

## Lampiran 1 Satuan Acara Penyuluhan

### **SATUAN ACARA PENYULUHAN**

Topik	: Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari)
Penyuluh	: Fenti Nur Cahyani
Sasaran	: Remaja putri kelas XI
Tempat	: SMAN 3 Kota Blitar
Tanggal pelaksanaan	: 05 Juni 2023
Waktu	: 45 menit

#### I. Latar Belakang

Kanker payudara merupakan penyebab utama kedua kematian akibat kanker pada wanita dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global. Penyebab tingginya prevalensi kanker payudara salah satunya karena masih rendahnya kesadaran masyarakat akan deteksi dini dan pemeriksaan kanker payudara secara klinis. Pemeriksaan payudara sendiri, pemeriksaan payudara klinis, dan mamografi adalah metode skrining yang direkomendasikan yang bertujuan untuk mengurangi angka kesakitan (morbiditas) dan angka kematian (mortalitas) akibat kanker payudara. Pemeriksaan payudara sendiri secara rutin dalam deteksi dini kanker payudara telah direkomendasikan sebagai metode untuk meningkatkan kesadaran kesehatan payudara karena murah, mudah diakses, dan metode pemeriksaan yang tidak rumit. Kesadaran tentang praktik sadari usia yang lebih muda menjadi factor kunci perilaku kesehatan preventif yang akan terus dipraktikkan di masa depan.

## II. Tujuan

### 1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah mendapat edukasi, remaja putri dapat memahami melakukan sadari sehingga dapat meningkatkan kemampuan sadari

### 2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah penyuluhan peserta mampu

- a. Menyebutkan pengertian sadari
- b. Menyebutkan tujuan sadari
- c. Menyebutkan manfaat sadari
- d. Menyebutkan siapa yang harus melakukan sadari
- e. Menyebutkan waktu dan frekuensi sadari
- f. Menyebutkan cara melakukan sadari
- g. Menyebutkan hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan sadari
- h. Mengetahui langkah-langkah melakukan sadari

## III. Pelaksanaan Kegiatan

### 1. Materi (terlampir)

- a. Pengertian sadari
- b. Tujuan sadari
- c. Manfaat sadari
- d. Sapa yang harus melakukan sadari
- e. Waktu dan frekuensi sadari
- f. Cara melakukan sadari
- g. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan sadari

- h. Langkah-langkah melakukan sadari
2. Sasaran  
Remaja putri kelas XI di SMAN 3 Kota Blitar
  3. Metode  
Ceramah dan demonstrasi
  4. Media  
PPT, leaflet, dan Panthom
  5. Waktu dan tempat  
Hari/ tanggal : 05 Juni 2023  
Jam : 11.00 WIB  
Tempat : SMAN 3 Kota Blitar

#### IV. Kegiatan penyuluhan

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1	5 menit	Pembukaan 1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan topik dan tujuan edukasi 4. Menyampaikan kontrak waktu	Memperhatikan dan mendengarkan pembukaan yang disampaikan
2	30 menit	Pelaksanaan 1. Penyampaian materi: a. Menjelaskan pengertian sadari b. Menjelaskan tujuan sadari c. Menjelaskan manfaat sadari d. Menjelaskan siapa yang harus melakukan sadari e. Menjelaskan waktu dan frekuensi sadari f. Menjelaskan cara melakukan sadari g. Menjelaskan hal-hal yang perlu diperhatikan	Mendengarkan dan memberikan umpan balik terhadap materi yang disampaikan

		<p>saat melakukan sadari</p> <p>h. Menjelaskan langkah-langkah melakukan sadari</p> <p>2. Mendemonstrasikan cara melakukan sadari</p>	
3	5 menit	<p>Tanya jawab</p> <p>Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan tentang materi yang kurang dipahami</p>	Mengajukan pertanyaan
4	3 menit	<p>Evaluasi</p> <p>Menanyakan kembali kepada peserta tentang materi yang telah disampaikan</p>	Menjawab pertanyaan
5	2 menit	<p>Penutup</p> <p>1. Menjelaskan kesimpulan dari materi</p> <p>2. Mengucapkan terimakasih dan salam penutup</p>	Mendengarkan dan menjawab salam

## V. Evaluasi

### 1. Evaluasi Struktur

- a. Peserta hadir di tempat edukasi
- b. Tempat dan alat tersedia sesuai rencana

### 2. Evaluasi Proses

- a. Selama kegiatan peserta berperan aktif dan antusias
- b. Peserta aktif mengajukan pertanyaan dan menjawab dengan benar
- c. Peserta mengikuti kegiatan sampai selesai

### 3. Evaluasi Hasil

Setelah dilakukan kegiatan edukasi diharapkan sekitar 80% peserta mampu mengerti dan memahami edukasi yang disampaikan sesuai tujuan khusus

## Lampiran 2 Materi Edukasi Dan Praktik Sadari

### **MATERI EDUKASI DAN PRAKTIK**

#### **PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI)**

##### A. Pengertian Sadari

Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) merupakan salah satu cara untuk mendeteksi adanya kanker payudara sedini mungkin dengan cara memeriksa payudara sendiri.

##### B. Manfaat Sadari

1. Dapat mendeteksi adanya tumor dalam ukuran kecil.
2. Dapat mendeteksi adanya kanker payudara stadium dini.
3. Dapat mencegah penyakit kanker payudara
4. Dapat menemukan adanya kelainan pada payudara lebih awal
5. Dapat menurunkan angka kematian wanita akibat kanker payudara.
6. Merupakan metode paling mudah, cepat, dan sederhana yang dapat mendeteksi kanker payudara serta murah karena tidak membutuhkan biaya

(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

##### C. Siapa yang Harus Melakukan Sadari

1. Wanita usia subur (15-49 tahun) : 7-8 hari setelah menstruasi
2. Wanita pasca menopause : pada waktu tertentu setiap bulan
3. Setiap wanita berusia di atas 20 tahun perlu melakukan sadari setiap bulan.

4. Wanita yang berisiko tinggi sebelum mencapai usia 50 tahun perlu melakukan mamografi setiap tahun, pemeriksaan payudara oleh dokter setiap 2 tahun.
5. Wanita yang berusia antara 20-40 tahun
  - a. Mammografi awal atau dasar antara usia 35-40 tahun
  - b. Melakukan pengujian payudara pada dokter setiap 3 tahun
6. Wanita yang berusia di atas 50 tahun melakukan pemeriksaan payudara pada dokter dan mamografi setiap tahun

(Nisman, 2011)

#### D. Waktu dan Frekuensi Sadari

Waktu yang tepat untuk sadari adalah satu minggu setelah selesai haid yang dilakukan pada hari ke 5/7 hingga hari ke 10 setiap bulannya. Jika siklus haid telah berhenti (menopause), maka sebaiknya dilakukan pada tanggal yang sama setiap bulannya dan waktu yang dibutuhkan tidak lebih dari 5 menit.

