



Edukasi Dan Pelatihan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Remaja Putri

Anis Khotimah¹, Woro Ispandiyah², Sulistiawati³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

Jl. Ringroad Selatan, Blado, Potorono, Banguntapan, Bantul, DIY

Korespondensi penulis: anisintuisi2@gmail.com

Abstract: *One type of disease that is a major health and death problem throughout the world is cancer. The most feared cancer disease for women throughout the world, including Indonesia, is breast cancer. Of all the cancer cases, Indonesia ranks first, namely breast cancer with 65,858. In fact, if the examination is carried out at an early stage it can reduce a person's death rate. Therefore, it is important to train in breast self-examination (BSE) from a young age. The aim of this education is to increase the knowledge of young women about breast self-examination (BSE) to detect breast cancer. The target of this education is 61 MA Mafaza Bantul students from Classes X to XII. The design of this activity is to carry out one measurement up front (pre test) before the treatment and after that another measurement is carried out (post test). In this activity, the paired T-test is used to determine the influence or relationship between one variable and another variable. The results show that the Sig. (2-tailed) is $0.000 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted, there is an average difference between the pre-test and posttest, so there is an increase in knowledge, attitudes and behavior in young women at MA MAFAZA Bantul, which means there is an influence of training breast self-examination (BSE).*

Keywords: *Education, Breast Cancer, Breast Self-Examination.*

Abstrak : Salah satu jenis penyakit yang menjadi masalah kesehatan dan kematian utama di seluruh dunia yaitu penyakit kanker. Penyakit kanker yang sangat ditakutkan bagi perempuan diseluruh dunia termasuk Indonesia yaitu kanker payudara. Dari sekian kasus kanker, Indonesia menempati urutan pertama yaitu penyakit kanker payudara sebanyak 65.858. Padahal, jika dilakukan pemeriksaan pada stadium dini maka dapat menekan angka kematian seseorang. Oleh karena itu, pentingnya pelatihan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) sejak diusia remaja. Tujuan dari edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang cara pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) guna mendeteksi kanker payudara. Adapun sasaran edukasi ini adalah siswi MA Mafaza Bantul Kelas X sampai XII yang berjumlah 61 orang. Rancangan kegiatan ini yaitu melakukan satu kali pengukuran di depan (*pre test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post test*). Dalam kegiatan ini menggunakan uji paired T-test, untuk mengetahui adanya pengaruh atau hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya. Hasil menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, ada perbedaan rata-rata antara pre-test dengan posttest maka terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku pada remaja putri MA MAFAZA Bantul yang artinya terdapat pengaruh pelatihan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

Kata kunci : Edukasi, Kanker Payudara, Pemeriksaan Payudara Sendiri.

LATAR BELAKANG

Masalah Salah satu jenis penyakit yang menjadi masalah kesehatan dan kematian utama di seluruh duniayaitu penyakit kanker. Penyakit kanker yang sangat ditakutkan bagi perempuan diseluruh dunia termasuk Indonesia yaitu kanker payudara. Menurut data dari Global Burden of Cancer (GLOBOCAN) (2020) menunjukkan insiden penyakit kanker diduniase banyak 19,3 juta kasus dengan angka kematian sampai 10 juta jiwa. Dari banyaknya kasus penyakit kanker yang paling banyak diderita oleh perempuan yaitu kanker payudara hampir sebanyak 2.261.419 juta kasus (11,7%). Adapun insiden penyakit kanker di Indonesia mencapai 396,914 kasus dengan angka kematian sebanyak 234.511kasus. Dari sekian kasus kanker di Indonesia yang menempati urutan pertamayaitu penyakit kanker payudara sebanyak 65.858 kasus (30,8%) dengan angka kematian 22.430 kasus (9,6%). Dari sekian banyak jenis kanker di Indonesia diperkirakan hampir 10 dari 100.000 orang yang terkena kanker payudara dan 70% kasus yang melakukan pemeriksaan kondisinya dalam keadaan stadium lanjut. Hal inil yang menyebabkan tingginya angka kematian payudara. Padahal, jika dilakukan pemeriksaan pada stadium dini maka dapat menekan angka kematian seseorang.

