

## PUBLIKASI PERS

JUDUL : PERUBAHAN GAYA HIDUP CEGAH KANKER

MEDIA : BERNAS JOGJA

TANGGAL : 09 FEBRUARI 2016

# Perubahan Gaya Hidup Cegah Kanker

JOGJA--Kanker masih menjadi penyebab kematian nomor tujuh di Indonesia. Prevalensi kanker di Indonesia pun cukup tinggi. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 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 PhD 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.

Faktor dari dalam yakni kerentanan individu untuk menderita kanker. Selain itu 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 atau EBV dapat menyebabkan kanker nasofaring, kanker leher rahim (serviks) dapat diakibatkan oleh infeksi virus HPV, dan kanker hati bisa berkaitan dengan virus Hepatitis-B," jelasnya.

Kedua faktor tersebut, baik faktor dari dalam maupun dari luar jika mengakibatkan perubahan atau mutasi pada 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 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.

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 sendiri jumlah penderita kanker tergolong besar.

Dari 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 tahunnya selama 2009-2013 kunjungan pasien di klinik kanker terpadu Tulip RS DR Sardjito mencapai 30 ribu orang pertahun meliputi pasien lama/kontrol dan baru" katanya.

Guna menekan kejadian kanker, Mardiah menghimbau masyarakat untuk menerapkan gaya hidup sehat. Selain itu juga 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," tuturnya.

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. (ptu)