#### E. Cara Melakukan Sadari

Ada tiga cara utama dalam melakukan sadari:

##### 1. Sadari di kamar mandi

Periksa payudara sewaktu mandi, tangan dapat lebih mudah bergerak pada kulit yang basah. Sadari juga bisa dilakukan saat mandi dengan menggunakan sabun yang akan membuat permukaan payudara menjadi lebih licin sehingga lebih mudah melakukan pemeriksaan dengan cara meraba bagian payudara untuk mengetahui apakah ada benjolan atau tidak

2. Sadari sambil bercermin

Melakukan sadari sambil bercermin dengan memastikan telah melepas semua pakaian bagian atas, kemudian berdiri di depan cermin dengan mengamati secara saksama dan memulai pemeriksaan dengan gerakan perlahan apakah ada kelainan

3. Sadari sambil berbaring

Posisi berbaring/tiduran dan meletakkan bantal dibawah pundah, kemudian memulai pemeriksaan dengan gerakan perlahan apakah ada kelainan.

F. Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan saat Melakukan Sadari

Dalam melakukan sadari, berikut ini adalah hal-hal yang perlu diperhatikan:

1. Teraba benjolan dipayudara atau diketiak
2. Struktur kulit tampak seperti menebal dengan pori-pori melebar (seperti kulit jeruk), kerutan benjolan, atau cekungan
3. Perubahan bentuk dan ukuran seperti payudara kanan dan kiri tidak simetris, membesar atau mengeras
4. Keluar cairan dari puting susu padahal tidak sedang menyusui
5. Ada rasa nyeri pada payudara tanpa penyebab jelas
6. Masalah pada puting seperti berubah arah atau puting tertarik ke dalam
7. Adanya lecet atau luka pada puting atau kulit payudara
8. Warna kulit tampak kemerahan, kebiruan atau kehitaman
9. Pembengkakan lengan atas

Jika terdapat kelainan seperti yang disebutkan diatas maka segera periksakan diri ke dokter agar dilakukan pemeriksaan lebih lanjut (Tim Naviri, 2016) dan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

#### G. Langkah-Langkah Melakukan Sadari

Menurut (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016, 2019, 2022) dan (Tim Naviri, 2016) cara melakukan pemeriksaan payudara sendiri sebagai berikut:

1. Buka seluruh pakaian bagian atas kemudian berdiri didepan cermin dengan kedua tangan di samping tubuh di dalam ruangan yang terang. Amati bentuk, ukuran struktur kulit, puting dan warna payudara.
2. Amati payudara dengan posisi kedua lengan ke atas, tekuk siku, dan posisi tangan dibelakang kepala. Condongkan badan ke depan kemudian cermati payudara saat dorong siku ke kedepan dan ke belakang
3. Amati payudara dengan posisi tangan di pinggang. Condongkan bahu kedepan sehingga payudara menggantung dan cermati payudara saat dorong kedua siku kedepan sambil mengangkat bahu
4. Angkat salah satu tangan keatas dan tekuk siku sehingga tangan memegang bagian atas punggung. Tangan yang satunya meraba dan menekan menggunakan tiga jari dengan gerakan keatas dan kebawah secara vertikal. Rasakan apakah terdapat benjolan dan ulangi langkah yang sama pada payudara satunya

5. Posisi tangan sama dengan langkah 4. Kemudian meraba dan menekan payudara dengan gerakan melingkar dari puting ke arah tepi. Ulangi gerakan yang sama pada payudara satunya
6. Posisi tangan sama dengan langkah 4. Kemudian meraba dan menekan payudara dengan gerakan lurus dari arah tepi payudara ke puting dan sebaliknya. Ulangi gerakan yang sama pada payudara satunya.
7. Cubit puting perlahan untuk mengetahui ada tidaknya cairan yang keluar atau benjolan
8. Posisi berbaring/tiduran dan letakkan bantal dibawah bahu kiri dan tangan dibelakang kepala. Kemudian lakukan tiga pola gerakan seperti sebelumnya. Ulangi pada payudara satunya
9. Periksa area atas dada yaitu tulang selangka dan dekat ketiak untuk mengetahui adanya benjolan

Lampiran 3 Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP) Responden

### **PENJELASAN SEBELUM PERSETUJUAN (PSP) RESPONDEN**

#### **Judul Penelitian**

“PENGARUH EDUKASI DAN PRAKTIK SADARI BERDASARKAN *HEALTH BELIEF MODEL* TERHADAP KEMAMPUAN SADARI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMAN 3 KOTA BLITAR”

#### **Keterangan Ringkas Penelitian**

Nama saya Fenti Nur Cahyani, mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang akan melakukan penelitian untuk Menyusun tugas akhir atau skripsi dengan judul “PENGARUH EDUKASI DAN PRAKTIK SADARI BERDASARKAN *HEALTH BELIEF MODEL* TERHADAP KEMAMPUAN SADARI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI DI SMAN 3 KOTA BLITAR”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi dan praktik sadari kepada remaja putri terhadap kemampuan sadari.

#### **Perlakuan**

Peneliti akan meminta persetujuan dari responden yang berisi data umum. Untuk menjaga identitas responden hanya perlu mencantumkan nama dengan inisial saja. Perlakuan yang diberikan adalah kuesioner dan observasi pada saat sebelum dan sesudah diberikan edukasi dan praktik sadari. Intervensi yang diberikan berupa edukasi tentang sadari dan praktik melakukan sadari dengan waktu kurang lebih 45 menit termasuk sesi diskusi. Responden juga mendapatkan makanan dan minuman karena telah berpartisipasi dalam penelitian.

**Manfaat**

Manfaat responden ikut serta dalam penelitian ini adalah mendapat manfaat berupa informasi mengenai sadari sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan kanker payudara dan motivasi untuk melakukan pemeriksaan dini sebagai upaya deteksi dini

**Kerahasiaan**

Data yang diperoleh hanya diketahui oleh peneliti dan responden dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas. Penyajian data dalam penelitian juga dijamin kerahasiaannya yang hanya sebagai pengembangan ilmu keperawatan khususnya dibidang maternitas serta tidak digunakan untuk keperluan lainnya

**Bahaya Potensial**

Tidak ada bahaya potensial yang diakibatkan oleh keterlibatan responden dalam penelitian ini, oleh karena itu edukasi dan praktik yang dilakukan dalam penelitian ini tidak berbahaya bagi responden

**Hak untuk Undur Diri**

Keikutsertaan responden dalam penelitian bersifat sukarela dan berhak untuk mengundurkan diri kapanpun tanpa menimbulkan konsekuensi yang merugikan responden,

\*)Bila terdapat hal-hal yang membutuhkan penjelasan, anda dapat menghubungi peneliti:

Nama Peneliti : Fenti Nur Cahyani

No. HP : 085812224140

Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Lampiran 4 *Informed Consent***INFORMED CONSENT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapat penjelasan secara rinci mengenai penelitian yang akan dilakukan oleh saudari Fenti Nur Cahyani dengan judul “Pengaruh Edukasi dan Praktik Sadari Berdasarkan *Health Belief Model* terhadap Kemampuan Sadari pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 3 Kota Blitar”. Dari kegiatan ini, benefit yang akan saya peroleh berupa ilmu dan leaflet. Dengan ini saya setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun dengan catatan bila sewaktu-waktu merasa dirugikan dalam bentuk apapun berhak membatalkan persetujuan ini.

