

STAY STRONG

Tips Pencegahan dan Pengobatan Kanker



dr. Roveny, M.A.R.S.
Dr. H.C. Drs. Handaka Vijjananda, Apt.



-  DANA MEDIS
-  DANA TRANSPOR
-  BEASISWA ANAK
-  DONOR APHERESIS
-  RUMAH SINGGAH

Mari peduli, bantu ribuan
pejuang kanker dan keluarganya.

Dapatkan boneka
dengan donasi
Rp 100.000

**Hellow
Yellow**



Mari belanja di
**Cancer Care
Charity Shop**



Shopee

Sumbangkan
pakaian bekas
untuk bantu
pejuang kanker

**Zero
to
Hero**

Donasi Rutin & Non-Rutin

BCA 1270711711
YAY CANCER CARE

 Jl. Asem Raya 306 Jakbar

 yayasancancercare

 www.yayasancancercare.com

 0895403940051



NATIONAL HOSPITAL

STAY STRONG

Tips Pencegahan dan Pengobatan Kanker



dr. Roveny, M.A.R.S.

Dr. H.C. Drs. Handaka Vijjananda, Apt.



Tips Pencegahan dan Pengobatan Kanker

Penulis: dr. Roveny, M.A.R.S.

Penyunting: Dr. H.C. Drs. Handaka Vijjananda, Apt.

Penggambar: Yanagi Yie, S.Sn.

Penata: Andreas Dipaloka, S.Sn.

Penerbit: Yayasan Cancer Care

 0895403940051

 yayasancancercare

 yayasancancercare@gmail.com

 www.yayasancancercare.com

©2024 Yayasan Cancer Care | Edisi 5, Sep 2025

Rujukan:

- Debela, dkk., 2021, New Approaches and Procedures for Cancer Treatment: Current Perspectives. SAGE Open Medicine.
- Kementerian Kesehatan RI, 2016, Pedoman Faktor Risiko Kanker dari Aspek Makanan dan Minuman, Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Mayo Clinic, 2022, Cancer, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/cancer/symptoms-causes/syc-20370588
- World Health Organization, 2022, Cancer, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer

Cancer Care adalah "last wish"
dari Mendiang Yin Naṭadhītā,
yang berjuang dengan kanker lidah
sembari merintis pelayanan ini
sampai akhir hayatnya.



“Hidup itu seperti cerita;
yang penting
bukan seberapa panjang,
namun seberapa bagus.”

Yin Naṭadhītā (1984–2020)





Yayasan Cancer Care bermisi memberikan bantuan medis dan non-medis serta pendampingan bagi pejuang kanker dan keluarganya yang terkendala ekonomi.

Kami berpusat di Jakarta, dan memiliki banyak relawan di berbagai kota dan desa di Indonesia.

Sejak 2014, kami telah melayani lebih dari 1.055 pejuang kanker.

ORGAN YAYASAN



PEMBINA

Dr. H.C. Drs. Surja Handaka, Apt.



PENGAWAS

Andi Wijaya, S.E., MAPPI (Cert)



KETUA

Kartika Aprianingsih, S.Pd.



BENDAHARA

Andreas Pratama, S.Sn.



SEKRETARIS

Yanagi Yie, S.Sn.



CAREGIVING MANAGER

William Sidharta, B.A. M.Com.



FUNDRAISING MANAGER

Vidi Yulius, S.Sn.



MEDICAL CONSULTANT

dr. Roveny, M.A.R.S.



WEBMASTER

Ronald Sutantio, S.Kom.

ORGAN LAYANAN

CAREGIVING

Kami menyalurkan bantuan medis dan non-medis serta pendampingan bagi pejuang kanker dan keluarganya yang terkendala ekonomi.



DANA
MEDIS



BEASISWA
ANAK



DANA
TRANSPOR



SANTUNAN
KEMATIAN



SUPLEMEN
GIZI



DONOR
APHERESIS



PENDAMPINGAN



PENERBITAN
BUKU

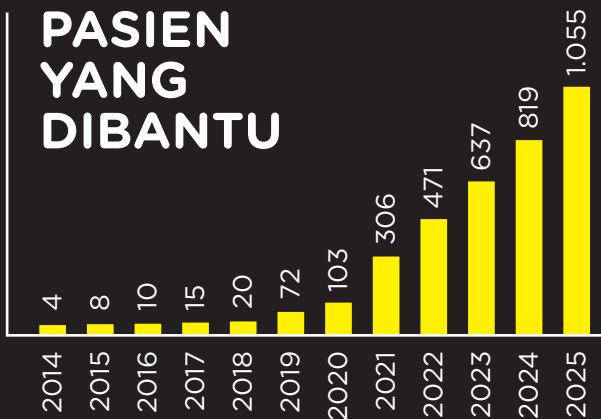


KONSULTASI
MEDIS



RUMAH
SINGGAH

PASIENT YANG DIBANTU



Jumlah pasien dan biaya terus bertambah.

