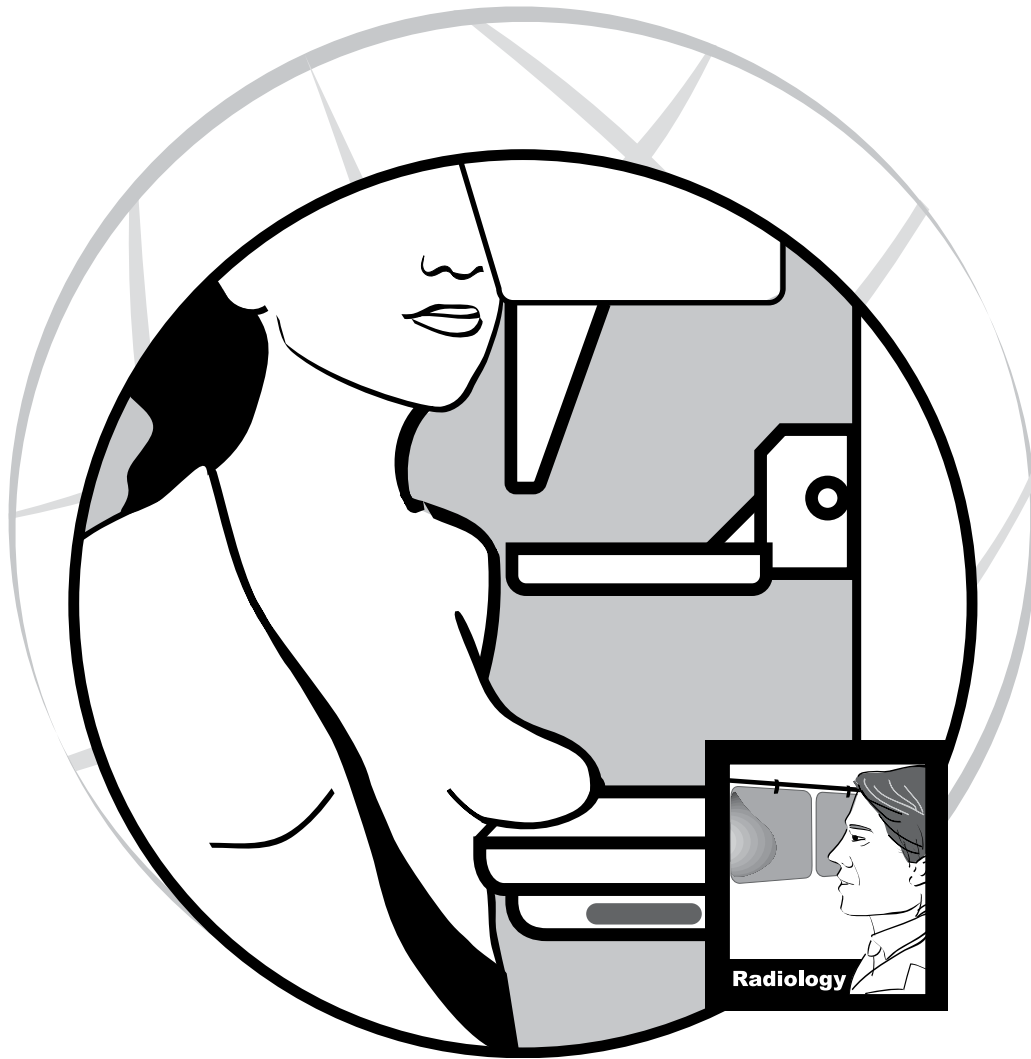


# Woman's Guide to Mammography

*Petunjuk Mamografi untuk Wanita*



## **Pendahuluan: Apa itu kanker?**

Ada berbagai macam tipe kanker. Segala tipe kanker menyebabkan sel-sel di dalam tubuh untuk berubah dan tumbuh secara tidak terkontrol. Hampir semua tipe dari sel-sel kanker membentuk gumpalan yang disebut tumor. Sel-sel dari tumor dapat terpecah-belah dan merambat ke bagian-bagian lain dari tubuh. Disana mereka bisa terus berkembang. Tidak semua gumpalan adalah kanker. Gumpalan yang bukan kanker tidak mengancam jiwa. Istilah untuk gumpalan kanker tersebut adalah “ganas”.

## **Apa itu deteksi awal dari kanker?**

Untuk menemukan kanker sedini mungkin, orang yang sehat harus mengambil test-test medis walaupun mereka tidak mempunyai gejala-gejala apapun dari suatu penyakit. Mamogram akan menemukan sebuah tumor walaupun seorang wanita tidak mempunyai gejala dari kanker payudara.

