



KEPERAWATAN MATERNITAS II

(NSA 417)

MODUL 13

PEMERIKSAAN PAP SMEAR, PERIKSA PAYUDARA SENDIRI DAN KB

Universitas
Esa Unggul
DISUSUN OLEH
Ety Nurhayati, S.Kp.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Mat

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

2019/2020

PEMERIKSAAN PAP SMEAR, PERIKSA PAYUDARA SENDIRI DAN KB

A. Kemampuan Akhir Yang Diharapkan

Setelah mempelajari modul ini, diharapkan mahasiswa mampu : mampu mengetahui apa itu pemeriksaan PAP SMEAR IVA, SADARI dan pemilihan alat kontrasepsi.

B. Uraian dan Contoh

PAP SMEAR

1. Definisi pemeriksaan PAP SMEAR

Pap smear merupakan prosedur sitologi dengan mengambil sel-sel epitel serviks dan kemudian diperiksa secara histopatologis. Pemeriksaan ini digunakan sebagai pemeriksaan awal atau skrining lesi prakanker dan kanker serviks (Liwang et al., 2014). Menurut Lestadi (2009), selain untuk lesi prakanker dan kanker serviks, skrining dengan Pap smear juga dimaksudkan untuk melihat peradangan pada vagina dan serviks (Lestadi, 2009). Hasil tes Pap smear yang abnormal sebelumnya dapat menjadi faktor risiko dari kanker serviks (Liwang et al., 2014) sehingga Pap smear sangat dianjurkan untuk dilakukan secara rutin. Pap smear merupakan cara yang mudah, aman dan untuk mendeteksi kanker serviks melalui pemeriksaan getah atau lendir di dinding vagina.

2. Tujuan pemeriksaan PAP SMEAR

Tujuan dari deteksi dini kanker serviks atau pemeriksaan Pap Smear ini adalah untuk menemukan adanya kelainan pada mulut leher rahim. Meskipun kanker tergolong penyakit mematikan, namun sebagian besar dokter ahli kanker menyebutkan bahwa dari seluruh jenis kanker, kanker serviks termasuk yang paling bisa dicegah dan diobati apabila terdeteksi sejak awal. Oleh karena itu, dengan mendeteksi kanker servik sejak dini diharapkan dapat mengurangi jumlah penderita kanker serviks (Wijaya, 2010). Beberapa tujuan dari pemeriksaan Pap Smear yang dikemukakan oleh Sukaca, 2009 yaitu :

- a. Untuk mendeteksi pertumbuhan sel-sel yang akan menjadi kanker.

- b. Untuk mengetahui normal atau tidaknya sel-sel di serviks
- c. Untuk mendeteksi perubahan prakanker pada serviks
- d. Untuk mendeteksi infeksi-infeksi disebabkan oleh virus urogenital dan penyakit-penyakit yang ditularkan melalui hubungan seksual.
- e. Untuk mengetahui dan mendeteksi sel abnormal yang terdapat hanya pada lapisan luar dari serviks dan tidak menginvasi bagian dalam.
- f. Untuk mengetahui tingkat berapa keganasan kanker serviks

3. Wanita yang dianjurkan melakukan pemeriksaan PAP SMEAR

Perempuan yang dianjurkan melakukan Pap smear adalah perempuan usia subur, karena tingkat seksualnya lebih tinggi sehingga lebih berisiko mengalami perubahan sel epitel serviks (Sukaca et al., 2009). Apabila seorang perempuan sudah aktif melakukan hubungan seksual maka perempuan itu juga sudah dianjurkan melakukan Pap smear (White, 2015). Dari penelitian Mastutik et al.(2015), peserta skrining Pap smear terbanyak ada pada rentang usia 41-50 tahun (Mastutik et al., 2015). Selain aktifitas seksual yang tinggi, perubahan epitel serviks menjadi abnormal juga dapat dipengaruhi oleh jumlah paritas. Perlukaan paska persalinan dapat menjadi awal terjadinya kanker serviks apabila tidak segera ditangani. Jarak persalinan yang terlalu dekat juga dapat memengaruhi kondisi sel epitel serviks (Tapan, 2010 dalam Handayani et al., 2015). Begitupun bagi mereka yang sama sekali yang belum pernah berhubungna seksual. Karena pemeriksaan Pap Smear ini dapat mendeteksi samapai 90% kasus kanker serviks secara akurat dengan biaya yang tidak terlalu mahal, dan sangat efektif untuk menurunkan angka kematian pada wanita yang menderita kanker serviks. Kehamilan juga tidak mencegah seorang wanita untuk melakukan pemeriksaan Pap Smear karena prosedur Pap Smear dapat dilakukan secara aman selama kehamilan. Sehingga, wanita hamil juga dapat menjalani test ini. Pemeriksaan Pap Smear tidak direkomendasikan bagi wanita yang telah melakukan histerektomi dengan pengangkatan serviks untuk kondisi yang jinak. Wanita yang pernah melakukan histerektomi tetapi tanpa pengangkatan histerektomi subtotal, sebaiknya melanjutkan skrining sebagaimana halnya wanita yang tidak melakukan histeretomi Wijaya, 2010 . yang dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan Pap Smear sebagai berikut :

- a. Wanita yang berusia muda sudah menikah atau belum namun aktivitas seksualnya tinggi.
- b. Wanita yang berganti-ganti pasangan seksual atau pernah menderita HPV (Human Papilloma Virus) atau kutil kelamin.
- c. Wanita yang berusia diatas 35 tahun.
- d. Sesering mungkin jika hasil pap smear menunjukkan abnormal.
- e. Sesering mungkin setelah penilaian dan pengobatan prakanker maupun kanker serviks.
- f. Wanita yang menggunakan pil KB Sukaca, 2009.