Nama : .....

Umur : .....

Kelas : .....

Alamat: .....

No. HP: .....

Blitar, .....

Responden

Peneliti.

(.....)

( Fenti Nur Cahyani )

Lampiran 5 Kisi-Kisi Kemampuan Sadari

**KISI-KISI KEMAMPUAN SADARI**

1. Pengertian sadari
2. Manfaat sadari
3. Siapa yang harus melakukan sadari
4. Waktu dan frekuensi sadari
5. Cara melakukan sadari
6. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan sadari
7. Langkah-langkah melakukan sadari

## Lampiran 6 Kunci Jawaban Kuesioner Pengetahuan

**KUNCI JAWABAN KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI)**

<b>No Soal</b>	<b>Jawaban</b>
1	D
2	D
3	C
4	B
5	D
6	A
7	C
8	B
9	B
10	B
11	C
12	C
<b>JUMLAH SOAL</b>	<b>12</b>

## Lampiran 7 Form Data Awal Responden

**FORM DATA AWAL RESPONDEN**

Nama :

Umur :

Kelas :

Alamat :

Pernah didiagnose/ menderita kanker atau tumor payudara?.....

Pernah menjalani operasi kanker atau tumor payudara?.....

Lampiran 8 Lembar Kuesioner Pengetahuan

**LEMBAR KUESIONER  
PENGETAHUAN TENTANG PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI  
(SADARI)**

Petunjuk pengisian:

1. Berikut ini adalah beberapa pertanyaan mengenai sadari, dimohon untuk membaca setiap pertanyaan dengan baik dan teliti sebelum menjawab
2. Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang dianggap benar

**Pengetahuan Tentang Sadari**

1. Salah satu cara untuk mendeteksi secara dini kanker payudara adalah dengan....
  - a. Mammografi
  - b. CT Scan
  - c. Foto Dada
  - d. Sadari
  - e. Biopsi
2. Sadari dilakukan oleh .....
  - a. Perawat
  - b. Keluarga
  - c. Bidan
  - d. Diri sendiri
  - e. Dokter
3. Sadari merupakan metode yang paling sederhana dilakukan karena.....
  - a. Sedikit biaya, rumit, dan murah
  - b. Cepat, mudah, dan sedikit biaya
  - c. Mudah, cepat, dan tanpa biaya
  - d. Tanpa biaya, lama, dan rumit
  - e. Cepat, rumit, dan tanpa biaya
4. Kapan waktu yang tepat untuk melakukan sadari?
  - a. 2 minggu setelah menstruasi
  - b. Seminggu setelah menstruasi
  - c. Saat menstruasi
  - d. Seminggu sebelum menstruasi
  - e. 2 minggu sebelum menstruasi
5. Cara melakukan sadari yang utama pada saat berikut, kecuali.....
  - a. Saat mandi dengan kulit basah
  - b. Sambil bercermin
  - c. Sambil berbaring
  - d. Sambil duduk
  - e. Saat mandi dengan sabun
6. Sadari sebaiknya dilakukan setiap.....
  - a. 1 bulan sekali

- b. 2 bulan sekali
  - c. 3 bulan sekali
  - d. 4 bulan sekali
  - e. 5 bulan sekali
7. Manfaat melakukan sadari sebagai berikut, kecuali.....
- a. Mendeteksi adanya kanker payudara stadium dini
  - b. Menemukan kelainan pada payudara lebih awal
  - c. Mencegah penyakit kanker payudara
  - d. Mendeteksi kanker payudara tanpa biaya
  - e. Mendeteksi adanya tumor dalam ukuran kecil
8. Hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan sadari adalah.....
- a. Puting terlihat lurus kedepan
  - b. Teraba benjolan di ketiak
  - c. Payudara nyeri saat menstruasi
  - d. Pembengkakan lengan bawah
  - e. Warna kulit payudara tampak coklat
9. Berapa pola gerakan dalam melakukan sadari?
- a. 2 pola
  - b. 3 pola
  - c. 4 pola
  - d. 5 pola
  - e. 6 pola
10. Berapa waktu yang dibutuhkan saat melakukan sadari?
- a. 3 menit
  - b. 5 menit
  - c. 7 menit
  - d. 10 menit
  - e. 15 menit
11. Berapa usia yang perlu melakukan sadari setiap bulannya?
- a. Dibawah 20 tahun
  - b. Pasca menopause
  - c. Diatas 20 tahun
  - d. Usia 15-49 tahun
  - e. Diatas 50 tahun
12. Saat meraba area atas dada yaitu tulang selangka dan dekat ketiak dapat mengetahui adanya.....
- a. Cekungan
  - b. Lecet
  - c. Benjolan
  - d. Kemerahan
  - e. Kerutan

## Lampiran 9 Lembar Kuesioner Sikap

**LEMBAR KUESIONER**  
**SIKAP TENTANG PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI)**

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah dengan cermat semua pernyataan yang ada dalam kuesioner ini
2. Berilah tanda *checklist* (v) pada pernyataan dibawah ini yang sesuai dengan sikap anda
3. Keterangan:
  - SS : Sangat Setuju
  - S : Setuju
  - TS : Tidak Setuju
  - STS : Sangat Tidak Setuju

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS	SKOR (diisi peneliti)
1	Saya sebagai seorang wanita harus selalu waspada terhadap kanker payudara					
2	Saya melakukan pemeriksaan payudara sendiri jika sudah muncul keluhan seperti rasa nyeri					
3	Saya diam saja jika payudara saya membesar selama payudara saya tidak terasa sakit					
4	Saya rutin memeriksa payudara sendiri pada hari ke 5 - 10 dari siklus haid saya dihitung dari hari pertama secara teratur tiap bulannya					
5	Saya melakukan pemeriksaan payudara sendiri secara benar, namun tidak berurutan					
6	Saya melakukan sadari setiap bulan dan secara kontinu/terus-menerus					
7	Sadari sebaiknya dilakukan sendiri di depan cermin					
8	Saya melakukan sadari tergantung orang disekitar saya melakukan sadari atau tidak					
9	Menurut saya manfaat dari sadari hanya untuk mendeteksi kanker payudara sedini mungkin					
10	Menjaga kesehatan sendiri dapat memperoleh perilaku yang dapat mencegah penyakit					
11	Menurut saya, wanita tidak harus mengupdate informasi mengenai perkembangan kesehatan, pencegahan dan pengobatannya					
12	Saya yang paling tahu dan dapat merasakan perubahan yang terjadi terhadap tubuh saya (dalam hal payudara)					
<b>TOTAL (diisi peneliti)</b>						

