

PANDUAN KETERAMPILAN MEDIK PEMERIKSAAN SADARI

Penulis:

dr. Agustina Rahayu Magdaleni, M.Kes,

The logo of Universitas Mulawarman is a large, faint watermark in the background. It is a pentagonal shield-shaped emblem. At the top, a banner contains the word 'UNIVERSITAS'. In the center, there is a circular emblem featuring a hand holding a gear. Below this, there are several horizontal lines. At the bottom, another banner contains the word 'MULAWARMAN'.

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS
MULAWARMAN JANUARI
2021**

PANDUAN KETERAMPILAN MEDIK PEMERIKSAAN PAYUDARA

TUJUAN PEMBELAJARAN :

Mahasiswa mampu melakukan pemeriksaan payudara secara baik dan benar

SASARAN PEMBELAJARAN :

Setelah mendapat pelatihan keterampilan, mahasiswa diharapkan :

1. Mampu menyebutkan kapan dan siapa saja yang harus melakukan pemeriksaan payudara risiko tinggi
2. Mampu melakukan sadari (pemeriksaan payudara sendiri) dan mengajarkannya ke masyarakat
3. Mampu menyebutkan apa yang harus dicari/dilacak pada pemeriksaan sadari
4. Mampu melakukan inspeksi dan palpasi untuk mendiagnosis dini kanker payudara

MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN :

1. Buku panduan peserta skill lab
2. Boneka manekin dewasa

PENDAHULUAN

Alasan yang paling banyak ditemukan dimana dokter diminta untuk memeriksa payudara seorang wanita adalah dalam hubungannya dengan tumor. Tumor payudara hampir selalu memberi kesan menakutkan bagi wanita. Bahkan banyak para pakar sependapat bahwa setiap nodul pada payudara dianggap sebagai kanker terutama pada wanita golongan risiko tinggi walaupun kemungkinan tumor jinak tidak dapat diabaikan. Pendapat ini dapat dipahami, mengingat insiden kanker payudara tinggi tidak hanya di negara sedang berkembang tetapi juga di negara maju. Di Indonesia kanker payudara berada pada urutan ke dua dari jenis kanker yang ada dan lebih kurang 60 - 80% ditemukan pada stadium lanjut yang berakibat fatal.

Kanker payudara (seperti juga semua jenis kanker lainnya) terjadi karena transformasi sel-sel (kode gen) yang tadinya normal dan kemudian berubah menjadi sel kanker. Perubahan dalam bahan genetik sel ini disebabkan oleh suatu agen yang disebut karsinogen, yang bisa berupa bahan kimia, virus, radiasi (penyinaran). Bahkan gangguan fisik menahun pun bisa membuat sel menjadi lebih peka untuk mengalami suatu keganasan. Tapi tidak berarti semua sel memiliki kepekaan yang sama terhadap keganasan, karena juga dipengaruhi kondisi sel tubuh mereka sendiri.

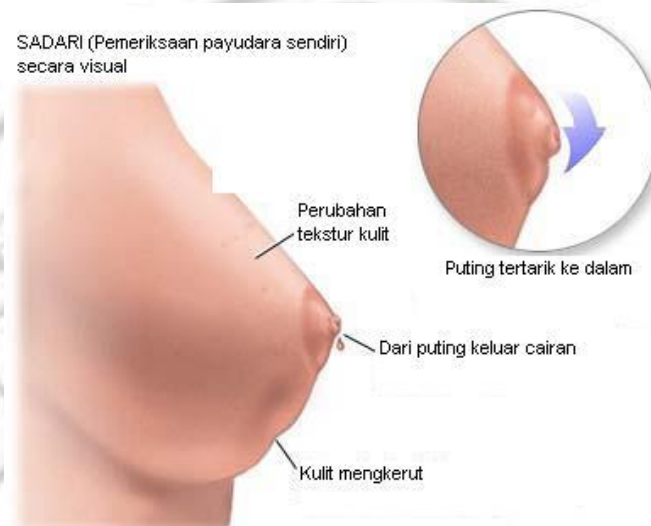
Tingkat pertumbuhan atau stadium kanker payudara ditentukan tumor, penyebaran pada kelenjar getah bening di daerah ketiak ataupun supraklavikuler dan organ lain misalnya paru, hati dan tulang. Semakin kecil tumor, kemungkinan penyebaran tumor semakin kecil dan tindakan bedah kuratif dapat diharapkan walaupun sifatnya "sulit diramalkan" karena kemungkinan mikrometastasis tidak dapat diabaikan. Oleh sebab itu penanggulangan kanker payudara dewasa ini diprioritaskan pada upaya menemukan kanker pada ukuran sekecil mungkin.