Kami mengajak Anda membantu dengan:

Dapatkan boneka
dengan donasi
Rp 100.000

**Hellow
Yellow**



Mari belanja di
**Cancer Care
Charity Shop**



Shopee

Sumbangkan
pakaian bekas
untuk bantu
pejuang kanker

**Zero
to
Hero**

Donasi Rutin & Non-Rutin

BCA 1270711711 YAY CANCER CARE

FUNDRAISING

Kami menggalang dana melalui berbagai cara dan acara guna membantu para pejuang kanker.



BROADCAST
MEDIA SOSIAL



DAUR
PAKAIAN
BEKAS



BAZAAR
AMAL



LELANG
AMAL



CANCER CARE
CHARITY SHOP



CUSTOM
LUKISAN

Donasi Rutin & Non-Rutin

BCA 1270711711 YAY CANCER CARE

VOLUNTEER

Mari menjadi relawan
Yayasan Cancer Care.

Hubungi 📞 0895403940051



TUGAS VOLUNTEER



Representing

Mengenalkan
Yayasan Cancer Care
melalui berbagai
cara dan acara.



Caregiving

Menyalurkan bantuan
dan mendampingi
pejuang kanker.

Volunteer mendapatkan:

- Pelatihan: online & onsite.
- Rompi seragam.
- Sarana promosi: banner, buklet, boneka Hellow Yellow
- Tunjangan caregiving.

Hellow
Yellow





“

Kamu bisa punya

1000 masalah,

sampai kamu mengalami

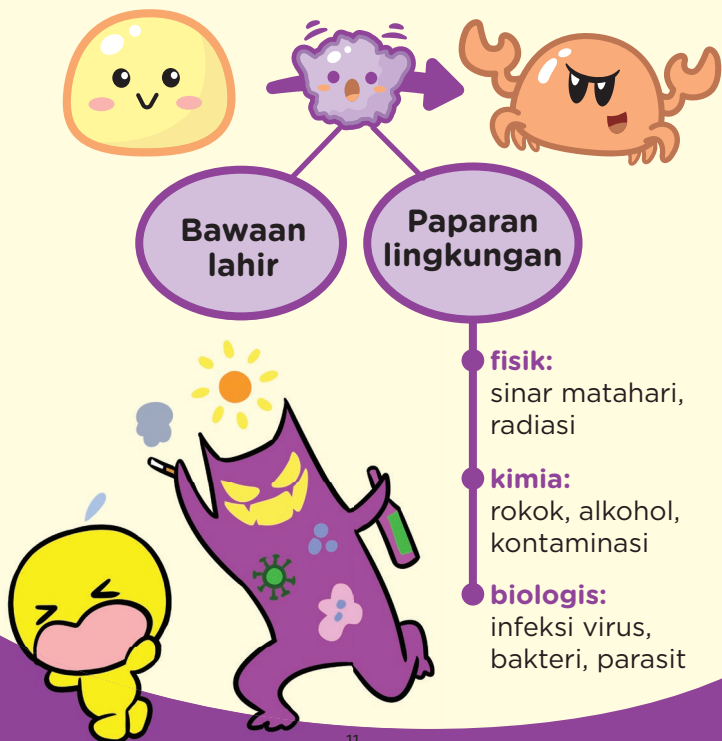
masalah kesehatan.

Lalu, kamu hanya punya

1 masalah.”

Apa sebab kanker?

Kanker adalah
perubahan abnormal
sel tubuh akibat:



Apa kanker bisa dicegah?



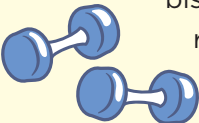
Tidak semua kanker
dapat dicegah,



tidak ada pula
pencegahan
yang spesifik,



tetapi menerapkan
pola hidup sehat
bisa menurunkan
risiko kanker.



Apa yang dapat dilakukan untuk mencegah kanker?

Pencegahan kanker adalah upaya menjaga agar triliunan sel tubuh kita berada dalam kondisi semestinya.



2 pencegahan



Pencegahan Primer

menghindari faktor-faktor yang dapat menyebabkan kanker.



