BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Pandemi COVID 19

1. Definisi Pandemi COVID 19

Pandemi merupakan sebuah epidemi yang telah menyebar ke berbagai benua dan negara, umumnya menyerang banyak orang. Sementara epidemi sendiri adalah sebuah istilah yang telah digunakan untuk mengetahui peningkatan jumlah kasus penyakit secara tiba-tiba pada suatu populasi area tertentu. Pasalnya, istilah pandemi tidak digunakan untuk menunjukkan tingginya tingkat suatu penyakit, melainkan hanya memperlihatkan tingkat penyebarannya saja. Perlu diketahui, dalam kasus pandemi COVID-19 ini menjadi yang pertama dan disebabkan oleh virus corona yang telah ada sejak akhir tahun lalu. *World Health Organization* (WHO) menetapkan tentang virus corona atau yang biasa disebut dengan COVID 19 yang menjadi pandemi karena virus ini telah menyebar ke berbagai negara bahkan sudah mendunia. WHO mengartikan pandemi sebagai suatu kondisi populasi pada dunia dan berpotensi menjadikan jatuh dan sakit (Irawan, H. 2020).

B. Konsep Dasar Kanker Payudara

1. Definisi Kanker Payudara

Kanker payudara (KPD) merupakan keganasan pada jaringan payudara yang dapat berasal dari epitel duktus maupun lobulusnya (Marfianti, 2021). Kanker payudara adalah keganasan yang bermula dari sel-sel di payudara. Kanker payudara terutama menyerang wanita, tetapi tidak menutup kemungkinan terjadi pada pria. Sebagaian

besar kanker payudara bermula pada sel-sel yang melapisi duktus (kanker duktal). Beberapa kasus bermula di lobules (kanker lobular) dan sebagian kecil bermula di jaringan lain (*CancerHelp*, 2019).

Kanker payudara merupakan kanker yang berasal dari kelenjar, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang payudara. Sejumlah sel di dalam payudara tumbuh yang berkembang dengan tidak terkendali inilah yang disebut kanker payudara. Kumpulan besar dari jaringan yang tidak terkontrol ini disebut tumor atau benjolan. Namun, tidak semua tumor adalah kanker karena sifatnya yang tidak menyebar ke seluruh tubuh. Tumor yang dapat menyebar ke seluruh tubuh atau menyebar jaringan sekitar disebut kanker atau tumor ganas (Ariani, 2015).

2. Penyebab Kanker Payudara

Ariani, (2015) menjelaskan bahwa Penyebab dari kanker payudara tidak diketahui dengan pasti, namun terdapat serangkaian faktor genetik, hormonal dan lingkungan. Penyebab tersebut yang dapat menunjang terjadinya kanker payudara. Banyak faktor yang diprediksi mempunyai risiko penyebab terjadinya kanker payudara diantaranya yaitu:

a. Genetik merupakan faktor penting karena kejadian kanker payudara akibat kelainan genetik sebesar 5-10%. Untuk mengenalinya cukup mudah, yaitu dengan mengumpulkan riwayat keluarga yang terkena kanker payudara dan memetakannya dalam bentuk silsilah. Riwayat keluarga yang perlu dicatat di antaranya adalah kanker payudara pada ibu atau saudara perempuan yang terkena kanker payudara pada umur di bawah 50 tahun atau keponakan dengan jumlah lebih dari dua.

b. Hormon estrogen adalah hormon yang berperan dalam proses tumbuh kembang organ seksual perempuan. Hormon estrogen justru sebagai penyebab awal kanker pada sebagian perempuan. Hal ini disebabkan adanya reseptor estrogen pada sel-sel epitel saluran kelenjar susu. Hormon estrogen yang menempel pada saluran ini, lambat laun akan mengubah sel-sel epitel tersebut menjadi kanker. Pengunaan KB hormonal seperti pil, suntik KB dan susuk yang mengandung banyak dosis estrogen meningkatkan risiko kanker payudara.

c. Faktor lingkungan juga dapat menjadi pemicu kanker payudara. Lingkungan tersebut berupa paparan radiasi bahan-bahan radioaktif, sinar X dan pencemaran bahan kimia. Risiko kanker payudara meningkat apabila radiasi terjadi sebelum umur 40 tahun.