## Lampiran 10 Lembar Observasi Keterampilan

**LEMBAR OBSERVASI  
KETERAMPILAN PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI (SADARI)**

Berilah tanda *checklist* (v) pada kolom benar dan salah

1. Benar : jika responden benar melakukan tindakan, diberi skor 1
2. Salah : jika responden salah/tidak melakukan tindakan, diberi skor 0

NO	LANGKAH-LANGKAH MELAKUKAN SADARI	BENAR	SALAH
1.	Buka seluruh pakaian bagian atas kemudian berdiri didepan cermin dengan kedua tangan di samping tubuh di dalam ruangan yang terang. Amati bentuk, ukuran struktur kulit, puting dan warna payudara		
2.	Amati payudara dengan posisi kedua lengan ke atas, tekuk siku, dan posisi tangan dibelakang kepala. Condongkan badan ke depan kemudian cermati payudara saat dorong siku ke kedepan dan ke belakang		
3.	Amati payudara dengan posisi tangan di pinggang. Condongkan bahu kedepan sehingga payudara menggantung dan cermati payudara saat dorong kedua siku kedepan sambil mengangkat bahu		
4.	Angkat salah satu tangan keatas dan tekuk siku sehingga tangan memegang bagian atas punggung. Tangan yang satunya meraba dan menekan menggunakan tiga jari dengan gerakan keatas dan kebawah secara vertikal. Rasakan apakah terdapat benjolan dan ulangi langkah yang sama pada payudara satunya		
5.	Posisi tangan sama dengan langkah 4. Kemudian meraba dan menekan payudara dengan gerakan melingkar dari puting ke arah tepi. Ulangi gerakan yang sama pada payudara satunya		
6.	Posisi tangan sama dengan langkah 4. Kemudian meraba dan menekan payudara dengan gerakan lurus dari arah tepi payudara ke puting dan sebaliknya. Ulangi gerakan yang sama pada payudara satunya		
7.	Cubit puting perlahan untuk mengetahui ada tidaknya cairan yang keluar atau benjolan		
8.	Posisi berbaring/tiduran dan letakkan bantal dibawah bahu kiri dan tangan dibelakang kepala. Kemudian lakukan tiga pola gerakan seperti sebelumnya. Ulangi pada payudara satunya		
9.	Periksa area atas dada yaitu tulang selangka dan dekat ketiak untuk mengetahui adanya benjolan		
<b>TOTAL</b>			

Lampiran 11 Leaflet



**Langkah-Langkah Melakukan  
Pemeriksaan Payudara Sendiri  
Sebagai Berikut :**



# SADARI

**(Pemeriksaan Payudara Sendiri)**



Oleh:  
Fenti Nur Cahyani  
NIM. P1721119101

Politeknik Kesehatan KEMENKES Malang  
Jurusan Keperawatan  
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang

- 

**1**

Buka seluruh pakaian bagian atas kemudian berdiri di atas cermin. Amati bentuk, ukuran, struktur kulit, puting, dan warna payudara.
- 

**2**

Amati payudara dengan posisi kedua lengan ditekuk ke atas. Condongkan badan kedepan kemudian cermati payudara saat dorong siku kedepan dan kebelakang.
- 

**3**

Amati payudara dengan posisi tangan di pinggang. Condongkan bahu kedepan dan cermati saat dorong kedua siku kedepan sambil mengangkat bahu.
- 

**4**

Angkat salah satu tangan keatas dan tekuk siku diatas punggung. Tangan lainnya meraba dan menekan menggunakan tiga jari dengan gerakan keatas dan kebawah secara vertikal. Rasakan apakah ada benjolan dan ulangi pada payudara satunya
- 

**5**

Posisi tangan sama dengan langkah 4. Kemudian meraba dan menekan payudara dengan gerakan lurus dari arah tepi payudara ke puting dan sebaliknya. Ulangi pada payudara satunya
- 

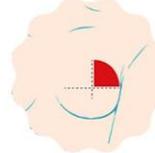
**6**

Posisi tangan sama dengan langkah 4. Kemudian meraba dan menekan payudara dengan gerakan lurus dari arah tepi payudara ke puting dan sebaliknya. Ulangi pada payudara satunya
- 

**7**

Cubit puting perlahan untuk mengetahui ada tidaknya cairan yang keluar atau benjolan
- 

**8**

Posisi berbaring/tiduran dan letakkan bantal dibawah bahu kiri dan tangan ke belakang kepala. Kemudian lakukan tiga pola gerakan seperti sebelumnya. Ulangi pada payudara satunya.
- 

**9**

Periksa area atas dada yaitu tulang selangka dan dekat ketiak untuk mengetahui adanya benjolan

**Ayo lakukan SADARI setiap hari ke 7-10 dihitung mulai dari hari pertama haid/ menstruasi atau setiap bulan pada tanggal yang sama bagi yang sudah menopause/tidak datang haid**



## Lampiran 12 Surat Izin Studi Pendahuluan



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN  
**CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH BLITAR**  
**(KABUPATEN BLITAR - KOTA BLITAR)**  
Jl. Sultan Agung No. 66 e-mail : cabdinblitar@gmail.com  
Telp. 0342 – 8173838 Kode Pos 66131  
**BLITAR**

Nomor : 420/2024/101.6.11/2022  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Studi Pendahuluan

Blitar, 15 Desember 2022  
Kepada  
Yth. Direktur Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Malang  
di -

**TEMPAT**

Menindaklanjuti Surat dari Direktur Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Malang Nomor : LB.02.03/3/2321/2022 Tanggal 14 Desember  
2022 perihal Permohonan Ijin Studi Pendahuluan, An :

Nama : **FENTI NUR CAHYANI**  
NIM : P17211191012/VII  
Alamat : Jl. Banteng Blorok G. 2 Ds. Rejowinanung 001/001  
Kec. Kademangan Kabupaten Blitar  
Waktu : 16 s.d 30 Desember 2022  
Perihal : Ijin Studi Pendahuluan  
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi dan Praktek Sadari  
Berdasarkan Health Belief Model Terhadap  
Kemampuan Sadari Pada Remaja Putri  
Lokasi : SMA Negeri 3 Kota Blitar

pada prinsipnya kami tidak keberatan memberikan ijin terkait kegiatan  
Penelitian yang akan dilakukan tersebut, **dengan catatan** :

- Tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar, ketertiban dan kedisiplinan;
- Pelaksanaan kegiatan harus mengacu pada Protokol Kesehatan Covid - 19;
- Mentaati peraturan yang berlaku;
- Tidak melakukan kegiatan politik praktis;
- Dalam pelaksanaan dilapangan harap berkoordinasi dengan kepala sekolah atau pihak yang diberi wewenang;
- Surat Rekomendasi ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat Rekomendasi ini tidak memenuhi ketentuan – ketentuan sebagaimana tersebut diatas;
- Setelah selesai harap menyampaikan laporan tertulis pada Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten dan Kota Blitar.