4. Waktu untuk melakukan PAP SMEAR

Pemeriksaan Pap Smear dapat dilakukan kapan saja kecuali pada saat haid karena darah atau sel dari dalam rahim dapat mengganggu keakuratan hasil pap smear, namun waktu yang tepat untuk melakukan Pap Smear adalah satu atau dua minggu setelah berakhir masa menstruasi. Untuk wanita yang sudah menopause biasa melakukan pemeriksaan pap smear kapan saja Dianada, 2008 . Adapun waktu untuk melakukan Pap Smear secara teratur yang dikemukakan oleh Sukaca, 2009 yaitu :

- a. Setiap 6-12 bulan untuk wanita yang berusia muda sudah menikah atau belum menikah namun aktivitas seksualnya sangat tinggi.
- b. Setiap 6-12 bulan untuk Wanita yang berganti-ganti pasangan seksual atau pernah menderita infeksi HPV (Human Papilloma Virus) atau kutil kelamin.
- c. Setiap tahun untuk wanita yang berumur diatas 35 tahun.
- d. Setiap tahun untuk wanita yang menggunakan pil KB.
- e. Setiap 2-3 tahun untuk wanita yang berusia diatas 35 tahun atau untuk wanita yang telah menjalani histerektomi bukan karena kanker, jika 3 kali berturut-turut hasil pap smear menunjukan negative.
- f. Setahun sekali bagi wanita yang berumur 40-60 tahun.
- g. Sesudah 2x pap tes hasilnya negative dengan interval 3 tahun dengan catatan bahwa wanita yang resiko tinggi harus lebih sering menjalankan pap tes .

- h. Sering mungkin jika hasil pap smear menunjukkan abnormal sesering mungkin setelah penilaian dan pengobatan prakanker maupun kanker serviks.

5. Syarat pengambilan PAP SMEAR

Beberapa hal penting yang perlu diperhatikan dalam pemeriksaan Pap

Smear adalah sebagai berikut :

- a. Waktu pengambilan minimal 2 minggu setelah menstruasi dimulai dan sebelum menstruasi berikutnya.
- b. Berikan informasi sejujurnya kepada petugas kesehatan tentang riwayat kesehatan dan penyakit yang pernah diderita.
- c. Hubungan intim tidak boleh dilakukan dalam 24 jam sebelum pengambilan bahan pemeriksaan.
- d. Pembilasan vagina dengan macam-macam cairan kimia tidak boleh dikerjakan dalam 24 jam sebelumnya.
- e. Hindari pemakaian obat-obatan yang dimasukkan ke dalam vagina 24 jam sebelum pemeriksaan.
- f. Bila anda sedang minum obat tertentu, informasikan kepada petugas kesehatan, karena ada beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi hasil analisis sel.

6. hasil pemeriksaan pap smear

- a. Kelas 0 : Tidak dapat dinilai , segera diambil smear ulang.
- b. Kelas 1 : Normal Smear, Kontrol ulang 1-2 tahun lagi.
- c. Kelas II : Proses radang dengan atau tanpa Displasia ringan, kontrol ulang 3-6 bulan lagi.
- d. Kelas III : Displasia Sedang-Berat ,Kontrol ulang segera.
- e. Kelas IV : karsinoma insitu, kontrol ulang segera.
- f. Kelas V : Karsinoma invasif, kontrol ulang segera

Faktor resiko kanker serviks

Dari hasil penelitian mutakhir diketahui bahwa penyebab kanker serviks adalah sebagai berikut:

1. Infeksi Human Papilloma Virus (HVP)
2. lebih dari 90% kasus kondiloma serviks, semua NIS, dan kanker serviks mengandung DNA virus HPV dari 70 tipe HPV yang diketahui saat ini, ada 16 tipe HPV yang erat kaitannya dengan kejadian kanker serviks. virus ini ditularkan melalui hubungan seksual. Wanita yang beresiko terkena penyakit akibat hubungan seksual juga beresiko terinfeksi virus ini sehinggamempunyai resiko terkena kanker serviks.
3. Prilaku Seksual
4. Berdasarkan penelitian, risiko kenker serviks meningkat lebih dari 18 kali bila berhubungan dengan 6 atau lebih mitra seks, atau bila hubungan seks pertama dibawah umur 15 tahun. Risiko juga meningkat bila berhubungan seks dengan laki-laki berisiko tinggi (laki-laki yang berhubungan seks dengan banyak wanita), atau laki-laki yang mengidap penyakit “jengger ayam” (kondiloma akuminatum) di zakarnya (penis).
5. Rokok \$igaret
6. Wanita merokok mempunyai risiko 2 kali lipat terhadap kanker serviks dibandingkan degan Wanita bukan terkandung nikotin dan zat lainnya yang terdapat didalam rokok. Zat-zat tersebut dapat menurunkan daya tahan serviks dan menyebabkan kerusakan DNA epitel serviks sehinggatimbul kanker serviks, disamping merupakan kokarsinogen infeksi virus.
7. Trauma Kronis Pada \$erviks
8. Trauma ini terjadi karena persalinan yang berulang kali (banyak anak), adanya infeksi, daniritasi menahun.
9. Kontrasepsi oral dapat Meningkatkan risiko
10. 1, 5-2, 5 kali bila diminum dalam jangka panjang, yaitu lebih dari 4 tahun.
11. Defisiensi zatgizi
12. Beberapa penelitian dapat menyimpulkan bahwa difisiensi asam folat dapat meningkatkan risiko terjadinya NIS 1 dan NIA 2 , serta mungkin juga meningkatkan risiko terkena kanker serviks pada wanita yang rendah konsumsi beta karoten dan vitamin (A, C,E).

