

LAMPIRAN

Lampiran 1 Izin Pendahuluan Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Jalan Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Tawang
Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
(0265) 340186
<https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

Tasikmalaya, 30 Januari 2026

Nomor : PP.06.02/F.XVIII.12/192/2026
Hal : Permohonan Izin Pendahuluan Penelitian
Yth : Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya
Di-
Tempat

Disampaikan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kelas RPL Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun Akademik 2025/2026, dalam hal ini memohon izin untuk melaksanakan pendahuluan penelitian di SMA Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya yang Bapak/Ibu pimpin. Kegiatan ini dilakukan untuk keperluan penyusunan Skripsi.

Adapun nama mahasiswa tersebut sebagai berikut :

Nama : Noer Lira Manova Catrine

NIM : P20624325028

Judul Skripsi : Efektivitas Hasil Pemeriksaan SADARI Sebelum dan Sesudah Menstruasi Terhadap Deteksi Dini *Fibroadenoma Mammarum* Pada Remaja Putri Usia 17-19 Tahun di SMA Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Kebidanan

Dr. Yati Budjanti, SST., M.Keb
NIP. 197512152001122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian Tanda Tangan Elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2 Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Jalan Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Tawang
Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
(0265) 340186
<https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

Tasikmalaya, 30 Januari 2026

Nomor : PP.06.02/F.XVIII.12/192/2026
Hal : Permohonan Izin Penelitian
Yth : Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya
Di-
Tempat

Disampaikan dengan hormat, bahwa untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Kelas RPL Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun Akademik 2025/2026, dalam hal ini memohon izin untuk melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya yang Bapak/Ibu pimpin. Kegiatan ini dilakukan untuk keperluan penyusunan Skripsi.

Adapun nama mahasiswa tersebut sebagai berikut :

Nama : Noer Lira Manova Catrine

NIM : P20624325028

Judul Skripsi : Efektivitas Hasil Pemeriksaan SADARI Sebelum dan Sesudah Menstruasi Terhadap Deteksi Dini *Fibroadenoma Mammae* Pada Remaja Putri Usia 17-19 Tahun di SMA Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya.

Demikian surat permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan Kebidanan

Dr. Yati Budiarti SST., M.Keb
NIP. 197512152001122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian Tanda Tangan Elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.komdigi.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH XII
SMA NEGERI 1 CIAWI KAB. TASIKMALAYA
Akreditasi : "A" (Amat Baik)
Nomor : 1347/BAN-SM/SK/2022
Jl. Pasirhuni No.10 Ciawi Tasikmalaya ☎ (0265) 455222 ✉ 46156
Email: sman1ciawitasikmalaya@gmail.com

Nomor : 1053/TU.01.02/SMAN1.CIAWI.TSM
Lampiran : -
Perihal : **Pemberian Izin Penelitian & Permintaan Data**

Kepada Yth : **Kaprodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya**
di
Tempat

Teriring salam dan do'a kami sampaikan semoga Bapak / Ibu beserta staf selalu berada dalam lindungan Allah SWT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. H. Aang Dohiri, M.Ag.
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa,

- Nama Mahasiswa : Noer Lira Manova Catrine
NPM : P20624325028
Program Studi : RPL Kebidanan
Jenjang : D-IV

Telah kami setuju untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya sebagai syarat penyusunan skripsi dengan judul :

" Efektivitas Hasil Pemeriksaan SADARI Sebelum dan Sesudah Mentruasi Terhadap Deteksi Dini *Fibrodonema Mamae* Pada Remaja Putri Usia 17-19 Tahun di SMA Negeri 1 Ciawi "

Demikian surat ini disampaikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Tasikmalaya, 31 Maret 2026

Kepala Sekolah,



Drs. H. AANG DOHIRI, M. Ag.

Nip: 19660613 1998012 1 004

Lampiran 4 Keterangan Layak Etik



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Jalan Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Tawang
Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
(0265) 340186
<https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL APPROVAL
"ETHICAL APPROVAL"

No.DP.04.03/F.XVIII.1.3.1/637/2026

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

Peneliti utama : Noer Lira Manova Catrine
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Efektifitas Hasil Pemeriksaan SADARI Sebelum dan Sesudah Menstruasi Terhadap Deteksi Dini Fibroadenoma Mammae Pada Remaja Putri Usia 17-19 Tahun di SMA Negeri 1 Ciawi"

"Effectiveness of BSE Examination Results Before and After Menstruation on Early Detection of Mammary Fibroadenoma in Adolescent Girls Aged 17-19 Years at SMA Negeri 1 Ciawi"

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 29 Mei 2026 sampai dengan tanggal 29 Mei 2027.