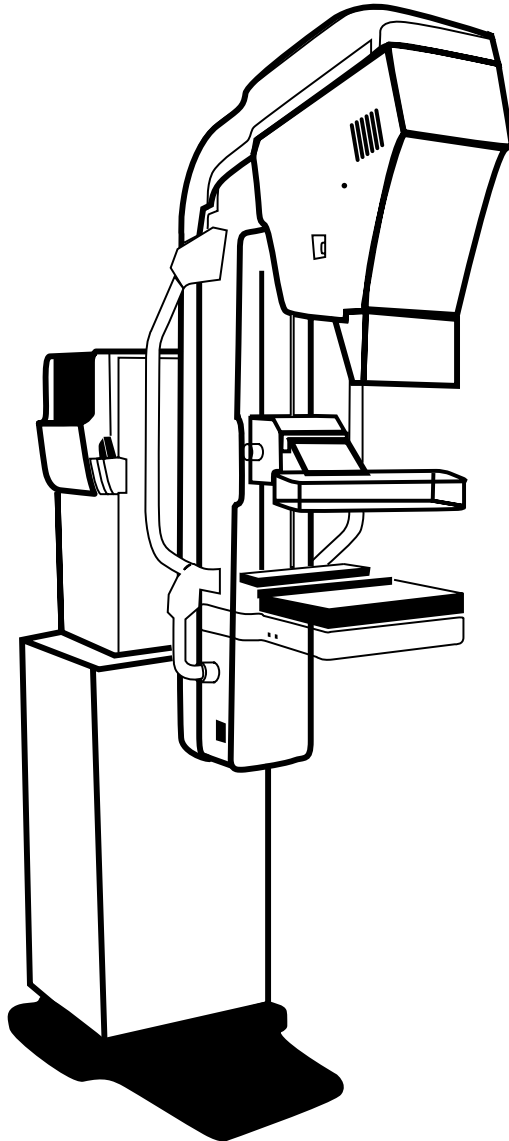
Beberapa wanita mempunyai risiko kanker payudara yang lebih tinggi dan mungkin perlu mengambil test-test lebih sering. Ada beberapa petunjuk untuk menemukan kanker payudara. Bicaralah dengan perawat atau dokter untuk mengetahui apa yang terbaik untuk Anda. Umur anda adalah suatu petunjuk untuk memutuskan seberapa sering Anda memerlukan test-test tersebut.

***American Cancer Society* menyatakan bahwa anda perlu mendapatkan mammogram setiap tahun jika anda berumur 40 tahun ke atas.**

## Apa itu mammogram?

Mamogram adalah x-ray dari payudara yang menggunakan radiasi dalam jumlah sangat kecil. Waktu anda mendapatkan mammogram, anda berdiri disamping sebuah mesin, dan seseorang yang terlatih khusus membantu anda untuk meletakkan payudara anda di tempat untuk pengambilan foto. Payudara anda diletakkan antara dua piring plastik. Piring-piring ini membuat payudara anda lebih rata sehingga x-ray ini bisa diambil. Anda juga harus mendapatkan pemeriksaan payudara oleh seorang dokter atau perawat.

Gambar dari sebuah mesin mammogram:



## **BAGAIMANA RASANYA UNTUK MENDAPATKAN MAMOGRAM?**

### **Apakah x-ray itu aman?**

Selamat 20 tahun terakhir, mamografi telah berkembang pesat. Sekarang level dari radiasinya sangat rendah dan tidak berbahaya.

### **Apakah mammogram itu sakit?**

Mesin itu harus menekan payudara untuk mendapatkan gambar yang bagus. Beberapa wanita berpikir bahwa itu adalah “penekanan yang kencang” dan mungkin sedikit merasa tidak enak, tetapi proses ini cuma makan waktu kurang dari “30 detik”.

### **Apakah mammogram itu memalukan?**

Tidak sama sekali. Anda berdiri di samping sebuah mesin, dan seorang perawat yang terlatih membantu meletakkan payudara Anda diatas sebuah piringan plastik. Sebuah potongan plastik lagi di letakkan di atasnya dan untuk beberapa detik, payudara akan diratakan sedikit untuk mendapatkan gambar yang jelas.

