

Deteksi Dini Kanker demi Tingkatkan Peluang Hidup

Pada 2021, ada hampir dua juta orang yang didiagnosis mengidap kanker di AS.

JAKARTA (IM) - Setiap tahunnya, dunia memperingati World Cancer Day pada 4 Februari. Berdasarkan data Globocan 2018, sebanyak 1 dari 5 laki-laki dan 1 dari 6 perempuan di dunia terserang kanker. Angka kematian karena kanker juga diperkirakan menimpa 1 dari 8 laki-laki dan 1 dari 11 perempuan di seluruh dunia.

Indonesia sendiri, seperti dilansir dari laman Jaringan Pemberitaan Pemerintah, jpp.go.id, menempati urutan kedelapan di Asia Tenggara dan ke-23 di Asia untuk angka kejadian kanker.

Berdasarkan data Rискdas terbaru tahun 2018, prevalensi penyakit kanker di Indonesia mengalami peningkatan. Dari yang tadinya 1,4 per 1.000 penduduk pada tahun 2013, naik menjadi 1,79 per 1.000 penduduk di tahun 2018. Sebenarnya bisakah penyakit ini dicegah? Apakah seseorang bisa benar-benar terhindar dari kanker?

Meski hingga saat ini pe-

nyebab pasti kanker belum diketahui, WHO mengatakan bahwa sebenarnya 30 persen kejadian kanker bisa dicegah. Beberapa kasus memang terjadi akibat keturunan atau faktor gen, namun itu hanya sekitar 5 – 10 persen. Sisanya disebabkan oleh faktor lingkungan, seperti polusi dan gaya hidup.

Semakin dini ditemukan, semakin tinggi pula tingkat kesembuhan penderita kanker.

Untuk itu melakukan skrining kanker alias pemeriksaan awal secara rutin menjadi sangat penting untuk dilakukan demi menemukan cikal bakal kanker yang biasanya tak menunjukkan gejala apa pun.

Anda mungkin bertanya-tanya, sebaiknya kapan saya melakukan tes medis ini? Bergantung jenis kankernya, berbeda pula kapan waktu yang tepat untuk melakukan skrining.

Misalnya saja, untuk melakukan skrining kanker

payudara (mamografi), seseorang mungkin bisa memulainya ketika berusia 40 tahun. Apabila memiliki riwayat dalam keluarga, Anda mungkin bisa melakukannya lebih awal. Konsultasikanlah dengan dokter apabila Anda memiliki kecurigaan terhadap penyakit jenis ini.

Untuk kanker lainnya, seperti prostat, biasanya dokter akan meminta Anda melakukan skrining mulai dari usia 50-an.

Melakukannya secara rutin, apalagi jika Anda pernah memiliki riwayat penyakit ini dalam keluarga, akan membantu dokter menemukannya dan menanganinya lebih dini sehingga kemungkinan pasien untuk sembuh akan lebih tinggi.

Mendeteksi kanker sejak dini sudah terbukti meningkatkan angka kesembuhan pasien.

Deteksi dini kanker juga sangat berperan dalam mencegah sel-sel kanker menyebar ke bagian tubuh lain.

Untuk itu, selain melakukan skrining secara rutin, ada pula beberapa hal lain yang bisa Anda lakukan untuk mendeteksi kanker sejak dini.

1. Ketahui riwayat keluarga

Faktor gen adalah salah satu penyebab yang membuat Anda berisiko terkena kanker. Untuk itu, mengetahui riwayat keluarga akan menjadi penting untuk dilakukan. Meski belum terbukti untuk jenis kanker lainnya, kanker payudara terbukti menjadi salah satu kanker yang diturunkan dalam keluarga. Apabila terdapat anggota keluarga Anda (tak hanya keluarga inti) yang pernah terserang kanker, hal itu menjadi 'peringatan' bagi Anda.

2. Kenali kondisi tubuh sendiri

Tak ada yang mengenal keadaan kita selain diri sendiri. Maka dari itu, Anda harus peka terhadap setiap perubahan yang terjadi pada tubuh Anda.

Beberapa jenis kanker padat akan menyebabkan adanya benjolan atau bengkak. Waspadalah jika bagian tubuh Anda membengkak secara tiba-tiba dan konsultasikan ke dokter.

