifikansi dari perubahan tersebut.



Gambar 1. Mitra menyimak penyuluhan



Gambar 2. Foto Bersama di akhir sesi penyuluhan

Tabel 1. Perbandingan Pre dan Post Test Pengetahuan Kanker Payudara

Topik	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan	P-value
Anatomi payudara	45.2	82.1	+36.9	0.001*
Faktor risiko	38.7	75.3	+36.6	0.002*
Gejala peringatan	52.3	88.6	+36.3	0.001*
Deteksi dini	31.5	79.8	+48.3	0.000*
Total	41.9	81.5	+39.6	0.000*

*Signifikan pada $p < 0.05$

Tabel 2. Perbandingan Pre dan Post Test Pengetahuan Pangan

Topik	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan	P-value
Bahan pengawet	28.4	76.2	+47.8	0.000*
Dampak kesehatan	35.6	77.4	+41.8	0.001*
Label reading	42.1	84.7	+42.6	0.000*
Pilihan sehat	58.3	89.3	+31.0	0.003*
Total	41.1	81.9	+40.8	0.000*

*Signifikan pada $p < 0.05$

Berdasarkan hasil dari tabel 1 Rata-rata peningkatan pengetahuan tentang kanker payudara adalah 39.6% dengan nilai $p < 0.05$, menunjukkan peningkatan yang signifikan sedangkan untuk tabel 2 menunjukkan Rata-rata peningkatan pengetahuan tentang pangan adalah 39.4%, juga menunjukkan nilai $p < 0.05$. Hasil dari tabel di atas menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai kanker payudara dan pengawetan makanan setelah mengikuti program pelatihan. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta, yang dapat berkontribusi pada implementasi perilaku pencegahan yang lebih baik.

Untuk aspek kanker payudara peningkatan terbesar terlihat pada pengetahuan deteksi dini, yang mencapai 48.3%. Hal ini menunjukkan bahwa peserta kini lebih siap untuk melakukan deteksi dini dan memahami pentingnya pemeriksaan rutin, yang dapat berpengaruh besar pada outcome kesehatan secara keseluruhan. Menurut National Cancer Institute, deteksi dini dapat meningkatkan angka kelangsungan hidup hingga 98% jika kanker terdeteksi pada stadium awal. Ini memperkuat pentingnya pendidikan dan informasi dalam memfasilitasi keputusan yang proaktif dalam kesehatan individu. Peningkatan pemahaman ini juga dapat dihubungkan dengan pengurangan stigma dan kecemasan yang mungkin dirasakan oleh perempuan ketika menghadapi pemeriksaan medis, yang pada gilirannya dapat mendorong lebih banyak orang untuk melakukan pencarian layanan kesehatan (Azmi et al., 2023; Utami & Mustikasari, 2017).

Sedangkan aspek bahan pengawet terjadi peningkatan dalam pengetahuan mengenai bahan pengawet dan kemampuan membaca label makanan menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih kritis dalam memilih makanan, yang dapat membantu mereka membuat keputusan yang lebih sehat. Sebuah studi oleh Lalani et al. (2024) menunjukkan bahwa bahan pengawet tertentu dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan jangka panjang. Selain itu, pemahaman yang lebih baik tentang label makanan memungkinkan konsumen untuk membuat pilihan yang lebih sadar, menghindari bahan kimia berbahaya, dan memilih makanan yang lebih bergizi. Ketika masyarakat menjadi lebih sadar akan makanan yang mereka konsumsi, ini dapat memicu perubahan pola konsumsi yang lebih sehat secara kolektif (Lalani et al., 2024; PUTRI & AMALIA, n.d.).

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, program pelatihan ini bahwa program pelatihan yang dilakukan telah berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai kanker payudara dan pengawetan makanan secara signifikan. tidak hanya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan, tetapi juga diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih atas kesempatan untuk berkontribusi dalam pengabdian masyarakat ini. Kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh mitra dan kepada pemerintah desa dari Desa Celuk yang telah dengan antusias mengikuti kegiatan ini partisipasi aktif dan minat yang tinggi dari remaja dalam kegiatan ini merupakan kekuatan utama yang mendorong keberhasilan program. Kami juga menyampaikan terima kasih kepada Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa (nomer surat tugas 827/Unwar/FKIK/Pd-13/VII/2025) atas bantuan dana sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Azmi, F., Setyawati, E., & Ratnawati, R. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Audiovisual Terhadap Kemampuan Sadari Pada Kader Posyandu. *Journal of Comprehensive Science (JCS)*, 2(1), 119–128.