Kanker payudara invasif adalah kanker yang bermula di payudara dan kemudian menyebar ke seluruh bagian tubuh hingga mencapai organ-organ lain. Jika kanker menyebar ke organ lain di dalam tubuh, hal tersebut dinamakan metastasis. Ada tiga cara kanker dapat menyebar ke seluruh tubuh yaitu melalui:

a. Jaringan tubuh

Kanker menyebar dengan cara tumbuh pada jaringan di area terdekat dari tempat ia tumbuh pertama kali

b. Sistem getah bening

Kanker menyebar dengan masuk ke dalam sistem getah bening dan menyebar melalui cairan di dalamnya

c. Darah

Kanker menyebar dengan cara masuk ke alira darah. Sel kanker ikut mengalir di dalam pembuluh darah menuju organ lain di dalam tubuh.

3. Tanda dan Gejala Kanker Payudara

Menurut Krisdianto, (2019) Tanda dan gejala payudara seringkali diabaikan atau tidak disadari kehadirannya karena sebelum menuju pada tahap tertentu, kanker tersebut belum memunculkan gangguan pada penderitanya. Berdasarkan data di Rumah Sakit Kanker Nasional Dharmais, 85% dari pasien kanker payudara datang ke rumah sakit dalam keadaan stadium lanjut. Hal tersebut diduga disebabkan oleh kurangnya kepekaan pasien terhadap tanda dan gejala atau penundaan pencarian pengobatan.

Berikut tanda dan gejala yang mengindikasikan kanker payudara:

a. Terjadi perubahan ukuran pada payudara, dalam hal ini perubahan ukuran dapat terjadi hanya pada salah satu payudara, baik terlihat lebih kecil atau lebih besar, atau terlihat kecondongan tidak wajar ke suatu arah tertentu.

b. Perubahan pada kulit:

1) Terdapat kerutan atau cekungan pada permukaan kulit payudara. Kondisi kulit yang menebal serta mengerut seperti kulit jeruk disebut juga sebagai kondisi peau d’orange

2) Kemerahan, pembengkakan, dan terasa lebih hangat dari suhu normal (seperti tanda-tanda infeksi)

3) Rasa gatal

c. Terdapat benjolan pada payudara:

1) Benjolan selalu ada, tidak hilang timbul meskipun melewati siklus menstruasi

2) Benjolan terasa keras atau dapat juga terasa lembut yang tidak sakit dan tidak bergerak seperti tertambat pada dada

3) Benjolan pada ketiak, pada umumnya berukuran sangat kecil dan biasanya menandakan bahwa kanker payudara telah menyebar hingga modus limfa. Benjolan umumnya tidak terasa sakit dan lembut.

d. Perubahan pada puting

1) Puting tertarik ke arah dalam, atau terdapat lekukan

2) Puting mengeluarkan cairan, disertai dengan keluarnya darah (juga merupakan tanda tumor benignan)

3) Mengeras, terdapat luka atau bisul, serta kulit putting bersisik

4. Faktor Risiko Kanker Payudara

Faktor-faktor yang memiliki risiko dan berhubungan dengan terjadinya kanker payudara adalah:

a. Umur

Perempuan yang berumur lebih dari 40 tahun mempunyai risiko kanker payudara lebih besar dibanding perempuan yang berumur kurang dari 40 tahun. Hal ini dikarenakan kebanyakan perempuan di umur tersebut melakukan mamografi pada program pemeriksaan payudara setempat. Banyak kasus kanker payudara yang ditemukan terjadi pada perempuan berumur 40-64 tahun.

b. Jenis Kelamin

Perempuan mempunyai risiko lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut penelitian di Inggris, 99% dari semua kasus kanker payudara terjadi pada perempuan dan pada pria hanya 1%.

c. Umur menarche

Pada perempuan yang riwayat menarche-nya lambat, insidensinya lebih rendah, tetapi menarche awal (di bawah 12 tahun) termasuk dalam faktor risiko terjadinya kanker payudara.

d. Umur Menopause

Perempuan yang umur menopause-nya terlambat atau lebih dari 50 tahun mempunyai risiko terkena kanker payudara lebih besar dibanding perempuan yang umur menopause-nya normal, yaitu umur kurang dari 50 tahun.

e. Genetik

Risiko terkena kanker payudara meningkat pada perempuan yang mempunyai ibu atau saudara perempuan yang terkena kanker payudara. Semua saudara dari penderita kanker payudara memiliki peningkatan risiko mengalami kanker payudara.

f. Paritas

Paritas merupakan keadaan yang menunjukkan jumlah anak yang pernah dilahirkan. Perempuan yang tidak mempunyai anak (nullipara) mempunyai risiko insiden 1,5 kali lebih tinggi dari pada perempuan yang mempunyai anak (multipara)

g. Tidak Menyusui Anak

Menyusui merupakan salah satu faktor penting yang memberikan proteks terhadap risiko kanker payudara. Perempuan yang tidak menyusui bayinya mempunyai risiko yang tinggi terkena kanker payudara dibanding perempuan yang menyusui bayinya.

