



Kanker & Mitos

Kolaborasi Mengatasi Kanker

Program Pelatihan Merawat Pasien Paliatif Kanker di Rumah

**LIFE, PASSION, & MUSIC :
Konser Amal Peduli Kanker**

Olahraga dan Kanker

SOSOK : Srikandi YKI DIY

- QnA
- Galeri Warta YKI
- Serba-Serbi YKI
- Find Me

Susunan Redaksi

PENGARAH

Gusti Kanjeng Ratu Hemas

PENANGGUNG JAWAB

Dr. Dra. I.M Sunarsih Sutaryo, SU, Apt.

PEMIMPIN REDAKSI

dr. RA. Arida Oetami. M. Kes

SEKRETARIS REDAKSI

Ed. Widiyanto, ST.

REDAKTUR

LB. Andayani Budi Lestari, SE, MM, AAK.

Kusminatun, S.Tr. Keb, S.Pd. M.Sc.

REPORTER

Sri Wahyu Dramastuti

TIM DESAIN GRAFIS & IT

Prof. Dr. M. Suyanto, M.M

Agus Purwanto, A. Md, S.Kom, M.Kom

Yuyus Kurniado, S.Psi

EDITOR

Prof. Dra. Yayi Suryo Prabandari,

M.Si.,Ph.D

dr. JB. Soebroto, Sp. PA (k)

ALAMAT REDAKSI

Yayasan Kanker Indonesia

Cabang Koordinator DIY

Jl. YKI Sendowo, RT.013/RW.056, Sendowo,

Sinduadi, Kec. Mlati, Kabupaten Sleman,

Daerah Istimewa Yogyakarta 55284

Email

yki_diy@yahoo.com

Phone

(0274) 555394 , HP. 0815 792 2002

Sapa Redaksi

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Warta YKI DIY sampai pada edisi ketiga ini dapat hadir. Kami mengucapkan terimakasih kepada tim redaksi yang telah bekerja keras mempersiapkan Warta YKI DIY edisi ketiga ini, juga ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada para kontributor artikel, para donatur/sponsor yang terus mendukung diterbitkannya Warta YKI DIY sampai pada edisi ketiga dan semua pihak yang telah mendorong serta mendampingi kami.

Penerbitan Warta YKI DIY edisi ketiga ini masih dalam rangkaian kegiatan Hari Kesehatan Nasional (HKN) ke 58 tahun 2022 dengan mengangkat tema: "Bangkit Indonesiaku, Sehat Negeriku". Tema ini menggambarkan bangkitnya semangat dan optimisme seluruh lapisan masyarakat Indonesia secara bersama, bahu membahu dan bergotong royong dalam menghadapi situasi pandemi, sehingga masyarakat Indonesia dapat kembali sehat dan tumbuh untuk beraktivitas dan produktif, tidak terkecuali para penggiat pengendalian kanker.

Pengendalian kanker tak lepas dari pemahaman masyarakat akan kanker terutama masih adanya mitos-mitos yang berkembang dimasyarakat, sehingga perlu didukung oleh informasi yang benar dan jelas serta dapat dipertanggungjawabkan, mulai dari pencegahan, deteksi dini, skrining, perawatan dan pengobatan hingga perawatan paliatif. Untuk itu kami mengusung subtema "Kanker dan Mitos" sebagai bagian dari Bangkit Indonesiaku, sehat Negeriku.

Warta YKI edisi ketiga kali ini menyajikan beberapa artikel tentang "Kanker dan mitos yang tumbuh, berkembang dimasyarakat, Kanker dan Olah raga, Kanker dan Lansia, Profil, Kebijakan dan kegiatan YKI cabang Sleman, *Question and Answer* (QnA) dan lain sebagainya.

Terbitnya Warta YKI edisi ketiga ini merupakan partisipasi para penulis dan hasil kerjasama semua pihak terkait, untuk itu Redaksi mengucapkan terimakasih, kami mohon kiranya pembaca dapat memberikan masukan untuk perbaikan Warta YKI DIY pada penerbitan-penerbitan selanjutnya. Semoga edisi berikutnya dapat diterbitkan secara periodik dan berkesinambungan.

Sekian.

Pemimpin Redaksi

Mitos-Mitos Seputar Kanker

oleh dr. Johan Kurnianda, Sp.PD-KHOM

Di Indonesia semakin hari jumlah pasien yang terdiagnosis kanker semakin meningkat. Hal ini salah satunya karena pasien lebih mudah mengakses layanan kanker dengan adanya JKN atau BPJS Kesehatan. Di sisi lain pelayanan kanker pun juga semakin baik walaupun belum dikatakan ideal, hal ini salah satunya karena adanya pelayanan kanker secara multidisiplin yang biasa ditemui di rumah sakit-rumah sakit rujukan kanker. Seiring dengan perkembangan penanganan kanker, beberapa jenis kanker seperti payudara, usus dan paru-paru bisa sembuh atau memiliki masa kesintasan hidup yang panjang jika terdiagnosis pada stadium awal. Namun ditengah berbagai kemajuan penanganan kanker diatas, masih banyak mitos-mitos seputar penyakit kanker yang beredar di masyarakat. Mitos-mitos ini jika tidak dikelola dengan baik bisa merugikan masyarakat itu sendiri. Sehingga edukasi tentang penyakit kanker yang benar pada masyarakat perlu disampaikan.

Mitos pertama yang sering beredar di masyarakat menyebutkan bahwa kanker adalah penyakit menurun. Mitos ini tidak sepenuhnya salah, namun masyarakat cenderung untuk melakukan generalisir secara berlebihan dengan menganggap semua penyakit kanker itu menurun. Realitanya hanya sekitar 10% penyakit kanker yang menurun, sedangkan 90 % diantaranya bersifat dapatan. Kanker dapat terjadi pada pasien yang sama sekali tidak memiliki riwayat kanker pada keluarga, hal ini disebabkan karena adanya faktor gaya hidup dan pengaruh lingkungan. Gaya hidup yang membuat seseorang rentan terkena kanker misalnya adalah merokok, kelebihan berat badan, diet tinggi lemak, kurang aktifitas serta diet rendah buah dan sayur. Dengan memahami hal ini maka sebenarnya kanker bisa dicegah dengan pola hidup yang sehat.

