

Lampiran 1.

NASKAH PENJELASAN PENELITIAN

Penelitian : Efektivitas Animasi Audio Visual sebagai Media Edukasi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

Nama saya Amelia Fajriani, seorang mahasiswi yang tengah menempuh pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan di Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau. Sebagai bagian dari persyaratan kelulusan program studi tersebut, saya melaksanakan sebuah penelitian ilmiah. Penelitian yang saya lakukan mengkaji tentang “Efektivitas Animasi Audio Visual sebagai Media Edukasi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)”

Saya selaku peneliti ingin meminta kesediaan Saudari untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Saudari diharapkan membaca lampiran penjelasan penelitian ini seluruhnya dan dapat memberikan persetujuan apabila telah memahami isi penjelasan tersebut. Saudari diperkenankan untuk bertanya tentang hal apapun mengenai penelitian ini yang tidak dapat dipahami. Bersama lampiran ini saya akan menjelaskan hal-hal mengenai penelitian sebagai berikut:

1. Keikutsertaan Saudari dalam penelitian ini bersifat sukarela tanpa ada unsur paksaan. Saudari bebas untuk menolak peran serta dan bebas untuk menarik diri dari penelitian ini kapan saja tanpa ada hukuman, sanksi, maupun konsekuensi apapun.
2. Saudari dipilih sebagai subjek penelitian karena memiliki kriteria yang sesuai dengan persyaratan penelitian ini, yaitu remaja putri usia 15-17 tahun di SMKN 1 Tapung.
3. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas animasi audio visual sebagai media edukasi terhadap pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

4. Dalam penelitian ini, Saudari diminta untuk:
 - a. Saudari diminta untuk mengisi kuisioner *pretest* tentang SADARI sebelum diberikan edukasi selama 10 menit.
 - b. Mengikuti edukasi kesehatan tentang SADARI setelah mengisi kuisioner *pretest* selama 35-40 menit.
 - c. Kelompok intervensi akan diberikan media animasi audio visual untuk dipelajari menjelang pertemuan ke 2.
 - d. Kelompok control akan diberikan media berupa *booklet* untuk dipelajari menjelang pertemuan ke 2.
 - e. Pada pertemuan ke 2 saudari diminta untuk mengisi kuisioner *posttest* selama 10 menit.
5. Dalam proses penelitian ini, kerugian yang timbulkan hampir tidak ada, hanya diminta untuk meluangkan waktu 40-50 menit dengan 2x pertemuan.
6. Hal apapun yang berkaitan dengan privasi dan identitas saudari akan dijaga dan dijamin kerahasiannya selama dan setelah penelitian dilakukan. Data yang dikumpulkan akan disimpan dengan pengkodean (tanpa mencantumkan nama) dan hanya dapat diakses oleh tim peneliti untuk kepentingan analisis ilmiah.
7. Sebagai *tanda* terima kasih atas partisipasi dan waktu yang telah saudari luangkan, peneliti akan memberikan cinderamata ketika proses penelitian ini selesai dan berjalan dengan baik.

Apabila terdapat hal-hal yang kurang jelas mengenai penelitian ini, Saudari dapat menghubungi:

Nama :Amelia Fajriani.

No. HP : 082387802254

Atas ketersediannya saya ucapkan terima kasih.

Lampiran 2.

INFORMED CONSENT
(PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN)

Penelitian : Efektivitas Animasi Audio Visual sebagai Media Edukasi terhadap
Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri
(SADARI)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Umur :
Kelas :
No. HP :
Alamat :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau (Amelia Fajriani : P032515301R116) mengenai "Efektivitas Animasi Audio Visual Sebagai Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)".

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga saya secara bersedia menjadi responden dan data mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Bila saya menginginkan, saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa ada sanksi apapun. Demikian persetujuan ini saya *tanda* tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Tapung,

Responden

Peneliti

(.....)

(Amelia
Fajriani)

Lampiran 3

KUISIONER

Nama :

Umur :

Kelas :

No. HP:

A. Kuisisioner Pengetahuan Sadari

Pilihlah jawaban dengan memberikan tanda silang (x) huruf a,b,c pada jawaban yang benar!