Oleh karena ukuran tumor umumnya berpengaruh terhadap prognosis, maka penanggulangan diprioritaskan pada upaya menemukan tumor ini dalam ukuran kecil asimtomatik dengan cara: (1) pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) dan (2) pemeriksaan payudara secara klinik (SARANIK) oleh dokter, bidan ataupun paramedis yang terlatih. Apabila pada kedua pemeriksaan ini ditemukan nodul, maka pemeriksaan dilanjutkan dengan (3) sitologi biopsi aspirasi dengan/tanpa (4) mammografi ataupun (5) biopsi bedah. Prosedur, teknik dan peralatan sitologi biopsi aspirasi sangat sederhana dan murah dengan ketepatan diagnosis yang tinggi.

Kebanyakan dari wanita-wanita yang memeriksakan payudaranya ternyata tidak menderita kanker payudara, tetapi biasanya mereka datang ke dokter untuk mendapatkan kepastian apakah mereka menderita kanker payudara atau tidak. Jika tidak ada tanda-tanda penyakit, pasien diberi instruksi tentang teknik memeriksa payudara sendiri (SADARI).

GEJALA KLINIS KANKER PAYUDARA

Gejala kanker payudara dapat berupa benjolan pada payudara, erosi atau eksema puting susu atau perdarahan pada puting. Umumnya berupa benjolan yang berukuran kecil dan tidak nyeri, benjolan makin lama makin membesar, menimbulkan perubahan pada kulit payudara atau pada puting susu. Kulit atau puting susu mengalami retraksi (tertarik ke dalam), berwarna merah muda atau kecoklatan sampai menjadi oedema hingga terlihat seperti kulit jeruk (*peau d'orange*), adanya nodul satelit pada kulit payudara, mengerut atau timbul borok (ulkus) pada payudara. Kemudian timbul pembesaran kelenjar getah bening ketiak, bengkak pada lengan.



Gambar 1. Gejala-gejala Klinis Kanker Payudara

TEKNIK PEMERIKSAAN PAYUDARA

Pasien dalam posisi duduk, pemeriksa berdiri didepan pasien dan dilakukan inspeksi pada payudara pada waktu tangan pasien berada di samping, pada waktu ia bertolak pinggang, pada waktu ia menekan pinggangnya, pada waktu tangannya berada di atas kepala, dan pada waktu kedua tangannya menggenggam dan kemudian ditarik.

Gerakan-gerakan ini akan menyebabkan tonjolan akan tampak jelas dipermukaan. Lesi yang letaknya di dalam dapat menyebabkan kontraksi payudara di bawahnya ketika ia mengkontraksikan otot-ototnya. Pasien disuruh meluruskan lengannya ke depan, dan kemudian bersandar ke depan untuk melihat adanya retraksi dengan payudara dalam keadaan tergantung.

Daerah yang mengandung kelenjar limfe juga harus diperiksa yaitu daerah servikal, supraklavikular, infraklavikular, dan aksilar. Masing-masing daerah ini dipalpasi dengan teliti. Dengan menggunakan bantalan jari, setiap kelenjar limfe yang mungkin teraba diperiksa. Nodus yang lebih tinggi dan lebih dalam hanya dapat dipalpasi dengan menggunakan tekanan yang agak kuat. Pasien perlu diberi tahu tentang hal ini sebelumnya.

Seluruh payudara dipalpasi. Pasien disuruh berbaring telentang dengan bantal diletakkan di bawah bahu pada sisi payudara yang akan diperiksa. Dengan demikian memungkinkan payudara jatuh ke depan pada otot pektoralis mayor. Efeknya dapat ditambah dengan menyuruh pasien melakukan abduksi lengan ketika tangannya pada sisi tersebut diletakkan di bawah kepala. Gerakan ini membuat otot pektoralis mayor menjadi dasar yang keras dimana payudara dapat dipalpasi.

Seluruh payudara sebaiknya dipalpasi dengan menggunakan permukaan palmar jari-jari untuk menekan otot dengan lembut. Palpasi dilakukan pada seluruh payudara secara lembut menggerakkan dalam bentuk lingkaran dengan ukuran yang mengecil sampai seluruh payudara diperiksa. Daerah yang meragukan dapat diperiksa kembali.

