



Penerapan Pregnancy Music (Classic) terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii di BPM Kristin Kota Batam Kepulauan Riau Tahun 2024

Maria Hestina Nona Yeni ^{1*}, Vitalia Hanako Murni Simanjuntak ², Juliana Munthe ³,
Markus Doddy Simanjuntak ⁴

¹⁻⁴ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Husada, Indonesia

Korespondensi penulis: nonayeni1409@gmail.com*

Abstract. According to Mulyani (2018) breast self-examination (BSE) is a breast examination to find abnormal lumps. This examination can be done yourself without having to go to the health center and without having to pay any money. Based on data from the World Health Organization (WHO), the total number of cancer cases in Indonesia in 2020 reached 396,914 cases and the total deaths were 234,511 cases. Cancer prevalence in Indonesia in 2020 was dominated by breast cancer, with 65,858 cancer sufferers (16.6%). The research design used is an analytical type of research to determine the causal relationship between two variables. with a cross sectional approach where data collection for independent variables and dependent variables is carried out at one time only. The population of this study is all teenagers in the Rohana am.keb midwife clinic area. as many as 35 teenagers. The entire research population was used as a sample. data obtained from primary data was analyzed using the chisquare test. Based on the statistical test table, it can be seen that from the chi square test, Knowledge ($P=$ value= 0.007) is smaller than sig α (0.05). It is hoped that health workers will pay more attention to young women about the dangers of breast cancer.

Keywords: BSE, adolescent knowledge about BSE, independent variables and dependent variables

Abstrak. Menurut Mulyani (2018) pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah pemeriksaan payudara untuk dapat menemukan adanya benjolan abnormal. Pemeriksaan ini dapat dilakukan sendiri tanpa harus pergi kesehatan dan tanpa harus mengeluarkan biaya. Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) mencatat, total kasus kanker di Indonesia pada tahun 2020 mencapai 396.914 kasus dan total kematian sebesar 234.511 kasus. Prevalensi Kanker di Indonesia pada tahun 2020 didominasi oleh kanker payudara sebanyak 65.858 penderita kanker (16,6%). Desain penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian analitik untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara dua variabel. dengan pendekatan *Cross Sectional* dimana cara pengambilan data variabel bebas dan variabel terikat dilakukan dalam sekali waktu saja, Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja yang ada di wilayah klinik bidan Rohana am.keb. sebanyak 35 orang remaja.sampel penelitian seluruh populasi dijadikan sampel, data yang di peroleh dari data primer, dianalisis dengan menggunakan uji-chisquare. Berdasarkan table uji statistic dapat diketahui bahwa dari uji-chi square di peroleh Pengetahuan ($P=$ value= $0,007$) lebih kecil dari sig α ($0,05$). Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk lebih memperhatikan remaja putri tentang bahaya nya kanker payudara.

Kata kunci : SADARI, pengetahuan remaja tentang SADARI, variabel bebas dan variabel terikat

1. LATAR BELAKANG

Masa Kehamilan merupakan masa yang harus dihadapi oleh wanita dalam siklus kehidupannya. Masa awal kehamilan disebut trimester pertama yang dimulai dari konsepsi sampai minggu ke-12 kehamilan, kehamilan trimester II dari usia janin mencapai usia 13 minggu hingga akhir minggu ke-27 dan trimester III sering kali disebut periode menunggu, penantian dan waspada mencakup ke 29 sampai 42 minggu kehamilan (Muliani,2022). Pada masa kehamilan terjadi perubahan hormone sebagai respon adaptasi tumbuh kembang janin dalam Rahim. Perubahan hormone ini menyebabkan perubahan pada fisik dan psikologis ibu

hamil, sehingga masa kehamilan merupakan masa yang sensitive bagi ibu hamil. Selama kehamilan janin telah hidup dan berkembang di dalam Rahim untuk persiapan hidup diluar kandungan begitu juga dengan wanita hamil harus bersiap untuk proses persalinan. Adaptasi fisiologis selama kehamilan yang terjadi pada hamil akan mempersiapkan dirinya untuk kelahiran dan menjadi seorang ibu. Perubahan fisik dan psikologis yang dialami ibu hamil selama kehamilan dapat menjadi stressor bagi ibu. Hal ini dapat mengakibatkan kecemasan pada ibu hamil (Affati dkk, 2020).

