



SADARI (PEMERIKSAAN PAYUDARA SENDIRI) SEBAGAI PENDETEKSI DINI KANKER PAYUDARA

OLEH LAELIA DWI ANGGRAINI

DISAMPAIKAN PADA PENGAJIAN PENGURUS
AISYIYAH CABANG DANUREJAN
KOTA YOGYAKARTA

- Rasulullah bersabda: “Jagalah lima perkara sebelum datang lima perkara; muda sebelum tua, sehat sebelum sakit, kaya sebelum miskin, lapang sebelum sempit, dan hidup sebelum mati” (HR. Muslim)



PENDAHULUAN

- Salah satu karunia yang sangat berharga dalam hidup ini adalah kesehatan.
- Tidak seorangpun menginginkan sakit. Karena sakit identik dengan penderitaan, kesulitan dan keterbatasan. Sakit adalah sunnatullah yang telah menyatu dengan kehidupan semua makhluk hidup di alam ini.



- Penyakit tidak harus selalu dilihat dari sudut pandang negatif. Penyakit memang membawa kerugian bagi si penderita, namun sebaliknya ada banyak keuntungan yang didapat dari penyakit dan penderitanya.
- Ilmu kedokteran dan juga bidang-bidang ilmu yang lain bisa jadi tidak akan semaju seperti sekarang ini jika Allah tidak menurunkan penyakit yang begitu beragam dan banyak jumlahnya.
- Menjadi orang yang sehat tanpa ada gangguan penyakit memungkinkan seseorang untuk menjadi lebih produktif dalam bekerja, lebih banyak beribadah dan lebih berbahagia. Itulah mengapa Rasulullah menyebutkan sehat itu adalah kenikmatan.



PRINSIP-PRINSIP KESEHATAN DALAM ISLAM

ISLAM

- Islam adalah agama yang lengkap dan sempurna, demikian disebutkan oleh Hasan Al-Banna, seorang tokoh pergerakan yang sangat fenomenal di Mesir.
- Perhatikan hadits-hadits Rasulullah untuk melakukan eksplorasi praktek dan implementasi nilai dan ajaran Islam dalam kehidupan beliau. Nabi Muhammad adalah model dalam praktek seluruh ajaran Islam yang Allah sebut sebagai uswah hasanah (suri tauladan).



HADITS RASULULLAH. BAIK YANG BERSIFAT QAULIY (UCAPAN) ATAUPUN FI'LIY (PERBUATAN)

- Prinsip tentang kesehatan dalam Islam, sebagai berikut:
 1. Menjaga kebersihan badan, pakaian dan tempat tinggal
Sabda Rasulullah, “Kebersihan adalah separuh dari keimanan”. Hadits ini menjadi dasar yang sangat kuat bahwa Islam sangat mementingkan urusan ini. Hampir tidak dijumpai agama selain Islam yang begitu detil mengatur masalah kebersihan badan, pakaian dan tempat tinggal.
 2. Menjalani pola hidup islami
Seperti anjuran Rasulullah untuk berolahraga, makan ketika lapar dan berhenti makan sebelum kenyang, tidur lebih awal dan bangun lebih pagi, dan lain-lain.



- 3. Mengonsumsi makanan dan minuman yang halal dan thayyib (berkualitas)
Kita makan dan minum bukan hanya sekedar untuk memenuhi rasa lapar, oleh karenanya Islam mengarahkan agar kita selektif memilih makanan, karena tidak setiap jenis makanan atau minuman baik dan berguna untuk tubuh kita. Sabda Rasulullah, “ tidak aku jumpai tempat yang lebih buruk pada diri manusia selain perut mereka”. Allah turunkan beberapa jenis makanan dan minuman yang haram dikonsumsi disamping karena telah terbukti tidak thayyib (berkualitas) juga sebagai suatu cara Allah untuk menguji ketaatan dan ketundukan kita terhadap-Nya



- 4. Menghindari daerah wabah

Rasulullah pernah melarang para sahabat mendekati daerah yang terjangkit wabah penyakit menular. Pada kesempatan lain Rasulullah berpesan, “Larilah (jauhilah) penyakit menular seperti kalian lari dari (serangan) singa”

- 5. Menghindari segala yang dapat menimbulkan bahaya

“Tidak boleh membahayakan (diri) dan tidak boleh membahayakan (orang lain)”. Sabda Rasulullah ini sangat terkenal bahkan para ulama menjadikannya salah satu kaidah dalam penetapan hukum Islam.



