

### WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

Mata kuliah	: Kesehatan Reproduksi
Materi	: SADARI DAN CBE
Nama Mahasiswa	: Galuh Candra Dewi
NIM	: 2010101025
Kelompok Kelas	: A2

NO	KOMPONEN	PEMBAHASAN
1	Pengertian SADARI dan CBE	<p>SADARI adalah pemeriksaan payudara sendiri untuk menemukan adanya benjolan abnormal atau kelainan pada payudara dan SADARI ini tidak membutuhkan biaya. Kemudian, Clinical Breast Examination (CBE) adalah pemeriksaan payudara yang dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih.</p> <p>Deteksi dini terhadap kanker payudara dapat dilakukan dengan SADARI/Self Breast Examination. SADARI dapat dimulai sejak Wanita berusia 20 tahun. SADARI bisa dilakukan secara rutin tiap bulan. Apabila usia sudah lebih dari 40 tahun, maka memerlukan pemeriksaan payudara secara lengkap yang meliputi pemeriksaan payudara oleh tenaga kesehatan/Clinical Breast Exam (CBE) dan mamographi.</p>
2	Tujuan SADARI dan CBE	<p>SADARI bertujuan untuk menemukan benjolan dan tanda-tanda lain pada payudara secara mandiri sedini mungkin agar dapat dilakukan tindakan secepatnya. Sedangkan pemeriksaan CBE digunakan untuk mendeteksi kelainan-kelainan yang ada pada payudara dan untuk mengevaluasi kanker payudara pada tahap dini sebelum berkembang ke tahap yang lebih lanjut oleh tenaga medis.</p>
3	Manfaat SADARI dan CBE	<p>Manfaat melakukan pemeriksaan SADARI adalah mendeteksi dengan cepat, mengurangi stress akibat masalah payudara, dan belajar mengenali bentuk payudara. Sedangkan manfaat CBE adalah memberikan kesempatan kepada tenaga kesehatan untuk melakukan deteksi kanker payudara serta memberikan penyuluhan pada wanita tentang kanker payudara, baik gejala klinis, faktor resiko,</p>

		serta peran deteksi dini untuk menurunkan angka kematian akibat kanker payudara. Pada wanita berusia 20-40 tahun CBE dianjurkan untuk dilakukan setiap tiga tahun sekali.
4	Kapan waktu melakukan SADARI	Waktu pemeriksaan SADARI yang tepat adalah beberapa hari setelah siklus menstruasi berakhir. Jangan lakukan sebelum atau saat sedang menstruasi. Karena, perubahan hormon menjelang dan saat menstruasi dapat memengaruhi ukuran dan bentuk payudara. Sehingga sebaiknya pemeriksaan dilakukan setelah payudara dalam keadaan normal. Wanita yang tidak menstruasi harus memilih hari tertentu untuk melakukan pemeriksaan, seperti hari pertama setiap bulan. Lakukan pemeriksaan di waktu yang sama setiap bulannya. Ketika memeriksa pun, kamu harus mencatat dan menyimpan catatan tersebut untuk melacak setiap perubahan pada payudara.
5	Perbedaan SADARI dan CBE	Perbedaan SADARI dan CBE adalah jika SADARI dapat dilakukan secara mandiri dan tidak memerlukan biaya, tetapi hasilnya kurang akurat dan tetap harus pemeriksaan lanjutan jika terdapat kelainan pada payudara. Sedangkan CBE dilakukan oleh tenaga medis sehingga hasil pemeriksaan lebih akurat, tetapi perlu biaya untuk pemeriksaannya.