Selain bengkak atau benjolan, ciri lain yang perlu

Anda waspadai adalah jika kerap muncul memar secara tiba-tiba atau perdarahan yang terjadi tiba-tiba seperti mimisan atau gusi berdarah. Gejala itu sering muncul pada kasus kanker darah.

Bagi Anda kaum wanita, Anda juga harus terbiasa untuk melakukan SADARI alias memeriksa payudara sendiri untuk mendeteksi kanker payudara.

Dengan mengetahui perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh, maka bukan tidak mungkin penyakit kanker akan diketahui sejak dini.

3. Mengubah gaya hidup

Salah satu yang menjadi pemicu kanker adalah gaya hidup yang tidak sehat. Dan tak seperti faktor keturunan, ini adalah satu-satunya pemicu yang masih bisa kita kendalikan.

Ubahlah pola hidup Anda menjadi lebih sehat dan tinggalkan kebiasaan buruk, seperti berhenti merokok, menggunakan tabir surya untuk mencegah kanker kulit, tidak minum minuman beralkohol, serta pilihlah makanan yang sehat dan rajin berolahraga. ● tom

Perhatikan Kesehatan Jantung Sebelum Berolahraga

JAKARTA (IM) - Rutinitas yang padat bukan jadi alasan untuk tidak olahraga.

Menurut American Heart Association, orang dewasa perlu berolahraga dengan intensitas sedang 150 menit per minggu.

Olahraga yang teratur dan dilakukan dengan tepat terbukti menyehatkan jantung.

Kendati demikian, agar

olahraga yang dilakukan semakin bermanfaat, penting bagi Anda untuk rutin check-up jantung untuk mencegah henti jantung.

"Kesehatan jantung harus diperhatikan sebelum berolahraga agar menurunkan risiko terjadinya henti jantung saat berolahraga. Itu kenapa penting melakukan check-up jantung," ungkap Dokter Spesialis Jantung dan Pembuluh

Darah Mayapada Hospital Tangerang, dr. Aron Husink, SpJP(K), dalam keterangan persnya, Jumat (13/1).

Check-up jantung yang dimaksud bisa berupa treadmill test yang merupakan salah satu cara check-up jantung guna mempersiapkan kondisi prima saat berolahraga secara umum.

"Check-up jantung treadmill test akan melihat hingga sejauh mana Anda bisa

berolahraga dan kebutuhan jenis olahraga yang tepat, sebelum memutuskan ingin berolahraga secara intens," ungkapnya.

Jenis olahraga harus disesuaikan dengan kondisi tubuh dan kesehatan seseorang.

Walupun demikian, secara umum olahraga dapat meningkatkan imun tubuh dan kebugaran tubuh, sehingga

Anda tidak mudah sakit atau terserang virus penyakit. Namun, ada risiko cedera akibat minimnya pemahaman soal gerakan olahraga atau kondisi fisik Anda sendiri.

Sekali lagi, di sini pentingnya peran check-up jantung dan juga konsultasi dengan dokter untuk meminimalisir kondisi yang tak diinginkan. ● tom

SAMBUNGAN

Kesehatan, jual-beli organ tubuh dengan alasan apapun merupakan perbuatan pidana. Sebelumnya diberitakan, seorang bocah berinisial MFS berusia 11 tahun di Makassar dilaporkan hilang oleh orang tuanya sejak 8 Januari 2023. Tetapi, kasus hilangnya anak itu terungkap. Korban ternyata diculik dan ditemukan tewas mengenaskan di

kolong jembatan Inspeksi Pam Timur Waduk Nipa-nipa, Moncongloe, Kabupaten Maros, Selasa (10/1) dini hari.

MFS ditemukan dalam kondisi kedua kaki dan tangan terikat dan terbungkus kantong plastik. Dari rekaman CCTV, korban diajak oleh pelaku pergi membantu membersihkan rumah dengan iming-imingan uang Rp

50.000 di depan Indomaret, Jalan Batua Raya.

Namun, setelah ikut tersangka yang mengendarai motor, korban tak kunjung pulang ke rumahnya hingga ditemukan tewas. Kedua tersangka remaja berinisial AD (17) dan MF (14).

Kedua remaja itu membunuh korban, kemudian berencana menjual ginjalnya.

Sayangnya, situs jual beli organ tubuh yang mereka akses hilang hingga akhirnya jasad korban dibuang.

