

SADARI

PERIKSA PAYUDARA SENDIRI

1

1. Amatilah dengan teliti payudara anda dimuka cermin, tanpa berpakaian dengan kedua tangan diangkat keatas kepala.



2. Perhatikan bila ada benjolan, perubahan bentuk pada kulit dan puting, serta payudara secara keseluruhan.
3. Amatilah dengan teliti, Anda sendiri yang lebih mengendali tubuh Anda.

2

Rapatkan dan tekanlah telapak tangan dengan kuat sehingga payudara menonjol kedepan dan amat kembali apakah ada benjolan, kulit mengerut seperti kulit jeruk atau cekungan seperti lesung pipi dan puting susu yang tertarik ke dalam.



3



Lakukan pada kedua payudara:

Pencet dan urutlah pelan-pelan daerah disekitar puting sampai ke arah ujung puting dan amatilah apakah keluar cairan yang tidak normal, seperti putih kekuning-kuningan yang terkadang bercampur darah seperti nanah. Pada wanita menyusui, bedakan dengan ASI.

4



1. Pada posisi berbaring letakkan bantal dibelakang punggung.
2. Tangan kanan diletakkan dibelakang kepala, dan gundukkan tangan kiri untuk memeriksa payudara sebelah kanan.

6



Lakukanlah hal yang sama seperti pada gambar 4 dan 5, tetapi dengan tangan kiri dibawah kepala, sedang tangan kanan meraba payudara kiri Anda.

5



Arah perabaan



CARAMERABA

1. Rabalah dengan ujung jari tengah yang diaparkan.
2. Lakukan gerakan memutar dengan tekanan lembut tetapi mantap, dimulai dari pinggir sampai ke puting dengan mengikuti arah putaran jarum jam.

7



Berilah perhatian khusus pada bagian-bagian yang diberi warna hijau seperti ditunjukkan pada gambar diatas sebab di stelah yang sering ditemukan tumor payudara.

EDUKASI

KANKER PAYUDARA

Kemana harus mencari pengobatan yang tepat ?

Anda dapat datang ke **poliklinik Bedah Tumor Rumah Sakit Sanglah Denpasar**, yang telah berpengalaman dalam menangani kasus-kasus kanker payudara.

Informasi lebih lanjut bisa menghubungi :

**RSUP SANGLAH DENPASAR
KSM ILMU BEDAH** divisi Bedah onkologi
Jl. Diponegoro Denpasar Bali
Telp. (0361) 227911-15

Staf Bedah Tumor FK UNUD / RS Sanglah Denpasar Yang siap membantu anda

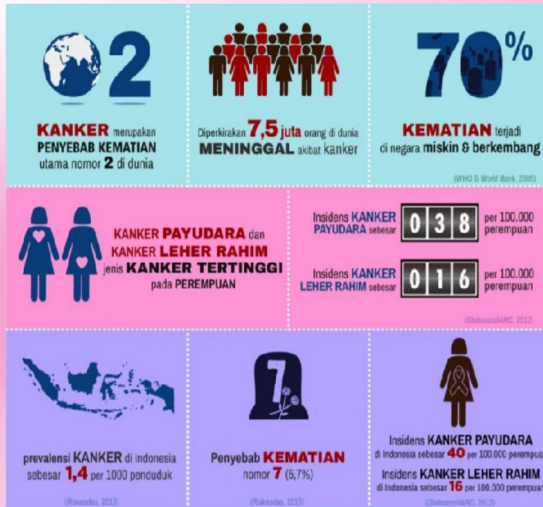
- ◆ Prof. Dr. dr. IB Tjakra Wibawa Manuaba, MPH, SpB(K)Onk, FINACS
- ◆ dr. INW Steven Chrisrian, SpB(K)Onk, FINACS
- ◆ Dr. dr. I Wayan Sudarsa, SpB(K)Onk, FINACS
- ◆ Dr. dr. I Ketut Widiiana, SpB(K)Onk, FINACS
- ◆ dr. Gede Budhi Setiawan, SpB(K)Onk, FINACS
- ◆ dr. Putu Anda Tusta A., SpB(K)Onk, FINACS
- ◆ dr. IBM Suryawisesa, SpB(K)Onk, FINACS
- ◆ dr. Ni GAA Manik Yuniawaty W, SpB(K)Onk, FINACS



Promosi Kesehatan Rumah Sakit

2.13/LFT-PKRS/2019

Kanker Payudara



Di dunia, kanker merupakan penyebab kematian nomor 2 setelah penyakit kardiovaskular. Diperkirakan 7,5 juta orang meninggal akibat kanker, dan lebih dari 70% kematian terjadi di negara miskin dan berkembang.

Kanker payudara adalah kanker no 1 di dunia dan di Indonesia.

Penanganan kanker payudara memerlukan pemahaman yang mendalam mengenai biologi molekular dan perjalanan alamiah penyakit tersebut. Penanganan tersebut melibatkan berbagai bidang disiplin ilmu, yang termasuk di dalamnya adalah ilmu bedah.

Oleh karena pembedahan merupakan modalitas pengobatan utama pada kanker payudara, maka dokter ahli bedah mempunyai peranan utama dalam penanganan kanker payudara.

Tanda dan Gejala



Faktor Resiko

Faktor yang meningkatkan risiko kanker payudara :

- **wanita : laki-laki = 100:1**
- **Usia (>35 th)**
- **keluarga dengan riwayat kanker payudara**
- **Pernah mengeluhkan benjolan jinak pada payudara (jenis tertentu)**
- **Kelebihan berat badan / obesitas**
- **Peminum Alkohol**

Pengobatan

Kombinasi :

- ◇ **Operasi**
- ◇ **Kemoterapi**
- ◇ **Radioterapi**
- ◇ **Hormon terapi**

Bagaimana cara mendiagnosis?

Bila menemukan benjolan pada payudara Anda,

Segeralah ke dokter, agar segera diperiksa

Usaha yang dapat dilakukan untuk mengetahui kanker lebih awal

- ◆ Pemeriksaan klinis payudara oleh tenaga kesehatan (dokter ahli, dokter umum & perawat terlatih)
- ◆ Pemeriksaan payudara sendiri (**SADARI**)
- ◆ Pemeriksaan imaging (Mammografi & USG)
- ◆ Pemeriksaan darah untuk mencari petanda tumor (tumor marker)