

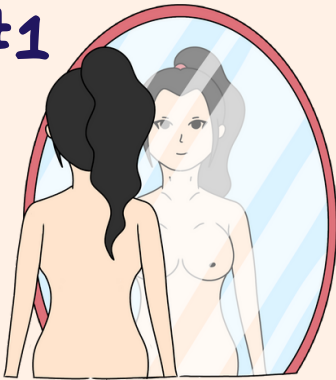
# Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan SADARI



**SADARI (Periksa Payudara Sendiri)**

Tiap bulan. Hari ke-5 dan ke-7 sesudah siklus menstruasi  
(hari ke-10 dihitung dari awal siklus menstruasi)

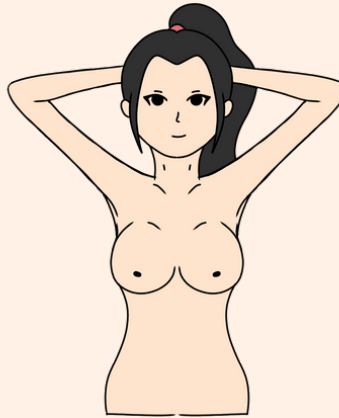
**#1**



**Cermati** bila ada perubahan pada bentuk dan permukaan kulit payudara, pembengkakan dan/atau perubahan pada puting

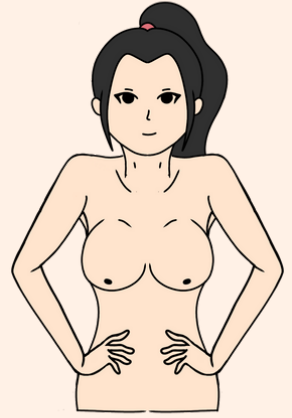
**Jangan khawatir** bila bentuk payudara kanan dan kiri tidak simetris

**#2**



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

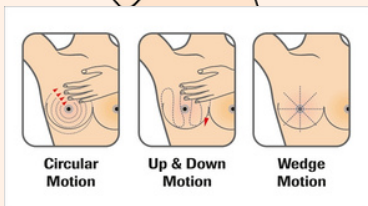
**#3**



**Posisikan kedua tangan pada pinggang.**

Condongan bahu kedepan sehingga payudara menggantung dan dorong kedua siku kedepan, kencangkan otot dada anda

**#4**



**Raba dan tekan** daerah payudara dengan 3 ujung jari dan **cermati** seluruh bagian payudara kiri hingga daerah ketiak. Lakukan hal yang sama pada payudara kanan

**#5.**



**Cubit kedua puting.** Cermati bila ada cairan yang keluar dari puting, **segera konsultasikan ke dokter**

**#6.**



**Posisi berbaring.** Letakkan bantal dibawah pundak kiri, **angkat lengan kiri keatas** dan cermati payudara kiri menggunakan tiga pola gerakan sebelumnya. Lakukan hal yang sama pada payudara kanan