This declaration of ethics applies during the period May 29, 2026 until May 29, 2027.



May 29, 2026
Chairperson,



Dr. Imat Rochimat SKM., MM

Lampiran 5 Permohonan Menjadi Responden

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Calon Responden Penelitian Di SMA Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Progran Studi D-IV RPL Kebidanan.

Nama : Noer Lira Manova Catrine

NIM : P20624325028

Dengan ini menyampaikan bahwa saya akan mengadakan penelitian dengan judul : "Efektivitas Pemeriksaan SADARI Sebelum dan Sesudah Menstruasi terhadap Deteksi Dini *Fibroadenoma Mammae* pada Remaja Putri Usia 17-19 Tahun di SMA Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya"

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemeriksaan SADARI sebelum dan sesudah menstruasi pada remaja putri usia 17-19 tahun di SMA Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya. Data yang diperoleh hanya digunakan untuk keperluan peneliti. Kerahasiaan data dan identitas saudara tidak akan disebarluaskan.

Saya sangat menghargai kesediaan saudara untuk meluangkan waktu menandatangani lembar persetujuan yang disediakan ini. Atas kesediaan dan kerja samanya saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya

Peneliti

Lampiran 6 Formulir Persetujuan Menjadi Responden

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Agama :

Dengan ini menyatakan bersedia untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Noer Lira Manova Catrine, mahasiswa Program Studi D-IV RPL Kebidanan Jurusan Kebidanan Poltekes Kemenkes Tasikmalaya yang berjudul “Efektivitas Pemeriksaan SADARI Sebelum dan Sesudah Menstruasi terhadap Deteksi Dini *Fibroadenoma Mammae* pada Remaja Putri Usia 17-19 Tahun di SMA Negeri 1 Ciawi Tasikmalaya”.

Saya mengerti dan memahami bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negative terhadap saya, oleh karena itu saya bersedia untuk menjadi responden pada penelitian ini.

Tasikmalaya, 2026

Responden,

.....

Lampiran 7 Lembar Cklis/ Langkah-Langkah Pemeriksaan Sadari

**LEMBAR CKLIS/ LANGKAH-LANGKAH PEMERIKSAAN
SADARI**

1. Tahap Inpeksi di Depan Cermin

No	Langkah Pemeriksaan	Ya
1	Responden berdiri di depan kaca dengan posisi tegak	<input type="checkbox"/>
2	Responden mengamati bentuk dan ukuran kedua payudara	<input type="checkbox"/>
3	Responden mengamati adanya perubahan kulit (kerutan/kemerahan)	<input type="checkbox"/>
4	Responden mengangkat kedua tangan ke atas untuk melihat perubahan bentuk payudara	<input type="checkbox"/>
5	Responden meletakkan tangan di pinggang dan menekan untuk melihat adanya tarikan kulit	<input type="checkbox"/>

2. Tahap Palpasi Perabaan Saat Berdiri/Mandi

No	Langkah Pemeriksaan	Ya
6	Responden meraba payudara dengan ujung 3 jari (telunjuk, tengah, manis)	<input type="checkbox"/>
7	Pemeriksaan dilakukan dengan gerakan melingkar dari luar ke arah puting	<input type="checkbox"/>
8	Responden memeriksa seluruh area payudara sampai batas atas tulang selangka	<input type="checkbox"/>
9	Responden memeriksa area ketiak untuk mengetahui pembesaran kelenjar	<input type="checkbox"/>

3. Tahap Palpasi Saat Berbaring

No	Langkah Pemeriksaan	Ya
10	Responden berbaring dengan bantal di bawah bahu	<input type="checkbox"/>
11	Responden mengangkat satu tangan ke belakang kepala	<input type="checkbox"/>
12	Responden meraba payudara dengan tekanan ringan-sedang-dalam	<input type="checkbox"/>
13	Responden memeriksa puting dengan menekan perlahan untuk melihat adanya cairan	<input type="checkbox"/>

Lampiran 8 Kuesioner Efektivitas Hasil Pemeriksaan Sadari Pre-Test dan Post Test

**KUESIONER EFEKTIVITAS HASIL PEMERIKSAAN SADARI
PRE-TEST DAN POST TEST
(SEBELUM DAN SESUDAH MENSTRUASI)**

Instrumen ini diisi langsung oleh responden setelah melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Tidak ada pemeriksaan oleh tenaga kesehatan. Responden menilai pengalaman pribadi saat melakukan SADARI serta mencatat temuan kelainan (jika ada).

