



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS

Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat

DETEKSI DINI Kanker Payudara

Kanker
Payudara

bisa dilakukan dengan:

RAHMADONA

NIM.P032115301031

SADARI

Pemeriksaan
Payudara SENDIRI



SADANKU

Pemeriksaan
Payudara KLINIS

SIKLUS MENSTRUASI

1	2	3	4	5	6	7
14	13	12	11	10	9	8
15	16	17	18	19	20	21
28	27	26	25	24	23	22

SIKLUS MENSTRUASI

1	2	3	4	5	6	7
14	13	12	11	10	9	8
15	16	17	18	19	20	21
28	27	26	25	24	23	22

**HARI 7-10 PERIKSA PAYUDERA
SENDIRI SADARI!**

**KALENDER
2022**

02 FEBRUARI 2022

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

1 Februari Tahun Baru Islam 2573



**POLTEKES KEMENKES
RIAU**

01 Januari 2022

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1 Januari Tahun Baru 2022
Cahaya



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA



GERMAS
Gerakan Masyarakat
Hidup Sehat



Kanker Payudara (Carcinoma Mammae)

Kanker payudara merupakan keganasan sel-sel pada jaringan payudara. Pada umumnya kanker ini ditandai dengan munculnya benjolan atau penebalan pada jaringan kulit payudara.

Penderita penyakit kanker payudara merupakan salah satu prevalensi tertinggi di Indonesia, yaitu sebesar 0,5%.
- Riset Kesehatan Dasar Kemenkes 2013.

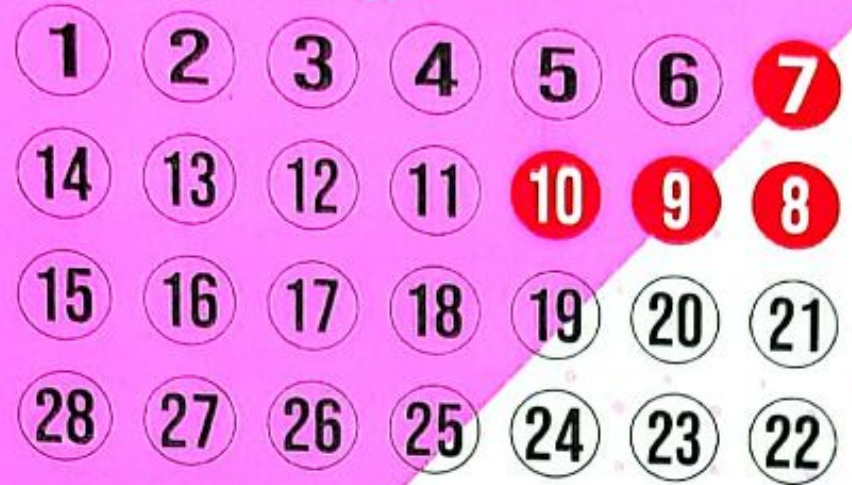
Kasus baru kanker payudara menjadi kasus kematian tertinggi di Indonesia dengan angka kematian 21,5 per 100 ribu penduduk.

SIKLUS MENSTRUASI



**HARI 7-10 PERIKSA PAYUDARA
SENDIRI SADARI**

SIKLUS MENSTRUASI



KALENDER 2022

04 APRIL 2022 Selatan 1442 - Ramadhan 1443
Rabiul 1951 - Ferozi 1955

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
27	28	29	30	31	1 ^{HA}	2 ^{TA}
3 ^{HA}	4 ^{TA}	5 ^{TA}	6 ^{HA}	7 ^{HA}	8 ^{TA}	9 ^{TA}
10 ^{TA}	11 ^{HA}	12 ^{TA}	13 ^{TA}	14 ^{TA}	15 ^{TA}	16 ^{TA}
17 ^{HA}	18 ^{TA}	19 ^{TA}	20 ^{TA}	21 ^{TA}	22 ^{TA}	23 ^{TA}
24 ^{TA}	25 ^{TA}	26 ^{TA}	27 ^{TA}	28 ^{TA}	29 ^{TA}	30 ^{TA}

