

Lawan Kanker Dengan Hidup Sehat

Tuesday, 09 Februari 2016 WIB, Oleh: Ika



Kanker merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian nomor tujuh di Indonesia. Prevalensi kanker di Indonesia cukup tinggi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2013 mencatat prevalensi kanker di Indonesia mencapai 1,4 per 1.000 penduduk atau setara dengan 347 ribu orang.

Dari sekian banyak kanker yang menyerang masyarakat Indonesia, kanker payudara dan kanker leher rahim masih menjadi penyakit kanker tertinggi yang diderita wanita. Sedangkan untuk laki-laki adalah kanker usus besar (kolorektal) dan kanker paru.

Ahli Hematologi Onkologi Medik UGM, dr. Mardiah Suci Hardianti, Ph.D., Sp.PD., mengatakan prevalensi kanker di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya. Sebagian besar kanker disebabkan gaya hidup yang tidak sehat.

Mardiah mengatakan munculnya kanker dipengaruhi oleh dua faktor utama. Pertama, faktor dari dalam yakni kerentanan individu untuk menderita kanker. Kedua, akibat faktor luar yaitu kanker yang didapat akibat pengaruh lingkungan dan pola hidup tidak sehat. Infeksi virus juga bisa mengakibatkan timbulnya kanker. Misalnya, virus Epstein Barr (EBV) dapat menyebabkan kanker nasofaring, kanker leher rahim (serviks) dapat diakibatkan oleh infeksi virus HPV, dan kanker hati bisa berkaitan dengan virus Hepatitis B.

Kedua faktor tersebut, baik faktor dari dalam maupun dari luar, jika mengakibatkan perubahan atau mutasi gen yang berperan pada timbulnya kanker pada akhirnya menyebabkan terjadinya kanker. Namun begitu, sebagian besar kejadian kanker dipengaruhi faktor luar.

" 95 persen kanker dikarenakan mutasi gen karena faktor dari luar. Sementara itu, faktor bawaan hanya menyumbang kejadian kanker sebesar 5 persen saja, sehingga sebagian besar kanker dapat dicegah," ungkapnya di KSM Penyakit Dalam, RSUP Dr. Sardjito baru-baru ini.

Oleh karena itu, menjadi tidak berlebihan apabila kanker dikatakan sebagai penyakit atau keganasan yang terkait dengan gaya hidup. Kejadian kanker akan semakin meningkat jika seseorang memiliki gaya hidup yang tidak sehat.

Mardiah mengatakan di DIY jumlah penderita kanker tergolong besar. Data penderita kanker di RSUP Dr. Sardjito mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Data tahun 2009 mencatat jumlah kunjungan pasien yang menjalani rawat jalan di Klinik Tulip sebanyak 23 ribu dan terus naik hingga 48.175 ribu di tahun 2015.

"Rata-rata, setiap tahun selama 2009-2013 kunjungan pasien di klinik kanker terpadu Tulip, RS. DR Sardjito mencapai 30 ribu orang per tahun meliputi pasien lama/kontrol dan baru," katanya.

Untuk menekan kejadian kanker, Mardiah mengimbau masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat. Selain itu, menjauhkan diri dari faktor risiko terkena kanker. Kanker dapat dicegah dengan menghindari faktor risikonya. Antara lain, menghindari paparan asap rokok, polusi, sinar UV, konsumsi alkohol, serta diet rendah serat. Selain itu, mempertahankan untuk tetap aktif secara fisik penting dalam upaya mencegah kanker.

"Melakukan vaksinasi juga bisa mencegah risiko kanker yang diakibatkan karena infeksi virus," tutur staf pengajar Departemen Penyakit Dalam FK UGM ini

Mardiah menyampaikan persoalan kanker tidak hanya menjadi permasalahan penderita kanker dan tenaga kesehatan saja. Menurutnya, kanker sudah menjadi isu besar dunia. Dengan demikian diharapkan semua orang, baik individu maupun komunitas, dapat berperan dalam upaya mengurangi kematian akibat kanker.

"Secara individu, selain menjalani pola hidup sehat dan rutin berolahraga, diharapkan juga lebih perhatian terhadap tanda dan gejala kanker serta deteksi dini. Menemukan kanker sejak dini akan memperbesar kemungkinan keberhasilan pengobatan," jelasnya di sela-sela peringatan Hari Kanker Sedunia 2016.

Memberikan dukungan fisik dan mental terhadap penderita kanker, tambah Mardiah, juga dibutuhkan dalam mendukung ketahanan hidup baik pada masa perawatan maupun setelahnya.

Pemerintah diharapkan bisa menunjukkan komitmennya dalam penyediaan sumber daya yang memadai. Hal itu bertujuan untuk mengurangi kematian karena kanker sekaligus meningkatkan kualitas hidup penderita.

" Melakukan edukasi tentang hubungan gaya hidup dengan risiko kanker dan meningkatkan akses untuk perawatan kesehatan kanker bagi masyarakat secara terus-menerus juga sangat penting," terang Mardiah.

Mardiah menambahkan pemerintah diharapkan membuat registrasi kanker berbasis komunitas agar bisa mengetahui kasus riil di masyarakat. Pasalnya, selama ini belum semua kasus kanker terungkap karena data yang ada baru dari rumah sakit saja.

"Jumlah penderita kanker sebenarnya jauh lebih besar, hanya saja belum semua terungkap.

Harapannya melalui upaya itu bisa membantu perencanaan penanganan di masa mendatang," katanya. (Humas UGM/Ika)

Berita Terkait

- [Deteksi Dini Upaya Paling Ampuh Cegah Kanker](#)
- [Minim Alat, Daftar Tunggu Radioterapi Kanker Hingga 1 Tahun](#)
- [Overekspresi mRNA SDF1 Berpengaruh Terhadap Kejadian Metastasis Kanker Payudara](#)
- [Teliti Kanker Kolorektal, Ajoedi Raih Doktor](#)
- [Cegah Kanker, Hindari Makanan Mengandung Zat Aditif Kimia](#)