

Kanker Payudara



Definisi

➤ Apa itu kanker payudara?

Kanker payudara adalah salah satu jenis penyakit [kanker](#), yang terjadi di payudara. Penyakit ini muncul karena adanya pertumbuhan sel-sel yang tidak normal dan tidak terkontrol (sel kanker) di dalam payudara.

Sel-sel kanker ini awalnya sama seperti sel normal. Di payudara, sel-sel tersebut bisa berasal dari saluran susu (duktus), kelenjar susu (lobulus), atau jaringan ikat di dalamnya. Namun, sel-sel tersebut memiliki perilaku yang berbeda.

Sel kanker dapat membelah dengan cepat, sehingga sulit dikontrol dan bisa menyebar ke jaringan sekitarnya. Bahkan, sel kanker juga bisa berkembang sampai ke organ-organ tubuh lainnya.

Pada sebagian besar kasus (hingga mencapai sekitar 70%), kanker payudara bermula dari pembentukan sel yang abnormal di duktus. Adapun, 15% kasusnya bermula dari lobulus dan sisanya, yang jarang terjadi, dimulai dari jaringan ikat.

➤ Seberapa umum penyakit ini terjadi?

Kanker payudara merupakan penyakit yang umum terjadi di dunia, maupun Indonesia. Berdasarkan data Global Cancer Observatory 2018 yang dirilis World Health Organization (WHO), kanker payudara menempati posisi tertinggi (bersama kanker paru-paru) untuk penambahan jumlah kasus terbanyak. Sekitar 2,1 juta orang di dunia didiagnosis memiliki penyakit ini. Dari data dan tahun yang sama, kanker payudara di Indonesia pun menunjukkan hal serupa. Sebanyak 16,7% atau 58.256 kasus baru kanker

payudara telah terdeteksi dan kasus ini merupakan yang terbanyak di Indonesia. Adapun angka kematian akibat kanker ini menempati posisi kedua, dengan jumlah kasus sebanyak 22.692 atau 11% dari seluruh total kematian akibat kanker.

Mendukung fakta tersebut, Yayasan Kanker Payudara Indonesia menyebut, diperkirakan 10 dari 100.000 penduduk Indonesia mengalami penyakit ini. Adapun sekitar 70 persen berkunjung ke dokter atau rumah sakit pada keadaan stadium lanjut.

Kasus kanker ini hampir seluruhnya terjadi pada wanita. Meski demikian, [kanker payudara pada pria](#) pun bisa saja terjadi. Anda dapat mencegah penyakit ini dengan menurunkan faktor risiko serta melakukan deteksi dini. Konsultasikan dengan dokter Anda untuk informasi lebih lanjut.

Ciri-ciri & gejala

➤ Apa saja ciri-ciri kanker payudara?

Ciri-ciri kanker payudara yang paling khas adalah munculnya [benjolan di payudara](#). Benjolan yang dicurigai sebagai kanker umumnya memiliki tekstur yang padat, keras, memiliki batas yang tidak jelas, bisa menempel, dan permukaannya tidak rata.

Benjolan ini pun biasanya tidak menimbulkan rasa nyeri. Itulah sebabnya banyak wanita yang menganggap enteng saat benjolan ini muncul, karena tidak adanya rasa nyeri diartikan bahwa benjolan ini tidak berbahaya. Padahal, hal tersebut justru akan membuat benjolan terus berkembang hingga mungkin menyebar.

Selain benjolan, ada beberapa [tanda dan gejala kanker payudara](#) yang dapat Anda kenali. Berikut gejala dan tanda tersebut:

- Perubahan ukuran, bentuk, atau tampilan dari payudara.
- Perubahan bentuk pada puting payudara. Hal ini biasanya terjadi pada salah satu [jenis kanker payudara](#), yang disebut penyakit paget atau *paget's disease*.
- Puting mengeluarkan cairan berwarna atau mungkin berdarah.
- Puting memerah dan lecet yang tak kunjung sembuh.
- Puting susu masuk ke dalam atau tertarik.

- Bengkak di sekitar ketiak akibat pembesaran kelenjar getah bening di daerah tersebut, khususnya pada [stadium kanker payudara](#) lanjut.
- Adanya kelainan pada kulit payudara (seperti kulit jeruk atau kulit menjadi kemerahan). Terkadang kulit juga jadi mencekung, seperti lesung pipi, karena tertarik oleh benjolan.

Mungkin ada gejala yang tidak disebutkan di atas. Bila Anda memiliki kekhawatiran akan suatu gejala, sebaiknya segera periksakan diri ke dokter untuk mendapat diagnosis yang tepat.

