

Jenita Doli Tine Donsu  
Rosa Delima Ekwantini  
Budhy Ernawan

**MENGENAL PERAWATAN LUKA  
KANKER PAYUDARA & PENGGUNAAN  
*CIRCLE BREAST CANCER (CBC)***



Jenita Doli Tine Donsu  
Rosa Delima Ekwantini  
Budhy Ernawan

---

**MENGENAL PERAWATAN LUKA KANKER  
PAYUDARA & PENGGUNAAN  
*CIRCLE BREAST CANCER (CBC)***

---



# **MENGENAL PERAWATAN LUKA KANKER PAYUDARA & PENGGUNAAN *CIRCLE BREAST CANCER (CBC)***

Penulis :

Jenita Doli Tine Donsu

Rosa Delima Ekwantini

Budhy Ernawan

Setting/Layout :

Tim Poltek Usaha Mandiri

Diterbitkan Oleh :

Poltek Usaha Mandiri

Jln. Tatabumi No 3 Banyuraden Gamping Sleman

Yogyakarta. Telp (0274) 417013. Email :

poltekusahamandiri@gmail.com

Cetakan Pertama, Oktober 2021

ISBN : 978-623-98262-1-5

## **HAK CIPTA DILINDUNGI UNDANG-UNDANG**

Dilarang memperbanyak isi buku ini, baik sebagian maupun seluruhnya, dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagiMu ya Allah atas segala limpahan kasih, rahmat dan karuniaMu, buku ini dapat diselesaikan dalam waktu yang relatif singkat. Buku ini menjelaskan tentang bagaimana seseorang mengenal penyakit kanker payudara lebih dalam dan semakin dalam lagi. Artinya, setiap orang mempunyai kesempatan untuk mengenal lebih jauh tentang kanker payudara yang dapat mengenai siapa saja pada wanita dewasa tanpa mengenal status ekonomi.

Buku ini berjudul "Mengetahui Perawatan Luka Kanker Payudara & Penggunaan *Circle Breast Cancer (CBC)*". Adapun buku ini merupakan paduan dari beberapa teori tentang perawatan luka kanker payudara dan bagaimana perawatannya sehingga tidak terjadi maserasi, infeksi, dan komplikasi lainnya. Perawatan luka kanker payudara melalui penggunaan alat bantu *Circle Breast Cancer (CBC)* dengan asupan nutrisi yang adekuat akan cukup memberikan kontribusi dalam penyembuhan luka. Materi dalam buku ini juga dilengkapi dengan prosedur perawatan luka kanker payudara dengan menggunakan *CBC* yang dapat dilakukan oleh perawat di rumah sakit juga anggota keluarga di rumah.

Terimakasih yang tak terhingga kepada Yayasan Kanker Indonesia di Yogyakarta yang telah memberikan inspirasi kepada tim penyusun sehingga lebih semangat dalam mengumpulkan materi, dan buku ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini juga sebagai salah satu bentuk *support system* dan dedikasi kami sebagai relawan agar dapat membantu saudara-saudara kami khususnya yang pernah menjadi penghuni Rumah Singgah Yayasan Kanker Indonesia di Sendowo Yogyakarta agar dapat mengenal, memahami dan melakukan perawatan luka kanker payudara dengan lebih baik.

Tim penyusun berharap semoga buku ini dapat bermanfaat bagi segenap masyarakat terutama kepada pasien, relawan, dan semua orang yang ingin mengembangkan pengetahuannya tentang perawatan luka kanker dan pengelolaannya. Kritik dan saran kami harapkan untuk perbaikan selanjutnya.

Yogyakarta, September 2021

Tim Penyusun

## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI .....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II MENGENAL KANKER PAYUDARA.....	7
BAB III PERAWATAN KANKER PAYUDARA ....	31
BAB IV <i>CIRCLE BREAST CANCER (CBC)</i> & PETUNJUK PENGGUNAANNYA .....	35
BAB V MENGENAL NUTRISI UNTUK KANKER	39
REFERENSI .....	59

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Tubuh manusia terdiri dari sel-sel yang selalu tumbuh. Kadang-kadang pertumbuhan tersebut tidak terkontrol dan membentuk suatu gumpalan. Kebanyakan tidak menimbulkan bahaya, bila pada suatu tempat dibadan kita terdapat pertumbuhan sel-sel yang berlebihan, maka akan terjadi suatu benjolan atau tumor. Tumor dapat bersifat jinak maupun ganas. Tumor yang ganas inilah yang disebut kanker. Tumor ganas mempunyai sifat yang khas, yaitu dapat menyebar luas ke bagian lainnya diseluruh tubuh untuk berkembang menjadi tumor yang baru kemudian menjadi kanker (Mubarik, S., et al., 2019). Kanker dapat terjadi dimana saja pada bagian tubuh manusia kecuali kuku. Kanker juga dapat terjadi pada payudara yang dinamakan kanker payudara. Kanker payudara merupakan kanker yang berasal dari sel yang berlokasi di payudara, yang terdiri dari sel-sel kelenjar penghasil air susu, dan juga sel saluran air susu, atau jaringan lainnya. Kanker ini mayoritas terjadi pada wanita, meskipun juga dapat terjadi pada pria di sebagian kecil kasus (Yuliana, 2018; Bray, F., et al. 2018)

Menurut data WHO, sebanyak 7,5% kematian di dunia disebabkan oleh kanker, 5,5% diantaranya terjadi di negara berkembang dan 2,5% di negara maju. Pada tahun 2015 diperkirakan naik menjadi 9,1%. Sebanyak 6,7% di antaranya terjadi di negara berkembang dan 2,3% di negara maju. Jumlah pasien kanker di dunia makin hari semakin bertambah. Kanker merupakan penyebab kematian nomor dua setelah penyakit kardiovaskuler. Di negara berkembang kira-kira 20 juta orang terkena kanker. Jumlah ini meningkat sebanyak 30 juta penderita kanker pada tahun 2020. Kanker payudara merupakan penyebab utama kematian pada wanita, hingga setiap tahunnya di Amerika Serikat 44,000 pasien meninggal karena penyakit ini sedangkan di Eropa lebih dari 165,000 pasien meninggal. Pada tahun 2000, lebih dari 180.000 wanita didiagnosa mengidap kanker payudara dan lebih dari 40.000 meninggal karena kanker jenis ini (Rahmi, N., Andika, F., Marniati. 2020; Mubarik, S., et al. 2019; Bray, F., et al., 2018).

Kanker payudara yang ditemukan pada tahap yang lebih dini, maka akan lebih baik, namun saat ini kanker lebih sering ditemukan pada stadium lanjut



(70%) menyebabkan tingginya angka kematian. Kanker payudara ditemukan pada tahap lebih dini maka dapat menurunkan angka kematian, dan hal ini juga akan menghemat pengeluaran anggaran kesehatan. Sampai dengan tahun 2017 sudah dilakukan deteksi dini kanker payudara terhadap 3.040.116 perempuan usia 30-50 tahun (2,98%) di Indonesia. Pemeriksaan payudara yang sudah dilakukan menggunakan metode Pemeriksaan Payudara Klinis (SADANIS) untuk hasil deteksi dini kanker payudara tersebut ada 12.023 kasus tumor payudara dan 3.079 kasus yang dicurigai kanker payudara (Yuliana. (2018). Menurut data Departemen Kesehatan, kanker merupakan penyebab kematian nomor 7 di Indonesia. Kanker payudara sendiri menduduki peringkat kedua yang dialami wanita setelah kanker leher rahim. Kanker merupakan penyebab utama kematian pada wanita. Daerah dengan penderita kanker terbanyak di Indonesia adalah Yogyakarta (DIY). Di daerah tersebut, tingkat prevalensi tumor mencapai 9,6 per 1000 orang (Komite Penanggulangan Kanker Nasional. 2017; Rahmi, N., Andika, F., Marniati. 2020).

