

Turunkan Risiko Kanker dengan Hidup Sehat

Monday, 06 Februari 2017 WIB, Oleh: Ika



Jumlah kejadian kanker di dunia terus meningkat. Bahkan, saat ini setidaknya 8,2 juta orang meninggal setiap tahunnya di seluruh dunia.


"Yang lebih mengkhawatirkan lagi adalah di tahun 2030 diprediksi akan ada 12 juta kematian akibat kanker per tahun dan akan menghabiskan biaya hingga 458 juta dollar," kata dr. Mardiah Suci Hardianti, Ph.D., Sp.PD.KHOM, di Fakultas Kedokteran UGM, Minggu (5/2) saat memperingati Hari Kanker Sedunia.

Ahli Hematologi Onkologi Medik UGM ini menyebutkan peningkatan prevalensi kanker di dunia dipengaruhi faktor yang beragam. Faktor internal penyebab kanker seperti imunitas rendah dan genetik. Sedangkan faktor eksternal yakni perubahan gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok, pola makan tidak seimbang, obesitas, jarang beraktivitas fisik, konsumsi alkohol, serta infeksi yang banyak terjadi di negara berkembang.

"Sebenarnya kanker dapat dicegah dengan menjalani pola hidup sehat," terangnya.

Mardiah menjelaskan bahwa merokok masih menjadi faktor risiko penyebab kanker terbesar. Tembakau bertanggungjawab pada 5 juta kematian setiap tahunnya atau 22 % dari seluruh kematian akibat kanker.

Peningkatan angka obesitas terjadi secara merata di seluruh dunia. Padahal, kata dia, kegemukan dan obesitas berkaitan erat dengan peningkatan risiko berbagai jenis kanker. Misalnya, kanker usus, payudara, rahim, indung telur, pankreas, dan kandung empedu.



Menurutnya, membekali individu dan masyarakat dengan pengetahuan terbaru tentang hubungan gaya hidup dengan kanker menjadi sangat penting. Dengan upaya itu, diharapkan bisa memacu masyarakat untuk mengambil pilihan gaya hidup sehat.

"Lebih dari sepertiga jenis kanker dapat dicegah dengan menerapkan kebiasaan hidup sehat. Untuk itu, informasi tentang pentingnya hidup sehat dan menghindari faktor risiko penyebab kanker perlu disampaikan ke masyarakat," papar staf pengajar Departemen Penyakit Dalam FK UGM ini.

Selain menjalani hidup sehat, pencegahan kanker dapat dilakukan dengan menghindari faktor risikonya, seperti 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. Selain itu, dengan melakukan vaksinasi untuk mencegah risiko kanker yang diakibatkan infeksi virus.

"Setiap orang dapat melakukan langkah-langkah untuk mengurangi risiko kanker," tuturnya.

Ia menambahkan kanker telah menjadi isu besar dunia, bukan hanya menjadi persoalan bagi penderita dan tenaga kesehatan saja. Dengan demikian, diharapkan semua orang, baik individu maupun komunitas, dapat berperan dalam upaya mengurangi kematian akibat kanker.

Secara individu, selain menjalani pola hidup sehat diharapkan juga dapat mengenali tanda dan gejala kanker sejak dini. Dengan begitu kanker bisa segera ditangani dan mendapatkan perawatan di saat yang tepat dapat membantu meningkatkan angka keberhasilan pengobatan.

Gejala kanker bervariasi tergantung lokasi ditemukannya kanker. Meskipun demikian, terdapat beberapa kunci tanda dan gejalanya. Salah satunya muncul benjolan kadang tidak terasa nyeri dan ukurannya bisa membesar seiring pertumbuhan kanker. Batuk terus-menerus atau sesak juga menjadi gejala awal adanya kanker paru.


Selain itu, perubahan pada sistem pencernaan seperti sulit buang air besar, diare, dan buang air besar berdarah merupakan salah satu gejala kanker usus. Berikutnya, perdarahan dari anus bisa menjadi tanda kanker usus, perdarahan dari serviks bisa menjadi tanda kanker serviks serta darah di urine dapat menandai adanya kanker di ginjal atau kandung kemih.

"Penurunan berat badan dalam jumlah banyak yang tidak dapat dijelaskan dalam waktu singkat serta badan terasa letih dan lemas bisa merupakan salah satu tanda kanker," urai Mardiah.

Ditambahkan Mardiah, setiap individu dapat memberikan dukungan emosi untuk keluarga maupun teman yang mengidap kanker. Disamping itu, menjaga dukungan jaringan sosial untuk mengatasi dampak sosial dan emosi karena kanker. Sementara individu penderita kanker diharapkan juga dapat mengontrol perjalanan kankernya.

"Memaksimalkan voice heard dan kembali bekerja dapat memulihkan normalitas, stabilitas, kontak sosial para penderita," tutur dokter penyakit dalam RSUP Dr. Sardjito ini.

Dalam peringatan kanker yang mengusung tema "We Can I Can" ini Mardiah juga mengharapkan masyarakat dapat merubah kebiasaan hidup dalam pola hidup sehat dan memberikan dukungan fisik dan mental terhadap penderita kanker untuk mendukung ketahanan hidup pasien. Selain itu, mendorong pengembangan perilaku sehat di sekolah, tempat kerja bahkan lingkungan kota. Tidak hanya itu, masyarakat diharapkan dapat menghilangkan stigmatisasi dan diskriminasi penderita kanker.



Selain itu, mendorong pemerintah menempatkan pengendalian kanker dalam inti Rancangan Kesehatan Nasional dan meningkatkan akses dalam pelayanan dan perawatan kanker. Peningkatan keterampilan, pengetahuan, dan kompetensi penyedia layanan kesehatan pun perlu diupayakan dalam pelayanan kanker berkelanjutan. Tidak kalah penting, bergabung untuk menciptakan kemitraan multisektoral yang inovatif dalam pencegahan, deteksi dini, pengobatan serta perawatan kanker.

"Lewat upaya-upaya tersebut harapannya mampu meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi kematian pasien kanker,"pungkasnya.

Rangkaian peringatan Hari Kanker ini diwarnai dengan senam Limfoedema dan pelepasan balon secara simbolis yang dihadiri tamu undangan, seperti dari Yayasan Kanker Indonesia maupun para penderita kanker dari berbagai daerah. (Humas UGM/Ika-Catur)

Berita Terkait

- [Lawan Kanker Dengan Hidup Sehat](#)
- [Minim Alat, Daftar Tunggu Radioterapi Kanker Hingga 1 Tahun](#)
- [Overekspresi mRNA SDF1 Berpengaruh Terhadap Kejadian Metastasis Kanker Payudara](#)
- [Penguatan Literasi Kesehatan Melalui Posbindu SEHATI](#)
- [Deteksi Dini Upaya Paling Ampuh Cegah Kanker](#)