

Cara Deteksi Keberadaan Kanker, Anda Bisa Lakukan Ini

Deteksi dini berpotensi meningkatkan peluang bagi pengidap kanker bertahan hidup.

JAKARTA (IM) - Kanker merupakan penyakit genetik di mana sel menjadi tumbuh tak terkendali lantas menyebar ke bagian lain dari tubuh. Pada 2021, hampir dua juta orang yang didiagnosis mengidap kanker di Amerika Serikat, berdasarkan data dari National Cancer Institute.

Hal itu tentu mencemaskan. Namun, kabar baiknya, deteksi dini disinyalir berpotensi meningkatkan peluang bagi pengidap kanker untuk bertahan hidup. Dengan mengetahui keberadaan kanker sejak awal, akan membuat penyakit lebih mudah diobati dan dikendalikan.

Berikut sejumlah cara mengenali kanker sejak dini dan meningkatkan peluang pasien bertahan hidup, diku-

tip dari laman Eat This Not That, Kamis (12/1)

1. Skrining rutin

Konsultasikan dengan dokter untuk melakukan tes skrining (pemeriksaan) kanker rutin yang bisa dipertimbangkan menurut usia, jenis kelamin, etnis, riwayat keluarga, gaya hidup, dan kondisi kesehatan. Skrining meningkatkan kemungkinan mendeteksi kanker sejak dini, bahkan sebelum gejala muncul.

Seseorang juga bisa mendapatkan tes genetik untuk kanker yang mungkin diwarisi dari anggota keluarga. Jenis tes itu mendeteksi gen abnormal dan memberikan perkiraan peluang terkena kanker. Tes genetik tersedia untuk kanker payudara, ovarium, usus besar,

prostat, dan pankreas.

2. Tes khusus untuk kanker tertentu

American Cancer Society merekomendasikan perempuan yang sudah berusia 40 hingga 44 tahun untuk memulai tes kanker payudara tahunan dengan mammogram. Sementara, perempuan berusia 45 hingga 54 tahun dianjurkan menjalani mammogram setiap tahun dan yang berusia 55 tahun ke atas dapat melakukan mammogram setiap dua tahun.

Untuk mengetahui risiko kanker kolorektal, American Cancer Society merekomendasikan untuk memulai skrining rutin pada usia 45 tahun. Diskusikan dengan dokter tentang jenis tes yang bisa dipertimbangkan.

Meski dinyatakan sehat, pemeriksaan rutin perlu tetap dilanjutkan hingga berusia 75 tahun.

3. Ketahui riwayat medis keluarga

Memahami hal ini dapat membantu seseorang memahami risiko terkena jenis kanker tertentu. Summa Health menyampaikan, anggota keluarga dekat dengan kanker payudara membuat seseorang berisiko lebih tinggi terkena penyakit tersebut.

Jika ada lebih dari satu kerabat dekat mengidap jenis kanker payudara atau apabila anggota keluarga mengidapnya pada usia yang lebih muda dari biasanya, segera berkonsultasilah dengan dokter. Tanyakan risiko yang mungkin dimiliki dan perlunya memulai pemeriksaan atau tes khusus lebih awal dari biasanya.

4. Ubah gaya hidup

Menerapkan gaya hidup sehat berguna untuk meningkatkan peluang melawan kanker. Profesional perawatan kesehatan menyarankan untuk menjaga berat badan sehat, ak-

tif secara fisik, makan makanan kaya buah dan sayuran, dan hindari alkohol. Hindari pula terkena sinar matahari secara langsung atau pakai pelindung kulit. Jangan lupa mengunjungi dokter secara teratur.

5. Berhenti merokok

Dari semua perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan, menghindari merokok merupakan hal yang paling penting untuk menurunkan risiko kanker. Pasalnya, merokok menyebabkan sekitar 30 persen dari semua kasus kematian akibat kanker di AS.

