



Mengenal Lebih Dalam

# KANKER PAYUDARA

dan Bagaimana  
Mengatasinya

## DAFTAR ISI

Mengenal Lebih Dalam Kanker Payudara dan Bagaimana Mengatasinya.....	2
Apa Itu Kanker Payudara.....	5
Penyebab Kanker Payudara .....	8
Ciri-Ciri Penyakit Kanker Payudara .....	14
Tingkat Keparahan Kanker Payudara .....	19
Peran CN-CARE dalam Mengatasi Kanker Payudara.....	31
Hal-Hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan Pasien Kanker Payudara .....	36
Layanan Konsultasi Kanker Payudara Autoimun Care Indonesia.....	42
Daftar Pustaka.....	45

## Mengenal Lebih Dalam Kanker Payudara dan Bagaimana Mengatasinya



Penyakit kanker payudara menjadi satu diantara beberapa jenis kanker yang menjadi momok menakutkan bagi kaum Hawa. Kanker payudara perlu mendapat perhatian, karena dari hasil penelitian diketahui angka morbiditas (angka kesakitan/penderita) dan mortalitasnya (angka kematian) cukup tinggi (Indrati: 2005).

Di Indonesia sendiri data di tahun 2020 yang dirangkum Kemenkes menunjukkan jumlah penderita

kanker payudara mencapai 68.858 kasus (16,6%) dari total 396.914 kasus baru kanker di Indonesia. Angka kematiannya mencapai 22.000 kasus.

Angka ini tentu bukan angka yang kecil. Padahal jika kanker payudara ditangani dengan tepat dan mendapat perawatan sejak dini. Angka kematian bisa ditekan. Oleh sebab itu, kami berupaya membantu pasien kanker payudara mendapatkan pengobatan terbaik dan sedini mungkin.



Langkah awal yang kami lakukan adalah memberikan informasi sebanyak mungkin tentang kanker payudara. Lewat eBook ini, kami berharap



bisa membantu memberi informasi mendalam.

Sehingga pasien dan pihak keluarga paham apa itu kanker payudara, bagaimana penanganannya, dan bagaimana meningkatkan harapan hidup pasien yang bersangkutan.

Pemahaman dan penanganan yang tepat membantu pasien hidup lebih lama dan beraktivitas secara normal. Sekaligus bisa menjadi survivor kanker payudara yang bisa hidup sehat.

## Apa Itu Kanker Payudara?

Secara sederhana, kanker payudara adalah suatu jenis tumor ganas yang berkembang di sel-sel payudara. Sehingga sel kanker disebut juga sebagai sel tumor kategori ganas karena mengalami perkembangan yang cepat dan menurunkan kondisi kesehatan pasien.



Kanker payudara awalnya akan muncul gejala tumbuhnya benjolan pada payudara yang menunjukkan perkembangan sel-sel kanker di sel-sel payudara tadi. Benjolan ini berkembang dengan cepat dan bisa menyebar.

Pasien kanker payudara dalam stadium lanjut biasanya sudah mengalami penyebaran sel kanker payudara. Sehingga sel kanker mulai menyerang sel pada organ tubuh lainnya. Deteksi dini diperlukan untuk mencegah penyebaran sel kanker payudara.

Selain itu, penanganan sejak dini membantu mempercepat pemulihan sehingga kanker bisa teratasi dengan baik dan berhenti berkembang (berhenti membelah diri). Keuntungan lainnya, bisa menghemat biaya pengobatan.

Sebab kanker payudara yang diobati sejak dini bisa menggunakan metode pengobatan awal dan berlangsung lebih cepat. Sehingga biaya yang dikeluarkan relatif lebih hemat. Adapun cara deteksi dini disini adalah dengan melakukan SADARI (periksa payudara sendiri).

Bagaimana cara melakukannya? Setiap 10 hari setelah haid (menstruasi) berakhir, maka bisa meraba atau menyentuh payudara untuk mendeteksi ada

tidaknya benjolan. Jika ada benjolan bisa segera menemui dokter untuk melakukan pemeriksaan lebih lanjut.

Fakta lain tentang kanker payudara adalah bisa diderita oleh siapa saja bukan hanya wanita. Pria juga memiliki resiko menderita kanker payudara meskipun angka kasusnya relatif lebih rendah dibanding kasus pada wanita.



## Penyebab Kanker Payudara

Sampai saat ini belum diketahui secara pasti penyebab kanker payudara. Namun dari hasil sejumlah penelitian, kanker payudara disebabkan oleh multifaktorial. Artinya, penyakit ini disebabkan oleh banyak faktor.