Mitos kedua yang tidak kalah populer adalah bahwa diagnosis kanker berarti vonis mati. Dengan mempercayai mitos ini pasien kanker bisa kehilangan semangat untuk berobat yang selanjutnya kehilangan kesempatan untuk sembuh atau setidaknya kualitas hidup yang lebih baik. Padahal banyak kanker yang bisa disembuhkan atau memiliki masa kesintasan hidup yang panjang terutama jika ditemukan dalam stadium awal dan pasien taat menjalani program pengobatan sampai selesai. Contoh untuk hal ini bisa dilihat pada kanker yang paling banyak di Indonesia semisal kanker payudara bahkan kanker paru yang memiliki masa kesintasan hidup yang semakin baik dari waktu ke waktu.

Mitos ketiga yang banyak diceritakan di tengah masyarakat adalah menganggap kemoterapi merusak tubuh. Mendengar hal ini banyak pasien kanker enggan menjalani kemoterapi bahkan lebih memilih pengobatan alternatif. Sehingga penyakit kankernya menjadi lebih sulit untuk dikontrol. Yang perlu dipahami oleh masyarakat adalah kemoterapi memang

memiliki efek samping. Secara umum dibagi menjadi dua yaitu efek samping terkait darah dan efek samping tidak terkait darah. Efek samping terkait darah semisal kekurangan darah merah, darah putih dan keping darah. Sedangkan efek samping tidak terkait darah semisal rambut rontok, mual muntah, kesemutan, rasa Lelah dan diare. Namun berbagai efek samping ini bisa dicegah dan walaupun terjadi bisa diobati sehingga pasien menjadi lebih nyaman dan aman. Dan seiring berkembangnya ilmu pengetahuan telah ditemukan obat kemoterapi yang memiliki manfaat yang lebih baik dengan efek samping minimal, semisal pada terapi target.

Mitos keempat yang juga sering muncul adalah kepercayaan bahwa kanker itu tidak boleh dilakukan operasi pengangkatan dan bahkan biopsi (pengambilan sedikit contoh jaringan kanker) juga tidak boleh karena akan membuat kankernya semakin menyebar. Tentu saja ini adalah mitos yang berbahaya bagi pasien. Karena jika pasien mempercayai hal ini, dia akan menunda operasi dan biasanya karena benjolan kankernya justru semakin membesar dia berubah pikiran sehingga mau dioperasi, namun pada kondisi ini sudah pada umumnya stadium penyakitnya sudah lebih lanjut dan teknik operasinya pun menjadi lebih sulit. Semestinya jika ada suatu benjolan yang dicurigai kanker jika menurut dokter perlu segera diangkat maka harus segera diangkat. Karena semakin cepat benjolannya diangkat, peluang untuk bisa melakukan operasi dengan bersih tanpa menyisakan kanker menjadi lebih besar. Selain itu jika benjolannya terlalu besar bisa dilakukan kemoterapi terlebih dahulu untuk memperkecil benjolan, sehingga proses operasi bisa berjalan lebih mudah.

Mitos kelima yang sering dipercayai oleh masyarakat adalah radioterapi dianggap membuat kulit gosong dan rusak. Dalam prosesnya memang pasien yang menjalani radioterapi bisa mengalami gangguan kulit semisal kulit kering atau menjadi hitam. Untuk mencegah hal ini bisa dilakukan usaha-usaha diantaranya dengan menghindari air dan menghindari sinar matahari. Saat ini teknologi radioterapi semakin berkembang, sehingga dengan dosis radiasi yang lebih kecil bisa mencapai target dengan lebih baik. Hal ini selanjutnya juga akan menurunkan efek samping radioterapi pada kulit.

Demikian lima mitos tentang penyakit kanker yang sering muncul ditengah masyarakat. Semoga tulisan singkat ini bisa memberikan informasi khususnya kepada masyarakat awam bahwa mitos-mitos diatas tersebut tidaklah benar sehingga sedikit demi sedikit mitos-mitos yang justru merugikan pasien diatas bisa hilang yang pada akhirnya pasien kanker bisa mengambil keputusan dengan lebih tepat dan mendapat lebih banyak manfaat.

“We have two options, medically and emotionally: give up or fight like hell.”

~Lance Armstrong~



Kolaborasi Mengatasi Kanker

oleh Sri Purnomo (Ketua YKI Cabang Sleman)



Ketua Yayasan Kanker Indonesia (YKI) Cabang Sleman, Sri Purnomo, mengingatkan bahwa sekarang ini merupakan era kolaborasi. Demikian pula dalam upaya mencegah dan mengatasi penyakit kanker, tidak bisa dilakukan sendirian melainkan harus berkolaborasi dengan berbagai pihak.

“Tujuan kolaborasi itu supaya yang berat menjadi ringan, yang sulit menjadi mudah,” kata Sri Purnomo kepada Warta YKI DIY, di rumah dinas bupati Sleman, Kamis siang, 27 Oktober 2022.

Ia mencontohkan kerjasama dilakukan dengan stakeholder seperti puskesmas, BPJS, penyandang dana, tokoh masyarakat dan YKI. Sumber dana yang ada harus dioptimalkan untuk mencapai sasaran tersebut. “Mari kita bergandengan tangan untuk membantu pasien-pasien kanker mulai dari yang masih anak-anak sampai orang tua,” pesannya.

YKI Sleman sejauh ini bekerjasama antara lain dengan Dinsos (Dinas Sosial), Dinkes (Dinas Kesehatan), sponsor dari Baznas (Badan Amil Zakat Nasional) Sleman, BUMD (Badan Usaha Milik Daerah), Bank Sleman, BPR (Bank Perkreditan Rakyat).

