



JNPH

Volume 13 No. 1 (April 2025)

© The Author(s) 2025

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PENDIDIKAN DENGAN KESADARAN PERILAKU SADARI PADA KOMUNITAS WANITA USIA SUBUR (WUS) DI KELURAHAN KEBUN TEBENG KOTA BENGKULU

THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND EDUCATION WITH AWARENESS OF SADARI BEHAVIOR IN THE GROUP OF WOMEN OF CHILDBEARING AGE (WUS) IN KELURAHAN KEBUN TEBENG KOTA BENGKULU

**MURWATI, SULASTRI, TITA SEPTI HANDAYANI, KARTIKA MURYA NINGRUM
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (S-I) FIKES
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

**Email: murwati80@unived.ac.id, sulastry2007@gmail.com, handayani_tita@yahoo.co.id,
kartikamurya@unived.ac.id**

ABSTRAK

Penyakit kanker payudara dapat menyerang pada semua umur akan tetapi terjadi peningkatan yang signifikan pada umur diatas 35 tahun. Upaya yang dapat dilakukan untuk deteksi dini kanker payudara yaitu dengan melakukan pencegahan primer seperti pengendalian faktor resiko dan peningkatan komunikasi, informasi mengenai SADARI serta pencegahan sekunder melalui deteksi dini kanker payudara yaitu dengan cara pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Faktanya, lebih banyak kanker payudara stadium dini dapat dideteksi dengan cara SADARI. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan pendidikan dengan kesadaran perilaku SADARI pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS) di Kelurahan Kebun Tebeng Kota Bengkulu. Desain penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan menggunakan rancangan penelitian Cross Sectional, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 67 orang, Dengan menggunakan teknik sampling accidental sampling dan alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisa data menggunakan Chi-square (X^2) dengan derajat signifikansi α 0,05. Hasil analisis univariat terdapat lebih dari setengah responden (54,2%) dengan intensitas nyeri 8 sebelum diberikan intervensi dan lebih dari setengah responden (54,2%) dengan intensitas nyeri 7 setelah diberikan intervensi. Hasil analisis bivariat ada pengaruh metode massage dengan relaksasi nafas dalam terhadap pengurangan intensitas nyeri pada persalinan kala 1 dengan nilai p $0,000 \leq 0,005$. Dengan demikian diharapkan pada RSUD Kota Mukomuko dapat memberikan dan mengajarkan tehnik non farmakologi dalam pengurangan intensitas nyeri khususnya pada ibu bersalin kala I.

Kata Kunci: Pengetahuan, Pendidikan, Kesadaran, Perilaku SADARI

ABSTRACT

Breast cancer can affect all ages but there is a significant increase in the age above 35 years. Efforts that can be made for early detection of breast cancer are by conducting primary prevention such as controlling risk factors and increasing communication, information about SADARI and secondary prevention through early detection of breast cancer by means of breast self-examination (SADARI). In fact, more early stage breast cancers can be detected by means of SADARI. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and education with awareness of SADARI behavior in the Fertile Age Women (WUS) group in Kebun Tebeng Village, Bengkulu City. This research design uses an analytical observational method using a Cross Sectional research design, the sample in this study amounted to 67 people, using accidental sampling techniques and the measuring instrument used was a questionnaire. Data analysis using Chi-square (X^2) with a degree of significance α 0.05. The results of univariate analysis were more than half of the respondents (54.2%) with pain intensity 8 before being given the intervention and more than half of the respondents (54.2%) with pain intensity 7 after being given the intervention. The results of bivariate analysis there is an effect of massage method with deep breath relaxation on reducing pain intensity in labor phase 1 with a p value of $0.000 \leq 0.005$. Thus it is hoped that the Mukomuko City Hospital can provide and teach non-pharmacological techniques in reducing the intensity of pain, especially in laboring women in the first stage.

Keywords: Knowledge, Education, Awareness, Behavior of SADARI

PENDAHULUAN

Kanker payudara adalah salah satu masalah kesehatan yang paling banyak menyebabkan kematian pada wanita di seluruh dunia. World Health Organization (2021) menyebutkan bahwa angka kejadian kanker payudara mencapai 2,2 juta kasus dan sekitar 685.000 wanita harus meninggal karena mengalami kanker payudara di seluruh dunia. Di Indonesia insiden kanker payudara sebanyak 136,3/100.000 wanita (Kemenkes. 2019).

