





LAMPIRAN-LAMPIRAN



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : Keperawatan S1 dan D3 - Analisis Kesehatan D3 - Kebidanan D3
Jln. Sutorejo No. 59 Surabaya 60113, Telp. (031) 3811966 - 3890175 Fax. (031) 3811967

Nomor : 710.1/II.3.AU/F/FIK/2015
Lampiran : -
Perihal : Permohonan ijin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala BAKESBANGPOL LINMAS Kota Surabaya

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka menyelesaikan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah (KTI), Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tahun akademik 2014/2015 :

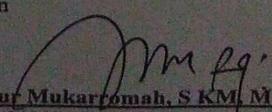
Nama : SAFITRI APRILLIA
NIM : 20120660032
Judul KTI : Asuhan keperawatan keluarga dengan anggota keluarga menderita kanker payudara di Puskesmas Sidotopo Wetan

Bermaksud untuk melakukan penelitian selama 2 Minggu di **Puskesmas Sidotopo Wetan**. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon dengan hormat agar Bapak/Ibu berkenan memberikan ijin Penelitian.

Demikian permohonan ijin, atas perhatian serta kerjasama yang baik kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surabaya, 26 Juni 2015
Dekan


Dr. Nur Mukarramah, S.KM, M.Kes
NIK : 012051197297019

PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SAFITRI APRILIA

NIM : 20120660032

Fakultas : FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Program Studi : D3 KEPERAWATAN

Menyatakan bahwa Karya Tulis Imiah yang saya tulis ini benar-benar tulisan karya sendiri bukan hasil plagiasi, baik sebagian maupun keseluruhan. Bila dikemudian hari terbukti hasil plagiasi maka, saya bersedia menerima sanksi akademik¹ sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

Surabaya, Agustus 2015

Yang Membuat Pernyataan,

(Safitri Aprilia)

NIM : 20120660032

LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN

Assalammualaikum, Wr,Wb.

Nama : Nurhasanah.

Alamat: Sidotopo Wetan baru no. 25

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian "Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Salah Satu Anggota Keluarga Menderita Kanker Payudara di Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya". Yang dilaksanakan oleh :

Nama : SAFITRI APRILIA

NIM : 20120660032

Kerahasiaan informasi dan identitas responden dijamin oleh peneliti dan tidak akan disebar luaskan baik melalui media massa atau pun elektronik.

Wassalaamu'alaikum, Wr. Wb

Surabaya, 3 Juli 2015



(Nurhasanah)



PEMERINTAH KOTA SURABAYA

DINAS KESEHATAN

Jalan Jemursari No. 197 Surabaya 60238
Telp. (031) 8439473, 8439372. Fax. (031) 8483393

SURAT IJIN SURVEY / PENELITIAN

Nomor : 072 / 1223 / 436.6.3 / 2015

Memperhatikan Surat
Dari : Sekretaris Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan
Perlindungan Masyarakat
Nomor : 070/6639/436.7.3/2015
Tanggal : 30 Juni 2015
Hal : Penelitian
Dengan ini menyatakan tidak keberatan dilakukan survey / penelitian oleh :
Nama : **Safitri Aprilia**
NIM : 20120660032
Pekerjaan : Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan UNMUH Surabaya
Alamat : Wonocolo Sepanjang Sidoarjo
Tujuan Penelitian : Menyusun Karya Tulis Ilmiah
Tema Penelitian : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Pasien Kanker Payudara
di Puskesmas Sidotopo Wetan
Lamanya Penelitian : Bulan Juli Tahun 2015
Daerah / tempat : **Puskesmas Sidotopo Wetan**
Penelitian

Dengan syarat – syarat / ketentuan sebagai berikut :

1. Yang bersangkutan harus mentaati ketentuan-ketentuan/ peraturan yang berlaku dimana dilakukannya kegiatan survey/penelitian.
2. Dilarang menggunakan kuesioner diluar design yang telah ditentukan.
3. Yang bersangkutan sebelum dan sesudah melakukan survey/penelitian harap melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Dinas Kesehatan Kota Surabaya.
4. Surat ijin ini akan dicabut/tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi syarat-syarat serta ketentuan seperti diatas.

Sehubungan dengan hal tersebut diharapkan kepada Saudara Kepala Puskesmas untuk memberikan bantuan, pengarahan dan bimbingan sepenuhnya.

Demikian atas perhatian Saudara disampaikan terima kasih.

