

The image features a light pink background with wavy horizontal bands. A large, stylized pink awareness ribbon is on the left. The text 'Breast Cancer' is in a cursive font, and 'AWARENESS' is in a bold, blocky font. Several pink petals are scattered around the text. A white rectangular frame is partially visible, enclosing the text and petals.

Breast Cancer
AWARENESS

Table of Contents

1 Pengertian

2 Epidemiology

3 Faktor risiko

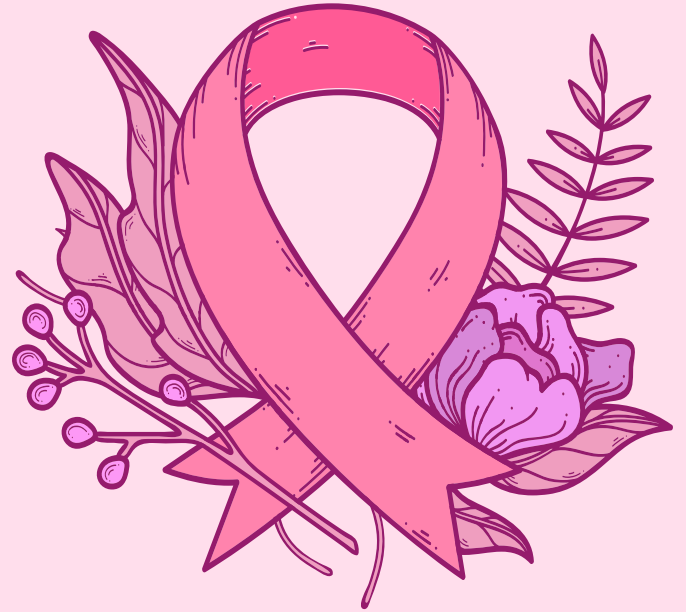
4 Tanda & gejala

5 SADAR

6 Pengobatan

Apa itu Kanker Payudara?

Ada yang tauu **??**

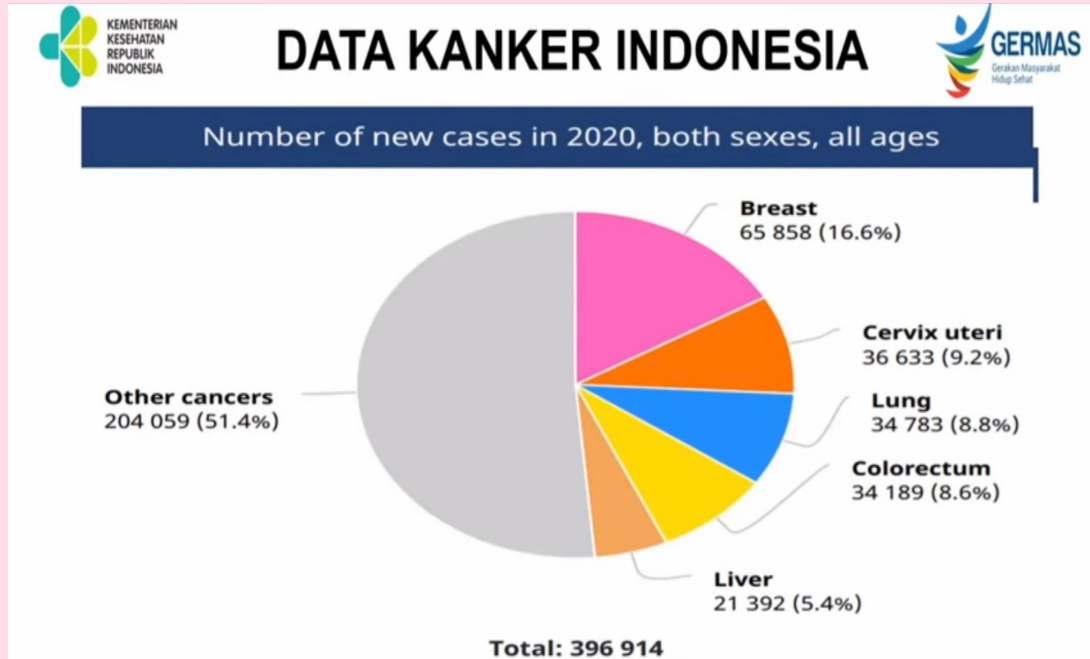


Kanker Payudara

Penyakit dimana **sel-sel di payudara tumbuh dan membelah di luar kendali** yang nantinya menciptakan massa jaringan (*mass of tissue*) disebut **tumor**.