15 April - Wafat Isa Al-Masih



**POLTEKKES KEMENKES
RIAU**

03 MARET 2022 Rajab 1443 - Syaiban 1443
Rabiul 1955 - Rabiul 1955

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
27	28	1 ^{TA}	2 ^{TA}	3 ^{TA}	4 ^{TA}	5 ^{TA}
6 ^{TA}	7 ^{TA}	8 ^{TA}	9 ^{TA}	10 ^{TA}	11 ^{TA}	12 ^{TA}
13 ^{TA}	14 ^{TA}	15 ^{TA}	16 ^{TA}	17 ^{TA}	18 ^{TA}	19 ^{TA}
20 ^{TA}	21 ^{TA}	22 ^{TA}	23 ^{TA}	24 ^{TA}	25 ^{TA}	26 ^{TA}
27 ^{TA}	28 ^{TA}	29 ^{TA}	30 ^{TA}	31 ^{TA}		

1 Maret : Isra Miraj Nabi Muhammad SAW
3 Maret : Hari Raya Nyepi 1944

Catatan :



GEJALA Kanker Payudara

Kanker Payudara



Terasa benjolan di payudara dan sering kali tidak berasa nyeri



Terdapat perubahan tekstur kulit payudara. Kulit payudara mengeras dengan permukaan seperti kulit jeruk



Perhatikan juga jika terdapat luka pada bagian payudara yang tidak sembuh



Keluar cairan dari puting



Terdapat cekungan ataupun tarikan di kulit payudara

Gejala Kanker Payudara
Perhatikan dan lakukan pemeriksaan
pemeriksaan payudara sendiri
(Pemeriksaan Payudara Sendiri)

SIKLUS MENSTUASI

1	2	3	4	5	6	7
14	13	12	11	10	9	8
15	16	17	18	19	20	21
28	27	26	25	24	23	22

HARI 7-10 PERIKSA PAYUDARA
SENDIRI SADARI

SIKLUS MENSTUASI

1	2	3	4	5	6	7
14	13	12	11	10	9	8
15	16	17	18	19	20	21
28	27	26	25	24	23	22

KALENDER 2022

06 JUNI 2022

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
29	30	31	1 ¹	2 ¹	3 ¹	4 ¹
5 ¹	6 ¹	7 ¹	8 ¹	9 ¹	10 ¹	11 ¹
12 ¹	13 ¹	14 ¹	15 ¹	16 ¹	17 ¹	18 ¹
19 ¹	20 ¹	21 ¹	22 ¹	23 ¹	24 ¹	25 ¹
26 ¹	27 ¹	28 ¹	29 ¹	30 ¹		

1 Juni : Hari Lahir Pancasila



POLTEKKES KEMENKES
RIAU

05 MEI 2022

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
1 ¹	2 ¹	3 ¹	4 ¹	5 ¹	6 ¹	7 ¹
8 ¹	9 ¹	10 ¹	11 ¹	12 ¹	13 ¹	14 ¹
15 ¹	16 ¹	17 ¹	18 ¹	19 ¹	20 ¹	21 ¹
22 ¹	23 ¹	24 ¹	25 ¹	26 ¹	27 ¹	28 ¹
29 ¹	30 ¹	31 ¹				

15 Mei : Hari Raya Waskak 2566
26 Mei : Konakan Isa Al-Masih

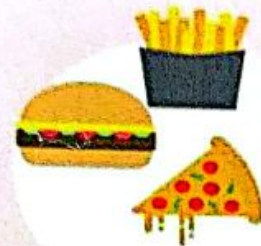


Apa Penyebab Kanker Payudara?

Sampai saat ini penyebab pasti kanker payudara belum diketahui. Yang diketahui adalah faktor-faktor risiko yang dapat meningkatkan terjadinya kanker payudara, yaitu:



Merokok dan terpapar asap rokok (perokok pasif)



Pola makan yang buruk (tinggi lemak dan rendah serat, mengandung zat pengawet/ pewarna)



Haid pertama pada umur kurang dari 12 tahun



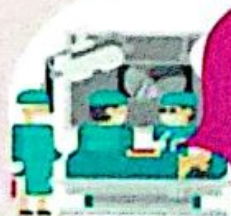
Menopause (berhenti haid) setelah umur 50 tahun



Melahirkan anak pertama setelah umur 35 tahun



Tidak pernah menyusui Anak



Pernah mengalami operasi pada payudara yang disebabkan oleh kista, tumor jinak atau tumor ganas.