Surabaya, 1 Juli 2015
a.n. KEPALA DINAS
Sekretaris,

Nanik Sukristina, SKM
Pembina

NIP. 197001171994032008



PEMERINTAH KOTA SURABAYA
BADAN KESATUAN BANGSA, POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT

Jl. Jaksa Agung Suprpto No. 2 - 4 Telp. (031) 5473284, Fax. 5343000
SURABAYA (60272)

Surabaya, 30 Juni 2015

Kepada

Nomor : 070 / 6639 / 436.7.3 / 2015
Lampiran : -
Hal : Penelitian

Yth. 1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya
2. Camat Kenjeran Kota Surabaya
3. Kepala UPTD Puskesmas Sidotopo Wetan Kota Surabaya

di -

SURABAYA

REKOMENDASI PENELITIAN

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian, sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 ;
2. Peraturan Walikota Surabaya Nomor 37 Tahun 2011 Tentang Rincian Tugas dan Fungsi Lembaga Teknis Daerah Kota Surabaya, Bagian Kedua Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat.

Memperhatikan : Surat Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya tanggal 26 Juni 2015 Nomor : 710.1/II.3.AU/F/FIK/2015 hal Permohonan Ijin Penelitian

Kepala Badan Kesatuan Bangsa, Politik dan Perlindungan Masyarakat Kota Surabaya memberikan rekomendasi kepada :

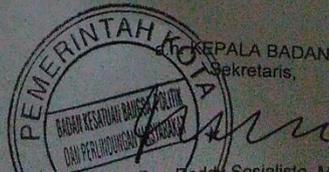
a. Nama : Safitri Aprilia
b. Alamat : Wonocolo 8 / 123 RT 01 RW 01 Taman Sepanjang Sidoarjo
c. Pekerjaan/Jabatan : Mahasiswa
d. Instansi/Organisasi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
e. Kewarganegaraan : Indonesia

Untuk melakukan penelitian/survey/kegiatan dengan :

a. Judul / Thema : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Pasien Kanker Payudara Di Puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya
b. Tujuan : Penelitian
c. Bidang Penelitian : Keperawatan Keluarga
d. Penanggung Jawab : Dr. Nur Mukarromah, SKM., M.Kes
e. Anggota Peserta : -
f. Waktu : Juli 2015
g. Lokasi : Dinas Kesehatan, Kecamatan Kenjeran, Puskesmas Sidotopo Wetan

Dengan persyaratan : 1. Penelitian/survey/kegiatan yang dilakukan harus sesuai dengan surat permohonan dan wajib mentaati persyaratan / peraturan yang berlaku di Lokasi / Tempat dilakukan Penelitian/survey/kegiatan ;
2. Saudara yang bersangkutan agar setelah melakukan Penelitian/survey/kegiatan wajib melaporkan pelaksanaan dan hasilnya kepada Kepala Bakesbang, Politik dan Linmas Kota Surabaya ;
3. Penelitian/survey/kegiatan yang dilaksanakan tidak boleh menimbulkan keresahan dimasyarakat, disintegrasi bangsa atau mengganggu keutuhan NKRI ;
4. Rekomendasi ini akan dicabut / tidak berlaku apabila yang bersangkutan tidak memenuhi persyaratan seperti tersebut diatas.

Demikian atas bantuannya disampaikan terima kasih.



Salah satu penyakit yang cukup sering terjadi pada wanita dan mematikan adalah kanker payudara.

APAKAH KANKER PAYUDARA ITU ?

Kanker payudara adalah tumor ganas yang menyerang payudara akibat dari pertumbuhan sel yang tidak terkendali. Sering kali terdeteksi pada saat stadium lanjut dimana terapi yang diberikan seringkali tidak dapat membuat pasien bertahan dan berakhir dalam kematian dan kesakitan.

PENYEBAB KANKER PAYUDARA :

- **Faktor external :** Bahan-bahan karsinogen (Bahan kimia, radiasi, zat pewarna, minyak jelantah, dll).
- **Faktor internal :** Hormon, keturunan (riwayat keluarga seperti ibu, kakak atau adik perempuan pernah menderita kanker), sistem kekebalan tubuh dan kondisi metabolisme tubuh.

TANDA DAN GEJALA KANKER PAYUDARA :

- Tonjolan pada payudara
- Puting susu mengeluarkan cairan (seperti nanah)
- Perubahan kesimetrisan payudara
- Perubahan temperatur kulit (hangat, panas, kemerahan)
- Pembengkakan kelenjar-kelenjar limfe di ketiak / lengan atas.