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 menunjukkan sekitar 12.230.142 ibu hamil di dunia mengalami masalah kecemasan dengan 30% diantaranya terjadi pada trimester 3 saat menghadapi persalinan. Gangguan psikologis pada kehamilan dialami sekitar 81% wanita di *united kingdom*. Sebanyak 7,9% ibu primigravida mengalami kecemasan selama hamil, 11,8% mengalami depresi selama hamil, 13,2% mengalami kecemasan dan depresi di Prancis (Hasim,2019). Data *World Health Organization* (2010) menunjukkan sekitar 8-10% mengalami kecemasan selama kehamilan dan meningkat menjadi 13% ketika menjelang persalinan. Kecemasan pada ibu hamil berpotensi menimbulkan depresi pada ibu hamil. Kondisi ini tentu juga tidak baik untuk janin yang dikandungnya (Kemenkes.RI,2019).

Terjadinya kecemasan pada saat kehamilan dapat mengakibatkan perubahan aktivitas fisik, nutrisi dan tidur. Selain itu juga dapat berdampak terhadap perubahan suasana hati ibu dan perkembangan janin (Corbett dkk, 2020). Kecemasan berakibat terhadap peningkatan resiko, pertumbuhan janin terhambat, kelahiran preterm, BBLR pada bayi, menurunkan skor APGAR saat lahir. Selain itu terjadinya depresi dan kecemasan antenatal juga akan berdampak pada post partum *parenting* stress. Kecemasan yang tidak teratasi dengan baik akan mengakibatkan terjadinya gangguan psikologis. Gangguan psikologis ini akan mempengaruhi perawatan diri dan janin selama masa kehamilan hingga masa nifas (Cameron dkk,2020).

Kecemasan dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan pemberian obat-obatan seperti anastesi atau analgesik. Pemberian obat-obatan pada ibu hamil harus sangat berhati-hati karena ada beberapa obat analgesic yang memiliki efek tidak baik untuk janin. Terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan dapat berupa relaksasi, hipnoterapi, imajinasi, dan teknik distraksi. Teknik distraksi merupakan tindakan yang bertujuan mengalihkan fokus perhatian seseorang ke hal lain. Salah satu teknik distraksi adalah dengan mendengarkan musik. Terapi musik juga disebut sebagai

terapi pelengkap (*complementary medicine*) yang diberikan bersamaan dengan terapi obat-obatan (Moekroni dan analia,2016).

Pemberian terapi music juga ditujukan untuk memberikan efek relaksasi pada ibu hamil. Ketenangan akan menghindarkan seseorang dari tekanan fisik, emosi maupun mental. Selain itu dapat melatih seseorang untuk mengondisikan dirinya lebih rileks. Terapi music efektif dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil yang akan menjalani persalinan. Terdapat beberapa penelitian yang sudah dilakukan yang membuktikan bahwa terapi musik dapat mengurangi kecemasan pada ibu hamil menjelang persalinan (Asmara et al, 2017).