Jumlah penderita kanker di Indonesia sangat tinggi. Hal ini terlihat dari berbagai data kanker yang dipublikasikan baik oleh pemerintah maupun lembaga-lembaga kanker. Bahkan menurut WHO, pada tahun 2030 akan terjadi lonjakan penderita kanker di Indonesia sampai tujuh kali lipat dari tahun 2003. Jumlah penderita kanker yang meninggal dunia juga semakin memprihatinkan. Kanker payudara merupakan penyakit dengan kasus terbanyak kedua setelah kanker serviks. Penderita kanker payudara di Indonesia pada tahun 2004 sebanyak 5.207 kasus, setahun kemudian pada 2005, jumlah penderita kanker payudara meningkat menjadi 7.850 kasus. Kemudian pada tahun 2006, penderita kanker payudara meningkat menjadi 8.328 kasus dan pada tahun 2007 sebanyak 8.277 kasus. Demikian seterusnya prevalensi kanker payudara terus meningkat setiap tahunnya hingga saat ini (Komite Penanggulangan Kanker Nasional. 2017; Rahmi, N., Andika, F., Marniati 2020).

Peningkatan prevalensi kanker payudara menyebabkan semakin banyaknya kasus luka kanker payudara. Kanker payudara stadium lanjut memiliki masalah yang kompleks dalam penanganannya

karena selain masalah fisik, pasien juga menghadapi masalah respon psikologis yang juga memerlukan penanganan khusus. Strategi perawatan yang tepat merupakan prioritas utama untuk memperbaiki kualitas hidup pasien kanker. Perawatan paliatif merupakan pendekatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dan memberikan dukungan bagi keluarga yang menghadapi masalah yang berhubungan dengan kondisi pasien dengan mencegah dan mengurangi penderitaan melalui identifikasi dini, penilaian yang seksama serta pengobatan nyeri dan masalah-masalah lain, baik masalah fisik, psikososial, spiritual dan pelayanan masa dukacita bagi keluarga (Utami, 2017).

Kanker payudara memerlukan penanganan multi disiplin, yaitu dilakukan secara terpadu pada fase paliatif. Tidak diharapkan terjadinya komplikasi namun hal ini banyak terjadi berupa metastase, yaitu penjaran sel kanker ke organ tubuh lain. Penjaran kanker payudara ke bawah kulit akan membentuk lesi berupa malignant fungating wound. Pada kanker payudara sering terjadi lesi luka kanker terbentuk karena infiltrasi sel kanker ke daerah epitelium,

kelenjer limfa dan pembuluh darah, terutama pembuluh darah kapiler. Selanjutnya sel kanker dapat merusak daerah kulit sekitar payudara dan menimbulkan ulserasi massa jamur (ulcerating fungating mass). Kanker payudara yang disertai luka kronis, akan mempersulit penanganan kanker payudara itu sendiri. Penanganan luka kanker payudara akan lebih kompleks, karena kondisi pasien kanker payudara dengan luka, bukan saja terkait dengan masalah fisik/fisiologis, tetapi yang tidak kalah pentingnya adalah masalah respon psikologis yang juga memerlukan penanganan khusus (Mubarik, S., et al., 2019).

Perawatan luka kanker payudara merupakan tantangan tersendiri bagi perawat karena luka kanker sulit untuk sembuh, akibat sel-sel kanker yang terus bertambah serta menimbulkan gejala yang sulit untuk ditangani, terkait dengan malodor, eksudat dan infeksi (Utari, 2012). Hasil penelitian melaporkan bahwa dampak negatif luka kronik adalah terjadinya perubahan gambaran diri, perasaan malu, menarik diri, menurunnya selera makan, gangguan pola tidur, gangguan interaksi sosial, serta gangguan dalam melaksanakan aktivitas spiritual. Keseluruhan

permasalahan di atas biasanya juga melibatkan aspek estetika, hubungan perkawinan, sosial dan ekonomi. Kompleksnya permasalahan pasien dengan luka kanker payudara, baik permasalahan fisik maupun masalah psikososiospiritual lainnya, apabila tidak ditangani secara komprehensif akan menurunkan kualitas hidup pasien yang mungkin hanya tinggal beberapa minggu sampai beberapa bulan lagi (Utami, 2017; Wiksuarini, E., Rochmawati, E., & Rahmah, 2018).

Dalam perspektif keperawatan, perawat dalam hal ini dapat berperan dalam kegiatan promosi kesehatan sampai perawatan luka kanker payudara, yaitu dengan melakukan pendekatan terhadap karakteristik pasien kanker payudara, sebagai upaya dalam memberikan edukasi terhadap karakteristik pasien untuk mencegah kondisi yang lebih buruk dan meningkatkan kualitas hidup pasien kanker kanker payudara (Rachmawati, AS. 2020). Hasil penelitian diperoleh bahwa penderita kanker payudara pada kelompok ras Afrika paling tinggi pada penderita kanker dengan status ekonomi rendah, yaitu sebesar 72,8%, dengan status ekonomi yang meningkat, kebutuhan terhadap pelayanan juga akan meningkat,

selain itu pada kelompok ekonomi menengah ke atas paparan informasi tentang penyakit kanker akan lebih besar dibandingkan pada kelompok yang menengah ke bawah, sehingga kasus kanker akan meningkat sesuai dengan status ekonomi (Geisel, J., Raghu, M., & Hooley, R. 2018; Komite Penanggulangan Kanker Nasional. 2017).

## **BAB II**

### **MENGENAL KANKER PAYUDARA**

Kanker payudara merupakan jenis kanker umum yang terjadi pada wanita. Hal ini berdasarkan penelitian yang menunjukkan bahwa hampir sepertiga kanker yang didiagnosa pada wanita adalah kanker payudara. Pada tahun 2000, lebih dari 180.000 wanita didiagnosa mengidap kanker payudara dan lebih dari 40.000 meninggal karena kanker jenis ini (Mubarik, S., et al., 2019). Menurut Komite Penanggulangan Kanker Nasional. 2017, walaupun kaum pria dapat juga terkena kanker jenis ini, tetapi kemungkinan terkena kanker payudara pada wanita 100 kali lipat dibanding pada pria. Belum ada data statistik yang akurat di Indonesia, namun data yang terkumpul dari rumah sakit menunjukkan bahwa kanker payudara menduduki ranking pertama diantara kanker lainnya pada wanita.

Payudara merupakan alat vital dan kebanggaan dari setiap wanita. Banyak wanita yang menginginkan mempunyai payudara yang indah, padat, dan kencang sehingga membuat dirinya lebih percaya diri. Wanita yang mempunyai payudara

kecil, akan berusaha sekuat tenaga agar payudaranya menjadi besar. Wanita yang sudah mempunyai payudara yang besar, akan berusaha memperindah, namun kebanggaan itu tentu akan musnah jika ada gangguan yang terjadi pada payudaranya (Komite Penanggulangan Kanker Nasional, 2017).

Kanker payudara adalah tumor (kanker) ganas yang bermula dari sel-sel payudara yang berupa benjolan biasanya di lapisan dalam saluran susu atau lobulus dan pertumbuhan berlebihan atau perkembangan tidak terkontrol dari sel-sel dan jaringan payudara. Kanker payudara atau istilah medisnya carcinoma mammae adalah momok pembunuh kedua bagi kaum wanita Indonesia setelah kanker rahim. Kanker payudara terjadi karena terganggunya sistem pertumbuhan sel di dalam jaringan payudara. Payudara tersusun atas kelenjar susu, jaringan lemak, kantung penghasil susu, dan kelenjar getah bening. Sel abnormal bisa tumbuh di empat bagian tersebut, dan mengakibatkan kerusakan yang lambat tetapi pasti menyerang payudara (Utami, 2017; Wiksuarini, E., Rochmawati, E., & Rahmah, 2018).