5. Patofisiologi Kanker Payudara

Kanker payudara sering terjadi pada wanita di atas umur 40-50 tahun, kanker payudara merupakan penyakit yang mempunyai banyak faktor terkait dan tergantung pada tempat lokasi dan tergantung pada tempat lokasi dan jaringan terserang. Penyebab tidak dapat ditentukan dengan pasti. Ada tiga faktor yang dapat mendukung yaitu hormon, virus dan genetik. Kanker payudara dapat menjalar langsung pada struktur tubuh terdekat atau berjarak oleh emboli sel kanker yang dibawa melalui kelenjar getah bening atau pembuluh darah. Kelenjar getah bening di axilla, supra clavicula atau mediastinal merupakan tempat penyebaran pertama, sedangkan struktur tubuh lain adalah patu, hati, tulang belakang dan tulang pelvis (Olfah *et al.*, 2017).

Carsinoma mammae berasal dari jaringan epitel dan paling sering terjadi pada sistem duktal, mula-mula terjadi hiperplasia sel-sel dengan perkembangan sel-sel atipik. Sel-sel ini akan berlanjut menjadi carsinoma insitu dan menginvasi stroma. Carsinoma membutuhkan waktu 7 tahun untuk bertumbuh dari sel tunggal sampai menjadi massa yang cukup besar untuk dapat diraba (kira-kira berdiameter 1 cm). Pada ukuran itu kira-kira seperempat dari carsinoma mammae telah bermetastasis. Carsinoma mammae bermetastasis dengan penyebaran langsung ke jaringan sekitarnya dan juga melalui saluran limfe dan aliran darah. (Jeklin, 2016).

6. Klasifikasi Kanker Payudara

CancerHelp, (2019) menyebutkan bahwa terdapat beberapa klasifikasi penyakit kanker payudara. Adapun klasifikasi penyakit kanker payudara antara lain:

a. Duktal Karsinoma In Situ (DCIS)

Jenis ini merupakan tipe kanker payudara non-invasif paling umum. DCIS berarti sel-sel kanker berada di dalam duktus dan belum menyebar keluar dinding duktus ke jaringan payudara di sekitarnya. Sekitar satu hingga lima kasus baru kanker payudara adalah DCIS. Hampir semua wanita dengan kanker tahap ini dapat disembuhkan. Mamografi merupakan cara terbaik untuk mendeteksinya.

b. Lobular Karsinoma In Situ (LCIS)

Sebenarnya LCIS bukan kanker, tetapi LCIS terkadang digolongkan sebagai tipe kanker payudara non-invasif. Bermula dari kelenjar yang memproduksi air susu, tetapi tidak berkembang melewati dinding lobulus. Kebanyakan ahli kanker berpendapat bahwa LCIS sering tidak menjadi kanker invasif, tetapi wanita dengan kondisi ini memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita kanker payudara invasif pada payudara yang sama atau berbeda. Untuk itu, mamografi rutin sangat disarankan.

c. Invasif atau Infiltrating Duktal Karsinoma (IDC)

IDC merupakan jenis kanker payudara yang paling umum dijumpai. Timbulnya sel kanker bermula dari duktus, menerobos dinding duktus, dan berkembang ke dalam jaringan lemak payudara. Kanker akan menyebar (bermetastasis) ke organ tubuh lainnya melalui sistem getah bening dan aliran darah. Sekitar 8-10 kasus kanker payudara invasif merupakan jenis ini.

d. Invasif atau Infiltrating Lobular Karsinoma (ILC)

Kanker jenis ini dimulai dari lobulus. Seperti IDC, ILC dapat menyeba atau bermetastasis ke bagian lain di dalam tubuh.

e. Kanker Payudara Terinflamasi (IBC)

IBC merupakan jenis kanker payudara invasif yang jarang terjadi. Hanya sekitar 1-3% dari semua kasus kanker payudara adalah jenis IBC. Kasus IBC biasanya tidak terjadi benjolan tunggal atau tumor pada payudara Sebaliknya, kanker jenis ini membuat kulit payudara terlihat merah dan terasa hangat. Kulit payudara juga tampak tebal dan mengerut seperti kulit jeruk.