- 6. Menjalankan ibadah-ibadah yang diperintahkan Allah

Dalam menjalankan ibadah-ibadah tersebut, terdapat banyak hikmah dan manfaat, termasuk di dalamnya hikmah dan manfaat kesehatan. Puasa sebagai contoh, adalah suatu ibadah yang telah dibuktikan memberi manfaat kesehatan bagi orang yang melaksanakannya. Sabda Rasulullah, “puasalah, kalian pasti akan sehat”.

- 7. Segera berobat ketika sakit

Allah menjamin setiap penyakit pasti ada obatnya, jika terserang penyakit segeralah berobat. Membiarkan penyakit tanpa pengobatan yang dapat membahayakan jiwa sangat dilarang Islam. Dalam sebuah kesempatan Rasulullah memerintahkan seorang sahabatnya untuk berobat; ”Wahai hamba Allah, berobatlah.

Sesungguhnya Allah tidak menciptakan penyakit tanpa menciptakan obatnya, kecuali satu penyakit yaitu tua”.



8. Berobat dengan sesuatu yang halal dan dibenarkan. Meskipun untuk alasan mencari kesembuhan, Islam mensyaratkan agar faktor kehalalan tidak diabaikan, demikian pula dengan praktek pengobatan hendaknya tidak menggunakan cara-cara yang dilarang, seperti mengarah kepada perilaku syirik dan ma'shiyat. Sebagaimana pesan Rasulullah: “ Sesungguhnya Allah Ta'ala tidak menciptakan penyakit melainkan dengan obatnya, karena itu hendaklah kamu berobat dan jangan berobat dengan yang haram”

Dalam melakukan pengobatan Rasulullah menganjurkan beberapa macam jenis obat yang dikenal di zaman itu seperti mengkonsumsi madu, habbatus sauda' (jintan Hitam), kurma, air zamzam, minyak zaitun dan lain-lain. Sedangkan metode pengobatan yang direkomendasikan Rasulullah di masa beliau adalah hijamah (bekam), ruqyah dan kai (pengobatan dengan menggunakan besi panas).



9. Berobat kepada ahlinya

Suatu ketika ada seorang sahabat yang terluka, Rasulullah memanggil dua orang dari suku Ammar dan bertanya siapakah di antara keduanya yang paling mengerti tentang ilmu pengobatan. Ini memberi petunjuk bahwa orang yang ahli dalam bidang pengobatanlah yang seharusnya dijadikan rujukan dalam penanganan suatu penyakit. Bahkan secara jelas Rasulullah mengancam orang yang berani melakukan praktek pengobatan sementara ia tidak memiliki pengetahuan tentang bidang tersebut.



- 10. Imunisasi sebagai cara pencegahan penyakit
Jika diperhatikan, dari sekian banyak prinsip-prinsip kesehatan Islam diatas. Kita akan dapati bahwa sebagian besar prinsip-prinsip tersebut berkenaan dengan bagaimana melakukan usaha-usaha pencegahan terhadap timbulnya penyakit. Dan ini sangat sesuai dengan prinsip kesehatan yang sangat terkenal; mencegah lebih baik daripada mengobati. Bahkan bukan hanya melalui cara-cara yang biasa dilakukan untuk tujuan ini, Rasulullah juga mengajarkan kepada kita cara mencegah penyakit yang bersifat ruhiy-tabbudiy (cara-cara spiritual) yaitu dengan senantiasa membaca doa wirid pagi dan sore yang isinya permohonan agar Allah senantiasa memberi kesehatan badan, pendengaran dan penglihatan kita. Sebab kesehatan adalah karunia yang sangat berarti bagi manusia.