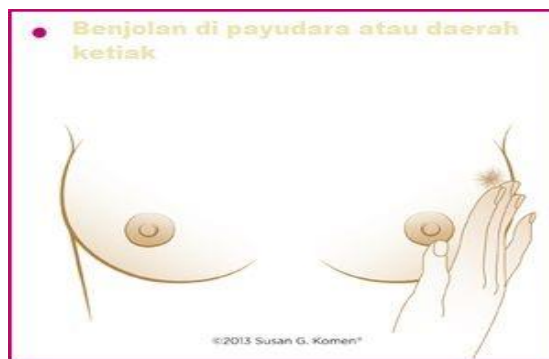


Pada umumnya, kanker payudara dideteksi oleh penderita sendiri dan biasanya berupa benjolan yang keras dan kecil. Pada banyak kasus benjolan ini tidak sakit, tapi beberapa wanita mengalami kanker yang menimbulkan rasa sakit. Selain tes fisik, mamografi tahunan atau dua kali setahun dan USG khusus payudara disarankan untuk mendeteksi adanya kelainan pada wanita berusia lanjut dan wanita berisiko tinggi kanker payudara, sebelum terjadi kanker. Jika benjolan bisa teraba atau kelainan terdeteksi saat mamografi, biopsi perlu dilakukan untuk mendapatkan contoh jaringan guna dilakukan tes di bawah mikroskop dan meneliti kemungkinan adanya tumor dan langkah tindaklanjutnya adalah menggunakan tindakan pengobatan kemoterapi (Utami, 2017).

Sejumlah studi memperlihatkan bahwa deteksi kanker payudara serta terapi dini dapat meningkatkan harapan hidup dan memberikan pilihan terapi lebih banyak pada pasien. Diperkirakan 95% wanita yang terdiagnosis pada tahap awal kanker payudara dapat bertahan hidup lebih dari lima tahun setelah diagnosis sehingga banyak dokter yang merekomendasikan agar para wanita menjalani

'sadari' (periksa payudara sendiri saat menstruasi) di rumah secara rutin dan menyarankan dilakukannya pemeriksaan rutin tahunan untuk mendeteksi benjolan pada payudara, dan kenali tanda-tandanya (Thaha, R., Widajadnja I, N., & Hutasoit, G, A. 2017):

### 1. Benjolan/Penebalan di Sekitar Payudara



Gambar 1. Kanker Payudara Dengan Benjolan

Benjolan di sekitar payudara merupakan salah satu ciri atau tanda paling awal yang harus anda perhatikan. Sebagian wanita memiliki benjolan di daerah ketiak atau sekitar payudara sebagai tanda awal mereka telah terkena kanker payudara stadium awal.

Walau tidak 100 % benjolan ini menandakan bahwa anda terkena kanker, namun setidaknya anda harus waspada, mulai dari yang terasa kecil

atau yang sudah mengganggu, sebaiknya langsung berkonsultasi ke dokter terkait.

Untuk membedakan mana benjolan yang kemungkinan besar adalah kanker payudara dan mana yang tidak, berikut adalah beberapa karakteristiknya.

Tanda benjolan yang kemungkinan kanker sebagai berikut:

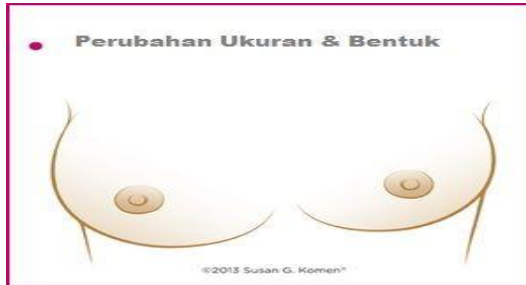
- Benjolan terasa keras
- Benjolan ini tidak diskrit; tidak mudah dibedakan
- Benjolan tetap di payudara; tidak bergerak
- Hanya ada satu benjolan
- Tidak ada benjolan yang sama di payudara sebelahnya
- Kulit payudara berlesung pipit
- Benjolan disertai dengan keluarnya cairan

Benjolan yang kemungkinan kecil menjadi kanker:

1. Benjolan lunak
2. Benjolan diskrit; mudah dibedakan
3. Benjolan bergerak di payudara
4. Ada beberapa benjolan payudara
5. Ada benjolan di payudara sebelahnya.
6. Benjolan menghilang setelah siklus menstruasi

Selain benjolan, penebalan payudara di bawah ketiak juga wajib Anda waspadai dan segera konsultasi di dokter terkait jika anda merasakan hal ini.

## 2. Perubahan Ukuran dan Bentuk Payudara



Gambar 2. Kanker Payudara Berubah Bentuk

Jika anda melihat ada keanehan dalam salah satu bentuk payudara anda maka anda harus khawatir karena ini merupakan tanda umum kedua yang paling sering terjadi. Tidak hanya bentuk, ukuran payudara juga menjadi tanda yang umum.

### ✓ **Perubahan Ukuran:**

Ukuran sebelumnya besar, 34 hanya menjadi 32  
(Contoh dalam ukuran bh)

### ✓ **Perubahan Bentuk:**

Bentuk sebelumnya mancung, sekarang menjadi tengkulai ke bawah.

Gambar di atas dapat menjadi contoh untuk ciri yang kedua ini, perubahan ukuran dan bentuk ini dapat terjadi pada salah satu payudara, atau kedua-duanya. Jadi ada baiknya jika anda memperhatikan salah satu berubah, atau keduanya berubah dalam hal bentuk dan ukuran anda dapat berkonsultasi lebih lanjut pada dokter terkait.

### 3. Terdapat Kerutan di Sekitar Payudara



**Gambar 3. Kanker Payudara Dengan Kerutan**  
Kerutan biasanya dialami oleh orang yang sudah tua, namun tidak halnya jika anda mengalami atau terkena gejala awal kanker payudara, kerutan

mungkin saja terdapat di bagian tertentu di payudara anda.

✓ **Kulit payudara normal**

Kulit payudara normal tidak memiliki kerutan, cenderung halus dan permukaan yang rata (kecuali di daerah puting)

✓ **Kerutan Tanda Kanker Payudara**

Kerutan tanda kanker payudara ini dapat anda rasakan dengan tangan perbedaannya, permukaan kasar dan spesifik di daerah tertentu pada kulit payudara.

Biasanya kerutan ini akan berwarna sedikit hitam dan tidak terlalu besar lingkupnya.

4. Keluarnya cairan dari puting secara tiba-tiba



## Gambar 4. Kanker Payudara Dengan Cairan Keluar Dari Puting Susu

Ketika tanpa sebab yang jelas (tidak sedang menyusui) tiba tiba keluar cairan dari puting, maka ini adalah salah satu gejala anda terkena kanker payudara.

### ✓ **Cairan putih/bening**

Cairan yang keluar dari puting ini dapat berwarna putih dan bening, agak kental atau encer.

### ✓ **Cairan Darah/Kecoklatan**

Jika puting mengeluarkan cairan coklat atau bahkan berupa cairan berwarna merah darah, ini sudah tahap kronis dimana anda harus segera berkonsultasi ke dokter. Kemungkinan besar anda mengalami gejala awal kanker payudara.

Namun secara garis besar, apapun cairan yang keluar dari puting tanpa sebab yang jelas sebaiknya anda beri perhatian khusus, periksa ke dokter.

## 5. Nyeri Tidak Kunjung Hilang Di Bagian Tertentu Payudara



Gambar 5. Kanker Payudara Dengan Nyeri

Payudara mungkin saja terasa nyeri ketika anda mengalami menstruasi ataupun ketika sedang hamil. Namun tentu rasa nyeri tersebut dapat hilang seiring dengan selesainya siklus yang anda lalui.

Lalu bagaimana jika rasa nyeri tersebut tidak kunjung hilang? Jika tidak kunjung hilang coba teliti lagi apakah bagian yang nyeri tersebut terletak pada posisi yang sama atau tidak? Jika pada bagian yang sama maka akan semakin besar



kemungkinan bahwa itu merupakan gejala kanker payudara yang harus anda waspadai.

**Apa yang harus dilakukan pada nyeri tersebut?**

- ✓ Jangan di pencet atau ditempelkan dengan 'minyak' pereda nyeri
- ✓ Segera konsultasikan ke dokter untuk dilakukan pemeriksaan lebih lanjut
- ✓ Jangan dibiarkan terlalu lama, karena akan sangat berbahaya

6. Payudara Nampak Kemerahan dan Bengkak



Gambar 6. Kanker Payudara Dengan Kemerahan & Bengkak

Jika anda mengalami perubahan drastis dari warna kulit sekitar payudara seperti memerah, bengkak, atau terlihat gelap di salah satu sisi dan bagian tertentu pada payudara anda, maka sebaiknya anda mulai berkonsultasi pada dokter spesialis terkait.