Menurut Badan Litbangkes (2019) prevalensi kanker pada tahun 2018 menunjukkan bahwa penyakit kanker payudara dapat menyerang pada semua umur akan tetapi terjadi peningkatan yang signifikan pada umur diatas 35 tahun. Upaya yang dapat dilakukan untuk deteksi dini kanker payudara yaitu dengan melakukan pencegahan primer seperti pengendalian faktor resiko dan peningkatan komunikasi, informasi mengenai SADARI serta pencegahan sekunder melalui deteksi dini kanker payudara yaitu dengan cara

pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Faktanya, lebih banyak kanker payudara stadium dini dapat dideteksi dengan cara SADARI (Kemenkes, 2018).

Tingginya pravelensi kanker payudara perlu dicermati dengan tindakan pencegahan dan deteksi dini yang telah dilakukan oleh penyedia layanan kesehatan. Kasus kanker yang ditemukan secara dini serta mendapat pengobatan yang cepat dan tepat akan memberikan kesembuhan dan harapan hidup lebih lama. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya pencegahan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam mengenali gejala dan risiko penyakit kanker sehingga dapat menentukan langkah-langkah pencegahan dan deteksi dini yang tepat (Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan, 2015).

Salah satu upaya pencegahan yang bisa dilakukan adalah dengan menghindarkan diri dari paparan berbagai faktor risiko dan melaksanakan perilaku hidup sehat. Berdasarkan penelitian dalam World Cancer Research Fund (WCRF) dan American Institute of Cancer Research (AICR) tahun 2017 upaya pencegahan yang dapat dilakukan

dalam mengurangi risiko kanker payudara adalah dengan melakukan perilaku hidup sehat yang mencakup mengonsumsi makanan sehat, olahraga teratur, istirahat cukup, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi alkohol.

Selain melalui perilaku hidup sehat cara yang paling sederhana dan paling murah adalah dengan melakukan deteksi dini melalui pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). SADARI membantu mengecek kondisi payudara apakah terdapat benjolan ataupun perubahan lainnya yang dapat menjadi tanda terjadinya tumor atau kanker payudara yang membutuhkan perhatian medis (Irianto, 2015).

SADARI merupakan cara sederhana yang bisa dilakukan oleh semua wanita setiap bulan pada hari ke 7-10 setelah menstruasi untuk mendeteksi dini adanya kelainan pada payudara (Kemenkes, 2016). Pentingnya melakukan SADARI sudah menjadi program pemerintah dalam upaya penanggulangan kejadian kanker payudara. Hal tersebut tertuang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 34 tahun 2015 tentang “Penanggulangan Kanker Payudara dan Kanker Rahim” (Kemenkes RI, 2015).

Metode SADARI dianjurkan untuk dilakukan setiap satu bulan sekali antara 5-7 hari setelah menstruasi ketika kondisi payudara tidak dalam keadaan lunak ataupun dalam keadaan bengkak, karena dengan melakukan SADARI secara rutin maka seorang wanita akan lebih mudah mengidentifikasi adanya perubahan pada payudara sehingga dapat menjaga kesehatan dan akan lebih efektif jika SADARI dilakukan sedini mungkin ketika wanita mencapai usia reproduksi yaitu usia 15-49 tahun yang dikategorikan dalam wanita usia subur (WUS) (Savitri, 2015).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan menggunakan rancangan penelitian Cross Sectional, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 67 orang, Dengan menggunakan

teknik sampling accidental sampling dan alat ukur yang digunakan adalah kuesioner. Analisa data menggunakan Chi-square (X^2) dengan derajat signifikansi α 0,05.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Pendidikan dan Kesadaran Perilaku SADARI pada Kelompok Wanita Usia Subur (WUS)

No.	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
1.	Cukup	35	52.2
2.	Baik	32	47.8
Total		67	100
No.	Pendidikan	Frekuensi	Persentase
1.	Menengah	12	17.9
2.	Tinggi	55	82.1
Total		67	100
No.	Kesadaran Perilaku SADARI	Frekuensi	Persentase
1.	Kurang Baik	15	22.4
2.	Baik	52	77.6
Total		67	100

Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa dari 67 responden memiliki, lebih dari setengah responden (52.2%) pengetahuan cukup dan dari setengah responden (47.8%) pengetahuan baik, sebagian kecil dari responden (17.9%) pendidikan menengah dan hampir seluruh responden (82.1%) pendidikan tinggi, dan sebagian kecil dari responden (22.4%) kesadaran perilaku SADARI kurang baik dan hampir seluruh responden (77.6%) kesadaran perilaku SADARI baik.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dengan Kesadaran Perilaku SADARI pada Kelompok Wanita Usia Subur (WUS) di Kelurahan Kebun Tebeng Kota Bengkulu

Pengetahuan	Kesadaran Perilaku SADARI						P-Value
	Kurang Baik		Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Cukup	14	40	21	60	35	100,0	0,001
Baik	1	3,1	31	96,9	32	100,0	

Total	15	22,4	52	77,6	67	100,0
-------	----	------	----	------	----	-------

Tabel 2 memperlihatkan bahwa dari 35 responden yang memiliki pengetahuan cukup, kurang dari setengah responden (40.0%) memiliki kesadaran perilaku SADARI kurang baik dan lebih dari setengah responden (60.0%) memiliki kesadaran perilaku SADARI baik. selanjutnya dari 32 responden yang memiliki pengetahuan baik, sebagian kecil dari responden (3.1%) memiliki kesadaran perilaku SADARI kurang baik dan hampir seluruh responden (96.9%) memiliki kesadaran perilaku SADARI baik. Hasil analisis bivariat menggunakan uji statistik Chi-square (continuity correction) didapat nilai $p\text{-value} = 0,00 \leq \alpha 0,05$ berarti signifikan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan ada hubungan pengetahuan dengan kesadaran perilaku SADARI pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS) di Kelurahan Kebun Tebeng Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan, Pendidikan dan Kesadaran Perilaku SADARI pada Kelompok Wanita Usia Subur (WUS)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 67 responden memiliki, lebih dari setengah responden (52.2%) pengetahuan cukup dan dari setengah responden (47.8%) pengetahuan baik, sebagian kecil dari responden (17.9%) pendidikan menengah dan hampir seluruh responden (82.1%) pendidikan tinggi, dan sebagian kecil dari responden (22.4%) kesadaran perilaku SADARI kurang baik dan hampir seluruh responden (77.6%) kesadaran perilaku SADARI baik.

Perilaku dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan yang menjadi faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Perilaku yang didasari dengan pengetahuan yang dimiliki seseorang maka akan jauh lebih lama bertahan dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan. Apabila seseorang mempunyai pengetahuan yang baik maka akan timbul

respon yang positif terhadap perilaku SADARI. Namun jika pengetahuannya kurang maka tidak akan menimbulkan respon yang baik terhadap perilaku SADARI (Notoatmodjo, 2007).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan responden adalah pendidikan. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin tinggi juga pengetahuannya sehingga semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang pun akan lebih cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun media massa.

Deteksi dini merupakan hal yang sangat penting, maka dari itu setiap wanita harus mempunyai kesadaran diri yang lebih untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri sebagai salah satu cara menemukan benjolan atau kelainan-kelainan yang ada pada payudara. Hal ini terbukti bahwa 85% wanita yang sudah terdiagnosis menemukan benjolan atau kelainan pada payudara oleh dirinya sendiri, cara deteksi dini ini dapat meningkatkan kemungkinan harapan hidup pada wanita (Pamungkas, 2011).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa melalui kesadaran diri maka dapat dilihat kecenderungan seorang wanita usia subur untuk mau bertindak dan melakukan pemeriksaan SADARI, karena pada dasarnya kesadaran diri dapat sejalan dengan tindakan seseorang. Apabila kesadaran dirinya kurang terhadap SADARI maka cenderung untuk tidak melakukan SADARI dan sebaliknya.

2. Hubungan pengetahuan dengan kesadaran perilaku SADARI pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS)

Hasil analisis menggunakan uji statistik Chi-square (continuity correction) didapat nilai $p\text{-value} = 0,00 \leq \alpha 0,05$ berarti signifikan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan ada hubungan pengetahuan dengan kesadaran perilaku SADARI pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS).