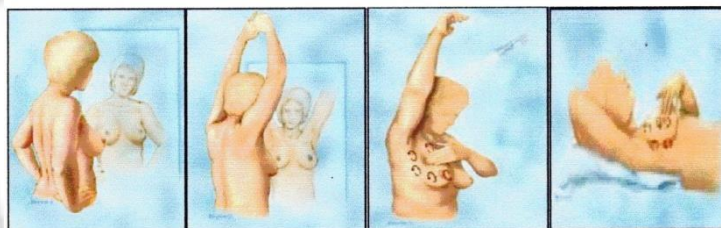
Setelah seluruh payudara diperiksa, areola mammae diinspeksi untuk melihat adanya tanda-tanda retraksi atau perubahan menyeluruh pada papilla mammae. Inspeksi dilakukan dengan teliti pada papilla mammae, setelah itu baru dipalpasi untuk mencari adanya massa. Periksa apakah ada sekret yang keluar dari papilla. Cairan jernih yang keluar dalam jumlah kecil tidak berarti, sedangkan sekret yang berdarah harus diselidiki. Setiap kelainan positif perlu dicatat untuk dievaluasi lebih lanjut. Payudara sebelahnya juga diperiksa dengan cara yang sama.

Selanjutnya payudara diperiksa pada pasien dalam posisi tegak. Payudara disangga pada telapak tangan pemeriksa dan ditekan ke dinding dada. Gunakan satu tangan di bawah payudara untuk menyangganya dan yang lain untuk meraba payudara yang terletak pada tangan pemeriksa. Setiap bagaimana payudara diperiksa. Sebagian besar dan kelainan tidak bersifat ganas, namun penting untuk membandingkan bagian yang diperiksa dengan bagian yang sama pada payudara sebelahnya.

Satu hal yang paling penting yang dapat membantu anda dalam melakukan pemeriksaan adalah pengalaman. Hanya pengalaman yang mengajarkan anda mengetahui yang ganas (maligna) dan yang jinak (benigna) dengan hanya melakukan palpasi. Hal ini hanya dapat diperoleh selama Anda belajar di Fakultas Kedokteran dan selama mengikuti kepaniteraan di bangsal.

MEMERIKSA PAYUDARA SENDIRI

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) diindikasikan untuk diperiksa secara rutin setiap bulan, dimulai sejak umur 20 tahun. Pemeriksaan ini dilakukan pada periode waktu seminggu setelah menstruasi. Pada pasien yang sedang mengalami menstruasi, pemeriksaan dilakukan segera setelah menstruasi selesai. Jika proses menstruasi telah berhenti, maka pemeriksaan dilakukan kurang lebih pada hari yang sama setiap bulannya. *The American Cancer Society* telah membuat pamflet untuk membantu para wanita Amerika memeriksa payudaranya. Pemeriksaan dilakukan sendiri pada saat mandi, bercermin, dan berbaring.



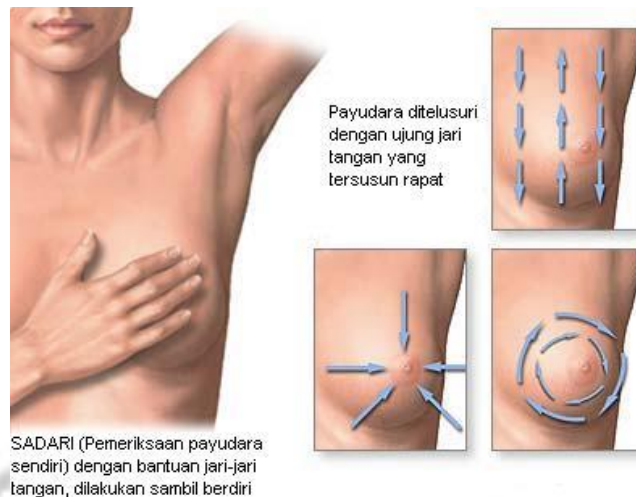
Gambar 3. Pemeriksaan Payudara Sendiri

Pada waktu mandi

Payudara diperiksa pada waktu sedang mandi (*bath or shower*), tangan lebih mudah digerakkan pada kulit yang basah. Telapak tangan digerakkan dengan lembut ke setiap bagian dan masing-masing payudara. Tangan kanan digunakan untuk memeriksa payudara kiri dan tangan kiri untuk memeriksa payudara kanan. Yang diperiksa adalah adanya gumpalan, simpul yang keras atau penebalan.