Isilah sesuai dengan kondisi Anda saat melakukan SADARI (sebelum / sesudah menstruasi).

Skala Penilaian (Likert 4 Poin)

- 1 = Sangat Tidak Setuju
- 2 = Tidak Setuju
- 3 = Setuju
- 4 = Sangat Setuju

Semakin tinggi skor, semakin efektif.

A. Identitas Responden:

Kode Responden :

Usia : tahun

Tanggal Menstruasi Terakhir :

Tanggal Pemeriksaan :

B. Kuesioner Efektivitas Hasil Pemeriksaan SADARI

No	Kode	Indikator	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1	K1	Kemudahan	Saya dapat mengikuti seluruh tahapan gerakan SADARI dengan urut dan benar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	K2	Kemudahan	Saya dapat melakukan teknik perabaan payudara secara dengan tekanan yang pas (ringan, sedang, kuat).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	K3	Kemudahan	Saya dapat menjangkau seluruh area payudara hingga ketiak dengan jelas saat melakukan pemeriksaan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	KN1	Kenyamanan	Saya merasa nyaman saat melakukan pemeriksaan payudara	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	KN2	Kenyamanan	Saya tidak merasakan nyeri yang mengganggu saat melakukan SADARI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	KN3	Kenyamanan	Saya dapat melakukan pemeriksaan tanpa rasa tegang atau cemas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	KP1	Kejelasan	Dengan kondisi payudara pada saat ini, saya dapat membedakan jaringan payudara normal dengan bagian yang terasa berbeda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	KP2	Kejelasan	Dengan kondisi payudara saat ini, saya bisa merasakan jika terdapat benjolan yang memiliki pinggiran/batas yang jelas,	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	KP3	Kejelasan	Dengan kondisi payudara saat ini, saya dapat merasakan jika ada bagian yang terasa keras/padat dibandingkan bagian payudara yang empuk lainnya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	KP4	Kejelasan	Dengan kondisi payudara saat ini, saya tahu cara memastikan apakah bagian yang berbeda itu bisa digerakkan atau tidak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Y1	Keyakinan	Saya yakin pemeriksaan yang saya lakukan sudah sesuai prosedur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12	Y2	Keyakinan	Saya percaya diri dalam mengenali tanda yang mengarah pada fibroadenoma mammae	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
----	----	-----------	--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

C. Skala Pengukuran dan kategori Efektivitas

Instrumen penelitian ini menggunakan skala Likert 4 poin dengan rentang skor 1–4 pada setiap item pernyataan. Skor terendah adalah 1 dan skor tertinggi adalah 4.

Jumlah item dalam kuesioner sebanyak 17 pernyataan, sehingga:

1. Skor minimum = 12
2. Skor maksimum = 48

Item pernyataan positif diberi skor sesuai tingkat persetujuan responden (1–4), sedangkan item pernyataan negatif dilakukan pembalikan skor (reverse coding).

D. Konversi Skor ke presentase

Untuk menentukan tingkat efektivitas, skor total responden dikonversi ke dalam bentuk persentase dengan rumus:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100\%$$

Dalam penelitian ini:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Skor responden}}{48} \times 100\%$$

Konversi ke dalam bentuk persentase bertujuan untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian.

E. Kategori Tingkat Efektivitas

Hasil persentase kemudian diklasifikasikan ke dalam empat kategori sebagai berikut:

Persentase	Kategori
0–25%	Sangat Tidak Efektif
26–50%	Tidak Efektif
51–75%	Efektif
76–100%	Sangat Efektif

LEMBAR OBSERVASI HASIL TEMUAN SADARI

Lembar ini bertujuan untuk mendokumentasikan temuan fisik hasil pemeriksaan SADARI untuk mendukung data efektivitas hasil kuesioner.

