

Kanker payudara adalah kanker yang berasal dari kelenjar, saluran dan jaringan penunjang payudara, tidak termasuk kulit payudara. Kanker payudara merupakan jenis nomor 2 (dua) terbanyak pada wanita Indonesia. Dengan deteksi dini dan hidup sehat, kanker payudara dapat disembuhkan.

## **Petunjuk untuk Periksa Payudara Sendiri (SADARI)**

Yayasan Kanker Indonesia (YKI) memberikan petunjuk kepada anda tentang cara-cara sederhana untuk menemukan kelainan di payudara sedini mungkin untuk mencegah terjadinya kanker payudara dengan cara SADARI.

**Pertama**, perhatikan dengan teliti payudara anda di muka cermin tanpa berpakaian, dengan kedua lengan lurus ke bawah. Perhatikan bila ada benjolan atau perubahan bentuk pada payudara. Amati dengan teliti, sebab anda sendirilah yang lebih mengenal tubuh anda. Angkatlah kedua lengan lurus ke atas dan ulangi pemeriksaan seperti yang di atas.

**Kedua**, dengan kedua siku mengarah kesamping, tekanlah telapak tangan anda yang satu kuat-kuat pada yang lain. Cara ini akan menegangkan otot-otot dada anda dan perubahan-perubahan seperti cekungan (dekok) dan benjolan akan lebih kelihatan.

**Ketiga**, lakukan pada kedua payudara : pencetlah pelan-pelan daerah di sekitar puting dan amatilah apakah keluar cairan yang tidak normal (tidak biasa).

**Keempat**, berbaringlah dengan tangan kanan dibawah kepala dan letakkan bantal kecil di

bawah punggung kanan. Rabalah seluruh permukaan payudara kanan dengan tiga ujung jari tengah yang dirapatkan. Lakukanlah gerakan memutar dengan tekanan lembut tetapi mantap, dimulai dari pinggir dengan mengikuti arah putaran jarum jam. Kemudian lakukanlah hal yang sama pada payudara kiri anda yaitu dengan tangan kiri dibawah kepala, sedangkan tangan kanan meraba payudara kiri anda. Perhatikanlah bila ada benjolan yang mencurigakan.

Berilah perhatian khusus pada bagian-bagian ujung kanan dan kiri atas payudara anda (bagian dekat ketiak), sebab disitulah yang sering ditemukan tumor payudara.

## Yang harus anda lakukan

Melakukan **SADARI (Periksa Payudara Sendiri)** sebulan sekali sesudah haid. Jika pada saat melakukan SADARI ditemukan benjolan atau perubahan pada payudara (dibandingkan dengan keadaan pada bulan sebelumnya) maka segera periksakan diri ke dokter karena benjolan itu mungkin suatu tumor ganas.

## Faktor Resiko

Sampai saat ini penyebab pasti kanker payudara belum diketahui. Yang diketahui adalah faktor-faktor resiko yang dapat meningkatkan terjadinya kanker payudara, yaitu :

- Mendapatkan haid pertama pada umur kurang dari 10 tahun
- Menopause (mati haid) setelah umur 50 tahun
- Tidak pernah melahirkan anak
- Melahirkan anak pertama sesudah umur 35 tahun

## KEBIASAAN SADARI (PERIKSA PAYUDARA SENDIRI) MENYELAMATKAN NYAWA PEREMPUAN

Ditulis oleh Tini Kusmiati

Selasa, 09 Agustus 2011 07:15 - Terakhir Diperbaharui Selasa, 28 Juni 2022 02:36

---

- Tidak pernah menyusui anak
  
- Pernah mengalami operasi pada payudara disebabkan oleh kelainan tumor jinak atau tumor ganas payudara
  
- Diantara anggota keluarga ada yang menderita kanker payudara

Wanita-wanita yang memiliki resiko tinggi seperti yang telah disebutkan diatas harus lebih wasp ada.

Apabila kanker dapat ditemukan secara dini yaitu ketika ukuran tumor masih lebih kecil dari 1 cm dan ditangani secara tepat dan cepat, akan memberikan harapan kesembuhan dan harapan hidup lebih lama. Jika dianjurkan operasi, jangan menunda operasi tersebut karena apabila operasi dilakukan dengan segera maka kanker akan lebih mudah disembuhkan. Sebaliknya, menunda saran dokter akan memberikan kesempatan bagi kanker untuk tumbuh pada stadium (tahap) yang lebih lanjut yang berakibat akan lebih sulit untuk disembuhkan. Penggunaan atau pemberian obat-obatan hormonal sebaiknya atas sepengetahuan dan petunjuk dokter.

Yayasan Kanker Indonesia YKI

Jl. Dr. GSSY Ratulange no. 35-37 Menteng, Jakarta 10350

Telp.: 021-3152603, Fax.: 021-3108170

# KEBIASAAN SADARI (PERIKSA PAYUDARA SENDIRI) MENYELAMATKAN NYAWA PEREMPUAN

Ditulis oleh Tini Kusmiati

Selasa, 09 Agustus 2011 07:15 - Terakhir Diperbaharui Selasa, 28 Juni 2022 02:36

---

Email : [ykipusat@rad.net.id](mailto:ykipusat@rad.net.id)

Website : [www.kankerindo.org](http://www.kankerindo.org)