Pada waktu bercermin

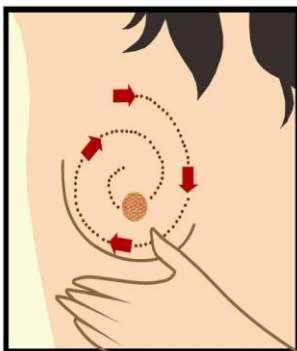
Perhatikan payudara dengan lengan disamping badan. Selanjutnya, angkatlah tangan di atas kepala, cari setiap perubahan bentuk dan masing-masing payudara, pembengkakan, kulit yang cekung, atau perubahan-perubahan pada papilla mammae. Kemudian, telapak tangan diletakkan pada pinggang dan tekan ke bawah dengan kuat untuk memfleksikan otot dinding dada.



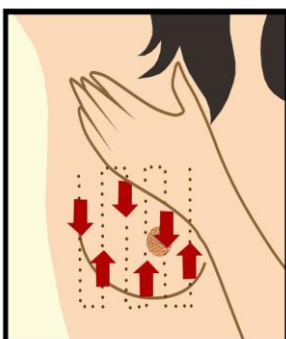
Gambar 4. Teknik Pemeriksaan Payudara

Payudara kiri dan kanan tidak akan tepat sama kedudukannya, walaupun beberapa wanita memang mempunyai payudara yang tepat sama. Inspeksi yang benar dan teratur akan menunjukkan apakah payudara normal sehingga dapat memberikan rasa percaya diri pada pemeriksaan yang dilakukan sendiri.

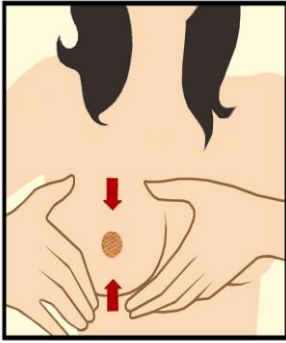
Pada waktu berbaring



Untuk memeriksa payudara kanan, letakkan bantal atau handuk yang dilipat di bawah bahu kanan. Tangan kanan diletakkan di belakang kepala untuk menyokong jaringan payudara agar lebih tinggi dan dada. Dengan tangan kiri dan posisi jari tangan yang dirapatkan, lakukan gerakan melingkar dengan tekanan yang lembut sesuai dengan arah jarum jam.



Gerakan dimulai pada bagian atas paling luar dan payudara kanan di jam 12, kemudian digerakkan ke jam 1, gerakan diteruskan sampai kembali ke jam 12. Tonjolan dan jaringan yang keras pada lengkung bawah dan masing-masing payudara adalah normal. Kemudian gerakan dipindah sejauh 1 inci ke arah papilla mammae, tetap secara melingkar untuk memeriksa setiap bagian dan payudara termasuk papilla mammae.



Pemeriksaan ini paling sedikit membutuhkan 3 gerakan melingkar. Ulangi prosedur yang sama pada payudara kiri dengan meletakkan bantal di bawah bahu kiri dan tangan kanan di belakang kepala. Kemudian, peraslah secara lembut papilla mammae dan masing-masing payudara dengan ibu jari dan jari telunjuk. Setiap sekret, jernih atau berdarah segera diperiksakan ke tenaga medis.

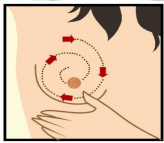
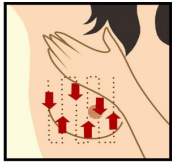
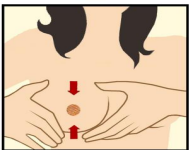
DAFTAR PUSTAKA

1. Questions and Answers About the Pap Test. CANCER FACTS National Cancer Institute National Institutes of Health (NIH).
2. Nealon, T.F.& Nealon, W.H. Payudara dalam Keterampilan Pokok Ilmu Bedah. Edisi IV. Alih bahasa Winata, I & Pendit, B.U. EGC. 1996.