Pencegahan Sekunder

deteksi dini kemunculan sel kanker melalui pemeriksaan mandiri atau oleh tenaga medis.



Deteksi dini dapat menurunkan risiko kanker

Screening CT Cardiac + Calcium Score

Paket termasuk:

- Konsultasi dengan Dokter Spesialis Jantung
- Anamnesis dan Pemeriksaan Fisik dengan Dokter MCU
 - EKG
- CTA-MSCT Cardiac-Calcium Score dengan Kontras
 - Fungsi Ginjal: BUN, Creatinin

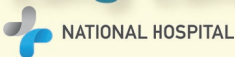
Rp3juta



di
National Hospital,
deteksi lebih cepat
karena menggunakan
**TURBO FLASH
CT SCAN
1152 SLICE**



Screening Lung Cancer



Paket termasuk:

- Konsultasi dengan Dokter Spesialis Paru
- Low Dose CT Scan Paru

Rp2juta



“

Jangan Terpanah 2 Kali

Orang yang terkena sakit badan,
itu ibarat terpanah 1 kali.

Jika orang itu bersedih,
itu ibarat terpanah 2 kali.

**Sakit badan
itu tak terhindarkan.
Sakit batin
itu pilihan.”**

Apa pola makan berhubungan dengan kanker?

Pola makan tidak berhubungan langsung dengan kejadian kanker, tetapi dapat meningkatkan atau menurunkan risiko kanker.

Sayur dan buah yang mengandung vitamin, mineral, dan serat bisa bersifat **antikanker**.



Pengolahan makanan yang tidak tepat

serta penggunaan bahan tambahan sintetis bisa memunculkan **zat karsinogen** pemicu sel kanker.



Apa pengolahan makanan yang tidak tepat?

Idealnya bahan makanan dapat dikonsumsi sealamiah mungkin, dengan **proses memasak yang minimal** dan seperlunya.

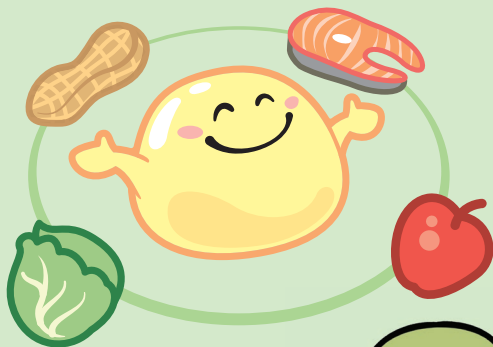
Berbagai senyawa karsinogen dapat muncul di makanan yang diolah secara berlebihan (Ultra-Processed Food). Makanan Ultra-Proses diproses di pabrik, dijual dalam kemasan, merupakan produk siap saji. Makanan ini melalui proses panjang: karbonasi, pemadatan, pemipihan, pengocokan, dan banyak mengandung pengawet, gluten, pewarna, dsb.

Memasak dengan menggoreng secara berlebihan, memakai minyak goreng berulang kali, pengawetan, dan penggaraman bisa menimbulkan zat radikal di makanan.



Seperti apa makanan yang sehat itu?

Makanan yang mengandung
**nutrisi yang diperlukan
oleh tubuh
dalam jumlah yang cukup**
(tidak kelebihan dan tidak kekurangan).



Makanan sehat
idealnya dikonsumsi
dengan proses
sealamiah mungkin.



Apakah kanker bisa dicegah dengan vaksin?



Beberapa jenis kanker, seperti kanker leher rahim dan kanker hati **didahului oleh infeksi virus**, sehingga pemberian vaksin HPV (Human Papilomavirus) dan Hepatitis B bisa menjadi langkah pencegahan kanker tersebut.



Vaksin
HPV

1x penyuntikan

Rp2.500.000,-

3x penyuntikan

Rp7.000.000,-



Bagaimana hubungan olahraga dengan kanker?

Olahraga secara teratur dapat menurunkan risiko kanker.



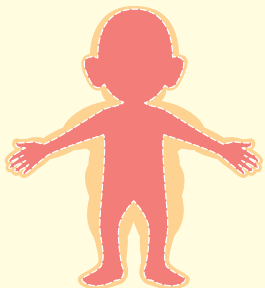
Berolahragalah setidaknya
30-60 menit/hari
selama 3-5 hari/minggu.

Mulailah perlahan sesuai kemampuan fisik, kemudian tingkatkan frekuensi dan durasinya.



Mengapa kegemukan meningkatkan risiko kanker?

