

## WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

Mata Kuliah	: Kesehatan Reproduksi
Materi	: SADARI DAN CBE
Nama Mahasiswa	: Dewi Yanti
NIM	: 2010101014
Kelompok Kelas	: A2

NO	KOMPONEN	PEMBAHASAN
1	Pengertian SADARI dan CBE	<p><b>Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI)</b> Pemeriksaan payudara sendiri adalah suatu upaya pendeteksi dini terjadinya kanker payudara. Pencegahan untuk deteksi dini ada tidaknya kanker payudara lebih baik daripada mengobati pada saat keadaan kanker payudara pada stadium lanjut dan menjadi lebih berat penanganannya. Perempuan seharusnya menyadari arti pentingnya mencegah sesuatu penyakit kanker payudara dengan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) (Mumpuni dan Andang, 2014).</p> <p><b>SADARI</b> adalah metode pencegahan kedua yang digunakan untuk pemeriksaan deteksi dini kanker payudara selain mamografi dan pemeriksaan secara klinis. SADARI merupakan salah satu metode deteksi kanker payudara yang dikemukakan oleh American Cancer Society (ACS) dan dianjurkan dilakukan sendiri ketika memasuki usia 20 tahun, serta tidak memerlukan biaya (American Cancer Society, 2005)..</p> <p><b>Clinical Breast Examination (CBE)</b> Clinical breast examination atau pemeriksaan payudara klinis (SADANIS) dilakukan oleh dokter, bidan, atau petugas kesehatan lain yang terlatih.</p> <p>adalah pemeriksaan payudara yang dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih. Pemeriksaan ini digunakan untuk mendeteksi kelainan-kelainan yang ada pada payudara dan untuk mengevaluasi kanker payudara pada tahap dini sebelum berkembang ke tahap yang lebih</p>

		lanjut.
2	Tujuan SADARI dan CBE	<p><b>Tujuan SADARI</b>  Tujuan dari pemeriksaan payudara sendiri adalah untuk mendeteksi secara dini gejala kanker payudara secara individu (Nurcahyo, 2010).</p> <p><b>Tujuan CBE</b>  untuk mendeteksi kelainan-kelainan yang ada pada payudara dan untuk mengevaluasi kanker payudara</p>
3	Manfaat SADARI dan CBE	<p><b>Manfaat SADARI</b>  Menurut Nurcahyono (2010) manfaat SADARI adalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memperbaiki dan meningkatkan peredaran darah.</li> <li>b. Relaksasi payudara dan area dada.</li> <li>c. Mendeteksi kangker payudara.</li> <li>d. Meningkatkan pengeluaran cairan limfe yang akan mencegah timbulnya kangker dan membuang toksin yang tidak bermanfaat dari dalam tubuh.</li> <li>e. Mendeteksi lebih dini apakah ada benjolan atau tidak pada payudara.</li> <li>f. Mengurangi munculnya guratan dan stretchmark payudara</li> </ol> <p><b>Manfaat CBE</b>  Dokter spesialis kanker, Ralph Girson Gunarsa, SpPD-KHOM, menjelaskan bahwa Sadari dan Sadanis adalah tindakan pencegahan untuk menemukan benjolan di payudara yang berisiko kanker, sedini mungkin.</p>

4	Kapan waktu melakukan SADARI	<p><b>Waktu Melakukan SADARI</b></p> <p>Menurut Diananda (2009) waktu melakukan SADARI adalah :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan pada wanita sejak usia 20 tahun yaitu dapat dilakukan secara teratur sebulan sekali selama 10 menit.</li> <li>b. Pemeriksaan payudara sendiri pada wanita yang berumur lebih dari 20 tahun dapat dilakukan setiap tiga bulan sekali.</li> <li>c. Pemeriksaan payudara dilakukan pada hari ke-3 setelah menstruasi.</li> </ol>
5	Perbedaan SADARI dan CBE	<p>Perbedaan SADARI dan CBE yakni SADARI adalah pemeriksaan payudara oleh diri sendiri yang bisa dilakukan dengan berdiri di depan cermin, sedangkan SADANIS adalah pemeriksaan payudara klinis, yang artinya dilakukan oleh petugas kesehatan seperti dokter</p>