PENUTUP

- “Muslim yang kuat itu lebih baik dan lebih dicintai Allah dari pada muslim yang lemah, meskipun pada keduanya ada kebaikan. Jagalah segala yang bermanfaat bagimu. Selalulah mohon pertolongan pada Allah dan jangan engkau lemah. Jika suatu musibah menimpamu, jangan engkau berkata;” ..andai saja dulu aku begini, pasti jadinya akan begini dan begitu”, tapi katakanlah; “Sudah menjadi ketentuan Allah, apapun yang Allah mau pasti terjadi” sebab berandai-andai itu membuka pintu perbuatan syaitan” (HR. Muslim)
- Hadits di atas secara tersirat menyatakan bahwa jika kita ingin menjadi muslim yang baik dan ingin dicintai Allah maka lakukan upaya-upaya yang menjadikan kita kuat fisik (juga kuat mental, sosial, dan finansial), yang dapat mencegah kita dari serangan penyakit yang dapat menjadikan kita lemah. Inilah pesan yang seharusnya dapat memotivasi kita untuk peduli terhadap kesehatan kita. Islam bukan hanya memerintahkan agar kita menjaga kesehatan, lebih dari itu Islam memberikan penghargaan bagi mereka yang berbuat untuk menjadi kuat, penghargaan itu berupa cinta dari Allah.

SADARI

- **Rutinkan diri untuk SADARI (pemeriksaan payudara sendiri) sebagai upaya untuk deteksi dini penyakit ini**
- Kanker Payudara diketahui sebagai salah jenis kanker yang merupakan pembunuh nomor dua setelah kanker leher rahim (kanker serviks). Kanker ini nggak hanya mengintai kaum hawa, tapi juga kaum pria (meskipun kasusnya terbilang jarang). Kamu wajib waspada karena kanker ini ternyata lebih agresif berkembang pada wanita di usia muda.



- Karena ternyata ada cara untuk mendeteksi dini jenis kanker yang satu ini, yakni dengan SADARI (pemeriksaan payudara sendiri).
- **Menurut data di tahun 2012, setidaknya dari 100.000 penduduk Indonesia ditemukan 40 kasus kanker payudara.**
- Data tersebut berdasarkan WHO (World Health Organization). Data yang cukup bikin beberapa wanita bergidik ngeri. Kanker payudara terdiri dari 2 jenis, yakni invasif dan non invasif. Kanker payudara invasif bisa menyebar hingga ke organ lain, di mana penyebarannya bisa melalui kelenjar getah bening atau aliran darah.



- Sementara kanker payudara non invasif lantaran jarang menimbulkan benjolan, baru bisa terdeteksi dengan mamografi. Kanker non invasif juga tergolong jinak.
- **Penyebab utama dari kanker ini belum diketahui pasti, yang baru diketahui adalah faktor pemicunya**



- Menstruasi terlalu dini, baru punya anak pertama di usia 30 tahun, hingga menopause di usia yang terlalu lanjut, adalah beberapa hal yang diperkirakan menjadi pemicu timbulnya kanker payudara. Tidak hanya itu, stres juga jadi salah satu faktor yang memicu kanker payudara. Belum lagi pola makan yang nggak sehat serta tidur yang nggak teratur, juga mendekatkan seseorang dari resiko terkena kanker payudara.
- **Kalau kebetulan menemukan gejala-gejala berikut ini, baiknya segera konsultasikan ke dokter.**



Segera konsultasi ke dokter jika menemukan tanda-tanda ini:

1. Adanya benjolan permanen yang tidak terasa sakit dan terasa keras saat disentuh;
2. Penebalan pada kulit payudara atau di area ketiak;
3. Payudaramu mengalami perubahan ukuran dan bentuk;
4. Kulit payudara berkerut;
5. Keluar cairan berupa darah; hingga
6. Terasa adanya tarikan pada puting susu.