Penyakit kanker payudara jika ditemukan dalam kondisi stadium dini maka tingginya angka harapan hidup berkisar antara 85 –95%. Akan tetapi jika ditemukan dalam kondisi stadium lanjut maka angka harapan hidupnya rendah berkisar <50% dan biasanya penderita kanker payudara datang ke rumah sakit dalam kondisi stadium lanjut (Kemenkes, 2016). Tingginya prevalensi kanker payudara di Indonesia tentunya perlu perhatian khusus dengan cara melakukan pencegahan dan deteksi dini kanker sehingga mendapatkan pengobatan yang tepat dan memberikan kesembuhan dengan menekan angka kematian kanker. Oleh karena itu, pentingnya melakukan pemeriksaan payudara secara rutin.

Menurut data dari World Health Organization (WHO,2018), kanker payudara adalah jenis kanker yang paling umum terjadi pada wanita, dengan jumlah kasus mencapai sekitar 2,1 juta setiap tahunnya. Kanker payudara juga merupakan penyebab utama kematian akibat kanker pada wanita, yang memperkirakan pada tahun 2018 telah merenggut nyawa sekitar 627.000 wanita atau sekitar 15% dari total kematian akibat kanker pada wanita.

Global cancer observatory tahun 2020 menerangkan bahwa kanker payudara menempati urutan ke 23 di Asia dan di urutan ke 8 di Asia Tenggara. Jumlah kasus kanker payudara di Indonesia mencapai 68,858 kasus dengan persentase 16,6%, dari 396,94 total kasus baru kanker di Indonesia, dengan kenaikan mencapai 22 ribu kasus. Di Indonesia kanker payudara berada pada urutan pertama dari jenis kanker yang ada serta, menjadi penyumbang kematian

terbanyak. Prevalensi kanker di Indonesia 1,4 per 1000 penduduk. Prevalensi kanker payudara tertinggi adalah Provinsi DI Yogyakarta 4,86 per 1000 penduduk, diikuti oleh Provinsi Sumatera Barat 2,47 per 1000 penduduk dan Gorontalo 2,44 per 1000 penduduk. Prevalensi kanker payudara di Provinsi Bali sebanyak 2,3 per mil, kejadian ini meningkat dibandingkan dengan hasil riskesmas tahun 2013 sebesar 2.0 per mil. Data empiris menunjukkan bahwa prevalensi kanker meningkat dengan seiring bertambahnya usia, namun usia muda tidak menjamin aman dari kanker payudara (Risksdas, 2018).

Prevalensi *ca mammae* di Provinsi DI Yogyakarta juga terjadi peningkatan yang signifikan, yaitu sebesar 4,1% pada Riskesmas 2013 dan 4,86% pada Riskesmas 2018. Data hasil studi di Dinas Kesehatan DI Yogyakarta bulan Januari sampai dengan November 2019, wilayah dengan jumlah kasus *ca mammae* tertinggi adalah kota Yogyakarta sebanyak 1.710 kasus, diikuti kabupaten Sleman sebanyak 523 kasus, kabupaten Bantul sebanyak 266 kasus, kabupaten Kulon Progo 26 kasus, dan kabupaten Gunung Kidul 22 kasus (Risksdas, 2018).

Dengan memperhatikan kondisi tersebut, maka tim pengabdian masyarakat berkesimpulan bahwa perlu adanya pencegahan masalah penyakit kanker payudara yang dimulai dari tingkatan remaja, dengan mengadakan sebuah kegiatan edukasi dan pelatihan tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada remaja putri di MA Mafaza Bantul Yogyakarta.

KAJIAN TEORITIS

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Lisdyani & Budhiana (2021) menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang cenderung tidak melakukan cara-cara deteksi dini terhadap SADARI yaitu sebanyak 134 responden (95,7%). Responden yang memiliki pengetahuan baik cenderung melakukan cara-cara deteksi dini terhadap SADARI yaitu sebanyak 58 responden (76,3%) dan responden yang memiliki pengetahuan cukup cenderung melakukan cara-cara deteksi dini terhadap SADARI yaitu sebanyak 31 responden (55,4%). Berdasarkan hasil uji statistik analisa bivariat chi square menunjukkan ada hubungan pengetahuan dengan deteksi dini kanker payudara di MAN 1 Sukabumi dengan P-value = 0.000 (<.0.05).