Di antara anggota keluarga ada yang menderita kanker payudara

SIKLUS MENSTRUASI

1	2	3	4	5	6	7
14	13	12	11	10	9	8
15	16	17	18	19	20	21
28	27	26	25	24	23	22

SIKLUS MENSTRUASI

1	2	3	4	5	6	7
14	13	12	11	10	9	8
15	16	17	18	19	20	21
28	27	26	25	24	23	22

**HARI 7-10 PERIKSA PAYUDARA
SENDIRI SADARI**

KALENDER 2022

07 JULI 2022 Judul: Hidayatullah, Mubandana, 2008. Penerbit: 2019, 2016, 2016

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
25	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	10 Juli : Hari Raya Idul Adha 1443 30 Juli : Tahun Baru Hijriyah 1444					

Catatan:

08 AGUSTUS 2022 Mubandana, 2008. Penerbit: 2019, 2016, 2016

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	17 Agustus : HUT Kemerdekaan RI Ke - 77		



**POLTEKKES KEMENKES
RIAU**



Ayo, Lakukan SADARI (Periksa Payudara Sendiri)

Ayo lakukan SADARI
(Periksa Payudara Sendiri) setiap hari
ke 7 sampai 10, dihitung mulai dari
hari pertama haid/ menstruasi atau
setiap bulan pada tanggal yang sama
bagi yang sudah menopause/ tidak
datang haid.

**Kanker
Payudara**



SIKLUS MENSTRUASI

1	2	3	4	5	6	7
14	13	12	11	10	9	8
15	16	17	18	19	20	21
28	27	26	25	24	23	22

SIKLUS MENSTRUASI

1	2	3	4	5	6	7
14	13	12	11	10	9	8
15	16	17	18	19	20	21
28	27	26	25	24	23	22

**HARI 7-10 PERIKSA PAYUDARA
SENDIRI SADARI**

KALENDER 2022

09 SEPTEMBER 2022							Rahul Aul 1444 - Rahul Aul 1445 Maulid 1954 - Maulid 1956	
Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu		
26	27	28	29	1 ¹	2 ²	3 ³		
4 ⁴	5 ⁵	6 ⁶	7 ⁷	8 ⁸	9 ⁹	10 ¹⁰		
11 ¹¹	12 ¹²	13 ¹³	14 ¹⁴	15 ¹⁵	16 ¹⁶	17 ¹⁷		
18 ¹⁸	19 ¹⁹	20 ²⁰	21 ²¹	22 ²²	23 ²³	24 ²⁴		
25 ²⁵	26 ²⁶	27 ²⁷	28 ²⁸	29 ²⁹	30 ³⁰			

Catatan :

10 OKTOBER 2022							Rahul Aul 1444 - Rahul Aul 1445 Maulid 1954 - Maulid 1956	
Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu		
25	26	27	28	29	30	1 ¹		
2 ²	3 ³	4 ⁴	5 ⁵	6 ⁶	7 ⁷	8 ⁸		
9 ⁹	10 ¹⁰	11 ¹¹	12 ¹²	13 ¹³	14 ¹⁴	15 ¹⁵		
16 ¹⁶	17 ¹⁷	18 ¹⁸	19 ¹⁹	20 ²⁰	21 ²¹	22 ²²		
23 ²³	24 ²⁴	25 ²⁵	26 ²⁶	27 ²⁷	28 ²⁸	29 ²⁹		
30 ³⁰	31 ³¹							

8 Oktober : Maulid Nabi Muhammad SAW

**POLTEKKES KEMENKES
RIAU**

Mengapa SADARI ?



Karena kita lebih tahu atau mengenal diri kita sendiri, bila terjadi perubahan kita akan mengetahuinya sejak awal

Jika pada saat melakukan SADARI ditemukan perubahan pada payudara (dibandingkan dengan keadaan pada bulan sebelumnya) segera periksakan diri ke dokter.

Kapan SADARI ?

SADARI dilakukan sebulan sekali setelah haid, semenjak wanita mendapatkan haid pertama atau pada usia 12 tahun

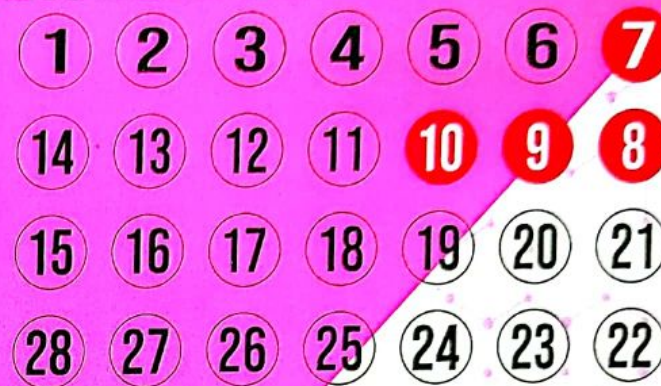
ingatlah!