Pemeriksaan SADARI

1. Definisi pemeriksaan SADARI

Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah pengembangan kepedulian seorang wanita terhadap kondisi payudaranya sendiri. Tindakan ini dilengkapi dengan langkah-langkah khusus untuk mendeteksi secara awal penyakit kanker payudara. Kegiatan ini sangat sederhana dan dapat dilakukan oleh semua wanita tanpa perlu merasa malu kepada pemeriksa, tidak membutuhkan biaya, dan bagi wanita yang sibuk hanya perlu menyediakan waktunya selama kurang lebih lima menit. Tidak diperlukan waktu khusus, cukup dilakukan saat mandi atau pada saat sedang berbaring. SADARI sebaiknya mulai dilakukan saat seorang wanita telah mengalami menstruasi. Tingkat sensitivitasnya (kemampuannya untuk mendeteksi kanker payudara) adalah sekitar 20-30% (Nisman, 20011). Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) untuk mendeteksi kanker payudara adalah cara termudah dan termurah mengetahui adanya benjolan yang kemungkinan besar berkembang menjadi kanker ganas. SADARI atau periksa payudara sendiri dengan rutin merabanya merupakan langkah penting untuk deteksi dini kanker payudara. Kebiasaan karena mudah, murah, cepat, dan efektif untuk semakin “mengenal” dan menyadari jika terdapat suatu hal yang tidak normal pada payudara. Sebaiknya jangan tunggu ada benjolan di payudara karena jika hal itu sudah terjadi, maka kemungkinan menderita kanker payudara stadium 1 lebih besar. Pemeriksaan melalui ultrasonografi dan mamografi harus dilakukan secara berkala. Untuk wanita yang berusia 50 tahun ke atas, disarankan setiap tahun. Sementara yang berumur di bawah itu, bisa tiga tahun sekali. Meski begitu, jika ada benjolan, yang terdeteksi kanker payudara dari lima wanita yang merasa ada Bentuk payudara biasanya berubah-ubah sebelum memasuki masa menstruasi, biasanya payudara terasa membesar, lunak, atau ada benjolan dan kembali normal ketika masa menstruasi selesai. Yang terpenting adalah mengenali perubahan mana yang biasa terjadi dan mana yang tidak keadaan normal dari payudara sendiri. Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) secara rutin untuk dapat merasakan dan mengenal lekuk-lekuk payudara sehingga jika terjadi perubahan dapat segera diketahui. Waktu terbaik untuk memeriksa payudara adalah 7 sampai 10 hari setelah menstruasi selesai. Pada saat itu, payudara terasa lunak. Pemeriksaan tidak tepat dilakukan pada menjelang dan sewaktu menstruasi (Bustan, 2007). SADARI optimum dilakukan pada sekitar 7-14 hari

setelah awal siklus menstruasi karena pada masa itu retensi cairan minimal dan payudara dalam keadaan lembut, tidak keras, membengkak sehingga jika ada pemebengkakan akan lebih mudah ditemukan (Mulyani, 2013).benjolan paling hanya satu (Olfah dkk, 2013).Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) merupakan pemeriksaan yang dilakukan untuk mengenali benjolan pada payudara. Umumnya benjolan yang ditemukan dengan sadari secara teratur berukuran 1,5-2cm, sedangkan benjolan yang tidak sengaja teraba biasanya telah berukuran diatas 3cm. Bila benjolan tersebut adalah kanker, maka ukuran dua atau tiga cm berarti telah memasuki stadium I dan II (Setiati, 2009). Pelatihan SADARI dapat menimbulkan perilaku positif dan dapat membantu wanita agar lebih sensitif dalam memperhatikan kesehatannya, terutama bagian payudara. Pemeriksaan SADARI memiliki keuntungan bagi wanita karena wanita akan lebih peka bila ada perubahan yang mencurigakan pada payudaranya dan membuat timbulnya kesadaran untuk melakukan diagnosis klinis lebih dini sebelum ada gejala yang lebih lanjut (Yakout, et al. 2014 : 58). Peran perawat terkait dengan SADARI adalah sebagai edukator yang memberikan penyuluhan-penyuluhan kesehatan diantaranya memberikan penyuluhan tentang pentingnya SADARI sebagai upaya deteksi dini kanker payudara. Pendidikan kesehatan tentang SADARI akan menambah pengetahuan remaja putri sehingga akan meningkatkan status kesehatan mereka (Suastina , Ticoalu & Anibala, 2013 : 2).

Tujuan pemeriksaa SADARI

Tujuan dilakukan SADARI untuk mendeteksi adanya kelainan-kelainan pada payudara baik struktur, bentuk ataupun tekstur, mengetahui adanya kelainan pada payudara sejak dini, sehingga diharapkan kelainan-kelainan tersebut tidak ditemukan pada stadium lanjut yang pada akhirnya akan membutuhkan pengobatan rumit dengan biaya mahal. Selain itu adanya perubahan yang diakibatkan gangguan pada payudara dapat mempengaruhi gambaran diri penderita (Suryaningsih, 2009). Pentingnya pemeriksaan payudara sendiri tiap bulan untuk merasakan dan mengenal lekuk-lekuk payudara sehingga jika terjadi perubahan dapat segera diketahui. Kebanyakan kanker payudara ditemukan pertama kali oleh kaum wanita sendiri. Wanita-wanita yang sudah berpengalaman dalam memeriksa diri sendiri dapat meraba benjolan-benjolan kecil dengan garis tengah yang kurang dari satu

sentimeter. Dengan demikian bila benjolan ini ternyata ganas dapat diobati dalam stadium dini. Dan kemungkinan sembuh juga lebih besar (Hediyani, 2012).

yang perlu melakukan pemeriksaan SADARI

Menurut Nisman 2011, wanita yang dianjurkan melakukan SADARI atau Breast Self Examination (BSE) untuk mengurangi memicu kejadian kanker payudara waktu pelaksanaan SADARI sebagai berikut:

- a. Wanita usia subur : 7-8 hari setelah menstruasi
- b. Wanita pascamenopause : pada waktu tertentu setiap bulan
- c. Setiap wanita berusia diatas 20 tahun perlu melakukan pemeriksian payudara sendiri (SADARI) setiap bulan.
- d. Wanita yang berisiko tinggi sebelum mencapai 50 tahun perlu melakukan mamografi setiap tahun, pemeriksaan payudara oleh dokter setiap 2 tahun.
- e. Wanita yang berusia antara 20-40 tahun :
- f. Mamogram awal atau dasar antara usia 35 sampai 40 tahun.
- g. Melakukan pengujian payudara pada dokter setiap 3 tahun.
- h. Wanita yang berusia antara 40-49 tahun melakukan pemeriksaan payudara pada dokter dan mamografi setiap 1-2 tahun.
- b. Wanita yang berusia diatas 50 tahun melakukan pemeriksaan payudara pada dokter dan mamogarfi setiap tahun.

Manfaat SADARI

Menurut Nisman (2011) Deteksi dini merupakan langkah awal yang sangat penting untuk mengetahui secara dini adanya tumor atau benjolan pada payudara sehingga dapat mengurangi tingkat kematian karena penyakit kanker tersebut. Keuntungan dari deteksi dini bermanfaat untuk meningkatkan kemungkinan harapan hidup pada wanita penderita kanker payudara. Hampir 85% gangguan atau benjolan ditemukan oleh penderita sendiri melalui pemeriksaan dengan benar. Selain itu, SADARI adalah metode termudah, tercepat, termurah, dan paling sederhana yang dapat mendeteksi secara dini kanker payudara.

Prosedur pemeriksaan SADARI

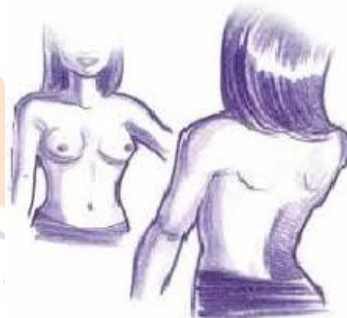
Menurut Nisman (2011), Mulyani (2013), Bustan (2007), Sitorus (2006), Proverawati (2010) dan Olfah dkk (2013) deteksi dini kanker payudara dapat

dilakukan pemeriksaan payudara sendiri. Waktu yang tepat untuk periksa payudara sendiri adalah satu minggu setelah selesai haid. Jika siklus haid telah berhenti, maka sebaiknya dilakukan periksa payudara sendiri pada waktu yang sama setiap bulannya dan waktu yang dibutuhkan untuk melakukannya tidak lebih dari 5 menit. Terbukti 95% wanita yang terdiagnosis pada tahap awal kanker payudara dapat bertahan hidup lebih dari lima tahun setelah terdiagnosis sehingga banyak dokter yang merekomendasikan agar para wanita menjalani SADARI (periksa payudara sendiri) pada saat menstruasi, pada hari ke 7 sampai dengan hari ke 10 setelah hari pertama haid di rumah secara rutin dan menyarakandilakukannya pemeriksaan rutin tahunan untuk mendeteksi benjolan pada payudara. Pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan pada usia 20 tahun kurang atau lebih.

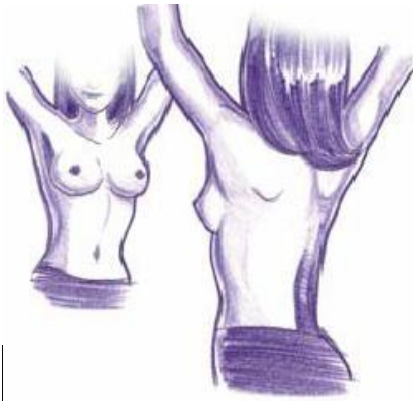
Buka baju dan tanggalkan pakaian-bra Anda dan berdiri tegak di depan cermin dengan kedua lengan lurus ke bawah. Perhatikan ada-tidaknya perubahan ukuran dan bentuk dari payudara Anda, seperti lekukan atau kerutan dari kulit.

Melihat Perubahan di Hadapan Cermin.

Lihat pada cermin, bentuk dan keseimbangan bentuk payudara (simetris atau tidak).

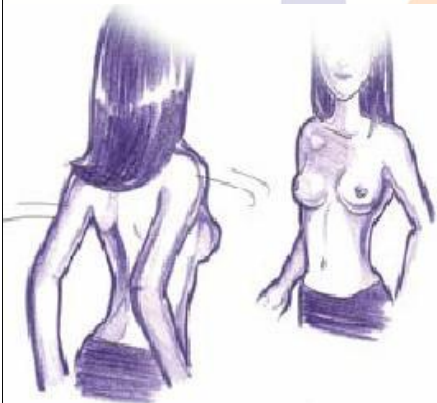


Melihat perubahan bentuk dan besarnya, perubahan puting susu, serta kulit payudara didepan kaca. Sambil berdiri tegak depan cermin, posisi kedua lengan lurus ke bawah disamping badan. Perhatikan bentuk dan ukuran payudara. Normal jika ukuran satu dengan yang lain tidak sama. Kemudian, perhatikan juga bentuk puting dan warna kulit. Rata-rata payudara berubah tanpa kita SADARI. Perubahan yang perlu diwaspadai adalah jika payudara berkerut, cekung ke dalam, atau menonjol ke depan karena benjolan. Puting yang berubah posisi di mana seharusnya menonjol keluar, malahan tertarik ke dalam, dengan warna memerah, kasar, dan terasa saki



