

## 'Hari Kanker Sedunia'

4 Februari 2025



#WorldCancerDay

#UnitedbyUnique



*Ditulis oleh* Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

Dokter Keluarga

Tanggal publikasi: 4 Februari 2025

Visi Dr Chrystal adalah untuk mendidik dan memotivasi individu dan populasi menuju hasil kesehatan yang lebih baik.

Misinya adalah untuk membantu memahami artikel Sains yang kaya yang penting bagi kesehatan bagi orang sehari-hari melalui artikelnya dan untuk menyoroti masalah kesehatan utama yang memengaruhi Anda.

---

Hari Kanker Sedunia adalah hari internasional yang diperingati setiap 4 **Februari** untuk meningkatkan kesadaran tentang kanker, mendorong pencegahannya, dan memobilisasi tindakan untuk mengatasi epidemi kanker global.

Tema Hari Kanker Sedunia 2025 adalah "Bersatu dengan Unik." Tema ini menekankan pendekatan yang **berpusat pada orang** untuk perawatan kanker, menempatkan individu dan cerita mereka di jantung percakapan.

**KANKER ADALAH SALAH SATU PENYEBAB KEMATIAN UTAMA DI DUNIA. HAMPIR SEMUA ORANG MENGENAL SESEORANG YANG TELAH, SEDANG, ATAU AKAN TERKENA DAMPAK LANGSUNG OLEH KANKER.**

**1 DARI 5 ORANG AKAN MENGEMBANGKAN KANKER SELAMA HIDUP MEREKA  
SEKITAR 1 DARI 9 PRIA DAN 1 DARI 12 WANITA MENINGGAL KARENA KANKER  
PADA TAHUN 2022, ADA SEKITAR 20 JUTA KASUS KANKER BARU  
DALAM JANGKA WAKTU YANG SAMA, CANCER MERENGGUT 9,7 JUTA NYAWA  
BIAYA PERAWATAN KANKER MEMILIKI DAMPAK EKONOMI TAHUNAN LEBIH DARI \$1  
TRILIUN**

(dari WHO.int)

**Peningkatan kesadaran, pencegahan yang lebih baik, dan perawatan dan perawatan yang lebih efektif semuanya dapat menyelamatkan nyawa.**



[worldcancerday.org](http://worldcancerday.org)

## 1. Peningkatan kesadaran

### Apa itu kanker?

Kanker adalah penyakit yang terjadi ketika perubahan pada sekelompok sel normal di dalam tubuh menyebabkan pertumbuhan abnormal yang tidak terkendali membentuk benjolan yang disebut tumor. Jika tidak diobati, tumor dapat tumbuh dan menyebar ke jaringan normal di sekitarnya atau ke bagian tubuh lain melalui aliran darah dan sistem limfatik. Hal ini dapat memengaruhi sistem pencernaan, saraf, dan peredaran darah atau melepaskan hormon yang dapat memengaruhi fungsi tubuh.

### Jenis tumor

**Tumor jinak:** Tidak kanker dan jarang mengancam jiwa. Mereka tumbuh perlahan dan tidak menyebar ke bagian lain dari tubuh.

**Tumor ganas:** Kanker, tumbuh lebih cepat daripada tumor jinak, dan dapat menyebar dan menghancurkan jaringan tetangga. Mereka dapat bermetastasis, membentuk tumor sekunder.

**Kondisi prakanker:** Sel-sel abnormal yang dapat berkembang menjadi kanker.

### Jenis kanker

Kanker dapat diklasifikasikan berdasarkan jenis sel dari mana mereka memulai. Lima jenis utama meliputi:

**Karsinoma:** Timbul dari sel epitel. Jenis yang umum adalah kanker payudara, prostat, paru-paru, dan usus besar.

**Sarkoma:** Mempengaruhi tulang atau jaringan lunak. Jenis yang umum adalah leiomyosarcoma, liposarcoma, dan osteosarkoma.

**Limfoma dan myeloma:** Dimulai pada sel sistem kekebalan tubuh. Termasuk kanker sistem limfatik dan multiple myeloma.

**Leukemia:** Mempengaruhi sel darah putih dan sumsum tulang.

**Kanker otak dan sumsum tulang belakang:** Dikenal sebagai kanker sistem saraf pusat.

## **Apa yang menyebabkan kanker?**

Kanker dapat disebabkan oleh kombinasi faktor. Beberapa dapat dimodifikasi, dan mengurangi risiko ini dapat mencegah lebih dari 40% kasus kanker.

