



"DETEKSI DINI FIBROADENOMA MAMMAE DENGAN METODE SADARI"

"MEDIA BOOKLET"



**DISUSUN OLEH
ANGGI DWI YANTI**

202422187

Mencapai potensi diri dengan gaya hidup sehat



Kata Pengantar




Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga booklet ini dapat disusun dengan judul “Deteksi Dini Fibroadenoma Mammae Dengan Metode Sadari”.”

Booklet ini bertujuan untuk memberikan informasi dan edukasi kepada Para Perempuan Khususnya Para Remaja mengenai pentingnya Sadari Sebagai Informasi mengenai Fibroadenoma Mammae

Penulis menyadari bahwa booklet ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Semoga booklet ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya Para Remaja dan tenaga kesehatan.



Daftar isi

1. Kata Pengantar
2. Daftar isi
3. Glosarium
4. Apa Itu Sadari
5. mengapa Kita Harus Menerapkan Sadari
6. Perubahan Pada Payudara Yang Perlu Diperhatikan
7. Bagaimana Cara Melakukan Sadari
8. Yang Harus dilakukan bila ditemukan benjolan atau cairan yang keluar dan kelainan pada payudara
9. kesimpulan
10. daftar pustaka

Glosarium Sadari

- 1. SADARI: Pemeriksaan Payudara Sendiri.**
- 2. Payudara: Bagian tubuh wanita yang berfungsi sebagai kelenjar susu.**
- 3. Benjolan: Perubahan pada jaringan payudara yang dapat dirasakan atau dilihat.**
- 4. Kanker Payudara: Penyakit yang terjadi ketika sel-sel payudara tumbuh dan berkembang secara tidak normal.**

Apa itu **SADARI**?

SADARI merupakan kepanjangan dari Pemeriksaan Payudara Sendiri. Metode skrining ini merupakan salah satu bentuk deteksi dini pada kanker payudara dengan mengamati perubahan-perubahan pada area payudara yang dapat dilakukan secara mandiri. SADARI dilakukan setiap bulan, 7-10 hari setelah menstruasi.

Mengapa kita harus menerapkan **SADARI**?

Kelangsungan hidup dari penyintas kanker payudara dan kanker serviks dapat ditingkatkan dengan deteksi dini yang optimal. Salah satu metode yang murah, mudah, dan dapat dilakukan secara individual adalah pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). Jadi, yuk kita simak langkah-langkahnya!

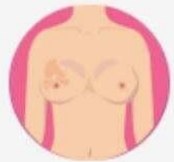


BREAST
CANCER



Sebelum menyimak langkah-langkahnya, berikut adalah perubahan pada payudara yang perlu diperhatikan!

1. Keluarnya **cairan** dari puting payudara
2. **Kemerahan** pada permukaan kulit payudara
3. Adanya **pembengkakan** atau **benjolan** pada payudara maupun ketiak
4. **Iritasi** dan **pelekukan** ke dalam pada permukaan payudara
5. Tekstur payudara yang **keras** atau menebal menyerupai **kulit jeruk**
6. Rasa **nyeri** pada area payudara



Bagaimana cara melakukan SADARI?

Caranya sangat mudah, lho! Kita hanya perlu mengikuti 6 instruksi berikut di depan cermin, yuk perhatikan!

1 Berdiri Tegak dan Amati

Perhatikan perubahan bentuk serta permukaan kulit payudara, hingga pembengkakan dan/atau perubahan pada puting.



Bentuk payudara kanan dan kiri tidak sama? Tidak perlu khawatir karena hal tersebut sangat lumrah!

2 Angkat kedua lengan ke atas

Setelah mengangkat kedua tangan, tekuk siku dan taruh tangan di belakang kepala. Kemudian, dorong siku ke arah depan sehingga badan seperti melengkung ke dalam. Lalu, cermati area payudara. Lakukan hal yang sama sembari menekuk siku ke arah belakang sehingga badan membusung.



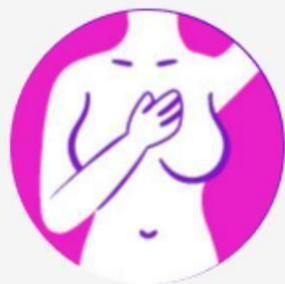
3 Posisikan kedua tangan pada pinggang

Setelah itu, bungkukkan bahu ke arah depan sembari mendorong kedua siku ke arah yang sama. Kemudian, kencangkan otot dada Anda sehingga kedua payudara menggantung. Raba dan amati bagian payudara dan ketiak untuk mendeteksi jika ada perubahan tekstur maupun benjolan pada area tersebut.



4 Tangan memegang punggung

Berikutnya, angkat lengan kiri Anda ke atas dan tekuk siku hingga menyentuh bagian punggung. Dengan memakai ujung jari tangan kanan, tekan, raba, dan amati area payudara dan ketiak. Gerakan yang dapat dilakukan ketika meraba adalah melingkar, gerakan atas-bawah, serta lurus mendekati dan menjauhi puting. Jangan lupa untuk melakukan langkah ini pada kedua payudara ya!



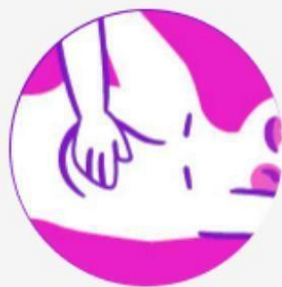
5 Tekan kedua puting

Penekanan kedua puting dilakukan dengan gerakan mencubit. Jika terdapat debit cairan yang keluar dari puting, Anda dapat segera berkonsultasi dengan Dokter.