Kedua tersangka dikenakan pasal pembunuhan berencana dan UU Perlindungan Anak. "Dua pelaku dijerat pasal pembunuhan berencana (Pasal 340 KUHP) dan UU Perlindungan Anak. Karena mereka masih di bawah umur,

sehingga ancaman hukumannya dikurangi setengah," kata Kepala Polrestaes Makassar, Kombes Polisi Budhi Haryanto kepada wartawan, Selasa (10/1).

"Seandainya mereka itu dewasa, pastinya hukuman mati atau seumur hidup. Jadi, biarlah hakim yang menentukan nantinya," ujar Budhi lagi. ● mar

Kominfo Telah Memblokir 3 Situs...

DARI HAL 1

Ditemukan 100 Mayat di Gudang yang...

dikepung oleh sekelompok penjaga bersenjata yang bertekad untuk mengusir kelompok saingan yang telah tiba di kota.

Para penjaga mulai melemparkan mobil dengan tabung gas di dalamnya dan akhirnya membunuh dua musuh mereka, memotong-motong tubuh salah satunya.

Industri pariwisata Acapulco telah merosot selama beberapa tahun terakhir karena kekerasan berdarah

terkait narkoba telah melanda jalanan.

Bulan lalu, delapan orang tewas di kota tepi pantai, termasuk lima pria yang ditembak mati di sebuah bar.

Pada musim panas 2022, pemimpin serikat restoran, bar, dan klub malam, Jesus Rivera, juga ditembak mati.

Kemudian, pada November tahun lalu, tiga mayat terdampar di sebuah pantai di Acapulco.

Mayat-mayat itu menunjukkan tanda-tanda penyiksaan.

Kekerasan juga menyebar ke daerah perkotaan yang tampaknya aman di kota-kota besar Meksiko.

Pada Desember, dua saudara muda dibunuh di lingkungan terkenal di Roma Norte.

Kedua bersaudara yang terbunuh, Jorge, (35), yang adalah seorang musisi, dan Andrés Tirado, (27), seorang aktor, ditemukan terikat ta-

ngan dan kaki di ruang bawah tanah, dengan kepala terbungkus pita pengapakan.

Pembunuhan itu memicu kemarahan dari masyarakat dan pihak berwenang bersumpah untuk membawa mereka yang bertanggung jawab ke pengadilan.

"Kami menyesali dan mengutuk tindakan ini," kata Walikota Mexico City, Claudia Sheinbaum, di Twitter setelah pembunuhan tersebut. "Ada orang yang ditang-

kap dan pagi ini kantor kejaksaan akan memberikan informasi tentang perkembangan pembunuhan yang menyakitkan ini."

Polisi mengumumkan bahwa tiga orang telah ditahan sehubungan dengan pembunuhan tersebut.

Meksiko mencatat lebih dari 340.000 kematian karena kekerasan sejak militer meluncurkan operasi anti-narkoba yang meluas pada Desember 2006. ● mar

Tonton Rekaman Brigadir J Masih Hidup,...

lain yang berbuat kok saudara gemetaran?" tanya hakim.

"Takut Yang Mulia karena ada hal yang tak sesuai," jawab Arif.

Arif menambahkan, dia takut lantaran apa yang diyakininya tentang peristiwa tembak-menembak itu ternyata berbeda hingga membuatnya kaget dan panik.

Keterangan Berbeda

Dalam persidangan, Arif sempat dicecar hakim lantaran ada keterangan yang berbeda. Keterangan Arif terkesan mengikuti perkembangan persidangan.

"Di dalam itu, sampai saat ini saudara di mana?" tanya Ketua majelis hakim, Arif di

persidangan, Jumat (13/1).

"Kalau sekarang sudah pindah ke Rutan, tadinya dipatuskan," jawab Arif.

Menurut Arif, saat ini ia ditahan di Rutan Bareskrim Polri, yang mana diakuinya dirinya bisa melihat televisi.

Dia juga kerap menonton televisi yang menayangkan persidangan Obstruction of

Justice kematian Brigadir J dan pembunuhan Brigadir J.

"Sekarang bisa melihat TV Yang Mulia," katanya. Hakim lantas memotong perkataan Arif, karena ada keterangan berbeda dalam satu persidangan ke persidangan lainnya.

Cerita Arif pun seolah mengikuti perkembangan

persidangan.