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Blitar  
(Kabupaten Blitar – Kota Blitar)



**SOLIKIN, S. Pd., M. Pd**

Pembina TK. I  
NIP. 19660818 198803 1 018

Tembusan :

1. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur (sebagai laporan)
2. SMA Negeri 3 Kota Blitar

## Lampiran 13 Surat Bukti Studi Pendahuluan



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3  
BLITAR**

Jl. Bengawansolo ☎ (0342) 807225 Blitar  
Website. [www.sman3blitar.sch.id](http://www.sman3blitar.sch.id) e-mail: [sman3blitar@gmail.com](mailto:sman3blitar@gmail.com)  
**BLITAR 66122**

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 420/ 009 / 101.6.11.3/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rudy Hartono, S.Pd, M.Pd.  
NIP. : 19680718 199303 1 008  
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMA Negeri 3 Blitar

menerangkan bahwa :

Nama : FENTI NUR CAHYANI  
NIM : P17211191012/VII  
Alamat : JL.Banteng Blorok gg.2 Dsn.Rejowinangun RT.1,RW.1  
Kademangan Kab.Blitar  
Universitas : Politeknik Kesehatan Malang

yang bersangkutan telah melakukan Study Pendahuluan di SMA Negeri 3 Blitar dengan Judul ”  
Pengaruh Edukasi dan Praktek Sadari Berdasarkan Health Belief Model Terhadap Kemampuan  
Sadari Pada Remaja Putri” yang dilaksanakan pada tanggal 16 s/d 30 Desember 2022.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Blitar, 4 Januari 2023  
Kepala SMA Negeri 3 Blitar,  
  
Rudy Hartono S.Pd, M.Pd  
NIP. 19680718 199303 1 008

## Lampiran 14 Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN  
**CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH BLITAR**  
**(KABUPATEN BLITAR - KOTA BLITAR)**  
Jl. Sultan Agung No. 66 e-mail : cabdinblitar@gmail.com  
Telp. 0342 – 8173838 Kode Pos 66131  
**BLITAR**

Nomor : 420/868/101.6.11/2023  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : **Izin Penelitian**

Blitar, 17 Mei 2023  
Kepada  
Yth. Direktur Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Malang  
di -

**TEMPAT**

Menindaklanjuti Surat dari Direktur Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Malang Nomor : LB.02.03/3/1086/2023 Tanggal 16 Mei 2023  
perihal Permohonan Izin Penelitian, An :

Nama : FENTI NUR CAHYANI  
NIM : P17211191012/VII  
Alamat : Jl. Bantengblorok Gang 2 Rejowinangun  
Kecamatan Kademangan, Kabupaten Blitar  
Waktu : 22 Mei s.d 30 Juni 2023  
Perihal : Penelitian  
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi dan Praktik Sadari Berdasarkan  
Health Model Terhadap Kemampuan Sadari Pada  
Remaja Putri Kelas XI di SMAN Kota Blitar  
Lokasi : SMAN 3 Blitar

pada prinsipnya kami tidak keberatan memberikan ijin terkait kegiatan  
yang akan dilakukan tersebut, **dengan catatan** :

- Tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar, ketertiban dan kedisiplinan;
- Pelaksanaan kegiatan harus mengacu pada Protokol Kesehatan Covid - 19;
- Mentaati peraturan yang berlaku;
- Tidak melakukan kegiatan politik praktis;
- Dalam pelaksanaan dilapangan harap berkoordinasi dengan kepala sekolah atau pihak yang diberi wewenang;
- Surat Rekomendasi ini akan dicabut dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat Rekomendasi ini tidak memenuhi ketentuan – ketentuan sebagaimana tersebut diatas;
- Setelah selesai harap menyampaikan laporan tertulis pada Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Kabupaten dan Kota Blitar.

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Cabang Dinas Pendidikan Wilayah Blitar  
(Kabupaten Blitar - Kota Blitar)



**SOLIKIN, S. Pd., M. Pd**

Pembina TK. I

NIP. 19660818 198803 1 018

Tembusan :

1. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur (sebagai laporan)
2. SMAN 3 Blitar

## Lampiran 15 Surat Bukti Pengambilan Data



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR  
DINAS PENDIDIKAN  
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3  
BLITAR**

Jl. Bengawansolo ☎ (0342) 807225 Blitar  
Website: [www.sman3blitar.sch.id](http://www.sman3blitar.sch.id) e-mail: [sman3blitar@gmail.com](mailto:sman3blitar@gmail.com)  
**BLITAR 66122**

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 420/12 / 101.6.11.3/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rudy Hartono, S.Pd, M.Pd.  
NIP. : 19680718 199303 1 008  
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina, IV/a  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMA Negeri 3 Blitar

menerangkan bahwa :

Nama : FENTI NUR CAHYANI  
NIM : P17222291012  
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan Malang  
Judul : Pengaruh Edukasi dan Praktik Sadari Berdasarkan Health Belief Model terhadap Kemampuan Sadari pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 3 Blitar  
Kampus : POLTEKKES Malang

Adalah benar telah melaksanakan penelitian atau observasi di SMA Negeri 3 Blitar pada tanggal 22 Mei s/d 5 Juni 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Blitar, 17 Juni 2023  
SMA Negeri 3 Blitar,  
  
Rudy Hartono, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19680718 199303 1 008

Lampiran 16 *Ethical Approval*

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG**  
**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN**

Jl. Besar Ijen No. 77 C Malang, 65112 Telp (0341) 566075, 571388 Fax (0341) 556746  
 surat elektronik : komisietik@pollokkos-malang.ac.id



**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
**DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL**  
**"ETHICAL APPROVAL"**

No.452/V/KEPK POLKESMA/2023

Protokol penelitian versi 2 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

**Penceliti utama** : Fenti Nur Cahyani  
*Principal In Investigator*

**Nama Institusi** : Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"Pengaruh Edukasi dan Praktik Sadari Berdasarkan Health Belief Model Terhadap Kemampuan Sadari Pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 3 Kota Blitar"**

*"The Influence of Education and Practice of Sadari on the Health Belief Model of Sadari Ability in Class XI Teenage Girls at SMAN 3 Kota Blitar"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 31 Mei 2023 sampai dengan tanggal 31 Mei 2024.

*This declaration of ethics applies during the period May 31, 2023 until May 31, 2024.*



May 31, 2023  
 Professor and Chairperson,



Dr. Susi Milwati, S.Kp., M.Pd.