YKI Sleman berperan secara promotif, preventif dan supportif. Meski begitu, YKI Sleman tetap berupaya membuat program secara realistis. Sebab, jangan sampai banyak program tetapi nantinya malah kesulitan. “Kami realistis saja,” tegas Sri Purnomo.

Pihaknya sudah berupaya untuk menekan pertumbuhan kanker di Sleman, dengan cara mengedukasi masyarakat tentang pola hidup bersih dan mengadakan program deteksi dini kanker seperti Sadari (pemeriksaan payudara sendiri), serta papsmear dan tes IVA (Inspeksi Visual Asam Asetat) guna deteksi dini kanker leher rahim (serviks).

Pemeriksaan tersebut selain harus dilakukan oleh para ibu, para ibu juga harus mengajak anak-anak mereka untuk dicek kesehatannya.

Menurut Sri Purnomo yang juga mantan Bupati Sleman itu, saat ini jumlah penduduk di Kabupaten Sleman sekitar 1,1 juta orang. Diantaranya sebanyak 1.544 menderita kanker payudara pada tahun 2022, dimana 533 merupakan kasus baru dan 1.011 kasus lama. Sejumlah 1.492 diantaranya perempuan, sedangkan 52 laki-laki. (Wahyu Dramastuti)

Sekilas Program Pelatihan Merawat Pasien Paliatif Kanker di Rumah, untuk Tenaga Kesehatan dan Tenaga Pelaku Rawat (Caregiver)

Pelatihan ini diselenggarakan oleh Yayasan Kanker Indonesia (YKI) pusat bekerjasama dengan YKI DIY, pelatihan ini dikemas dalam bentuk paket Modul Webinar dan Praktikum. Adapun Webinar dilaksanakan pada tanggal 7-8 Oktober 2022, dilanjutkan dengan praktikum pada tanggal 14-15 Oktober 2022.

Webinar Pelatihan Merawat Pasien Paliatif Kanker di Rumah dilaksanakan pada tanggal 7 – 8 Oktober 2022 secara simultan untuk provinsi Sulawesi Utara, D.I. Yogyakarta, Sulawesi Selatan , Nusa Tenggara Timur dan Tulung Agung.

Praktikum Pelatihan Merawat Pasien Paliatif Kanker di Rumah dilaksanakan pada tanggal 14 – 15 Oktober 2022 di Sulawesi Utara dan D.I. Yogyakarta.

Adapun tujuan pelatihan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan para peserta pelatihan untuk mampu merawat pasien paliatif kanker di rumah. Secara khusus agar peserta pelatihan mampu menerapkan pengetahuan dan ketrampilan perawatan merawat pasien paliatif, mampu memberikan informasi yang tepat dan benar tentang merawat pasien paliatif kepada pasien dan keluarga, membantu memberikan dukungan mental maupun spiritual kepada pasien paliatif dan keluarganya serta mampu menyusun catatan dan laporan kondisi pasien paliatif.

Beberapa materi yang disampaikan oleh para narasumber adalah Dasar dan Prinsip Perawatan Paliatif, menjadi Pelaku Rawat yang baik, Komunikasi terapeutik, Nutrisi untuk pasien paliatif, Aktifitas fisik pada pasien paliatif, Perawatan kesehatan diri pasien paliatif

Disampaikan juga pada kesempatan ini terkait dengan Perawatan nyeri, Perawatan stoma, Gangguan pernafasan, Perawatan luka, Alat bantu menelan (NGT, PEG), Mobilisasi pada pasien dengan metastasis tulang.

Pelatihan ini diikuti oleh pelaku rawat, keluarga pasien, relawan dan tenaga kesehatan berjumlah 50 orang.

Akhir dari pelatihan ini ada 4 peserta terbaik yaitu:dr. Ferdy dari RSUP dr. Sardjito, ibu Ani dari puskesmas Gamping, ibu Hera dari PKK DIY dan ibu Ummu dari YKI DIY.

Kanker Pada Lansia, Sebaiknya Bagaimana?

oleh Dr. dr. Probosuseno, SpPD-KGer, FINASIM, SE, MM

(Divisi Geriatri Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK KMK UGM/ KSM Geriatri RSUP
Dr. Sardjito/ Masyarakat Paliatif Indonesia (MPI) Cabang DIY)



Lansia yang sehat, senang, bertaqwa, terhormat, Mandiri dan selalu bermanfaat (SeTaMan) adalah ideal. Orang yang paling beruntung adalah yang panjang umur dan bagus amalannya. Untuk beramal idealnya sehat, tetapi meski sakit tetap bisa beramal mulia. Bahkan sakit yang diterima dengan ikhlas akan menghapus semua dosa dan menyebabkan lebih terkabulnya doa. Sakit kanker adalah salah satu jenis penyakit yang membutuhkan kesabaran yang luar biasa. Dan ternyata jumlahnya makin banyak pada usia yang semakin renta (lansia). Jenis kankernya juga berbeda dengan yang muda. Kesulitan (kerepotan) nya jika memiliki co-morbid (penyakit yang disandang bersama) seperti diabetes melitus, hipertensi, penurunan fungsi ginjal, stroke, asam urat yang tinggi, sakit jantung koroner, kecemasan, kelebihan gizi atau ada yang kurang gizi, serta kondisi ekonomi yang semakin berkurang. Kemoterapi tidak bisa dengan mudah karena penyesuaian dosis atau dipilih obat yang paling aman, atau bahkan tidak berani memberikan karena bisa berdampak buruk. Lalu apa saja yang sebaiknya dilakukan?

1. Ikuti nasihat dokter jika sudah pasti tegak sakit kanker, termasuk pola makan-minum agar stamina siap dan mendapatkan pilihan pengobatan sertahasil yang terbaik.
2. Hati-hati terhadap mitos yang ternyata bisa merugikan diri sendiri atau pengobatan alternatif yang tidak ada bukti keefektifannya (akibatnya terlambat diobati dan justru memboroskan uang).
3. Ikhtiar yang dilakukan dalam menangani kanker memang harus secara holistik integratif, pendekatan medis boleh bahkan bagus jika ditambah Complementari Alternatif Medicine (CAM: herbal, yoga, terapi aroma, seni, religius seperti doa, zikir, sedekah) yang sesuai, dan terus berbaik sangka kepada keputusan dan kasih sayang Tuhan. Banyak kisah nyata justru dengan semakin berserah diri kepada Tuhan, sisa hidupnya makin panjang dengan kondisi yang lebih nyaman.
4. Jika mempunyai banyak harta sebaiknya mulai disiapkan pembagian warisan atau membuat surat wasiat disaksikan notaris.
5. Gunakan sisa umur seefektif mungkin untuk hal-hal yang selalu 3 B : Baik, Benar dan Berguna.