Penumpukan sel lemak secara berlebihan dapat menyebabkan **peradangan yang memicu** perubahan sel menjadi tidak normal.



Karena itu, **menjaga berat badan ideal** adalah salah satu kunci menurunkan risiko kanker.



**Cek Kebutuhan Nutrisimu
dengan Tes Genomik
Sekarang Juga!**

Cari tahu risiko kanker di dalam tubuh
dengan sekali test lewat Tes Genomik

~~Rp12jt~~
Rp6jt
for 2 person

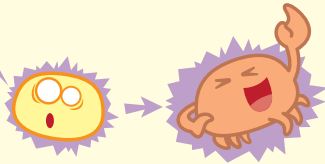


“ Apa pun
yang datang
dalam hidup,
aku sambut.”

Bagaimana mencegah kanker kulit?



Radiasi sinar ultraviolet merupakan salah satu karsinogen.

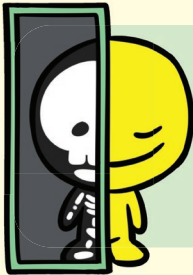


Pencegahan kanker kulit bisa dilakukan dengan **mengurangi paparan sinar matahari secara langsung**, mengenakan pakaian yang memadai, serta menggunakan tabir surya (setidaknya SPF 30) selama 30 menit sebelum terpapar sinar matahari, dan diaplikasikan ulang tiap 2 jam.

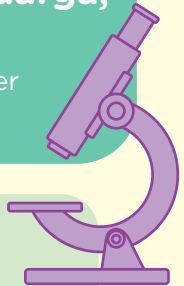


Siapa yang perlu skrining dan deteksi dini kanker?

Pencegahan sekunder dapat dilakukan pada **kelompok berisiko (usia tua, riwayat kanker dalam keluarga, pola hidup tidak sehat)**, dengan tujuan menemukan sel kanker pada stadium sedini mungkin.



Skrining dan deteksi dini ini bersifat spesifik, tergantung pada jenis kanker.



Screening Kanker Pria

Konsultasi dengan Dokter Medical Check Up
MCU CEA, MCU Ca19-9, MCU PSA Total,
FOBT

Rp1.998.000,-

Screening Kanker Wanita

Konsultasi dengan Dokter Medical Check Up,
MCU CEA, MCU Ca19-9, MCU Ca125, FOBT,
MCU ABUS 3D

Rp3.197.000,-

Apakah deteksi dini bisa dilakukan pada semua kanker?

Skrining dan deteksi dini hanya bisa dilakukan pada beberapa jenis kanker, seperti:



Kanker payudara, dengan pemeriksaan payudara sendiri untuk semua wanita berusia 20-40 tahun dan oleh tenaga medis tiap 1-3 tahun, serta pemeriksaan mamogram tiap tahun untuk wanita di atas 40 tahun.



Kanker serviks, dengan Pap's smear untuk wanita yang aktif secara seksual.



Kanker prostat, dengan pemeriksaan kadar PSA darah pada pria di atas 40 tahun.



Kanker paru, dengan pemeriksaan CT pada perokok berat di atas 50 tahun.



Screening Kanker Payudara dengan Invenia ABUS

Minim Radiasi & Aman untuk Ibu Menyusui

Rp1.900.000,-
Rp950.000,-



Screening Kanker Prostat

Konsultasi Dokter Umum,
MCU PSA Total, Urine Lengkap

Rp350.000,-

Apakah kanker bisa disembuhkan?

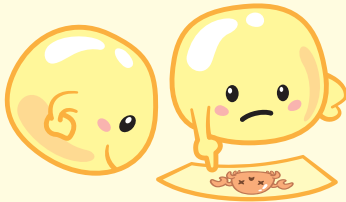
Ya, **ada kanker yang bisa disembuhkan**, tetapi pencapaian kesembuhan bersifat subjektif, tergantung banyak faktor, seperti jenis, lokasi, stadium kanker, terapi, dan kondisi pejuang kanker.



Semakin awal kanker dideteksi dan diobati, semakin tinggi peluang sembuh.

Mengapa penentuan stadium kanker itu penting?

Penentuan stadium kanker menjadi dasar untuk merencanakan pengobatan dan memprediksi hasilnya.



Stadium menunjukkan **ukuran dan penyebaran kanker**, semakin tinggi stadium, maka semakin besar ukuran dan semakin jauh penyebarannya.





“ Ini
pun
akan
berlalu.”

Jika tidak semua kanker bisa sembuh, lalu apa tujuan pengobatan kanker?

