

MASALAH KANKER



HALLO PERAWAT
GULAHA CARE

PENGANTAR

A background image of a flower, possibly a gerbera, with a text box overlay. The text box is a light blue rectangle with a thin border, containing the word 'EDUKASI' in bold black capital letters.

EDUKASI

HALLO PERAWAT GULAHA CARE

Ebook ini merupakan media dalam menyampaikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat sebagai usaha mencegah dan mengurangi risiko masalah kesehatan sehari-hari secara mandiri. Bagian ini khususnya penyakit tidak menular (PTM)

MENGETAHUI DAN CEGAH KANKER

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah
memberikan Rahmat dan
Kesempatan untuk terus berkarya

Kepada semua civitas dan pemimpin yang telah
mendukung secara materiil dan moral untuk
perkembangan kualitas professional Keperawatan

Khusus di persembahkan ebook ini spesial untuk
Individu, Keluarga, Kelompok, Masyarakat dan
Mahasiswa untuk menambah wawasan dan
memotivasi kita semua untuk selalu menjaga
Kesehatan dan kebugaran, semoga sehat selalu

Salam Sayang

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	1
Ucapan Terima Kasih	2
Pengertian Kanker	4
Stadium kanker yang perlu diketahui	5
Faktor yang mempengaruhi	6
Tanda dan Gejala	10
Cara untuk mencegah	12
Perlu diperhatikan	18
Penutup	20

PENGERTIAN



Kanker terjadi karena perkembangan sel yang tidak terkendali dan menyerang sel yang sehat disekitar organ atau jaringan tubuh yang terserang. Kanker menjadi penyebab kematian nomor dua di dunia.

Jenis-jenis kanker yang paling banyak dialami oleh laki-laki antara lain kanker paru-paru, prostat, kolorektal, lambung, dan hati, sedangkan pada perempuan jenis kanker yang sering dialami adalah kanker payudara, kanker kolorektal, paru-paru, serviks, dan tiroid.

Stadium kanker menggambarkan seberapa jauh kanker telah menyebar dari tempat asalnya.

Stadium 0: Kanker berada di lokasi asalnya dan belum menyebar ke jaringan sekitarnya.

Stadium I: Kanker kecil dan hanya terbatas pada satu area tanpa penyebaran ke kelenjar getah bening atau bagian tubuh lain.

Stadium II: Kanker lebih besar atau mungkin telah menyebar ke kelenjar getah bening terdekat, tetapi belum menyebar ke bagian tubuh yang jauh.

Stadium III: Kanker lebih besar atau telah menyebar ke kelenjar getah bening di dekatnya dan mungkin ke jaringan sekitarnya, tetapi belum menyebar ke bagian tubuh yang jauh.

Stadium IV: Kanker telah menyebar ke bagian tubuh yang jauh dari tempat asalnya (metastasis).

Beberapa faktor yang memengaruhi timbulnya kanker adalah sebagai berikut (1):



Faktor Kimia: Bahan seperti Benzena, berilium, vinil klorida, arsenik, dan asbes mengandung kimia penyebab kanker (karsinogen). Banyak terdapat dimakanan, udara maupun penggunaan pola hidup (lifestyle). Perkembangan kanker bergantung pada jumlah, waktu, dan persistensi paparan.

Beberapa faktor yang memengaruhi timbulnya kanker adalah sebagai berikut (2):

Faktor Pola Makan: Pola makan tinggi lemak (hewani) meningkatkan risiko kanker payudara, usus besar, prostat, dan pankreas. Berdasarkan penelitian ditemukan bahwa peningkatan konsumsi lemak dalam makanan dapat meningkatkan pengeluaran asam empedu, yang dapat diubah menjadi pemicu kanker (karsinogen).



Beberapa faktor yang memengaruhi timbulnya kanker adalah sebagai berikut (3):



HATI-HATI BAHAN
PENYEBAB KANKER

Faktor Biologi: Tiga hal yang menjadi faktor risiko munculnya kanker adalah infeksi, hormon dan genetik. Infeksi virus dapat mendorong perubahan sel ganas, yang dianggap sebagai tahap pertama dalam proses onkogenesis yang rumit.

Faktor Radiasi: Paparan radiasi dari sumber radioaktif dan UV dapat meningkatkan risiko kanker. Spektrum UV sinar matahari memiliki dampak paling pengaruh terhadap photoaging dan perkembangan kanker kulit. Radiasi UV, terutama dari sinar matahari, merupakan penyebab banyak kanker kulit non-melanoma.

