

# Kanker Payudara

Oleh: Anita Handayani

Kanker merupakan buah dari perubahan sel yang mengalami pertumbuhan tidak normal dan tidak terkontrol. Peningkatan jumlah sel tak normal ini umumnya membentuk benjolan yang disebut tumor atau kanker. Tidak semua tumor bersifat kanker. Tumor yang bersifat kanker disebut tumor ganas, sedangkan yang bukan kanker disebut tumor jinak. **Tumor jinak** biasanya merupakan gumpalan lemak yang terbungkus dalam suatu wadah yang menyerupai kantong, sel tumor jinak tidak menyebar ke bagian lain pada tubuh penderita.



Lewat aliran darah maupun sistem getah bening, sering sel-sel tumor dan racun yang dihasilkannya keluar dari kumpulannya dan menyebar ke bagian lain tubuh. Sel-sel yang menyebar ini kemudian akan tumbuh berkembang di tempat baru, yang akhirnya membentuk segerombolan sel tumor ganas atau kanker baru. Proses ini disebut **metastasis**.

Kanker payudara termasuk diantara penyakit kanker yang paling banyak diperbincangkan karena keganasannya yang seringkali berakhir dengan kematian.

Kanker payudara akan memperlihatkan kekhasannya dalam menyerang penderitanya. Keganasan kanker ini ditunjukkannya dengan menyerang sel-sel normal disekitarnya, terutama sel-sel yang lemah. Sel kanker akan tumbuh pesat sekali, sehingga payudara penderita akan membesar tidak seperti biasanya.

Sambil menyerang sel-sel normal disekitarnya, kanker juga memproduksi racun dan melepas sel-sel kanker dari induknya yang pecah. Racun dan sel-sel kanker itu akan menyebar bersama aliran darah. Karenanya kerap kita mendapati kanker yang tumbuh di tempat lain sebagai hasil metastasisnya. Pada kanker yang parah seringkali terjadi pendarahan

Di Indonesia jumlah penderita kanker payudara menduduki tingkat kedua setelah kanker mulut rahim.

## **Mengapa seseorang terkena kanker, jawabnya: TIDAK TAHU**

Tetapi secara medis bisa dikatakan bahwa seseorang berpeluang terkena kanker karena karsinogen, daya tahan tubuh dan aspek psikis.

Sel kanker itu terus menerus berkembang dan tidak bisa mati.

Sel kanker itu tidak bisa kembali normal (irreversible).

Cara pengobatannya: dengan pembedahan, penyinaran, dan terapi kimia.

Peluang sembuh dari sakit kanker relatif amatlah kecil.

## **Gejala-gejala yang Menandakan Adanya Serangan Kanker**

yang umum dapat dilihat dan dirasakan:

1. Timbul benjolan pada payudara yang dapat diraba dengan tangan, makin lama benjolan ini makin mengeras dan bentuknya tidak beraturan
2. Bentuk, ukuran atau berat salah satu payudara berubah
3. Timbul benjolan kecil dibawah ketiak
4. Keluar darah, nanah, atau cairan encer dari puting susu
5. Kulit payudara mengerut seperti kulit jeruk
6. Bentuk atau arah puting berubah, misalnya puting susu tertekan ke dalam

## **Kanker sebagai Sel yang Abnormal**

Kanker payudara muncul sebagai akibat sel-sel yang abnormal terbentuk pada payudara dengan kecepatan tidak terkontrol dan tidak beraturan. Sel-sel tersebut merupakan hasil mutasi gen dengan perubahan-perubahan bentuk, ukuran maupun fungsinya, sebagaimana sel-sel tubuh kita yang asli.

Mutasi gen ini dipicu oleh keberadaan suatu bahan asing yang masuk ke dalam tubuh kita, diantaranya pengawet makanan, vetsin, radioaktif, oksidan, atau karsinogenik yang dihasilkan oleh tubuh sendiri secara alamiah. Tetapi yang terakhir ini sangat jarang terjadi karena secara alamiah tubuh kita mampu menetralkan zat karsinogenik yang dihasilkan oleh tubuh.