Konsumsi tembakau adalah penyebab utama leukemia myelogenous (sejenis kanker darah) akut, kanker kandung kemih, kanker serviks, dan kanker kerongkongan. Begitu juga kanker ginjal, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker pankreas, dan kanker perut. ● tom



Asupan Gizi Ibu Hamil Bisa Tentukan Anak Stunting

JAKARTA (IM) - Asupan gizi untuk ibu hamil ternyata sangat menentukan nantinya sang buah hati mengalami kekerdilan (stunting). Bahkan, kondisi ini ditentukan sejak 1.000 hari pertama kehidupan (HPK).

"Jadi, jika asupan gizi ibu hamil kurang baik, seorang ibu tidak memperhatikan apa yang dimakan saat hamil akan mempengaruhi pertumbuhan janinnya," ujar Bagian Gizi dari Rumah Sakit Pusat Infeksi (RSP) Suliarti Saroso, Fari-da Agustin, kemarin.

Ya menambahkan, 1.000 hari pertama kehidupan termasuk saat ibu hamil selama 9 bulan yang terhitung 270 hari perlu mendapatkan asupan gizi yang baik dan perlu persiapan dan perawatan ibu hamil. Ian mawanti-wanti jika kondisi ini tidak diperhatikan maka bisa menyebabkan ibu menjadi anemia, kemudian nanti bayi yang dilahirkan juga mengalami berat badan lahir menjadi kurang bahkan bayi lahir dengan berat badan rendah.

Persoalan semakin ditambah saat bayi ini lahir tidak mendapatkan air susu ibu

(ASI) eksklusif yang juga sangat mempengaruhi tumbuh kembangnya nanti. Kemudian, janin yang terlambat mendapatkan kandungan gizi juga memperbesar kemungkinan stunting.

Padahal, ini sangat mempengaruhi bayi nanti saat dilahirkan, badannya tidak mencapai ukuran normal, ukuran badannya kurang dari normal. Oleh karena itu, ia meminta ibu hamil perlu memeriksakan kandungannya minimal empat kali selama mengandung.

Tujuannya supaya diketahui jika ada masalah kesehatan pada janinnya, kemudian perlu

diperiksakan juga status gizi ibunya saat hamil, apakah status gizi ibunya sudah normal ataukah mengalami kurang energi kronis.

"Ibu hamil akan diperiksa lingkar lengannya batas normalnya adalah lebih dari 23,5 sentimeter (cm) dan tidak disebut kurang energi kronis," katanya.

Jika lingkar lengan ibu hamil kurang dari 23,5 cm, dia melanjutkan, maka ibu hamil tersebut perlu ditangani secara khusus untuk asupan dan memerlukan makanan tambahan untuk ibu hamil. Sehingga, supaya saat nanti jarang akan melahirkan tidak ada masalah

kesehatan.

Saat bayi lahir dan sudah diberikan makanan pendamping air susu ibu (MPASI) juga perlu dipantau juga pertumbuhannya termasuk berat badan apakah stagnan atau ada kenaikan, jadi mengetahui pertumbuhan anaknya normal atau tidak.

"Faktor lain seperti lingkungan sehat juga menentukan. Karena kalau tidak memadai dan tidak tersedia air bersih maka menyebabkan bayi atau anak gampang sakit seperti diare," katanya. ● tom

SAMBUNGAN

Komisi Pemberantasan Korupsi (KPK) untuk mencegah tindak korupsi di lingkungan Kementerian BUMN.

Kementerian BUMN menggandeng KPK untuk mengawal perbaikan sistem di BUMN. Perbaikan sistem tersebut untuk mencegah praktik korupsi di kemudian harinya.

"Di awal saya punya kese-

65% Dana Pensiun BUMN Bermasalah,...

pakatan dengan KPK, pencegahan korupsi. Ketika kita mengadakan proses hukum di Kejaksaan, perbaikan sistem, supaya apa? Nanti setelah baik, tidak terulang lagi," ungkap Erick dalam forum Pengarahan Pencegahan Korupsi di Lingkungan BUMN," Kamis (12/1).