1. Apakah pengertian dari Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)?
 - a. Alat untuk menyadari orang
 - b. Jenis pemeriksaan yang dilakukan untuk melihat kelainan pada payudara
 - c. Pemeriksaan hati wanita
2. Kapankah seorang wanita penting untuk melakukan SADARI?
 - a. 7-10 hari setelah haid
 - b. Setiap hari
 - c. Setiap tahun
3. Apa keuntungan memeriksa payudara sendiri diusia muda?
 - a. Dapat belajar meraba payudara dan mengetahui bentuknya
 - b. Melakukan hal negatif
 - c. Agar diketahui orang
4. Apa tujuan dilakukannya SADARI?
 - a. Mendeteksi dini apabila terdapat benjolan pada payudara
 - b. Untuk mempercantik payudara
 - c. Untuk mendeteksi kelenjar
5. Alat yang digunakan untuk melakukan SADARI adalah....
 - a. Jari tangan sendiri
 - b. Seluruh jari kaki
 - c. Alat yang dibeli dari apotek
6. Dibawah ini, tahapan dalam melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), kecuali.....
 - a. Memperhatikan bentuk payudara
 - b. Meraba payudara
 - c. Mempercantik payudara
7. Pada saat melakukan SADARI kita menekan puting susu dengan menggunakan ibu jari dan telunjuk, gerakan ini dilakukan untuk.....
 - a. Untuk melihat apakah ada cairan atau darag yang keluar

- b. Untuk merasakan ada nyeri saat ditekan
 - c. Tidak tahu
8. Pada saat melakukan SADARI kita melakukan perabaan terhadap payudara dengan mengangkat tangan kiri keatas dan tekuk siku. Rabalah dengan gerakan lurus dari atas ke bawah dan juga dengan gerakan lurus dari tepi lingkaran payudara ke daerah puting. Gerakan ini bertujuan untuk.....
- a. Mendapatkan apakah ada benjolan di payudara
 - b. Merapatkan payudara
 - c. Mengencangkan payudara
9. Pada saat melakukan SADARI dilakukan perabaan pada ketiak, hal ini dilakukan untuk.....
- a. Mengetahui adanya kotoran di ketiak
 - b. Mengetahui adanya bulu di ketiak
 - c. Mengetahui adanya penyebaran kanker di ketiak
10. Apabila saat dilakukan perabaan pada payudara kita menemukan benjolan dan disertai dengan rasa nyeri, maka tindakan selanjutnya adalah.....
- a. Periksa kedokter umum untuk pemeriksaan lebih lanjut
 - b. Periksa ke dukun
 - c. Periksa ke tukang urut tradisional

Lampiran 4

	Kemenkes	Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Survei dan Epidemiologi Kesehatan
		
Nomor	: KH.03.01/F.XLIV.1/378/2026	23 Februari 2026
Hal	: Izin Pra Penelitian	
 Yth, Kepala Sekolah SMK I Tapung di Tempat		
Dengan Hormat.		
Bersama ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa mahasiswa/i Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau Tahun Akademik 2025/2026 diwajibkan untuk membuat Karya Tulis Akhir yang merupakan salah satu persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Kelas Rekognisi Pembelajaran Lampau (RPL) Transfer SKS Prodi Sarjana Terapan Kebidanan. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu Pimpinan agar dapat memberikan Izin dan memfasilitasi mahasiswa/i tersebut untuk melakukan pengumpulan data awal di lokasi yang akan menjadi tempat penelitiannya atas nama : Nama : Amelia Fajriani NIM : P032515301R116 Judul Penelitian : Efektifitas Animasi Audio Visual sebagai Media Edukasi terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Tempat Penelitian : SMK I Tapung Demikianlah disampaikan atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih. Wakil Direktur I Poltekkes Kemenkes Riau  ARDENNY, S.Kep, Ners, M.Kep		
Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silahkan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan https://wbs.kemkes.go.id Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silahkan unggah dokumen pada laman https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF. 		
Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).		