CHECKLIST KETERAMPILAN PEMERIKSAAN PAYUDARA

No.	Aspek Yang Dinilai	Skor		
		1	2	3
A. PERSIAPAN PEMERIKSAAN				
1.	Ucapkan salam dan memperkenalkan diri			
2.	Mintalah penderita untuk duduk			
3.	Ciptakan suasana yang menyenangkan			
4.	Tanyakan identitas lengkap penderita dan keluhan utamanya			
5.	Jelaskan prosedur pemeriksaan yang akan dilakukan pada penderita (termasuk bahwa penderita sendiri yang bertindak sebagai pemeriksa)			
6.	Pemeriksa mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir			
B. MELAKUKAN PEMERIKSAAN SADARI				
1.	Berdiri di depan cermin dengan posisi			
	a. Kedua tangan menekan punggung			
	b. Kedua tangan diangkat lurus keatas			
2.	Inspeksi yang diperhatikan adalah :			
	a. Apakah kedua payudara simetri (jarak kedua puting susu ke garis tengah tubuh sama kiri dan kanan)			
	b. Apakah ada retraksi papilla			
	c. Apakah ada perubahan warna kulit payudara			
	d. Apakah ada benjolan, cekkan atau kulit seperti kulit jeruk di payudara			
3.	Palpasi :			
	a. Memencet paipal dengan ibu jari dan telunjuk untuk melihat apakah ada keluar cairan			
	b. Periksa semua kelengkapan alat			
C. MELAKUKAN PEMERIKSAAN				
1.	Inspeksi : perhatikan			
	a. Simetris			
	b. Retraksi papilla			
	c. Dimpling			
	d. Peau de'orange			
	e. Warna kulit/pelebaran vena			
	f. Ulkus			
	g. Lecet pada areola mamma			
	h. Benjolan			
	i. Satelit			
2.	Palpasi			
	a. Lokasi			
	b. Ukuran/jumlah tumor			
	c. Konsistensi			
	d. Perlengketan ke jaringan sekitar			
	e. Permukaan tumor (licin/berbenjol)			
	f. Nyeri			
	g. Pembesaran kelenjar axilla, supra dan infraklavikuler			

CHECKLIST KETERAMPILAN PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI

No.	Aspek Yang Dinilai	Skor		
		1	2	3
A. PERSIAPAN PENYULUHAAN				
1.	Ucapkan salam dan memperkenalkan diri			
2.	Mintalah peserta menyimak			
3.	Ciptakan suasana yang menyenangkan			
4.	Menjalin komunikasi dengan peserta menjelaskan tujuan penyuluhan pemeriksaan sadari			
5.	Menjelaskan gejala dini kanker payudara			
6.	Menjelaskan kapan waktu yang tepat untuk pemeriksaan sadari setelah menstruasi sampai 1 minggu setelah menstruasi			
7.	Menjelaskan persiapan tempat dan alat untuk pemeriksaan sadari			
8.	Jelaskan prosedur pemeriksaan yang akan dilakukan pada peserta tangan harus agak basah (termasuk bahwa peserta sendiri yang bertindak sebagai pemeriksa)			
B. MELAKUKAN PRAKTEK PEMERIKSAAN SADARI (penyuluh mempraktekkan cara melakukan sadari)				
	Berdiri di depan cermin dengan posisi			
9.	Kedua tangan menekan punggung			
10.	Kedua tangan diangkat lurus keatas			
11.	Kedua tangan di pinggang			
12.	Berbaring dikamar dengan punggung disanggah bantal			
	Inspeksi yang diperhatikan adalah : bisa menggunakan manekin			
13.	Apakah kedua payudara simetri (jarak kedua puting susu ke garis tengah tubuh sama kiri dan kanan			
14.	Apakah ada retraksi papilla			
15.	Apakah ada perubahan warna kulit payudara			
16.	Apakah ada benjolan, cekkan atau kulit seperti kulit jeruk di payudara			
	Palpasi : bisa dilakukan pada manekin			
	17. Melakukan palpasi dengan melingkar pada payudara kanan			
				
	18. Melakukan palpasi dengan melingkar pada payudara kiri			
	19. Melakukan palpasi atas dan bawah pada payudara kanan			
				
	20. Periksa palpasi atas dan bawah pada payudara kiri			
	21. Melakukan palpasi pada puting payudara kanan dengan ibu jari dan telunjuk melakukan evaluasi apa yang keluar dari puting susu			
				
	22. Melakukan palpasi pada puting payudara kiri dengan ibu jari dan telunjuk melakukan evaluasi apa yang keluar dari puting susu			

23.	Melakukan palpasi pada <i>axilla</i> / ketiak kanan dan kiri apa ada benjolan kelenjar getah bening			
24.	Melakukan palpasi pada <i>supra clavikula</i> kanan dan kiri apa ada benjolan kelenjar getah bening			
25.	Melakukan palpasi pada <i>infra clavikula</i> kanan dan kiri apa ada benjolan kelenjar getah bening			
C. MENUTUP PENYULUHAN				
26.	Memberi kesempatan peserta bertanya			
27.	Meminta <i>feedback</i> dari peserta			
28.	Memberikan kesimpulan			
29.	Menutup penyuluhan			
TOTAL				

Keterangan:

0 = tidak melakukan

1 = melakukan tidak sesuai dengan teknik yang dilatihkan

2 = melakukan sesuai dengan teknik yang sudah dilatihkan

Nilai: $\frac{\text{Skor}}{58} \times 100 =$

58