Epidemiologi



Data Globocan tahun 2020, jumlah kasus baru kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia. Sementara itu, untuk jumlah kematiannya mencapai lebih dari 22 ribu jiwa kasus.

3 Faktor risiko

Ada yang tahu gak sih, risiko apa saja yang dapat menimbulkan terjadinya kanker payudara????





FAKTOR RISIKO Kanker Payudara



Image by Freepik



www.p2ptm.kemkes.go.id



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI



@p2ptmkemenkesRI

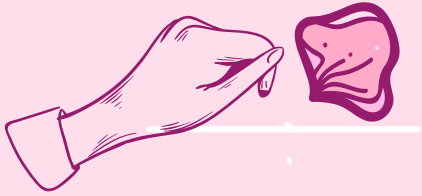


Secara umum



- **menjadi seorang wanita** → Sekitar 1 dari 8 wanita AS (sekitar 13%) akan mengembangkan kanker payudara invasif selama hidupnya.
- **umur** → Sekitar 2 dari 3 kanker payudara invasif ditemukan pada wanita berusia 55 tahun ke atas
- **sejarah keluarga (family history)** → memiliki satu kerabat wanita tingkat pertama (saudara perempuan, ibu, anak perempuan) yang didiagnosis menderita kanker payudara, risiko Anda menjadi dua kali lipat
- **Genetika** → 5% hingga 10% kanker payudara dianggap turun temurun, disebabkan oleh gen abnormal yang diturunkan dari orang tua ke anak
- **riwayat pribadi kanker payudara**
- **Ras / etnis**
 - Wanita kulit putih sedikit lebih mungkin terkena kanker payudara daripada wanita kulit hitam, Hispanik, dan Asia
 - wanita kulit hitam lebih mungkin mengembangkan kanker payudara yang lebih agresif dan stadium lanjut yang didiagnosis pada usia muda.





- **minum alkohol** → Penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa minum minuman beralkohol – bir, anggur, dan minuman keras dapat meningkatkan risiko wanita terkena kanker payudara hormon-reseptor-positif.
- **payudara padat** → Penelitian telah menunjukkan bahwa payudara padat dapat dua kali lebih mungkin untuk mengembangkan kanker sebagai payudara yang tidak padat dan dapat mempersulit mamogram untuk mendeteksi kanker payudara.
- **kurang olahraga** → Penelitian menunjukkan hubungan antara berolahraga secara teratur pada tingkat sedang atau intens selama 4 hingga 7 jam per minggu dan risiko kanker payudara yang lebih rendah.
- **Rokok** → hubungan antara paparan asap bekas yang sangat berat dan risiko kanker payudara pada wanita pascamenopause.
- **Kelebihan berat badan** → BMI (body mass index) over 25
- **Riwayat kehamilan** → Wanita yang belum pernah mengalami kehamilan jangka penuh atau memiliki anak pertama mereka setelah usia 30 tahun memiliki risiko kanker payudara yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang melahirkan sebelum usia 30 tahun.

Risiko yang muncul



- Kadar vitamin D yang rendah
- Paparan cahaya di malam hari
- Paparan DES (diethylstilbestrol)
- Makan makanan yang tidak sehat
- Paparan bahan kimia dalam kosmetik
- Paparan bahan kimia makanan
- Paparan bahan kimia untuk halaman rumput dan kebun
- Paparan bahan kimia dalam plastik
- Paparan dalam tabir surya
- Paparan dalam air
- Paparan saat makanan dipanggang atau disiapkan