**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**
DINAS PENDIDIKAN
SMK NEGERI 1 TAPUNG
NSS : 322140640008 NPSN : 10494488
Alamat : Jl. Pelajar Desa Petapahan Kec. Tapung Telp/HP : 08126840997
Email : smkn1tapung@gmail.com Kode Pos 28464

SURAT KETERANGAN
No : 400.3.8/SMKN. 1-TPG/2026/153

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Tapung Kecamatan Tapung dengan ini menerangkan :

Nama	: AMELIA FAJRIANI
NIM	: P032515301R116
Jenis Kelamin	: Perempuan
Universitas	: Kemenkes Poltekkes Riau
Jurusan	: Kebidanan
Jenjang	: Sarjana Terapan Kebidanan
Alamat	: Desa Bukit Payung, Kampar Riau
Judul	: "Efektifitas Animasi Audio Visual Sebagai Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)"

Adalah benar telah melaksanakan Riset di SMK Negeri 1 Tapung pada tanggal 26 Mei – 09 Juni 2026.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Petapahan, 17 Juli 2026
Kepala SMK Negeri Tapung
ABDUL AMRI BATUBARA, S.Pd, M.Pd
NIP. 19710508 199903 1 002

Lampiran 6

LEMBAR OBSERVASI

NO	NAMA	Sebelum	Sesudah	media
1	Nn. A	90	100	video
2	Nn. A	90	100	video
3	Nn. A	80	100	video
4	Nn.F	60	100	video
5	Nn. H	80	90	video
5	Nn. I	80	90	video
7	Nn. O	80	100	video
8	Nn. S	90	100	video
9	Nn. Y	90	100	video
10	Nn. A	80	100	video
11	Nn. A	50	80	video
12	Nn. D	90	100	video
13	Nn. E	60	90	video
14	Nn. I	90	100	video
15	Nn. L	80	100	video
16	Nn. N	60	90	video
17	Nn. N	90	100	video
18	Nn. S	90	100	video
19	Nn. S	80	100	video
20	Nn. A	80	100	video
21	Nn. C	80	100	video
22	Nn. C	80	100	video
23	Nn. E	80	100	video
24	Nn. E	70	100	video
25	Nn. I	90	100	video
26	Nn. K	90	100	video
27	Nn. N	80	100	video
28	Nn. P	80	90	video
29	Nn. R	80	100	video
30	Nn. S	80	100	video
31	Nn. T	80	100	video
32	Nn. V	80	100	video
33	Nn. Y	70	90	video
34	Nn. Z	90	100	video
35	Nn. Z	70	90	video
36	Nn. D	90	100	video
37	Nn. E	80	90	video
38	Nn. F	80	100	video

39	Nn. L	80	100	video
40	Nn. N	60	90	video
41	Nn. S	90	100	video
42	Nn. D	90	100	video
43	Nn. H	80	100	video
44	Nn. J	80	100	video
45	Nn. L	80	100	video
46	Nn. N	70	90	video
47	Nn. S	90	100	video
48	Nn. L	80	100	video
49	Nn. J	70	100	video
50	Nn. A	90	100	video
51	Nn. C	50	90	video
52	Nn. E	90	100	video
53	Nn. F	80	100	video
54	Nn. G	70	100	video
55	Nn. I	80	100	video
56	Nn. K	90	100	video
57	Nn. N	80	100	video
58	Nn. N	80	100	video
59	Nn. P	80	100	video
60	Nn. S	90	100	video
61	Nn. W	80	100	video
62	Nn. A	70	90	video
63	Nn. A	60	90	video
64	Nn. C	80	100	video
65	Nn. E	80	100	video
66	Nn. F	80	100	video
67	Nn. G	90	100	video
68	Nn. I	80	100	video
69	Nn.K	70	100	video
70	Nn. N	70	90	video
71	Nn. N	90	100	video
72	Nn. R	90	100	video
73	Nn. S	70	90	video
74	Nn. S	80	100	video
75	Nn. A	80	90	video
76	Nn. E	70	90	video
77	Nn. G	70	90	video
78	Nn. M	80	90	video
79	Nn. N	80	100	video