2. KAJIAN TEORITIS

Mekanisme pengalihan nyeri dengan terapi musik adalah sebagai berikut: saat uterus berkontraksi akan mengirimkan transmisi rangsang nyeri, jika ibu diberikan terapi musik dengan cara mendengarkan music sesuai dengan musik yang disukai ibu seperti lagu rohani, alunan ayat Al-Qur'an atau musik alam seperti suasana air terjun dengan gemericik air yang turun, atau dengan musik klasik maka mekanisme pintu yang terdapat disepanjang sistem saraf diantaranya talamus akan mengirimkan impuls untuk menutup pintu sehingga impuls nyeri tidak sampai pada korteks serebri dan nyeri dapat teralihkan sehingga ibu akan merasa lebih tenang saat kontraksi dirasakannya. Perasaan relaks akan dialami oleh ibu ketika merasakan alunan musik, hal ini disebabkan karena irama dan vibrasi yang ditangkap oleh indera pendengaran akan ditransmisikan ke pusat otak yang diterjemahkan oleh korteks cerebri untuk kemudian mempengaruhi ritme internal untuk berespon dengan cara mengembangkan gerak otomatisnya mengikuti irama musik yang disukai oleh ibu (Sulistyorini,2014).

Musik klasik memiliki nada yang lembut, nadanya memberikan stimulasi gelombang alfa dan membuat pendengar menjadi relaks. Mendengarkan musik dapat memproduksi zat endorphins (substansi sejenis morfin yang disuplai tubuh yang dapat mengurangi rasa sakit/nyeri) yang dapat menghambat transmisi impuls nyeri disaraf pusat, musik juga bekerja pada sistem limbik yang akan dihantarkan kepada sistem saraf yang mengatur kontraksi otot-otot tubuh, sehingga dapat mengurangi kontraksi otot (Pedak,2007 dalam Heryani 2017).

Manfaat yang dirasakan setelah melakukan terapi musik adalah perasaan rileks, tubuh lebih bertenaga dan pikiran lebih fresh. Terapi music memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk mengalami relaksasi yang sempurna. Dalam kondisi relaksasi (istirahat) yang sempurna itu, seluruh sel dalam tubuh akan mengalami re-produksi, penyembuhan alami berlangsung, produksi hormon tubuh diseimbangkan dan pikiran mengalami penyegaran.

Musik bekerja pada sistem saraf otonom yaitu bagian sistem saraf yang bertanggung jawab mengontrol tekanan darah, denyut jantung dan fungsi otak, yang mengontrol perasaan dan emosi. Menurut penelitian, kedua sistem tersebut bereaksi sensitif terhadap musik. Ketika kita merasa sakit, kita menjadi takut, frustrasi dan marah yang membuat kita menegangkan otot-otot tubuh, hasilnya rasa sakit menjadi semakin parah. Mendengarkan musik secara teratur membantu tubuh relaks secara fisik dan mental, sehingga membantu menyembuhkan dan mencegah rasa sakit. Dalam proses persalinan, terapi musik berfungsi mengatasi kecemasan dan mengurangi rasa sakit.

3. METODE PENELITIAN

Peneliti melakukan penelitian yang bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *Quasi Experimental Design*. Rancangan yang digunakan adalah *Non-equivalent control group design*. Lokasi penelitian ini dilakukan di Bidan PMB Kristin, Town House Graha Tiban blok A no.2-3, kelurahan Patam Lestari, kecamatan Sekupang, Kota Batam, Kepulauan Riau. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011) Populasi dalam penelitian ini semua ibu hamil trimester III di PMB Kristin. Jumlah ibu hamil trimester III di PMB Kristin Selama periode April-Mei 2024 sebanyak 30 orang.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini menggunakan data yang diperoleh dari pasien yang menjalani pemeriksaan di BPM Kristin. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di trimester III di BPM Kristin. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 responden. Responden tersebut merupakan pasien yang dituju, sehingga mereka dapat memberikan penilaian terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Responden dalam penelitian adalah ibu hamil trimester III dan saat menjelang persalinan di BPM Kristin.

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden di Bidan PBM Kristin, Town House Graha Tiban

	Jumlah (n=30)	Persentase (%)
Usia		
20-25 tahun	8	26,67%
26-30 tahun	14	46,67%
31-35 tahun	5	16,67%
36-40 tahun	3	10%
Pendidikan		
SMP	4	13,34%
SMA	19	63,34%
Perguruan Tinggi	7	23,34%
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	25	82,34%
Guru	2	6,67%
Wiraswasta	4	13,34%
Karyawan Swasta	1	3,3%

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan usia terbanyak diperoleh pada berusia 26-30 tahun sebanyak 14 responden (46,67%). Jenis pekerjaan responden terbanyak adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 25 responden (82,34%). Berdasarkan pendidikan terbanyak adalah berpendidikan Sekolah Menengah Atas sebanyak 19 responden (63,34%).