BAGAIMANA CARA MENEDEKSI DINI KANKER PAYUDARA ?

Cara yang paling tepat dan paling murah dan bisa dilakukan setiap saat yaitu dengan menggunakan SADARI (Periksa Payudara Sendiri) cara ini bisa dilakukan sendiri dirumah.

BAGAIMANA CARA MELAKUKAN SADARI ?

Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan melihat perubahan di hadapan cermin dan melihat perubahan bentuk payudara dengan cara berbaring.

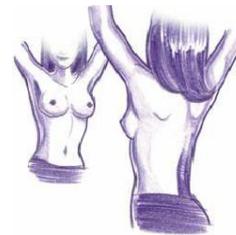
1. **Melihat Perubahan Di Hadapan Cermin. Lihat pada cermin , bentuk dan keseimbangan bentuk payudara (simetris atau tidak). Cara melakukan :**

- Tahap 1



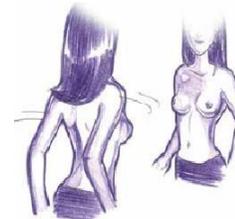
Melihat perubahan bentuk dan besarnya payudara, perubahan puting susu, serta kulit payudara di depan kaca. Sambil berdiri tegak depan cermin, posisi kedua lengan lurus ke bawah disamping badan.

- Tahap 2



Periksa payudara dengan tangan diangkat di atas kepala. Dengan maksud untuk melihat retraksi kulit atau perlekatan tumor terhadap otot atau fascia dibawahnya.

- Tahap 3



Berdiri tegak di depan cermin dengan tangan disamping kanan dan kiri. Miringkan badan ke kanan dan kiri untuk melihat perubahan pada payudara.

- Tahap 4



Menegangkan otot-otot bagian dada dengan berkacak pinggang/ tangan menekan pinggul dimaksudkan untuk menegangkan otot di daerah axilla.

2. **Melihat Perubahan Bentuk Payudara Dengan Berbaring.**

- Tahap 1. Persiapan



Dimulai dari payudara kanan. Baring menghadap ke kiri dengan membengkokkan kedua lutut Anda. Letakkan bantal atau handuk mandi yang telah dilipat di bawah bahu sebelah kanan untuk menaikan bagian yang akan diperiksa. Kemudian letakkan tangan kanan Anda di bawah kepala. Gunakan tangan kiri Anda untuk memeriksa payudara kanan .Gunakan telapak jari-jari Anda untuk memeriksa sembarang benjolan atau penebalan. Periksa payudara Anda dengan menggunakan *Vertical Strip* dan *Circular*.

- Tahap 2. Pemeriksaan Payudara dengan *Vertical Strip*



Memeriksa seluruh bagian payudara dengan cara vertical, dari tulang selangka di bagian atas ke bra-line di bagian bawah, dan garis tengah antara kedua payudara ke garis tengah bagian ketiak Anda. Gunakan tangan kiri untuk mengawali pijatan pada ketiak. Kemudian putar dan tekan kuat untuk merasakan benjolan. Gerakkan tangan Anda perlahan-lahan ke bawah bra line dengan putaran ringan dan tekan kuat di setiap tempat. Di bagian bawah bra line, bergerak kurang lebih 2 cm ke kiri dan terus ke arah atas menuju tulang selangka dengan memutar dan menekan. Bergeraklah ke atas dan ke bawah mengikuti pijatan dan meliputi seluruh bagian yang ditunjuk.

- Tahap 3. Pemeriksaan Payudara dengan Cara Memutar.



Berawal dari bagian atas payudara Anda, buat putaran yang besar. Bergeraklah sekeliling payudara dengan memperhatikan benjolan yang luar biasa. Buatlah sekurang-kurangnya tiga putaran kecil sampai ke puting payudara. Lakukan sebanyak 2 kali. Sekali dengan tekanan ringan dan sekali dengan tekanan kuat. Jangan lupa periksa bagian bawah areola mammae.

- Tahap 4. Pemeriksaan Cairan Di Puting Payudara.



Menggunakan kedua tangan, kemudian tekan payudara Anda untuk melihat adanya cairan abnormal dari puting payudara.

- Tahap 5. Memeriksa Ketiak



Letakkan tangan kanan Anda ke samping dan rasakan ketiak Anda dengan teliti, apakah teraba benjolan abnormal atau tidak.

INGATLAH!!!!