"Kenapa saya tanyakan itu? karena ada keterangan yang kemudian menjadi berbeda, itu loh, ya. Di persidangan sana dia ngomong begitu, di persidangan sini, gitu. Ini kok ceritanya seperti mengikuti perkembangan persidangan, ya," kata hakim. ● lus

Biaya Konversi Motor...

tergantung kerusakannya. Selanjutnya ada biaya pengurusan cek fisik nomor meain lama, nomor listrik, nomor rangka, STNK, TNKB dan BPKB sekitar Rp500 ribu.

" Kalau di total sama surat-surat mungkin sekitar Rp17 sampai dengan Rp18 juta (untuk konversi satu motor listrik)," ujar Senda

Lebih lanjut, Senda menyebutkan terdapat 11 tipe

motor matic dan non matic yang sudah berhasil dikonversi diantaranya Honda Supra X (110 atas 126 CC), Honda Vario (110 atas 125 CC), Honda Blade, Honda Revo, Honda Scoopy,

Honda Beat, Yamaha Vega R, Force atau ZR, Yamaha Jupiter MX, Yamaha Jupiter Z One, Yamaha Fino dan Suzuki Shogun 125.

"Kalau sudah coba 11 merek yang sudah kita coba.

Jadi prinsipnya untuk motor matic atau manual bisa dikomversi. Kalau total dibongkel kami sudah mengkonversi sekitar 143 unit selama 3 tahun sejak 2020," katanya. ● osm

250 Wanita Arab Saudi Direkrut...

oleh Yang Mulia Direktur Keamanan Publik Letnan Jenderal Muhammad bin Abdullah Al Bassami.

Kaum wanita di Saudi bisa mendaftar untuk bergabung dengan Angkatan Darat, Ang-

katan Udara, Angkatan Laut, Pasukan Rudal Strategis dan Pasukan Medis Angkatan Bersenjata.

Wanita-wanita di negara itu, menurut Kementerian Pertahanan, juga bisa direkr-

tur sebagai tentara, koprall tentara, koprall, sersan dan staf sersan.

Sebagai informasi, wanita Saudi kini tidak lagi dilarang menghadiri konser dan acara olahraga.

Pada 2018, wanita Saudi juga sudah diperbolehkan mengemudi sendiri, bepergian ke luar negeri tanpa izin kerabat laki-laki.

Tahun lalu, aturan kepemilikan senjata api di Saudi

juga mengalami perubahan, dengan wanita Saudi diizinkan memiliki senjata api secara legal, yang mendorong semakin banyak wanita yang belajar menembak. ● osm

Kemenkes Sebut Kasus Ciki Ngebul Belum Layak Dapat Status KLB

JAKARTA (IM) - Kementerian Kesehatan akhirnya melarang peredaran ciki ngebul, setelah puluhan anak-anak mengalami masalah kesehatan hingga masuk rumah sakit.

Ciki ngebul sendiri merupakan jajanan kekinian yang banyak diminati anak-anak.

Ciki ngebul merupakan sebuah jajanan kekinian yang menggunakan nitrogen cair di dalamnya. Saat dikonsumsi, ciki ngebul dapat mengeluarkan asap yang berasal dari nitrogen cair yang berada dalam keadaan cair pada suhu yang sangat rendah dan dicari karena keunikannya.

Menurut Direktur Penyehatan Lingkungan Kemenkes Anas Ma'arif, status KLB memang belum ditetapkan pada keracunan ciki ngebul ini. Untuk sekarang, sifatnya masih kewaspadaan, karena kasus masih bersifat sporadis.

"Hingga kini, secara nasional kami belum menetapkan kasus keracunan ciki ngebul ini sebagai KLB," kata Anas dalam pernyataan virtualnya, belum lama ini.

"Sekarang, kami keluarkan kewaspadaan terkait dengan keracunan pangan yang disebabkan konsumsi dari pangan siap saji yang

menggunakan nitrogen cair," tambahnya.

Di kesempatan ini, Anas pun mengklarifikasi soal kemungkinan penetapan KLB yang sudah dilakukan Jawa Barat.

Ia juga menjelaskan perbedaan antara pengertian KLB dan penetapan status KLB yang perlu dipahami masyarakat.