No	Parameter Observasi	Kriteria Temuan	Checklist (v)
1	Keberadaan Benjolan	Tidak ditemukan adanya benjolan/penebalan	[]
		Ditemukan adanya benjolan/area padat	[]
2	Lokasi Benjolan (Diisi jika ada benjolan)	Payudara Kanan	[]
		Payudara Kiri	[]
3	Konsistensi (Tekstur)	Kenyal/Lunak (seperti bakso/ujung hidung)	[]
		Padat/Keras (seperti menyentuh dahi)	[]
4	Mobilitas (Pergerakan)	Mudah digerakkan/digeser (Mobile)	[]
		Terfiksasi (Diam di tempat/tidak bisa digeser)	[]
5	Sensasi Nyeri	Tidak ada rasa nyeri saat ditekan	[]
		Terasa nyeri saat ditekan	[]
6	Bentuk & Batas	Bulat/Lonjong dengan batas yang tegas	[]
		Bentuk tidak beraturan & batas tidak jelas	[]

Sumber: Mahendra et al. (2024).

RENCANA ANGGARAN PENELITIAN

No	Kegiatan	Volume	Satuan	Unit Cost (Rp)	Jumlah (Rp)
1	Pengadaan bahan penelitian				
	a. Fotokopi lembar izin, administrasi, dan dokumentasi	1	Paket	100.000	100.000
	b. Bingkisan responden	32	Orang	10.000	320000
2	Transport peneliti ke sekolah	12	Kali	20.000	240.000
3	Biaya komunikasi dan internet (Google Form & koordinasi responden)	1	Paket	50.000	50.000
4	Lain-lain (map, dokumentasi, alat tulis sederhana)	1	Paket	50.000	50.000
	JUMLAH				760.000

JADWAL PENELITIAN

No	Kegiatan	Waktu Penelitian				
		Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1.	Pengajuan Judul	■				
2.	Perumusan Proposal	■	■			
3.	Seminar Proposal		■			
4.	Pelaksanaan Penelitian		■	■	■	■
5.	Seminar Hasil Skripsi					■

Lampiran 12 Daftar Bimbingan

DAFTAR BIMBINGAN



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
 Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
 Jalan Babakan Siliwangi No.35, Kahuripan, Tawang
 Tasikmalaya, Jawa Barat 46115
 (0265) 340186
<https://poltekkestasikmalaya.ac.id>

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal : Efektivitas Hasil Pemeriksaan SADARI Sebelum dan Setelah Menstruasi terhadap Deteksi Dini Fibroadenoma Mammae pada Remaja Putri 17-19 Tahun

Sesi / Bahasan : ke-1 / Pengajuan Judul disetujui oleh pembimbing 2

Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 0426028703 - BAYU IRIANTI, M.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-1 / Judul di acc oleh pembimbing 1

Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 4027076401 - NUNUNG MULYANI

Pembimbing

Selasa, 10 Februari 2026, 09:11:36

Acc judul, lanjutkan BAB 1

Sesi / Bahasan : ke-2 / Revisi bab 1

Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 4027076401 - NUNUNG MULYANI

Selasa, 10 Februari 2026, 09:13:02

BAB 1 lengkapi data pendukung, lanjut BAB II

Sesi / Bahasan : ke-2 / Bab 2 dan tiga di revisi

Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 0426028703 - BAYU IRIANTI, M.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-3 / Perbaiki tata tulis, lengkapi lampiran

Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 0426028703 - BAYU IRIANTI, M.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-3 / Perbaiki, tambahkan data

Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 4027076401 - NUNUNG MULYANI

Selasa, 10 Februari 2026, 09:16:27

perbaiki, data pendukung yang terkini, lengkapi bab 2 dengan cara pengukuran efektifitas

Ditulis oleh: NOER LIRA MANOVA CATRINE, pada 29/05/2026 10:54:21 WIB | web-poltekkesbtkesdayamanusiamk.poltekkestasikmalaya.ac.id/ajukonsultasi/

Sesi / Bahasan : ke-4 / Bab 1.2 acc bab 3 perbaiki
Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 4027076401 - NUNUNG MULYANI

Selasa, 10 Februari 2026, 09:18:39
BAB 1 dan II ACC
BAB 3 jelaskan analisis data univariat dan bifariat

Sesi / Bahasan : ke-4 / Acc sidang
Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 0426028703 - BAYU IRIANTI, M.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-5 / Proposal acc, Persiapkan ujian proposal
Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 4027076401 - NUNUNG MULYANI

Selasa, 10 Februari 2026, 09:19:51
ACC siapkan PPT untuk ujian proposal

Sesi / Bahasan : ke-6 / Perbaikan bab 1-5
Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 0426028703 - BAYU IRIANTI, M.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-6 / menjelaskan sesuai dengan apa yang sudah dilakukan
Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 4027076401 - NUNUNG MULYANI

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-7 / Acc Perbaikan bab 1-5
Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 4027076401 - NUNUNG MULYANI