6 Sambil rebahan juga bisa!

Pada posisi berbaring, ganjal pundak Anda menggunakan bantal dan angkatlengan ke atas. Kemudian, amati payudara dengan cermin dan lakukan pola gerakan seperti sebelumnya pada area payudara dan ketiak.



BONUS STEP!

7 Sembari mandi bisa melakukan SADARI juga!

Pemeriksaan payudara sendiri juga dapat dilakukan ketika sedang mandi dengan melakukan langkah yang sama. Namun, Anda dapat menggunakan bantuan sabun agar lebih licin dan mudah ketika melakukan gerakan SADARI!

KAPAN WAKTU TERBAIK MELAKUKAN FAM?

**Pemeriksaan payudara sendiri
(SADARI) untuk deteksi FAM paling
baik dilakukan:**

- **5–7 hari setelah haid selesai**
- **Pada saat ini, payudara tidak tegang atau nyeri, sehingga benjolan lebih mudah diraba**



CIRI – CIRI FAM

Kenali ciri-ciri benjolan FAM berikut:

- Berbentuk bulat atau lonjong
- Tepi jelas dan mudah digerakkan saat diraba
- Tidak nyeri
- Ukuran bisa kecil hingga beberapa cm
- Biasanya hanya satu benjolan, tapi bisa lebih dari satu





ALAT YANG DIPERLUKAN

- **Cermin besar untuk melihat bentuk payudara**
- **Pencahayaan cukup**
- **Tangan bersih dan rileks**
- **Catatan/ponsel untuk mencatat perubahan**





KENAPA FAM BISA TERJADI DAN KENAPA SERING TERJADI SAAT MASA SUBUR?

Fibroadenoma bisa terjadi karena:

- **Perubahan hormonal, terutama estrogen**
- **Faktor genetik**
- **Penggunaan kontrasepsi hormonal (pada sebagian wanita)**

Saat masa subur

- **Saat masa subur, kadar hormon estrogen meningkat**
- **Estrogen dapat merangsang pertumbuhan jaringan payudara**
- **Hal ini membuat benjolan FAM lebih mudah muncul atau membesar**





CARA DETEKSI DINI FAM

- 1. Lihat di depan cermin: periksa bentuk, ukuran, dan permukaan kulit payudara**
- 2. Raba saat berdiri dan berbaring: gunakan 3 jari untuk meraba dari arah luar ke dalam payudara secara melingkar**
- 3. Periksa area ketiak: untuk memastikan tidak ada pembengkakan kelenjar**



JIKA DITEMUKAN BENJOLAN

Jika remaja menemukan benjolan, cairan yang keluar, atau kelainan lainnya pada payudara, berikut beberapa langkah yang sebaiknya dilakukan:

Langkah-langkah yang Sebaiknya Dilakukan

1. ***Jangan Panik*:** Tetap tenang dan jangan panik. Kelainan pada payudara tidak selalu berarti penyakit serius.
2. ***Konsultasikan dengan Orang Tua atau Wali*:** Beritahu orang tua atau wali tentang kelainan yang ditemukan. Mereka dapat membantu Anda menentukan langkah selanjutnya.
3. ***Kunjungi Dokter*:** Jika kelainan tersebut tidak biasa atau menyebabkan rasa sakit, sebaiknya kunjungi dokter. Dokter dapat melakukan pemeriksaan dan memberikan diagnosis yang tepat.
4. ***Lakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)*:** Lakukan pemeriksaan payudara sendiri secara teratur untuk mendeteksi perubahan atau kelainan pada payudara.
5. ***Jangan Mencoba Mengobati Sendiri*:** Jangan mencoba mengobati kelainan tersebut dengan obat-obatan atau metode lainnya tanpa konsultasi dengan dokter. Ini dapat menyebabkan kondisi memburuk



BEBERAPA HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN

Beberapa Hal yang Perlu Diperhatikan

- 1. Perubahan Ukuran atau Bentuk Payudara*:** Jika Anda mengalami perubahan ukuran atau bentuk payudara, sebaiknya konsultasikan dengan dokter.
- 2. Benjolan atau Pengerasan pada Payudara*:** Jika Anda menemukan benjolan atau pengerasan pada payudara, sebaiknya konsultasikan dengan dokter.
- 3. Cairan yang Keluar dari Puting*:** Jika Anda mengalami cairan yang keluar dari puting, sebaiknya konsultasikan dengan dokter.
- 4. Perubahan Warna atau Tekstur Kulit Payudara*:** Jika Anda mengalami perubahan warna atau tekstur kulit payudara, sebaiknya konsultasikan dengan dokter.





Kesimpulan


SADARI: (PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI)

SADARI adalah metode pemeriksaan payudara yang dapat membantu mendeteksi perubahan atau kelainan pada payudara. Dengan melakukan SADARI secara teratur, Anda dapat:

1. Mendeteksi masalah payudara sejak dini
2. Meningkatkan kesadaran tentang kesehatan payudara
3. Mencegah penyakit payudara







Lakukan SADARI Secara Teratur!

Untuk menjaga kesehatan payudara, lakukan SADARI secara teratur dan konsultasikan dengan dokter jika menemukan perubahan atau kelainan.





Daftar pustaka

- 1. SUMBER INFORMASI DARI KEMENTERIAN KESEHATAN RI**
 - 2. INFORMASI DARI SITUS WEB RESMI BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN (BALITBANGKES)**
 - 3. SUMBER INFORMASI DARI PERPUSTAKAAN KESEHATAN**
- 
- 
- 
- 
- 
- 

A close-up photograph of a woman's hands holding two pink ribbons, which are symbols of breast cancer awareness. The woman is wearing a ring on her left hand. The background is dark and out of focus, showing parts of her face and hair. The entire image has a soft, pinkish-purple tint.

**SADARI Kini,
Cegah Nanti**