

Artikel ini diambil dari : [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)

## DETEKSI DINI CEGAH KANKER

DIPUBLIKASIKAN PADA : SENIN, 04 FEBRUARI 2019 00:00:00, DIBACA : 4.848 KALI



Jakarta, 4 Februari 2019

Penyakit kanker terbanyak adalah kanker serviks dan kanker payudara pada perempuan, dan kanker paru pada laki-laki. Pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan deteksi dini disertai pola hidup sehat.

Hal ini Menkes ucapkan pada Hari Kanker Sedunia pada Senin (4/2) di Gedung Kementerian Kesehatan RI, Jakarta Selatan.

"Perlu melakukan deteksi dini dan berperilaku hidup bersih dan sehat," katanya.

Berdasarkan data Globocan, saat ini beban penyakit kanker di dunia meningkat, yaitu terdapat 18,1 juta kasus baru dengan angka kematian sebesar 9,6 juta kematian di tahun 2018 dimana 1 dari 5 laki-laki dan 1 dari 6 perempuan di dunia mengalami kejadian kanker, serta 1 dari 8 laki-laki dan 1 dari 11 perempuan meninggal karena kanker.

"Screening kita perlukan untuk menemukan kanker sedini mungkin. Pada kanker serviks melalui iva tes atau papsmear," kata Menkes.

Saat ini sudah 3,5 juta perempuan yang sudah dilakukan iva tes oleh Organisasi Aksi Solidaritas Era (OASE) Kabinet Kerja bersama ibu negara Iriana Joko Widodo.

Selain itu, pencegahan untuk kanker payudara dapat dilakukan dengan periksa payudara sendiri (Sadari) dan periksa payudara klinis (Sadanis). Untuk perokok, lanjut Menkes, kuncinya hanya satu, hindari merokok dan asap rokok.

Germas dan pola makan sehat penting dilakukan, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, makan buah dan sayur, dan cek kesehatan berkala termasuk IVA tes, papsmear, dan Sadanis. Untuk pola makan sehat Kemenkes telah menerbitkan Isi Piringku, yakni porsi makanan yang harus dikonsumsi setiap kali makan.

Porsi Isi Piringku yang dianjurkan Kemenkes adalah Makanan pokok (sumber karbohidrat) dengan porsi 2/3 dari 1/2 piring. Lauk pauk (sumber protein) dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring. Sayur-sayuran (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 2/3 dari 1/2 piring dan buah-buahan (sumber vitamin dan mineral) dengan porsi 1/3 dari 1/2 piring.

#### Tingkatkan Pemahaman Soal Kanker

Direktur Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, Kemenkes dr. Anung Sugihantono, M.Kes mengatakan Hari Kanker Sedunia menjadi kesempatan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bahaya kanker, pengobatan, dan pencegahannya.

"Kita memberikan pemahaman di momentum hari kanker ini bahwa bahaya kanker bila ditemukan pada stadium lanjut akan membahayakan, karena itu penting melakukan cek kesehatan secara rutin," kata Anung.

Penyelenggaraan hari kanker sedunia ini diharapkan dapat meningkatkan kewaspadaan, kesadaran, dan komitmen bersama untuk menurunkan beban kanker di Indonesia.

Berita ini disiarkan oleh Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Untuk informasi lebih lanjut dapat menghubungi Halo Kemkes melalui nomor hotline 1500-567, SMS 081281562620, faksimili (021) 5223002, 52921669, dan alamat email [kontak\[at\]kemkes\[dot\]go\[dot\]id](mailto:kontak@kemkes.go.id).