"Kejadian luar biasa atau KLB itu pengertiannya dalam Peraturan Menteri Kesehatan adalah kejadian di mana adanya peningkatan kasus dalam kurun waktu tertentu atau dari tidak ada menjadi ada. Itu adalah pengertian KLB," kata Anas.

"Sedangkan penetapannya itu dilakukan oleh pemerintah daerah. Misal di tingkat Kabupaten/Kota ada satu kejadian diare, kemudian jumlah kasusnya meluas dan terus menerus, maka, pemerintah daerah itu boleh menetapkan KLB. Begitu juga antar provinsi," lanjutnya.

Nah, soal Jabar, lanjutnya, Kemenkes akan mengecek kembali penetapan KLB-nya. "Kami akan cek lagi apakah provinsi Jawa Barat sudah menetapkan KLB atau belum (atas kejadian keracunan ciki ngebul ini)," katanya.

"Jadi, mohon dibedakan pelaporan KLB dengan penetapan status KLB," tegas Anas. ● tom

Kemenkes Masih Konsultasi dengan WHO soal Pemberian Vaksin Covid-19 untuk Balita

JAKARTA (IM) - Pemerintah belum menentukan waktu pemberian vaksin Covid-19 untuk anak di atas enam bulan.

Saat ini, Kementerian Kesehatan masih berkonsultasi terkait pemberian vaksin tersebut untuk anak-anak di bawah enam tahun itu.

"Kami masih berkonsultasi dengan WHO untuk vaksinasi Covid-19 pada anak usia mulai 6 bulan," kata Juru bicara Kementerian Kesehatan dokter Mohammad Syahril.

Seperti diketahui, Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) sudah mengeluarkan Izin Penggunaan Darurat atau Emergency Use Authorization (EUA) untuk vaksin anak di atas enam bulan dari produsen Pfizer.

Pada 11 Desember 2022, BPOM terbitkan EUA untuk vaksin Comirnaty Children (6 Months – 4 Years) pada 11 Desember 2022.

Terkait langkah yang dilakukan BPOM, Menteri

Kesehatan mengapresiasi gerak cepat instansi tersebut dalam mengeluarkan EUA untuk vaksin Covid-19 balita.

Mengingat masih menunggu hasil diskusi antara Kemenkes dengan WHO mengenai pemberian vaksin Covid-19 untuk balita, pemerintah saat ini

berfokus pada pemberian booster di atas 18 tahun.

Seperti diketahui ini adalah kelompok yang memiliki mobilitas tinggi.

Pemerintah juga tengah menggenjot pemberian vaksin Covid-19 booster kedua pada lansia yang saat ini capaiannya masih di angka 68 juta atau sebesar 29,31 persen.

Hal ini penting dilakukan mengingat angka kematian bila terpapar SARS-CoV-2 tinggi di kelompok usia tersebut.

Meski belum tahu kapan pemberian vaksin Covid 19 untuk anak di atas enam bulan dimulai, Kemenkes memastikan bahwa vaksin tersebut gratis.

Hal ini disampaikan Menteri Kesehatan RI Budi Gunadi Sadikin beberapa waktu lalu.

"Anggarannya cukup kok. Bisa untuk melakukan vaksinasi (Covid 19) pada anak secara gratis," kata Budi.

"Nanti, akan segera kita proses tentang vaksinasi anak secara gratis," lanjut Budi.

Saat ini, memang baru Pfizer yang dapat izin darurat untuk balita tapi jika nanti ada opsi vaksin Covid 19 untuk anak di atas enam bulan, Kemenkes juga bisa menyikapkannya.

"Sekarang adanya Pfizer tapi nanti kalau ada yang lain akan kita berikan," jelas Budi. ● tom

InternationalMedia

PEMIMPIN REDAKSI: Osmar Siahaan
PELAKSANA HARIAN: Lusi J, Bambang Suryo Sularso.
PENANGGUNG JAWAB: Prayan Purbas.
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, Jemmy), **TARAKAN KALTIM** (Ali), **BALI** (Swasti), **PEKANBARU** (Bob), **SURABAYA**, **MEDAN** dan **PONTIANAK**.
KEUANGAN/IKLAN: Citta.
BIRO BOGOR: Subagyo (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, Ratusas Sabar Riah, Rts Zuchriah.
HARGA ECERAN: Rp 2.500,7/eks (di luar kota Rp 3.000,7/eks), Harga Langganan Rp 50.000,7/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