Distribusi Frekuensi Penerapan *Pregnancy Music (Classic)*

Berikut ini disajikan tabel distribusi frekuensi penerapan *pregnancy music (classic)*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penerapan *Pregnancy Music (Classic)*

No	Penerapan <i>Pregnancy Music Classic</i>	Jumlah Sampel	Persentase (%)
1	Diberi penerapan <i>pregnancy music (classic)</i>	30	100%
2	Tidak diberi penerapan <i>pregnancy music (classic)</i>	0	0%

Sumber tabel: Peneliti, 2024

Berdasarkan Tabel 2 didapat bahwa ibu hamil yang diberikan penerapan *pregnancy music (classic)* adalah 100% dan tidak ada ibu hami yang tidak diberikan penerapan *pregnancy music (classic)*. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa responden memenuhi kriteria untuk dilakukan penelitian lebih lanjut dalam mengetahui penerapan *pregnancy music (classic)* terhadap kecemasan ibu hamil.

Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Diberikan Penerapan *Pregnancy Music (Classic)*

Berikut ini disajikan tabel distribusi frekuensi kecemasan ibu hamil sebelum penerapan *pregnancy music (classic)*.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Sebelum Penerapan *Pregnancy Music (Classic)*

No	Derajat Kecemasan	Jumlah Responden	Persentas (%)
1	≥ 14 Tidak ada kecemasan	0	0%
2	15- 20 = kecemasan ringan	24	80%
3	21 - 27 = kecemasan sedang	6	20%
4	28 - 41 = kecemasan berat	0	0%
5	42 - 56 = kecemasan berat sekali	0	0%

Sumber tabel: Peneliti, 2024

Berdasarkan Tabel 3. didapat bahwa persentase kecemasan ibu hamil dengan derajat kecemasan ringan adalah 80% dan derajat kecemasan sedang adalah 20%. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat responden yang memiliki derajat kecemasan ringan dan sedang sehingga akan dilakukan penerapan *pregnancy music (classic)*.

Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Setelah Diberikan Penerapan *Pregnancy Music (Classic)*

Berikut ini disajikan tabel distribusi frekuensi kecemasan ibu hamil setelah penerapan *pregnancy music (classic)*.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kecemasan Ibu Hamil Setelah Penerapan *Pregnancy Music (Classic)*

No	Derajat Kecemasan	Jumlah Responden	Persentas (%)
----	-------------------	------------------	---------------

1	≥ 14 Tidak ada kecemasan	30	100%
2	15- 20 = kecemasan ringan	0	0%
3	21 - 27 = kecemasan sedang	0	0%
4	28 - 41 = kecemasan berat	0	0%
5	42 - 56 = kecemasan berat sekali	0	0%

