

Edukasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) melalui Media Video Animasi

Sumiyati¹, Walin²

^{1,2}Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang, Indonesia
e-mail: 007sumiyati@gmail.com, walinpwt@gmail.com

Abstrak

Deteksi dini kanker payudara dengan metode Pemeriksaan Payudara Sendiri atau SADARI termasuk dalam tindakan preventif penyakit tidak menular. Informasi deteksi dini kanker payudara melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri telah dilakukan tenaga kesehatan kepada wanita usia subur. Namun dalam kenyataannya, masih banyak wanita usia subur yang belum melaksanakan SADARI secara rutin. Informasi dan edukasi SADARI perlu disampaikan secara berulang kali untuk meningkatkan pengetahuan tentang SADARI. Media promosi kesehatan merupakan upaya menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya dan diharapkan dapat berubah perilakunya ke arah positif terhadap kesehatan. Salah satu media deteksi dini kanker payudara yang digunakan melalui audio visual dalam bentuk video animasi Pemeriksaan Payudara Sendiri. Metode pengabdian kepada masyarakat melalui ceramah, pemutaran video animasi, diskusi dan demonstrasi praktik SADARI, yang diikuti oleh 40 orang. Peserta pengabdian masyarakat telah meningkat pemahaman dan keterampilan tentang SADARI. Peningkatan pemahaman tentang SADARI diharapkan wanita dapat melakukan secara teratur setiap bulan sebagai deteksi dini kanker payudara. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah edukasi melalui video animasi SADARI. Peserta memiliki pengetahuan baik sebelum edukasi hanya 23,3% setelah dilakukan edukasi berpengetahuan baik mencapai 76,7%. Media edukasi melalui video dapat meningkatkan pengetahuan SADARI bagi wanita usia subur Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden serta diharapkan dapat disebarluaskan cara melakukan SADARI.

Kata kunci: Edukasi, SADARI, Video Animasi

1. PENDAHULUAN

Deteksi dini kanker payudara dengan metode SADARI termasuk dalam tindakan preventif penyakit tidak menular. Pemeriksaan payudara sendiri (Sadari) memiliki peran penting dalam deteksi dini kanker payudara. Pemeriksaan payudara klinis dan mamografi tidak mungkin dilakukan secara rutin karena keterbatasan tenaga kesehatan dan biaya. SADARI direkomendasikan karena dapat dilakukan secara mandiri, gratis, tidak menyakitkan, mudah, aman, dan tidak memerlukan peralatan khusus Informasi dan edukasi deteksi dini kanker payudara melalui Pemeriksaan Payudara Sendiri telah dilakukan tenaga kesehatan kepada wanita usia subur. Namun dalam kenyataannya, masih banyak wanita usia subur yang belum melaksanakan SADARI secara rutin dan teratur setiap bulannya. Informasi dan edukasi SADARI perlu disampaikan secara berulang kali untuk meningkatkan keterampilan tentang SADARI.

Salah satu deteksi dini kanker payudara dengan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Pemanfaatan media pemeriksaan payudara sendiri sebagai sumber penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Kurangnya pengetahuan dan praktik tentang pemeriksaan

payudara sendiri menjadi permasalahan. Pemanfaatan media pemeriksaan payudara sendiri sebagai sumber penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat [1].

Berdasarkan tingkat pengetahuan pada Wanita Usia Subur di Desa Karangtengah sekitar 23,3% telah mengetahui tentang SADARI dan sebagian besar belum mengetahui bagaimana cara atau langkah-langkah pemeriksaan payudara sendiri. Pemeriksaan payudara sendiri juga jarang dilakukan oleh wanita usia subur di Desa Karangtengah, sehingga diperlukan edukasi tentang SADARI. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan informasi tentang langkah-langkah SADARI dapat disampaikan sehingga meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan wanita usia subur dan masyarakat.

