

WORKSHEETS (LEMBAR KERJA)

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

NO	KOMPONEN	PEMBAHASAN
1	Pengertian SADARI dan CBE	<p>SADARI : SADARI adalah metode pencegahan kedua payudara yang digunakan untuk pemeriksaan deteksi dini kanker payudara selain mamografi dan pemeriksaan secara klinis.</p> <p>CBE : 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: SADARI bertujuan untuk menemukan benjolan dan tanda-tanda lain pada payudara sedini mungkin agar dapat dilakukan tindakan secepatnya.</p> <p>CBE: Pemeriksaan Clinical Breast Examination 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"> Memperbaiki dan meningkatkan peredaran darah. Relaksasi payudara dan area dada. Mendeteksi kanker payudara. Meningkatkan pengeluaran cairan limfe yang akan mencegah timbulnya kanker dan membuang toksin yang tidak bermanfaat dari dalam tubuh. Mendeteksi lebih dini apakah ada benjolan

		<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>