- Jika kanker dapat ditemukan secara dini (yaitu bila ukuran tumor masih kecil dari 1 cm) dan ditangani dengan cepat dan tepat, akan memberikan harapan kesembuhan, dan harapan hidup lebih lama.
- Penggunaan (pemberian) obat-obatan hormonal sebaiknya sepengetahuan dokter.

PESAN

Jika ditemukan kanker pada stadium dini dan dianjurkan operasi, jangan menunda operasi tersebut, karena bila operasi dilakukan dengan segera, kanker lebih mudah disembuhkan.

KANKER PAYUDARA (SADARI)



Disusun oleh :

Safitri Aprilia

20120660032

PRODI D3 KEPERAWATAN

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

SURABAYA

LEMBAR BERITA ACARA REVISI SIDANG KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Safitri Aprilia

Judul KTI :Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Salah Satu Anggota Keluarga Yang Mengalami kanker payudara dengan masalah utama gangguan rasa nyaman nyeri di puskesmas Sidotopo Wetan Surabaya

Nama Penguji : Pipit Festy W. SKM, M.Kes

No.	Tanggal	Yang Di Revisi	Hasil Revisi	TTD
1.	7 oktober 2015	Abstrak	Telah diperbaiki Abstrak untuk hasil yang diperoleh dalam studi kasus	
2.	7 oktober 2015	Bab 1 : Latar Belakang	Telah diperbaiki bab 1 untuk latar belakang ditambah dengan kronologis masalah	
3.	7 oktober 2015	Bab 2 : Diagnosa Keperawatan, Perencanaan Keperawatan.	Telah diperbaiki bab 2 ditambah dengan mengganti diagnosa yang sesuai	
4.	7 oktober 2015	Bab 3 : Diagnosa Keperawatan, Implementasi Keperawatan.	Telah diperbaiki bab 3 dengan mengganti diagnosa dan menambah implementasi	
5.	7 oktober 2015	Bab 4 : Diagnosa Keperawatan	Telah diperbaiki bab 4 dengan menyesuaikan diagnosa bab 2 dan bab 3.	

LEMBAR BERITA ACARA REVISI SIDANG KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : Safitri Aprilia

Judul KTI : ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN MASALAH UTAMA GANGGUAN RASA NYAMAN NYERI PADA KELUARGA YANG SALAH SATU ANGGOTANYA MENDERITA KANKER PAYUDARA DI WILAYAH PUSKESMAS SIDOTOPO WETAN SURABAYA

Nama Penguji : Reliani S.kep.Ns.,M.Kes

No.	Tanggal	Yang Di Revisi	Hasil Revisi	TTD
1	8 oktober 2015	Judul	Telah diperbaiki dan disesuaikan	
2	8 oktober 2015	Abstrak	Telah diperbaiki Abstrak untuk penulisan-penulisan	
3	8 oktober 2015	Bab 1 : Latar Belakang	Telah diperbaiki bab 1 untuk latar belakang kanker post kemoterapi	
4	8 oktober 2015	Bab 2 : penulisan-penulisan huruf besar dan pengurangan konsep keluarga yang tidak digunakan	Telah diperbaiki sesuai yang direvisi	
5	8 oktober 2015	Bab 3 : Genogram	Telah diperbaiki bab 3 dengan tanda pasien panah, umur dan penulisan-penulisan huruf besar.	
6	8 oktober 2015	Bab 4 : Evaluasi	Telah diperbaiki bab 4 dengan ditambahi perbandingan tinjauan teori, kasus, dan opini.	

SATUAN ACARA PENYULUHAN

(SAP)

Pokok Bahasan	: Kanker Payudara
Sub pokok bahasan	: Mengenal Lebih Jauh tentang Kanker Payudara
Sasaran	: Keluarga dan Klien dengan Penyakit Kanker Payudara
Waktu	: 30 menit
Tanggal	: 5 Juli 2015
Tempat	: Sidotopo Wetan Baru no.25 Surabaya

I. Tujuan Intruksional Umum (TIU)

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit, diharap sasaran mampu mengetahui tentang kanker payudara.