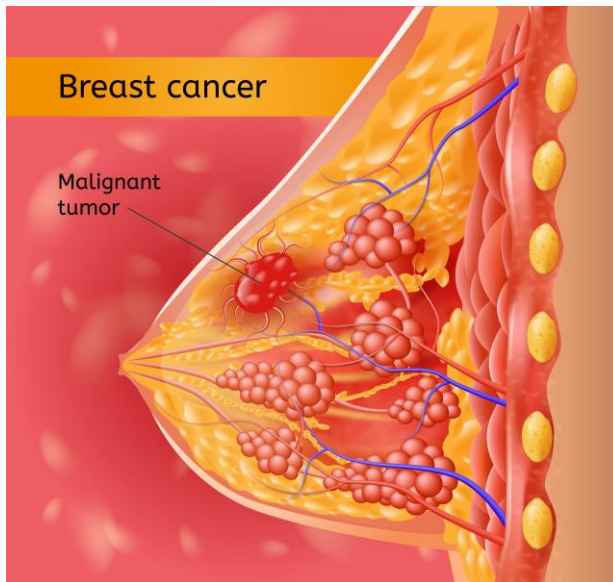
Hasil penelitian juga menunjukkan terdapat beberapa faktor yang bisa meningkatkan resiko seseorang menderita kanker payudara. Diantaranya adalah:

### ✓ **Jenis Kelamin**

Faktor resiko yang pertama adalah jenis kelamin, dimana resiko terkena kanker payudara lebih tinggi pada wanita. Sementara pada laki-laki terbilang rendah. Meskipun begitu, semua orang perlu paham cara pencegahan dan penanganannya sebagai antisipasi.

### ✓ **Pertambahan Usia**

Semakin bertambah usia seseorang maka daya tahan tubuh semakin melemah. Kondisi ini



membuat sel kanker lebih mudah berkembang, termasuk sel kanker payudara. Rata-rata kasus kanker payudara adalah diderita oleh wanita

usia 40-49 tahun.

### ✓ **Belum Pernah Hamil**

Wanita yang belum pernah hamil atau tidak pernah hamil diketahui memiliki resiko lebih tinggi mengalami kanker payudara. Sehingga untuk mengantisipasinya silahkan rutin melakukan SADARI.

### ✓ **Terbiasa Merokok dan Minum Alkohol**

Paparan asap rokok pada wanita perokok aktif maupun pasif dan juga kebiasaan minum alkohol bisa meningkatkan produksi hormon estrogen. Hormon estrogen meningkatkan kemungkinan terjadi proliferasi sel (proses pembelahan sel).

Hormon estrogen yang terlalu tinggi bisa menyebabkan proliferasi sel terlalu cepat dan tanpa hambatan. Jika proliferasi sel di payudara tidak terkendali maka akan berubah menjadi sel kanker payudara.

### ✓ **Kelebihan Berat Badan**

Wanita yang mengalami kegemukan memiliki resiko tinggi terkena kanker payudara. Sebab BMI tinggi bisa meningkatkan produksi hormon estrogen yang menyebabkan terjadinya proliferasi tanpa kendali sehingga berkembang menjadi sel kanker payudara.



### ✓ **Menopause di Usia Lebih Tua**

Kebanyakan wanita memasuki masa menopause

di usia 40 tahunan. Namun ada juga yang baru mengalaminya setelah menginjak usia 50 tahunan. Jika menopause dialami lebih tua maka resiko mengalami kanker payudara semakin tinggi.

### ✓ **Mulai Menstruasi Sebelum Usia 12 Tahun**

Menstruasi pada wanita secara normal dimulai di usia 9 tahun - 15 tahun. Wanita yang menstruasi pertama datang sebelum menginjak usia 12 tahun diketahui punya resiko mengalami kanker payudara lebih tinggi.

### ✓ **Pola Konsumsi Makanan Berlemak**



Pola makan tinggi lemak yang berlangsung cukup lama juga meningkatkan resiko terkena kanker payudara.

Sebab asupan lemak berlebih bisa meningkatkan produksi hormon estrogen yang merangsang proliferasi sel.

### ✓ **Lama Menyusui**

Lama menyusui ternyata juga berpengaruh, hasil penelitian menunjukkan wanita pasca melahirkan dan hanya melewati masa menyusui kurang dari 5 bulan rentan mengalami kanker payudara.

Sebab pasca melahirkan kadar hormon estrogen sangat tinggi dan akan menurun secara alami lewat proses menyusui. Jika lama menyusui terlalu sebentar, maka resiko terjadi proliferasi sel semakin tinggi.

### ✓ **Lama Menggunakan Kontrasepsi Oral**

Penggunaan alat kontrasepsi oral (seperti pil KB) selama 10 tahun ke atas bisa meningkatkan resiko terjadi proliferasi sel di payudara. Sehingga resiko mengalami kanker payudara terbilang tinggi.

### ✓ **Riwayat Kanker**

Selama ini, penyakit kanker identik dengan penyakit keturunan. Tidak keliru memang,

karena saat punya nenek, ibu, atau kakak perempuan punya kanker payudara. Maka resiko mengalami penyakit serupa cukup tinggi.

### ✓ **Umur Janin saat Menjalani Aborsi**

Karena satu dan lain hal keputusan melakukan aborsi perlu dilakukan, misalnya kondisi kesehatan ibu yang tidak mendukung proses kehamilan. Aborsi saat janin berusia di atas 10 minggu ternyata bisa meningkatkan resiko kanker payudara.

### ✓ **Riwayat Terpapar dengan Radiasi**

Faktor resiko berikutnya adalah pernah terpapar dengan radiasi. Paparan radiasi ini bisa ketika menjalani pemeriksaan dengan sinar X (rontgen), bekerja di area pembangkit listrik tenaga nuklir, terkena senjata nuklir, dan lain -lain.



## Ciri-Ciri Penyakit Kanker Payudara

Kanker payudara bisa dideteksi dini dengan melakukan SADARI. Sebab kanker payudara memiliki gejala atau ciri-ciri yang bisa dirasakan, disentuh, dan dilihat secara langsung (kecuali jika ukuran benjolan masih sangat kecil).