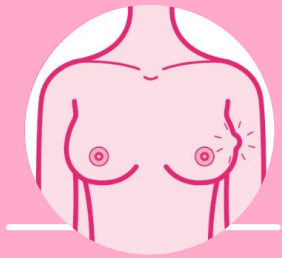
Breast Cancer Risk Factors



Tanda dan Gejala

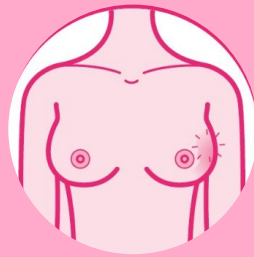
Tanda dan Gejala Kanker Payudara





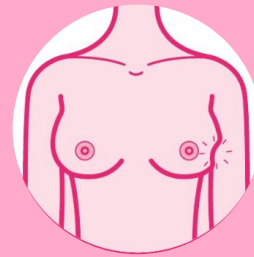
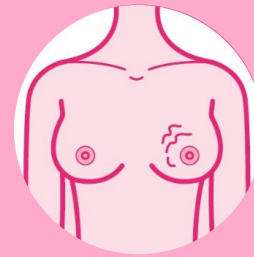
Benjolan

Terdapat benjolan atau penebalan yang tidak biasa di area payudara atau ketiak



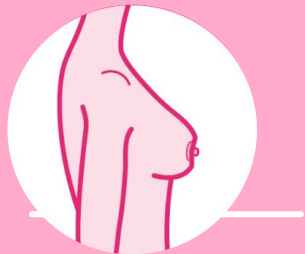
Perubahan Warna Kulit

Terdapat perubahan warna atau ruam kemerahan pada kulit payudara



Perubahan Tekstur Kulit

Terdapat perubahan tampilan atau tekstur kulit pada payudara / puting (berlesung pipit, mengerut, bersisik)



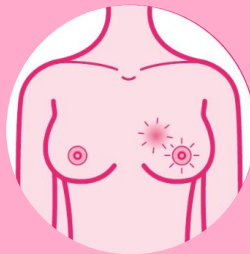
Perubahan pada Puting

Terdapat perubahan bentuk, posisi atau puting tertarik ke dalam payudara (inverted)



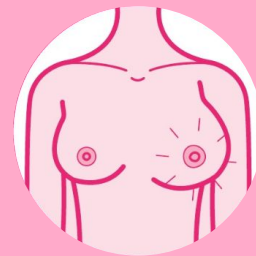
Keluarnya Cairan

Keluarnya cairan dari puting yang tidak biasa (cairan bernoda darah atau bening)



Nyeri

Terdapat nyeri payudara atau puting susu yang tidak kunjung hilang



Bengkak

Terdapat pembengkakan di seluruh atau sebagian payudara

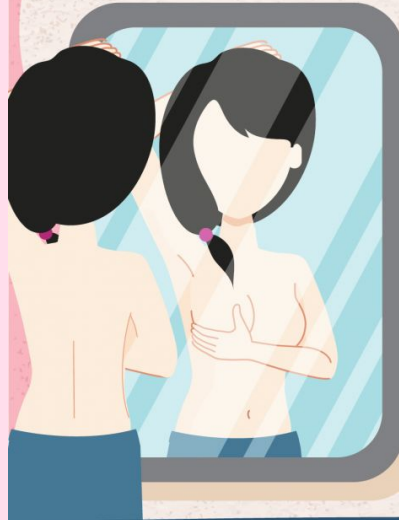


SADARI

5



Mengapa Harus Melakukan SADARI?



Karena kita lebih tahu atau mengenal diri kita sendiri, bila terjadi perubahan kita akan mengetahuinya sejak awal.

Jika pada saat melakukan SADARI ditemukan benjolan atau perubahan pada payudara (dibandingkan dengan keadaan pada bulan sebelumnya) segera periksakan diri ke Dokter.

Kapan dilakukan SADARI ?

SADARI dilakukan sebulan sekali setelah selesai haid, semenjak wanita mulai mendapatkan haid pertama atau pada usia 12 tahun.

Ingatlah !

Jika kanker dapat ditemukan secara dini (dengan ukuran tumor masih kecil kurang dari 1 cm) dan ditangani dengan cepat dan tepat, harapan untuk sembuh hampir 100%. Penggunaan obat-obatan hormonal harus sesuai anjuran Dokter.





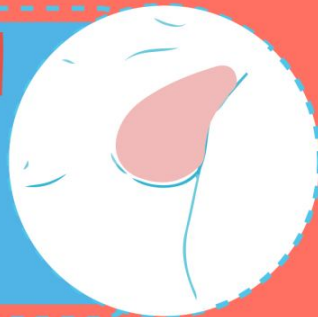
SADARI

(Periksa Payudara Sendiri)

1 Amati dengan teliti payudara Anda di muka cermin, tanpa berpakaian dengan kedua tangan diangkat keatas kepala.

Perhatikan bila ada benjolan, perubahan bentuk pada kulit dan puting, serta payudara secara keseluruhan.