Dia khawatir praktik korupsi kembali terjadi di inter-

nal BUMN, setelah dirinya tidak lagi menjabat Menteri BUMN atau sebagai pejabat tinggi negara.

Karena itu, perbaikan sistem di BUMN menjadi satu keharusan untuk mencegah adanya praktik pelanggaran hukum pidana itu.

Erick pun meminta agar seluruh Direksi perseroan negara ikut mengawal per-

baikan sistem yang dimaksud. Praktik korupsi, lanjut Erick, akan menghilangkan aset negara dan membuat investasi menjadi kabur. Hal ini berdampak terhadap kepercayaan investor kepada BUMN.

Dia mencontohkan kejahatan mega korupsi yang terjadi di PT Jiwasraya (Persero) dan PT Asabri (Persero).

Dua perusahaan pelat

DARI HAL 1

merah yang menghilangkan kepercayaan masyarakat dan investor.

"Aset yang hilang, investasi yang dimainkan. Baru selesai Asabri dan Jiwasraya, kita lagi meningkatkan kepercayaan investor, BUMN makin bersih, eh ada lagi korupsi, kita yang dosa nanti sama rakyat kita," tandas Erick. ● mar

Ferry Irawan Sudah Tiga Bulan...

psikis dan fisik ini dalam tiga bulan terakhir ini," katanya.

Venna mengungkapkan, ketika melakukan kekerasan, biasanya Ferry akan membekap mulut dan memiting.

Bahkan tulang rusuknya sampai nyaris patah. Hal itu juga dilakukan sewaktu terjadi KDRT di salah satu hotel di Kediri Kota.

"Saya ditindih dan dikunci pakai dahinya dan mendorong dahinya ke hidung saya sampai keras sampai berdarah. Sampai saya bilang

tolong-tolong lepasin hidung saya patah karena terlalu keras.

Begitu saya bilang patah, dia lepasin dan darah itu mengucur dari hidung saya seperti air," katanya.

Hotman Paris Hutapea menambahkan, bahwa kekerasan bukan hanya yang ada di Kediri. Ini sudah dalam tiga bulan terakhir.

Jadi Tersangka

Penyidik Ditreskrimum Polda Jawa Timur (Jatim)

telah menetapkan Ferry Irawan sebagai tersangka kasus KDRT dengan korban istrinya sendiri, Venna Melinda.

Ferry Irawan ditetapkan menjadi tersangka setelah penyidik mengantongi dua alat bukti yang cukup.

Kabid Humas Polda Jatim Kombes Pol Dirmanto mengatakan, sebelum penetapan status tersangka, tim penyidik Ditreskrimum sudah melakukan olah Tempat Kejadian Perkara (TKP) dan meme-

riksa sekitar 6 orang saksi di Kediri.

Saksi itu diantaranya, housekeeping hotel, front office hotel, beberapa orang di hotel yang melihat termasuk kamera pengintai (CCTV) saat masuk dan keluar.

Di TKP juga ditemukan barang bukti diantaranya spre, handuk yang ada bercak darahnya, kemudian beberapa sampel darah.

"Kemudian kemarin juga sudah dilakukan gelar perkara dan menaikkan status Ferry

Irawan menjadi tersangka," kata Dirmanto, Kamis (12/1).

Ferry Irawan dijerat Pasal 44 dan Pasal 45 UU Nomor 23 Tahun 2004 tentang Penghapusan KDRT. Pasal 44 UU tersebut berbunyi "Setiap orang yang melakukan perbuatan kekerasan fisik dalam lingkup rumah tangga sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 huruf a dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun atau denda paling banyak Rp15 juta" ● mar

Dokter Ingatkan Remaja Perlu Kurangi Jajanan Tinggi Gula

JAKARTA (IM)

- Dokter spesialis kandungan Muhammad Alamsyah mengingatkan remaja, khususnya siswa jenjang SMP maupun SMA, untuk mengurangi jajanan yang tinggi dengan kandungan gula. Apa alasannya?