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa wanita yang tinggal di wilayah pedesaan memiliki pemahaman dan praktik yang rendah terkait dengan SADARI dan kanker payudara. Berbagai kendala yang menghambat pelaksanaan SADARI karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan tentang SADARI. Melalui penyuluhan kesehatan, lebih banyak wanita dapat memahami SADARI, sehingga dapat mendeteksi kanker payudara lebih awal. Ini berakibat pada perbaikan prognosis kanker payudara dan penurunan angka kematian yang disebabkan oleh kanker payudara. Instansi pemerintah dan penyedia layanan kesehatan harus merancang program edukasi kesehatan yang terstruktur mengenai SADARI [2].

Media video menjadi mudah dipahami karena dicontohkan secara langsung sehingga lebih jelas memahaminya [3]. Video sebagai media verbal-visual yang mempunyai efektifitas terhadap pemahaman sasaran sekitar 6 kali dibandingkan secara verbal hanya 1 kali dan visual 3,5 kali. Perbedaan kemampuan seseorang menggunakan media verbal-visual dapat meningkatkan daya ingat sesudah 3 jam sekitar 85% dan sesudah 3 hari sekitar 65%. Media verbal dapat meningkatkan daya ingat sesudah 3 jam sekitar 70% dan sesudah 3 hari sekitar 10% [4]. Pemanfaatan video sebagai media verbal-visual mempengaruhi pengetahuan serta pemahaman praktik tentang langkah-langkah pemeriksaan payudara sendiri atau SADARI.

Pemberian edukasi promosi kesehatan kepada sasaran dilakukan melalui multimedia yaitu dengan pemaparan materi, pemutaran video tentang kanker payudara, dan dilanjutkan dengan praktik keterampilan psikomotor pemeriksaan SADARI dengan menggunakan media phantom [5].

Dalam menyampaikan informasi dan edukasi diperlukan metode dan media yang sesuai sehingga masyarakat akan lebih paham. Beberapa metode yang digunakan dalam penyampaian informasi dan edukasi diantaranya melalui ceramah, diskusi dan demonstrasi. Media promosi kesehatan merupakan upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya dan diharapkan dapat berubah perilakunya ke arah positif terhadap kesehatan. Salah satu media deteksi dini kanker payudara yang digunakan melalui audio visual dalam bentuk video animasi Pemeriksaan Payudara Sendiri atau SADARI. Video animasi ini dapat digunakan dengan mudah karena dapat diputar secara berulang-ulang [6]. Media video animasi yang digunakan dalam pengabmas ini sebagai penerapan hasil penelitian dapat dilihat melalui link youtube <https://www.youtube.com/watch?v=5kRDd14d7Oo>

Tujuan kegiatan ini yaitu menerapkan hasil penelitian video animasi SADARI dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan keterampilan wanita usia subur tentang pemeriksaan payudara sendiri di Desa Karangtengah. Desa Karangtengah sebagai salah satu desa di wilayah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas merupakan desa binaan Prodi Kebidanan Purwokerto Poltekkes Kemenkes Semarang dan termasuk Wilayah Kerja Puskesmas I Baturraden.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui media video animasi dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2025 didampingi dosen dan mahasiswa Prodi Kebidanan Purwokerto, dihadiri wanita usia subur, bidan Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden. Pemberian materi dengan ceramah, tanya jawab dan pemutaran video animasi SADARI, simulasi/demonstrasi langkah-langkah SADARI selanjutnya peserta melakukan redemonstrasi pemeriksaan payudara sendiri.

Pengabdian kepada masyarakat (pengabmas) dilaksanakan di Desa Karangtengah, sebagai salah satu desa di wilayah Kecamatan Baturraden Kabupaten Banyumas yang merupakan desa binaan Prodi Kebidanan Purwokerto Poltekkes Kemenkes Semarang dan termasuk wilayah Kerja Puskesmas I Baturraden. Peserta pengabmas berjumlah 40 orang. Pelaksanaan program pengabdian berlangsung sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Selama sesi pengabmas, para peserta yang hadir menunjukkan interaksi yang baik dan semangat yang besar terhadap kegiatan ini. Sebelum penyuluhan dimulai, tim pengabdian memberikan pertanyaan kepada para peserta pengabmas untuk mengukur seberapa jauh pemahaman mengenai pemeriksaan payudara sendiri.