## Lampiran 17 Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing Utama



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : **FENTI NUR CAHYANI**  
 NIM : P17211191012  
 Nama Pembimbing 1 : Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep.  
 Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi dan Praktik Sadari Berdasarkan *Health Belief Model* terhadap Kemampuan Sadari pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 3 Kota Blitar

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	26 September 2022	Pengajuan judul		
2.	29 September 2022	Konsultasi judul		
3.	11 Oktober 2022	ACC judul dan konsultasi BAB 1		
4.	09 Desember 2022	- Konsultasi BAB 1 revisi dan BAB 2 - Konsultasi mengenai BAB 3		
5.	22 Desember 2022	- ACC BAB 1 dan 2 - Revisi BAB 3 kriteria inklusi dan eksklusif - Tambahkan kisi-kisi kuesioner - Klasifikasi penilaian memakai 3 kategori		
6.	26 Desember 2022	- Melengkapi dengan etik penelitian - Meminimalkan pertanyaan dengan kata kecuali dan memperjelas kalimatnya		
7.	02 Januari 2023	- ACC BAB 1-3 - Melengkapi untuk uji proposal		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
8.	16 Januari 2023	Bimbingan revisi seminar proposal		
9.	17 Januari 2023	ACC revisi seminar proposal		
10.	08 Juni 2023	Bimbingan BAB 4 dan 5 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyesuaikan laporan BAB 1-3</li> <li>- Perbaiki penulisan judul tabel</li> <li>- Gambaran umum dititikberatkan ke judul</li> <li>- Hasil penelitian disesuaikan dengan TIK</li> </ul>		
11.	13 Juni 2023	Bimbingan revisi BAB 4 dan 5 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambahkan dibagian data umum</li> <li>- Pembahasan terutama di opini lebih banyak lagi</li> <li>- Kesimpulan langsung menjawab tujuan khusus</li> </ul>		
12.	15 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Opini dipembahasan BAB 4 diperkuat lagi</li> <li>- Revisi asbtrak: menghapus kata-kata yang tidak perlu</li> </ul>		
13.	20 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acc → Siapkan Simbas</li> <li>- Melengkapi untuk upan seminar hasil</li> </ul>		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
19.	03 Juli 2023	ACC Revisi hasil skripsi		

Mengetahui,  
Ketua  
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



**Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIP. 197407281998031002

Malang, 03 Juli 2023  
Pembimbing 1



**Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIP. 196512151997032001

## Lampiran 18 Lembar Bimbingan Dosen Pembimbing Pendamping



**LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI**  
**PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN MALANG**  
**JURUSAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES MALANG**

Nama Mahasiswa : FENTI NUR CAHYANI  
 NIM : P17211191012  
 Nama Pembimbing 2 : Fitriana Kurniasari S, S.Kep., Ns., M.Kep.  
 Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi dan Praktik Sadari Berdasarkan *Health Belief Model* terhadap Kemampuan Sadari pada Remaja Putri Kelas XI di SMAN 3 Kota Blitar

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
1.	27 September 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konsultasi judul</li> <li>- Mencari referensi jurnal mayor dan minor</li> </ul>		
2.	04 Oktober 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ACC judul</li> <li>- Konsultasi mengenai BAB 1:</li> <li>- Susunan latar belakang dengan MSKS, skala dari lingkup besar ke kecil</li> <li>- Perhatikan SPOK</li> <li>- Tujuan khusus menyesuaikan judul</li> </ul>		
3.	11 Oktober 2022	Revisi BAB 1: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perhatikan SPOK</li> <li>- Sampaikan terkait HBM dan hubungan dengan sadari</li> <li>- Perhatikan penomoran dan paragraph</li> <li>- Spesifikkan manfaat praktis</li> </ul>		
4.	07 November 2022	Revisi BAB 1: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memakai konsep edukasi saja</li> <li>- Konsep remaja: definisi, tahap dan tugas perkembangan</li> <li>- Konsep sadari ditambahkan</li> </ul>		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
5.	09 Desember 2022	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambah gambar praktik sadari</li> <li>- Kerangka konsep langsung terjemahan dan menambah narasi</li> <li>- Konsultasi BAB 3</li> </ul>		
6.	04 Januari 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambah leaflet di lampiran</li> <li>- Menambah instrument di definisi operasional dan diperjelas di instrument penelitian</li> <li>- Dilengkapi semuanya untuk uji proposal</li> </ul>		
7.	05 Januari 2023	ACC ujian proposal		
8.	17 Januari 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bimbingan revisi seminar proposal</li> <li>- ACC revisi seminar proposal</li> </ul>		
9.	12 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bimbingan BAB 4 dan 5</li> <li>- Menambahkan teori</li> <li>- Perbaikan pada tabel</li> <li>- Perhatikan penilaian dan SPOK</li> </ul>		
10.	13 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bimbingan revisi BAB 4 dan 5</li> <li>- Menambahkan hasil pada pembahasan</li> <li>- Menambahkan kalimat pada saran</li> <li>- Kesesuaian pembahasan dengan hasil</li> </ul>		
11.	19 Juni 2023	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memastikan urutan font di tabel</li> <li>- Melengkapi untuk ujian</li> </ul>		
12.	20 Juni 2023	Acc ujian hasil		

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	TANDA TANGAN	
			PEMBIMBING	MAHASISWA
13	03 Juli 2023	Acc revisi hasil skripsi		

Mengetahui,  
Ketua  
Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Malang



**Dr. Arief Bachtiar, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIP. 197407281998031002

Malang, 03 Juli 2023  
Pembimbing 2



**Fitriana Kurniasari S, S.Kep., Ns., M.Kep.**  
NIP. 919901105201803201

## Lampiran 19 Uji Validitas dan Reliabilitas

**Uji Validitas**

Kuesioner	Pertanyaan	r pearson	r tabel	Keterangan
Pengetahuan	P1	0,708	0,444	Valid
	P2	0,774	0,444	Valid
	P3	0,774	0,444	Valid
	P4	0,708	0,444	Valid
	P5	0,574	0,444	Valid
	P6	0,774	0,444	Valid
	P7	0,585	0,444	Valid
	P8	0,708	0,444	Valid
	P9	0,651	0,444	Valid
	P10	0,585	0,444	Valid
	P11	0,533	0,444	Valid
	P12	0,814	0,444	Valid
Sikap	S1	0,602	0,444	Valid
	S2	0,749	0,444	Valid
	S3	0,688	0,444	Valid
	S4	0,737	0,444	Valid
	S5	0,719	0,444	Valid
	S6	0,705	0,444	Valid
	S7	0,544	0,444	Valid
	S8	0,843	0,444	Valid
	S9	0,742	0,444	Valid
	S10	0,571	0,444	Valid
	S11	0,640	0,444	Valid
	S12	0,559	0,444	Valid

**Uji Reliabilitas**

Pengetahuan

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.884	12

Sikap

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.882	12

Kesimpulan:

Jika alpha antara 0,70-0,90 maka reliabilitas tinggi

Lampiran 20 Tabulasi Data Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol terhadap Kemampuan Sadari pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 3 Kota Blitar

**Tabulasi Data Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol terhadap Kemampuan Sadari pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 3 Kota Blitar**

Kode Responden	Pretest						Posttest					
	S1	Kategori	P1	Kategori	K1	Kategori	S2	Kategori	P2	Kategori	K2	Kategori
R1	28	CR	6	CR	0	R	32	CT	8	CT	2	R
R2	38	CT	7	CT	1	R	35	CT	7	CT	4	CR
R3	34	CT	9	T	0	R	37	CT	9	T	1	R
R4	34	CT	5	CR	0	R	40	CT	6	CR	1	R
R5	33	CT	6	CR	0	R	33	CT	7	CT	3	R
R6	36	CT	7	CT	0	R	38	CT	6	CR	2	R
R7	38	CT	8	CT	0	R	38	CT	7	CT	2	R
R8	33	CT	6	CR	0	R	32	CT	8	CT	2	R
R9	33	CT	9	T	0	R	32	CT	9	T	2	R
R10	33	CT	7	CT	0	R	34	CT	7	CT	1	R
R11	31	CT	7	CT	0	R	32	CT	8	CT	1	R
R12	37	CT	5	CR	0	R	33	CT	7	CT	1	R
R13	40	CT	8	CT	0	R	42	T	9	T	1	R
R14	38	CT	7	CT	0	R	40	CT	7	CT	1	R
R15	34	CT	6	CR	0	R	31	CT	9	T	1	R
R16	31	CT	6	CR	0	R	31	CT	8	CT	1	R
R17	32	CT	6	CR	1	R	32	CT	7	CT	1	R
R18	36	CT	7	CT	1	R	36	CT	8	CT	1	R
R19	34	CT	7	CT	1	R	35	CT	8	CT	4	CR
R20	33	CT	8	CT	1	R	35	CT	6	CR	1	R
R21	33	CT	6	CR	0	R	34	CT	9	T	1	R
R22	36	CT	8	CT	0	R	38	CT	10	T	1	R
R23	35	CT	6	CR	0	R	31	CT	9	T	1	R
R24	34	CT	6	CR	0	R	35	CT	9	T	1	R
R25	33	CT	4	R	0	R	37	CT	9	T	1	R
R26	32	CT	7	CT	0	R	29	CT	9	T	1	R
R27	38	CT	7	CT	0	R	41	T	5	CR	0	R
R28	36	CT	8	CT	0	R	35	CT	8	CT	1	R
R29	33	CT	8	CT	0	R	32	CT	8	CT	1	R
R30	37	CT	10	T	0	R	37	CT	10	T	1	R
R31	34	CT	8	CT	0	R	35	CT	9	T	1	R
R32	39	CT	8	CT	0	R	36	CT	9	T	1	R
R33	30	CR	7	CT	0	R	34	CT	9	T	1	R
R34	33	CT	7	CT	0	R	33	CT	7	CT	1	R

Keterangan :S1 : Pretest Sikap  
 S2 : Posttest Sikap  
 P1 : Pretest Pengetahuan  
 P2 : Posttest Pengetahuan  
 K1 : Pretest Keterampilan  
 K2 : Posttest Keterampilan

R : Rendah  
 CR : Cukup Rendah  
 CT : Cukup Tinggi  
 T : Tinggi

Lampiran 21 Tabulasi Data Pretest dan Posttest Kelompok Perlakuan terhadap Kemampuan Sadari pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 3 Kota Blitar

**Tabulasi Data Pretest dan Posttest Kelompok Perlakuan terhadap Kemampuan Sadari pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 3 Kota Blitar**

Kode Responden	Pretest						Posttest					
	S1	Kategori	P1	Kategori	K1	Kategori	S2	Kategori	P2	Kategori	K2	Kategori
R1	37	CT	7	CT	0	R	37	CT	8	CT	9	T
R2	36	CT	7	CT	0	R	34	CT	11	T	9	T
R3	32	CT	9	T	0	R	37	CT	12	T	9	T
R4	35	CT	8	CT	0	R	33	CT	12	T	9	T
R5	30	CR	5	CR	0	R	36	CT	11	T	9	T
R6	40	CT	6	CR	0	R	41	T	11	T	9	T
R7	32	CT	5	CR	0	R	35	CT	10	T	9	T
R8	32	CT	5	CR	0	R	32	CT	10	T	9	T
R9	33	CT	6	CR	0	R	32	CT	9	T	9	T
R10	33	CT	5	CR	0	R	32	CT	9	T	9	T
R11	33	CT	7	CT	0	R	34	CT	12	T	9	T
R12	34	CT	7	CT	0	R	42	T	11	T	9	T
R13	34	CT	7	CT	0	R	36	CT	11	T	9	T
R14	36	CT	8	CT	0	R	42	T	12	T	9	T
R15	36	CT	8	CT	0	R	43	T	10	T	9	T
R16	30	CR	6	CR	0	R	41	T	9	T	9	T
R17	36	CT	4	R	0	R	36	CT	12	T	9	T
R18	34	CT	7	CT	0	R	33	CT	12	T	9	T
R19	34	CT	9	T	0	R	34	CT	11	T	9	T
R20	34	CT	9	T	0	R	34	CT	11	T	9	T
R21	36	CT	5	CR	0	R	35	CT	11	T	9	T
R22	31	CT	7	CT	0	R	39	CT	10	T	9	T
R23	35	CT	7	CT	0	R	38	CT	12	T	9	T
R24	39	CT	6	CR	0	R	38	CT	12	T	9	T
R25	33	CT	6	CR	0	R	31	CT	11	T	9	T
R26	32	CT	6	CR	0	R	39	CT	10	T	9	T
R27	31	CT	6	CR	0	R	36	CT	10	T	9	T
R28	33	CT	6	CR	0	R	42	T	12	T	9	T
R29	32	CT	8	CT	0	R	29	CR	10	T	9	T
R30	35	CT	8	CT	0	R	36	CT	11	T	9	T
R31	37	CT	7	CT	0	R	42	T	10	T	9	T
R32	31	CT	6	CR	0	R	33	CT	11	T	9	T
R33	32	CT	7	CT	0	R	33	CT	11	T	9	T
R34	30	CR	6	CR	0	R	30	CR	11	T	9	T

Keterangan :S1 : Pretest Sikap  
 S2 : Posttest Sikap  
 P1 : Pretest Pengetahuan  
 P2 : Posttest Pengetahuan  
 K1 : Pretest Keterampilan  
 K2 : Posttest Keterampilan

R : Rendah  
 CR : Cukup Rendah  
 CT : Cukup Tinggi  
 T : Tinggi

Lampiran 22 Tabulasi Data Pretest dan Posttest Pada Kelompok Kontrol dan kelompok perlakuan terhadap Kemampuan Sadari pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 3 Kota Blitar