Secara umum, berikut merupakan ciri-ciri dari kanker payudara yang tentunya perlu diwaspadai:

### 1. Muncul Benjolan di Payudara

Ciri pertama dan yang paling mudah dikenal dari



kanker payudara adalah muncul benjolan pada payudara maupun di area bawah ketiak. Benjolan ini muncul sebagai proses pembelahan sel abnormal dan menempel di sel payudara.

Benjolannya bisa di sekitar payudara bisa sampai ke bawah ketiak, sebab sel payudara memang tumbuh memanjang dari payudara sampai ke bawah lengan. Kadang kala benjolan ini terlihat bisa juga tidak, namun terasa saat diraba.

Beberapa pasien mengaku benjolan di payudara terasa sakit namun ada pula yang mengaku tidak. Agar bisa dipastikan, segera saja memeriksakan diri ke dokter setelah menjumpai ada benjolan di payudara saat melakukan SADARI.

## **2. Terjadi Perubahan Tekstur Kulit di Area Payudara**

Sel kanker yang berkembang di sel payudara biasanya juga menyerang sel-sel kulit di sekitar payudara. Hal ini membuat tekstur kulit

mengalami perubahan, dari normal menjadi lebih tebal.

Selain itu, kulit di payudara juga menjadi sensitif dan rentan bermasalah. Seperti mudah mengalami radang, terasa gatal, dan sebagainya. Apabila ditemukan benjolan disertai perubahan tekstur dan kondisi kulit di payudara, segera saja memeriksakan diri ke dokter.

### **3. Keluar Cairan Berwarna dari Puting Payudara**

Pertumbuhan sel kanker pada payudara juga membuat payudara mengeluarkan cairan. Cairan ini cenderung berwarna mulai dari kekuningan pekat sampai coklat kemerahan.

Banyak pasien yang mengaku area puting mengalami luka lalu mengeluarkan cairan berwarna seperti ini.

### **4. Payudara Cenderung Besar Sebelah**

Ciri-ciri kanker payudara berikutnya adalah payudara yang besar sebelah. Secara alami,

ukuran payudara wanita sebelah kanan dan kiri memang tidak sama persis. Namun, tidak terlihat begitu jelas.

Apabila terlihat perbedaan jelas dan terlalu mencolok, mungkin patut curiga ada sel kanker



yang berkembang. Sebab pertumbuhan sel kanker membuat payudara membesar. Sehingga ukurannya lebih besar dibandingkan payudara sebelah yang sehat.

## **5. Puting Melesak atau Masuk ke Dalam**

Sel kanker di payudara bisa menyerang sel-sel payudara di area puting. Kondisi ini membuat

puting pasien beberapa akan tampak melelesak atau masuk ke dalam. Sehingga terjadi perubahan abnormal pada bentuk puting.

## Tingkat Keparahan Kanker Payudara

Dalam dunia medis, kanker payudara sama seperti penyakit kanker jenis lain yang terbagi menjadi beberapa tingkatan. Tingkatan ini menunjukkan tingkat keparahan kondisi pasien dan perkembangan sel kanker di payudara. Lebih akrab disebut stadium kanker.

Penyakit kanker payudara diketahui memiliki stadium 0 sampai stadium 4 dengan kondisi berbeda dan juga proses pengobatan yang juga berbeda. Berikut penjelasan lengkapnya:

### ✓ Stadium 0

Tingkatan atau tahap pertama penyakit kanker payudara adalah stadium 0. Stadium 0 tidak menunjukkan gejala spesifik, biasanya belum muncul benjolan namun pasien sudah merasakan beberapa keluhan. Misalnya payudara terasa sakit atau panas.

Pemeriksaan ke dokter perlu segera dilakukan



untuk mengecek secara dini, biasanya dokter akan menyarankan untuk melakukan mamografi. Hasil pemeriksaan dini biasanya dokter akan menyatakan pasien memiliki faktor resiko terkena kanker payudara.

### ✓ **Stadium I**

Stadium I merupakan tahap awal dimana sel kanker mulai menyebar, dan di tahap ini benjolan mulai bisa dirasakan saat melakukan SADARI. Tumor di stadium 1 biasanya membentuk benjolan dengan diameter 2 cm.



Ukuran ini terbilang kecil sehingga masih cukup sulit untuk terdeteksi, kecuali saat melakukan SADARI. Pada stadium ini pasien memiliki kesempatan sembuh sangat besar. Tentunya dengan disiplin menjalani pengobatan yang dianjurkan dokter.

## ✓ Stadium II

Tahap berikutnya adalah stadium II yang disebut juga dengan istilah kanker payudara invasif. Ukuran tumor antara 2-5 cm sehingga lebih besar dibanding stadium I.

Pasien kanker payudara stadium II memiliki kesempatan besar untuk sembuh, yakni mencapai 80 persen. Biasanya peningkatan persentase kesembuhan sejalan dengan kedisiplinan pasien berobat, umumnya dalam jangka 5 tahun pengobatan rutin.



### ✓ Stadium III

Berikutnya adalah kanker payudara stadium III dimana sel kanker sudah membesar di atas 5 cm.

Sekaligus sudah masuk ke kelenjar getah bening yang berada di bawah ketiak. Pasien perlu menjalani pengobatan secara intens untuk meningkatkan peluang sembuh.



