

## HASIL LUARAN





**SADARI dapat dilakukan mulai dari remaja berusia 15 tahun atau sudah menstruasi**

**SADARI baik dilakukan secara rutin tiap 7-10 hari setelah hari pertama menstruasi**

**Wanita menopause melakukan SADARI pada tanggal sama setiap bulannya**

**SADARI dapat dilakukan sebelum mandi/tidur**