✓ **Kemerahan**

Amati kulit sekitar payudara anda, lihat apakah ada warna aneh di bagian bawah, atas, atau samping. Tanda merah ini biasanya akan membawa kehangatan jika di sentuh. Seperti orang pada saat demam, namun hanya pada daerah tersebut saja.

✓ **Bengkak**

Selain benjolan ada juga bengkak yang lunak, tidak seperti benjolan yang keras bengkak ini cenderung lebih lunak sifatnya.

## 7. Puting Masuk Ke Dalam



Gambar 7. Kanker Payudara Dengan Puting Masuk Ke Dalam

Puting susu biasanya akan timbul, kalau pun sedang mengecil setidaknya dia akan sejajar dengan kulit. Namun keanehan harus anda perhatikan ketika ia telah menekuk ke dalam dan tidak sewajarnya.

**Apakah puting susu saja ?**

Tidak. Semua bagian di payudara yang menekuk di dalam harus anda waspadai sebagai gejala kanker payudara yang patut dilakukan pengecekan lebih lanjut agar tidak menjadi lebih bahaya.

Puting susu yang 'bersembunyi' di dalam dapat terjadi di hanya salah satu bagian saja atau di kedua bagian sekaligus.

## **Penyebab Kanker Payudara**

Menurut Aulia (2012), kanker payudara tergolong kanker yang paling umum menyerang kaum wanita. Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan untuk menyerang kaum pria. Sampai saat ini, penyebab kanker payudara belum diketahui secara pasti, namun beberapa faktor yang memungkinkan menjadi penyebab kanker payudara adalah sebagai berikut:

1. Faktor usia, penyakit kanker payudara meningkat pada usia remaja ke atas.
2. Faktor genetik, ada 2 jenis gen yang diistilahkan dengan BRCA 1 dan BRCA 2 yang sangat mungkin meningkatkan resiko kanker payudara. Jika seorang wanita mempunyai ibu atau saudara yang mengidap penyakit kanker payudara, maka ia memiliki resiko kanker payudara 2 kali lipat dibandingkan wanita lain yang dalam keluarganya tidak ada satupun penderita kanker payudara.
3. Pemakaian obat-obatan, misalnya seseorang wanita yang melakukan terapi obat hormon pengganti HRT (*Hormone Replacemen Therapy*),

seperti hormon estrogen, dapat meningkatkan resiko kanker payudara.

4. Tidak menikah, menikah namun tidak mempunyai anak, melahirkan anak pertama setelah usia 35 tahun, dan tidak pernah menyusui anak.
5. Stres juga termasuk salah satu penyebab kanker payudara, beberapa hasil penelitian mengungkapkan bahwa resiko kanker payudara meningkat pada orang yang sering mengalami stres (goncangan jiwa) dan pada wanita yang mengalami menstruasi pertama di bawah usia 11 tahun.
6. Kebiasaan hidup tidak sehat misalnya merokok, mengkonsumsi alkohol, makanan makanan yang banyak mengandung lemak dan karbohidrat tinggi.

### **Jenis-Jenis Kanker Payudara**

#### **1. Tipe yang sering terjadi**

Menurut Mubarik, S., *et al.*, (2019), ada banyak jenis kanker payudara, meskipun sebagian diantaranya sangat jarang terjadi. Kadang, tumor payudara bisa menjadi campuran dari berbagai

jenis ini atau bahkan campuran dari beberapa jenis invasif dengan kanker *in Situ*.

a. *Ductal Carcinoma In Situ (DCIS)*

Jenis kanker ini paling umum dari kanker payudara yang tidak berbahaya (noninvasif). DCIS berarti bahwa kankernya hanya terjadi di dalam *duct* (tabung kecil yang membawa susu dari lobula keputing). Kanker ini tidak meluas melalui dinding-dinding *duct* ke jaringan payudara. Seringkali, cara terbaik untuk menemukan DCIS awal adalah menggunakan *mammogram*.

b. *Lobular Carcinoma in Situ(LCIS)*

Kondisi ini bermula dari kelenjar-kelenjar yang berperan dalam memproduksi susu, tetapi tidak melalui dinding lobula. Meskipun bukan kanker yang sebenarnya, wanita yang mengalami hal ini akan mendapatkan resiko kanker payudara dikemudian hari.

c. *Invasive (infiltrating) Ductal Carcinoma (IDC)*

Ini adalah jenis kanker payudara yang paling sering terjadi. Kanker ini bermula dari jalannya susu atau pada *duct*, menerobos dinding *duct*, dan menyerang jaringan payudara. Dari

sinilah kanker mungkin menyebar kebagian-bagian tubuh yang lain. Kanker ini meliputi sekitar delapan diluar sepuluh kanker payudara yang membahayakan.

d. *Infiltrating Lobular Carcinoma (ILC)*

ILC adalah jenis kanker payudara invasif, ia bahkan sulit dideteksi dengan tehnik *Mammogram*. Kanker jenis ini menyerang jaringan payudara di bawah kulit, di dalam kelenjar susu, dan menyebar ke jaringan lemakserta haringan penyangga payudara. Ciri-ciri fisik ILC adalah payudara penderitanya menebal serta dibagian tertentu membengkak dan keras, puting susu tertarik kedalam, dan kulit payudara menebal, berkerut atau bersisik.

e. *Tumor jinak (Fibroudenoma Mammae)*

Tumor jinak ini berkembang di jaringan dan kelenjar susu. Tumor ini menyerang wanita usia 20-25 tahun.

2. Varian kanker yang jarang menyerang

Ada beberapa varian kanker payudara yang jarang menyerang, antara lain adalah:

- a. *Medullary Carcinoma*, jenis ini mirip dengan IDC, bedanya pada *Medullary* terdapat batasan yang jelas *Mucinous Carcinoma*, sel kanker berbentuk seperti *jelly* dan mudah dibedakan dengan sel normal.
  - b. *Tubular Carcinoma*, sel kanker bentuk seperti tabung.
  - c. *Inflammatory Breast Cancer (IBC)*, yaitu sel kanker yang menyerang pembuluh getah bening, dan membuat payudara berwarna merah lebam. IBC tidak terdeteksi oleh *mammogram* dan USG.
  - d. Jenis terakhir adalah *Paget's Disease of the Nipple*, yaitu seperti eksim yang menyerang puting dan aerola.
3. Stadium kanker payudara

Menurut Nurcahyo (2010), pada kanker payudara terdapat sistem pembagian stadium yang cukup mudah dengan penilaian sistem TNM. Sistem ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi ukuran tumor (T), metastase kelenjar getah bening atau *Node* (N), dan metastase atau penyebaran jauh (M). Ketiga faktor T, N, M dinilai baik secara klinis sebelum dilakukan operasi, dan dilakukan



pemeriksaan histopatologi (PA). Berikut ini adalah daftar klasifikasi stadium kanker payudara dengan sistem TNM.

a. T (Tumor size), ukuran tumor:

- 1) T 0, tidak ditemukan tumor primer.
- 2) T 1, ukuran tumor berdiameter < 2 cm.
- 3) T 2, ukuran tumor berdiameter antara 2-5 cm.
- 4) T 3, ukuran tumor berdiameter > 5 cm
- 5) T 4, ukuran tumor berapa saja, tetapi sudah ada Penyebaran ke kulit atau dinding dada, atau pada keduanya. Tumor ini dapat berupa borok, *edema* atau bengkak, kulit payudara kemerahan, atau ada benjolan kecil pada kulit di luar tumor utama.

b. N (Node), kelenjar getah bening regional (KGB):

- 1) N 0, tidak terdapat metastase pada KGB rasonal di ketiak/*aksilla*.
- 2) N 1, ada metastase ke KGB *aksilla* yang masih dapat digerakkan.
- 3) N 2, ada metastase ke KGB *aksilla* yang sulit digerakkan.