Bersama aliran darah dan aliran getah bening, sel-sel kanker dan racun-racun yang dihasilkannya dapat menyebar ke seluruh tubuh kita seperti tulang, paru-paru, dan liver tanpa disadari oleh penderita. Karenanya tidak mengherankan jika pada penderita kanker payudara ditemukan benjolan di ketiak atau benjolan kelenjar getah bening lainnya. Bahkan muncul pula kanker pada liver dan paru-paru sebagai kanker metastasisnya. Penderita sering batuk yang tak kunjung sembuh atau sesak napas yang berkepanjangan.

**Ketika kita dinyatakan oleh dokter positif terkena kanker, reaksi yang pertama kali muncul adalah rasa takut yang luar biasa dan putus asa, apalagi jika kanker tersebut sudah masuk dalam stadium lanjut. Sebaiknya rasa takut yang berlebihan ini harus dihindari, karena rasa takut ini dapat melemahkan kita secara psikis yang akhirnya dapat menurunkan kekebalan tubuh atau daya immunitas yang secara alamiah ada dalam tubuh. Sikap pasrah dan mulai memahami kanker berikut cara pengobatan yang ingin dilakukan, akan sangat membantu dalam penanganan penyakit kanker ini.**

### **Pencegahan**

Kanker payudara dapat dicegah dengan cara:

1. Hindari penggunaan BH yang terlalu ketat dalam waktu lama
2. Hindari banyak merokok dan mengonsumsi alkohol
3. Lakukan pemeriksaan payudara sendiri, setiap bulan
4. Hindari terlalu banyak terkena sinar-x atau jenis-jenis radiasi lainnya
5. Jaga kesehatan dengan mengonsumsi buah-buahan dan sayuran segar. Sebaiknya sering mengonsumsi kedelai serta produk olahannya, seperti tahu, tempe, dan susu kacang kedelai, sebab kedelai mengandung phyto estrogen, yaitu genistein, yang bermanfaat untuk mengurangi resiko terjadinya kanker payudara
6. Lakukan olahraga secara teratur
7. Hindari terlampau banyak makan makanan berlemak tinggi
8. Atasi stress dengan baik, misalnya lewat relaksasi dan meditasi
9. Makanlah lalap kunir putih (temu mangga) lebih kurang dua ruas jari setiap hari

Rasa Nyeri luar biasa pada penyakit kanker yang berkepanjangan merupakan salah satu penderitaan yang harus ditanggung oleh penderita penyakit kanker. Penanganan rasa nyeri ini, dalam dunia kedokteran modern ternyata merupakan salah satu masalah yang paling sulit diatasi. Dari pengamatan, kesulitan penanganan masalah rasa nyeri tersebut disebabkan oleh adanya faktor subyektif dan psikologis. Disamping itu sebagian obat yang digunakan untuk menanggulangi nyeri dapat menyebabkan ketergantungan terhadap obat itu dan memicu penyakit aterosklerotik.

**Yang paling beresiko terserang penyakit kanker payudara, yaitu:**

1. Jika dalam keluarga ada penderita kanker payudara
2. Mendapat haid pertama pada usia sangat muda, atau terlambat mengalami menopause
3. Tidak pernah menyusui anak
4. Kegemukan
5. Tidak pernah melahirkan anak
6. Pernah mendapat terapi hormon
7. Pernah mendapat radiasi pada payudara

Hasil studi, menemukan adanya sedikit penurunan resiko serangan kanker payudara pada wanita pre-menopause yang paling lama menyusui anaknya.

### **Bahan-bahan yang Diduga Pemicu Kanker.**

**Pemicu kanker pada dasarnya BELUM DIKETAHUI secara pasti**, namun terdapat bahan-bahan yang diduga sebagai pemicu kanker. Bahan-bahan yang dimaksud disebut **karsinogenik**.

Bahan-bahan yang masuk dalam kelompok karsinogenik yaitu:

1. Senyawa kimia, seperti aflatoxin B1, ethionine, saccarin, asbestos, nikel, chrom, arsen, arang, tarr, asap rokok, dan oral kontrasepsi.
2. Faktor fisik, seperti radiasi matahari, sinar-X, nuklir, dan *radionukleide*.
3. Virus, seperti RNA virus (fam. retrovirus), DNA virus (papiloma virus, adeno virus, herpes virus), EB virus.
4. Iritasi kronis dan inflamasi kronis dapat berkembang menjadi kanker.
5. Kelemahan genetik sel-sel pada tubuh, sehingga memudahkan munculnya kanker.