➤ **Kapan harus periksa ke dokter?**

Apabila Anda mengalami atau mencurigai salah satu tanda dan gejala kanker seperti yang telah disebutkan di atas, sebaiknya segera periksakan diri ke dokter. Hal ini dilakukan agar Anda mendapatkan penanganan yang tepat sesuai dengan kondisi Anda.

Dengan tanggap terhadap tanda kanker sedini mungkin, maka peluang Anda untuk meningkatkan harapan hidup atau bahkan sembuh dari penyakit ini pun semakin besar.

✚ **Penyebab & faktor risiko**

➤ **Apa penyebab dan faktor risiko kanker payudara?**

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, [penyebab kanker payudara](#) bermula dari perkembangan sel yang abnormal. Kumpulan dari sel kanker ini kemudian membentuk [tumor](#) ganas.

Tumor ganas inilah yang selanjutnya akan membentuk sebuah benjolan di payudara. Benjolan dapat menyebar ke jaringan di sekitarnya, maupun ke bagian tubuh yang lain.

Penyebab terbentuknya sel kanker ini memang tidak diketahui pasti. Namun, sekitar 5-10 persen penyakit kanker payudara berhubungan dengan mutasi gen 1 (BRCA1) dan gen 2 (BRCA2) yang diturunkan oleh keluarga.

Selain faktor keturunan, beberapa hal lainnya pun bisa meningkatkan risiko Anda terkena penyakit pada payudara ini. Beberapa faktor tersebut, yaitu:

- Wanita.
- Pertambahan usia.
- Obesitas.

- Konsumsi alkohol secara berlebihan.
- Konsumsi pil KB.
- Pernah mengalami kanker payudara.
- Paparan radiasi saat masih muda atau anak-anak.
- Mulai menstruasi pada usia yang lebih muda.
- Menopause pada usia yang lebih tua.
- Punya anak pertama pada usia yang lebih tua.
- Belum pernah hamil.
- Terapi hormon pascamenopause.

Konsultasikan ke dokter guna mencari tahu informasi lebih lanjut terkait faktor lain yang jadi penyebab penyakit ini.

Diagnosis

➤ **Bagaimana dokter mendiagnosis penyakit kanker payudara?**

Bila Anda merasakan gejala dan tanda seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dokter mungkin akan meminta Anda untuk menjalani serangkaian tes untuk memastikan apakah Anda mengalami penyakit tertentu pada payudara.

Beberapa [tes pemeriksaan kanker payudara](#) yang mungkin perlu Anda jalani, yaitu:

- Pemeriksaan fisik meliputi payudara, ketiak, dan daerah leher serta dada.
- Tes mamografi.
- Pemeriksaan ultrasonografi payudara.
- Biopsi payudara.
- MRI payudara.

Beberapa tes lainnya mungkin perlu dilakukan. Namun, hal ini tergantung pada kondisi masing-masing orang. Konsultasikan dengan dokter mengenai cara diagnosis yang tepat.

Pengobatan

➤ **Apa saja pengobatan kanker payudara yang dapat dilakukan?**

Pengobatan untuk penderita kanker payudara umumnya diberikan sesuai dengan tipe, stadium, ukuran, sensitivitas sel terhadap hormon, serta kondisi kesehatan secara keseluruhan. Ada lima jenis terapi atau [pengobatan kanker payudara](#) yang umumnya diberikan oleh dokter, yaitu:

1. Operasi atau pembedahan

Ada beberapa jenis operasi yang biasa dilakukan untuk mengobati penyakit kanker ini. Beberapa macam operasi tersebut diantaranya:

- a) Bedah konservatif, yaitu mengangkat sel kanker beserta kelenjar getah bening yang terlibat.
- b) Operasi pemasangan implan atau silikon.
- c) Operasi [mastektomi](#) total, yaitu mengangkat seluruh payudara yang terkena kanker.
- d) *Nipple-sparing mastectomy*, yaitu operasi pengangkatan jaringan payudara, tetapi menyisakan puting dan kulit di sekitarnya (areola).
- e) *Modified radical mastectomy* (mastektomi radikal yang dimodifikasi), yaitu mengangkat seluruh payudara yang terkena kanker, kelenjar getah bening di bawah ketiak, sepanjang otot pada dada, dan terkadang sebagian otot dinding dada.
- f) *Oncoplastic surgery* atau rekonstruksi payudara untuk kanker, yaitu prosedur pembedahan yang dilakukan dengan cara mengambil lemak otot dan kulit dari bagian tubuh lainnya untuk ditempatkan di dalam payudara, guna menggantikan sebagian jaringan yang diangkat karena operasi kanker.

