



Pencegahan Primer Pada Penyakit Kanker Payudara

Primary Prevention of Breast Cancer

Mulawan Umar¹

¹Divisi Bedah Onkologi, Bagian Ilmu Bedah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya/
RSUP dr. Mohammad Hoesin Palembang

Sitasi: Umar M. 2019. Primary Prevention of Breast Cancer. Prosiding Ilmiah Dies Natalis FK Unsri Vol. 57. Palembang: Unsri Press

ABSTRACT

Breast cancer is the most common cancer among women and with high mortality rate also. There is evidence showing the influence of life style and environmental factors on the development of mammary gland cancer (high-fat diet, alcohol consumption, lack of physical exercise), the elimination of which (primary prevention) may contribute to a decrease in morbidity and mortality. The aim of this paper is to review current knowledge and reports regarding primary prevention of breast cancer.

Keywords: breast cancer, women, mortality rate

ABSTRAK

Kanker payudara adalah kanker yang paling sering terjadi pada wanita, dan juga memiliki angka kematian yang tinggi. Didapatkan bukti bahwa gaya hidup dan faktor lingkungan mempunyai peranan dalam terjadinya kanker payudara (seperti diet tinggi lemak, alkohol, kurangnya aktivitas fisik), dan bila faktor-faktor ini dapat dihilangkan maka diharapkan mengurangi morbiditas dan mortalitas. Tujuan tulisan ini adalah ulasan mengenai pengetahuan dan laporan terkini mengenai pencegahan primer pada kanker payudara.

Kata kunci: kanker payudara, wanita, angka kematian

PENDAHULUAN

Penyakit kanker payudara saat ini menjadi salah satu penyakit keganasan yang paling sering didiagnosis. Data WHO pada tahun 2018 menyatakan bahwa di dunia insidensi kanker payudara merupakan penyakit keganasan kedua paling banyak dengan 2.088.849 kasus baru dan menempati peringkat ke-5 penyebab kematian akibat suatu penyakit keganasan. Sedangkan di Indonesia, kanker payudara menempati urutan pertama penyakit keganasan.

Pada kondisi seperti ini perlu diupayakan suatu program pencegahan penyakit kanker payudara. Ada yang dinamakan dengan pencegahan primer kanker payudara. Upaya ini adalah menghindari atau melakukan intervensi terhadap faktor-faktor resiko yang dapat meningkatkan angka kejadian kanker payudara. Sedangkan pencegahan sekunder adalah dengan melakukan upaya deteksi dini penyakit dengan cara periksa payudara sendiri (SADARI), periksa payudara klinis (SADARNIS), pemeriksaan ultrasonografi payudara dan mammografi.

PEMBAHASAN

Faktor resiko pada kanker payudara ada yang tidak dapat dimodifikasi atau dilakukan intervensi, seperti jenis kelamin (insidensi tertinggi pada wanita), usia (insidensi tertinggi pada dekade 5-6) dan riwayat penderita kanker payudara didalam keluarga (seperti ibu, anak, saudara perempuan, dan lain-lain). Namun ada faktor resiko kanker payudara yang bisa dimodifikasi



sehingga dapat membantu menurunkan resiko terjadinya penyakit kanker payudara. Untuk pencegahan primer kanker payudara dapat dilakukan operasi seperti *mastektomi bilateral* atau *salphingo-oovorectomy bilateral*. Atau juga dapat diberikan terapi hormonal dengan menggunakan *selective estrogen receptor modulator* seperti tamoxifen dan raloxifen. Namun cara yang paling mudah adalah dengan melakukan modifikasi gaya hidup; antara lain diet *low fat* dan ditambah porsi sayur dan buah-buahan, menjaga berat badan ideal, latihan fisik, memberikan ASI eksklusif bagi ibu-ibu yang sedang menyusui dan menghindari konsumsi alkohol.

