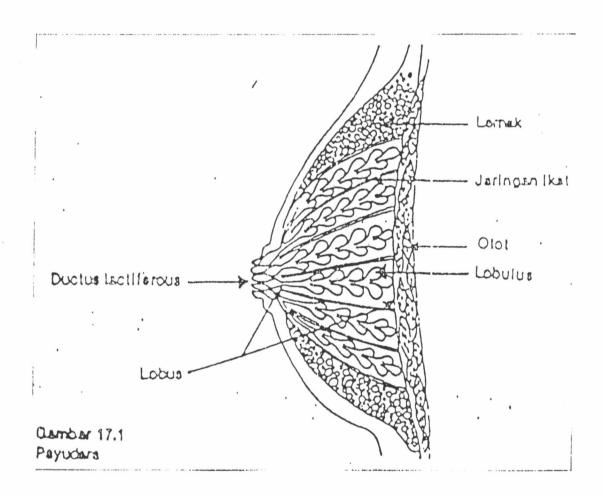


# Lampiran I:



# Gambar:

Anatomi payudara

( Diambil dari Yayasan Inentia Medica, 1989, 101)

## Lampiran II

#### Materi Penyuluhan

#### I PEDOMAN PENCEGAHAN KANKER

Sesuai dengan terjadinya tumor kanker yang menunjukkan gejala yang bermacam – macam. Pada kanker dini tidak dapat diketahui, karena klien belum merasakan sesuatu. biasanya tampak sehat tidak mengalami gangguan dalam melakukan pekerjaan sehari – hari. Dibawah ini ada tujuh tanda – tanda bahaya kanker yang perlu diketahui, yaitu PATOKAN, yang penjelasanya sebagai berikut ;

P : Pendarahan atau keluar lendir yang tidak wajar dari dalam tubuh.

A : Alat pencernaan teraganggu atau ada kesukaran menelan.

T : Tumor pada buah dada atau di lain tempat.

O : Obstipasi atau ada perubahan kebiasaan berak atau kencing.

K : Koreng atau borok yang tidak sembuh – sembuh

A : Andeng – andeng yang berubah, membesar atau makin hitam.

N : Nada suara jadi serak atau batuk - batuk yang tidak sembuh - sembuh

Selain PATOKAN di atas juga ada rumusan lain dari tanda – tanda kanker yaitu WASPADA yang penjelasanya sebagai berikut :

W : Waktu buang air besar / kecil ada perubahan atau gangguan

A : Alat pencernaan terganggu dan susah menelan

S : Suara serak dan batuk yang tidak sembuh - sembuh

P : Andeng – andeng yang berubah sifatnya menjadi makin besar

D : Darah dan lendir yang abnormal, keluar dari tubuh

A : Adanya penyakit borok yang tidak sembuh – sembuh

Penyakit kanker dapat diketahui dengan pasti yaitu dengan mengadakan pemeriksaan klinik dan pathologis yang harus dilakukan oleh dokter. Pencegahan kanker sangat penting untuk dilaksanakan baik di Rumah Sakit maupun di masyarakat.

#### II. LATIHAN SETELAH OPERASI

### Pengertian:

Latihan lengan bagi klien mastektomy ialah gerakan organ tubuh lengan sesuai dengan sendi dan bentuk otot yang ada pada lengan.

## Macam - macam latihan:

- Latihan awal, dilakukan setelah 48 jam post operasi.

Caranya: Klien tiduran mengepalkan tangan dengan kuat, dilakukan selama 3x dalam 10 menit. Latihan ini dapat diulangi 6x dalam 20 menit. Bila klien tidak pusing, dianjurkan berdiri dengan kaki terbuka, dengan nafas dalam lalu dihembuskan pelan – pelan.

Latihan sederhana tingkat permulaan.

Ini dihubungkan dengan kegiatan sehari – hari, misalnya menggosok gigi, menvisir rambut, menggaruk punggung.

- Latihan tingkat lanjut
  - Mencuci, mengambil sesuatu di atas, memutar tali dengan lengan, semua ikut memutar. Hal ini dilakukan sampai lengan dapat berfungsi seperti sebelum tidur.

#### III. PEMERIKSAAN BUAH DADA SENDIRI

Pemeriksaan buah dada dikerjakan dengan 3 cara, yang dilakukan berurutan yaitu dengan :

- 1. Cara melihat (inspeksi) buah dada
- 2. Cara meraba (palpasi) buah dada
- 3. Cara memijat buah dada untuk mengeluarkan sekret dari putting susu.