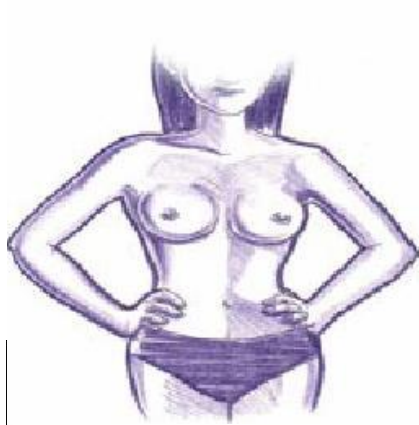
Periksa Payudara dengan Diangkat Kedua Tangan

Periksa payudara dengan tangan diangkat diatas kepala. Dengan maksud untuk melihat retraksi kulit, perlekatan tumor terhadap otot atau fascia dibawahnya atau kelainan pada kedua payudara. Kembali amati perubahan yang terjadi pada payudara Anda, seperti perubahan warna, tarikan, tonjolan, kerutan, perubahan bentuk puting atau permukaan kulit menjadi kasar.



Berdiri di Depan Cermin Tangan Disamping

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



Menegangkan Otot Bagian dengan Berkacak Pinggang

Menegangkan otot-otot bagian dada dengan berkacak pinggang / tangan menekan pinggul dimaksudkan untuk menegangkan otot di daerah axilla. Lalu perhatikan apakah ada kelainan seperti di atas. Masih dengan posisi demikian, bungkukkan badan dan tandai apakah ada perubahan yang mencurigakan perubahan atau kelainan atau puting.

Tahap 1 Persiapan Melakukan SADARI



Di mulai 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 membentuk sudut 90 derajat.

Tahap 2 Pemeriksaan Payudara dengan Vertical Strip



Memeriksa seluruh bagian payudara dengan cara vertical, dari tulang selangka dibagian 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 kekiri 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. Tekanan payudara

memutar searah jarum jam dengan bidang datar dari jari-jari Anda yang dirapatkan. Dimulai dari posisi jam 12.00 pada bagian puting susu.

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.

Cara Melakukan SADARI

Menurut Bustan (2007) dan Purnomo (2009) langkah-langkah tahapan pemeriksaan payudara sendiri dapat dilakukan berbagai macam semasa mandi, berdiri di hadapan cermin dan berbaring tempat tidur supaya membuat kenya manan Anda untuk melakukan SADARI dalam setiap bulan untuk mengurangi kematian akibat kanker payudara karena terlambat mendeteksi dini kanker payudara yaitu sebagai berikut :

Semasa Mandi

Angkat sebelah tangan. Dengan menggunakan satu jari, gerakkan secara mendatar perlahan-lahan ke serata tempat bagi setiap payudara. Gunakan tangan kanan untuk memeriksa payudara sebelah kiri dan tangan kiri untuk memeriksa payudara kanan. Periksa dan cari bila terdapat gumpalan/ kebetulan keras, menebal di payudara.

Berdiri di hadapan cermin

Dengan mengangkat kedua tangan ke atas kepala, putar-putar tubuh perlahan-lahan dari sisi kanan ke sisi kiri. Cetak pinggang anda, tekan turun perlahan-lahan ke bawah untuk menegangkan otot dada dan menolak payudara Anda ke hadapan. Perhatikan dengan teliti segala perubahan seperti besar, bentuk dan kontur setiap payudara. Lihat pula jika terdapat kekakuan, lekukan atau puting tersorot ke dalam. Dengan perlahan-lahan, picit kedua puting dan perhatikan jika terdapat cairan keluar. Periksa lanjut apa cairan itu kelihatan jernih atau mengandungi darah.

Berbaring

Untuk memeriksa payudara sebelah kanan, letakkan bantal di bawah bahu kanan dan tangan kanan diletakkan di belakang kepala. Tekan jari Anda mendatar dan bergerak perlahan-lahan dalam bentuk bulatan kecil, bermula dari bagian pangkal payudara. Selepas satu putaran, jari digerakkan 1 inci (2,5 cm) ke arah puting. Lakukan putaran untuk memeriksa setiap bagian payudara termasuk puting. Ulangi hal yang sama pada payudara sebelah kiri dengan meletakkan bantal di bawah bahu kiri dan tangan kiri diletakkan di belakang kepala. Cobarasakan sama ada terdapat sebarang gumpalan di bawah dan di sepanjang atas tulang selangka.

Apa Yang Kita Lakukan Bila Menemukan Benjolan

Menurut Nisman (2011) dan Mulyani (2013) SADARI baru dilakukan oleh sebagian kecil kaum wanita. Diperkirakan hanya 25% sampai 30% wanita yang melakukan pemeriksaan payudara sendiri dengan baik dan teratur setiap bulannya. Umumnya langkah ini dihindari karena menimbulkan bayangan menakutkan. Pertama sadarilah bahwa upaya SADARI yang kita lakukan adalah untuk melakukan deteksi dini-sangat awal-sehingga kita punya harapan besar bahwa masalah yang kita temui adalah masalah yang ringan, bisa diobati, dan penyembuhannya dapat dilakukan dengan baik. Yang kedua adalah berusaha untuk tenang jika menemukan benjolan. Jangan berusaha memijat-mijat benjolan tersebut karena pemijatan tidak akan membuat benjolan mengecil, sebaliknya justru dapat membuat masalah menjadi lebih berat jika benjolan ini merupakan masalah atau penyakit. Yang ketiga adalah segera konsultasikan dengan dokter yang tepat untuk mendapatkan pemeriksaan lebih lanjut.

Mammografi

Mammografi merupakan proses pemeriksaan payudara manusia menggunakan sinar-X dosis rendah (umumnya berkisar 0,7 mSv). Melalui pemeriksaan Mammografi, angka kematian karena kanker payudara dapat diturunkan sampai 30%. Metode mammografi, sinar X yang dipancarkan sangat kecil, sehingga metode ini relatif mudah. Mammografi merupakan suatu tes yang aman yang bertujuan untuk melihat adanya masalah pada payudara wanita.