80	Nn. P	80	100	video
81	Nn. T	70	90	video
82	Nn. W	80	90	video
83	Nn. A	80	100	video
84	Nn. C	80	100	video
85	Nn. I	80	100	video
86	Nn. N	70	90	video
87	Nn. R	90	100	video
88	Nn. G	80	90	video
89	Nn. H	60	90	video
90	Nn. R	80	100	video
91	Nn. A	80	100	Booklet
92	Nn. A	80	90	Booklet
93	Nn. G	80	100	Booklet
94	Nn. E	80	90	Booklet
95	Nn. F	50	70	Booklet
96	Nn. I	80	90	Booklet
97	Nn. N	70	80	Booklet
98	Nn. N	70	90	Booklet
99	Nn. R	80	100	Booklet
100	Nn. T	80	90	Booklet
101	Nn. V	80	90	Booklet
102	Nn. Z	80	100	Booklet
103	Nn. A	70	80	Booklet
104	Nn. C	90	100	Booklet
105	Nn. C	80	90	Booklet
106	Nn. I	70	90	Booklet
107	Nn. J	90	100	Booklet
108	Nn. L	70	80	Booklet
109	Nn. P	80	90	Booklet
110	Nn. S	70	80	Booklet
111	Nn. T	80	100	Booklet
112	Nn. Y	90	100	Booklet
113	Nn. D	80	100	Booklet
114	Nn. F	70	80	Booklet
115	Nn. F	70	90	Booklet
116	Nn. I	80	100	Booklet
117	Nn. J	90	100	Booklet
118	Nn. P	80	90	Booklet
119	Nn. R	80	100	Booklet
120	Nn. S	80	90	Booklet

Lampiran 7

MASTER TABEL PENELITIAN

No	Nama	Media	Kode	Sebelum	Sesudah	Selisih
1	Nn. A	video	1	90	100	10
2	Nn. A	video	1	90	100	10
3	Nn. A	video	1	80	100	20
4	Nn.F	video	1	60	100	40
5	Nn. H	video	1	80	90	10
5	Nn. I	video	1	80	90	10
7	Nn. O	video	1	80	100	20
8	Nn. S	video	1	90	100	10
9	Nn. Y	video	1	90	100	10
10	Nn. A	video	1	80	100	20
11	Nn. A	video	1	50	80	30
12	Nn. D	video	1	90	100	10
13	Nn. E	video	1	60	90	30
14	Nn. I	video	1	90	100	10
15	Nn. L	video	1	80	100	20
16	Nn. N	video	1	60	90	30
17	Nn. N	video	1	90	100	10
18	Nn. S	video	1	90	100	10
19	Nn. S	video	1	80	100	20
20	Nn. A	video	1	80	100	20
21	Nn. C	video	1	80	100	20
22	Nn. C	video	1	80	100	20
23	Nn. E	video	1	80	100	20
24	Nn. E	video	1	70	100	30
25	Nn. I	video	1	90	100	10
26	Nn. K	video	1	90	100	10
27	Nn. N	video	1	80	100	20
28	Nn. P	video	1	80	90	10
29	Nn. R	video	1	80	100	20
30	Nn. S	video	1	80	100	20
31	Nn. T	video	1	80	100	20
32	Nn. V	video	1	80	100	20
33	Nn. Y	video	1	70	90	20
34	Nn. Z	video	1	90	100	10
35	Nn. Z	video	1	70	90	20
36	Nn. D	video	1	90	100	10
37	Nn. E	video	1	80	90	10
38	Nn. F	video	1	80	100	20