- Itu adalah gejala-gejala yang tampak dan bisa kamu rasakan sebagai gambaran awal munculnya kanker payudara. Jika sebagian besar gejala tadi kamu rasakan, tak ada salahnya kamu segera periksakan ke dokter, ya.
- **Bahwa kanker payudara hanya terjadi di usia lanjut hanyalah mitos, faktanya justru sebaliknya**
- Kanker payudara mengintai wanita muda.
- 50% wanita yang terkena payudara, berada di rentang usia 25 – 50 tahun. Bahkan saat ini kanker payudara diketahui banyak ditemukan pada wanita muda dengan rentang usia 20-an. Yang mengerikannya lagi, kamu layak tahu kalau perkembangan kanker pada penderita wanita berusia muda jauh lebih agresif ketimbang pada penderita wanita berusia lanjut. Karenanya angka harapan hidup pada penderita di usia muda lebih rendah.



- **Wajib waspada dengan kanker payudara karena ini juga mengintai kaum pria**
- Kanker payudara pun mengancam kaum pria. via www.dw.com
- Kanker payudara bisa menyerang pria pada umur 60 70 tahun. Gejala kanker payudara pada pria diantaranya: benjolan di payudara, puting berdarah, rasa lelah dan lemah, gangguan fungsi tubuh, serta hilangnya berat badan dan nafsu makan. Secara garis besar, gejalanya hampir sama dengan yang terjadi pada wanita.
- Setidaknya 600 pria didiagnosa terkena kanker payudara di Jerman. Yawla
- Rutinkan diri untuk melakukan sadari
- Sadari baiknya dilakukan 7 10 hari setelah menstruasi setiap bulannya.



CARANYA ADALAH SEBAGAI BERIKUT:

1. Berdirilah di depan cermin dalam keadaan pakaian yang terbuka dari pinggang ke atas dan pastikan pencahayaan ruangan baik.
2. Perhatikan payudaramu, sebab kebanyakan wanita nggak memiliki ukuran payudara yang sama, biasanya payudara kanan lebih besar atau lebih kecil.
3. Setelah itu taruh lengan di samping tubuh, perhatikan deh bentuk, ukuran, dan apakah ada perubahan seperti permukaan dan warna kulit, serta bentuk puting payudara.
4. Kemudian letakkan tanganmu pada pinggang dan tekan kuat-kuat, sambil perhatikan payudaramu dari kiri ke kanan juga sebaliknya.



5. Selanjutnya, membungkuklah di depan cermin, hingga payudaramu terjulur ke bawah. Perhatikan dan raba untuk mengetahui apakah ada perubahan tertentu pada payudaramu.
6. Tautkan tanganmu di belakang kepala untuk kemudian tekan ke dalam. Periksa kedua payudaramu, termasuk di bagian bawah.
7. Periksa apakah ada cairan yang keluar dari putingmu. Tekan secara perlahan area puting payudaramu dengan menggunakan jari telunjuk dan jempolmu. Perhatikan, apakah ada cairan yang keluar dari puting? Ulangi pada payudara yang lain.
8. Cara ini diyakini cukup efektif untuk pendeteksian sejak dini.



- **Menerapkan pola hidup sehat dan berpikiran positif tetap jadi yang utama. Ini bisa mencegah datangnya berbagai penyakit, meskipun sederhana**
- Konsumsi makanan yang sehat.
- Memang, penyebab pasti dari kanker ini belum diketahui. Akan tetapi, kamu bisa mencegah dari resiko terkena kanker payudara dengan menerapkan pola hidup sehat. Olahraga rutin (cukup 45 menit/hari, makan dan tidur teratur, konsumsi makanan dan minuman sehat, hindari rokok, alkohol, dan stres.
- Buat para perempuan, baiknya membiasakan diri untuk 'sadari' setelah menstruasi. Deteksi dini memungkinkan penderita kanker payudara untuk sembuh lebih besar. Masih sayang sama diri sendiri 'kan?



REFERENSI

- Neneng Pratiwi, 2016 , SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) Sebagai Pendeteksi Dini Kanker Payudara. Kamu Layak Tahu!
- www.huffingtonpost.co.uk
- www.dailytelegraph.com.au
- abouthealthyfoodguide.blogspot.com
- www.ahchealthenews.com
- www.womenshealthmag.com
- evaigeren.blogspot.com
- Dariantini Sahaly, 2014, **PENCEGAHAN PENYAKIT DALAM TINJAUAN ISLAM**