## **Apakah mammogram itu mahal?**

Mammogram bisa memakan ongkos sekitar dari \$50 sampai \$250. Asuransi Kesehatan anda mungkin bisa membayar ongkos ini. Coba di periksa dahulu. Jika biaya menjadi kekhawatiran anda, mammogram yang berongkos rendah dan tanpa biaya juga tersedia. Medicare membayar untuk mammogram setiap 2 tahun sekali untuk wanita 65 tahun ke atas. American Cancer Society bisa memberikan informasi mengenai mammogram yang berongkos rendah atau tanpa biaya. Telpon 1-800-ACS-2345.

## **Dimana saya bisa mendapatkan mammogram?**

Jika anda mempunyai seorang dokter, tanyakan dokter anda dimana anda bisa mendapatkan mammogram. Banyak departemen kesehatan umum, rumah sakit dan klinik-klinik wanita yang menawarkan mammogram. Untuk mendapatkan pertolongan dalam mencari tempat yang menyediakan mammogram yang berkualitas, hubungan American Cancer Society anda di 1-800-ACS-2345.

## **Apa yang terjadi jika saya menemukan kanker payudara?**

Kebanyakan gumpalan bukanlah kanker, jadi dokter anda akan mengadakan test untuk melihat jika gumpalan itu kanker atau bukan. Jika itu kanker, dokter anda akan berbicara kepada anda mengenai bagaimana perawatannya. Ingat bahwa jika kanker payudara ditemukan dini, wanita mempunyai alternatif lebih banyak untuk menyembuhkan kanker. American Cancer Society bisa memberikan anda informasi lebih banyak dan juga bisa menghubungkan anda dengan wanita-wanita lain yang telah mempunyai kanker payudara. Telpon 1800-ACS-2345.

## **Mengapa mammogram itu sangat penting untuk saya?**

- √ Menemukan kanker payudara dini bisa menyelamatkan jiwa.
- √ Semakin anda berumur, risiko anda untuk mendapatkan kanker payudara bertambah. Lebih dari separuh dari semua kanker payudara terjadi kepada wanita diatas 50 tahun.
- √ Hampir semua wanita dengan kanker payudara tidak mempunyai sejarah kanker payudara di keluarga mereka.
- √ Deteksi dini seringkali berarti operasi berkurang.
- √ Mendapatkan mammogram itu lebih mudah dari yang Anda bayangkan.
- √ Mendapatkan mamogram setiap tahun sekali membantu memberikan Anda kedamaian pikiran.

**Anda harus mulai mendapatkan mammogram setiap tahun pada saat anda berumur 40 tahun.**

*Menemukan kanker payudara sedini mungkin dapat menyelamatkan jiwa!*

## **Glossary**

**Sel-sel** – divisi terkecil dari tubuh kita

**Penyembuhan** – untuk memindahkan sebuah penyakit dengan perawatan

**Deteksi** – untuk menemukan sebuah penyakit

**Diagnosa** – untuk mencari penyebab dengan mempelajari gejala-gejala

**Petunjuk** – rekomendasi untuk mengambil test tertentu

**Medis** – berhubungan dengan pengobatan atau dokter-dokter

**Prevensi** – untuk mencegah penyakit untuk muncul

**Radiasi** – untuk menyalurkan sinar dari satu titik atau permukaan, seperti panas atau cahaya.

**Gejala-gejala** – bukti apa-saja dari suatu penyakit.

**Original Text by:**

Niccu Tafarrodi, Ph.D.  
Donald Whipple Fox

**Original Text Edited by:**

Katherine Levin, Ph.D.  
*Katherine is a native of St. Paul, Minnesota.  
Her field of expertise is writing and editing  
cancer prevention literature targeted at ethnic,  
immigrant, and underserved English-speaking  
communities.*

**Original Text Simplified by:**

Rosemarie J. Park, Ph.D.  
*Rosemarie is a native of the United Kingdom.  
She is an Associate Professor at the College  
of Education and Human Development,  
University of Minnesota. Her area of work is  
in adult literacy and English language.*

**Illustrations by:**

Nickdokht Torkzadeh  
*Nickdokht is a native of Tehran, Iran. She is  
a Graphic Designer at the University of  
Minnesota where she earned her MA from  
the School of Architecture. Her field of work  
is design, layout and graphics for print and  
interactive media.*

**Translated & Modified by:**

Linda Scheller  
*Linda is a native of Jakarta, Indonesia.  
She is an English-Indonesian Translator/  
Interpreter. Her organization is the  
Minnesota Indonesia Society.*

A Woman's Guide to  
MAMMOGRAPHY  
© 2013 C.C.H.  
Indonesian\_m05-07