Tetap berupaya mengisi kegiatan yang bisa membuat hati tenteram, kegiatan agama, bekerja semampunya misal memasak, memberi makan binatang (ikan, ayam, burung, dll), menyiram bunga atau tanaman, mengawasi kebersihan ruang, mengelap piring, gelas, cinderamata, dll. Relaksasi dengan suara musik, bersenandung, yoga, meditasi, melukis, atau piknik yang terjangkau biaya dan sesuai kekuatan fisik. Silaturahmi ke orang miskin atau semacamnya dan memberikan bantuan (sedekah) berupa pakaian pantas pakai, makanan, sembako atau aktif di lembaga sosial sambil doa bersama.

"Orang tua yang sehat, yang tidak bodoh, adalah makhluk hidup yang paling bahagia." - Sir Richard Steele



Olahraga dan Kanker

Oleh: Agus Fitriyanto Achmad
(dokter konsultan hematologi-onkologi medik
RSUD Panembahan Senopati Bantul dan
anggota YKI cabang Bantul)

Salam Sehat, Salam Olahraga! Tanggal 9 September merupakan Hari Olahraga Nasional (Haornas), momentum untuk memperingati sejarah olahraga nasional yang mencerminkan bahwa olahraga merupakan gaya hidup masyarakat di Indonesia. Awal mula dicetuskan Haornas dimulai dari Pekan Olahraga Nasional (PON) pertama yang diselenggarakan di Surakarta tanggal 9-12 September 1948. Olahraga merupakan gaya hidup yang sehat bagi semua orang termasuk bagi pasien dan penyintas kanker.

Olahraga memberikan beragam manfaat bagi pasien dan penyintas kanker. Olahraga secara teratur terbukti dapat mengurangi kelelahan terkait perawatan dan pengobatan kanker, menjaga kebugaran jantung, paru-paru, dan kekuatan fisik, dapat mengurangi perasaan cemas dan depresi, dan meningkatkan kualitas hidup. Dalam beberapa penelitian, olahraga juga dikaitkan dengan tingkat kesintasan hidup yang lebih baik untuk kanker tertentu, termasuk kanker payudara dan kanker usus.

Tujuan berolahraga bagi pasien kanker dapat dibagi berdasarkan fase yang dihadapi oleh pasien. Pada fase pengobatan, olahraga ditujukan untuk mencegah agar kondisi tidak menurun lebih lanjut dan bisa menjalani pengobatan seoptimal mungkin. Jika fase pengobatan telah selesai, olahraga ditujukan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula. Namun demikian, pasien kanker yang masih menjalani pengobatan sebaiknya melakukan diskusi dengan dokter. Dokter akan memberikan arahan apa yang boleh dan apa yang tidak boleh dari jenis olahraga yang ingin dilakukan, hal ini dikarenakan pasien kanker yang menjalani pengobatan membutuhkan perhatian khusus.

Ada beberapa hal yang bisa menjadi acuan supaya pasien kanker yang sedang menjalani pengobatan bisa mendapatkan hasil maksimal dari olahraga dengan cara yang aman. Pertama, mulai perlahan dengan intensitas yang tidak berat, hal ini supaya menghindari cedera. Kedua, berolahraga di lingkungan yang aman, jika pengobatan menurunkan daya tahan tubuh, hindari tempat olahraga yang penuh orang di mana kuman menyebar dengan mudah, berolahraga bisa di rumah atau di luar jika cuaca bagus. Ketiga, sesuaikan dengan kondisi tubuh, jika tubuh sudah lelah maka sesuaikan waktu dan intensitas olahraga.

Keempat, tetap terpenuhi cairan tubuh dan makan makanan bergizi. Minum banyak air selama latihan dan sepanjang hari untuk menghindari dehidrasi. Makan makanan bergizi, terutama makanan tinggi protein dapat membantu tubuh pulih setelah berolahraga. Kelima, kontrol ke dokter secara teratur karena kondisi kesehatan dapat berubah selama menjalani pengobatan, misalnya hemoglobin, jumlah sel darah putih, dan trombosit.

Olahraga pada pasien kanker yang sedang menjalani pengobatan harus memperhatikan hal-hal tertentu misalnya misalnya anemia, neutropenia (jumlah sel darah putih menurun) dan trombosit rendah. Anemia terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah, padahal sel darah merah penting untuk mengangkut oksigen yang diperlukan saat olahraga, sehingga olahraga harus dikurangi beban dan porsinya. Selain itu, neutropenia yang disertai demam lebih dari 38 derajat celsius juga menjadi alasan untuk mengurangi olahraga. Jika trombosit rendah sebaiknya juga hindari olahraga kontak atau yang berisiko tinggi cedera.

Umumnya frekuensi olahraga yang dianjurkan adalah minimal 3-5 kali per minggu dengan intensitas sedang, dengan durasi cukup 30-60 menit per hari. Lakukan pemanasan sebelum berolahraga dan pendinginan sesudah berolahraga. Pilihan olahraga yang dapat dianjurkan bagi pasien kanker antara lain adalah jogging, sepeda statis, berenang, senam dan yoga.