Dalam rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari 3 (tiga) tahap yaitu; tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

1. Tahap persiapan

- a. Melakukan survey pendahuluan ke Desa Karangtengah untuk melakukan persiapan kegiatan
- b. Menyiapkan surat perijinan pengabmas
- c. Membuat rancangan pengabmas: menyiapkan materi, video animasi SADARI dan banner
- d. Melakukan koordinasi dengan bidan Desa Karangtengah
- e. Melakukan pendataan peserta pengabmas yaitu wanita usia subur

2. Tahap pelaksanaan

- a. Melakukan pretest peserta pengabmas
- b. Melakukan sosialisasi melalui ceramah dan pemutaran video animasi SADARI
- c. Melakukan diskusi dan praktik langkah-langkah SADARI
- d. Peserta melakukan redemonstrasi praktik SADARI didampingi tim pengabdian
- e. Melakukan post test
- f. Melakukan dokumentasi kegiatan

3. Tahap evaluasi

- a. Melakukan evaluasi respon peserta kegiatan pengabmas
- b. Melakukan monitoring peserta aktif dalam mengikuti kegiatan pengabmas
- c. Melakukan respon/ feedback peserta pengabmas selama penyampaian materi dan pemutaran video animasi SADARI
- d. Melakukan evaluasi hasil adanya peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta tentang SADARI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang SADARI diawali sambutan Ketua Prodi Kebidanan Purwokerto Ibu Dr. Walin, SST., M.Kes dan sambutan dari Pemerintah Desa Karangtengah diwakilkan oleh Ibu Ika Delima, A.Md.Keb selaku bidan desa. Kegiatan ini dihadiri oleh ibu-ibu wanita usia subur Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden dengan antusias memperhatikan penyampaian materi tentang SADARI, kegiatan pengabmas dapat dilihat pada Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Acara Pembukaan Kegiatan Pengabmas

Media yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini video animasi Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI). Media lain yang menunjang demonstrasi/praktik SADARI menggunakan dilengkapi phantoom payudara (benda tiruan payudara) dan cermin. Pemanfaatan media video animasi dapat meningkatkan keterampilan pemeriksaan payudara sendiri. Video animasi yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini telah memperoleh Sertifikat Hak Cipta No: EC00202367349 Tanggal 15 Agustus 2023. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali memberikan ceramah, peserta mendengarkan dan memperhatikan video animasi Pemeriksaan Payudara Sendiri. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan pre test, ceramah dan pemutaran video animasi tentang SADARI, demostrasi dan post test dapat dilihat pada gambar 2 berikut:



Gambar 2. Peserta pre test dan penyampaian materi SADARI

Peserta pengabdian kepada masyarakat mempelajari video animasi dilanjutkan redemonstrasi. Peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh Wanita Usia Subur (WUS) sebanyak 40 orang didampingi oleh dosen dan mahasiswa Prodi Kebidanan Purwokerto. Peserta mempraktikkan cara dan langkah-langkah pemeriksaan payudara sendiri dengan pendampingan oleh pengabdian. Peserta setelah memperhatikan video animasi yang telah ditayangkan selanjutnya mengisi kuesioner pengetahuan dan mempraktikkan keterampilan tentang SADARI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang keterampilan Pemeriksaan Payudara Sendiri bagi wanita usia subur. Metode yang dilakukan dengan ceramah, demonstrasi, dan redemonstrasi. Media yang digunakan video animasi Pemeriksaan Payudara Sendiri simulasi dengan alat peraga menggunakan phantom payudara.