Pengetahuan sangat mempengaruhi kesadaran WUS dalam melakukan SADARI. Semakin banyak pengetahuan yang didapatkan, oleh karena semakin banyak pula informasi yang didapatkan. Sehingga apabila WUS tahu pentingnya melakukan deteksi payudara sendiri secara dini maka ia akan melakukan teknik SADARI sesuai dengan kebutuhannya. Pendidikan kesehatan yang diberikan baik melalui penyuluhan tenaga kesehatan dan informasi dari media apapun dalam waktu yang pendek, akan menghasilkan perubahan dan peningkatan pengetahuan. Semakin baik pengetahuan seseorang tentang kanker payudara, semakin banyak yang melakukan SADARI (Khairatunnisa, 2022).

Penelitian Herdiani & Rosiana (2020) menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan dengan SADARI pada wanita usia subur di Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu ($p\text{-value } 0,000$). Wanita dengan pengetahuan yang baik mengenai pencegahan kanker payudara cenderung memeriksakan dirinya untuk dilakukan pencegahan melalui penerapan SADARI. Pengetahuan tentang bahaya kanker payudara dan upaya pencegahannya sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesadaran dalam melakukan pemeriksaan SADARI.

Penelitian Anggraini & Handayani (2019) menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan dan perilaku SADARI. Pengetahuan yang kurang memiliki kecenderungan keterampilan melakukan SADARI yang tidak terampil, pengetahuan yang baik memiliki kecenderungan keterampilan SADARI yang baik. Hal ini karena seseorang dengan pengetahuan baik dapat memahami dan mengetahui cara melakukan SADARI yang benar. Asumsi peneliti bahwa pengetahuan sangat berpengaruh terhadap perilaku SADARI, karena semakin tinggi tingkat pengetahuan maka WUS akan mempunyai kesadaran akan pentingnya kesehatan bagi dirinya. Sehingga mereka akan melakukan pencegahan dini dengan melakukan SADARI.

3. Hubungan pendidikan dengan kesadaran perilaku SADARI pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS) di Kelurahan Kebun Tebeng Kota Bengkulu

Hasil analisis menggunakan uji statistik Chi-square didapat nilai $p\text{-value} = 0,00 \leq \alpha 0,05$ berarti signifikan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menunjukkan ada hubungan pendidikan dengan kesadaran perilaku SADARI pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS).

Menurut Notoatmodjo (2012), bahwa pendidikan formal merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang dan sangat erat hubungannya, pendidikan mempengaruhi proses dalam belajar seseorang. Pendidikan akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan membuat penyerapan informasi yang diberikan semakin mudah untuk diketahui, sehingga tingkat kesehatan akan semakin baik. Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya SADARI disebabkan oleh tingkat pendidikan yang rendah, responden tidak mengetahui akan kegunaan dilakukannya (Darma, 2016).

Pada penelitian (Abidin et al., 2015) diperoleh hasil bahwa dengan bekal pendidikan terakhir yaitu pendidikan dasar (SD dan SMP), responden kurang mampu menerima informasi tentang SADARI. Status pendidikan mempengaruhi kesempatan informasi mengenai kesehatan, maka responden dengan pendidikan tinggi cenderung lebih mudah mengadopsi hal baru. Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian Yadriati Maya Pesa (2019) pendidikan tidak berhubungan dengan perilaku SADARI pada wanita usia subur dalam deteksi dini kanker payudara di wilayah kerja Puskesmas Tambang Riau.

Menurut asumsi peneliti, variabel pendidikan secara tidak langsung akan mempengaruhi perilaku SADARI seseorang karena akan berhubungan dengan penyerapan informasi dan tingkat pengetahuan seseorang. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka

informasi yang diperoleh akan semakin banyak dan semakin bagus penyerapannya sehingga tingkat pengetahuannya akan meningkat akibatnya perubahan perilaku SADARI terjadi.