Amati dengan teliti, Anda sendiri yang lebih mengenal tubuh Anda.



2

Rapatkanlah telapak tangan dengan kuat sehingga payudara menonjol ke depan dan amati kembali apakah ada benjolan, kulit mengerut seperti kulit jeruk atau cekungan seperti lesung pipi dan puting susu yang tertarik ke dalam.



3

Pencet dan urutlah pelan-pelan daerah di sekitar puting sampai ke arah ujung puting dan amatilah apakah keluar cairan yang tidak normal, seperti putih kekuning-kuningan yang terkadang bercampur darah seperti nanah. Pada wanita menyusui, bedakan dengan ASI

Langkah- Langkah SADARI





Kanker
Payudara

SADARI

(Periksa Payudara Sendiri)

B



4

Pada posisi berbaring letakkan bantal dibelakang punggung

Tangan kanan diletakkan dibelakang kepala, dan gunakan tangan kiri untuk memeriksa payudara sebelah kanan



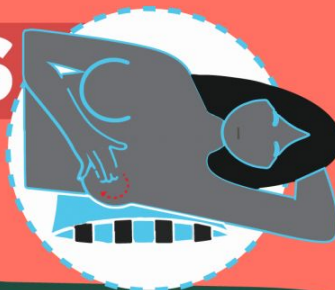
5

CARA MERABA:

Rabalah dengan ujung dari tiga jari tengah yang dirapatkan.

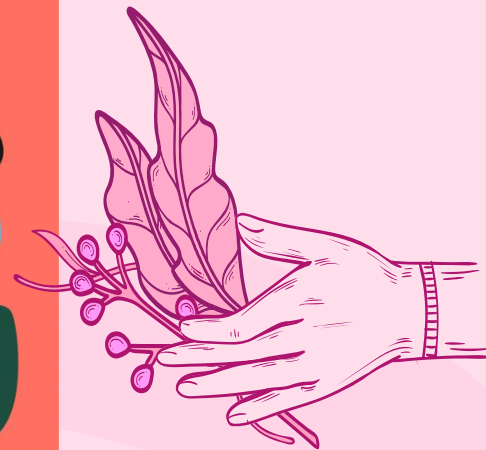
Lakukan gerakan memutar dengan tekanan lembut tetapi mantap, dimulai dari pinggir luar sampai ke puting dengan mengikuti arah putaran jarum jam.

6



Lakukan hal yang sama seperti pada gambar 4 dan 5, tetapi dengan tangan kiri dibawah kepala, sedang tangan kanan meraba payudara kiri Anda.

Langkah- Langkah SADARI



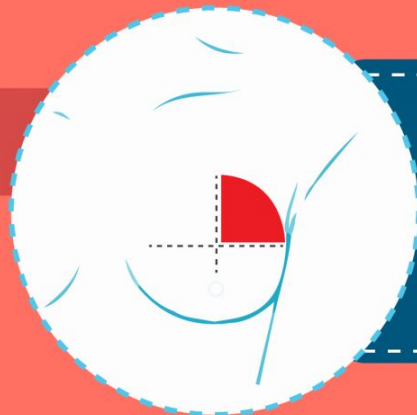


Kanker
Payudara

SADARI

(Periksa Payudara Sendiri)

7



Berilah perhatian khusus pada bagian-bagian yang diberi merah seperti ditunjukkan pada gambar diatas sebab disitulah yang sering ditemukan **tumor payudara.**

Ayo lakukan **SADARI** (Periksa Payudara Sendiri) setiap hari ke 7 sampai 10, dihitung mulai dari hari pertama haid/ menstruasi atau setiap bulan pada tanggal yang sama bagi yang sudah menopause/ tidak datang haid.