Jika kanker ditemukan sejak dini dan ditangani sejak awal maka harapan sembuh akan semakin besar

SIKLUS MENSTUASI



SIKLUS MENSTUASI



**HARI 7-10 PERIKSA PAYUDARA
SENDIRI SADARI**

KALENDER 2022

12 DESEMBER 2022
Jumadi Ula 1444 - Jumadi Thani 1444
Jumadi Awal 1356 - Jumadi Akhir 1356

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
27	28	29	30	1 ^V 7 LEGI	2 ^A 8 PAHING	3 ^K 9 KULON
4 ^K 10 WAGE	5 ^W 11 KULON	6 ^W 12 LEGI	7 ^W 13 PAHING	8 ^W 14 PON	9 ^W 15 WAGE	10 ^W 16 KULON
11 ^W 17 LEGI	12 ^W 18 PAHING	13 ^W 19 PON	14 ^W 20 WAGE	15 ^W 21 KULON	16 ^W 22 LEGI	17 ^W 23 PAHING
18 ^W 24 PON	19 ^W 25 WAGE	20 ^W 26 KULON	21 ^W 27 LEGI	22 ^W 28 PAHING	23 ^W 29 PON	24 ^W 30 WAGE
25 ^W 1 KULON	26 ^W 2 LEGI	27 ^W 3 PAHING	28 ^W 4 PON	29 ^W 5 WAGE	30 ^W 6 KULON	31 ^W 7 LEGI

25 Desember : Hari Raya Natal



**POLTEKKES KEMENKES
RIAU**

11 NOVEMBER 2022
Rabiul Akhir 1443 - Jumadi Ula 1444
Bakda Mulud 1355 - Jumadi Awal 1356

Minggu	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
30	31	1 ^K 6 LEGI	2 ^V 7 PAHING	3 ^A 8 PON	4 ^K 9 WAGE	5 ^W 10 KULON
6 ^W 11 LEGI	7 ^W 12 PAHING	8 ^W 13 PON	9 ^W 14 WAGE	10 ^W 15 KULON	11 ^W 16 LEGI	12 ^W 17 PAHING
13 ^W 18 PON	14 ^W 19 WAGE	15 ^W 20 KULON	16 ^W 21 LEGI	17 ^W 22 PAHING	18 ^W 23 PON	19 ^W 24 WAGE
20 ^W 25 KULON	21 ^W 26 LEGI	22 ^W 27 PAHING	23 ^W 28 PON	24 ^W 29 WAGE	25 ^W 1 KULON	26 ^W 2 LEGI
27 ^W 3 PAHING	28 ^W 4 PON	29 ^W 5 WAGE	30 ^W 6 KULON			

Catatan :

Jangan Malu

PERIKSA PAYUDARAMU SENDIRI

Langkah 1

Berdiri tegak depan cermin. Perhatikan bila ada perubahan bentuk dan permukaan kulit payudara atau pembengkakan pada puting. Letakkan tangan di pinggang, bungkukkan badan hingga payudara menggantung.

Langkah 3

Pijat ke atas dan ke bawah dengan mengelilingi payudara. Pijat ke arah tepi payudara hingga ke puting dan sebaliknya. Proses serupa pada payudara kiri.

Langkah 5

Berbaring dan letakkan bantal di bawah punggung, angkat salah satu lengan ke atas. Cermati kondisi payudara menggunakan ujung jari telunjuk, tengah dan manis. Tekan dan rasakan seluruh bagian payudara hingga sekitar ketiak.

Langkah 2

Tekan dan raba seluruh payudara dengan membuat gerakan lingkaran kecil dengan arah naik & turun menggunakan 3 ujung jari (telunjuk, jari tengah dan jari manis).

Langkah 4

Pencet kedua puting satu persatu. Perhatikan, adakah cairan keluar dari puting dan ada benjolan, kulit kemerahan, puting menebal atau tertarik ke dalam.