Penelitian lain dilakukan oleh Lubis (2017) Hasil penelitian dengan menggunakan uji chi square dinyatakan bahwa terdapat Hubungan Pengetahuan Remaja Putri tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) dan Perilaku SADARI pada siswi kelas XI MA Al-Fatah Natar Tahun 2017, nilai p-value sebesar 0,016 dan nilai $p = \alpha < 0,05$.

Hasil penelitian dari Siregar (2022) menunjukkan bahwa 84% responden memiliki perilaku untuk tidak melakukan SADARI. Variabel yang berhubungan signifikan adalah sikap, riwayat keluarga, informasi media, pengaruh keluarga. Analisis statistik yang digunakan adalah distribusi frekuensi, chi square dan regresi logistik. Variabel yang paling dominan adalah informasi media massa nilai OR 16,295 Artinya responden yang terpapar informasi media mempunyai peluang 16 kali untuk melakukan SADARI dibandingkan responden yang tidak terpapar informasi media. Disimpulkan bahwa perlu adanya upaya dari pihak sekolah untuk mengadakan penyuluhan dari petugas kesehatan tentang kesehatan reproduksi khususnya tentang SADARI, deteksi dini kanker payudara.

Hasil penelitian dari Deska, Ningsih, Luviana (2022) menunjukan sebagian besar pengetahuan mahasiswa kebidanan dalam kategori baik (43, 8%). Perilaku SADARI mahasiswa kebidanan sebagian besar dalam kategori kurang (73, 7%). Secara statistik tidak terbukti ada hubungan antara pengetahuan tentang kanker payudara dengan perilaku SADARI ($p= 0,420$). Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan metode eksperimental berupa pre test dan post test tentang efektifitas video dengan perilaku SADARI. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional melalui pendekatan cross-sectional terhadap 133 mahasiswa kebidanan. Analisis statistik yang digunakan adalah uji chi-square.

Berdasarkan hasil penelitian dan edukasi di atas, maka pengabdian akan melakukan edukasi dan pelatihan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), adapun target sasaran adalah siswi-siswi Kelas X sampai Kelas XII MA Mafaza Bantul Yogyakarta, yang mana belum pernah dilakukan penyuluhan atau edukasi baik dari Puskesmas atau pihak lain terkait dengan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

METODE PENELITIAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dikemas dalam program Kolaborasi antara Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global dengan SMA/MA sederajat dalam bentuk penyuluhan atau edukasi dan pelatihan tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku terhadap pencegahan kanker payudara. Edukasi dan pelatihan ini dilakukan di MA Mafaza Bantul Yogyakarta. Adapun sasaran edukasi ini adalah remaja putri kelas X sampai dengan kelas XII di MA Mafaza Bantul yang berjumlah 61 orang.

Rancangan kegiatan ini yaitu melakukan satu kali pengukuran di depan (*pre test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post test*). Dalam

kegiatan ini menggunakan uji paired T-test, untuk mengetahui adanya pengaruh atau hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Waktu pelaksanaan pada 16 Maret 2024. Adapun metode edukasi dan pelatihan melalui ceramah dan dialog interaktif juga praktek dengan media power point dan alat peraga berupa pantom payudara. Para siswa sebelum dilakukan edukasi dan pelatihan, diberikan *pre test* tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), dan setelah edukasi dan pelatihan, mereka diminta mengisi *post test* melalui lembar kertas yang di bagikan.

Tabel 1
Tabel Hasil Rerata Paired Samples Statistics Pre-test dan Post-test Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Putri MA Mafaza Bantul

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretestpengetahuan	6.67	61	1.568	.201
	posttestpengetahuan	8.98	61	.764	.098
Pair 2	pretestsikap	8.38	61	1.392	.178
	posttsikap	9.48	61	.648	.083
Pair 3	preperilaku	6.00	61	1.798	.230
	postperilaku	7.30	61	1.358	.174