Biopsi

Suatu tes untuk mengambil sejumlah kecil jaringan dari benjolan dan daerah sekitar benjolan. Jaringan tersebut dikirim ke laboratorium untuk dilakukan tes, dicari adanya perubahan-perubahan yang menunjukkan adanya kanker. Benjolan atau perubahan yang ditemukan pada payudara dapat bersifat jinak (bukan kanker) atau ganas (kanker) dan jika kanker payudara dapat lebih dini maka wanita kemungkinan bertahan dari penyakit ini lebih baik serta banyak terapi untuk kanker payudara.

Mammogram diagnostic

dilakukan ketika seorang wanita memiliki gejala-gejala kanker payudara atau terdapat benjolan di payudara dan mammogram ini memakan waktu lebih lama karena gambar yang diambil juga lebih banyak.

Mammogram digital

untuk mengambil gambaran elektronik payudara dan menyimpannya langsung di komputer. Penelitian terbaru tidak menunjukkan bahwa gambaran digital lebih baik dalam menemukan kanker dibandingkan film Sinar X.

Kontrasepsi

Pengertian kontrasepsi

Kontrasepsi asal kata dari 'kontra' yang berarti mencegah/ menghalangi dan 'konsepsi' yang berarti pembuahan/pertemuan antara sel telur dengan sperma. Jadi kontrasepsi diartikan sebagai cara untuk mencegah terjadinya kehamilan sebagai akibat pertemuan antara sel telur dengan sperma. Kontrasepsi dapat menggunakan bermacam-macam cara, baik dengan menggunakan hormon, alat ataupun melalui prosedur operasi. Menurut Kamus BKKBN (2011) Kontrasepsi adalah Obat atau alat untuk mencegah terjadinya konsepsi (kehamilan). Jenis kontrasepsi ada dua macam, yaitu kontrasepsi yang mengandung hormonal (pil, suntik dan implant) dan kontrasepsi non-hormonal (IUD, Kondom). Sampai sekarang cara kontrasepsi yang ideal belum ada. Kontrasepsi ideal itu harus memenuhi syarat-syarat sebagai berikut :

1. Dapat dipercaya
2. Tidak menimbulkan efek yang mengganggu kesehatan
3. Daya kerjanya dapat diatur menurut kebutuhan
4. Tidak menimbulkan gangguan sewaktu melakukan koitus
5. Tidak memerlukan motivasi terus-menerus
6. Mudah pelaksanaannya
7. Murah harganya sehingga dapat dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat
8. Dapat diterima penggunaannya oleh pasangan yang bersangkutan.

Memilih metode kontrasepsi

Menurut Hartanto (2002), ada beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam memilih kontrasepsi. Metode kontrasepsi yang baik ialah kontrasepsi yang memiliki syarat-syarat sebagai berikut:

Aman atau tidak berbahaya

Dapat diandalkan

Sederhana

Murah

Dapat diterima oleh orang banyak

Pemakaian jangka lama (continuation rate tinggi) Menurut Hartanto (2002)

faktor-faktor dalam memilih metode kontrasepsi yaitu:

Faktor pasangan

Umur

Gaya hidup

Frekuensi senggama

Jumlah keluarga yang diinginkan

Pengalaman dengan kontraseptivum yang lalu

Sikap kewanitaan

Sikap kepriaan.

Faktor kesehatan

Status kesehatan

Riwayat haid

Riwayat keluarga

Pemeriksaan fisik

Pemeriksaan panggul

Macam-macam Kontrasepsi

Metode Kontrasepsi Sederhana

Metode Kontrasepsi dengan Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)

Metode Kontrasepsi Mantap

Metode Kontrasepsi Hormonal

Metode kontrasepsi hormonal pada dasarnya dibagi menjadi 2 yaitu kombinasi (mengandung hormon progesteron dan estrogen sintetik) dan yang hanya berisi progesteron saja. Kontrasepsi hormonal kombinasi terdapat pada pil dan

suntikan/injeksi. Sedangkan kontrasepsi hormone yang berisi progesteron terdapat pada pil, suntik dan implant (Handayani,2010).

Definisi Kontrasepsi Hormonal

Kontrasepsi hormonal merupakan salah satu metode kontrasepsi yang paling efektif dan reversibel untuk mencegah terjadinya konsepsi (Ali B, 2008). Kontrasepsi hormonal merupakan kontrasepsi dimana estrogen dan progesteron memberikan umpan balik terhadap kelenjar hipofisis melalui hipotalamus sehingga terjadi hambatan terhadap folikel dan proses ovulasi (Manuaba, 2010).

Mekanisme Kerja Kontrasepsi Hormonal

Hormon estrogen dan progesteron memberikan umpan balik, terhadap kelenjar hipofisis melalui hipotalamus sehingga terjadi hambatan terhadap perkembangan folikel dan proses ovulasi. Melalui hipotalamus dan hipofisis, estrogen dapat menghambat pengeluaran Folicle Stimulating Hormone (FSH) sehingga perkembangan dan kematangan Folicle De Graaf tidak terjadi. Di samping itu progesteron dapat menghambat pengeluaran Hormone Luteinizing (LH). Estrogen mempercepat peristaltik tuba sehingga hasil konsepsi mencapai uterus endometrium yang belum siap untuk menerima implantasi (Manuaba, 2010).

