











Kenali Tanda Bahaya - Aturan ABCDE

Huruf	Arti	Tanda yang perlu diwaspadai	Jinak	Ganas
A	<i>Asymmetry</i>	Bentuk tidak simetris		
B	<i>Border</i>	Tepi tidak rata, kabur, atau bergerigi		
C	<i>Color</i>	Warna tidak merata, ada hitam, coklat, putih		
D	<i>Diameter</i>	Lebih dari 6mm		
E	<i>Evolving</i>	Mengalami perubahan ukuran, bentuk, warna atau terasa gatal atau berdarah		

02



Amati tubuh (mulai dari wajah hingga ke tungkai bawah) dengan bantuan cermin besar. Lihat juga tubuh sisi samping kanan dan kiri, perhatikan daerah lipatan-lipatan.

03



Dengan bantuan cermin besar dan kecil, amati tubuh bagian belakang mulai dari punggung hingga betis serta amati kulit kepala dengan bantuan hair dryer, cermin besar dan cermin kecil.

04



Dalam posisi duduk, dengan bantuan cermin kecil, perhatikan dengan cermat mulai dari daerah selangkangan, tungkai hingga kaki. Lakukan pemeriksaan pada sisi kanan dan kiri.

SAKURI

(Periksa Kulit Sendiri)

DETEKSI DINI KANKER KULIT

KSM Dermatologi, Venereologi dan Estetika
Divisi Tumor Bedah Kulit
Instalasi Promosi Kesehatan
RSUP DR M Djamil Padang



@promkes_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah Kepedulian Kami

Mengapa Pemeriksaan Kulit Sendiri Penting ?



- ✓ Kanker kulit, termasuk melanoma, dapat disembuhkan bila ditemukan lebih dini.
- ✓ Sebagian besar perubahan kulit dapat terlihat oleh mata, sehingga bisa dilakukan deteksi lebih awal.
- ✓ Pemeriksaan rutin membantu untuk mengenali tanda-tanda baru atau mencurigakan di kulit.

Faktor Risiko Kanker Kulit

Untuk deteksi dini kanker kulit perlu dikenali faktor risiko penyebab kanker kulit, antara lain:

- Orang yang memiliki kulit putih
- Paparan sinar matahari
- Genetik (faktor keturunan)
- Bahan kimiawi (tar, arsen, hidrokarbon aromatic, dll)
- Sinar radioaktif (radiasi, dll)
- Beberapa macam virus

Kapan Sebaiknya Diperiksa

- Setiap bulan sekali, idealnya setelah mandi.
- Lakukan di ruangan terang dengan cermin besar dan cermin tangan.
- Minta bantuan anggota keluarga untuk memeriksa area sulit dijangkau (punggung, belakang paha, kulit kepala).

TEKNIK SAKURI

01 Periksa kedua lengan. Gunakan cermin untuk melihat daerah yang sulit.



@promkes_mdjamil

#Kepuasan Anda Adalah Kepedulian Kami