Beberapa faktor yang memengaruhi timbulnya kanker adalah sebagai berikut (4):

Faktor Keturunan: Jika seorang anggota keluarga menunjukkan gejala sindrom kanker keturunan, pengujian genetik dapat menentukan apakah mereka membawa salah satu mutasi tersebut.



Tanda dan Gejala yang muncul perlu diketahui (1):

Lokasi: Hampir semua masalah kanker terdapat pada area atau tempat yang sama seperti benjolan, tahi lalat abnormal, perdarahan, gejala saluran kemih bagian bawah misalnya kanker prostat. Sesak napas, infeksi dada, nyeri dada, dan batuk menunjukkan kemungkinan kanker pada paru-paru.



Tanda dan Gejala yang muncul perlu diketahui (2):



Gejala-Gejala: Beberapa gejala yang sering dialami oleh pasien yang mengalami kanker adanya benjolan yang abnormal, muncul perdarahan, perubahan pola buang air, rasa lelah, nyeri abdomen atau bagian tubuh yang lain, kehilangan berat badan, batuk, sesak nafas, atau muncul infeksi.

Cara yang dapat dilakukan untuk mencegah kanker antara lain (1) :



Hindari asap, termasuk rokok,
Usahakan terhindar dari asap rokok
baik yang dihisap sendiri maupun dari
orang yang merokok disekeliling kita.

Cara yang dapat dilakukan untuk mencegah kanker antara lain (2):

Menjaga berat badan tetap ideal dengan mengatur makan dan beraktivitas olah raga secara teratur dan terukur.



Cara yang dapat dilakukan untuk mencegah kanker antara lain (3):



Mengonsumsi makanan yang
sehat, termasuk buah dan
sayuran

Cara yang dapat dilakukan untuk mencegah kanker antara lain (4):

Melakukan imunisasi perlu untuk mencegah terjadinya infeksi virus dan bakteri



Cara yang dapat dilakukan untuk mencegah kanker antara lain (5):



Menghindari paparan radiasi ultraviolet dengan menggunakan krem pelindung kulit (*sun protection crem*).

Cara yang dapat dilakukan untuk mencegah kanker antara lain (6):

Mengurangi paparan terhadap polusi udara luar ruangan dan polusi udara dalam ruangan, termasuk radon (gas radioaktif yang dihasilkan dari peluruhan alami uranium, yang dapat terakumulasi di gedung- gedung seperti rumah, sekolah, dan tempat kerja).



Perlu memperhatikan hal dibawah ini:

Ketahui sejak awal, kanker akan lebih mudah untuk pengobatan dan menghasilkan kemungkinan bertahan hidup yang lebih besar dengan angka kesakitan yang lebih rendah, serta pengobatan yang lebih murah.

Deteksi dini kanker terdiri dari tiga hal yaitu:

- (1) menyadari gejala-gejala kanker;
- (2) melakukan pemeriksaan diagnostik; dan
- (3) mengunjungi layanan kesehatan untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.

Makanan Pencegah Kanker:

Mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi dan antioksidan dapat membantu mengurangi risiko kanker dan mendukung kesehatan secara umum:

Herbal dan Rempah-Rempah:

Jahe: Mengandung gingerol yang dapat memiliki efek anti-inflamasi dan anti-kanker.

Kayu Manis: Mengandung senyawa yang dapat membantu mengurangi peradangan dan menghambat pertumbuhan sel kanker.

Konsumsi Makanan Bergizi: Fokus pada makanan utuh, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, dan protein sehat. Batasi konsumsi makanan olahan, gula, dan lemak jenuh.

PENUTUP

Kanker dapat dicegah dengan kesadaran diri terhadap pola hidup dan lingkungan dimana kita berada. Pahami masalahnya, cegah lebih baik, dengan sehat dan dapat juga berkonsultasi dengan Professional Perawat.

Kunjungi layanan Kesehatan dan kebugaran
IDAMAN ANDA “**Hallo Perawat**”
APLIKASI GULAHA CARE



REFERENSI

Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2018). Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing (14th ed.). Wolters Kluwer.

Sung, H., Ferlay, J., Siegel, R. L., Laversanne, M., Soerjomataram, I., Jemal, A., & Bray, F. (2021). Global Cancer Statistics 2020 : GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. *A Cancer Journal for Clinicians*, 71(3), 209–249. <https://doi.org/10.3322/caac.21660>.

SUBA JOU...



KREASI OLEH:
Wasis Nugroho