Macam-Macam Kontrasepsi Hormonal

Kontrasepsi Pil

1. Pengertian Kontrasepsi Pil KB

Pil KB merupakan salah satu jenis kontrasepsi yang banyak digunakan. Pil KB disukai karena relatif mudah didapat dan digunakan, serta harganya murah (Saifuddin, 2006). Pil KB atau oral contraceptives pill merupakan alat kontrasepsi hormonal yang berupa obat dalam bentuk pil yang dimasukkan melalui mulut (diminum), berisi hormon estrogen dan atau progesteron. bertujuan untuk mengendalikan kelahiran atau mencegah kehamilan dengan menghambat pelepasan sel telur dari ovarium setiap bulannya. Pil KB akan efektif dan aman apabila digunakan secara benar dan konsisten (Sastrawinata, 2000).

2. Jenis-jenis Pil KB

Ada 5 jenis pil KB/kontrasepsi oral, yaitu:

Pil kombinasi

Pil KB yang mengandung estrogen dan progesteron dan diminum sehari sekali. Estrogen dalam pil oral kombinasi, terdiri dari etinil estradiol dan mestranol. Dosis etinil estradiol 30-35 mcg. Dosis estrogen 35 mcg sama efektifnya dengan estrogen 50 mcg dalam mencegah kehamilan. Progestin dalam pil oral kombinasi, terdiri dari noretindron, etindiol diasetat, linestrenol, noretinodel, norgestrel, levonogestrel, desogestrel dan gestoden.

Pil KB atau kontrasepsi oral tipe sekuensial

Pil dibuat seperti urutan hormon yang dikeluarkan ovarium pada tiap siklus. Maka berdasarkan urutan hormon tersebut, estrogen hanya diberikan selama 14-16 hari pertama diikuti oleh kombinasi progesteron dan estrogen selama 5-7 hari terakhir. Terdiri dari 14-15 pil KB/kontrasepsi oral yang berisi derivat estrogen dan 7 pil berikutnya berisi kombinasi estrogen dan progestin, cara penggunaannya sama dengan tipe kombinasi. Efektifitasnya sedikit lebih rendah dan dapat menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan seperti bercak pendarahan haid, perubahan mood, cepat lelah dan pusing.

Pil KB atau kontrasepsi oral tipe pil mini

Pil mini kadang-kadang disebut pil masa menyusui. Pil mini yaitu pil KB yang hanya mengandung progesteron saja dan diminum sehari sekali. Berisi derivat progestin, noretindron atau norgestrel, dosis kecil, terdiri dari 21-22 pil. Cara pemakaiannya sama dengan cara tipe kombinasi. Dosis progestin yang digunakan lebih rendah dari pil kombinasi adalah 0,5 mg atau kurang. Karena dosisnya kecil maka pil mini diminum setiap hari pada waktu yang sama selama siklus haid bahkan selama haid.

Pil KB atau kontrasepsi oral tipe pil pasca sanggama (morning after pill)

Morning after pill merupakan pil yang mengandung hormon estrogen dosis tinggi yang hanya diberikan untuk keadaan darurat saja, seperti kasus pemerkosaan dan kondom bocor. Berisi dietilstilbestrol 25 mg, diminum 2 kali sehari, dalam waktu kurang dari 72 jam pascasangama, selama 5 hari berturut-turut.

Efektifitas Pil KB

Pil KB efektif apabila diminum dengan benar dan teratur, kegagalannya sangat kecil yakni 0.1% kehamilan pada 100 wanita pemakai atau tahun pertama pemakaian (1:1000) Dalam pemakaian sehari-hari karena faktor kesalahan manusia ataulupa, maka kegagalannya dapat menjadi 6-8 kehamilan atau 100 wanita pemakai atau tahun pemakaian. Kesalahan yang sering terjadi adalah lupa menelan pil atau terlambat memulai kemasan yang baru (Saifuddin, 2010).

Cara Kerja

a. Pil KB kombinasi (Combined Oral Contraceptives = COC) Mengandung 2 jenis hormon wanita yaitu estrogen dan progesteron. Mekanisme kerjanya mencegah pematangan dan pelepasan sel telur, mengentalkan lendir leher rahim, sehingga menghalangi penetrasi sperma, membuat dinding rongga rahim tidak siap untuk menerima dan menghidupi hasil pembuahan.

b. Pil KB progesteron (Mini pill = Progesterone Only Pill = POP) hanya berisi progesteron, bekerja dengan mengentalkan cairan leher rahim dan membuat kondisi rahim tidak menguntungkan bagi hasil pembuahan. Pil KB Andalan akan mencegah pelepasan sel telur yang telah diproduksi oleh indung telur sehingga tidak akan terjadi pembuahan. Hormon yang terkandung dalam pil KB Andalan akan memperkental lendir leher rahim sehingga mempersulit sel sperma masuk kedalam rahim. Selain itu, Pil KB Andalan akan menebalkan dinding rahim, sehingga tidak akan siap untuk kehamilan (Saifuddin, 2010).

Kontrasepsi Suntik

Efektivitas kontrasepsi Suntik.

Menurut Sulistyawati (2013), kedua jenis kontrasepsi suntik mempunyai efektivitas yang tinggi, dengan 30% kehamilan per 100 perempuan per tahun, jika penyuntikannya dilakukan secara teratur sesuai jadwal yang telah ditentukan. Depo Medroksi Progeseteron (DMPA) maupun Noretenderon Enantat (NET EN) sangat efektif sebagai metode kontrasepsi. Kurang dari 1 per 100 wanita akan mengalami kehamilan dalam 1 tahun pemakaian DMPA dan 2 per 100 wanita per tahun pemakain NET EN (Hartanto, 2002).

Jenis kontrasepsi Suntik

Menurut Sulistyawati (2013), ada dua jenis kontrasepsi suntik, yaitu :

Depo Mendroksi Progesteron (DMPA), mengandung 150 mg DMPA yang diberikan setiap tiga bulan dengan cara intramuscular (disuntikkan pada daerah pantat).

