

### WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

<b>Mata Kuliah</b>	: Kesehatan Reproduksi
<b>Materi</b>	: SADARI DAN CBE
<b>Nama Mahasiswa</b>	: Ramona
<b>NIM</b>	: 2010101049
<b>Kelompok Kelas</b>	: A4

NO	KOMPONEN	PEMBAHASAN
1	Pengertian SADARI dan CBE	<p>SADARI :</p> <p>SADARI adalah metode pencegahan kedua yang digunakan untuk pemeriksaan deteksi dini kanker payudara selain mamografi dan pemeriksaan secara klinis.</p> <p>CBE :</p> <p>Clinical Breast Examination adalah pemeriksaan fisik payudara yang dilakukan oleh professional kesehatan yang terlatih misalnya dokter atau perawat.</p>
2	Tujuan SADARI dan CBE	<p>SADARI:</p> <p>SADARI bertujuan untuk menemukan benjolan dan tanda-tanda lain pada payudara sedini mungkin agar dapat dilakukan tindakan secepatnya.</p> <p>CBE: Pemeriksaan <b>Clinical Breast Examination</b> ini bertujuan untuk menemukan adanya benjolan atau perubahan pada payudara, serta untuk mengecek masalah payudara lainnya yang kemungkinan membutuhkan penanganan lebih lanjut, misalnya Fibroadenoma.</p>
3	Manfaat SADARI dan CBE	<p>SADARI:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Memperbaiki dan meningkatkan peredaran darah.</li><li>Relaksasi payudara dan area dada.</li><li>Mendeteksi kanker payudara.</li><li>Meningkatkan pengeluaran cairan limfe yang akan mencegah timbulnya kanker dan membuang toksin yang tidak bermanfaat dari dalam tubuh.</li><li>Mendeteksi lebih dini apakah ada benjolan</li></ol>

		<p>atau tidak pada payudara.</p> <p>f. Mengurangi munculnya guratan dan stretchmark payudara.</p> <p>CBE:  Dengan melakukan SADARI dan CBE secara berkala, kanker payudara dapat ditemukan pada stadium dini dan meningkatkan angka harapan hidup pada penderitanya.</p>
4	Kapan waktu melakukan SADARI	<p>a. Pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan pada wanita sejak usia 20 tahun yaitu dapat dilakukan secara teratur sebulan sekali selama 10 menit.</p> <p>b. Pemeriksaan payudara sendiri pada wanita yang berumur lebih dari 20 tahun dapat dilakukan setiap tiga bulan sekali.</p> <p>c. Pemeriksaan payudara dilakukan pada hari ke-3 setelah menstruasi.</p>
5	Perbedaan SADARI dan CBE	<p>Breast Self Exam (BSE)/SADARI untuk 20 tahun sampai tua, untuk waktu dilakukan setiap bulan dan bisa dilakukan oleh diri sendiri.</p> <p>Clinical Breast Exam (CBE) untuk usia 20-40 tahun, hingga 40 tahun ke atas, untuk waktunya dilakukan setiap 3 tahun sekali dan 1 tahun sekali, dan dilakukan oleh tenaga kesehatan.</p>