

<http://www.republika.co.id/berita/humaira/sana-sini/14/04/03/n3gbzo-waspada-kanker-yuk-periksa-payudara-sendiri>

## Waspada Kanker, Yuk Periksa Payudara Sendiri

Kamis, 03 April 2014, 18:11 WIB

Komentar : -1

Eric Ireng/Antara



Kanker payudara

REPUBLIKA.CO.ID, Kanker payudara merupakan penyakit paling umum pada perempuan. Dan, menurut Badan Kesehatan Dunia Globocan 2008 sebanyak 50 persen dari kasus kanker payudara dan 58 persen kematian akibat penyakit itu terjadi di negara-negara yang kurang berkembang.

"Kanker payudara merupakan kanker dengan jumlah kasus terbanyak dan menjadi salah satu penyebab kematian utama akibat kanker. Hal itu disebabkan sebagian besar pasien kanker payudara datang berobat pada stadium lanjut. Padahal jika terdeteksi dini dan segera diterapi sebetulnya kanker bisa dikalahkan," kata Kepala Instalasi Deteksi dan Onkologi Sosial Rumah Sakit Kanker Dharmais Dr Walta Gautama, Sp.B (K) Onk di Balaikota, Kamis (3/4).

Menurut Yayasan Kanker Indonesia (YKI), beberapa faktor risiko kanker payudara antara lain adalah:

1. Berjenis kelamin perempuan, jelas.
2. Faktor usia (semakin bertambah usia semakin tinggi risiko),
3. Memiliki sejarah keluarga yang mengalami kanker payudara,
4. Terpapar radiasi,
5. Obesitas,
6. Mulai menstruasi sebelum usia 12 tahun,
7. Mengalami menopause setelah berusia 55 tahun,
8. Melahirkan anak pertama di atas usia 35 tahun,
9. Menjalani terapi hormonal pasca-hormonal,
10. Memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman beralkohol.

Salah satu pencegahan kanker menurut YKI antara lain melakukan SADARI (pemeriksaan payudara sendiri), melakukan pemeriksaan payudara rutin, hindari alkohol, tidak merokok, mempertahankan berat badan sehat, berolah raga rutin, serta disarankan untuk menyusui bagi perempuan yang telah melahirkan.

Cara melakukan SADARI:

1. Berdiri tegak Cermati bila ada perubahan pada bentuk dan permukaan kulit payudara, pembengkakan pada puting. Jangan khawatir bila bentuk payudara kanan dan kiri tidak simetris.

2. Angkat kedua lengan ke atas, tekuk siku dan posisikan tangan di belakang kepala.

Dorong siku ke depan dan cermati payudara lalu dorong siku ke belakang dan cermati bentuk serta ukuran payudara. Otot dada Anda dengan sendirinya akan 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 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 area payudara dan cermati seluruh bagian payudara kiri hingga ke area ketiak.

Lakukan gerakan atas-bawah, gerakan lingkaran dan gerakan lurus dari arah tepi payudara ke puting dan sebaliknya.

Ulangi gerakan yang sama pada payudara kanan Anda.

5. Cubit kedua puting.

Cermati bila ada cairan yang keluar dari puting. Konsultasi dengan dokter seandainya terdapat cairan yang keluar dari puting.

**Redaktur** : Indira Rezkisari

**Sumber** : Antara