- 4) N 3, ada metastase ke KBG di atas tulang selangka (*supraclavícula*) atau pada KBG di *mammary interna* di dekat tulang *sternum*.

c. M (metastasis), penyebaran jauh:

- 1) M X, merastase jauh belum dapat dinilai.
- 2) M 0, tidak terdapat metastasis jauh.
- 3) M 1, terdapat metastasis jauh.

Setelah masing-masing faktor T,N, dan M didapatkan, ketiga faktor tersebut kemudian digabungkan dan didapatkan stadium kanker sebagai berikut:

a. Stadium 0

Stadium ini diperoleh dari faktor T0, N0, M0. Rentang penyebaran invasif kecil (kurang dari 2 cm tanpa invasi kelenjar getah bening). Tingkat bertahan hidup pengidapnya rata-rata adalah 90%.

b. Stadium 1

Stadium ini diperoleh dari faktor T1,N0,M0. Rentang penyebarannya noninvasif. Tingkat bertahan hidup pengidapnya rata-rata adalah 70%.

c. Stadium II A

Stadium ini diperoleh dari faktor T0 N1 M0/T1 N1 M0/T2 N0 M0. Rentang penyebarannya invasif. Tingkat bertahan hidup pengidapnya rata-rata adalah 60%.

d. Stadium II B

Stadium ini diperoleh dari faktor T2 N1 M0/T3 N0 M0/T2 N0 M0. Rentang penyebarannya invasif. Tingkat bertahan hidup pengidapnya rata-rata adalah 60%.

e. Stadium III A

Stadium ini diperoleh dari faktor T0 N2 M0/T1 N2 M0/T2 N2 M0/T3 N1 M0/T2 N2 M0. Rentang penyebarannya invasif besar (lebih dari 5 cm dengan invasi kulit). Tingkat bertahan hidup pengidapnya rata-rata adalah 40%.

f. Stadium III B

Stadium ini diperoleh dari faktor T4 N0 M0/T4 N1 M0/T4 N2 M0. Rentang penyebarannya invasif. Tingkat bertahan hidup pengidapnya rata-rata adalah 40%.

g. Stadium III C

Stadium ini diperoleh dari faktor tiap T N3 M0. Rentang penyebarannya invasif. Tingkat

bertahan hidup pengidapnya rata-rata adalah 40%.

#### h. Stadium IV

Stadium ini diperoleh dari faktor tiap T- tiap N- M1 pada tahap ini kanker telah bermetastasis atau menyebar jauh. Rentang penyebarannya invasif. Tingkat bertahan hidup pengidapnya rata-rata adalah 20%.

## **BAB III**

### **PERAWATAN LUKA KANKER PAYUDARA**

#### **STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) PERAWATAN LUKA CA MAMAE**

1. Pengertian: Melakukan tindakan perawatan terhadap luka, mengganti balutan dan membersihkan luka.
2. Tujuan
  - a. Mencegah infeksi
  - b. Membantu penyembuhan luka
  - c. Meningkatkan harga diri klien
3. Peralatan dan bahan:
  - a. Bak instrumen yang berisi:
    - 1) 2 buah pinset anatomi
    - 2) 2 buah pinset chirugis
    - 3) Gunting jaringan
    - 4) Cucing 2 buah
  - b. Peralatan lain:
    - 1) Trolly
    - 2) Tromol berisi kasa steril
    - 3) Korentang
    - 4) 1 pasang sarung tangan bersih
    - 5) 1 pasang sarung tangan steril

- 6) Hipafiks secukupnya
- 7) Gunting plester
- 8) Perlak kecil
- 9) H<sub>2</sub>O<sub>2</sub> (Perhidrol)
- 10) NaCl 0,9 %
- 11) Bengkok
- 12) Tas kresek
- 13) Obat sesuai advis
- 14) Alat CBC set sesuai ukuran payudara

#### 4. Prosedur Pelaksanaan

##### a. Tahap Pra Interaksi

- 1) Melakukan verifikasi program terapi
- 2) Mencuci tangan
- 3) Memakai sarung tangan bersih
- 4) Menempatkan alat ke dekat pasien

##### b. Tahap orientasi

- 1) Mengucapkan salam dan menyapa klien
- 2) Menjelaskan maksud dan tujuan tindakan yang akan dilakukan pada klien
- 3) Menanyakan kesiapan klien sebelum kegiatan dilakukan
- 4) Memberi kesempatan bertanya pada klien sebelum tindakan

##### c. Tahap kerja

- 1) Menjaga privacy klien
- 2) Mengatur posisi klien sehingga luka dapat terlihat dan terjangkau oleh perawat
- 3) Membuka bak instrumen
- 4) Menuangkan NaCl 0,9% ke dalam cucing
- 5) Mengambil kasa steril secukupnya, kemudian masukan ke dalam cucing yang berisi larutan NaCl 0,9%
- 6) Mengambil sepasang pinset anatomis dan cirugis
- 7) Memeras kasa yang sudah di tuangkan ke dalam cucing
- 8) Taruh perasan kasa di dalam bak instrumen atau tutup bak instrumen bagian dalam
- 9) Pasangkan perlak di bawah luka klien
- 10) Pasangkan alat *CBC* sesuai ukuran payudara
- 11) Buka balutan luka klien, sebelumnya basahi dulu plester atau hipafiks dengan NaCl atau semprot dengan alkohol
- 12) Masukan balutan tadi ke dalam bengkok atau tas kresek
- 13) Observasi keadaan luka klien, jenis luka, luas luka, adanya pus atau tidak dan kedalaman luka

- 14) Semprot bagian luka dengan larutan NaCl 0,9% sampai terlihat bersih
  - 15) Buang jaringan yang sudah membusuk (jika ada) menggunakan gunting jaringan
  - 16) Ganti sarung tangan bersih dengan sarung tangan steril
  - 17) Lakukan perawatan luka dengan kasa yang sudah di beri larutan NaCl 0,9%
  - 18) Oleskan obat luka (jika ada)
  - 19) Tutup luka dengan kasa kering steril secukupnya
  - 20) Fiksasi luka dengan hipafiks
  - 21) Rapikan klien
- d. Tahap terminasi
- 1) Bereskan peralatan
  - 2) Sampaikan pada klien bahwa tindakan sudah selesai
  - 3) Sampaikan terimakasih atas kerjasamanya
  - 4) Lepas sarung tangan
  - 5) Cuci tangan
  - 6) Dokumentasikan kegiatan



**BAB IV**  
***CIRCLE BREAST CANCER (CBC) & PETUNJUK***  
**PENGGUNAANNYA**

*Circle Breast Cancer (CBC)* merupakan suatu istilah atau nama alat yang digunakan guna membantu perawatan luka kanker payudara. Alat tersebut sangat sederhana terbuat dari bahan stainless steel yang terdiri dari beberapa bagian yaitu sekrup, karet dan lingkaran (gambar 1 & 2) berikut ini.



Gambar 1. CBC Tertutup



Gambar 2. CBC terbuka

Adapun bagian-bagian alat *CBC* terdiri dari:

1. Sekrup
2. Karet
3. Corong
4. Selang
5. Lingkaran stainless steel

Untuk dapat digunakan dengan sempurna alat ini harus dilengkapi dengan selang sebagai wadah irigasi untuk mengalirkan cairan dari hasil pencucian luka kanker payudara dan ember yang cukup untuk menampung cairan serta sisa-sisa pencucian luka kanker payudara.

*CBC* berfungsi sebagai pengganti duk dan kasa yang digunakan sebagai alat bantu perawatan luka kanker payudara. Menggunakan *CBC* diharapkan air bekas pencucian luka kanker payudara tidak bersentuhan dengan kulit sekitar payudara sehingga dapat terhindar dari kejadian maserasi yaitu gangguan pada kulit normal akibat bersentuhan dengan cairan luka kanker payudara.

