

## Mengapa pemeriksaan payudara perlu dilakukan setiap bulan:

Kebanyakan kanker payudara ditemukan pertama kali oleh kaum wanita sendiri. Apabila kanker payudara ditemukan secara dini dan diobati secara cepat, harapan sembuh sangat besar. Belajar memeriksa payudara secara benar dapat menyelamatkan hidup anda. Karena itu penting sekali pemeriksaan payudara dilakukan setiap bulan.

## Kapan melakukan pemeriksaan payudara:

Dengan mengikuti cara yang sama setiap bulan, sekitar satu minggu sesudah menstruasi terhitung sejak hari pertama pada waktu payudara dalam keadaan tidak membengkak dan tidak lembut. Sesudah mati haid(menopause), periksa payudara pada hari pertama setiap bulan.

## Faktor-faktor resiko:

- Sebagai wanita, kira-kira 75% kasus terjadi pada wanita yang tidak dianggap beresiko tinggi
- Umur. Sekitar 75% dari semua kanker payudara ditemukan pada wanita diatas umur 50.
- Riwayat kanker payudara dari keluarga dekat (ibu, saudara perempuan)

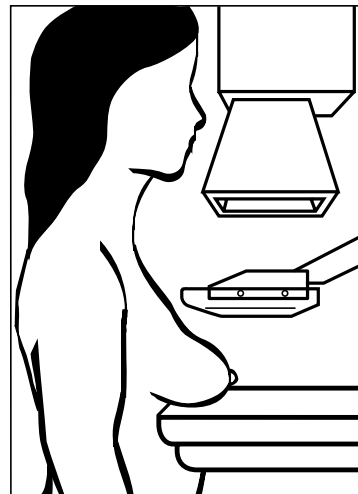
Riwayat pribadi: terdapatnya kanker payudara pada salah satu payudara meningkatkan resiko untuk mengalami

## Apa yang perlu anda lakukan jika anda menemukan suatu benjolan atau penebalan:

Bila anda menemukan tanda-tanda diatas sewaktu melakukan pemeriksaan payudara sendiri, pergilah ke dokter secepat mungkin. Jangan takut sebab kebanyakan benjolan/perubahan itu bukan kanker dan perkenankanlah dokter anda yang membuat diagnosa.

## Mengapa anda perlu memeriksa dengan mammografi:

Mammografi adalah sinar tembus/sinar X kadar rendah untuk pemeriksaan payudara untuk menemukan kanker yang terlalu kecil untuk bisa diraba oleh tangan. Pemeriksaan tersebut sangat penting untuk membantu melindungi anda dari kanker payudara. Pemeriksaan mammografi sebaiknya dilakukan sekali setahun setelah usia 40 tahun.



## Ada 3 cara menjaga kesehatan pribadi terhadap kanker payudara yaitu:

- Pemeriksaan mammografi secara teratur
- Pemeriksaan payudara di klinik secara teratur oleh dokter atau perawat kesehatan profesional
- Pemeriksaan payudara sendiri setiap bulan

**Indonesian**  
Breast Self-Examination

# Pemeriksaan Payudara



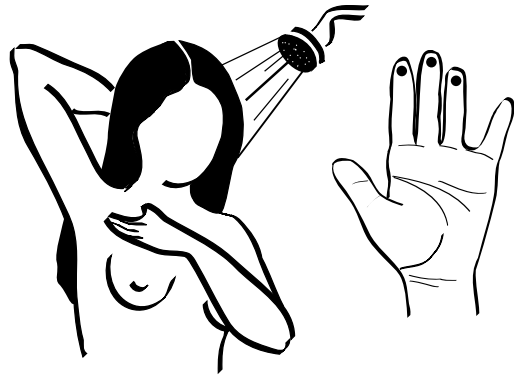
Ada 3 langkah tata laksana yang sederhana untuk dapat menyelamatkan hidup anda dengan menemukan kanker buah dada secara dini pada waktu mana kemungkinan sembuhnya paling besar.

*This booklet was created  
in partnership with the  
American Cancer Society.  
1-800-ACS-2345  
www.cancer.org*

**Ihea**  
www.ihea.info

Breast Self-Examination  
B . S . E .  
© 2003 IHEA.info  
Indonesian\_b03-07

**Ihea**



## 1 Pemeriksaan di kamar mandi

Periksa payudara anda sewaktu mandi pada waktu tangan dapat meluncur dengan mudah diatas kulit yang basah. Dengan jari- jari yang bersusun rata gerakan secara mantap meliputi setiap bagian dari masing-masing payudara.