- Becker, M. H., Maiman, L. A., Kirscht, J. P., Haefner, D. P., & Drachman, R. H. (1977). The health belief model and prediction of dietary compliance: A field experiment. *Journal of Health and Social Behavior*, 348–366.
- Labatjo, R., & Maridji, A. A. (2023). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(1), 453–461.
- Lalani, A. R., Rastegar-Pouyani, N., Askari, A., Tavajohi, S., Akbari, S., & Jafarzadeh, E. (2024). Food Additives, Benefits, and Side Effects: A Review Article. *Journal of Chemical Health Risks*, 14(1).
- Marsia, M., Sulistyawati, D., Juniartati, E., & Akhmad, A. N. (2022). Psikoedukasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dalam Mendeteksi Kanker Payudara pada Remaja Putri. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 371–378.
- Minkler, M., & Wallerstein, N. (2011). *Community-based participatory research for health: From process to outcomes*. John Wiley & Sons.
- Nomiko, D., Eliezer, B., & Sinaga, W. (2023). Edukasi Sadari Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Dalam Deteksi Dini Kanker Payudara. *Jurnal Pengabdian Meambo*, 2(1), 39–47.
- Putra, S. R. (2015). *Buku lengkap kanker payudara*. Laksana.
- PUTRI, K. P. P. R., & AMALIA, N. Z. (n.d.). *HUBUNGAN SEDENTARY LIFESTYLE DAN KONSUMSI MAKANAN DENGAN TINGKAT KEWASPADAAN TERHADAP RISIKO*.
- Putri, S. A. L. (2023). Tingkat Pengetahuan Sadari Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 159–164.
- Sari, I., Septiana, M., & Sapitri, A. (2023). Peningkatan Perilaku SADARI (Periksa Payudara Sendiri) pada Perempuan Terhadap Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 5(1), 40–44.
- Singam, K., & Wirakusuma, I. B. (2017). Gambaran tingkat pengetahuan dan perilaku tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada remaja putri di wilayah kerja UPT Puskesmas Blahbatuh II Gianyar Bali Indonesia. *Intisari Sains Medis*, 8(3), 184–188.
- Utami, S. S., & Mustikasari, M. (2017). Aspek psikososial pada penderita kanker payudara: studi pendahuluan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 65–74.
- Witari, N. P. D., Apsari, P. I. B., Anthony, F. F., Mas, N. L. G. I. P., & Sandha, F. R. (2025). Mengatasi Ancaman Tersembunyi: Strategi KKN-PMM Warmadewa Melalui Program Pelita Untuk Melindungi Remaja Dari Seks Berisiko Dan Dampak Psikologisnya. *Community Service Journal (CSJ)*, 8(1), 56–61.
- Witari, N. P. D., Kerans, F. F. A., Sumadewi, K. T., Dewi, A. A. A. I. P., & Putri, N. L. P. (2023). Pendampingan Gizi Seimbang pada Kader Posyandu Banjar Tengah Desa Blahbatuh Gianyar Bali. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(1), 75–80.
- Witari, N. P. D., Setianingsih, N. L. P. P., Evayanti, L. G., Kerans, F. F. A., Astini, D. A. A. A. S., Sumadewi, K. T., Dewi, A. A. A. P., & Kurniawati, I. (2025). Remaja Peduli Payudara: Sadari Berjalan di Banjar Tengah, Blahbatuh. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 4(3), 211–215.
- Yanti, N. K. W., Ikhwan, J., Permatasari, N. P. I., & Pika, P. A. T. P. (2024). DIGITAL MARKETING UNTUK PEMULIHAN UMKM PARIWISATA PADA MASA POST-PANDEMI COVID-19 DI DESA CELUK, SUKAWATI, GIANYAR. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(3), 641–649.