**Tujuan Penggunaan *CBC* adalah:**

1. Mencegah maserasi (kerusakan kulit)
2. Efisiensi penggunaan bahan habis pakai pada perawatan luka kanker payudara
3. Memudahkan dalam melakukan tindakan perawatan luka kanker payudara

**Cara menggunakan *CBC* dalam perawatan kanker payudara:**

1. Persiapkan *CBC* set sesuai ukuran dan posisi luka kanker payudara
2. Pasangkan alat *CBC* pada payudara dengan cara:
3. Longgarkan sekrup
4. Renggangkan alat *CBC*

5. Pasangkan alat CBC pada payudara dengan cara melingkar
6. Kencangkan sekrup
7. Sambungkan saluran irigasi dengan ujung selang dan ujung lainnya dimasukkan pada penampungan (ember)
8. Lakukan perawatan luka kanker payudara sesuai standar operasional prosedur (SOP)

## **BAB V**

### **MENGENAL NUTRISI UNTUK KANKER PAYUDARA**

Tahukah Anda bahwa penderita kanker payudara semakin meningkat? Maka dari itu, khususnya para perempuan wajib meningkatkan perhatian terhadap makanan dan pola makan untuk mencegah terjadinya penyakit tersebut. Selain melakukan pengobatan secara intensif makanan merupakan salah satu obat yang paling efektif untuk menjaga daya tahan tubuh agar semakin meningkat. Selain itu makanan yang di konsumsi memiliki peran penting untuk masa pemulihan penderita kanker payudara.



## **Makanan sehat untuk penderita kanker payudara**

### **1. Bawang Putih**

Makanan sehat yang pertama adalah bawang putih. Tak hanya nikmat saat digunakan untuk bahan campuran masakan saja. Bawang putih juga sangat baik dikonsumsi bagi penderita kanker payudara. Hal ini dikarenakan bawang putih memiliki kandungan allium di dalamnya. Allium merupakan senyawa yang berperan dalam melawan sel kanker dalam tubuh. Maka dari itu, mulailah untuk mengonsumsi bawang putih baik untuk campuran masakan ataupun mengonsumsinya secara langsung. Selain bawang putih juga merupakan antibiotik alami yang dapat menghambat pertumbuhan sel kanker.

### **2. Daging Tanpa Lemak**

Makanan sehat untuk penderita kanker payudara yang kedua adalah daging tanpa lemak. Salah satu pemicu kanker adalah makanan yang mengandung kolesterol atau lemak yang tinggi. Namun jika Anda merupakan salah satu orang yang sangat menyukai aneka daging, Anda masih tetap bisa mengonsumsinya. Namun sebaiknya pilihlah

daging tanpa lemak untuk tetap menjaga kesehatan Anda agar tetap stabil.

### 3. Telur

Makanan sehat yang selanjutnya adalah putih telur. Tidak hanya digunakan untuk mengatasi masalah jerawat dan kecantikan wajah saja. Putih telur merupakan salah satu makanan yang dapat nikmati untuk sarapan pagi. Kandungan zat dan juga nutrisi pada putih telur bermanfaat untuk melawan sel kanker yang ada dalam tubuh.

### 4. Buah Delima

Buah delima merupakan salah satu buah yang sangat dianjurkan untuk dikonsumsi bagi penderita kanker payudara. Ini dikarenakan kandungan asam ellagic dan polifenol pada buah delima dapat membantu tubuh untuk mencegah pertumbuhan kanker. Mengingat betapa pentingnya buah delima untuk kesehatan tubuh, Anda dapat mengonsumsi buah ini secara teratur untuk pengobatan dan pencegahan kanker payudara.

### 5. Tomat

Selain makanan di atas, makanan sehat untuk penderita kanker payudara yang terakhir adalah

tomat. Kandungan antioksidan-lycopene pada buah tomat dapat melindungi tubuh dari berbagai macam sel kanker salah satunya sel kanker payudara. Tak hanya itu, buah tomat juga mengandung vitamin C yang bermanfaat untuk menjaga sistem kekebalan tubuh Anda. Jika sistem kekebalan tubuh terjaga, maka sel kanker sulit untuk berkembang.

#### 6. Biji Rami

Makanan sehat untuk penderita kanker payudara selanjutnya adalah biji rami. Tanaman ini kaya akan antioksidan yang disebut ligan. Ligan tersebut membantu sel-sel tubuh tetap sehat dan aman dari sel kanker. Biji rami juga kaya akan omega-3 yang sangat baik untuk mencegah kanker usus besar.

#### 7. Pasta

Banyak orang yang berfikir bahwa pasta merupakan salah satu daftar makanan junk food. Namun tahukah Anda bahwa pasta adalah makanan yang mengandung bumbu yang sehat bagi tubuh. Syarat memasak pasta agar tetap sehat adalah tidak menggunakan bumbu instan, namun disarankan untuk meracik bumbu sendiri.



## 8. Kacang panjang

Selanjutnya adalah kacang panjang. Makanan ini juga sangat baik bagi penderita kanker payudara. Kacang panjang dapat diolah dengan cara direbus ataupun ditumis agar nutrisinya tetap terjaga dan pastinya bermanfaat bagi tubuh.

## 9. Ikan

Sudah menjadi rahasia umum jika ikan merupakan sumber dari vitamin dan juga nutrisi. Ikan kaya akan protein yang dapat membantu tubuh untuk menangkal sel kanker. Meskipun begitu, pastikan Anda memilih ikan dengan kualitas terbaik agar nutrisinya tetap terjaga, seperti ikan salmon dan tuna.

## **Makanan dan Minuman Yang Harus Dihindari Penderita Kanker Payudara**

### 1. Buah-buahan

Pada umumnya buah-buahan kaya akan vitamin dan nutrisi yang baik untuk menjaga kesehatan tubuh. Namun seorang penderita kanker payudara tidak boleh mengonsumsi buah asal-asalan. Ada beberapa buah yang harus dihindari oleh penderita kanker, seperti dukuh, durian, dan

anggur, dan juga buah-buah lain yang menghasilkan alkohol. Hal ini dikarenakan buah-buah yang menghasilkan alkohol dapat merangsang perkembangnya sel kanker.

## 2. Sayur-sayuran

Selain buah, tidak semua penderita kanker payudara dapat mengonsumsi sayuran. Berbagai macam sayuran yang harus dihindari adalah sawi putih, kangkung dan juga tauge. Kandungan zat dalam sawi dan juga tauge dapat menurunkan efektivitas kerja obat yang di minum. Demikian juga cabai merangsang aktifitas bawah sadar sehingga menurunkan jumlah oksigen dalam tubuh.

## 3. Daging dan Ikan Asin

Daging yang dilarang dikonsumsi oleh penderita kanker payudara adalah daging yang kaya lemak. Selain daging, penderita kanker payudara sebaiknya juga menghindari ikan asin. Karena ikan asin diolah dengan cara diawetkan. Hal inilah yang dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Padahal seseorang yang menderita kanker diharuskan untuk memiliki sistem kekebalan yang kuat. Daging (sapi, kerbau, kambing, babi)

memfasilitasi pertumbuhan sel yang tidak normal. Ikan asin yang diolah dari bahan tidak segar mengalami penguraian sehingga menjadi bahan allergen yang mengundang reaksi imunitas tubuh. Akibatnya, tubuh akan merasa meriang, gatal-gatal, dan bengkak. Sementara itu, bagi penderita kanker akan timbul reaksi berdenyut-denyut dan timbul rasa nyeri di bagian tubuh yang terkena kanker. Selanjutnya karena ada gangguan permeabilitas (penyerapan air) jaringan tubuh, permukaan luka akan tampak basah, benyek, dan kadang-kadang terjadi perdarahan.

#### 4. Minuman

Minuman ringan atau soft drink yang mengandung alcohol bersifat karsinogen. Es atau minuman dingin mengganggu kelancaran peredaran darah. Alkohol merangsang aktivitas bawah sadar sehingga jumlah oksigen dalam tubuh menurun.

#### 5. Makanan yang diawetkan.

Makanan awetan mengandung senyawa kimia yang dapat berubah menjadi karsinogenaktif. Makanan yang dibakar, bagian yang gosong atau hangus mengandung zat karsinogen.