## **Stadium Kanker Payudara**

Pada kanker payudara ada stadium dini (0, 1 dan 2) serta stadium lanjut (3 dan 4).

**Stadium 0** berarti sel kanker ada pada lapisan kelenjar susu atau saluran susu, tetapi belum menyebar ke jaringan lemak sekitarnya.

Pada **stadium 1 dan 2**, kanker telah menyebar dari kelenjar susu atau saluran susu ke jaringan terdekat disekitarnya. Pada stadium 2 kadang-kadang kanker telah mulai mengganggu kelenjar getah bening.

**Stadium 3** boleh dibilang kanker payudara dalam stadium lanjut lokal, dimana garis tengah tumor telah lebih dari dua inci dan seringkali telah menyebar ke kelenjar getah bening dekat payudara.

Pada **stadium 4** kanker telah bermetastasis, artinya kanker telah menyebar dari payudara dan kelenjar getah bening di sekitar ketiak, ke bagian lain tubuh seperti tulang, hati, paru dan otak.

Kanker pada payudara itu bisa membengkak dan pecah, kalau sudah begini bau busuk dan anyir akan keluar dari buah dada. Keluhan lain adalah sesak nafas karena kanker menekan paru-paru.

### **Larangan atau Pantangan Penderita Kanker Payudara.**

Jika kita sudah terserang kanker payudara, kita harus menghindari atau mengurangi asupan konsumsi beberapa jenis makanan. Karena ada kalanya makanan atau minuman tertentu akan memacu pertumbuhan sel abnormal, termasuk kanker payudara. Ada diantaranya yang mengandung zat tumbuh yang jika diasup akan merangsang pembesaran kanker. Ada pula yang mengandung karsinogenik akibat proses pengawetan. Dan ada pula yang jika dikonsumsi akan mengurangi efek kerja obat dalam tubuh.

Beberapa makanan dan minuman yang **dianjurkan untuk dihindari atau dikurangi konsumsinya:**

- |                  |                  |                |
|------------------|------------------|----------------|
| 1. Tauge         | 7. Lengkeng      | 13. Nangka     |
| 2. Vetsin        | 8. Alkohol       | 14. Durian     |
| 3. Tape          | 9. Nenas         | 15. Soft drink |
| 4. Es            | 10. Sawi putih   | 16. Kangkung   |
| 5. Cabai         | 11. Daging merah | 17. Ikan asin  |
| 6. Kurangi garam | 12. Rokok        |                |

### **Anjuran dalam Masa Pengobatan Kanker Payudara.**

Terdapat beberapa bahan makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi secara rutin. Konsumsinya boleh hanya satu jenis bahan saja atau campuran dari beberapa bahan. Jika kita sedang terserang kanker payudara, **dianjurkan untuk meminum jus bahan-bahan makanan berikut, lakukan dua kali satu gelas setiap hari:**

- |                |                    |                 |
|----------------|--------------------|-----------------|
| 1. Wortel      | 4. Belimbing manis | 7. Kubis        |
| 2. Lobak       | 5. Seledri         | 8. Apel         |
| 3. Pisang raja | 6. Brokoli         | 9. Bawang putih |

Minum juga susu kedelai setengah gelas, lakukan dua kali sehari, atau konsumsi selalu 100 gram tempe setiap hari.

### **Aneka Sayuran Hijau Pencegah Kanker:**

1. Buncis
2. Daun singkong
3. Kacang panjang
4. Daun pepaya

Artikel: [http://bima.ipb.ac.id/~anita/kanker\\_payudara.htm](http://bima.ipb.ac.id/~anita/kanker_payudara.htm)

Gambar: [http://4.bp.blogspot.com/\\_ultMDX9tnuk/S-4W1DB\\_0yl/AAAAAAAAAFw/FnRMprk2oks/s1600/kanker+payudara.jpg](http://4.bp.blogspot.com/_ultMDX9tnuk/S-4W1DB_0yl/AAAAAAAAAFw/FnRMprk2oks/s1600/kanker+payudara.jpg)