Melalui pemutaran video animasi SADARI, diharapkan informasi yang telah disampaikan dalam penyuluhan dapat dipahami lebih mendalam oleh peserta mengenai langkah-langkah serta cara untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri. Pemutaran video animasi pemeriksaan payudara sendiri dipilih sebagai metode agar langkah-langkah SADARI dapat diingat dengan lebih mudah oleh peserta. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian penyampaian informasi melalui metode animasi visual lebih mudah dimengerti karena peserta dapat melihat secara langsung dan lebih menarik melalui media animasi tersebut, dibandingkan dengan metode ceramah. Setelah video ditayangkan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung oleh peserta dalam melakukan langkah-langkah SADARI, efektivitas edukasi akan lebih terlihat ketika peserta melakukan praktik secara langsung. Peserta pengabdian masyarakat mempraktikkan pemeriksaan payudara sendiri menggunakan phantom yang didampingi oleh pengabdian, dapat dilihat pada gambar 3 berikut ini:



Gambar 3. Pendampingan praktik SADARI

Setelah kegiatan pengabdian masyarakat selesai sebagai dokumentasi kegiatan selanjutnya dilakukan foto bersama, pada gambar 4 berikut ini

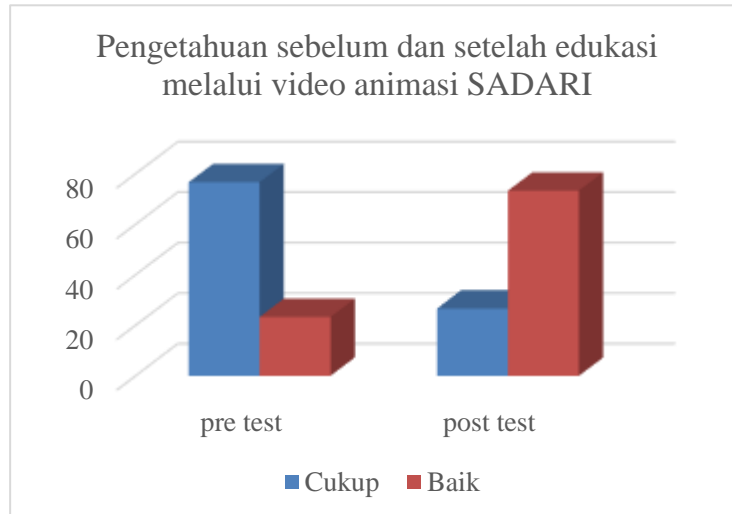


Gambar 4. Peserta pengabdian kepada masyarakat Desa Karangtengah

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penggunaan media video sebagai metode pendidikan kesehatan tentang praktik SADARI memiliki kelebihan, dapat secara langsung melihat, mendengar bagaimana SADARI dilakukan. Video juga dapat di putar berulang-ulang tanpa merubah isi materi, sehingga peserta dapat memahami betul tentang materi tersebut dan dapat mempraktiknya. Media video juga merupakan media intruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman meliputi media yang dapat dilihat dan didengar. Berdasarkan hal tersebut maka dalam mkegiatan pengabdian masyarakat menggunakan video animasi sebagai media edukasi.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan SADARI. Penyampaian materi melalui ceramah, pemutaran video animasi tentang SADARI, dilanjutkan redemostrasi oleh peserta untuk mengetahui sejauh mana pemahaman materi yang telah disampaikan. Pengisian kuesioner Di akhir kegiatan, peserta diberikan pertanyaan kembali dan redemonstrasi pemeriksaan SADARI untuk menilai tingkat pemahaman serta mengetahui peningkatan pengetahuan peserta tentang materi yang telah diberikan. Hasil evaluasi sebelum dan setelah edukasi melalui video animasi SADARI dapat dilihat pada gambar 1. sebagai berikut:



Gambar 1. Hasil evaluasi sebelum dan sesudah edukasi SADARI

Video dapat digunakan sebagai penyalur pesan informasi kesehatan. Video dapat menampilkan gambar yang bergerak, tulisan, dan terdapat suara yang menjelaskan mengenai gambar yang ditampilkan, sehingga dapat menarik perhatian dari sasaran promosi kesehatan [7]. Penggunaan media video sebagai metode pendidikan kesehatan tentang praktik SADARI memiliki kelebihan, responden dapat secara langsung melihat, mendengar bagaimana SADARI dilakukan. Video juga dapat di putar berulang-ulang tanpa merubah isi materi, sehingga remaja dapat memahami betul tentang materi tersebut dan dapat mempraktikanya [8]. Hasil penelitian lainnya telah dilakukan menunjukkan bahwa pengetahuan meningkat setelah mendapatkan informasi melalui media video dan adanya efektivitas media video terhadap praktik SADARI [9]. Peningkatan pengetahuan dan ketrampilan setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan tentang SADARI. Untuk meningkatkan pengetahuan yang lebih baik perlu dilakukan penambahan pengalaman dengan mengikuti berbagai pelatihan dan informasi kesehatan dari tenaga kesehatan, buku juga media. Pengetahuan dan keterampilan tentang SADARI sehingga bisa mentransferkan ilmu yang sudah didapat kepada masyarakat yang ada disekitarnya sehingga deteksi dini terhadap kanker payudara dapat dilakukan [10].

Penyampaian informasi dan edukasi pada wanita usia subur tentang Pemeriksaan payudara sendiri sebagai upaya deteksi dini kanker payudara. Kurangnya aktifitas fisik dan gaya hidup yang tidak sehat dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan risiko kejadian kanker payudara terutama yang memiliki riwayat kanker payudara pada keluarga. Adanya hubungan antara riwayat keluarga dengan kanker payudara disebabkan karena riwayat keluarga atau keturunan memungkinkan akan terjadi generasi keturunan saat ini ataupun berikutnya dan kadang timbulnya secara tiba-tiba tanpa gejala yang pasti sehingga penanganan yang diberikan terlambat [11].

Penggunaan media video sebagai metode pendidikan kesehatan tentang praktik SADARI memiliki kelebihan, dapat secara langsung melihat, mendengar bagaimana SADARI dilakukan. Video juga dapat di putar berulang-ulang tanpa merubah isi materi, sehingga remaja dapat memahami betul tentang materi tersebut dan dapat mempraktikanya. Media video juga merupakan media intruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman meliputi media yang dapat dilihat dan didengar [12].

Hasil kegiatan pengabmas ini telah memberikan pemahaman materi SADARI melalui media edukasi video animasi menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan praktik SADARI. Adanya kegiatan sosialisasi tentang SADARI diharapkan adanya peningkatan perilaku setiap bulan secara rutin dilakukan oleh wanita usia subur. Peserta pengabmas selanjutnya dapat menyebarkan luaskan cara atau langkah-langkah SADARI kepada masyarakat di Desa Karangtengah Kecamatan Baturraden sebagai upaya promotif dan deteksi dini kanker payudara. Evaluasi kegiatan pengabmas ini menggunakan kuesioner dan praktik

SADAR Hasil kuesioner menunjukkan sebelum dilakukan edukasi SADARI peserta memiliki pengetahuan cukup mencapai 76,7% dan pengetahuan baik sebesar 23,3%. Setelah dilakukan edukasi melalui video animasi SADARI pengetahuan baik mencapai 76,7% dan berpengatahuan cukup sebesar 23,3%. Berdasarkan hasil tersebut ada peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang SADARI.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan dengan baik dan lancar yang diikuti oleh wanita usia subur. Peserta yang awalnya belum memahami langkah-langkah SADARI setelah dilakukan pengabdian kepada masyarakat maka pengetahuan dan keterampilan meningkat tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri atau SADARI dan dilakukan sebagai upaya deteksi dini kanker payudara.