### ✓ Stadium IV

Tahap akhir kanker payudara dan disebut stadium lanjut adalah stadium IV (4). Stadium ini menunjukkan sel kanker sudah tumbuh di payudara cukup lama dan menyebar ke berbagai organ.

Penyebaran lewat kelenjar getah bening membuat sel kanker bisa menyerang paru-paru, otak, liver, kulit, dan juga tulang. Gejala atau keluhan yang dialami pasien menjadi sangat kompleks.

Tergantung pada organ mana yang diserang sel kanker lebih dulu. Jika sel kanker menyerang paru-paru maka pasien akan mengalami sesak nafas dan batuk terus-menerus. Angka harapan hidup pasien antara 20-25% di tahap ini.



## Cara Mengatasi Kanker Payudara

Sebagai upaya untuk mengatasi penyakit kanker payudara, pasien bisa menjalani beberapa pengobatan sekaligus. Dokter yang akan menentukan jenis pengobatan mana yang sesuai kebutuhan pasien.

Berikut adalah cara-cara mengatasi kanker payudara, baik secara medis maupun non medis:

### 1. Pengobatan Kanker Payudara Secara Medis

Metode pengobatan kanker payudara yang pertama adalah pengobatan medis, yang dilakukan bersama tenaga medis seperti dokter. Dalam dunia medis, metode pengobatan kanker payudara ada beberapa. Secara umum ada 4 metode, yaitu:

- **Pembedahan**

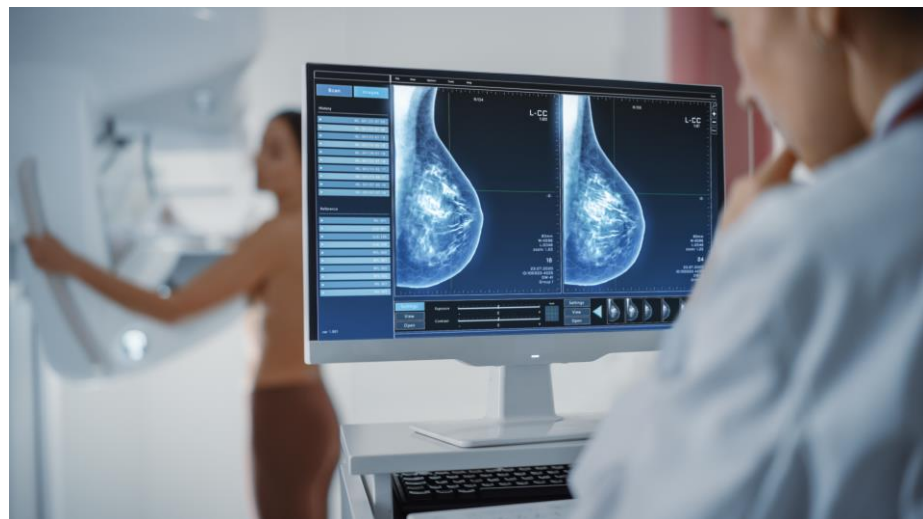
Metode pengobatan medis yang pertama terhadap kanker payudara adalah lewat prosedur pembedahan. Yakni proses untuk

mengangkat sel kanker lewat proses pembedahan bagian tubuh pasien. Metode ini terbagi 3, yaitu:

- Pengangkatan kanker atau benjolan (lumpektomi),
- Pengangkatan seluruh payudara (mastektomi),
- Pengangkatan jumlah terbatas dari kelenjar limfe (sentinel node biopsy), atau
- Pengangkatan beberapa kelenjar limfe (axillary lymph node dissection).

- **Radioterapi**

Metode kedua adalah radioterapi, yakni pengobatan kanker payudara dengan





menggunakan energi sinar X dan proton dimana keduanya bisa membunuh sel-sel kanker.

Radioterapi biasanya berlangsung beberapa kali setiap minggu dan berlangsung sampai tahunan. Tergantung pada stadium kanker payudara dan kondisi kesehatan pasien selama pengobatan.

- **Kemoterapi**

Jika membahas penyakit kanker, maka akan langsung memikirkan istilah kemoterapi. Kemoterapi memang menjadi metode pengobatan medis paling populer untuk semua jenis kanker. Termasuk kanker payudara.

Kemoterapi sendiri adalah metode pengobatan kanker dengan menggunakan obat-obatan tertentu, untuk mematikan sel kanker. Obat ini bisa dalam bentuk cair, sehingga diinjeksi ke tubuh pasien.

Bisa juga obat oral yang diminum rutin oleh pasien sesuai dengan dosis yang diberikan dokter. Obat-obatan ini bekerja membunuh sel-sel yang aktif membelah diri yang menjadi ciri khas sel kanker.



Hanya saja tubuh manusia memiliki beberapa organ yang sel-sel di dalamnya aktif membelah diri. Misalnya sel-sel di kulit kepala untuk meregenerasi pertumbuhan rambut dengan cepat, kemudian sel-sel pada kuku, dan lain-lain.

Dampaknya, kemoterapi ikut mematikan sel-sel sehat tersebut dan bukan sel kanker. Sehingga memunculkan efek samping seperti rambut rontok parah, pertumbuhan kuku sangat lambat, mual, muntah, dan lain sebagainya.