2. Terapi radiasi

[Terapi radiasi untuk kanker payudara](#) adalah terapi dengan menggunakan sinar X bertenaga tinggi yang ditargetkan untuk membunuh sel kanker atau menghambat pertumbuhan sel kanker.

3. Kemoterapi

[Kemoterapi](#), yaitu terapi yang menggunakan obat-obatan untuk menghambat pertumbuhan sel kanker. Terapi ini dapat dilakukan sebelum pembedahan untuk mengecilkan tumor sebelum diangkat.

Selain itu, terapi ini juga dapat dilakukan setelah pembedahan untuk mencegah pertumbuhan tumor kembali.

Ada beberapa jenis obat yang diberikan pada terapi ini. Pemberian obat ini tergantung pada usia, kondisi, serta perkembangan sel kanker Anda. Itu sebabnya, selalu konsultasikan ke dokter terkait obat kanker yang sesuai dengan kebutuhan Anda.

4. Terapi hormon

Terapi hormon adalah terapi kanker dengan menghambat kerja hormon dan mencegah perkembangan sel kanker. Terapi ini hanya efektif pada kanker payudara yang sensitif terhadap hormon. Dokter Anda akan melakukan pemeriksaan untuk menentukan tipe kanker Anda.

5. Terapi target

Terapi target adalah terapi yang menggunakan obat-obatan atau bahan kimia lain untuk mengidentifikasi dan menyerang sel kanker secara spesifik tanpa membunuh sel-sel normal. Terapi ini antara lain:

- a) Antibodi monoklonal.
- b) Penghambat tirosin kinase.
- c) *Cyclin-dependent kinase inhibitors* (penghambat cyclin-dependent kinase).
- d) Pengobatan yang digunakan dapat berupa kombinasi dari beberapa terapi. Konsultasikan dengan dokter Anda untuk pilihan terapi yang tepat.

➤ Kanker payudara bisa kambuh lagi

Pengobatan kanker payudara bertujuan untuk menghilangkan seluruh sel kanker yang muncul. Namun, meski pengobatan telah dilakukan, sel kanker di payudara masih mungkin kembali atau kambuh lagi pada suatu waktu, yang umumnya terjadi beberapa bulan atau tahun setelah pengobatan.

Sel kanker ini bisa kembali muncul di tempat yang sama (lokal) atau justru menyebar ke bagian lain dari tubuh. Kekambuhan ini bisa terjadi karena sel abnormal tersebut bersembunyi di bagian payudara lain atau bahkan ke area tubuh lainnya saat pengobatan dilakukan.

Pada suatu waktu, sel kanker ini kembali aktif dan menimbulkan beberapa gejala, yang umumnya sama dengan gejala pertama.

Penyebab utama kembali aktifnya sel kanker tersebut tidak diketahui pasti. Namun, beberapa faktor risiko meningkatkan peluang kekambuhan tersebut, seperti ukuran tumor yang besar, usia yang lebih muda, memiliki kanker payudara inflamasi, tidak menerima radioterapi yang cukup karena melakukan [lumpektomi](#), atau sel kanker yang menyebar ke kelenjar getah bening.

Adapun kehamilan setelah pengobatan tidak meningkatkan risiko seseorang mengalami rekurensi kanker. Anda justru masih bisa hamil beberapa tahun kemudian setelah pengobatan selesai dilakukan. Pengobatan kanker yang pernah Anda jalani pun tidak terbukti dapat berpengaruh pada janin Anda kemudian.

Namun, sebaiknya Anda berkonsultasi dengan dokter bila ingin merencanakan kehamilan. Dokter akan memberikan informasi bagaimana kanker payudara memengaruhi kehamilan Anda dan waktu yang tepat untuk memulai program kehamilan.

Perawatan di rumah

➤ **Apa saja perubahan gaya hidup yang dapat dilakukan untuk mengatasi penyakit ini?**

Selain pengobatan medis, Anda pun perlu menerapkan gaya hidup sehat untuk membantu mengatasi kanker yang Anda alami. Berikut beberapa gaya hidup atau pengobatan di rumah yang perlu diterapkan oleh penderita kanker payudara:

1. Diet sehat

Konsumsi nutrisi yang baik sangatlah penting. Apalagi Anda akan sulit menahan makanan di dalam perut karena terapi yang dilakukan dapat menyebabkan mual atau mengubah sensasi rasa Anda.

Lebih baik mengonsumsi makanan sehat dengan porsi lebih kecil, tetapi lebih sering dalam sehari.

2. Olahraga teratur

Kanker dapat menyebabkan lemas berkepanjangan dan tidak akan membaik dengan beristirahat. Berolahraga teratur dapat membantu Anda menghilangkan rasa lemas.

