

## Langkah-langkah Pemeriksaan Payudara Sendiri

Pemeriksaan payudara sendiri dapat membantu anda mempelajari apa yang normal untuk anda. Langkah-langkahnya meliputi melihat dan merasakan payudara anda. Jika anda mengamati adanya perubahan pada payudara anda, segeralah periksakan ke dokter.

### **Langkah 1: BERBARING**

*Rasakan perubahan-perubahan dengan:*

- Berbaring dengan bantal diletakkan di bawah pundak kanan.
- Gunakan permukaan pada 3 jari tengah pada tangan kiri untuk memeriksa payudara kanan.
- Tekan secara lembut, lalu perlahan tekan lebih keras dengan pola gerakan jari pijat memutar tanpa mengangkat jari anda.
- Lakukan gerakan pola naik turun.
- Rasakan perubahan-perubahan pada payudara anda, di atas dan di bawah tulang selangka (pundak depan) dan jaringan ketiak.
- Ulangi cara ini pada payudara kiri dengan menggunakan tangan kanan.

Langkah-langkah ini dapat diulangi saat sedang mandi dengan tangan yang licin karena sabun.

### **Langkah 2: DI DEPAN CERMIN**

*Lihat perubahan-perubahan dengan:*

- Berdirilah di depan cermin dengan bahu tegak dan tangan lurus di samping pinggang.
- Angkat kedua tangan anda ke atas kepala.
- Tekan kedua tangan di pinggul dan kencangkan otot dada anda.
- Bungkukkan badan ke depan dengan kedua tangan pada pinggul

Beberapa studi menunjukkan bahwa penyadaran diri mengenai kesehatan payudara saja tidak mengurangi tingkat kematian. Susan G. Komen for the Cure tidak menyediakan saran medis.

Susan G. Komen for the Cure. Item No. 806.01301-EN, English 2/09

## Langkah-langkah Pemeriksaan Payudara Sendiri

Pemeriksaan payudara sendiri dapat membantu anda mempelajari apa yang normal untuk anda. Langkah-langkahnya meliputi melihat dan merasakan payudara anda. Jika anda mengamati adanya perubahan pada payudara anda, segeralah periksakan ke dokter.

### **Langkah 1: BERBARING**

*Rasakan perubahan-perubahan dengan:*

- Berbaring dengan bantal diletakkan di bawah pundak kanan.
- Gunakan permukaan pada 3 jari tengah pada tangan kiri untuk memeriksa payudara kanan.
- Tekan secara lembut, lalu perlahan tekan lebih keras dengan pola gerakan jari pijat memutar tanpa mengangkat jari anda.
- Lakukan gerakan pola naik turun.
- Rasakan perubahan-perubahan pada payudara anda, di atas dan di bawah tulang selangka (pundak depan) dan jaringan ketiak.
- Ulangi cara ini pada payudara kiri dengan menggunakan tangan kanan.

Langkah-langkah ini dapat diulangi saat sedang mandi dengan tangan yang licin karena sabun.

### **Langkah 2: DI DEPAN CERMIN**

*Lihat perubahan-perubahan dengan:*

- Berdirilah di depan cermin dengan bahu tegak dan tangan lurus di samping pinggang.
- Angkat kedua tangan anda ke atas kepala.
- Tekan kedua tangan di pinggul dan kencangkan otot dada anda.
- Bungkukkan badan ke depan dengan kedua tangan pada pinggul

Beberapa studi menunjukkan bahwa penyadaran diri mengenai kesehatan payudara saja tidak mengurangi tingkat kematian. Susan G. Komen for the Cure tidak menyediakan saran medis.

Susan G. Komen for the Cure. Item No. 806.01301-EN, English 2/09