Olahraga pada penyintas kanker sesudah selesai pengobatan bisa ditingkatkan waktu dan intensitasnya sesuai dengan kondisi tubuh dan saran dokter. Ada tiga komponen latihan yang bisa membantu penyintas kanker segera bugar sesudah menjalani pengobatan yaitu latihan fleksibilitas, latihan aerobik dan latihan beban. Latihan fleksibilitas ini berupa peregangan atau senam untuk mengembalikan fleksibilitas otot dan sendi sesudah menjalani pengobatan kanker sehingga mudah untuk melakukan olahraga dengan gerakan yang lebih kompleks. Latihan aerobik misalnya sepeda, jogging dan berenang bertujuan untuk mengurangi kegemukan dan memperkuat fungsi jantung dan paru. Latihan beban bertujuan untuk membangun kembali otot yang biasanya berkurang pada saat menjalani pengobatan kanker.

Ayo berolahraga! Olahraga memberikan segudang manfaat bagi pasien dan penyintas kanker. Jika Anda memiliki kerabat atau sahabat pasien atau penyintas kanker, ajaklah ia untuk berolahraga dengan berkonsultasi terlebih dahulu ke dokter agar kondisi kesehatan fisik dan mentalnya menjadi lebih baik.

Sunarsih Sutaryo, Srikandi YKI DIY



YOGYAKARTA - Sepintas, sosok ini terkesan dingin dan kaku. Bicaranya lugas, tertata dan cenderung hati-hati. Tapi setelah mengenalnya lebih jauh, kesan ini hilang. Figur yang tegas dan konsisten ini ternyata luwes. Hatinya mudah tergerak untuk menolong sesama. Tekad besar untuk meringankan beban orang lain ini ditopang oleh tubuhnya yang ramping, lincah bergerak kesana-kemari.

Inilah Sunarsih, seorang ibu yang punya rekam jejak besar bagi eksistensi Yayasan Kanker Indonesia (YKI) di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). Bahkan demi menolong pasien kanker, Sunarsih sengaja merogoh kocek pribadi untuk mengambil studi S3 di Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada (UGM), dengan penelitian tentang penyebab pasien kanker tidak mau berobat.

“Dari situ lalu saya membuat pedoman bagi relawan,” kata Sunarsih yang saat lulus S3 sudah berusia 75 tahun dan berhasil menyabet predikat cumlaude dalam ujian terbuka di tahun 2018. Maka bertambah panjanglah gelar untuk namanya, menjadi Dr. Dra. I.M. Sunarsih Sutaryo, SU. Apt.

Kini di usia 79 tahun, Sunarsih masih merasa prihatin dengan kondisi masyarakat. “Kendala saya, di masyarakat masih ada mitos bahwa penderita kanker pasti meninggal; sebab sel kanker akan menjalar setelah dioperasi, terkena pisau dan jarum. Selain itu, penderita kanker lebih pilih mengonsumsi herbal daripada periksa ke dokter. Padahal, ramuan herbal itu hanya pendamping, tidak menyembuhkan,” tambahnya.

Jadi, belum semua masyarakat tahu secara benar tentang kanker dan penyembuhannya. Berbeda dengan motto YKI, bahwa kanker bisa disembuhkan jika ditemukan sejak dini dan diobati secara tepat. Maka harus ada penyuluhan terus-menerus, lanjut Sunarsih kepada Warta YKI, Selasa sore, 15 November 2022, di kediamannya.

Merunut kiprahnya, pantaslah kalau Sunarsih dijuluki Srikandi YKI DIY. Betapa tidak, sejak awal berdirinya YKI di DIY pada 1987, ia dipercaya menjadi Sekretaris. Tugas sosial ini tidak dianggap “ketiban sampur”, sebab dalam konsepnya, sekretaris adalah mata, telinga dan kaki organisasi. “Jadi, gawean harus ditangani sekretaris. Obrok-obrokan. ‘Tukang’ mengaitkan antarbidang dan ikut mencarikan donatur, karena kala itu YKI DIY masih sangat minim dana,” ungkapnya.

Kesibukan di lembaga sosial ini tak juga menyurutkan langkahnya untuk tetap setia sebagai PNS di Dinas Kesehatan Pingit, Yogyakarta. Padahal, saat itu hampir semua pengurus YKI DIY adalah PNS, sehingga ini menjadi kendala tersendiri. Jadi kebayang, betapa sibuknya Sunarsih yang juga seorang ibu bagi ketiga anak ini.

“Babat Alas” untuk Rumah Singgah

Sunarsih bertutur, kantor pertama YKI DIY nebeng di salah satu ruangan di RS Panti Rapih. Selang beberapa waktu kemudian, ia menghadap Walikota Yogyakarta, R Widagdo, guna mengutarakan kebutuhan tempat/lokasi bagi kantor YKI DIY. Alhasil, dipinjami paviliun Puskesmas Mergangsan guna pelayanan. Setelah itu, Sunarsih menemui Kepala BKKBN, mengungkapkan bahwa YKI DIY belum punya bed obgyn untuk memeriksa pasien. Permintaan ini pun dikabulkan.

Di lain sisi, mengingat tugas sekretaris yang “segunung” sementara lokasi jangkauan ke paviliun Puskesmas Mergangsan cukup jauh, lantas diputuskan bahwa Sekretariat YKI DIY berada di RSUP Dr. Sardjito, sementara pemeriksaan pasien tetap di Puskesmas Mergangsan. Dan demi kepraktisan, kegiatan surat-menyurat dilakukan di kediaman Sunarsih di Jl. Palagan Tentara Pelajar No. 33A, Sleman.

“Karena tak punya tempat, piye kok mung nyilih-nyilih... maka saya menemui Bupati Sleman Arifin Ilyas. Saya matur, ‘Pak, mbok kita ini ngampil tanah kas desa untuk kantor YKI’. Lalu jawab Bupati, ‘Mengko sing mbangun piye?’”. Ternyata dua tahun kemudian, secara kebetulan Sunarsih bertemu Arifin Ilyas lagi. Kebetulan pula, Sunarsih duduk di sebelah Ibu Arifin Ilyas.

“Saya sambat. Lalu Ibu Arifin bilang, ‘Ono neng Sendowo tapi kuburan China yang akan dipindah. Kuburan ning elok,’” tambah Sunarsih. Yang dimaksud elok ini adalah letaknya yang strategis di tengah kota dan dekat dengan RSUP Dr. Sardjito. Ternyata setelah dijajagi, tanah kuburan itu bukan kas desa, melainkan tanah Keraton Yogyakarta.