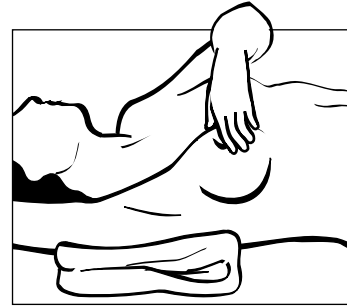
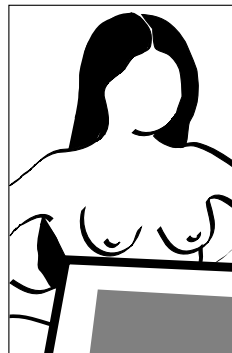
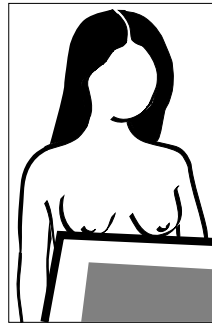
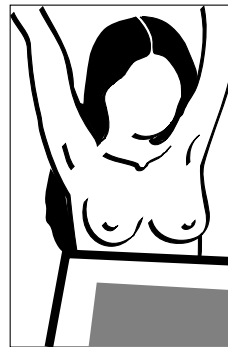
Gunakan tangan kanan untuk memeriksa payudara sebelah kiri dan tangan kiri untuk payudara sebelah kanan. Periksa adanya benjolan, massa yang keras atau penebalan.

## 2 Pemeriksaan di depan cermin

Amatilah payudara dengan lengan berada disamping.

Selanjutnya angkat kedua lengan anda setinggi diatas kepala. Perhatikan apakah ada tanda-tanda perubahan bentuk kedua payudara seperti pembengkakan, pelepasan cairan, lekukan-lekukan pada kulit atau perubahan-perubahan pada puting susu.

Kemudian letakkan kedua tangan pada pinggang dan tekan kearah bawah dengan mantap untuk melengkungkan otot-otot dada.



## 3 Pemeriksaan dalam posisi baring

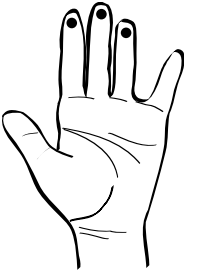
Untuk memeriksa payudara anda sebelah kanan, letakkan bantal atau handuk yang dilipat dibawah bahu kanan anda. Tempatkan tangan kanan dibelakang kepala. Posisi ini membuat penyebaran jaringan payudara merata diatas dada.

Gunakan 3 jari tengah dari tangan kiri dan susun jari-jari tersebut dalam keadaan rata.

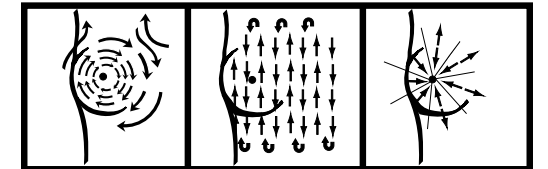
Tekan secara mantap dengan gerakan lingkaran kecil. Geserkan jari-jari tersebut dari satu posisi ke posisi selanjutnya. Jangan angkat jari-jari lepas dari payudara sebelum keseluruhan jaringan payudara telah diperiksa. Dalam pemeriksaan tersebut temukan tanda-tanda seperti benjolan, penebalan atau keadaan yang tidak normal bagi anda.

Pemeriksaan keseluruhan payudara meliputi tulang selangka, tulang dada dan daerah dibawah lengan. Pada diagram/denah ditunjukkan 3 contoh yang disukai oleh kaum wanita dan dokter mereka.

Pilihlah cara yang termudah bagi anda dan gunakan cara tersebut setiap kali melakukan pemeriksaan payudara. Pada akhir pemeriksaan, pijat puting susu dari masing-masing payudara secara lembut diantara ibu jari dan jari telunjuk.



Bila ditemukan adanya pelepasan cairan jernih atau darah, sebaiknya laporkan pada dokter anda secepat mungkin. Setelah selesai melakukan pemeriksaan lengkap pada buah dada sebelah kanan, lakukan juga pemeriksaan pada buah dada sebelah kiri dengan cara yang sama. Bandingkan apa yang ditemukan pada kedua buah dada.



Pemeriksaan melingkar

Pemeriksaan cara garis tegak

Pemeriksaan cara potongan biji