Biasanya, dokter baru mengetahui terjadinya perubahan ini karena sel-sel kanker telah menghambat pembuluh getah bening di kulit. Bukan karena adanya inflamasi, peradangan, atau infeksi. Payudara yang terinvas biasanya berukuran lebih besar, kenyal, lembek, atau gatal. Jenis kanker ini cenderung menyebar dan memiliki prognosis yang buruk dibandingkan dengan tipe IBC atau ILC.

7. Stadium Kanker Payudara

Ariani, (2015) menjelaskan bahwa Kanker payudara dapat didiagnosis pada stadium yang berbeda-beda. Kanker payudara yang lebih dini ditemukan kemungkinan sembuh akan lebih besar. Adapun stadiumnya antara lain :

a. Stadium I (Stadium Dini)

Besarnya tumor tidak lebih dari 2-2,25 cm, dan tidak terdapat penyebaran (metastasis) pada kelenjar getah bening ketiak. Pada stadium ini kemungkinan kesembuhan sempurna adalah 70%. Pemeriksaan ada atau tidaknya metastasis ke bagian tubuh yang lain harus dilakukan di laboratorium.

b. Stadium II

Tumor sudah lebih dari 2,25 cm dan sudah terjadi mestastasis pada kelenjar getah bening di ketiak. Kemungkinan untuk sembuh pada stadium ini hanya 30 40% tergantung pada luasnya penyebaran sel kanker.

Tindakan operasi biasanya dilakukan pada sadium I dan II untuk mengangkat sel sel kanker yang ada pada seluruh bagian penyebaran dan setelah operasi dilakukan penyinaran untuk memastikan tidak adanya sel sel kanker yang tertinggal.

c. Stadium III

Tumor sudah cukup besar 3-5 cm, sel kanker hampir menyebar ke seluruh tubuh, dan kemungkinan untuk sembuh tinggal sedikit. Biasanya pengobatan hanya dilakukan penyinaran dan kemoterapi (pemberian obat yang dapat membunuh sel kanker). Kadang-kadang juga dilakukan operasi untuk mengangkat payudara bagian yang parah. Benjolan sudah menonjol ke permukaan kulit dan pecah/ berdarah.

d. Stadium IV

Tumor sudah berukuran besar lebih dari 5 cm, sel kanker telah menyebar ke seluruh organ tubuh, dan biasanya penderita mulai lemah. Pengobatan payudara sudah tidak ada artinya lagi. Biasanya pengobatan dilakukan dengan terapi hormonal dengan syarat Estrogen Reseptor (ER) atau Progesteron Reseptor (PR) positif karena penderita terlalu lemah dengan syarat mempertimbangkan kemoterapi yang sudah didapat sebelumnya (Ariani, 2015).

8. Penatalaksanaan Kanker Payudara

Batasan stadium yang masih bisa dioperasi atau diobati adalah stadium III A. Sedangkan, terapi pada sadium III B dan IV tidak lagi mastektomi, melainkan

pengobatan paliatif. Ada beberaa pengobatan kanker payudara yang penerapannya banyak tergantung pada stadium klinik penyakit (Olfah *et al*., 2017) yaitu:

a. Pembedahan / operasi

Operasi adalah terapi untuk membuang tumor, memperbaiki komplikasi dan merekonstruksi efek yang ada melalui operasi. Namun tidak semua stadium kanker dapat disembuhkan atau dihilangkan dengan cara ini. Semakin dini kanker payudara ditemukan kemungkinan sembuh dengan operasi semakin besar. Jenis jenis operasi yang dilakukan untuk mengobati kanker payudara yaitu:

1) Mastektomi adalah operasi pengangkatan payudara.
2) Pengangkatan kelenjar getah bening (KGB) ketiak dilakukan terhadap penderita kanker payudara yang menyebar tetapi besar tumornya > 2,5 cm

b. Radiasi / penyinaran

Radiasi adalah proses penyinaran pada daerah yang terkena kanker dengan menggunakan sinar x dan sinar gamma yang bertujuan membunuh sel kanker yang masih tersisa di payudara setelah operasi.

c. Kemoterapi

Kemoterapi adalah pemberian obat-obatan anti kanker dalam bentu pil cair atau kapsul melalui infus yang bertujuan membunuh sel kanker. Tidak hanya sel kanker pada payudara, tetapi juga diseluruh tubuh. Efek dari kemoterapi adalah pasien mengalami mual dan muntah serta rambut rontok karena pengaruh obat-obatan yang diberikan pada saat kemoterapi.