Esok harinya Sunarsih membuat surat permohonan ke Keraton yang ditandatangani oleh Ketua YKI DIY, GKR Hemas, ditujukan kepada Sri Sultan Hamengku Buwono X. Upaya ini pun membuahkan hasil. Tanah seluas 7.278 m² tersebut boleh dipinjam pakai selama sepuluh tahun dan dapat diperpanjang lagi. Letaknya di Dusun Sendowo, Desa Sinduadi, Kecamatan Mlati, Kabupaten Sleman.

Lalu diadakanlah acara malam dana yang diprakarsai Ibu Angling dengan membentuk panitia dan mengundang selebritas ibukota Rima Melati beserta Dewi Motik di Hotel Sheraton Mustika Yogyakarta milik Mooryati Soedibyo. Acara berhasil diadakan dengan sukses dan hasil dari pengumpulan dana itu diwujudkan dengan membangun gedung dua lantai secara bertahap.

Pada 4 Juni 2005 gedung ini diresmikan oleh Gubernur DIY. Berupa bangunan untuk kantor, ruang pertemuan, dan kamar-kamar untuk rumah singgah pasien kanker dengan daya tampung 13 orang, serta dua kamar isolasi. Rumah singgah ini diberi nama Sasana Marsudi Husada (SMH). Tarifnya murah, bahkan gratis bagi mereka

yang berkekurangan.

Beberapa waktu kemudian, seiring meningkatnya kebutuhan rumah singgah, dilakukan lagi acara pengumpulan dana. Diawali oleh Prof. Adi Utarini dan Prof. Laksono melalui konser amal, terkumpul dana sekitar Rp 300 juta. Maka ditambah lagi pembangunan fasilitas untuk 15 pasien. SMH kini dilengkapi taman bermain anak dan tempat santai bagi pasien dan pendampingnya.

Semakin jauh SMH berkiprah, semakin banyak donatur yang memberikan support. Tim YKI DIY pun jadi lebih leluasa menyalurkan bantuan berupa beras, telur, minyak goreng, sayur-mayur, biaya perawatan, dan sebagainya.

Seiring pelayanan rumah singgah yang semakin berkualitas, maka pendampingan relawan dilakukan secara terprogram. "Sekarang saya merasa jauh lebih enteng, karena banyak yang ikut memikirkan," kata Sunarsih, perempuan yang mbabat alas demi orang lain yang tak dikenalnya.

Begitu pula tanaman hias di rumah singgah. Dahulu, Sunarsih mengambil pepohonan di rumahnya untuk ditanam di rumah singgah, sebelum dibantu oleh Dinas Pertanian sebanyak satu truk. "Sekarang lebih bagus tanamannya karena banyak peranan orang lain," tuturnya.

Puas Bisa Menolong

Sunarsih, eyang dari lima cucu ini, kini merasa senang. Karena organisasi di YKI DIY sudah berjalan, promosi juga jalan. Malah, kini kantor YKI DIY sudah memiliki lima karyawan. "Sekarang sudah jalan seperti ide saya dulu. Tim banyak dan sudah banyak uang terkumpul. Tinggal bagaimana manajemennya, harus bagus!" ia mengingatkan.

Mengapa Sunarsih mau berkorban untuk kemanusiaan? "Hmm... iya ya.... kok gelem-geleme. Tapi saya puas bisa menolong orang. Ini karena Tuhan masih mau memakai saya," jawabnya. Rupanya, passion menolong sesama ini tidak hanya melekat pada diri Sunarsih, tapi juga merembet ke dalam keluarga intinya.

Sang suami, Dokter Sutaryo kala masih aktif selalu mempunyai banyak pasien sehingga kurang waktu untuk berkegiatan sosial. Namun, ia justru merasa terwakili oleh istrinya yang sibuk dalam aktivitas sosial kemanusiaan. Setelah pensiun, Dokter Sutaryo ikut ambyur dalam kegiatan sosial sebagai Ketua Paguyuban Relawan Kanker.

Ketiga putra-putrinya pun memiliki jiwa kemanusiaan yang baik. Anak sulungnya yang lahir di tahun 1969, berprofesi sebagai Dokter Gigi dan dosen di Fakultas Kedokteran Gigi; anak kedua menjadi Dokter Spesialis Kulit; anak ketiga atau bungsu sebagai Dokter Spesialis Penyakit Dalam.

Adakah kisah kemanusiaan yang menyentuh hati? Sunarsih teringat dua pasien yang mengharu biru hatinya. Suatu hari, dia melihat sepasang suami-istri penjual

minuman di luar halaman RSUP Dr. Sardjito. Anaknya perempuan, kelas 2 SD, sakit Leukemia. "*Wong ora duwe kok diparingi lara*". Ini tantangan bagi saya gimana bisa membantu," ungkapnya.

Rumah mereka di pinggir Kali Code. Melihat itu, Sunarsih menangis. Lantas si anak didampingi pengobatannya sampai usia SMP. Padahal, kala itu pemerintah belum mengcover pembiayaan untuk pasien kanker, dan YKI DIY belum punya uang. Ini tantangan bagi Sunarsih, ingin membantu penderita kanker dari kalangan tak mampu. Suatu hari, si anak tersebut dinyatakan sembuh dari kanker. Saking girangnya, orangtuanya menyembelih kambing sebagai ungkapan terima kasih. Sayang disayang, tak lama kemudian si anak kambuh lagi sakitnya. Tapi lantaran bocah ini tak mau berobat lagi, akhirnya meninggal dunia.