39	Nn. L	video	1	80	100	20
40	Nn. N	video	1	60	90	30
41	Nn. S	video	1	90	100	10
42	Nn. D	video	1	90	100	10
43	Nn. H	video	1	80	100	20
44	Nn. J	video	1	80	100	20
45	Nn. L	video	1	80	100	20
46	Nn. N	video	1	70	90	20
47	Nn. S	video	1	90	100	10
48	Nn. L	video	1	80	100	20
49	Nn. J	video	1	70	100	30
50	Nn. A	video	1	90	100	10
51	Nn. C	video	1	50	90	40
52	Nn. E	video	1	90	100	10
53	Nn. F	video	1	80	100	20
54	Nn. G	video	1	70	100	30
55	Nn. I	video	1	80	100	20
56	Nn. K	video	1	90	100	10
57	Nn. N	video	1	80	100	20
58	Nn. N	video	1	80	100	20
59	Nn. P	video	1	80	100	20
60	Nn. S	video	1	90	100	10
61	Nn. W	video	1	80	100	20
62	Nn. A	video	1	70	90	20
63	Nn. A	video	1	60	90	30
64	Nn. C	video	1	80	100	20
65	Nn. E	video	1	80	100	20
66	Nn. F	video	1	80	100	20
67	Nn. G	video	1	90	100	10
68	Nn. I	video	1	80	100	20
69	Nn.K	video	1	70	100	30
70	Nn. N	video	1	70	90	20
71	Nn. N	video	1	90	100	10
72	Nn. R	video	1	90	100	10
73	Nn. S	video	1	70	90	20
74	Nn. S	video	1	80	100	20
75	Nn. A	video	1	80	90	10
76	Nn. E	video	1	70	90	20
77	Nn. G	video	1	70	90	20
78	Nn. M	video	1	80	90	10
79	Nn. N	video	1	80	100	20

80	Nn. P	video	1	80	100	20
81	Nn.T	video	1	70	90	20
82	Nn. W	video	1	80	90	10
83	Nn. A	video	1	80	100	20
84	Nn. C	video	1	80	100	20
85	Nn. I	video	1	80	100	20
86	Nn. N	video	1	70	90	20
87	Nn. R	video	1	90	100	10
88	Nn. G	video	1	80	90	10
89	Nn. H	video	1	60	90	30
90	Nn. R	video	1	80	100	20
91	Nn. A	Booklet	2	80	100	20
92	Nn. A	Booklet	2	80	90	10
93	Nn. G	Booklet	2	80	100	20
94	Nn. E	Booklet	2	80	90	10
95	Nn. F	Booklet	2	50	70	20
96	Nn. I	Booklet	2	80	90	10
97	Nn. N	Booklet	2	70	80	10
98	Nn. N	Booklet	2	70	90	20
99	Nn. R	Booklet	2	80	100	20
100	Nn. T	Booklet	2	80	90	10
101	Nn. V	Booklet	2	80	90	10
102	Nn. Z	Booklet	2	80	100	20
103	Nn. A	Booklet	2	70	80	10
104	Nn. C	Booklet	2	90	100	10
105	Nn. C	Booklet	2	80	90	10
106	Nn. I	Booklet	2	70	90	20
107	Nn. J	Booklet	2	90	100	10
108	Nn. L	Booklet	2	70	80	10
109	Nn. P	Booklet	2	80	90	10
110	Nn. S	Booklet	2	70	80	10
111	Nn. T	Booklet	2	80	100	20
112	Nn. Y	Booklet	2	90	100	10
113	Nn. D	Booklet	2	80	100	20
114	Nn. F	Booklet	2	70	80	10
115	Nn. F	Booklet	2	70	90	20
116	Nn. I	Booklet	2	80	100	20
117	Nn. J	Booklet	2	90	100	10
118	Nn. P	Booklet	2	80	90	10
119	Nn. R	Booklet	2	80	100	20
120	Nn. S	Booklet	2	80	90	10

Lampiran 8

OUTPUT SPSS

DESCRIPTIVE STATISTIC				
Kelompok		Pretest	Posttest	Selisih
Eksperimen	Mean	79.00	97.11	18.11
	Std. Deviation	9.368	4.798	7.173
	Minimum	50	80	10
	Maximum	90	100	40
Kontrol	Mean	77.67	91.67	14.00
	Std. Deviation	8.172	8.339	4.983
	Minimum	50	70	10
	Maximum	90	100	20
Total	Mean	78.67	95.75	17.08
	Std. Deviation	9.069	6.306	6.908
	Minimum	50	70	10
	Maximum	90	100	40