II. Tujuan Intruksional Khusus (TIK)

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit, sasaran dapat :

1. Menyebutkan pengertian kanker payudara
2. Menyebutkan penyebab kanker payudara
3. Menyebutkan 2 dari 5 tanda dan gejala kanker payudara
4. Menyebutkan 1 dari 3 cara-cara memeriksa payudara sendiri

III. Sasaran Penyuluhan

Keluarga dan klien dengan penyakit kanker payudara

IV. Materi Penyuluhan

1. Pengertian kanker payudara
2. Penyebab kanker payudara
3. Tanda dan gejala kanker payudara
4. Cara-cara memeriksa payudara sendiri

V. Metode

1. Ceramah
2. Diskusi dan Tanya Jawab

VI. Kegiatan Pengajaran

NO	TAHAPAN	KEGIATAN DAN PENGAJARAN	KEGIATAN SASARAN
1	Persiapan dan perkenalan 5 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Mengenalkan diri - Membina hubungan saling percaya - Persiapan alat 	<ul style="list-style-type: none"> - Mendengarkan - Memberikan respon positif untuk mengikuti pengajaran - Memperhatikan alat yang digunakan
2	Penyampain materi 15 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan pengertian kanker payudara - Menjelaskan penyebab kanker payudara - Menjelaskan tanda dan gejala kanker payudara - Menjelaskan cara-cara memeriksa payudara sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> - Mendengarkan penjelasan - Mendengarkan penjelasan - Mendengarkan penjelasan - Mendengarkan penjelasan
3	Evaluasi 10 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan Tanya jawab sesuai materi yang telah disampaikan - Melakukan terminasi 	<ul style="list-style-type: none"> - Menjawab pertanyaan - Memberikan salam perpisahan

VII. Media & Sumber

- Media : Leaflet
- Sumber :

Kesehatan wanita diatas umur 40 tahun : Caroline J.Bohme MD., dkk.

VIII. Evaluasi

a. Evaluasi struktur

- Media telah dipersiapkan
- Keluarga dan klien siap diberikan penyuluhan kesehatan
- Kontrak waktu dan tempat sudah disepakati

b. Evaluasi proses

- Waktu dan tempat sesuai kontrak
- Keluarga dan klien kooperatif saat dilakukan pendidikan kesehatan

c. Evaluasi hasil

- Keluarga dan klien dapat memahami materi dengan baik

IX. Lampiran

- Materi

Lampiran Materi

KANKER PAYUDARA

1. Pengertian kanker

Kanker adalah pertumbuhan & perkembangan sel yang abnormal atau tidak terkendali. Kanker payudara adalah tumor ganas yang menyerang payudara akibat dari pertumbuhan sel yang tidak terkendali.

2. Penyebab kanker payudara

Kanker dapat disebabkan banyak faktor, antara lain :

- Faktor external : Bahan-bahan karsinogen (Bahan kimia, radiasi, zat pewarna, minyak jelantah, dll).
- Faktor internal : Hormon, keturunan (riwayat keluarga seperti ibu, kakak atau adik perempuan pernah menderita kanker), sistem kekebalan tubuh dan kondisi metabolisme tubuh.

3. Tanda dan gejala kanker payudara

- Tonjolan pada payudara
Perlu diketahui, belum tentu setiap penonjolan pada payudara adalah kanker. Hal tersebut mungkin juga terjadi karena berbagai sebab selain kanker payudara. Pembengkakan, radang, penyumbatan pembuluh darah, tumor jinak dapat juga menyebabkan tonjolan pada payudara anda.
- Puting susu mengeluarkan cairan (seperti nanah)

- Perubahan kesimetrisan payudara
- Perubahan temperatur kulit (hangat, panas, kemerahan)
- Pembengkakan kelenjar-kelenjar limfe di ketiak / lengan atas.

4. Cara-cara memeriksa payudara sendiri

Setiap wanita seharusnya memeriksakan payudaranya setiap bulan. Waktu yang terbaik untuk melakukan pemeriksaan adalah seminggu setelah mendapat haid, karena sebelum haid banyak wanita berpayudara lembut atau bergumpal. Pemeriksaan payudara bulanan ini sebaiknya dilakukan pada saat mencapai usia 25 tahun, kerna resiko kanker payudara meningkat dengan bertambahnya usia. Untuk yang telah monopause, pemeriksaan payudara dapat dilakukan sesuai keinginan tetapi rutin setiap bulan pada tanggal yang sama. Prosedur 3 langkah berikut dapat menyelamatkan jiwa anda karena dengan prosedur ini, kanker payudara dapat dideteksi secara dini, pada saat masih dapat disembuhkan.