C. Konsep Dasar Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI)

1. Definisi SADARI

Pemeriksaan payudara sendiri adalah suatu upaya pendeteksi dini terjadinya kanker payudara. Pencegahan untuk deteksi sini ada tidaknya kanker payudara lebih baik daripada mengobati pada saat keadaan kanker payudara pada stadium lanjut dan menjadi lebih berat penanganannnya. Perempuan seharusnya menyadari arti pentingnya mencegah sesuatu penyakit kanker payudara dengan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI). SADARI adalah metode pencegahan kedua yang digunakan untuk pemeriksaan deteksi dini kanker payudara selain mamografi dan pemeriksaan secara klinis. SADARI merupakan salah satu metode deteksi kanker payudara yang dikemukakan oleh American Cancer Society (ACS) dan dianjurkan dilakukan sendiri ketika memasukki usia 20 tahun, serta tidak memerlukan biaya (*Autoridad Nacional del Servicio Civil*, 2021).

SADARI adalah pemeriksaan payudara sendiri yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kanker dalam payudara wanita. Pemeriksaan ini dilakukan oleh wanita yang berumur 20 tahun ke atas. Para ahli kesehatan dan juga para penggiat *Breast Cancer Awareness* sangat menyarankan agar wanita melakukan pemeriksaan payudara sendiri, karena mereka lah yang paling mengenal struktur payudara normalnya. Jika ada benjolan atau perubahan tidak normal lainnya pada payudara, maka mudah untuk langsung menyadarinya (Olfah *et al*., 2017).

2. Manfaat SADARI

Keuntungan yang didapat dengan melakukan SADARI adalah dapat meningkatkan harapan hidup penderita kanker payudara, karena dapat terdeteksi secara dini serta metode ini dapat dilakukan dengan mudah, murah, dan sederhana. Pada pemeriksaan payudara sendiri ini hampir 85% benjolan abnormal ditemukan oleh penderita sendiri melalui pemeriksaan dengan langkah yang benar (Andita, 2018).

3. Tujuan SADARI

Tujuan Utama SADARI adalah untuk mendeteksi terjadinya kanker payudara dengan mengamati payudara dari depan, sisi kiri dan sisi kanan, apakah ada benjolan, perubahan warna kulit, puting bersisik dan pengeluaran cairan atau nanah dan darah. Kanker payudara merupakan jenis kanker dengan jumlah kasus terbanyak di dunia, sekaligus penyebab kematian terbesar. Sebagian besar penderita baru terdeteksi di stadium lanjut karena kanker tidak bergejala. Semakin bertambahnya usia, makin besar pula risiko seorang perempuan terkena kanker. Hal ini tentu membuat kita khawatir.

4. Waktu Yang Tepat Untuk Melaksanakan SADARI

Waktu yang tepat untuk melakukan SADARI yaitu hari ke 7 sampai 10 terhitung sejak hari pertama menstruasi atau pada saat payudara lemas dan tidak keras/bengkak (*Autoridad Nacional del Servicio Civil,* 2021).

5. Yang Di Anjurkan Untuk Melakukan SADARI

Program deteksi dini kanker payudara yang dianjurkan oleh *American Cancer Society* adalah sebagai berikut:

a. Umur 20-25 tahun : SADARI satu bulan sekali

b. Umur 25-35 tahun : SADARI satu bulan sekali dan pemeriksaan dokter 1 tahun sekali.

c. Umur 35 tahun : basaline mammografi

d. Umur 35-50 tahun : SADARI satu bulan sekali, pemeriksaan dokter 6 bulan sekali dan mammografi sesuai anjuran dokter.

e. Usia > 50 tahun : SADARI satu bulan sekali, pemeriksaan dokter 6 bulan sekali dan mammografi satu tahun sekali.