Case Processing Summary							
	Kelompok	Cases					
		Valid		Missing		Total	
		n	Percent	n	Percent	n	Percent
Selisih	Eksperimen	90	100.0%	0	.0%	90	100.0%
	Kontrol	30	100.0%	0	.0%	30	100.0%

Descriptives					
	Kelompok		Statistic	Std. Error	
Selisih	Eksperimen	Mean		18.11	.756
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	16.61	
			Upper Bound	19.61	
		5% Trimmed Mean		17.65	
		Median		20.00	
		Variance		51.448	
		Std. Deviation		7.173	
		Minimum		10	
		Maximum		40	
		Range		30	
		Interquartile Range		10	
		Skewness		.671	.254
		Kurtosis		.500	.503
		Kontrol	Mean		14.00
	95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	12.14	
			Upper Bound	15.86	
	5% Trimmed Mean		13.89		
	Median		10.00		
	Variance		24.828		
	Std. Deviation		4.983		
	Minimum		10		
	Maximum		20		
	Range		10		
	Interquartile Range		10		
	Skewness		.430	.427	
	Kurtosis		-1.950	.833	

Tests of Normality							
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selisih	Eksperimen	.263	90	.000	.798	90	.000
	Kontrol	.389	30	.000	.624	30	.000

Mann-Whitney Test

Ranks				
	Kelompok	n	Mean Rank	Sum of Ranks
Selisih	Eksperimen	90	65.13	5862.00
	Kontrol	30	46.60	1398.00
	Total	120		

Test Statistics ^a	
	Selisih
Mann-Whitney U	933.000
Wilcoxon W	1.398E3
Z	-2.804
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

Lampiran 9

MEDIA EDUKASI

Animasi Audio Visual

(https://youtu.be/6qU2QIgZ_w?si=LNIC8bM6ZXW4xI2D)



Booklet





KENAPA KITA PERLU SADARI?

Karena kanker payudara merupakan salah satu jenis kanker yang paling banyak dialami perempuan di dunia dan SADARI adalah salah satu cara untuk mendeteksinya, sehingga pengobatan dapat cepat dilakukan dan risiko komplikasi dapat ditekan.

TUJUAN SADARI

Tujuan utama deteksi dini kanker payudara adalah menemukan kanker payudara dalam stadium dini, sehingga lebih cepat mendapat penanganan. Pemeriksaan SADARI sangat penting dianjurkan kepada masyarakat karena hampir 86% benjolan yang sulit digerakkan di payudara ditemukan oleh penderita sendiri.




KAPAN KITA HARUS MULAI SADARI??

SADARI akan lebih efektif jika dilakukan sedini mungkin rata-rata ketika wanita mencapai usia reproduksi karena wanita dengan usia tersebut sangat beresiko terkena tumor payudara.

Pada hari ke-7 sampai hari ke- 10 setelah menstruasi

Bila sudah menopause, lakukan pada tanggal tertentu setiap bulan.

Lakukan sekitar 10-15 menit dengan menggunakan jari-jari tangan untuk meraba seluruh permukaan payudara sampai kearah ketiak.

Segera memeriksakan diri kedokter bila ditemukan benjolan yang sulit digerakkan.

INI DIA CARA MELAKUKAN SADARI!

1


Posisi duduk atau berdiri menghadap cermin, tangan lurus ke bawah. Pertama lakukan inspeksi dari kedua payudara, apakah didapatkan kelainan seperti payudara yang tidak simetris, perbedaan warna seperti kemerahan, iritasi, bengkak, kerutan pada kulit payudara, kulit payudara yang menyerupai kulit jeruk dan puting yang masuk ke arah dalam.

Payudara seperti kulit jeruk





2


3

4



Pada langkah ini, akan dilakukan pemeriksaan dengan meraba payudara sendiri, menggunakan tangan kanan untuk memeriksa payudara kiri, dan sebaliknya. Rekatkan jari-jari, lalu raba payudara dengan gerakan melingkar searah jarum jam, hingga berakhir pada puting. Setelah itu lakukan penekanan pada puting untuk mengetahui apakah didapatkan cairan yang keluar.