Cara-cara melakukan pemeriksaan payudara sendiri :

- **Ketika mandi**

Periksa payudara sewaktu anda mandi. Tangan dapat lebih mudah bergerak pada kulit yang basah. Mulailah dengan melakukan pemijatan dibawah ketiak & berputar (kearah dalam) dengan menggerakkan ujung jari-jari anda. Lakukan pemijatan ini pada kedua payudara.

- **Didepan cermin**

Periksa payudara anda dengan kedua lengan diangkat keatas.

Perhatikan : Perubahan ukuran, bentuk, adanya cekungan, tertariknya atau perbedaan puting payudara.

Lakukanlah beberapa tekanan seputar payudara yang dimulai dari bagian bawah. Hal ini untuk mengetahui apakah puting mengeluarkan cairan atau tidak (kecuali air susu bagi mereka yang menyusui).

- **Berbaring**

Berbaring & letakan sebuah bantal kecil dibawah pundak kanan (Untuk memeriksa payudara kiri). Letakan tangan kanan anda dibawah kepala. Cara pemeriksaan sama dengan pada saat mandi. Lakukan hal yang sama untuk pemeriksaan payudara kanan.

Apakah setiap benjolan dipayudara selalu kanker?

Anda tidak boleh langsung memastikan bahwa menderita kanker payudara jika merasakan ada benjolan pada payudara. Benjolan tersebut bisa terjadi karena berbagai sebab selain kanker. Pembengkakan, radang, penyumbatan saluran susu & pembuluh darah, atau beberapa tumor jinak dapat pula menyebabkan benjolan pada payudara. Hubungilah dokter jika anda menemukan benjolan ataupun ketidaknormalan pada payudara anda agar dapat segera dideteksi.

EVALUASI

1. Jelaskan pengertian kanker payudara?
2. Apa saja faktor penyebab kanker payudara?
3. Sebutkan tanda dan gejala kanker payudara?
4. Bagaimana cara melakukan sadari (pemeriksaan payudara sendiri)?
5. Kapan waktu yang terbaik untuk melakukan sadari?

KUNCI JAWABAN

1. Kanker payudara adalah tumor ganas yang menyerang payudara akibat dari pertumbuhan sel yang tidak terkendali.
2. Kanker dapat disebabkan banyak faktor, antara lain :
 - a. Faktor external : Bahan-bahan karsinogen (Bahan kimia, radiasi, zat pewarna, minyak jelantah, dll).
 - b. Faktor internal : Hormon, keturunan (riwayat keluarga seperti ibu,kakak atau adik perempuan pernah menderita kanker), sistem kekebalan tubuh dan kondisi metabolisme tubuh.
3. Tanda dan gejala kanker payudara
 - Tonjolan pada payudara
Perlu diketahui, belum tentu setiap penonjolan pada payudara adalah kanker. Hal tersebut mungkin juga terjadi karena berbagai sebab selain kanker payudara.Pembengkakan, radang, penyumbatan pembuluh darah, tumor jinak dapat juga menyebabkan tonjolan pada payudara anda.

- Putting susu mengeluarkan cairan (seperti nanah)
- Perubahan kesimetrisan payudara
- Perubahan temperatur kulit (hangat, panas, kemerahan)
- Pembengkakan kelenjar-kelenjar limfe di ketiak / lengan atas.

4. Cara melakukan sadari

- **Ketika mandi**

Periksa payudara sewaktu anda mandi. Tangan dapat lebih mudah bergerak pada kulit yang basah. Mulailah dengan melakukan pemijatan dibawah ketiak & berputar (kearah dalam) dengan menggerakkan ujung jari-jari anda. Lakukan pemijatan ini pada kedua payudara.

- **Didepan cermin**

Periksa payudara anda dengan kedua lengan diangkat keatas.

Perhatikan : Perubahan ukuran, bentuk, adanya cekungan, tertariknya atau perbedaan putting payudara.

Lakukanlah beberapa tekanan seputar payudara yang dimulai dari bagian bawah. Hal ini untuk mengetahui apakah putting mengeluarkan cairan atau tidak (kecuali air susu bagi mereka yang menyusui).

- **Berbaring**

Berbaring & letakan sebuah bantal kecil dibawah pundak kanan (Untuk memeriksa payudara kiri). Letakan tangan kanan anda dibawah kepala. Cara pemeriksaan sama dengan pada saat mandi. Lakukan hal yang sama untuk pemeriksaan payudara kanan.

5. Waktu yang terbaik untuk melakukan sadari adalah seminggu setelah mendapat haid, karena sebelum haid banyak wanita berpayudara lembut atau bergumpal.