### **Faktor risiko yang dapat dimodifikasi**

- **Konsumsi alkohol:** Meningkatkan risiko kanker seperti usus, payudara, mulut, tenggorokan, kerongkongan, hati, dan lambung.
- **Kelebihan berat badan atau obesitas:** Terkait dengan peningkatan risiko 12 jenis kanker, termasuk kanker usus dan pankreas.
- **Diet dan nutrisi:** Asupan daging merah, daging olahan, dan makanan asin yang tinggi, dan asupan buah dan sayuran yang rendah, berdampak pada risiko kanker.
- **Aktivitas fisik:** Aktivitas teratur membantu mengurangi risiko kanker.
- **Penggunaan tembakau:** Mengandung agen karsinogenik yang bertanggung jawab atas 22% kematian akibat kanker.
- **Radiasi pengion:** Termasuk radon, sinar-x, sinar gamma, dan radiasi ultraviolet.
- **Bahaya di tempat kerja:** Paparan zat seperti asbes meningkatkan risiko kanker.
- **Infeksi:** Virus seperti HPV dan Hepatitis B dan C dapat menyebabkan kanker.

### **Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi**

- **Usia:** Risiko kanker meningkat seiring bertambahnya usia.
- **Karsinogen:** Zat yang mengubah perilaku sel.
- **Genetika:** Kecenderungan genetik yang diwariskan meningkatkan risiko kanker.
- **Sistem kekebalan tubuh:** Sistem kekebalan tubuh yang melemah meningkatkan risiko kanker.

## **Apa saja tanda dan gejala kanker?**

- **Benjolan atau pembengkakan yang tidak biasa** – benjolan kanker seringkali tidak menimbulkan rasa sakit dan dapat bertambah besar saat kanker berkembang
- **Batuk, sesak napas atau kesulitan menelan** – waspadai episode batuk terus-menerus, sesak napas atau kesulitan menelan

- **Perubahan kebiasaan buang air besar** – seperti sembelit dan diare dan/atau darah yang ditemukan dalam tinja
- **Pendarahan tak terduga** – termasuk pendarahan dari vagina, saluran anus, atau darah yang ditemukan dalam tinja, dalam urin atau saat batuk
- **Penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan** – sejumlah besar penurunan berat badan yang tidak dapat dijelaskan dan tidak disengaja dalam waktu singkat (beberapa bulan)
- **Kelelahan** – yang menunjukkan dirinya sebagai kelelahan ekstrem dan kekurangan energi yang parah. Jika kelelahan disebabkan oleh kanker, individu biasanya juga memiliki gejala lain
- **Nyeri atau nyeri** – termasuk rasa sakit yang tidak dapat dijelaskan atau berkelanjutan, atau rasa sakit yang datang dan pergi
- **lalat baru atau perubahan pada lalat** – cari perubahan ukuran, bentuk, atau warna dan apakah menjadi berkerak atau berdarah atau mengalir
- **Komplikasi dengan buang air kecil** – termasuk perlu buang air kecil dengan segera, lebih sering, atau tidak dapat pergi saat Anda perlu atau mengalami rasa sakit saat buang air kecil
- **Perubahan payudara yang tidak biasa** – cari perubahan ukuran, bentuk atau rasa, perubahan kulit dan rasa sakit
- **Kehilangan nafsu makan** – merasa kurang lapar dari biasanya untuk jangka waktu yang lama
- **Luka atau bisul yang tidak akan sembuh** – termasuk bintik, luka sakit atau sariawan
- **Mulas atau gangguan pencernaan** – mulas atau gangguan pencernaan yang terus-menerus atau menyakitkan
- **Keringat malam yang tebal** – waspadai keringat malam yang sangat berat dan basah kuyup

**Deteksi dini dan pemeriksaan kesehatan secara berkala penting untuk kesehatan Anda.**

## 2. Pencegahan

### **Pencegahan primer: Mengurangi paparan faktor risiko**

Hampir setengah dari kematian akibat kanker dapat dicegah melalui faktor risiko yang dapat dimodifikasi, menggarisbawahi perlunya pemerintah untuk mendukung individu dalam membuat pilihan gaya hidup sehat dengan regulasi tembakau, alkohol, dan makanan ultra-olahan dan minuman manis yang efektif, mengurangi polusi, menyediakan lebih banyak ruang hijau dan peluang untuk aktivitas fisik.

Individu dapat mengadopsi gaya hidup sehat, menghindari tembakau dan alkohol berlebihan, membatasi paparan sinar matahari, mendapatkan vaksinasi, dan mendorong orang lain untuk melakukan hal yang sama.

Pengusaha dapat menegakkan kebijakan untuk mencegah paparan karsinogen dan mempromosikan gaya hidup sehat.

Sekolah dapat mendidik tentang faktor risiko kanker dan mempromosikan nutrisi dan aktivitas fisik yang baik.

Masyarakat dapat mengembangkan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan.

### **Pencegahan sekunder: Berfokus pada skrining dan deteksi dini untuk menangkap kanker pada tahap paling awal dan paling dapat diobati.**

Tes skrining seperti mammogram untuk kanker payudara, pap smear untuk kanker serviks, dan kolonoskopi untuk kanker kolorektal.

Deteksi dini secara signifikan meningkatkan tingkat kelangsungan hidup.

## **6 pilar kedokteran gaya hidup**

### **1. MAKANAN UTUH, NUTRISI NABATI**

Pilih biji-bijian utuh dan produk gandum utuh daripada biji-bijian olahan dan karbohidrat olahan lainnya, lewati minuman gula, pilih lemak sehat, batasi daging merah dan hindari daging olahan.

