

# PEMERIKSAAN KESEHATAN MANDIRI PADA REMAJA

*by* Yudianita Kesuma

---

**Submission date:** 24-May-2022 12:34PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1843051940

**File name:** Full\_Text\_Pemeriksaan\_Kesehatan\_Mandiri\_pada\_Remaja.pdf (137.73K)

**Word count:** 864

**Character count:** 5664

# **FULL TEXT**

**Pemeriksaan Kesehatan Mandiri pada Remaja Bagian 1 dan Bagian 2**



**OLEH :**

**DR. dr. Yudianita Kesuma, Sp.A(K)., M.Kes**

**<sup>1</sup>PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2022**

---

Saat ini, pemahaman akan pencegahan kanker dan penurunan angka kematian akibat kanker sudah sangat baik. Deteksi dini merupakan faktor kunci untuk mencegahnya. Tanda awal gangguan yang terdeteksi sejak dini dapat mengarah pada diagnosis dan pengobatan yang juga lebih dini sehingga kematian dapat dicegah. Upaya menurunkan angka kematian akibat kanker payudara dan testis diperlukan langkah diagnosis awal. Langkah diagnosis ini dapat dilakukan sejak anak menginjak pubertas. Para ahli di Amerika Serikat membuat rekomendasi untuk anak remaja putri melakukan pemeriksaan payudara mandiri dan remaja putra melakukan pemeriksaan testis.

Dengan dilakukannya deteksi dini, diharapkan dapat tercapainya respons terapi dengan baik dan remaja tetap dalam kondisi kesehatan yang optimal. Laporan terbaru di Amerika Serikat, Goldenring menunjukkan 87 persen sampel atlet remaja pria tidak waspada terhadap risiko terjadinya kanker testis. Hanya 6 persen yang melakukan pemeriksaan testis mandiri secara teratur. Berbeda dengan atlet putri, lebih dari 60 persen telah memikirkan untuk melakukan pemeriksaan payudara mandiri dan lebih dari sepertiga telah melakukan pemeriksaan payudara secara mandiri dan teratur. Dengan demikian, sebaiknya semua remaja melakukan pemeriksaan mandiri. Cara pemeriksaan mandiri dapat ditanyakan pada saat kunjungan rutin ke tempat praktek dokter spesialis anak.

### **Pemeriksaan Payudara Mandiri**

Kanker payudara <sup>2</sup> jarang terjadi pada usia di bawah 35 tahun. Meskipun demikian, kanker payudara pernah dilaporkan terjadi pada masa anak dan remaja, meski angka kejadiannya kecil. Tumor payudara terbanyak pada remaja di Amerika merupakan tumor jinak fibroadenoma, berkisar 81,4 persen dari semua massa payudara yang disisi pada 51 remaja putri yang kemudian dipantau perkembangannya selama 8 tahun. Pada pemeriksaan ini tidak ditemukan keganasan sehingga direkomendasikan untuk remaja putri melakukan pemeriksaan payudara mandiri. Pelatihan ini diharapkan dapat membantu mereka mengenal karakteristik payudara masing-masing sehingga mampu mengenali setiap penyimpangan yang terjadi, serta meningkatkan kewaspadaan terhadap kanker payudara saat memasuki usia berisiko. Prosedur pemeriksaan ini merupakan pemeriksaan yang sederhana, murah, dan terbukti dapat dilakukan sesering mungkin sesuai keinginan.

Pemeriksaan payudara mandiri sebaiknya dilakukan sedikitnya satu kali dalam sebulan sehingga remaja putri sangat memahami karakteristik baik bentuk, ukuran, dan perabaaannya sendiri. Pemeriksaan payudara mandiri ini dapat memantau perubahan payudara dari bulan ke bulan sehingga memudahkan deteksi apabila terjadi perubahan dari keadaan normalnya. Waktu terbaik

melakukan pemeriksaan payudara mandiri adalah 2-3 hari setelah akhir menstruasi, ketika konsistensi payudara sudah mulai lembut.

Berdiri di depan cermin. Perhatikan keadaan kedua payudara apakah terjadi perubahan seperti adanya cairan yang keluar dari puting, adanya kerutan atau lekukan pada kulit, atau terlihat tidak simetris. Lipat lengan ke bagian belakang kepala, lakukan pemeriksaan payudara secara inspeksi dengan mendorong lengan ke depan.