Sumber tabel: Peneliti, 2024

Berdasarkan Tabel 4. didapat bahwa 100% responden tidak ada kecemasan, yang artinya bahwa penerapan *pregnancy music (classic)* memiliki pengaruh terhadap kecemasan ibu hamil.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu terdapat perbedaan skor tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan penerapan *pregnancy music (classic)*. Uji yang dilakukan adalah uji *paired sampel t test* dengan sebelumnya dilakukan uji normalitas terlebih dahulu.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di BPM Kristin, Town House Graha Tiban Blok A Nomor 2-3, Kelurahan Patam Lestari, Kecamatan Sekupang, Kota Batam, Kepulauan Riau pada kecemasan ibu hamil trimester III, menunjukkan bahwa adanya perbedaan kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah penerapan *pregnancy music (classic)*. Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh kecemasan ibu hamil sebelum dan sesudah penerapan *pregnancy music (classic)*. Data menunjukkan bahwa sebelum dilakukan penerapan *pregnancy music (classic)*, masih terdapat 80% ibu hamil trimester III yang mengalami kecemasan ringan dan 20% kecemasan sedang. Namun, setelah dilakukan penerapan *pregnancy music (classic)*, tidak ada ibu hamil yang mengalami kecemasan. Keadaan kecemasan pada ibu hamil bisa disebabkan oleh berbagai faktor seperti kekhawatiran tentang kondisi kesehatan saat ini, meningkatnya kepekaan, dan ketegangan yang dirasakan. Menurut penelitian Ritsma Zunira Aryani, Rohmi Handayani (2018), faktor-faktor seperti keputusan yang harus diambil, usia ibu, kemampuan dan kesiapan keluarga, kesehatan ibu, serta pengalaman sebelumnya dapat mempengaruhi tingkat kecemasan pada ibu hamil. Peneliti berasumsi bahwa musik sebagai gelombang suara dapat meningkatkan respons positif, seperti peningkatan endorfin yang mempengaruhi suasana hati dan menurunkan kecemasan. Musik

klasik sering dipilih karena iramanya yang tenang dan lembut, yang mengikuti kecepatan detak jantung manusia sekitar 60 detak per menit (Padang, 2017).

Tujuan utama menurunkan tingkat kecemasan adalah untuk menciptakan suasana rileks sehingga dampak negatif dari kecemasan dapat berkurang. Terapi musik klasik memiliki efek positif dalam menurunkan kecemasan menjelang persalinan. Musik dapat merangsang otak dan mengaktifkan fungsi otak yang mungkin menurun akibat gangguan fisik. Dengan mendengarkan musik, ibu hamil dapat mencapai relaksasi yang mendalam baik secara fisik, mental, maupun pikiran. Keadaan relaksasi ini memungkinkan ibu mengaktifkan pikiran bawah sadar, yang pada gilirannya dapat menghasilkan endorfin dalam jumlah besar, melebihi efek morfin atau terapi farmakologis lainnya (Alit, N.K., Dwi, E.W., Diyan, 2008). Penelitian (Di et al., 2023.) menunjukkan bahwa setelah delapan hari mendengarkan terapi musik klasik, tingkat kecemasan ibu hamil berkurang menjadi kecemasan ringan. Semakin sering mendengarkan musik lullaby, semakin cepat penurunan kecemasan terjadi. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang menghadapi persalinan, baik normal maupun SC, mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mendengarkan terapi musik klasik selama sekitar 30 menit per hari. Hal ini membantu ibu menjadi lebih tenang dan rileks dalam menghadapi persalinannya.

Penelitian Usakli (2023) menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur kecemasan menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil sebelum mendengarkan terapi musik klasik mengalami kecemasan berat. Setelah mendengarkan musik klasik, rata-rata kecemasan ibu hamil menurun menjadi ringan atau bahkan tidak ada kecemasan sama sekali, menunjukkan bahwa terapi musik klasik berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan dengan $p\text{-value} < 0,001$. Hal ini sejalan dengan teori Djohan (2005) yang menyatakan bahwa musik memiliki kekuatan luar biasa yang dapat mempengaruhi kondisi kejiwaan. Musik dapat membantu seseorang merasa lebih rileks, mengurangi stres, memberikan rasa aman dan kesejahteraan, menghilangkan rasa sedih, meningkatkan kebahagiaan, dan membantu meredakan rasa sakit.