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-7 / Perbaiki dan lengkapi bab 4 dan 5
Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 0426028703 - BAYU IRIANTI, M.Keb

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-8 / ACC siapkan untuk sidang
Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 4027076401 - NUNUNG MULYANI

Tidak ada data percakapan

Sesi / Bahasan : ke-9 / ACC sidang
Mahasiswa : P20624325028 - NOER LIRA MANOVA CATRINE **Pembimbing** : 4027076401 - NUNUNG MULYANI

Tidak ada data percakapan

Lampiran 13 Output SPSS

Output SPSS

A. Analisis Univariat

1. Distribusi frekuensi efektivitas pemeriksaan SADARI sebelum menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.00	12	37.5	37.5	37.5
	3.00	18	56.3	56.3	93.8
	4.00	2	6.3	6.3	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

2. Distribusi frekuensi efektivitas pemeriksaan SADARI sesudah menstruasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	2	6.3	6.3	6.3
	4.00	30	93.8	93.8	100.0
	Total	32	100.0	100.0	

B. Analisis Bivariat

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Poin Probab
Pearson Chi-Square	3.556 ^a	2	.169	.256		
Likelihood Ratio	4.149	2	.126	.256		
Fisher-Freeman-Halton Exact Test	3.430			.256		
Linear-by-Linear Association	2.874 ^c	1	.090	.208	.133	
McNemar-Bowker Test	.	.	. ^b			
N of Valid Cases	32					

a. 4 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .13.

b. Computed only for a PxP table, where P must be greater than 1.

c. The standardized statistic is 1.695.

Lampiran 14 Tabulasi Data

**Tabulasi Data
Sebelum Menstruasi**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	
1	3	2	3	3	2	4	2	2	2	1	2	2	2	28	58,33333	Tidak Efektif
2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	19	39,58333	Tidak Efektif
3	3	1	3	2	1	2	3	3	3	3	4	2	30	62,5	Sangat Efektif	
4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	1	4	32	66,66667	Efektif	
5	4	2	4	3	4	3	2	2	2	2	1	2	31	64,58333	Efektif	
6	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	3	4	34	70,83333	Efektif	
7	4	1	4	3	4	2	3	2	3	1	2	1	30	62,5	Efektif	
8	3	1	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	25	52,08333	Efektif	
9	3	2	3	3	3	3	1	1	1	2	2	2	26	54,16667	Efektif	
10	3	2	3	2	2	4	3	2	2	2	3	2	30	62,5	Efektif	
11	3	2	4	3	1	1	2	1	1	2	2	2	24	50	Tidak Efektif	
12	4	3	3	2	1	1	2	2	1	2	3	3	27	56,25	Efektif	
13	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	24	50	Tidak Efektif	
14	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	23	47,91667	Tidak Efektif	
15	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	34	70,83333	Efektif	
16	3	3	3	2	1	1	1	2	2	1	1	2	22	45,83333	Tidak Efektif	
17	4	2	4	1	1	1	2	1	1	2	1	3	23	47,91667	Tidak Efektif	
18	3	2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	2	22	45,83333	Tidak Efektif	
19	3	1	3	3	2	1	1	2	2	1	1	4	24	50	Efektif	
20	4	2	4	4	4	3	2	2	1	2	3	3	34	70,83333	Efektif	
21	4	1	4	3	2	2	2	2	1	2	1	1	25	52,08333	Efektif	
22	4	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	24	50	Tidak Efektif	
23	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	39	81,25	Sangat Efektif	
24	4	1	4	4	3	3	3	2	2	2	1	2	31	64,58333	Efektif	
25	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	25	52,08333	Efektif	
26	4	2	3	1	2	3	4	3	3	2	3	3	33	68,75	Efektif	
27	4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	24	50	Tidak Efektif	
28	4	2	4	1	1	1	2	2	2	4	4	4	31	64,58333	Efektif	
29	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	30	62,5	Efektif	
30	4	2	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	24	50	Tidak Efektif	
31	4	2	2	2	1	1	2	2	4	4	4	3	31	64,58333	Efektif	
32	4	1	3	3	2	2	1	1	1	1	2	2	23	47,91667	Tidak Efektif	