- **Terapi Penghambat Hormon**

Metode terakhir adalah terapi penghambat hormon yang diberikan kepada pasien dalam kondisi sel kanker sensitif terhadap hormon estrogen dan progesteron.

Menghambat kedua hormon tersebut menurunkan aktivitas sel kanker dalam melakukan pembelahan, sehingga tidak agresif dan lebih mudah dikontrol sekaligus disembuhkan.

## **2. Pengobatan Alternatif untuk Kanker Payudara**

Pasien kanker payudara juga bisa menjalani pengobatan alternatif yang umumnya

mengandalkan herbal jenis tertentu. Pengobatan alternatif sudah ada dari dulu dan masih eksis sampai sekarang.

Berbagai penelitian menunjukkan sejumlah herbal memang mengandung senyawa aktif yang mampu memerangi pertumbuhan abnormal sel kanker. Misalnya herbal kunyit, ginseng, daun sirsak, teh hijau, dan lain sebagainya.

Pengobatan alternatif bisa dicoba untuk mendukung pengobatan medis yang dijalankan. Selain mengkonsumsi herbal tertentu, pengobatan alternatif untuk kanker payudara ada lebih banyak lagi. Misalnya:

- ✓ Akupunktur, yang membantu meringankan gejala kanker payudara.
- ✓ Yoga.
- ✓ Aromaterapi.
- ✓ Hipnoterapi.
- ✓ Pijat.
- ✓ Tai Chi.
- ✓ Terapi Musik.

Pengobatan alternatif membantu meringankan gejala, dan bagi pasien yang menjalani kemoterapi. Maka bisa meringankan efek samping dari kemoterapi tersebut. Hal ini membantu pasien menjalani pengobatan dengan lebih mudah.

## Peran CN-CARE dalam Mengatasi Kanker Payudara



Membahas mengenai pengobatan alternatif, PT Autoimun Care Indonesia menyediakan CN-CARE. CN-CARE mengandung ekstrak beberapa herbal yang diolah dengan mesin modern, sudah terstandarisasi BPOM, dan juga ditakar dengan teliti sehingga dosisnya pas.

CN-CARE kemudian diproduksi menggunakan Teknologi Nano yang membuatnya memiliki

komponen lebih kecil. Sehingga lebih mudah diserap oleh tubuh dan kemudian mengoptimalkan efek terapi.

Hal ini membuat CN-CARE membantu mempercepat pemulihan. Sebagai herbal yang diambil dari tanaman alami CN-CARE tidak menyebabkan efek samping sehingga aman untuk dikonsumsi.



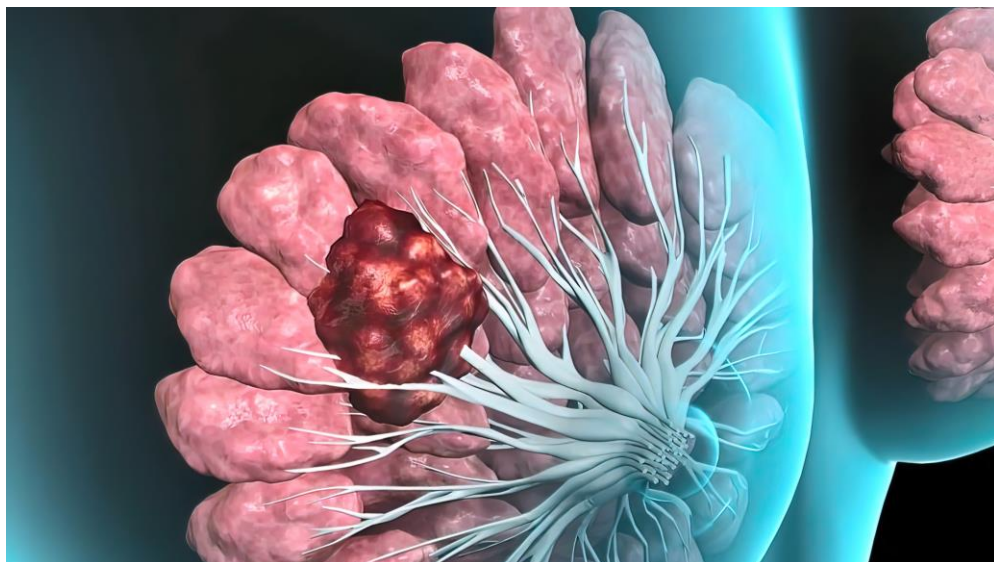
Selain itu, CN-CARE bekerja dengan cara memperbaiki sel-sel yang rusak di payudara yang sudah diserang oleh sel kanker. Sekaligus memperlambat pertumbuhan sel kanker agar tidak memperparah stadium pasien dan mencegah kanker meluas ke organ lainnya.



Bagaimana cara kerja CN-CARE dalam melawan sel-sel kanker payudara? Herbal-herbal pilihan di dalamnya memiliki mekanisme kerja optimal dalam memerangi sel kanker. Berikut detailnya:

- **Mengandung Antikanker dan Antioksidan**

Ekstrak seluruh herbal (daun kelor, ekstrak kulit manggis, ekstrak bawang putih dan ekstrak sarang semut ) di dalam CN-CARE mengandung senyawa kimia yang bersifat antikanker dan antioksidan. Kedua senyawa kimia ini efektif memerangi pertumbuhan sel kanker.



