

Mari Lakukan SADARI (perikSA payuDAra sendiRI)^{2,3}



1



Berdiri tegak menghadap cermin. Cermati bila ada **perubahan pada bentuk** dan permukaan kulit payudara, pembengkakan dan/atau perubahan pada puting.

Jangan khawatir bila bentuk payudara kanan dan kiri tidak simetris (asimetris).

2



Angkat kedua lengan ke atas, tekuk siku dan posisikan tangan di belakang kepala. **Dorong siku** ke depan, cermati payudara. Kemudian dorong siku ke belakang dan **cermati lagi bentuk dan ukuran payudara**.

Otot dada Anda dengan sendirinya **berkontraksi** saat Anda melakukan gerakan ini.

3



Posisikan kedua tangan pada pinggang, condongkan bahu ke depan sehingga payudara menggantung dan dorong kedua siku ke depan, lalu kencangkan (kontraksikan) otot dada Anda.

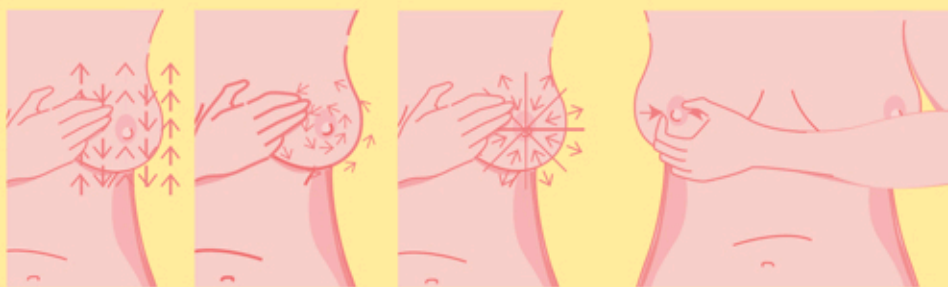
4



Angkat lengan kiri ke atas dan tekuk siku sehingga tangan kiri memegang bagian atas punggung.

Menggunakan ujung jari tangan kanan, **raba** dan **tekan** daerah payudara dan **cermati** seluruh bagian payudara kiri hingga ke daerah ketiak.

5



Buatlah gerakan lingkaran-lingkaran kecil dari atas ke bawah (vertikal), melingkari daerah payudara, serta dari tepi payudara ke puting dan sebaliknya.

Ulangi gerakan yang sama pada payudara kanan Anda.

Cubit kedua puting. Cermati bila ada **cairan** yang keluar dari puting. **Segera berkonsultasi** dengan dokter jika terdapat cairan yang keluar dari puting.

6



Pada posisi berbaring, letakan bantal di bawah punggung.

Angkat lengan kiri ke atas dan cermati payudara kiri menggunakan tiga pola gerakan sebelumnya. **Angkat lengan kanan ke atas**, dan lakukan pemeriksaan yang sama pada payudara kanan.

Pada setiap gerakan SADARI, **pastikan semua batas payudara teraba:**

- batas atas: dua jari di bawah tulang selangka
- batas bawah: garis melingkar payudara
- batas tengah: garis tengah tubuh
- batas paling luar: pertengahan ketiak ke bawah