5. SARAN

Setelah memperoleh edukasi melalui video animasi SADARI maka peserta pengabdian kepada masyarakat diharapkan dapat menerapkan praktik Pemeriksaan Payudara Sendiri secara rutin setiap bulan sebagai deteksi awal kanker payudara. Video animasi SADARI juga dapat disebarluaskan kepada masyarakat terutama bagi remaja putri maupun kaum wanita.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Semarang dan peserta pengabdian kepada masyarakat yang telah memberi dukungan dan memberikan kontribusi lainnya terhadap kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Sumiyati, A. Widiastuti, P. Hastuti, S. P. Winarso, and H. Kurniasih, "Media booklet improve the attitude and practice of breast self-examination as early detection of breast cancer in female students," *J. Aisyah J. Ilmu Kesehatan.*, vol. 8, no. 2, pp. 417–422, 2023, doi: 10.30604/jika.v8i2.1942.
- [2] N. M. M. Myint, N. Nursalam, and E. M. Mar'ah Has, "Exploring the Influencing Factors on Breast Self-Examination Among Myanmar Women: A Qualitative Study," *J. Ners*, vol. 15, no. 1, p. 85, 2020, doi: 10.20473/jn.v15i1.18863.
- [3] J. Kusumawaty, A. Gunawan, D. Supriadi, H. Heryani, L. Lismayanti, and D. S. Milah, "Effectiveness of Health Education With Media Leaflet on Knowledge and Attitude of Self-Breast Examination in Young Woman," vol. 27, no. ICOSHEET 2019, pp. 334–336, 2020, doi: 10.2991/ahsr.k.200723.084.
- [4] Kemenkes RI, *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Promosi Kesehatan*, Pertama. Jakarta: PPSDM Kes Kemenkes RI, 2016. [Online]. Available: <http://library1.nida.ac.th/termpaper6/sd/2554/19755.pdf>
- [5] D. Nomiko, Bettywati Eliezer, and Wilda Sinaga, "Edukasi Sadari Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Dalam Deteksi Dini Kanker Payudara," *J. Pengabd. Meambo*, vol. 2, no. 1, pp. 39–47, 2023, doi: 10.56742/jpm.v2i1.57.
- [6] Sumiyati, A. Widiastuti, and P. Hastuti, "Internation Conference on Handling Non-Communicable Diseases ' Improving Kidney Health for Handling Non Communicable Diseases in Health Transformation Era ' Semarang, 20-22 November 2023," in *Media Video Improve The Knowledge And Practice Of Breast Self-Examination As Early Detection of Breast Cancer In Female Students*, M. N. Widyawati, Ed., Semarang: Polteknik Kesehatan Kemenkes Semarang, 2023, pp. 488–490.
- [7] A. Y. Mamahit *et al.*, *Teori Promosi Kesehatan*. 2022. [Online]. Available:

- penerbitzaini.com
- [8] S. Jannati, dan Susy Sriwahyuni, and F. Kesehatan Masyarakat UTU Kab Aceh Barat, “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Perilaku Remaja Dalam Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Di Smkn 1 Meureubo Kabupaten Aceh Barat,” *J. Mhs. Kesehat. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 1–17, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.utu.ac.id/JURMAKEMAS/article/view/4806>
- [9] H. Herlinadiyaningsih and H. I. Ayue, “Efektivitas Media Video SADARI Terhadap Praktik SADARI pada Remaja Putri di SMK PGRI Sampit,” *J. Surya Med.*, vol. 8, no. 1, pp. 172–179, 2022, doi: 10.33084/jsm.v8i1.3462.
- [10] Y. D. Hastuty, K. Kumalasari, D. Khodijah, and Y. Hasibuan, “Pelatihan Sadari Sebagai Upaya Pencegahan Kanker Payudara Pada Remaja Kecamatan Medang Deras,” *GEMAKES J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 27–32, 2023, doi: 10.36082/gemakes.v3i1.1059.
- [11] A. Amila, E. Sinuraya, and A. R. B. Gulo, “Edukasi Sadari (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Untuk Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Siswi Sma Medan,” *J. Abdimas Mutiara*, vol. 1, no. 2, pp. 29–40, 2020, [Online]. Available: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/1308>
- [12] F. R. Asih, M. F. Pondaang, and F. C. I’anah, “Education with Video and Flyer Improving Pregnant Women’s Behavior of Sleep Hygiene: Which Is More Effective?,” vol. 19, no. 3, pp. 456–461, 2024, [Online]. Available: <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>