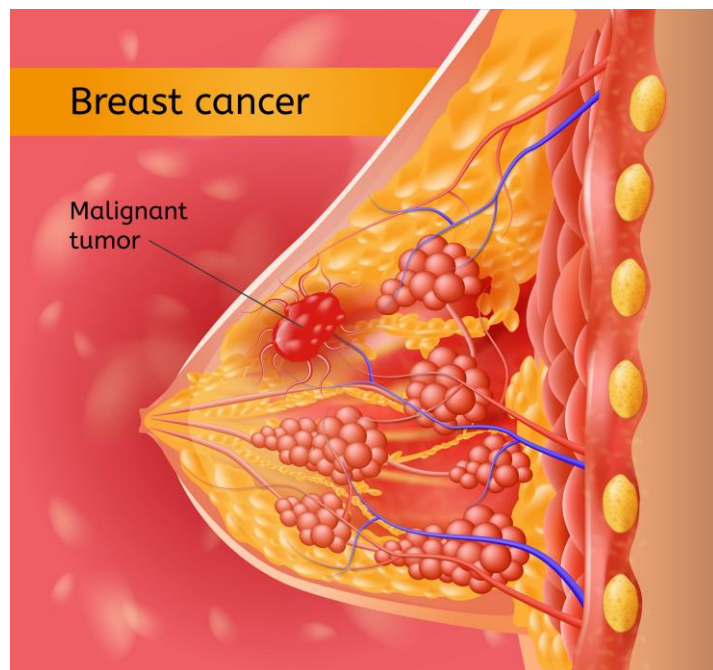
Sekaligus membantu memperbaiki kerusakan sel pada organ yang diserang oleh sel-sel kanker.

Pada pasien kanker payudara, kandungan senyawa antioksidan di dalam CN-CARE membantu memperbaiki sel-sel di payudara yang dirusak sel kanker.

- **Memperlambat Pertumbuhan Sel Kanker**

Ekstrak bawang putih di dalam CN-CARE diketahui mengandung “allicin” dan Diallyl disulfide (DADS). Kandungan ini bekerja efektif memperlambat pertumbuhan sel kanker sehingga kondisi pasien tidak semakin parah.

Sekaligus membantu mencegah sel kanker menyebar ke organ lain. Seperti organ otak, paru-paru, liver, dan lain sebagainya. Pertumbuhan sel kanker lebih terkendali sehingga proses pemulihan lebih cepat dan efektif.



Konsumsi rutin CN-CARE selama proses pemulihan membantu mendapatkan daftar manfaat berikut ini:

- Menghambat penyebaran sel kanker
- Meregenerasi sel-sel yang rusak
- Menghentikan aktivitas sel kanker yang membahayakan tubuh
- Mengatasi berbagai macam jenis kanker dan tumor.

## Hal-Hal yang Boleh dan Tidak Boleh Dilakukan Pasien Kanker Payudara

Setiap pasien kanker payudara tentu ingin segera sembuh dan kembali beraktivitas dengan normal. Keinginan ini juga dimiliki oleh keluarga pasien. Membantu memaksimalkan proses pemulihan, pasien perlu memahami hal-hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan.

Anjuran atau hal-hal yang boleh dan tidak dilakukan pasien selama proses pemulihan berhubungan dengan gaya hidup. Berikut adalah beberapa hal yang perlu dihindari selama masa pemulihan:

- 1.** Teliti dalam memilih bra, pada dasarnya pasien bisa tetap memakai bra hanya saja harus bra yang tidak ketat. Bra yang ketat bisa menyebabkan peredaran darah tidak lancar sehingga bisa menghambat atau memperlambat pemulihan. Selain memakai bra yang ukurannya lebih besar, diameter cup bra juga harus dipilih yang lebih besar dari biasanya.

**2.** Jika pasien menjalani operasi mastektomi (pengangkatan payudara - baik sebelah maupun kedua payudara). Biasanya dokter menganjurkan untuk tidak memakai bra selama masa pemulihan. Tujuannya untuk membantu merawat luka sehingga payudara hanya ditutup dengan perban dan dibersihkan secara teratur. Penggunaan bra akan memperlambat pemulihan luka operasi, dan detailnya bisa dikonsultasikan dengan dokter.



**3.** Jangan melakukan aktivitas berat, misalnya mengangkat benda-benda berat. Sebab pasien harus memperbanyak istirahat untuk mendukung masa pemulihan.

- 4.** Hindari makanan manis yang mengandung gula tinggi. Sebab asupan gula berlebih bisa membuat sel kanker berkembang dengan cepat sehingga bisa memperparah kondisi pasien. Banyak yang menyatakan bahwa gula adalah makanan bagi sel kanker. Semakin banyak asupan gula ke tubuh, semakin cepat sel kanker berkembang dan menyebar. Maka perlu dibatasi atau dihindari sama sekali.
- 5.** Hindari makanan mentah. Misalnya daging atau ikan mentah pada menu sushi, telur setengah matang, daging yang dimasak belum matang sempurna, dan lain-lain. Makanan mentah ada resiko terkontaminasi bakteri, jika masuk ke tubuh pasien bisa menyebabkan infeksi dan memperparah kondisi pasien.
- 6.** Hindari makanan berlemak tinggi, misalnya pada gorengan, makanan cepat saji, dan lain sebagainya. Asupan lemak bisa membuat hormon estrogen meningkat dan membuat sel kanker berkembang lebih cepat.
- 7.** Hindari minuman beralkohol.