Sebelum melakukan pemeriksaan buah dada sendiri, bukalah baju dan BH sampai seluruh bagian tubuh di atas pusat terbuka.

#### 1. Cara inspeksi

- a. Berdirilah atau duduklah di muka kaca dengan kedua lengan mengantung dengan lemas di samping tubuh, di dalam ruangan yang terang. Lihatlah dan perhatikan:
  - Besar dan bentuk buah dada.
  - 2. Kulit : warna, ada benjolan, lekukan, tarikan (retraksi), kulit mengkerut sehingga kelihatan seperti kulit jeruk (peaud'orange).
  - 3. Putting susu : menonjol, mendatar, terbelah, tertarik (retraksi), erosi, eszema, dan kruste.
- b. Kedua lengan di angkat tinggi tinggi ke atas di samping kepala. Buah dada akan turut terangkat ke atas sehingga kelainan yang ada pada bagian buah dada lebih mudah terlihat.

c. Kedua tangan ditekankan kuat – kuat ke panggul dengan berkacak pinggan.
Dengan menekan pinggang, otot dada terkontraksi dan buah dada akan terangkat ke atas.

### 2. Cara palpasi

Untuk meraba buah dada pergunakan telapak ujung jari – jari tangan kedua sampai kelima. Tekanlah buah dada yang akan diperiksa dengan jari – jari ke dinding dada sambil jari – jari mengadakan gerakan melingkar setempat. Normal pada semua tempat kepadatan buah dada rata dan terasa lembut. Bila ada tumor, maka akan teraba sesuatu yang padat atau keras di dalam jaringan buah dada yang lembut.

- a. Cara melingkar : mulai dari tepi luar buah dada searah dengan putaran jarum jam dengan lingkaran yang makin lama makin kecil dan berakhir pada putting susu.
- b. Cara rediator : mulai dari tepi luar buah dada, misalnya pada jam 12.00 menuju putting susu. Setelah itu mulai lagi dari luar misalnya pada jam 1, menuju putting susu. Demikian seterusnya sampai seluruh buah dada teraba.

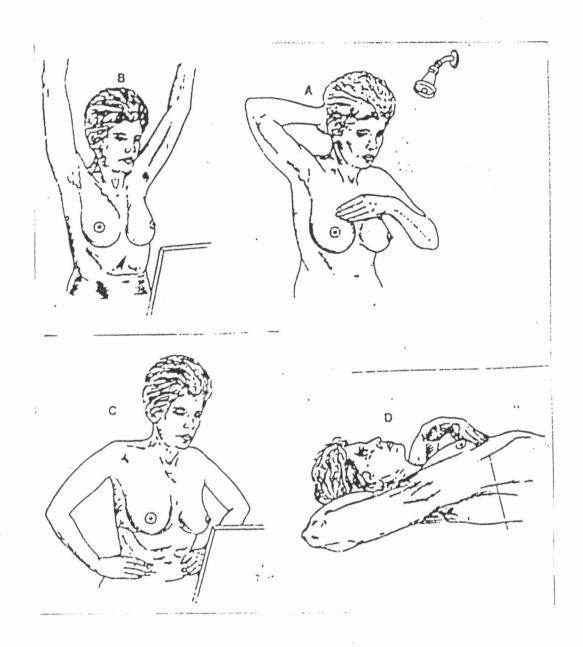
### 3. Memijat putting susu

Memijat putting susu dilakukan dengan menggunakan ibu jari dan jari telunjuk dengan lemah lembut mulai dari tepi gelang susu ke arah puting susu untuk mengeluarkan cairan putting susu bila ada.

Bila ada cairan yang keluar, perhatikanlah apakah cairan itu air susu, cairan yang kuning jernih (cairan serous), cairan keruh, cairan yang berdarah, darah atau nanah.

Dari putting susu dapat pula keluar cairan dengan spontan tanpa dipijat.

Cairan ini dapat melekat pada bagian cup BH iang dipakai dan setelah beberapa lama lalu kering dan meninggalkan noda pada cup BH.



# Keterangan gambar:

Pemeriksaan Buah Dada Sendiri

(Diambil Dari Perawatan Medikal Bedah 3, Barbar C. long, 1992, 508)