Kisah kedua, tentang anak laki-laki kelas 4 SD yang sakit kanker otak. Ibunya seorang janda, bekerja sebagai penjahit. Sunarsih juga mendampingi selama bertahun-tahun, hingga dilakukan dua kali operasi. Namun, lama-kalamaan si anak mengalami kebutaan dan tidak bisa berjalan. Setiap kali kontrol ke RS PKU, tim YKI menjemput ke rumahnya dengan memakai tandu. "Anak ini luar biasa, kalau kami datang bertepuk tangan sambil menyanyi. Malah menghibur kami, menyenangkan. Tapi akhirnya meninggal," Sunarsih berkisah.

Cerita tentang dua pasien tersebut hanya sekelumit pengalaman heroik Sunarsih. Masih banyak kisah lain yang menggambarkan betapa Sunarsih selalu tertantang untuk menolong penderita kanker dari keluarga tak mampu. Semoga Indonesia memiliki Sunarsih-Sunarsih lain, yang berprinsip memberi hanya untuk memberi.

(Wahyu Dramastuti)

Pertanyaan :

Saya (ibu RDH) seorang ibu rumah tangga, usia 63 tahun, tidak bekerja, hidup bersama suami yang dulu sebagai perokok berat, namun saat ini suami sudah 15 tahun tidak merokok lagi. Keluhan saya saat ini sudah hampir 2 tahun terakhir berat badan saya semakin turun, dan akhir2 ini saya sering merasa sesak apabila berjalan agak jauh, badan terasa lemah, dan terasa nyeri pada tulang tulang persendian. Saya disarankan untuk periksa ke dokter, dokter meminta saya untuk periksa foto paru, dan ternyata didapatkan gambaran cairan pada paru sebelah kiri, sehingga dokter meminta saya untuk dirawat di RS, untuk dilanjutkan dengan pemeriksaan biopsi. Dari hasil biopsi yang kami dapatkan ternyata terdapat sel2 kanker ganas, sehingga dokter menyarankan untuk diberikan kemoterapi. Namun ada beberapa informasi yang saya dapatkan bahwa kanker paru bisa disembuhkan dengan meminum ramuan benalu teh dan sarang semut. Apakah saya cukup meminum ramuan ini? Mohon penjelasan?

Jawaban :

Ibu RDH yang terkasih, semoga anda dalam keadaan sehat dan bugar. Ikhtiar yang dilakukan dalam menangani kanker memang harus secara holistik integratif, pendekatan medis plus Complementari Alternatif Medicine (CAM: herbal, yoga, tertapi aroma, seni, religius seperti doa, zikir, sedekah) dan terus berbaik sangka kepada keputusan dan kasih sayang Tuhan

Galeri



Konser amal virtual bertajuk 'Life, Passion, and Music Vol 2: Tribute to Prof Iwan Dwiprahasto'.

Pasien Kanker Anak Belajar Membuat Gantungan Kunci



Pasien Kanker Anak Menyanyi Dalam Acara Peduli Kanker Anak

Pelatihan Merawat Pasien Paliatif Kanker



Galeri



Kunjungan YKI Cabang Kota
Balikpapan



Kunjungan YKI Cabang
Koordinator Bali



Rapat Rutin Pengurus
YKI DIY



Galeri



Pelatihan Relawan Kanker di Kantor YKI DIY

Pengajian di Rumah Singgah Sasana Marsudi Husada



Senam Bersama Pasien Rumah Singgah Sasana Marsudi Husada

Yoga Bersama Pasien Rumah Singgah Sasana Marsudi Husada



Belajar Mengilmiah-Populerkan, Menyamakan Persepsi (Close) Kanker

Oleh : JB.Soebroto (anggota Sic. Ilmiah YKI DIY)

I. DARURAT KANKER

❖ Mengapa penyakit kanker nggegirisi?

Jawabannya : karena menyebabkan penderitaan panjang, pengobatan mahal, resiko kematian tinggi !!

❖ Mengapa demikian?

karena kepedulian masyarakat akan deteksi kanker belum optimal !

❖ Mengapa demikian?

karena kanker stadium dini tidak menimbulkan rasa sakit, tidak mengganggu aktivitas, sebagian kanker memang tersembunyi.

❖ Disamping itu mengapa penyakit kanker menakutkan?

Karena kejadiannya di masyarakat terus meningkat tajam "seperti penyakit menular"!! → Fenomena Gunung Es

❖ Mengapa demikian?

Karena organ tubuh kita memiliki resiko kanker; disamping faktor penyebab yang multifaktorial, semakin kompleks sejalan dengan perubahan gaya hidup modern dan polusi lingkungan !

❖ Akibatnya ?

Penyakit kanker sulit dicegah secara mutlak!!

❖ Buktinya ?

Penderita kanker terus meningkat; dokter, ahli kanker pun terkena/menjadi penderita.

Karena ukuran dan bentuk pertumbuhan kanker : berkaki banyak dan bersapit seperti kepiting ditambah sel kanker: kaki seperti akar ; sapit memiliki potensi menekan, menyedot, menyerbu, menyelinap, menembus, menyebar, merusak menatikan, maka :

Lagu Pocung "Kanker Iku"

Kanker Iku
Penyakit Kang Nggegirisi
Nyebar Lan Mateni
Mulo Ayo Laku Cegah
PHBS
Lan Ugo Deteksi Dini



**LOGO KANKER
ADALAH KEPITING**

Pencegahan Primer = Hidup Bersih Sehat...hindari :

MEROKOK



SEKS BEBAS



MIRAS / NARKOBA



KAWIN USIA MUDA

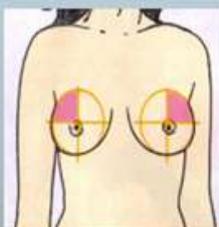


SEMUA BAGIAN TUBUH DAPAT TUMBUH KANKER

KULIT



PAYUDARA



LEHER RAHIM



• Deteksi Dini Kanker

- Memeriksa diri sendiri, memeriksakan diri ke medis walaupun "merasa"sehat ...apalagi ada tanda gejala awal ...?
- Analisis Banding: 1) Kulit : Melihat, perabaan halus permukaan kulit 2) Payudara: meraba, menekan , 3) Leher rahim : Memeriksa sel secara mikroskopis, atau mewarnai erosi 4) Organ dalam: periksa radiologi
- Kanker kulit, payudara, leher rahim prevalensinya tinggi, deteksi dininya mudah murah, akurat, terapinya sekali operasi yang mudah murah dapat dibiayai BPJS : SEMBUH. Sehingga bisa diprogramkan *screening* massal kalo ini bisa digerakkan berarti sudah sekitar 50% kanker bisa ditanggulangi.
-sederhana dan luar biasa bukan?