Langkah- Langkah SADARI



Menit 2.00



SADARI



6 Pengobatan



Jenis-jenis Pengobatan Kanker Payudara



Operasi



Kemoterapi



Radioterapi



Terapi Hormonal

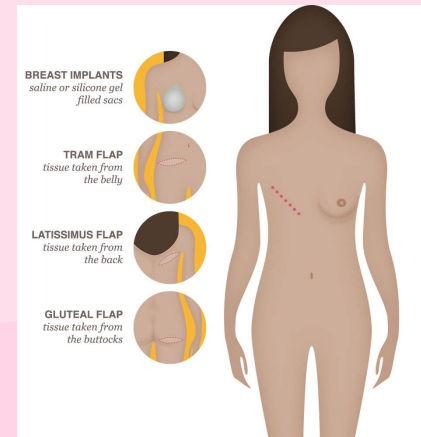
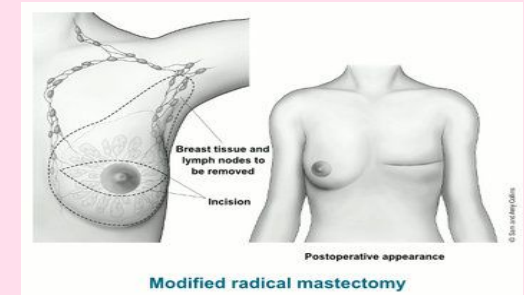
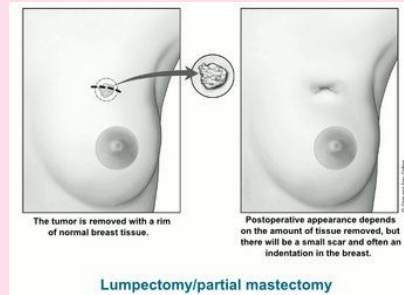


Terapi Target

Operasi

Jenis-jenis operasi kanker payudara:

- Operasi konservatif: operasi yang dilakukan dengan mengangkat bagian dari payudara yang terdapat sel kanker.
- Operasi seluruh payudara (mastectomy)
- Operasi rekontruksi: Operasi yang dapat dilakukan setelah pasien menjalani operasi mastectomy.



Kemoterapi

Kemoterapi dilakukan dengan menggunakan obat anti kanker (**sitotoksik**) untuk menghancurkan sel-sel kanker



Radioterapi

Radioterapi menggunakan **x-ray bertenaga tinggi** untuk membunuh sel-sel kanker.



Radiation Therapy

Cancer.Net[®]
ASCO | KNOWLEDGE CONQUERS CANCER

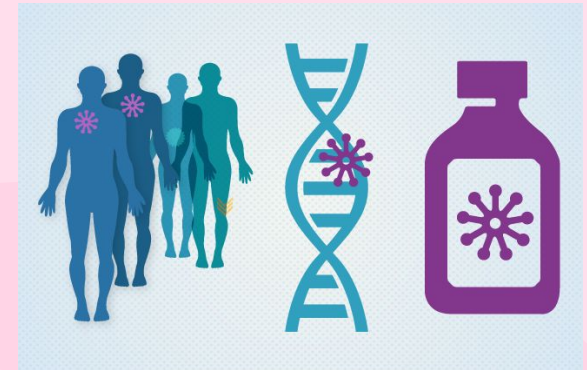
Terapi Hormonal

Terapi hormonal bekerja dengan cara **menurunkan jumlah estrogen dan progesteron** dalam tubuh dan juga menghambat efek-efeknya.



Terapi Target

Terapi target bekerja dengan cara **mentarget protein-protein** yang membantu dan mengontrol pertumbuhan sel kanker tersebut.



Radioterapi



Radiation Therapy

Cancer.Net[®]
ASCO | KNOWLEDGE CONQUERS CANCER

Radioterapi menggunakan **x-ray bertenaga tinggi** untuk membunuh sel-sel kanker.

Radioterapi juga dapat dilakukan setelah operasi payudara untuk menurunkan kemungkinan kanker tumbuh kembali.