6. Cara Melakukan SADARI

Terbukti 95% wanita yang terdiagnosis pada tahap awal kanker payudara dapat bertahan hidup lebih dari lima tahun setelah terdiagnosis sehingga banyak dokter yang merekomendasikan agar para wanita menjalani SADARI (periksa payudara sendiri) pada saat menstruasi, pada hari ke 7 sampai dengan hari ke 10 setelah hari pertama haid) di rumah secara rutin dan menyarankan dilakukannya pemeriksaan rutin tahunan untuk mendeteksi benjolan pada payudara. Pemeriksaan payu dara sendiri dapat dilakukan pada usia 20 tahun atau lebih. Bagi wanita usia lebih dari 30 tahun dapat melakukan pemeriksaan payudara sendiri maupun ke perawat, bidan atau dokter untuk setiap tahunnya. Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan melihat perubahan di hadapan cermin dan melihat perubahan bentuk payudara dengan cara berbaring. Pemeriksaan payudara dapat dilakukan dengan melihat perubahan di hadapan cermin dan melihat perubahan bentuk payudara dengan cara berbaring (Olfah *et al*., 2017).

a. Melihat Perubahan di Hadapan Cermin.

Lihat pada cermin, bentuk dan ke seimbangan bentuk payudara (simetris atau tidak). Cara melakukan:

1) Tahap 1

Melihat perubahan bentuk dan besarnya payudara, perubahan puting susu, serta kulit payudara di depan kaca. Sambil berdiri tegak depan cermin, posisi kedua lengan lurus ke bawah disamping badan.

2) Tahap 2

Periksa payudara dengan tangan diangkat di atas kepala. Dengan maksud untuk melihat retraksi kulit atau perlekatan tumor terhadap otot atau fascia dibawahnya.

3) Tahap 3

Berdiri tegak di depan cermin dengan tangan disamping kanan dan kiri. Miringkan badan ke kanan dan kiri untuk melihat perubahan pada payudara.

4) Tahap 4

Menegangkan otot-otot bagian dada dengan berkacak pinggang/ tangan menekan pinggul dimaksudkan untuk menegangkan otot di daerah axilla.

b. Melihat Perubahan Bentuk Payudara

1) Tahap 1 Persiapan

Dimulai dari payudara kanan. Baring menghadap ke kiri dengan membengkokkan kedua lutut Anda. Letakkan bantal atau handuk mandi yang telah dilipat di bawah bahu sebelah kanan untuk menaikan bagian yang akan diperiksa. Kemudian letakkan tangan kanan Anda di bawah kepala. Gunakan tangan kiri Anda untuk memeriksa payudara kanan .Gunakan telapak jari-jari Anda untuk memeriksa sembarang benjolan atau penebalan. Periksa payudara Anda dengan menggunakan *Vertical Strip* dan *Circular.*

2) Tahap 2 Pemeriksaan Payudara dengan *Vertical Strip*

Memeriksa seluruh bagian payudara dengan cara vertical, dari tulang selangka di bagian atas ke bra-line di bagian bawah, dan garis tengah antara kedua payudara ke garis tengah bagian ketiak Anda. Gunakan tangan kiri untuk mengawali pijatan pada ketiak. Kemudian putar dan tekan kuat untuk merasakan benjolan. Gerakkan tangan Anda perlahan-lahan ke bawah bra line dengan putaran ringan dan tekan kuat di setiap tempat. Di bagian bawah bra line, bergerak kurang lebih 2 cm kekiri dan terus ke arah atas menuju tulang selangka dengan memutar dan menekan. Bergeraklah ke atas dan ke bawah mengikuti pijatan dan meliputi seluruh bagian yang ditunjuk.

3) Tahap 3 Pemeriksaan Payudara dengan Cara Memutar.

Berawal dari bagian atas payudara Anda, buat putaran yang besar. Ber geraklah sekeliling payudara dengan memperhatikan benjolan yang luar biasa. Buatlah sekurang-kurangnya tiga putaran kecil sampai ke puting payudara. Lakukan sebanyak 2 kali. Sekali dengan tekanan ringan dan sekali dengan tekanan kuat. Jangan lupa periksa bagian bawah areola mammae.

4) Tahap 4 Pemeriksaan Cairan di Puting Payudara

Menggunakan kedua tangan kemudian tekan payudara Anda untuk melihat adanya cairan abnormal dari puting payudara.

5) Tahap 5 Memeriksa Ketiak

Letakkan tangan kanan Anda ke samping dan rasakan ketiak Anda dengan teliti, apakah teraba benjolan abnormal atau tidak.