Sesudah Menstruasi

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	75	3	Efektif
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36	75	3	Efektif
3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	38	79,16667	4	Sangat Efektif
4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	38	79,16667	4	Sangat Efektif
5	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	38	79,16667	4	Sangat Efektif
6	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	39	81,25	4	Sangat Efektif
7	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	40	83,33333	4	Sangat Efektif
8	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	41	85,41667	4	Sangat Efektif
9	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	41	85,41667	4	Sangat Efektif
10	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	41	85,41667	4	Sangat Efektif
11	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	41	85,41667	4	Sangat Efektif
12	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	42	87,5	4	Sangat Efektif
13	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	42	87,5	4	Sangat Efektif
14	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	42	87,5	4	Sangat Efektif
15	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	42	87,5	4	Sangat Efektif
16	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	42	87,5	4	Sangat Efektif
17	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	42	87,5	4	Sangat Efektif
18	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	42	87,5	4	Sangat Efektif
19	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	43	89,58333	4	Sangat Efektif
20	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	43	89,58333	4	Sangat Efektif
21	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	43	89,58333	4	Sangat Efektif
22	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	43	89,58333	4	Sangat Efektif
23	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	44	91,66667	4	Sangat Efektif
24	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	47	91,66667	4	Sangat Efektif
25	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	44	91,66667	4	Sangat Efektif
26	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	45	93,75	4	Sangat Efektif
27	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	45	93,75	4	Sangat Efektif
28	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	45	93,75	4	Sangat Efektif
29	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	46	95,83333	4	Sangat Efektif
30	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	47	97,91667	4	Sangat Efektif
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	100	4	Sangat Efektif
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	100	4	Sangat Efektif

Lampiran 15 Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi Penelitian





Lampiran 16 Media Pendidikan Kesehatan (Flip book)



APA ITU FIBROADENOMA MAMMAE?



Fibroadenoma

DENGAN SADARI DETEKSI FIBROADENOMA MAMMAE SEJAK DINI

Jurusan Kebidanan
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Disusun oleh:
Noer Lira Manova Catrine

MENGENAL FIBROADENOMA MAMMAE (FAM)

Fibroadenoma mammae merupakan tumor jinak pada payudara yang paling sering ditemukan pada remaja dan wanita usia subur. Pada masa remaja, tubuh mengalami perubahan hormonal yang signifikan, terutama peningkatan hormon estrogen.

Hormon estrogen berperan untuk merangsang pertumbuhan jaringan kelenjar dan stroma payudara, respon jaringan yang berlebih memicu munculnya masa jinak seperti *fibroadenoma mammae*. meskipun bersifat jinak, benjolan pada payudara sering menimbulkan kecemasan pada remaja dan wanita muda karena adanya kekhawatiran terhadap kemungkinan kanker payudara (Bickley, 2021).



Siapa yang Beresiko Mengalami Fibroadenoma Mammae?

Fibroadenoma Mammae paling sering terjadi pada usia 15-25 tahun dan lebih jarang ditemukan setelah usia 35 tahun. Hal ini berkaitan dengan pengaruh hormon estrogen yang masih aktif dan fluktuatif pada usia remaja dan dewasa muda (American Cancer Society, 2023).

Apa Saja yang Dapat Meningkatkan Faktor Resiko Fibroadenoma Mammae?

Beberapa faktor yang meningkatkan resiko terjadinya FAM antara lain:

- Usia remaja dan dewasa muda
- Paparan hormon estrogen yang tinggi
- Riwayat keluarga dengan kelainan payudara jinak
- Gaya hidup tidak sehat
- Menarche pada usia dini

BAGAIMANA CARA MENCEGAH FIBROADENOMA MAMMAE?

Fibroadenoma mammae tidak dapat dicegah secara spesifik karena berkaitan dengan faktor hormonal, terutama pengaruh estrogen pada jaringan payudara (Kumar, Abbas, & Aster, 2020).

Meskipun demikian, menjaga kesehatan payudara tetap penting dilakukan melalui kebiasaan hidup sehat dan pemantauan rutin. Oleh karena itu, deteksi dini menjadi langkah yang paling penting, yaitu dengan melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) setiap bulan agar setiap perubahan atau benjolan dapat segera dikenali dan dikonsultasikan ke tenaga kesehatan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021; American Cancer Society, 2023).

Apa Perbedaan Fibroadenoma Mammae dan Kanker Payudara?

<p>Ciri-ciri Fibroadenoma Mammae:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berifat jinak 2. Berbentuk bulat atau oval 3. Berbatas tegas 4. Mudah digerakkan (mobile) 5. Biasanya tidak disertai nyeri 6. Sering muncul pada usia 15-25 tahun 	<p>Ciri-ciri kanker payudara:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bersifat ganas 2. Konsistensi keras 3. Tidak beraturan 4. Sulit digerakkan (menempel pada jaringan sekitar) 5. Dapat disertai perubahan kulit dan pengeluaran cairan abnormal dari puting. 6. Lebih sering terjadi pada wanita diatas 40 tahun
--	---





Mengapa Deteksi Dini Itu Penting?