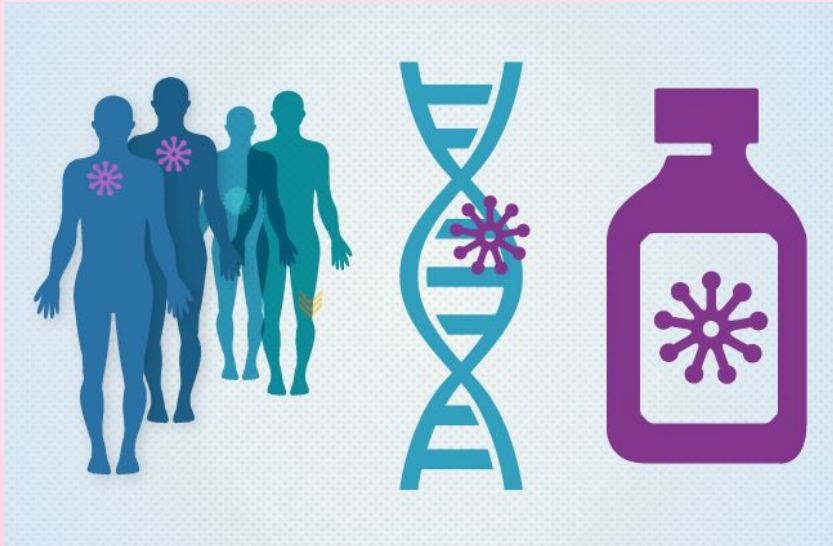
Terapi Hormonal

Terapi hormonal bekerja dengan cara **menurunkan jumlah estrogen dan progesteron** dalam tubuh dan juga menghambat efek-efeknya.

Terapi hormonal biasa dilakukan setelah operasi payudara untuk **mengurangi kemungkinan** sel kanker tumbuh kembali.



Terapi Target



Terapi target bekerja dengan cara **mentarget protein-protein** yang membantu dan mengontrol pertumbuhan sel kanker tersebut.

Terapi target dapat dipakai dalam beberapa situasi:

- Sebelum operasi (mengecilkan sel kanker)
- Setelah operasi (mengurangi risiko sel kanker tumbuh kembali)

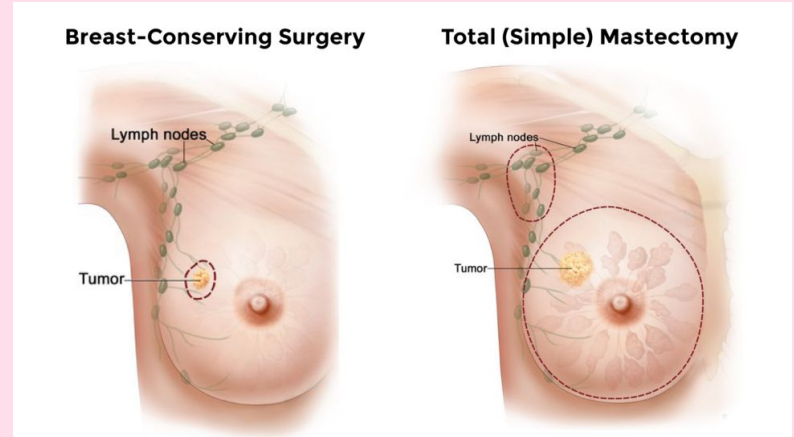
Operasi

Operasi kanker payudara dilakukan berdasarkan:

- Ukuran kanker
- Letak kanker
- Ukuran payudara
- Keinginan pasien

Jenis-jenis operasi kanker payudara:

- Operasi konservatif: operasi yang dilakukan dengan mengangkat bagian dari payudara yang terdapat sel kanker.
- Operasi seluruh payudara (mastectomy)



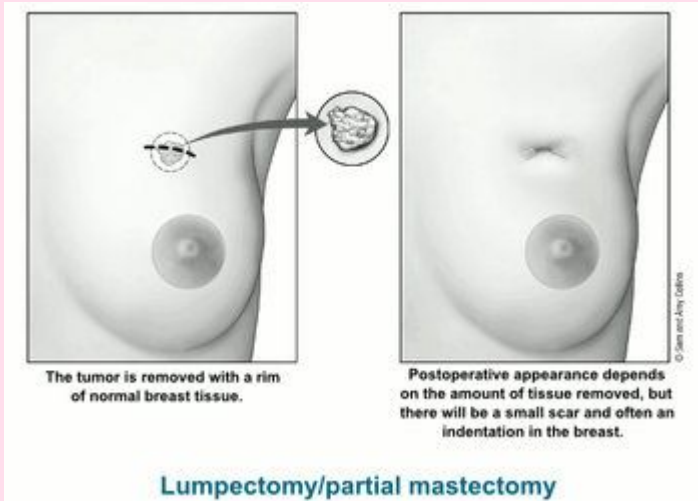
(National Cancer Institute, 2021)

Operasi Konservatif

Operasi konservatif adalah operasi yang dilakukan dengan mengangkat bagian dari payudara yang terdapat sel kanker.