"Kalau kita lihat dalam beberapa waktu terakhir, banyak minuman kekinian tinggi gula yang dikonsumsi remaja seperti boba, teh instan, dan martabak dengan topping kental manis dengan jumlah banyak. Tanpa disadari, terlalu sering mengonsumsi makanan dengan kandungan gula tinggi berdampak buruk bagi tubuh di kemudian hari," ujar dr Alamsyah dalam keterangan tertulisnya di Jakarta, Kamis (12/1).

Oleh karena itu, dr Alamsyah meminta remaja agar mengurangi konsumsi gula hariannya. Tak hanya gula, tetapi juga garam dan lemak.

Jajanan dengan kandungan tinggi gula, garam, dan lemak juga berpotensi menyebabkan berbagai penyakit mulai penyakit tidak menular, penyakit degeneratif, serta kesehatan reproduksi.

Indonesia pada tahun 2030 memiliki target ibu hamil terbebas penyakit serta target pencapaian Indonesia Emas 2045.

"Pada 2030, kita punya target ibu hamil terbebas penyakit. Ini sejak remaja sudah harus disosialisasikan agar terbebas dan kita bisa mencapai Indonesia Emas pada tahun 2045 mendatang," kata dia.

Ketua Harian Yayasan Abhijaya Insan Cendekia Indonesia (YACI) Arif Hidayat mengatakan generasi muda cenderung senang mengonsumsi makanan dan minuman kekinian, terutama yang manis.

Namun, mereka tidak sadar akan bahaya dari apa yang mereka konsumsi di masa mendatang.

Sebagai contoh, saat ini bagi sejumlah remaja, minum kopi setiap hari sudah bukan lagi suatu kebiasaan, namun sudah menjadi gaya

hidup. Hal itu juga didukung dengan bertambahnya jumlah kedai kopi kekinian secara drastis.

Salah satu menu kopi yang kini sangat mudah dijumpai dan disukai oleh banyak orang adalah kopi susu.

Minuman itu memadukan rasa pahit, gurih, dan manis yang membuatnya sangat disukai.

Satu cangkir kopi susu kekinian mengandung kalori sebesar 220 kkal dan 25 gram gula.

Kandungan kalori dan gula tersebut cukup tinggi untuk satu porsi minuman.

"Masih banyak remaja terutama siswa yang ternyata belum paham mengenai kandungan gula yang terdapat pada minuman manis. Hal ini dikarenakan rendahnya literasi terkait gizi yang remaja belum ketahui," kata Arif.

Kepala Sekolah SMAN 1 Bandung Tuti Kurniawati menyambut baik edukasi gizi yang ditujukan untuk seluruh siswa di lingkungan sekolahnya.

Tuti juga mengingatkan pentingnya menciptakan lingkungan yang kondusif untuk membiasakan kebiasaan hidup sehat di kalangan remaja.

"Lingkungan sekolah yang kondusif akan pengaruh positif pada kebiasaan makan generasi saat ini," kata Tuti.

Sebelumnya, Ikatan Dokter Indonesia pada akhir 2021 juga merilis terjadi peningkatan diabetes pada anak dan remaja.

Diabetes Mellitus (DM) merupakan penyakit metabolik utama pada anak yang sifatnya kronis dan potensial mengganggu tumbuh kembang anak.

Pada anak dikenal dua jenis diabetes yang paling banyak dijumpai, yaitu DM tipe-1 dengan jumlah kadar insulin rendah akibat kerusakan sel beta pankreas dan DM tipe-2 yang disebabkan oleh resistensi insulin, walaupun kadar insulin dalam darah normal.

Faktor penyebab utama DM tipe-1 adalah faktor genetik dan autoimun, sedangkan pada DM tipe-2 biasanya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dan kegemukan. ● tom

SAMBUNGAN

Satu Keluarga di Bekasi Keracunan,...

menempati rumah tersebut 2 minggu itu tidak keluar ketika dipanggil oleh tetangga.

Ketika dihipir, warga justru menemukan ada 5 orang yang tergeletak.