Deteksi dini FAM penting untuk mencegah keterlambatan penanganan, mengurangi kecemasan, serta membantu pemantauan perubahan benjolan dari waktu ke waktu. Meskipun bersifat jinak, beberapa jenis fibroadenoma kompleks tetap memerlukan evaluasi tenaga kesehatan (American Cancer Society, 2021).

Apa Itu SADARI?

SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) adalah metode pemeriksaan payudara yang dilakukan secara mandiri melalui inspeksi dan palpasi untuk mengenali kondisi normal payudara dan mendeteksi adanya kelainan sejak dini (Kandasamy et al., 2024).

Manfaat SADARI

- Manfaat SADARI antara lain:
- Meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan payudara
 - Membantu deteksi dini benjolan payudara
 - Mudah dilakukan dan tidak memerlukan alat
 - Mendukung pemantauan fibroadenoma mammae secara mandiri (Kandasamy et al., 2024).



KAPAN SADARI BISA DILAKUKAN?

7-1 Hari Sebelum Menstruasi

Sebelum menstruasi, peningkatan hormon estrogen dan progesteron menyebabkan payudara terasa lebih padat dan sensitif. Pada fase ini, benjolan fibroadenoma dapat terasa lebih kencang dan elastis sehingga dapat dikenali sebagai perbandingan perubahan payudara (Franjie, 2021; Kılıç et al., 2015).

7-10 Hari Setelah Menstruasi

Pada hari ke 7 dihitung dari hari pertama menstruasi, jaringan payudara menjadi lebih lunak dan pembengkakan berkurang. Hal ini disebabkan oleh penurunan hormon estrogen dan progesteron. Kondisi ini membuat pemeriksaan SADARI lebih nyaman dan hasilnya lebih akurat (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

BAGAIMANA CARA MELAKUKAN SADARI?

No	Langkah-langkah	Gambaran
1.	Berdiri di depan cermin Berdirilah tegak dengan tangan lurus di samping. Perhatikan apakah bentuk payudara kiri dan kanan seimbang, atau ada perubahan warna kulit, kerutan, dan puting yang masuk ke dalam.	
2.	Angkat Tangan ke Atas Angkat kedua tangan lurus ke atas. Cek apakah ada benjolan atau tarikan kulit di area bawah payudara yang baru terlihat saat tangan diangkat.	
3.	Tangan di Pinggang Letakkan tangan di pinggang dan busungkan dada sambil berkaca. Lihat apakah ada bagian kulit yang tertarik atau tampak cekung saat otot dada dikencangkan.	
4.	Raba Sambil Berdiri: Gunakan tiga jari (telunjuk, tengah, manis) Putar jari-jari Anda membentuk lingkaran kecil dari area luar payudara perlahan menuju puting. Gunakan tekanan pelan, lalu agak kuat, untuk merasakan ada benjolan atau tidak.	
5.	Raba Sambil Berbaring 1. Letakkan bantal dibawah bahu setelah berbaring 2. Rebahkan diri dengan tangan kanan di bawah kepala (untuk periksa payudara kanan). Gunakan jari tangan kiri untuk meraba seluruh area payudara dengan gerakan memutar seperti sebelumnya. Posisi tidur membuat jaringan payudara lebih rata dan mudah diraba. Perhatikan apakah ada sesuatu yang abnormal yang perlu dicurigai. 3. Lakukan hal yang sama untuk memeriksa payudara bagian kiri.	
6.	Periksa Area Ketiak Jangan lupa raba juga area ketiak Anda. Rasakan apakah ada benjolan atau penebalan yang aneh di sana, karena jaringan payudara sampai ke area ketiak.	
7.	Pencet Puting: Terakhi, pencet puting pelan-pelan dengan ibu jari dan telunjuk. Perhatikan apakah ada cairan yang keluar (seperti darah atau cairan keruh kekuningan) yang bukan ASI.	