**Tabulasi Data Pretest dan Posttest Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Perlakuan terhadap Kemampuan Sadari pada Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 3 Kota Blitar**

Kode Responden	Kelompok Kontrol				Kode Responden	Kelompok Perlakuan			
	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori		Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
R1	34	CR	42	CT	R1	44	CT	54	T
R2	46	CT	46	CT	R2	43	CT	54	T
R3	43	CT	47	CT	R3	41	CT	58	T
R4	39	CR	47	CT	R4	43	CT	54	T
R5	39	CR	43	CT	R5	35	CR	56	T
R6	43	CT	46	CT	R6	46	CT	61	T
R7	46	CT	47	CT	R7	37	CR	54	T
R8	39	CR	42	CT	R8	37	CR	51	T
R9	42	CT	43	CT	R9	39	CR	50	CT
R10	40	CR	42	CT	R10	38	CR	50	CT
R11	38	CR	41	CT	R11	40	CR	55	T
R12	42	CT	41	CT	R12	41	CT	62	T
R13	48	CT	52	T	R13	41	CT	56	T
R14	45	CT	48	CT	R14	44	CT	63	T
R15	40	CR	41	CT	R15	44	CT	62	T
R16	37	CR	40	CR	R16	36	CR	59	T
R17	39	CR	40	CR	R17	40	CR	57	T
R18	44	CT	45	CT	R18	41	CT	54	T
R19	42	CT	47	CT	R19	43	CT	54	T
R20	42	CT	42	CT	R20	43	CT	54	T
R21	39	CR	44	CT	R21	41	CT	55	T
R22	44	CT	49	CT	R22	38	CR	58	T
R23	41	CT	41	CT	R23	42	CT	59	T
R24	40	CR	45	CT	R24	45	CT	59	T
R25	37	CR	47	CT	R25	39	CR	51	T
R26	39	CR	39	CR	R26	38	CR	58	T
R27	45	CT	46	CT	R27	37	CR	55	T
R28	44	CT	44	CT	R28	39	CR	63	T
R29	41	CT	41	CT	R29	40	CR	48	CT
R30	47	CT	48	CT	R30	43	CT	56	T
R31	42	CT	45	CT	R31	44	CT	61	T
R32	47	CT	46	CT	R32	37	CR	53	T
R33	37	CR	44	CT	R33	39	CR	53	T
R34	40	CR	41	CT	R34	36	CR	50	CT

Keterangan : R : Rendah  
 CR : Cukup Rendah  
 CT : Cukup Tinggi  
 T : Tinggi

## Lampiran 23 Uji Statistic SPSS

## 1. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest_Kontrol	Posttest_Kontrol	Pretest_Perlakuan	Posttest_Perlakuan
N		34	34	34	34
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	2.56	2.94	2.50	3.88
	Std. Deviation	.504	.343	.508	.327
Most Extreme Differences	Absolute	.368	.480	.338	.523
	Positive	.307	.403	.338	.360
	Negative	-.368	-.480	-.338	-.523
Test Statistic		.368	.480	.338	.523
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan uji *Kolmogorov Smirnov*, hasil uji normalitas pada kelompok kontrol didapatkan nilai p value pretest 0,000 ( $<0,05$ ) dan p value posttest 0,000 ( $<0,05$ ) sedangkan pada kelompok perlakuan didapatkan nilai p value pretest 0,000 ( $<0,05$ ) dan p value posttest 0,000 ( $<0,05$ ) sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa distribusi tidak normal. Hasil yang didapatkan tidak normal maka uji selanjutnya menggunakan uji non parametik menggunakan uji *Wilcoxon*.

## 2. Uji Wilcoxon

### Wilcoxon Signed Ranks Test

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest_Kontrol - Pretest_Kontrol	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	13 <sup>b</sup>	7.00	91.00
	Ties	21 <sup>c</sup>		
	Total	34		
Posttest_Perlakuan - Pretest_Perlakuan	Negative Ranks	0 <sup>d</sup>	.00	.00
	Positive Ranks	34 <sup>e</sup>	17.50	595.00
	Ties	0 <sup>f</sup>		
	Total	34		

- a. Posttest\_Kontrol < Pretest\_Kontrol
- b. Posttest\_Kontrol > Pretest\_Kontrol
- c. Posttest\_Kontrol = Pretest\_Kontrol
- d. Posttest\_Perlakuan < Pretest\_Perlakuan
- e. Posttest\_Perlakuan > Pretest\_Perlakuan
- f. Posttest\_Perlakuan = Pretest\_Perlakuan

Test Statistics <sup>a</sup>		
	Posttest_Kontrol - Pretest_Kontrol	Posttest_Perlakuan - Pretest_Perlakuan
Z	-3.606 <sup>b</sup>	-5.273 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Jika nilai Asymp.Sig <0,05 maka Ha diterima sehingga terdapat pengaruh pada kelompok kontrol dengan nilai sebesar 0,000. Sedangkan pada kelompok perlakuan juga terdapat pengaruh dengan nilai sebesar 0,000

### 3. Uji Mann-Whitney

#### Mann-Whitney Test

		Ranks		
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kemampuan_Sadari	Kelompok Kontrol	34	19.82	674.00
	kelompok perlakuan	34	49.18	1672.00
	Total	68		

#### Test Statistics<sup>a</sup>

		Kemampuan_Sadari
Mann-Whitney U		79.000
Wilcoxon W		674.000
Z		-6.929
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

a. Grouping Variable: Kelompok

Jika nilai Asymp.Sig <0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan.

Lampiran 24 Lembar *Plan Of Action***PLAN OF ACTION**

No	Keterangan	September				Oktober				November				Desember				Januari				Februari			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
A.Tahap persiapan																									
1	Menentukan judul	■	■	■	■																				
2	Mencari Literatur		■	■	■																				
3	Penyusunan Proposal					■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■								
4	Konsultasi proposal				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■								
5	Perbaikan proposal				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■								
6	Ujian Sidang Proposal																	■	■	■	■				
7	Revisi Proposal																	■	■	■	■				
8	Perijinan Penelitian																					■	■	■	■

No	Keterangan	Maret				April				Mei				Juni				Juli			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
B.Tahap Pelaksanaan																					
1	Pengambilan Data	■	■	■	■																
2	Pengolahan data					■	■	■	■												
3	Analisa data									■	■	■	■								
4	Konsultasi Hasil									■	■	■	■								
C.Tahap Evaluasi																					
1	Perbaikan Hasil													■	■	■	■				
2	Pencatatan dan pelaporan Hasil													■	■	■	■				
3	Ujian Sidang Skripsi																	■	■	■	■
4	Perbaikan Hasil																	■	■	■	■

## Lampiran 25 Dokumentasi