1. Kanker kulit...bayangkan kulit kita ? Pocung "Kanker Kulit"

Kanker Kulit

Krasa Ketok Soko nJaba

Mula Den Waspada

Andheng – andheng koreng benjolan

Tuwuh aneh

Kabeh enggal dibrasta



2. Kanker Payudara LAGU POCUNG "KANKER SUSU"

KANKER SUSU

mBebayani Tumrap Ibu

Mulo Ayo Cegah

Periksa Susune Dewe

Laku Cegah

Ingkang Densingkat SADARI

Bayangkan Organ Payudara : Membenjol, menggantung, berlemak, berkelenjar; tumor adalah benjolan kecil dalam "benjolan payudara" sehingga harus diraba lebih dalam.



SADARI / SARARI / SELF BREAST EXAMINATION

- ❖ Mengapa SADARI ? Tanda+gejala pertama utama adalah masa sel tumor → benjolan didalam jaringan lemak payudara ... bisa diraba! ...
- ❖ Target SADARI? meraba dengan tekanan perasaan-menemukan benjolan seawal dan sekecil mungkin
- ❖ Caranya? Setiap bulan bagi yang masih haid: 1 minggu sesudah haid selesai. Bagi yang sudah menopause menentukan sendiri tanggal yang tetap tiap bulan.



3. Kanker leher rahim Pocung "Pap Smir Iku"

Pap Smir Iku

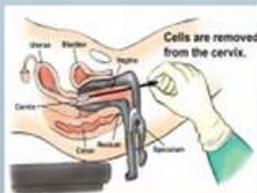
Migunani Tumrap Ibu

Mulo Ayo Para Kanca

BebarenganRerombongan

Temu Dini

Sisan Brantas Keputihan



Uji IVA

- Inspekulo Vaginal (Visual) Asetat...Saya Intip Vagina Anda (melihat perubahan warna dengan asam cuka)
- Pelatihan Khusus! Tanggungjawab Bidan/Dokter Mandiri tanpa SpPA

Pocung IVA

IVA iku

Opo bedo karo Pap Smir

IVA luwih sederhana

Yen curiga dianjurkan

Tindak lanjut

Dipasteke priksa Pap Smir



Negative



Positive

SOAL PENDALAMAN

Pilih satu jawaban yang paling tepat

1. Rumah Singgah YKI "Sasana Marsudi Husada" adalah upaya "Close The Care Gap" untuk mengatasi Gap:
A. Jarak D. Psikolog
B. Transportasi E. Semua Betul
C. Biaya
2. Tujuan utama ceramah – penyuluhan Kanker agar masyarakat:
A. Takut Kanker D. Mencegah dan deteksi dari Kanker
B. Pasrah Kanker E. Mahir Kanker
C. Peduli Kanker
3. Sedangkan penyajian materi ilmiah populer-lagu Jawa bertujuan mengatasi sebagai berikut kecuali :
A. Sosial D. Istilah Medis
B. Budaya E. Daya Tarik
C. Politis
4. Tujuan-target utama SADARI adalah untuk menemukan :
A. Kanker D. Massa/Benjolan
B. Kista E. Ulkus
C. Tumor
5. Penyakit Kanker, dikenal sebagai penyakit ganas membunuh, maka logonya adalah :
A. Harimau D. Kepiting
B. Singa E. Buaya
C. Ular

Dibawah ini tersaji dua lajur Sasaran dan Cara deteksi dini Kanker skrining populer; silahkan "menjodohkan" pasangannya :

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 6. Kulit | A. Pemeriksakan Sel |
| 7. Payudara | B. Melihat-Meraba |
| 8. Leher Rahim Pap Smear | C. Meraba-Menekan |
| 9. Organ dalam | D. Pemeriksaan Biopsi |
| 10. Leher Rahim IVA | E. Pemeriksaan Radiologi |
| | F. Melihat erosi |
| | G. Pemeriksaan Tumor Marker |



Kunci Jawaban Soal Pendalaman

1.E, 2.D, 3.C, 4.D, 5.D, 6.B, 7.C, 8.A, 9.E, 10.F

FIND ME

Kantor YKI DIY

Jl. YKI Sendowo, RT.013/RW.056, Sendowo,
Sinduadi, Kec. Mlati, Kabupaten Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55284

Email : yki_diy@yahoo.com

Phone

(0274) 555394 , HP. 0815 792 2002

Kantor YKI Cabang

Kota Yogyakarta

TP PKK Kota Yogya, Komplek Balaikota

Jl. Kenari No.56, Yogyakarta

Email : shlalala_2014@gmail.com

Phone

(0274) 515865 ext. 195 HP. 0812 2798 8365

Kantor YKI Cabang

Kabupaten Bantul

Jl. Gajah Mada No. 1 Bantul

Email :yki.bantul@gmail.com

Phone

HP. 0877 3835 4334

Kantor YKI Cabang

Kabupaten Sleman

Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman

Jl. Roro Jonggrang No. 6 Beran Tridadi

Sleman-55511

Email : ykisleman@gmail.com

Phone

(0274) 868409 0819 0370 5655

Kantor YKI Cabang

Kabupaten Kulon Progo

Jl. Tamtama No. 5 Wates Kulon Progo, 55611

0813 2875 8053

Email : andris.dyah@gmail.com

Phone

HP. 0813 2875 8053

Kantor YKI Cabang

Kabupaten Gunung Kidul

Dinas Kesehatan Kabupaten Gunung Kidul

Jl. Kolonel Sugiyono No.17 Purbosari Wonosari

Email : indiyahsarwiningsih@gmail.com

Phone

(0274) 391322 HP. 0812 2947 1119