Pengobatan kanker bisa sebagai:



Penyembuhan

Menyembuhkan, memungkinkan pejuang kanker kembali menjalani kehidupan normal.



Terapi primer

Menghilangkan kanker dari tubuh, membunuh sel kanker.



Terapi adjuvan

Menghilangkan sisa kanker dari terapi primer, mengurangi kemungkinan kambuh.



Terapi paliatif

Menghilangkan keluhan dan gejala akibat terapi atau kanker.



Apa saja pilihan terapi kanker?

Bisa satu atau lebih terapi, seperti:



Kemoterapi

penggunaan obat untuk membunuh sel kanker.



Operasi

pengangkatan massa kanker.



Radioterapi

penggunaan energi radioaktif, dari luar tubuh ataupun ditempatkan di dalam tubuh.



Transplantasi

menggantikan sumsum tulang yang rusak atau memungkinkan kemoterapi dosis lebih tinggi.

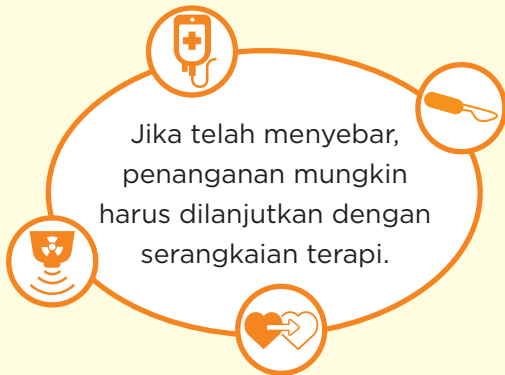
Terapi lain

terapi hormonal, terapi target, imunoterapi.

Apakah kanker dapat dioperasi?

Operasi atau pembedahan bisa dilakukan pada kanker yang solid/padat.

Jika masih dini, pengobatan kanker bisa dengan operasi.



Bagaimana cara kerja kemoterapi?

Kemoterapi bertujuan **menghancurkan sel kanker, memperlambat laju pertumbuhan, dan mencegah penyebaran dengan obat-obatan.**

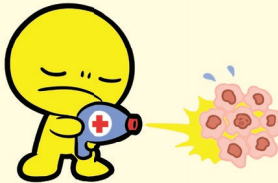


Obat kemoterapi dapat disuntikkan melalui pembuluh darah, disuntikkan ke rongga tubuh, diberikan secara oral, atau dioleskan dalam bentuk krim, selama jangka waktu tertentu.



Bagaimana cara kerja radioterapi?

Radioterapi bertujuan
merusak sel kanker
menggunakan radiasi
(seperti partikel berenergi tinggi
atau gelombang sinar)
yang diberikan di area target
dalam durasi dan frekuensi waktu tertentu.



Radioterapi juga
bisa dilakukan
dengan memasukkan
implan radioaktif
ke dalam tubuh,
di lokasi tumor.





“

Doa Terindah

Semoga aku
BERANI mengubah
yang bisa kuubah.

Semoga aku
TABAH menerima
yang tak bisa kuubah.

Semoga aku
BIJAK membedakan
yang bisa kuubah dan
yang tak bisa kuubah. ”

Mengapa terapi kanker sering memberikan efek samping yang tidak nyaman?

Obat kemoterapi dirancang untuk menghancurkan sel kanker, tapi

tidak bisa membedakan antara sel kanker dan sel normal.



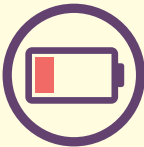
Karena itu, kemoterapi dapat merusak sel lain, terutama yang pertumbuhannya cepat, seperti rambut, darah, selaput lendir, saluran cerna.

Begitu pula radioterapi, sel normal yang berada di area perawatan radiasi juga bisa mengalami kerusakan.



Berapa lama efek samping terapi kanker?

Keluhan akibat terapi kanker seperti mual, gangguan tidur, lemas, akan **berkurang dalam hitungan hari.**



Efek samping lain seperti kelelahan, nyeri otot, kerontokan rambut, bisa **bertahan beberapa minggu atau bulan.**

Apakah pengobatan alternatif bisa menyembuhkan kanker?

Belum ada pengobatan alternatif
yang bisa menyembuhkan kanker. Namun

**akupunktur, hipnoterapi,
 pijat, meditasi,**

bisa membantu meringankan
gejala kanker.



Bagaimana penanganan nyeri pada kanker?

Nyeri dapat timbul pada beberapa jenis kanker.