Anda dapat memulainya dengan berjalan dan memilih olahraga yang nyaman untuk Anda. Namun, lebih baik konsultasikan selalu dengan dokter Anda mengenai jenis olahraga yang tepat sesuai dengan kondisi Anda.

3. Berhenti merokok dan minum alkohol

Diet sehat dan berolahraga teratur merupakan hal penting. Namun, Anda juga perlu mengurangi konsumsi alkohol dan berhenti merokok agar pengobatan Anda lebih efektif.

✚ Pencegahan & deteksi dini

➤ Bagaimana cara mencegah kanker payudara?

Melakukan perubahan gaya hidup juga merupakan salah satu kunci untuk [mencegah kanker payudara](#). Berikut gaya hidup yang perlu Anda lakukan untuk mencegah datangnya penyakit tersebut:

- **Batasi konsumsi alkohol**

Konsumsi alkohol tidak lebih dari satu gelas per hari. Lebih baik lagi, berhentilah mengonsumsi alkohol secara total.

- **Olahraga secara rutin**

Lakukan olahraga dengan intensitas sedang secara rutin setidaknya 30 menit setiap hari. Hal ini dapat dimulai dengan sekadar jalan santai, bersepeda, jogging, dan lain sebagainya. Bila perlu, tanyakan pada dokter terkait olahraga yang sesuai dengan kondisi Anda.

- **Batasi terapi hormon pasca-menopause**

Kombinasi terapi hormon dapat meningkatkan risiko terkena kanker ini. Itu sebabnya, bicarakan kembali dengan dokter Anda terkait manfaat serta risiko terapi hormon.

- **Jaga berat badan ideal**

Berusahalah untuk mendapatkan berat badan sehat dan ideal. Jika Anda perlu menurunkan banyak berat badan, tanyakan dokter tentang strategi yang sehat untuk mencapai hal tersebut

- **Konsumsi makanan yang sehat dan seimbang**

Beberapa makanan yang disarankan termasuk sayuran, buah-buahan, dan kacang-kacangan, serta protein yang mengandung lemak baik, seperti ikan.

➤ Pemeriksaan payudara secara berkala

Selain menerapkan gaya hidup sehat, Anda pun perlu memahami tentang kanker payudara, mewaspadaai gejala dan tandanya, serta melakukan [deteksi](#)

[dini kanker payudara](#). Berikut ini beberapa cara deteksi dini yang dapat Anda lakukan.

1. Periksa payudara sendiri (SADARI)

Langkah paling mudah untuk mengetahui gejala penyakit ini adalah dengan pemeriksaan payudara sendiri atau [SADARI](#). Tujuan dari pemeriksaan ini, yaitu untuk mendeteksi benjolan pada payudara Anda.

Pemeriksaan SADARI yang dilakukan secara rutin akan membantu Anda untuk mengenali tekstur jaringan payudara normal.

Jadi, jika suatu saat Anda merasakan ada sesuatu yang tidak biasa pada payudara, Anda dapat segera memeriksakan diri ke dokter. Dengan cara tersebut, Anda akan dapat dengan mudah mendeteksi gejala penyakit ini.

2. Periksa payudara klinis (SADANIS)

Berbeda dengan SADARI, pemeriksaan payudara klinis atau disebut juga dengan SADANIS, dapat dilakukan di rumah sakit, dengan bantuan dokter dan tim medis lainnya. Pemeriksaan ini bukan hanya dilakukan bagi orang yang menyadari adanya gejala kanker payudara, tetapi juga bisa dilakukan oleh orang yang sehat.

3. Mamografi

Selain itu, Anda juga dapat melakukan [pemeriksaan mamografi](#) secara rutin untuk mendeteksi ada tidaknya sel kanker di bagian payudara. Pemeriksaan ini penting dilakukan untuk mengetahui gejala awal penyakit tersebut.

Berbeda dengan dua pemeriksaan sebelumnya, mamografi lebih tergolong sebagai deteksi penunjang kanker payudara. Mamografi sendiri adalah teknik pemindaian gambar menggunakan sinar rontgen dosis rendah untuk mendeteksi dan mendiagnosis kanker di payudara.

Prosedur ini umumnya diwajibkan bagi wanita yang usianya lebih dari 40 tahun. Namun, jika Anda atau keluarga Anda memiliki riwayat kanker di payudara, dokter mungkin akan merekomendasikan untuk melakukan pemeriksaan ini lebih dini dan lebih sering.

Bila ada pertanyaan, konsultasikanlah dengan dokter untuk solusi terbaik masalah Anda.

Sumber : (<https://hellosehat.com/kanker/kanker-payudara>)