Musik dapat memperlambat atau mempercepat gelombang listrik di otak, yang pada gilirannya dapat mengubah fungsi sistem tubuh. Penelitian Febrika Devi Nanda (2024) menggunakan State Trait Anxiety Inventory (STAI) untuk mengukur kecemasan dan menunjukkan bahwa terapi musik klasik memiliki pengaruh signifikan dengan nilai $\text{sig} (-2\text{ tailed}) = 0,000$. Karena $0,000 < 0,05$, ini menunjukkan adanya pengaruh terapi musik klasik terhadap kecemasan ibu hamil menjelang persalinan, terutama pada ibu primigravida. Hasil

ini sesuai dengan pendapat Mariene Wiwin Dolang; Revita Savitri Sebe (2022) yang menyatakan bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi kecemasan, nyeri fisiologis, stres, dan depresi. Penelitian oleh Erlyn Damayanti et al., (2023) dan Usakli (2023) juga mendukung temuan bahwa terapi musik klasik dapat menurunkan kecemasan pada ibu primigravida menjelang persalinan.

Setelah menganalisis berbagai jurnal nasional dan internasional, kesimpulan yang didapatkan adalah bahwa terapi musik memiliki pengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu hamil yang mendekati proses persalinan. Sebagian besar jurnal menunjukkan hasil signifikan setelah beberapa hari intervensi, dengan beberapa ibu mengalami penurunan kecemasan, dan beberapa bahkan tidak merasakan kecemasan sama sekali

DAFTAR REFERENSI

- Aeni, N,D,Yuhandini.,2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Dan Metode Demonstrasi Terhadap Pengetahuan SADARI. *Jurnal care*, 6(2) : 161-174
- American Cancer Society's, Breast Cancer Fact & Figures. (2013). Atlanta: American Cancer Society. Inc
- Angrainy, R. (2017). Hubungan Pengetahuan, Sikap tentang SADARI dalam Mendeteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja. *Jurnal Endurance*. Vol 2(2):232-238.
- Azwar, Saifuddin. 2016. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Laporan Nasional 2013
- Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan. (2015). *Situasi Penyakit Kanker*.
- Depkes. (2015). *Situasi penyakit kanker*. www.depkes.go.id.
- Hidayat, A, A. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hurlock, E. (2013). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jaya, F.T., Usman & Rusman, A. D. P. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) sebagai Deteksi Dini Kanker Payudara pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, Vol 1.

- Kemenkes RI. (2014). “JKN Menjamin Pemeriksaan Deteksi Dini Kanker Leher Rahim dan Kanker Payudara”. Available:<http://www.depkes.go.id/article/view/2014270003/jkn-menjaminpemeriksaan-deteksi-dini-kanker-leherrahim-dan-payudara.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016. Profil Kesehatan Indonesia 2015, [Online], Accessed 7 May 2020, Available at: <https://pusdatin.kemkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-Tahun-2015.pdf>
- Kusumaryani, Merry. (2017). Prioritas Kesehatan Reproduksi Remaja untuk Menikmati Bonus Demografi. Brief Notes Lembaga Demografi FEB UI Juni 2017: 1-6.
- Maryatul, fauziah. (2017). Gambaran Tingkat Pengetahuan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada Remaja Putri di SMA Kolombo Depok Sleman. Skripsi.
- Mugiyasti, P.G. (2017). Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) di SMAN 1 Tanjungsari Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta: Yogyakarta. Diakses tanggal 14 November 2018.
- Mulyani. (2018). Kanker Payudara Dan PMS Pada Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S., 2014, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, T., dan Utama, B.I. (2014). Masalah Kesehatan Reproduksi Wanita. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putro, K.T. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama. Vol 17(1):25-32.
- Sarwono, W.S., 2016. Psikologi Remaja, Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Saryono. (2018). Perawatan Payudara Dilengkapi Dengan Deteksi Dini Terhadap Penyakit Kanker Payudar. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Savitri, A., 2015. Kupas Tuntas Kanker Payudara, Leher Rahim dan Rahim, Pustaka Baru Press, Yogyakarta
- World Health Organization. (2015). Breast Cancer Prevention and Control. Available from: <http://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/index1.html>
- Wulandari. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Pada Mahasiswa PGSD STKIP Muhammadiyah Kuningan Provinsi Jawa Barat.