Jika memungkinkan, nyeri ditangani dengan menghilangkan seluruh atau sebagian kanker melalui operasi, kemoterapi, atau radioterapi.

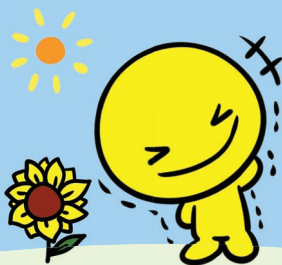
Namun, nyeri juga dapat timbul sebagai efek samping pengobatan kanker itu sendiri.



Obat antinyeri diberikan sesuai skala nyeri yang dirasakan.

Akupunktur dan relaksasi juga bisa membantu mengendalikan nyeri.

Bagaimana pengaruh pikiran positif terhadap kanker?



Otak manusia memproduksi senyawa kimia sesuai dengan emosi yang dirasakan.

Sinyal dari emosi dan pikiran positif

akan menghasilkan senyawa yang membantu memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan kekebalan, menurunkan ketegangan otot, memulihkan energi, serta mengurangi nyeri dan stres.



“Semoga
semua
baik
adanya.”

Apa itu remisi?

Setelah pengobatan kanker selesai, tidak ada cara yang dapat memastikan bahwa sel kanker telah sepenuhnya hilang dari tubuh, sehingga banyak praktisi tidak menggunakan kata “sembuh”, melainkan menggunakan kata “remisi”.

Remisi berarti periode waktu ketika kanker merespons proses pengobatan dan dapat terkendali.

Ada 2 jenis remisi:



Remisi parsial

Masih ditemukan sel kanker, tapi dalam kondisi mengecil dan berkurang.

Remisi total

Hasil pemeriksaan fisik dan penunjang tidak menunjukkan adanya tanda kanker.

Apa kanker bisa kambuh?

Bisa ya, bisa tidak.
Pejuang kanker yang telah dinyatakan remisi bisa mengalami rekurensi atau kekambuhan, mungkin dalam hitungan hari, minggu, bulan, tahun, atau tidak sama sekali.



Hal ini mungkin dikarenakan **masih ada sel kanker yang tertinggal**

di tempat yang sama,
di tempat lain, atau
kanker yang berbeda
dengan sebelumnya.



Bagaimana agar kanker tidak kambuh?

Pada beberapa kasus,
penyintas dapat diberikan
obat atau hormon
untuk mencegah pertumbuhan kanker.

Selain itu,
tentu saja
**penerapan
pola hidup sehat**
sebagaimana langkah
pencegahan kanker.



Apa itu rehabilitasi kanker?

Kanker dan pengobatannya dapat menyebabkan berbagai perubahan, seperti kelemahan, ketakmandirian, ketidakmampuan merawat diri, kehilangan fokus, kecemasan berlebihan.



Rehabilitasi kanker bertujuan
**mempertahankan dan
mengembalikan kemampuan
fungsional pejuang kanker.**

Rehabilitasi kanker bersifat multidisiplin
dan dapat diberikan pada
berbagai stadium dan pengobatan.

Apa itu perawatan paliatif?

Perawatan paliatif merupakan rangkaian perawatan yang diberikan kepada pasien beserta keluarga dalam menghadapi permasalahan kesehatan serius.

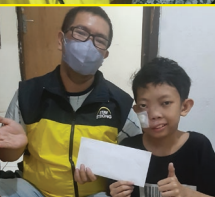
Tujuan paliatif adalah
**memaksimalkan
kualitas hidup pasien,
mengurangi gejala
dan keluhan,**
serta memberikan dukungan
kepada keluarga.





YAYASAN
CANCER CARE

YOUR
CARE
IS
THEIR
HOPE





Zero to Hero

Sumbangkan **PAKAIAN BEKAS**
untuk bantu **PEJUANG KANKER**

Resell, Reduce, Reuse, Recycle
untuk membantu:

- Dana bagi pejuang kanker.
- Ekonomi banyak orang.
- Pelestarian lingkungan.

- Jenis barang: pakaian, tas, sprei.
- Kondisi: layak jual & bersih.
- Chat dulu, lalu kirim ke Drop Point.
- Tulis di dus/tas: KANKER.
- Ongkir ditanggung pengirim.

We Care We Share

 08996257660

 **BCA** 1270 711 711
YAY CANCER CARE


**YAYASAN
CANCER CARE**


**Johnny Salim
Community**



Shopee

Cancer Care Charity Shop

Pembelian Anda
= menyumbang



YAYASAN
CANCER CARE