### **2. AKTIVITAS FISIK**

Jadilah lebih aktif secara fisik. Targetkan minimal 150 menit per minggu latihan intensitas sedang untuk memulai.

### **3. MANAJEMEN STRES**

Mempelajari strategi sehat untuk mengelola stres dapat mengarah pada peningkatan kesehatan dan produktivitas.

### **4. MENGHINDARI ZAT BERISIKO**

Jangan merokok dan jangan minum alkohol.

### **5. TIDUR RESTORATIF**

Berjuang selama 7 jam atau lebih per malam untuk kesehatan yang optimal

### **6. KONEKSI SOSIAL**

Hubungan dan hubungan sosial yang positif memengaruhi kesehatan fisik, mental, dan emosional kita. Memanfaatkan kekuatan hubungan dan jejaring sosial dapat membantu memperkuat perilaku sehat.

#### **Poin-poin penting**

- Buat pilihan gaya hidup sehat.
- Terlibat dengan dokter Anda secara teratur untuk pemeriksaan kesehatan Anda.

**Kiat kesehatan:**

Kelilingi diri Anda dalam lingkungan hidup sehat yang kondusif.

Perhatikan lingkungan fisik dan digital tempat Anda berada. Luangkan lebih banyak waktu untuk terlibat dengan aktivitas perilaku dan komunitas yang mencari kesehatan untuk menginspirasi dan memotivasi perjalanan kebugaran Anda.

Terlibat dengan dokter dan profesional kesehatan Anda secara teratur.

Jadwalkan pemeriksaan kesehatan secara teratur dengan dokter, pelatih kesehatan, dan profesional kesehatan lainnya.

**Makanan untuk dipikirkan:**

Bersyukurlah untuk satu hari untuk membuat perbedaan bagi kesehatan Anda saat Anda sehat dan aman.

Jangan pernah menganggap remeh kesehatan Anda saat sehat.

Lakukan perbaikan jika tidak.

Kembangkan hubungan yang sehat dengan olahraga. Ini adalah hal terbaik yang dapat Anda lakukan untuk diri Anda sendiri.

Lakukan sesuatu hari ini yang akan berterima kasih kepada diri Anda di masa depan.

Hari terbaik untuk mulai berolahraga adalah hari ini.

**Pikiran Akhir:**

Lain kali Anda melakukan pemeriksaan kesehatan, luangkan waktu sejenak untuk merenungkan kebiasaan gaya hidup Anda dan diskusikan dengan dokter Anda tentang cara-cara untuk meningkatkan hal di atas menuju Anda dan planet kita yang lebih baik dan sehat.

**'Menuju hasil kesehatan yang lebih baik'**

**Dr Chrystal Fong** menyediakan skrining kesehatan yang komprehensif dan layanan dokter umum yang sesuai dengan kebutuhan pribadi Anda.



**Kami berharap dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan Anda**

**Jadwalkan janji temu dengan Dr Chrystal Fong:**



**WhatsApp: +65 9234 3477**

**Telepon: +65 62357888**

**Email: [wellness@ahppl.com.sg](mailto:wellness@ahppl.com.sg)**

**Situs web: <http://www.asiahealthpartners.com/>**

Tentang penulis:

Dr Chrystal Fong Chern Ying (MBBS Melbourne, FRACGP) saat ini berpraktik sebagai dokter keluarga di Asia HealthPartners di bawah anak perusahaan Singapore Institute of Advanced Medicine (SAM) Holdings, yang berlokasi di Lucky Plaza, Orchard, Singapura.

Dr Chrystal Fong terdaftar dalam daftar editor penyedia skrining kesehatan di Health365, sebuah agensi penerbitan perawatan kesehatan, kesehatan, dan kedokteran estetika di Asia.

Dia ditampilkan dalam edisi ke-6 Britishpedia 'Orang-orang Sukses di Malaysia dan Singapura'.

Dengan minatnya pada kedokteran gaya hidup, teknologi medis, dan kedokteran umur panjang (Bersertifikat), dia juga bangga secara pribadi menjalani pilar kedokteran gaya hidup sendiri dan mengadvokasi melalui komunitas olahraga dan platform media sosialnya.

Mantra pribadinya adalah 'Dunia diubah oleh teladan Anda, bukan pendapat Anda.'

Dia adalah anggota dari Singapore College of Family Physicians, Singapore Medical Association, Singapore Society of Behavioral Health, Singaporean Society of Lifestyle Medicine, American College of Lifestyle Medicine, HIMSS (Healthcare Information and Management Systems Society).

Disertifikasi dalam modifikasi Kesehatan dan Perilaku dengan Akademi Olahraga Internasional, konsultasinya menggabungkan metode pembinaan kesehatan. Dia juga bersertifikat dalam Resep Olahraga dan terdaftar di 'Exercise is Medicine' Singapura.