Selanjutnya, dorong panggul dan pinggang dengan tangan secara lembut ke arah depan bersamaan bahu dan siku juga didorong ke depan perhatikan di cermin inspeksi kembali. Gunakan 3-4 jari untuk mengeksplorasi payudara secara lembut dan perlahan. Dimulai dari bagian terluar, tekan secara datar dengan jari secara melingkar, dan terus membentuk lingkaran ke daerah sekitarnya. Secara bertahap hingga ke bagian puting. Pastikan bahwa seluruh bagian payudara telah diperiksa. Perhatikan seksama daerah antara payudara dan ketiak, termasuk ketiak itu sendiri. Raba kemungkinan adanya massa di daerah itu.

Dengan lembut lakukan perahan pada puting dan perhatikan ada tidaknya cairan yang keluar dari puting. Langkah 4 dan 5 bisa dilakukan sambil berbaring. Posisi berbaring memudahkan pemeriksaan payudara. Namun, bisa juga dilakukan pada saat mandi dengan menggunakan sabun karena lebih memudahkan pemeriksaan.

### **Pemeriksaan testis mandiri**

Kejadian kanker testis meningkat dalam beberapa dekade terakhir. Kanker testis merupakan jenis keganasan terbanyak yang terjadi pada laki-laki usia antara 25-34 tahun. Meskipun angka kematian meningkat dengan bertambahnya angka insiden, angka kesembuhan juga secara signifikan meningkat disebabkan membaiknya teknik diagnosis (seperti adanya pemeriksaan penanda tumor), tindakan bedah, dan kemoterapi. Hampir 35 persen pasien dengan kanker testis mengalami penyebaran secara limfatik atau metastasis langsung pada area sekitarnya sehingga prognosisnya sangat bergantung pada tahap kanker saat diagnosis pertama kali ditegakkan.

Beberapa kondisi telah diketahui secara statistik berhubungan dengan meningkatnya angka kejadian kanker testis. Kondisi-kondisi tersebut antara lain adalah kriptokrismu, yaitu keadaan tidak turunnya testis ke dalam kantong skrotum, atrofi testis, seks ambigu, paparan hormon eksogen (progesteron atau dietilstilbestrol) pada masa prenatal, radiasi prenatal, ayah dengan riwayat kanker testis, kembar monozigot, dan riwayat orchitis karena gondongan.

Hal ini menyebabkan pentingnya deteksi dini dengan melakukan pemeriksaan mandiri testis pada semua laki-laki tidak terkecuali bagi yang tidak mempunyai faktor risiko. Sebaiknya pemeriksaan mandiri testis dilakukan sedikitnya sebulan sekali dan pada saat setelah mandi air hangat.

#### **Teknik pemeriksaan mandiri testis**

Testis ditampung dengan satu atau dua tangan dan lakukan perabaan. Secara perlahan lakukan gerakan memutar testis dengan ibu jari dan jari lainnya, seharusnya tidak terasa sakit. Rasakan tidak ada pembengkakan, perabaan yang keras atau teraba massa lain selain testis. Normalnya testis akan berbentuk oval, kenyal, permukaannya rata, berbatas tegas, dan ukuran keduanya bisa saja tidak sama besar. Struktur saluran testis, epididymis berada di belakang testis dan pastikan keadaannya normal.

Meskipun angka kejadian kanker payudara dan kanker testis pada usia remaja sangat jarang, deteksi dini sangatlah penting. Teknik pemeriksaan mandiri baik pada payudara maupun pada testis sangat mudah dilakukan. Dengan begitu diharapkan mereka akan terbiasa melakukan pemeriksaan mandiri tersebut secara rutin dan berkala hingga di usia masa risiko terjadinya kanker menjadi besar.

# PEMERIKSAAN KESEHATAN MANDIRI PADA REMAJA

---

## ORIGINALITY REPORT

---

2%

SIMILARITY INDEX

2%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

---

## PRIMARY SOURCES

---

1

[docplayer.info](#)

Internet Source

1%

---

2

[id.scribd.com](#)

Internet Source

1%

---

Exclude quotes  On

Exclude matches  Off

Exclude bibliography  On