8. Hindari daging merah. Seperti daging sapi, daging kambing, dan sebagainya.

Sedangkan hal-hal yang perlu dilakukan pasien kanker payudara untuk mendukung masa pemulihan adalah:

1. Konsumsi makanan sehat, idealnya makanan yang dimasak sendiri agar kualitas dan kesehatan bahan makanan yang digunakan lebih terjamin. Pasien dianjurkan untuk memperbanyak asupan buah, sayuran, dan asupan protein dari daging putih (misalnya daging ayam, ikan, dan sebagainya).





2. Berhubung pasien kanker payudara rentan mengalami sembelit sebagai efek samping dari obat kanker yang digunakan. Maka perlu memperbanyak asupan serat dari buah dan sayur, minum air putih yang banyak, dan mengonsumsi camilan tinggi serat serta rendah lemak (misalnya kacang-kacangan yang dipanggang).
3. Menjalani diet sehat untuk pasien kanker payudara, khususnya bagi pasien yang bermasalah dengan kondisi obesitas. Sebaiknya pola diet sehat dikonsultasikan langsung ke dokter.
4. Aktif bergerak, yakni dengan aktif melakukan olahraga ringan agar metabolisme tubuh kembali baik. Sehingga bisa melancarkan sistem pencernaan, menguatkan imun tubuh, menjadikan tubuh bugar, dan mengatasi stres secara alami. Olahraga ringan



5. yang bisa dipilih dimulai dari jalan santai, bersepeda, yoga, pilates, dan lain-lain. Pertimbangkan untuk bergabung ke program olahraga khusus pasien kanker agar terjamin aman dan bermanfaat.
6. Istirahat yang cukup, jangan sampai begadang atau melakukan aktivitas yang berlebihan.
7. Mengelola stres dengan baik. Caranya dengan olahraga ringan secara rutin, mendekatkan diri kepada Tuhan dengan rajin berdoa dan beribadah, makan sehat dan teratur, memperbaiki hubungan dengan orang terdekat terutama keluarga, dan pertimbangkan untuk mengikuti program hipnoterapi agar pikiran lebih tenang dan selalu positif.
8. Disiplin berobat. Pasien kanker yang ingin sembuh perlu disiplin berobat meskipun efek sampingnya menyiksa. Kedisiplinan berobat membantu meningkatkan persentase kesembuhan. Oleh sebab itu, pastikan disiplin berobat dan meminta dukungan orang sekitar.

## Layanan Konsultasi Kanker Payudara Autoimun Care Indonesia



Bagi pasien kanker payudara yang membutuhkan layanan konsultasi kesehatan online. Agar bisa melakukan konsultasi kapan saja dan dimana saja, tanpa perlu

keluar rumah. Sehingga bisa tetap mendukung pemulihan dengan istirahat penuh.

Maka bisa konsultasi ke PT Autoimun Care Indonesia yang menyediakan layanan Autoimuncare Digital Health Service. Lewat layanan ini seluruh konsumen dan siapa saja bebas berkonsultasi terkait penyakit kanker payudara yang diderita. Dijamin gratis dan *fast respon*.

Konsultasi bisa dilakukan melalui website resmi PT Autoimun Care Indonesia bisa juga lewat kontak WhatsApp Autoimuncare Digital Health Service. Berikut daftar kontak untuk kebutuhan konsultasi:

✓ **0822-4199-9699**

✓ **0857-2226-6355**

✓ **0811-2867-995**

✓ **0281-1284-4387**

Konsultasi bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Baik terkait penyakit kanker payudara yang diderita maupun terkait produk. Misalnya cara order, manfaat CN-CARE, cara kerjanya, cara penyimpanannya, dan lain sebagainya.

Tim Autoimuncare Digital Health Service siap melayani Anda kapan saja dan dimana saja secara profesional. Jadi, manfaatkan layanan ini untuk mendapatkan dukungan penuh agar bisa kembali pulih.

Informasi mengenai CN-CARE lebih lanjut bisa chat

langsung kontak di atas, bisa juga mengunjungi website PT Autoimuncare Indonesia melalui [www.autoimuncare.co.id](http://www.autoimuncare.co.id) atau ke <https://autoimuncare.co.id/produk/g-care/>

Informasi lainnya juga bisa diakses melalui akun official PT Autoimuncare Indonesia di media sosial, seperti Twitter dan Instagram @autoimuncare\_id dan Youtube di Autoimuncare Indonesia.

Kembali pulih dari penyakit kanker payudara bukan lagi menjadi hal susah untuk diwujudkan bersama PT Autoimun Care Indonesia. Jadi, manfaatkan produknya dan layanan konsultasinya untuk kembali sehat. Supaya bebas beraktivitas dan lancar dalam beribadah.