## 6. Sea food

Udang, kerang, kepiting, cumi mengandung kandungan lemak tinggi. Penderita kanker atau tumor harus mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi karena bisa merangsang berkembangnya sel kanker.

## 7. Daging Unggas

Biasanya untuk memacu pertumbuhan ternak atau unggas digunakan obat-obatan kimia termasuk hormon yang disuntikkan ke dalam tubuh hewan sehingga bobot ternak atau unggas cepat meningkat. Suntikan hormon yang diberikan pada ternak mirip hormon anabolic pada manusia. Hormon ini diduga memicu kanker prostat dan kanker kelenjar.

## **Makanan Sehat Untuk Mencegah Terjadinya Kanker Payudara**

Beberapa tahun terakhir ini penderita kanker payudara semakin meningkat. Hal itu menunjukkan semakin banyak orang, khususnya wanita yang tidak memperhatikan kesehatannya. Banyak wanita yang melakukan tindakan-tindakan tidak sehat dan tidak memperhatikan pola makan seimbang. Lingkungan

sekitar kita pun ikut mendukung bertambah banyaknya penderita kanker. Semakin banyak beredarnya makanan yang tidak sehat membuat resiko kanker payudara meningkat drastis. Anda sadari atau tidak, di zaman ini sangat mudah didapatkan makanan yang tidak baik untuk kesehatan. Maka dari itu, kembalilah pada bahan-bahan makanan alami.

Di Indonesia sendiri, jumlah penderita kanker diperkirakan bertambah sebanyak 200 ribu orang per tahunnya (Haryono, S.J., 2012). WHO bahkan menduga angka ini masih akan terus meningkat setiap tahun. Angka kematian kanker pun termasuk tinggi, yakni menempati urutan kedua pada kematian akibat penyakit tidak menular setelah jantung di dunia.

Jika Anda adalah termasuk orang yang ingin mengurangi resiko kanker payudara maka akan sangat baik jika Anda mengkonsumsi beberapa makanan sehat di bawah ini. Beberapa jenis makanan di bawah ini sangat cocok dikonsumsi untuk mencegah kanker payudara.

### 1. Jeruk

Zat khusus dalam buah jeruk bisa menghambat zat nitrosamine yang bisa memicu perkembangan sel kanker. Buah ini juga sangat segar untuk kebugaran tubuh karena kaya akan vitamin C.

### 2. Kiwi

Penelitian telah menunjukkan bahwa zat yang terkandung menghalangi pembentukan nitrosamin dari tubuh manusia. Kiwi adalah golongan buah-buahan yang sangat bagus untuk kesehatan. Kandungan vitamin C 4-12 kali lebih besar dari jeruk, tiga kali dari apel, 60 kali lipat dari buah anggur.

### 3. Jujube

Makanan ini sangat kaya akan beta-karoten, vitamin C, vitamin B serta bahan-bahan yang lain. Jujube mengandung sekelompok triterpenoid sebagai bahan aktif anti kanker. Jujube juga bisa meningkatkan kebugaran fisik.

### 4. Mangga

Peneliti menemukan bahwa zat polifenol pada mangga bisa menghambat perkembangan sel kanker secara signifikan.

## 5. Wortel

Tanaman ini kaya akan beta-karotin dan mengandung antioksidan yang sangat kuat. Zat itulah yang bisa mencegah terjadinya kanker payudara.

## 6. Kubis/kol.

Sayuran ini mengandung indole-3-carbinol yang dikenal bisa membantu melawan kanker.

## 7. Brokoli

Tanaman ini dikenal luas sebagai sayuran pelawan kanker karena enzim glucoraphanin yang dikandungnya.

## 8. Tomat

Merupakan tanaman yang kaya sumber antioksidan-lycopene, yang memproteksi tubuh dari berbagai sel kanker. Tomat juga mengandung vitamin C yang membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh.

## 9. Bawang Putih

Bukan hanya rasanya yang membuat masakan kita lezat, tapi mengonsumsi bawang putih juga merupakan cara pintar untuk mencegah kanker masuk ke dalam tubuh kita.

## 10. Biji rami

Tanaman ini mengandung antioksidan yang kuat yang disebut "ligan" yang membantu sel-sel tubuh tetap sehat dan aman dari sel-sel mengandung kanker. Biji ini juga mengandung omega-3 yang sangat baik untuk mencegah kanker usus besar.

## 11. Blueberry

Antioksidan yang sangat tinggi dalam tanaman ini mampu menghindarkan kita dari sel-sel kanker.

### **Pertimbangan diet untuk pasien kanker payudara**

Terapi makanan adalah diet hijau yang dihormati dokter China, dari sudut pandang dialektik, dimana para dokter Cina percaya bahwa pasien kanker payudara dalam hal makanan harus memperhatikan hal-hal berikut (Monty, P. S., 2012).

1. Kerusakan oleh penyakit ini, dalam sehari-hari pasien harus menghindari bawang daun, jahe, bawang putih, daging babi, labu dan makanan lainnya yang mudah matang, makanan yang bersifat dingin; harus makan alga, rumput laut, rumput laut kering, tiram, asparagus, kiwi segar, dan lain-lain makanan yang fungsinya bersifat dingin.



2. Ketika pasien kanker payudara telah melakukan pembedahan, tubuh relatif lemah, saat itu pasien harus makan makanan yang bergizi, sehingga kondusif untuk efek konsolidasi, pasien dapat pulih lebih awal. Seperti: obat bubuk, beras ketan, bayam, rumput laut, ikan mas, belut, jujube, mawar dan sebagainya.
3. Ketika kondisi pasien masuk pada tahap tertentu, mudah untuk penipisan Yin-chun, pasien harus makan makanan bersifat dingin. Seperti: loquat, Pear, akar lotus, pisang, biji perilla, zaitun, dll.

### **Tips Utama Untuk Mengatur Pola Makan Dalam Mencegah Kanker Pada Umumnya:**

#### **1. Mengatur Komposisi Makanan**

Kombinasi diet yang tepat dapat menurunkan risiko terkena kanker dibandingkan hanya mengonsumsi satu jenis makanan saja. Penelitian yang dilakukan oleh American Institute for Cancer Research (ACR) menganjurkan agar menerapkan diet berbasis nabati, dengan memenuhi 2/3 porsi makanan dengan sayuran, buah-buahan, dan sereal

utuh, sementara 1/3 lainnya dapat ditambahkan daging atau ikan.

## 2. Perbanyak Rarna Dalam Masakan

Artinya banyak variasi makanan. Semakin beragam warna makanan semakin banyak nutrisi yang didapatkan. Utamakan mengkonsumsi sayur dan buah-buahan berwarna hijau, merah, dan oranye gelap karena kandungan nutrisinya semakin tinggi.

## 3. Jangan Lewatkan Waktu Sarapan

Asam folat merupakan vitamin B penting yang dapat melindungi tubuh dari risiko terkena kanker usus besar, rectum dan payudara. Asam folat diberbagai menu sarapan misalnya: sereal dan produk gandum, jus jeruk, jus melon, jus stroberi, asparagus, dan telur. Dapat juga ditemukan dalam polong-polongan, biji bunga matahari, dan sayur berdaun hijau seperti bayam dan salada.

## 4. Kurangi Konsumsi Daging Merah atau Olah

Konsumsi daging merah dikurangi seperti: daging sapi, babi, dan domba, atau olahan sejenis seperti: ham, sosis, hot dog yang

dimasak melalui pengasapan, pembakaran, ataupun pengasinan.

#### 5. Rajin Mengonsumsi Tomat

Tomat dapat menurunkan risiko terkena beberapa tipe penyakit kanker termasuk kanker prostat. Produk olahan tomat seperti jus, saus, dan pasta dapat meningkatkan potens pencegahan kanker.

#### 6. Sering Minum Teh Hijau

Teh hijau mengandung anti oksidan yang tinggi dan dapat menurunkan risiko terkena kanker. The hijau memperlambat atau mencegah perkembangan sel kanker di usus besar, liver payudara dan prostat. Efek serupa ditunjukkan di jaringan paru-paru dan kulit. Dalam penelitian lain, teh hijau dapat menurunkan risiko kanker perut, kandung kemih dan pankreas.