Diet

Pada tahun 2007 *World Cancer Research Fund/ American Institute for Cancer Research* (WCFR/AICR) telah melakukan analisa berbagai penelitian tentang pengaruh diet dan aktivitas fisik terhadap kanker. Diet yang sehat yang dapat mencegah kanker adalah diet yang dapat mempertahankan berat badan yang ideal, dalam hal ini adalah buah-buahan, sayuran, sereal dan kacang polong; mengurangi daging merah dan garam, dan tidak mengkonsumsi produk daging olahan. Selain itu menghindari diet berkalori tinggi dan alkohol.

Dengan mengkonsumsi serat dari sayuran, akan menstimulasi fermentasi bakteri anaerobik dalam usus besar, yang akan memproduksi asam lemak rantai pendek (asetat, propionat, butirrat). Asam lemak rantai pendek ini dapat menurunkan proliferasi sel dan meningkatkan apoptosis. Selain itu sayuran menjadi sumber *phytoestrogen*, yang dapat berikatan dan mengubah aktivitas reseptor estrogen dalam tubuh, sehingga dapat menurunkan resiko terjadinya kanker yang berhubungan dengan hormon estrogen seperti kanker payudara.

Obesitas

Wanita dengan overweight atau obesitas mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita kanker payudara terutama pada kelompok wanita yang post menopause. Dari penelitian didapatkan, bila seorang wanita mengalami penambahan berat badan 25 kg atau lebih sejak berusia 18 tahun memiliki resiko lebih tinggi untuk menderita kanker payudara.

Dengan mempertahankan berat badan normal akan menurunkan resiko terjadinya kanker payudara, dan pada penderita kanker payudara sendiri akan memperbaiki prognosis dan menurunkan kemungkinan kekambuhan.

Alkohol

Resiko terjadinya kanker payudara meningkat bergantung dari dosis/ jumlah alkohol yang diminum. Mekanisme terjadinya kanker payudara akibat alkohol karena terjadi peningkatan konsentrasi estrogen tubuh. Bila mengkonsumsi ethanol 10gram sehari, maka resiko meningkat menjadi 8% pada kelompokwanita *post menopause*; dan meningkat menjadi 9% pada kelompok wanita *pre menopause*. Penelitian yang dilakukan oleh Frydenberg dkk. menyimpulkan bahwa mengkonsumsi alkohol >10gram dalam seminggu akan meningkatkan konsentrasi 17β -estradiol dibandingkan yang mengkonsumsi <10 gram, dan mendapatkan korelasi antara peningkatan hormon tersebut dengan kejadian kanker payudara.

Aktivitas fisik

Penelitian epidemiologi mendapatkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas moderat dapat menurunkan resiko kanker payudara 10-25%, dibandingkan dengan wanita yang tidak aktif. WRCF merekomendasikan melakukan aktivitas fisik moderat (setara berjalan cepat) selama 30 menit.



KESIMPULAN

Pencegahan kanker payudara mempunyai peran yang penting dalam rangka pengobatan penyakit itu sendiri. Dengan melakukan modifikasi gaya hidup diharapkan menurunkan faktor-faktor resiko kanker payudara, yang pada akhirnya dapat menurunkan angka kejadian kanker payudara itu sendiri. Namun perlu dicermati bahwa bila seorang wanita mempunyai faktor resiko tersebut bukan berarti pasti akan menderita kanker payudara, dan sebaliknya apabila wanita tersebut tidak memiliki faktor resiko maka bukan pula berarti pasti tidak akan menderita kanker payudara.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO. 2018. GLOBOCAN.
NCCN Guidelines. 2018. Breast cancer risk reduction.
Kolak A, Kamińska M, Sygit K, Budny A, Surdyka D, Kukielka-Budny B, Burdan F. 2017. Primary and secondary prevention of breast cancer. *Ann Agric Environ Med.* 24(4):549–553.
Lertkachonsuk AA, Yip CH, Khuhaprema T, Chen DS, Plummer M, Jee SH, Toi M, Wilailak S. 2013. Cancer prevention in Asia: resource-stratified guidelines from the Asian Oncology Summit. *Lancet Oncol.* 2013 Nov;14(12):e497-507.