## Daftar Pustaka

1. halodoc.com, “Kanker Payudara”, halodoc.com, 2021, [online], available: <https://www.halodoc.com/kesehatan/kanker-payudara> [akses: 21 April 2022].
2. alodokter.com, “Pengertian Kanker Payudara”, alodokter.com, 2021, [online], available: <https://www.alodokter.com/kanker-payudara> [akses: 21 April 2022].
3. mountelizabeth.com, “Kanker Payudara”, mountelizabeth.com, 2021, [online], available: <https://www.mountelizabeth.com.sg/id/facilities-services/centre-excellence/cancer/breast-cancer> [akses: 21 April 2022].
4. sehatnegeriku.kemkes.go.id, “Kanker Payudara Paling Banyak di Indonesia, Kemenkes Targetkan Pemerataan Layanan Kesehatan”, sehatnegeriku.kemkes.go.id, 2022, [online], available: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20220202/1639254/kanker-payudaya-paling-banyak-di-indonesia-kemenkes-targetkan->

- [pemerataan-layanan-kesehatan/](#) [akses: 21 April 2022].
5. alodokter.com, “Kenali 4 Ciri-Ciri Kanker Payudara Stadium 1 Sebelum Terlambat”, alodokter.com, 2021, [online], available: <https://www.alodokter.com/wanita-kenali-ciri-ciri-kanker-payudara-stadium-1-sebelum-terlambat> [akses: 21 April 2022].
  6. halodoc.com, “Ini 5 Gejala Kanker Payudara yang Sering Diabaikan”, halodoc.com, 2022, [online], available: <https://www.halodoc.com/artikel/gejala-kanker-payudara-yang-sering-diabaikan> [akses: 21 April 2022].
  7. hellosehat.com, “4 Tahap Stadium Kanker Payudara dan Pengobatannya”, hellosehat.com, 2022, [online], available: <https://hellosehat.com/kanker/kanker-payudara/stadium-kanker-payudara/> [akses: 21 April 2022].
  8. docdoc.com, “Apa itu Kanker Payudara: Gejala, Penyebab, Diagnosis, dan Cara Mengobati”, docdoc.com, 2020, [online], available:



- <https://www.docdoc.com/id/info/condition/kanker-payudara> [akses: 21 April 2022].
9. primayahospital.com, “Terapi Kanker Payudara: Deteksi dan Mengatasinya”, primayahospital.com, 2020, [online], available: <https://primayahospital.com/onkologi/terapi-kanker-payudara/> [akses: 21 April 2022].
10. hellosehat.com, “Beragam Obat Herbal dan Pengobatan Alternatif untuk Kanker Payudara”, hellosehat.com, 2020, [online], available: <https://hellosehat.com/kanker/kanker-payudara/obat-herbal-kanker-payudara/> [akses: 21 April 2022].
11. hukor.kemkes.go.id, “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 34 Tahun 2015 Tentang Penanggulangan Kanker Payudara Dan Kanker Leher Rahim”, hukor.kemkes.go.id, 2015, [online], available: [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No.34\\_ttg\\_Penanggulangan\\_Kanker\\_Payudara\\_dan\\_Leher\\_Rahim.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No.34_ttg_Penanggulangan_Kanker_Payudara_dan_Leher_Rahim.pdf) [akses: 22 April 2022].

- 12.** health.detik.com, “5 Gaya Hidup Sehat yang Dianjurkan untuk Pasien Kanker”, health.detik.com, 2019, [online], available: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4429493/5-gaya-hidup-sehat-yang-dianjurkan-untuk-pasien-kanker> [akses: 22 April 2022].
- 13.** klikdokter.com, “Hal-Hal yang Harus Dipatuhi Saat Pemulihan Kanker Serviks”, klikdokter.com, 2021, [online], available: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3651119/hal-hal-yang-harus-dipatuhi-saat-pemulihan-kanker-serviks> [akses: 22 April 2022].
- 14.** siloamhospitals.com, “Tips Sehat Olahraga untuk Pasien Kanker Payudara”, siloamhospitals.com, 2021, [online], available: <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/tips-sehat-olahraga-untuk-pasien-kanker-payudara> [akses: 22 April 2022].

- 15.** klikdokter.com, “Kiat Memilih Bra yang Tepat Usai Operasi Kanker Payudara”, klikdokter.com, 2020, [online], available: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3622086/kiat-memilih-bra-yang-tepat-usai-operasi-kanker-payudara> [akses: 22 April 2022].
- 16.** cnnindonesia.com, “5 Makanan yang Dilarang untuk Penderita Kanker Payudara”, cnnindonesia.com, 2021, [online], available: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211012155541-262-706715/5-makanan-yang-dilarang-untuk-penderita-kanker-payudara> [akses: 22 April 2022].
- 17.** Indrati, R., Setyawan, H., & Handojo, D. (2005). Faktor faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian kanker payudara wanita. *Jurnal Epidemiologi*, 1-8.
- 18.** Indrayani, E., Mutoharoh, S., & Astutiningrum, D. (2020). Deteksi Dini Kanker Payudara Dengan Sadanis Dan Kanker Serviks Dengan Iva Di Kecamatan Sempor. *Proceedings of The URECOL*, 169-173.

- 19.** Rahayuwati, L., Ibrahim, K., & Komariah, M. (2017). Pilihan pengobatan pasien kanker payudara masa kemoterapi: studi kasus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 118-127.
- 20.** Kurniati, D. Y. (2018). Pengaruh Health Education Terhadap Peningkatan Kepatuhan Menjalankan Pengobatan Medis pada Pasien dengan Simptom Kanker Payudara Di Rumah Sakit Islam PKU Muhammadiyah Maluku Utara. *Schema: Journal of Psychological Research*, 4(1), 46-55.