#### 7. Banyak Mengonsumsi Buah Anggur

Anggur berwarna ungu dan merah kaya akan resveratol yang memiliki senyawa anti oksidan dan anti inflamasi. Anggur juga dapat mencegah kerusakan yang memicu terbentuknya kanker pada sel tubuh.

Kombinasi polifenol pada anggur merah dapat mencegah perkembangan sel kanker payudara pada tikus.

#### 8. Batasi Konsumsi Alkohol

Alkohol dapat meningkatkan risiko terkena kanker mulut, tenggorokan, laring, esophagus, liver, payudara, usu besar, dan rectum. Sifat alkohol dapat merusak DNA secara langsung, terutama jika dikombinasikan dengan merokok.

#### 9. Perbanyak Minum Air Putih

Air putih dapat mencegah timbulnya kanker kandung kemih. Cairan dapat mengencerkan konsentrasi zat penyebab kanker di kandung kemih. Minum yang banyak akan mempercepat berkemih sehingga mempersingkat kontak zat dengan sistem perkemihan.

#### 10. Rajin Makan Polong-polongan

Polong-polongan dapat membantu memerangi kanker, karena polong-polongan mengandung fitokimia yang dapat melindungi sel tubuh dari radikal bebas sebagai pemicu kanker. Fitokimia mampu memperlambat

pertumbuhan tumor dan mencegahnya mengeluarkan zat yang dapat merusak sel tubuh.

#### 11. Perbanyak Sayuran Berdaun Gelap dan Kubis-kubisan

Sayuran cruciferae atau brassicaceae seperti brokoli, sawi, salada kembang kol, dan kubis, mengandung komponen yang dapat melindungi tubuh dari kanker usus besar, payudara dan serviks. Demikian juga sayuran berdaun gelap seperti bayam dan kangkung yang kaya akan serat, asam folat, dan karotenoid. Senyawa-senyawa tersebut diduga dapat melindungi tubuh dari serangan kanker pangkal tenggorokan, mulut, paru-paru, pankreas, perut dan kulit.

#### 12. Gunakan Rempah-rempah

Kurkumin merupakan bahan utama yang terdapat pada kunyit dan berpotensi mencegah kanker. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurkumin dapat menekan transformasi, proliferasi, dan invasi berbagai macam sel kanker. Beberapa rempah lain seperti cengkeh, oregano, jahe,

dan kayu manis juga mengandung banyak anti oksidan yang mampu menangkal radikal bebas.

### 13. Olah Makanan Secara Tepat

Tak hanya bahan makanan, cara Anda memasak pun berpengaruh terhadap risiko terjadinya kanker. Menggoreng, membakar, dan memanggang daging dengan temperatur sangat tinggi dapat membentuk senyawa karsinogen yang menyebabkan kanker. Cobalah menggunakan metode memasak lainnya seperti merebus atau mengukus untuk meminimalisir terbentuknya karsinogen.

### 14. Perbanyak Makan Buah Beri

Strowbery, blueberry, raspberry dan buah-buahan beri lainnya memiliki senyawa fitokimia yang disebut asam elagik. Senyawa yang termasuk anti oksidan ini diduga dapat memerangi kanker dengan beberapa cara sekaligus, termasuk menonaktifkan substansi penyebab kanker dan memperlambat pertumbuhan sel kanker.

### 15. Kurangi Konsumsi Gula dan Garam

Gula mungkin tidak menyebabkan kanker secara langsung, namun dapat menghilangkan nutrisi lain yang dapat membantu melawan kanker. Gula juga dapat meningkatkan jumlah kalori dalam tubuh yang dapat memicu obesitas dan meningkatkan risiko terkena kanker. Coba gantikan gula Anda dengan madu atau buah yang kaya akan nutrisi bermanfaat bagi kesehatan.

Konsumsi garam pun perlu dibatasi agar tidak lebih dari 2,4 g dalam sehari. Penelitian menunjukkan bahwa asupan garam berlebih dapat merusak lapisan perut. Para ahli menilai hal itu bisa meningkatkan risiko terjadinya kanker perut.

16. Jangan hanya mengandalkan suplemen Vitamin memang membantu mencegah kanker, namun baru bisa berfungsi maksimal jika diperoleh dari makanan. *American Cancer Society* dan *AICR* menekankan bahwa memperoleh nutrisi pencegah kanker dari makanan seperti polong, buah, dan sayuran jauh lebih baik daripada mendapatkannya

dari suplemen. Pasalnya, konsumsi suplemen dalam dosis tinggi justru diperkirakan dapat mempengaruhi risiko terkena kanker.



## REFERENSI

- Bray, F., Ferlay, J., Soerjomataram, I., Siegel, R.L., Torre, L. A., & Jemal, A. (2018). Global Cancer Statistics 2018: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide for 36 cancers in 185 countries. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 68(6), 394- 424. <https://doi.org/10.3322/caac.21492>
- Evans, D. G., Brentnall, A. R., Harvie, M., Astley, S., Harkness, E. F., Stavrinos, P., et al. (2018). Breast Cancer Risk in a Screening Cohort of Asian and White British/Irish Women from Manchester UK. *BMC Public Health*, 18(1), 178. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5090-9>
- Geisel, J., Raghu, M., & Hooley, R. (2018). The Role of Ultrasound in Breast Cancer Screening: The Case for and Against Ultrasound. *Seminars in Ultrasound, CT, and MRI*, 39(1), 25-34. <https://doi.org/10.1053/j.sult.2017.09.006>
- Haryono, S.J., 2012. Kanker Payudara Familial: Penelusuran Gena Predisposisi Terwaris dan Perhitungan Resiko. Pada ujian doktor di Auditorium Fakultas Kedokteran (FK): UGM.

- Komite Penanggulangan Kanker Nasional. (2017). Panduan Penatalaksanaan Kanker Payudara. Komite Penanggulangan Kanker Nasional. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Tersedia dari <http://kanker.kemkes.go.id/guidelines/PPKPayudara.pdf>
- Mubarik, S., Malik, S. S., Wang, Z., Li, C., Fawad, M., & Yu, C. (2019). Recent Insights into Breast Cancer Incidence Trends among Four Asian Countries using Age-PeriodCohort Model. *Cancer Manag Res*, 11, 8145- 8155. <https://doi.org/10.2147/CMAR.S208323>
- Monty P Soemitro., 2012. Blak-blakan Kanker Payudara, Cetakan 1, Bandung: Mizan Pustaka
- Rachmawati, A.S. (2020). Prevalensi Kanker di RS Jasa Kartini Kota Tasikmalaya Tahun 2018, *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, Vol 16 no 1
- Rahmi, N., Andika, F., Marniati. (2020). Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Kanker Payudara di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Alam Kota Banda Aceh, *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, Vol. 6 No. 1.

- Thaha, R., Widajadnja I, N., & Hutasoit, G, A. (2017). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Kanker Payudara dengan Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (SADARI) pada wanita Usia 20-45 Tahun di Desa Sidera Kecamatan Sigi Biromaru. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(2), 40-46. <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/HealthyTadulako/article/view/8745>
- Utami, S. S. (2017). Aspek psikososial pada penderita kanker payudara 20(2), 65–74. <http://doi.org/10.7454/jki.v20i2.503>
- Wiksuarini, E., Rochmawati, E., & Rahmah. (2018). Spiritualitas dan kualitas hidup pasien kanker. *Dinamika Kesehatan*, 9(2).
- Yuliana. (2018). Risiko dan Deteksi Dini Kanker Payudara. *Cermin Dunia Kedokteran*, 45(2), 144-149. Tersedia dari <http://www.cdkjournal.com/index.php/CDK/article/view/177>.

Catatan :

Catatan :



**POLTEK USAHA MANDIRI**

Jl. Tata Bumi No 3 Banyuraden Gamping  
Sleman. Telp (0274) 417013.

Email : poltekusahamandiri@gmail.com

ISBN 978-623-98262-1-5



9

786239

826215