KESIMPULAN

Dapat peneliti simpulkan dari penelitian yang berjudul “Hubungan Pengetahuan dan Pendidikan dengan Kesadaran Perilaku SADARI pada Kelompok Wanita Usia Subur (WUS) di Kelurahan Kebun Tebeng Kota Bengkulu” sebagai berikut:

1. Terdapat lebih dari setengah responden pengetahuan cukup, hampir seluruh responden pendidikan tinggi, dan hampir seluruh responden kesadaran perilaku SADARI baik.
2. Ada hubungan pengetahuan dan pendidikan dengan kesadaran perilaku SADARI pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS) dengan nilai $p \leq 0,05$.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberi saran kepada:

1. Bagi Kelurahan Kebun Tebeng Bengkulu

Diharapkan dapat memberikan informasi tentang deteksi dini pada penyakit kanker payudara dengan cara SADARI.

2. Bagi Institusi Dehasen

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dan digunakan bagi mahasiswa yang melaksanakan praktek di rumah sakit atau pelayanan kesehatan lainnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai data dasar dan pembanding untuk penelitian selanjutnya dalam

melaksanakan penelitian yang berhubungan dengan kanker payudara khususnya pada perilaku SADARI.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., Kurniati, E., & Alie, Y. (2015). Gambaran Sikap WUS Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Di Dusun Kedung Boto Desa Podoroto Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang. Volume 1 No. 1 Maret 2015, 1(1).
<http://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/127/121>
- Adriati Maya Pesa. (2019). Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Wanita Usia Subur Dalam Deteksi Dini Kanker Payudaradi Wilayah Kerja Puskesmas Tambang. Jurnal Kesehatan Husada Gemilang, 2(No 2), 73–79.
<http://ojs.husadagemilang.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/38/30>
- Anggraini, S., & Handayani, E. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Mahasiswi Non Kesehatan UIN Antasari Banjarmasin. Jurkessia, IX(2), 76–83.
<http://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/158/133>
- Darma Yusra, V., Machmud, R., & Yenita, Y. (2016). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang “SADARI” di Nagari Painan. Jurnal Kesehatan
- Dicky Hastjarjo. 2005. “Sekilas Tentang Kesadaran (Consciousness),” Buletin Psikologi 13.
- Herdiani, T. N., & Rosiana, R. (2020). Sumber Informasi, Peran Petugas Kesehatan Dan Pengetahuan Wanita Usia Subur Dalam Melakukan Sadari Di Wilayah Kerja Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu. Infokes, 10(1), 186–194.
- Irwan. Etika Dan Perilaku Kesehatan.; 2017.
- Kemenkes RI. 2015. Panduan Penatalaksanaan Kanker Payudara. Diakses 26 dari

<http://kanker.kemkes.go.id/guidelines/PPKPayudara.pdf>. Pada tanggal 20 Oktober 2017

Kementrian Kesehatan RI. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. Retrieved from <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>.

Khairatunnisa, R. S. P. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Wanita Usia Subur Dalam Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Di Desa Cinta Dame Kecamatan Simanindo Kabupaten Samosir. Jurnal AKRAB JUARA, Vol 7(No 1), 338–349. <http://akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/1780/1579>

Maryanti D SM. Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Terapi Dan Praktikum. (Nuha medika, ed.). Yogyakarta; 2009

Maulani R. Promosi Kesehatan. (EGC, ed.). Jakarta; 2009.

Menteri Kesehatan Republik Indonesia. PMK No. 34 Tentang Penanggulangan Kanker Payudara dan Leher Rahim. 2015:2015. <http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000>

Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku. (Rineka cipta, ed.). Jakarta; 2007.

Notoatmodjo, S. 2012. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Pamungkas,Z. (2011). Deteksi Dini Kanker Payudara. Yogyakarta: Buku Biru

Rasjidi I. Deteksi Dini Dan Pencegahan Kanker Pada Wanita. (sagung seto, ed.). Jakarta; 2009

Savitri., (2015), Kupas Tuntas Kanker Payudara, Leher Rahim, dan Rahim. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

Sujarwa. 1999. Manusia Dan Fenomena Budaya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Susilo R. Pendidikan Kesehatan Dalam Keperawatan. (Medika N, ed.) Yogyakarta; 2011

World Cancer Research Fund (American Institute for Cancer Research). 2017.

Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC : World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research. Diakses dari <https://www.wcrf.org/>.