

## WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

<b>Mata Kuliah</b>	: Kesehatan Reproduksi
<b>Materi</b>	: SADARI DAN CBE
<b>Nama Mahasiswa</b>	: Friescha Friecillia Martin
<b>NIM</b>	: 2010101040
<b>Kelompok Kelas</b>	: A4

<b>NO.</b>	<b>KOMPONEN</b>	<b>PEMBAHASAN</b>
1.	Pengertian SADARI dan CBE	<p style="text-align: center;"><b>Pengertian</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), SADARI merupakan salah satu cara untuk mengetahui ada tidaknya kelainan pada payudara.</li><li>• Clinical Breast Examination (CBE) adalah pemeriksaan payudara yang dilakukan oleh tenaga kesehatan terlatih.</li></ul>
2.	Tujuan SADARI dan CBE	<p style="text-align: center;"><b>Tujuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• SADARI bertujuan untuk menemukan benjolan dan tanda-tanda lain pada payudara sedini mungkin agar dapat dilakukan tindakan secepatnya.</li><li>• Pemeriksaan CBE ini digunakan untuk mendeteksi kelainan-kelainan yang ada pada payudara dan untuk mengevaluasi kanker payudara pada tahap dini sebelum berkembang ke tahap yang lebih lanjut.</li></ul>
3.	Manfaat SADARI dan CBE	<p style="text-align: center;"><b>Manfaat</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Manfaat melakukan pemeriksaan SADARI, yaitu Mendeteksi dengan cepat, memantau kesehatan payudara, serta untuk mencari benjolan atau perubahan lainnya, Mengurangi stres akibat masalah payudara dan belajar mengenali bentuk payudara.</li><li>• Manfaat melakukan pemeriksaan CBE, yaitu dapat mendeteksi kelainan-kelainan yang ada pada payudara dan untuk mengevaluasi kanker</li></ul>

		payudara pada tahap dini sebelum berkembang ke tahap yang lebih lanjut.
4.	Kapan waktu melakukan SADARI dan CBE	<p style="text-align: center;"><b>Kapan Waktu Melakukan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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, anda harus mencatat dan menyimpan catatan tersebut untuk melacak setiap perubahan pada payudara.</li> <li>• Pemeriksaan payudara CBE pada usia 30-40 tahun setiap 1 kali dan diatas 40 tahun 1 kali selama hidupnya, kecuali apabila ibu memiliki faktor resiko, pemeriksaan dilakukan 1 tahun sekali (Kemenkes RI, 2013). Pada wanita berusia 20-40 tahun CBE dianjurkan untuk dilakukan setiap tiga tahun sekali.</li> </ul>
5.	Perbedaan SADARI dan CBE	<p style="text-align: center;"><b>Perbedaan</b></p> <p>Kalau SADARI adalah pemeriksaan payudara oleh diri sendiri dengan berdiri di depan cermin, sedangkan CBE adalah pemeriksaan payudara klinis, yang artinya dilakukan oleh petugas kesehatan terlatih seperti dokter, bidan dan tenaga medis lainnya. Pemeriksaan CBE umumnya memerlukan waktu 5–10 menit per payudara.</p>