Dokter akan menyarankan operasi ini jika:

- Ukuran kanker relatif kecil
- Letak kanker hanya di 1 bagian
- Hanya di satu daerah payudara

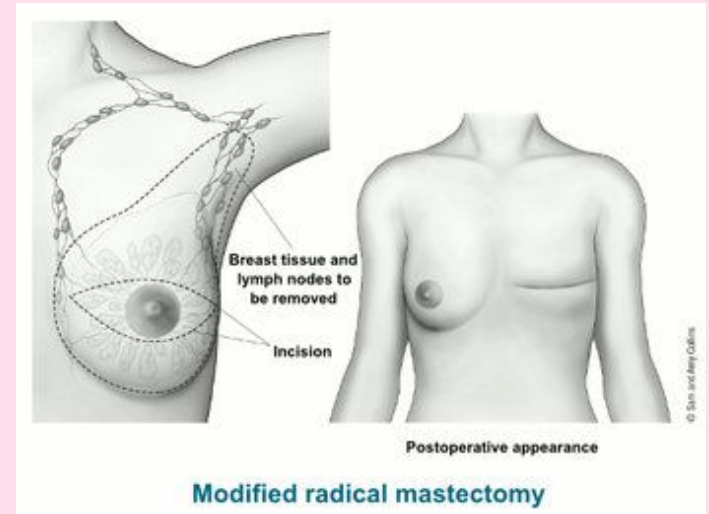


(American Cancer Society, 2021)

Operasi Seluruh Payudara

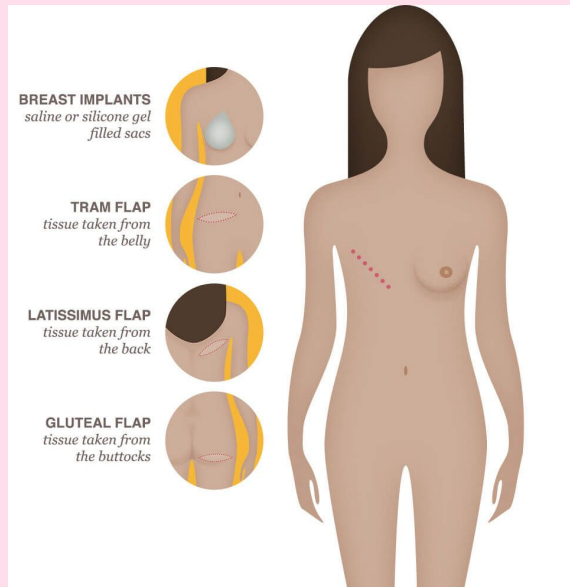
Operasi seluruh payudara atau *Mastectomy* biasanya disarankan oleh dokter karena:

- Ukuran kanker yang relatif besar
- Letak sel kanker ada di tengah payudara
- Sel kanker ada di beberapa daerah payudara
- Telah melakukan radioterapi sebelumnya



(American Cancer Society, 2021)

Operasi Rekonstruksi



(National Breast Cancer Foundation, 2020)

Operasi rekonstruksi dapat dilakukan setelah pasien menjalani operasi *mastectomy*.

Tipe-tipe dari rekonstruksi:

- Implan
- Diambil dari bagian tubuh lain
- Campuran implan dan bagian tubuh lain



Pencegahan **7**

Pencegahan Penyakit KANKER PAYUDARA

CEGAH
Kanker
Payudara

Enyahkan
Asap Rokok

Diet
Seimbang

Kelola Stres



Cek Kesehatan
Secara Rutin

Rajin
Aktivitas Fisik

Istirahat
Cukup

Beberapa studi menyebutkan kanker payudara erat kaitannya dengan faktor hormonal serta genetika. Namun hal yang perlu diingat, pencegahan utama adalah dengan menghindari faktor risiko kanker dengan berperilaku hidup sehat dan menghindari asap rokok.

Prinsip:

Menghindari faktor risiko kanker dengan berperilaku hidup sehat

Olahraga secara teratur

Jangan merokok dan konsumsi alkohol

Makan makanan yang bergizi

Menjaga berat badan tetap ideal

Rutin melakukan SADARI



Thank You!



INSTAGRAM : @pinkribbonunpad

Alternative Resources

