

CHECKLIST OBSERVASI

Benjolan di Area Kewanitaan

Gunakan lembar ini untuk mencatat perubahan yang terlihat tanpa memencet, menusuk, menggaruk, atau mencoba mengeluarkan isi benjolan.

Nama/Inisial (opsional)		Tanggal pengisian	
Tanggal pertama muncul		Pernah terjadi sebelumnya?	☐ Ya ☐ Tidak

1. Area Kemunculan

Centang lokasi yang paling sesuai berdasarkan pengamatan dari bagian luar.

☐ Kulit luar yang ditumbuhi rambut	☐ Lipatan bibir bagian luar
☐ Bibir bagian dalam	☐ Dekat lubang vagina
☐ Dekat saluran kencing	☐ Area antara vagina dan anus
☐ Terasa menonjol dari bagian dalam	☐ Belum dapat menentukan lokasinya

2. Jumlah dan Ukuran

☐ Satu benjolan	☐ Beberapa benjolan
☐ Berkelompok	☐ Jumlah bertambah
☐ Tetap kecil	☐ Semakin membesar
☐ Ukuran berubah-ubah	☐ Belum dapat dinilai

Perkiraan ukuran atau perubahan yang terlihat

--

3. Bentuk, Permukaan, dan Warna

☐ Permukaan halus	☐ Permukaan kasar
☐ Menyerupai lepuhan	☐ Menjadi luka
☐ Serupa warna kulit	☐ Kemerahan
☐ Lebih gelap	☐ Kebiruan

Penting: Tidak perlu memasukkan jari atau benda lain untuk menentukan lokasi benjolan. Foto juga tidak wajib. Jangan mengirim foto area privat melalui media yang keamanan dan privasinya tidak terjamin.

4. Rasa Tidak Nyaman dan Gangguan Aktivitas

☐ Tidak terasa sakit	☐ Nyeri ringan
☐ Nyeri berat	☐ Gatal
☐ Panas atau terbakar	☐ Perih
☐ Terasa mengganjal	☐ Nyeri bertambah cepat
☐ Mengganggu duduk	☐ Mengganggu berjalan
☐ Mengganggu buang air kecil	☐ Mengganggu hubungan seksual

5. Cairan dan Gejala Penyerta

☐ Tidak ada cairan	☐ Nanah
☐ Darah	☐ Cairan berbau tidak biasa
☐ Keputihan berbeda	☐ Demam
☐ Menggigil	☐ Tubuh terasa tidak sehat
☐ Area merah dan panas	☐ Bengkak
☐ Luka terbuka	☐ Benjolan pecah sendiri

6. Pemicu atau Aktivitas Sebelum Benjolan Muncul

☐ Mencukur	☐ Waxing atau mencabut rambut
☐ Pakaian ketat	☐ Banyak berkeringat
☐ Gesekan atau aktivitas fisik	☐ Menggunakan produk baru
☐ Setelah melahirkan	☐ Tidak mengetahui pemicunya

Produk, obat, atau perawatan yang sudah dicoba

Perubahan yang terjadi setelah dipantau

Catatan atau pertanyaan yang ingin disampaikan kepada dokter

PANTAU SINGKAT	JADWALKAN PEMERIKSAAN	PERIKSA LEBIH CEPAT
Benjolan kecil pada kulit luar, pemicu jelas, keluhan ringan, tidak memburuk, dan mulai membaik setelah pemicu dihentikan.	Benjolan menetap, membesar, berulang, bertambah banyak, mengganggu aktivitas, atau tidak memiliki pemicu yang jelas.	Nyeri berat, membesar cepat, panas, bengkak, demam, nanah, darah, luka, cairan berbau, atau sulit buang air kecil.

Lembar ini membantu mencatat keluhan dan menentukan tindakan awal, bukan memastikan diagnosis. Jangan memencet, menusuk, atau mengoleskan obat jerawat maupun obat kutil sembarangan pada area genital. Bawa lembar ini saat berkonsultasi melalui layanan Obgyn MedicElle Clinic.