Empat diantaranya ditemukan dalam kondisi mulut berbusa, sedang-

kan satu orang yang masih bocah, ditemukan tergeletak lemas.

"Awalnya dipanggil, enggak keluar. Pas ditemuin, itu pintu sudah terbuka, ternyata sudah enggak sadarkan diri,"

ujar pemilik kontrakan, Erti (60), saat ditemui wartawan di lokasi kejadian. ● mar

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbu.
KORDINATOR LIPUTAN/FOTO: Sukris Priatmo.
REDAKSI: Frans G, Vitus DP, Berman LR, Bambang Suryo Sularso.
ARTISTIK: M Rifki, James Donald, Indra Saputra.
SIRKULASI-PROMOSI: A Susanto, Nurbayin, Slamet, Ahyar, Ferry.
AGEN: SOLO (ABC), BELITUNG (Naskafa Tjen). **PANGKAL PINANG** (Yuliani, John Tanzil), **BALIKPAPAN** dan **SAMARINDA** (Cv Gama Abadi, Alan/Tatang), **MAKASSAR** dan **MANADO** (Jefri/Meike, Jenny), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagiyo (Kepala Biro), Jaidarman.
BIRO TANGERANG: Johan (Kepala Biro).
BIRO BEKASI: Madong Lubis (Kabiro).
BIRO SEMARANG: Tri Untoro.
BIRO BANDUNG: Lyster Marpaung.
BIRO BANTEN: Drs H Izul Jazuli (Kepala Biro), Stefano (Koordinator Berita Serang, Pandeglang dan Lebak).
BIRO LEBAK: Nofi Agustina (Kabiro).
BIRO JAMBI: Beni, Ratumas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: Rp 2.500./eks (di luar kota Rp 3.000./eks), Harga Langganan Rp 50.000./Bulan.
PERCETAKAN: PT. International Media Web Printing
ALAMAT: Jl. Kapuk Kamal Raya No. 40-A, Jakarta Barat. (isi di luar tanggung jawab percetakan).

Alamat Redaksi/Iklan : Gedung Guo Ji Ribao Lt 3
 Jalan Gunung Sahari XI No. 291 Jakarta Pusat 10720
 Tel : 021-6265566
 Twitter: International Media @redaksi_IM

in Jakarta Ms. Charlotte Esnou.

Lebih lanjut Thresia Marreta berharap para partisipan dapat mengeksekusi segala pengetahuan yang diperoleh di PINTU Incubator ini ke dalam bisnis mereka, khususnya dalam menghadapi persaingan yang sangat ketat di pasar global untuk membuktikan bahwa brand lokal

tanah air mampu bersaing dalam industri fashion berskala internasional.

Chairman JF3 Soegianto Nagaria mengungkapkan, selama penyelenggaraan JF3, sejak tahun 2004 hingga sekarang, pihaknya tidak pernah luput untuk melibatkan dan mendukung pelaku UMKM lokal, agar tumbuh dan berkembang bersama.

"Kami merasa bangga, karena pada akhirnya misi kami untuk mengangkat para pelaku UMKM Indonesia agar dapat berbicara di tataran global dapat terwujud dengan nyata. Kami ucapkan selamat dan semoga hal ini dapat memberikan manfaat pada industri fashion tanah air," ujarnya.

PINTU Incubator dalam

pelaksanaan kegiatannya banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak, salah satunya Kemenkop dan UKM.

Menkop dan UKM Teten Masduki berpandangan bahwa program PINTU Incubator merupakan sebuah terobosan yang sangat baik.

"Karena para kreatif muda

di Indonesia cukup banyak dan sudah mulai banyak brand yang produknya bagus tapi kita ingin mereka berkembang dan terhubung dengan ekosistem global, sehingga bisa masuk dan eksis di pasar global. Apalagi kita punya kekayaan budaya luar biasa yang bisa menjadi basis industri untuk fashion masuk ke pasar dunia," pungkasnya. ● kris