Pada output ini diperlihatkan ringkasan hasil statistik deskriptif dari ketiga variabel yang diteliti yakni nilai pre-test dan post-test. Karena nilai rata-rata pada pre-test pengetahuan 0,6.67 > post-test pengetahuan 0,8.98, pada pre-test sikap 0,8.38 > post-test sikap 0,9.48, pada pre-test perilaku 0,6.00 > post-test perilaku 0,7.30 maka itu artinya secara deskriptif terjadi peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku pada remaja putri tentang SADARI. Selanjutnya untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut benar-benar nyata (signifikan) atau tidak, maka kita perlu menafsirkan hasil uji paired sample t test yang terdapat pada tabel output “Paired Samples Test”

Tabel 2
Tabel Correlation Pre-test dan Pos-test Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Putri MA Mafaza Bantul

	N	Correlation	Sig.
--	---	-------------	------

Pair 1	pretest & posttest pengetahuan	61	.274	.033
Pair 2	pretestsikap & posttsikap	61	-.017	.895
Pair 3	preperilaku & postperilaku	61	.266	.038

Tabel 2 menunjukkan hasil uji korelasi atau hubungan antara kedua data atau hubungan variabel pre-test dengan variabel post-test. Berdasarkan output di atas diketahui nilai koefisien korelasi (Correlation) pengetahuan sebesar 0,274 dengan nilai signifikansi (Sig.) $0,033 < \text{probabilitas } 0,05$, sikap sebesar $-0,017$ dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,895 > \text{probabilitas } 0,05$, perilaku sebesar 0,266 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,038 < \text{probabilitas } 0,05$ maka dapat dikatakan bahwasannya pada variabel pengetahuan terdapat pengaruh pelatihan SADARI pada remaja putri di MA Mafaza Bantul, pada variabel sikap tidak ada pengaruh pelatihan SADARI pada remaja putri di MA Mafaza Bantul, dan pada variabel perilaku terdapat pengaruh pelatihan SADARI pada remaja putri di MA Mafaza Bantul.

Tabel 3

Tabel Paired Samples Test Pre-test dan Pos-test Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Remaja Putri MA Mafaza Bantul

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - posttest	-2.311	1.544	.198	-2.707	-1.916	-11.691	60	.000
Pair 2 pretestsikap posttsikap	-1.098	1.546	.198	-1.494	-.702	-5.549	60	.000
Pair 3 preperilaku postperilaku	-1.295	1.944	.249	-1.793	-.797	-5.204	60	.000

Output ketiga ini adalah output yang terpenting, karena pada bagian ketiga inilah kita akan menemukan jawaban atas apa yang menjadi pertanyaan dalam kasus di atas, yakni mengenai ada atau tidaknya pengaruh pelatihan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada remaja putri di MA Mafaza Bantul.

Pedoman pengambilan keputusan dalam uji Paired Sample T-Test

Menurut Singgih Santoso (2014:265), Pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired sample t-test berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) hasil output SPS, adalah sebagai berikut.

Jika nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima.

Sebaliknya, jika nilai Sig. (2-tailed) > 0,05, maka H₀ diterima dan H_a ditolak.

Berdasarkan tabel output “Paired Samples Test” di atas, diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 < 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara pre-test dengan posttest yang artinya ada pengaruh pelatihan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) pada remaja putri di MA Mafaza Bantul Tahun 2024

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari kegiatan edukasi dan pelatihan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku terhadap pemeriksaan payudara sendiri (SADARI).

Perlu *follow up* promosi kesehatan untuk pencegahan kanker payudara bekerjasama dengan puskesmas/komunitas peduli kanker, penyuluhan Kesehatan tersebut bertujuan untuk mengubah *mindset* akan pentingnya pencegahan kanker payudara, sehingga akan ada perubahan perilaku para siswi terhadap pencegahan kanker payudara.

Kegiatan program kolaborasi ini harapannya dapat berkelanjutan untuk mengedukasikan kepada seluruh siswi di MA Mafaza Bantul, supaya pengetahuan mereka semakin meningkat dan dapat menerapkan *positive habit* dalam kesehariannya dan juga praktik pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) secara mandiri untuk ikut andil dalam pencegahan kanker payudara.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih pengabdian ucapkan kepada bagian LPPM, Program Studi Kesehatan Masyarakat, dan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta yang telah mendukung kegiatan ini.