5



Pada langkah terakhir ini, bertujuan untuk meraba adanya kelainan pada kelenjar getah bening di ketiak, sekitar tulang selangka, dan di bawah leher. Angkat lengan dan letakkan telapak tangan di bawah kepala, lakukan perabaan pada daerah ketiak secara perlahan, apakah ada benjolan atau kelainan lainnya. Setelah itu pindahkan jari-jari ke bagian bawah leher dan tulang selangka. Lakukan langkah ini pada sisi lainnya.

TANDA BAHAYA YANG HARUS DI WASPADAI!



Benjolan keras dan tidak nyeri



Perubahan bentuk payudara



keluar cairan dari payudara



kulit mengkerut atau menebal

Ingat tidak semua benjolan adalah kanker, tetapi harus diperiksa!

Lampiran 10

DOKUMENTASI



LEMBAR KONSULTASI



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Riau
 Jalan Melur No 103
 Pekanbaru, Sulawesi, Pekanbaru, Riau
 20132, 20132
 https://pkr.kemkes.go.id

LEMBAR KONSULTASI PENYUSUNAN PROPOSAL/SKRIPSI

Pembimbing I

Nama : Amelia Fajriani
 NIM : P0325153012116
 Jurusan/Program Studi : Sajana Terapan Kebidanan
 Judul : Efektivitas Animasi Audio Visual Sebagai Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Payudara sendiri (IADARI)
 Pembimbing I : Lailiyana, SKM, M.KM
 Pembimbing II : Bdn. Fajriani Alyoni, SST, M.Kes
 Kegiatan Konsultasi

No.	Hari/tanggal	Materi Konsultasi	Hasil Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	Selasa, 3/2/2026	Konsultasi Judul dari bab 1.	- Perbaiki lat belakang - Piramid kebalik - Perbaiki kerangka teori - D.O. hipotesis	fy
2	Rabu, 4/2/2026	Konsultasi judul Konsultasi latar belakang & Jurnal.	- Acc Judul - tambahkan jurnal - Perbaiki lat belakang	fy
3	Jumat, 6/2/2026	Konsultasi Bab 1.	Perbaikan rumusan masalah Perbaikan D.O	fy
4	Kamis, 26/2/2026	Bab 1-IV	Perbaiki Bab IV buat Video & booklet	fy
5	Rabu, 18/2/2026	BAB 1	Perbaikan D.O	fy

6	Jum'at, 27/2/2024	Acc ujian.	Ubahlah lampiran media.	4
7	Rabu, 1/3/2024	konsultasi olah data & bab 5	Perbaiki dan Perbahasan	4
8	6/3/2024	konsultasi Bab 5.	Perbaiki abstrak & Perbahasan	4
9	Selasa, 7/3/2024	Perbaiki Perbahasan	Acc ujian	4
10				

Catatan:

1. Lembar ini harus dibawa dan diisi setiap melakukan konsultasi
2. Lembar ini harus dibawa sewaktu seminar proposal skripsi dan ujian skripsi

LEMBAR KONSULTASI PENYUSUNAN PROPOSAL/SKRIPSI

Pembimbing II

Nama : Amelia Fajriani
NIM : P0325153012116
Jurusan/Program Studi : Sarjana Terapan Kebidanan
Judul : Efektivitas Animasi Audio Visual Sebagai Media Edukasi Terhadap pengetahuan Remaja putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri
Pembimbing I : Lailiyana, skn. MKM
Pembimbing II : Bdn. Fatmahan Alweni, SST, M. Kes
Kegiatan Konsultasi

No.	Hari/tanggal	Materi Konsultasi	Hasil Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
1	Kabu, 04 Februari 2026		ACC awal	fr
2	Selasa, 24 Feb 2026	Sistem penulisan	perbaikan	fr
3	Senin, 27 Feb 2026		Perbaikan ACC ulang	fr
4	Senin, 6/3/26	Konsul Bab 5 dan Bab 6 serta abstrak	Perbaikan penulisan abstrak, bab 5, teng kapi lampiran.	
5	Selasa, 7/3/26	Konsul Bab 5 dan abstrak	Perbaikan penulisan	