



# AYO PERIKSA PAYUDARA SENDIRI



Kanker payudara dapat dicegah dan diobati.  
Kanker payudara diderita oleh banyak perempuan di Indonesia maupun di dunia.

Lakukan pemeriksaan payudara (skrining) secara teratur.  
Jangan menunggu masalah baru memeriksakan payudara.



## INGAT!!

Mencegah lebih baik daripada mengobati.  
Mengobati penyakit sejak awal lebih baik daripada terlambat.



- PemeriksaAn payuDAra sendIRI (SADARI) adalah cara skrining paling sederhana yang dapat dilakukan sendiri oleh tiap perempuan
- SADARI mulai dilakukan sejak seorang anak perempuan akil baligh, seterusnya seumur hidup
- Lakukan SADARI 1x/bulan pada hari 7-15 dihitung dari hari haid pertama
- Jika mendapatkan perbedaan dibandingkan SADARI sebelumnya, segera periksakan diri ke tenaga medis.

## Cara melakukan SADARI :



- Lepas baju dari pinggang ke atas dan sebaiknya di depan cermin.
- Amati perubahan ukuran payudara atau kelainan lain, sambil meletakkan tangan di samping badan, mengangkat tangan ke atas, dan berkacak pinggang.
- Meraba payudara kanan menggunakan tangan kiri, dan meraba payudara kiri menggunakan tangan kanan.
- Periksa juga area ketiak dan sekitar tulang leher.
- Pencet area berwarna gelap (areola) di sekitar puting susu untuk melihat ada cairan yang keluar atau tidak.

## KELAINAN YANG HARUS DIWASPADAI



Terasa benjolan di payudara dan sering kali tidak berasa nyeri



Terdapat perubahan tekstur kulit payudara, kulit payudara mengeras dengan permukaan seperti kulit jeruk



Perhatikan juga jika terdapat luka pada bagian payudara yang tidak sembuh



Keluarnya cairan dari puting payudara



Terdapat cekungan ataupun tarikan di kulit payudara



Puting payudara yang tadinya menonjol menjadi masuk ke dalam

**Kebanyakan tumor atau kanker payudara tidak terasa nyeri.**

**SADARI** wajib dilakukan, tapi itu saja tidak cukup. **SADARI** harus ditambah **SADANIS** untuk mencegah kanker payudara terlambat diketahui.



- PemerikSAan payuDara kliNIS (SADANIS) merupakan cara skrining medis paling sederhana dan mudah dilakukan.
- SADANIS dilakukan dengan mendatangi tenaga medis (dokter, perawat, bidan).
- SADANIS harus dilakukan setiap perempuan sejak usia 25 tahun, setidaknya 1x/tahun, walaupun tidak merasa ada kelainan.

Jika terdapat fasilitas, skrining dengan ultrasonografi (USG) payudara sebaiknya dilakukan sejak usia 30 tahun, 1 kali tiap tahun. Jika fasilitas mammografi tersedia, lakukan mammografi secara teratur 1 kali tiap 1-2 tahun, tanpa perlu menunggu ada kelainan payudara.

**Jangan tunggu lagi, lakukan SADARI dan SADANIS teratur sejak sekarang!**