DAFTAR REFERENSI

- Ayu, Pratiwi, dkk. (2018). Pendidikan Kesehatan mengenai pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) terhadap nilai pengetahuan dan sikap remaja putri.
- Anggraini Septi, dkk. 2019. FaktorFaktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Pada Mahasiswi Non Kesehatan UIN Antasari Banjarmasin. Jurnal Kesehatan Indonesia. Vol 9 No 2 Hal 2-4.

- ANISA, N. K. (2021). *ASUHAN KEPERAWATAN PADA Ny. "E" DENGAN POST MASTEKTOMI HARI KE-3 ec CA MAMMAE SINISTRA* (Doctoral dissertation, STIKES WIRA HUSADA).
- Deska, R., Ningsih, D. A., & Luviana, L. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Kanker Payudara Dengan Perilaku Sadari (Periksa Payudara Sendiri). *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 7(2), 109-116.
- Dewi, R., Lisdyani, K., & Budhiana, J. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Deteksi Dini Kanker Payudara (SADARI) Pada Remaja Putri di MAN 1 Sukabumi Wilayah Kerja Puskesmas Sekarwangi Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 14(1), 68-78
- Fitriyani, E., & Handayani, L. (2021). Faktor Determinan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Mahasiswi Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 87. <https://doi.org/10.48144/jiks.v14i1.538>
- Heryani Heni, J. K. (2021). Efektivitas Leaflet Terhadap Peningkatan Keterampilan Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri Sadari Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Atikes Widya Husada*, 21-25
- KPKN. 2017. Pedoman Penatalaksanaan Kanker <http://kanker.kemkes.go.id>. diakses tanggal 18 Januari 2024
- Lestari, P. I., & Mansyur, H. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi Tentang SADARI Terhadap Kemampuan Melakukan SADARI Pada Remaja Putri SMA Diponegoro Dampit. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 9(1), 1-10.
- Lubis, Utama Ladunni. "Pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dengan perilaku sadari." *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan* 2.1 (2017): 81-86.
- Olfah, Yustiana. Mendri, Ni Ketut. Badi'ah, Atik. (2019). Kanker payudara dan SADARI. NuhaMedika. Yogyakarta.
- Pulungan, R. M. dan Hardy, F. R. 2020. 'Edukasi "SADARI" (Periksa Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Di Kelurahan Cipayung Kota Depok', pp. 47-52.
- Puji Lestari Nita, E. E. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Deteksi Dini Kanker Payudara Sadari Kelas X Dan Xi Di Sman 1 Kerinci Kanan Kabupaten Siak. *Jurnal Kesehatan Maharatu*, 125-135.
- Profil Madrasal Aliyah Mafaza Bantul <http://ma-mafaza.sch.id/profil-mafaza/> (diakses pada 18 januari 2024).
- Riskesdas 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehat Republik Indones. (2018)

- Rizana, N., Tahlil, T., & Mulyadi, M. (2015). Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Keluarga Dalam Pencegahan Penularan Tuberkulosis Paru. *Jurnal Ilmu Kebencanaan*, 2(4), 56-69.
- Saryono, .(2018)Hubungan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) Dengan. Stadium Kanker Payudara di RSUP Dr. M. Djamil Padang.
- Sahid Raharjo (2021) Cara Uji Paired Sampel T-test dan Interpretasi dengan SPSS <https://www.spssindonesia.com/2016/08/cara-uji-paired-sample-t-test-dan.html?m=1> (diakses pada 22 februari 2024)
- Saputro, Y., Pramudyo, C. S., & Jupriyanto, J. (2022). Analisis 5M (Man, Material, Machine, Money & Methode) dalam Pengembangan Teknologi Pertahanan di Indonesia (Studi Kasus: PT LEN Industri). *PROSIDING SNAST*, C96-103
- Siregar, R. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Remaja Putri Kelas X. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 35-42.
- Wahyuni, R. S. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Tindakan Terhadap Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri Di SMAN 10 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Medika Udayana* Vol.07 No 22, 104-113
- WHO.Cancer(2018)<https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/cancer> (accessed 2 february, 2024).
- Yulianda, A. (2017). Efektifitas Penyuluhan Metode Ceramah dan Audiovisual Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Tentang Sadari Di SMKN 5 Surabaya. *Journal Promkes* VOL. 6, <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/viewFile/6439/5917>.