Depo Noretisteron Enantat (Depo Noristerat), mengandung 200 mg Noretindron Enantat, diberikan setiap dua bulan dengan cara intramuscular (disuntikkan pada daerah pantat atau bokong).

Cara kerja kontrasepsi Suntik menurut Sulistyawati (2013) yaitu:

Mencegah ovulasi

Mengentalkan lendir serviks sehingga menurunkan kemampuan penetrasi sperma

Menjadikan selaput lendir rahim tipis dan atrofi (d) Menghambat transportasi gamet oleh tuba fallopii.

Keuntungan kontrasepsi Suntik

Penggunaan KB suntik sangat efektif dalam mencegah kehamilan jangka panjang, tidak berpengaruh pada hubungan seksual, tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah, tidak mempengaruhi ASI, efek samping sangat kecil, klien tidak perlu menyimpan obat suntik, dapat digunakan oleh perempuan usia lebih 35 tahun sampai premenopause, membantu mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik, menurunkan kejadian tumor jinak payudara, dan mencegah beberapa penyebab penyakit radang panggul (Sulistyawati, 2013).

Kontrasepsi Implant

Profil kontrasepsi Implant menurut Saifuddin (2010) yaitu:

Efektif 5 tahun untuk norplant, 3 tahun untuk Jedena, Indoplant, atau Implanon Nyaman

Dapat dipakai oleh semua ibu dalam usia reproduksi

Pemasangan dan pencabutan perlu pelatihan

Kesuburan segera kembali setelah implan dicabut

Efek samping utama berupa perdarahan tidak teratur, perdarahan bercak, dan amenorea

Aman dipakai pada masa laktasi.

Jenis kontrasepsi Implant menurut Saifuddin (2010) yaitu:

Norplant: terdiri dari 6 batang silastik lembut berongga dengan panjang 3,4 cm, dengan diameter 2,4 mm, yang diisi dengan 3,6 mg levonorgestrel dan lama kerjanya 5 tahun.

Implanon: terdiri dari satu batang putih lentur dengan panjang kira-kira 40 mm, dan diameter 2 mm, yang diisi dengan 68 mg 3-Keto-desogestrel dan lama kerjanya 3 tahun.

Jadena dan indoplant: terdiri dari 2 batang yang diisi dengan 75 mg. Levonorgestrel dengan lama kerja 3 tahun.

Cara kerja kontrasepsi Implant menurut Saifuddin (2010) yaitu:

Lendir serviks menjadi kental

Mengganggu proses pembentukan endometrium sehingga sulit terjadi implantasi
Mengurangi transportasi sperma
Menekan ovulasi.

C. Latihan

1. Jelaskan definisi pemeriksaan Pap Smear, Sadari dan pemasangan KB !
2. Siapa sajakah yang dianjurkan untuk melakukan pap smear dan sadari?
3. Apa yang perlu diperhatikan untuk melakukan pemeriksaan Pap Smear?
4. Apa saja jenis-jenis KB yang ada di Indonesia dan jelaskan?

D. Kunci Jawaban

1. Pap smear merupakan prosedur sitologi dengan mengambil sel-sel epitel serviks dan kemudian diperiksa secara histopatologis. Pemeriksaan payudara sendiri (SADARI) adalah pengembangan kepedulian seorang wanita terhadap kondisi payudaranya sendiri. kontrasepsi diartikan sebagai cara untuk mencegah terjadinya kehamilan sebagai akibat pertemuan antara sel telur dengan sperma.
2. Perempuan yang dianjurkan melakukan Pap smear dan sadari adalah perempuan
3. Yang perlu diperhatikan dalam pemeriksaan Pap smear, yaitu:
 - a. Waktu pengambilan minimal 2 minggu setelah menstruasi dimulai dan sebelum menstruasi berikutnya.
 - b. Berikan informasi sejujurnya kepada petugas kesehatan tentang riwayat kesehatan dan penyakit yang pernah diderita.
 - c. Hubungan intim tidak boleh dilakukan dalam 24 jam sebelum pengambilan bahan pemeriksaan.
 - d. Pembilasan vagina dengan macam-macam cairan kimia tidak boleh dikerjakan dalam 24 jam sebelumnya.
 - e. Hindari pemakaian obat-obatan yang dimasukkan ke dalam vagina 24 jam sebelum pemeriksaan.

- f. Bila anda sedang minum obat tertentu, informasikan kepada petugas kesehatan, karena ada beberapa jenis obat yang dapat mempengaruhi hasil analisis sel.
4. Jenis KB yang ada di Indonesia, yaitu:
 - a. Pil KB merupakan salah satu jenis kontrasepsi yang banyak digunakan.
 - b. jenis kontrasepsi suntik mempunyai efektivitas yang tinggi, dengan 30% kehamilan per 100 perempuan per tahun, jika penyuntikannya dilakukan secara teratur sesuai jadwal yang telah ditentukan
 - c. IUD adalah alat berbentuk T dengan ujung seperti kabel yang dimasukkan ke dalam uterus wanita
 - d. Kondom, biasanya dipasang pada penis pria untuk menjaga agar sperma tidak masuk ke dalam tubuh wanita
 - e. Implan adalah menanam benda kecil di lengan untuk mencegah kehamilan periode 3 tahun

E. Daftar Pustaka

1. Hartanto, Hanafi. 2004. "Keluarga Berencana dan Kontrasepsi". Jakarta : Muliasari
2. Latief, Abdul Dkk. 2007. Ilmu kesehatan anak, Jakarta: bagian ilmu kesehatan anak fakultas kedokteran universitas Indonesia.
3. Soebroto, JB (2007), interpretasi pap smear, refresing pap smear bagi bidan, yayasan kanker Indonesia cabang D.I. Yogyakarta.
4. Rasjidi, I. (2009). Deteksi dini dan pencegahan kanker pada wanita. Jakarta: CV sagung seto.