Lembar Ceklis/ Langkah - Langkah Pemeriksaan SADARI

1. Tahap Inspeksi di Depan Cermin

No	Langkah Pemeriksaan	Ya
1	Responden berdiri di depan kaca dengan posisi tegak	<input type="checkbox"/>
2	Responden mengamati bentuk dan ukuran kedua payudara	<input type="checkbox"/>
3	Responden mengamati adanya perubahan kulit (kerutan/kemerahan)	<input type="checkbox"/>
4	Responden mengangkat kedua tangan ke atas untuk melihat perubahan bentuk payudara	<input type="checkbox"/>
5	Responden meletakkan tangan di pinggang dan menekan untuk melihat adanya tarikan kulit	<input type="checkbox"/>

2. Tahap Palpasi Perabaan Saat Berdiri/Mandi

No	Langkah Pemeriksaan	Ya
6	Responden meraba payudara dengan ujung 3 jari (telunjuk, tengah, manis)	<input type="checkbox"/>
7	Pemeriksaan dilakukan dengan gerakan melingkar dari luar ke arah puting	<input type="checkbox"/>
8	Responden memeriksa seluruh area payudara sampai batas atas tulang selangka	<input type="checkbox"/>
9	Responden memeriksa area ketiak untuk mengetahui pembesaran kelenjar	<input type="checkbox"/>

3. Tahap Palpasi Saat Berbaring

No	Langkah Pemeriksaan	Ya
10	Responden berbaring dengan bantal di bawah bahu	<input type="checkbox"/>
11	Responden mengangkat satu tangan ke belakang kepala	<input type="checkbox"/>
12	Responden meraba payudara dengan tekanan ringan-sedang-dalam	<input type="checkbox"/>
13	Responden memeriksa puting dengan menekan perlahan untuk melihat adanya cairan	<input type="checkbox"/>

Hal-hal yang Harus Diwaspadai Saat Melakukan Sadari



Benjolan Pada Payudara

Benjolan yang keras atau kenyal, tidak nyeri, dan tidak menghilang setelah menstruasi perlu diwaspadai.



Perubahan Pada Puting

Puting masuk ke dalam, luka, kemerahan, atau keluar cairan darah/keruh tanpa dipijat.



Perubahan Bentuk atau Ukuran Payudara

Payudara tampak tidak simetris atau berubah bentuk secara tiba-tiba.



Nyeri yang Tidak Biasa

Nyeri menetap, hanya pada satu payudara, dan tidak terkait siklus menstruasi.



Perubahan Kulit Payudara

Kulit tampak menebal, berkerut, kemerahan, tertarik ke dalam, atau seperti kulit jeruk.



Benjolan di Ketiak

Adanya benjolan atau pembengkakan di daerah ketiak.

SADARI, PEDULI DIRI SENDIRI

Melakukan SADARI secara rutin sebelum dan sesudah menstruasi membantu meningkatkan efektivitas deteksi dini *fibroadenoma mammae*. Dengan mengenali payudara sendiri, remaja putri dapat menjaga kesehatan payudara sejak dini dan mengurangi kecemasan yang tidak perlu.



Referensi:

American Cancer Society. (2023). *Breast cancer early detection and diagnosis*. American Cancer Society.

Bickley, L. S. (2021). *Bates' guide to physical examination and history taking* (15th ed.). Wolters Kluwer.

Franjic, N. (2021). *Breast changes during menstrual cycle and implications for breast self-examination*. *Journal of Women's Health*, 30(4), 512–518.

Kandasamy, S., et al. (2024). *Breast self-examination and breast awareness among adolescent girls*. *International Journal of Nursing Studies*, 136, 104401.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman deteksi dini kanker payudara dan kanker leher rahim*. Kemenkes RI.

Kılıç, F., et al. (2015). *Elasticity changes of fibroadenoma during menstrual cycle assessed by elastography*. *Ultrasound in Medicine & Biology*, 41(6), 1502–1508.

Kumar, V., Abbas, A. K., & Aster, J. C. (2020). *Robbins & Cotran pathologic basis of disease* (10th ed.). Elsevier.

Lampiran 17

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Identitas Pribadi

Nama Lengkap : Noer Lira Manova Catrine
Tempat, Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 04 Juli 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Kp. Cijemit 004/002 Ds. Bugel Kec. Ciawi
Pekerjaan : Mahasiswa
Status : Belum Kawin
Email : noerliramanovacatrinee@gmail.com
No. Hp : 083848071246

Riwayat Pendidikan

1. SDN Margasari (2007-2013)
2. SMP Negeri 1 Ciawi (2013-2016)
3. SMA Negeri 1 Ciawi (2016-2019)
4. D III Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya (2019-2022)