

B PENERBIT
BUKULOKA

Mengenal kanker payudara Lebih Dekat



dr. Chandra Aquino Tambunan, Sp.B., FINACS., FICS., M.H., C.Med., dr. Subiyakto, M.Si.Med., Sp.B., Subsp.Onk(K), FINACS.,
dr. Wasisto Dwi Yudisaputro, M.Si.Med., Sp.B., Subsp.Onk.(K), FINACS., Dr. Anggraeni Endah Kusumaningrum, S.H., M.Hum.,
dr. Lay Vie Sentok, Sp.B., FINACS., dr. Antonius Tatit Pulonggana, Sp.B., dr. Irene Stephanie, M.M., Sp.B., FINACS.,
dr. Yudi Eko Prasetyo, M.Si.Med., Sp.B., dr. Dwi Feris Martua Sidabutar, M.Biomed., Sp.B., Anita Rakhmawaty, M.Psi., Psikolog.

Mengenal Kanker Payudara Lebih Dekat

dr. Chandra Aquino Tambunan, Sp.B., FINACS., FICS., M.H., C.Med.
dr. Subiyakto, M.Si.Med., Sp.B., Subsp.Onk(K), FINACS.
dr. Wasisto Dwi Yudisaputro, M.Si.Med., Sp.B., Subsp.Onk.(K), FINACS.
Dr. Anggraeni Endah Kusumaningrum, S.H., M.Hum.
dr. Lay Vie Sentok, Sp.B., FINACS.
dr. Antonius Tatit Pulonggana, Sp.B.
dr. Irene Stephanie, M.M., Sp.B., FINACS.
dr. Yudi Eko Prasetyo, M.Si.Med., Sp.B.
dr. Dwi Feris Martua Sidabutar, M.Biomed., Sp.B.
Anita Rakhmawaty, M.Psi., Psikolog.

PT BUKULOKA LITERASI BANGSA

Anggota IKAPI: No. 645/DKI/2024



Mengenal Kanker Payudara Lebih Dekat

Penulis : dr. Chandra Aquino Tambunan, Sp.B., FINACS.,
FICS., M.H., C.Med., dr. Subiyakto, M.Si.Med.,
Sp.B., Subsp.Onk(K), FINACS., dr. Wasisto Dwi
Yudisaputro, M.Si.Med., Sp.B., Subsp.Onk.(K),
FINACS., Dr. Anggraeni Endah Kusumaningrum,
S.H., M.Hum., dr. Lay Vie Sentok, Sp.B., FINACS.,
dr. Antonius Tatit Pulonggana, Sp.B., dr. Irene
Stephanie, M.M., Sp.B., FINACS., dr. Yudi Eko
Prasetiyo, M.Si.Med., Sp.B., dr. Dwi Feris Martua
Sidabutar, M.Biomed., Sp.B., dan Anita
Rakhmawaty, M.Psi., Psikolog.

ISBN :
Penyunting Naskah : Ala Dira Ariza, S.S.
Tata Letak : Ala Dira Ariza, S.S.
Desain Sampul : Al Dial

Penerbit

Penerbit PT Bukuloka Literasi Bangsa

Distributor: PT Yapindo

Kompleks Business Park Kebon Jeruk Blok I No. 21, Jl. Meruya Ilir Raya
No.88 , Desa/Kelurahan

Meruya Utara, Kec. Kembangan, Kota Adm. Jakarta Barat, Provinsi DKI
Jakarta, Kode Pos: 11620

Email : penerbit.blb@gmail.com

Whatsapp : 0878-3483-2315

Website : bukuloka.com

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang

Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak ciptaan tersebut pertama kali dilakukan
pengumuman.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin
tertulis dari penerbit. Ketentuan Pidana Sanksi Pelanggaran Pasal 2 UU Nomor 19 Tahun
2002 Tentang Hak Cipta.

Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud
dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara
masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00
(satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (Tujuh) tahun dan/atau denda paling
banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan atau
menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak
Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama
5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Kanker payudara adalah salah satu jenis kanker yang paling umum terjadi dan menjadi perhatian besar dalam dunia kesehatan. Penyakit ini dapat menyerang siapa saja, baik perempuan maupun laki-laki, meskipun lebih sering terjadi pada perempuan. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai kanker payudara sangat diperlukan, terutama dalam upaya deteksi dini yang dapat meningkatkan peluang keberhasilan pengobatan.

Buku *Mengenal Kanker Payudara Lebih Dekat* hadir untuk memberikan wawasan mengenai berbagai aspek kanker payudara, mulai dari penyebab, faktor risiko, gejala, hingga pilihan terapi yang tersedia. Selain itu, buku ini juga membahas pentingnya gaya hidup sehat serta peran dukungan emosional dalam proses pemulihan pasien.

Diharapkan buku ini dapat menjadi panduan yang bermanfaat bagi pembaca dalam memahami kanker payudara, meningkatkan kesadaran akan pentingnya deteksi dini, serta mendukung pasien dan keluarga dalam menghadapi tantangan yang ada.

Jakarta, Maret 2025

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
Bab 1: Apa itu Kanker Payudara?.....	1
1.1 Pengertian Kanker Payudara	1
1.2 Statistik Global dan Nasional	3
1.3 Perbedaan Tumor Jinak dan Ganas	6
1.4 Jenis-Jenis Kanker Payudara	8
1.5 Siapa Saja yang Berisiko?	11
1.6 Latihan Soal.....	13
Bab 2: Tanda dan Gejala yang Tidak Boleh Diabaikan.....	14
2.1 Gejala Awal Kanker Payudara	14
2.2 Cara Melakukan SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri).....	17
2.3 Peran Deteksi Dini dengan Mamografi dan USG	20
2.4 Perbedaan Gejala Kanker Payudara dan Mastitis.....	22
2.5 Latihan Soal.....	24
Bab 3: Mitos dan Fakta Seputar Kanker Payudara	25
3.1 Apakah Bra Ketat Menyebabkan Kanker?.....	25
3.2 Hubungan antara Antiperspirant dan Kanker	27
3.3 Fakta tentang Genetika dan Kanker Payudara	29
3.4 Penjelasan Ilmiah untuk Meluruskan Informasi yang Salah	31
3.5 Latihan Soal.....	34
Bab 4: Penyebab dan Faktor Risiko Kanker Payudara	35
4.1 Faktor Risiko Genetik (BRCA1, BRCA2).....	35
4.2 Gaya Hidup dan Pengaruhnya (Merokok, Obesitas, Alkohol)	37
4.3 Hormonal: Pengaruh Menstruasi Pertama Kali (Menarche), Riwayat Kehamilan, Melahirkan Anak Pertama dan Menyusui	40
4.4 Pengaruh Terapi Hormon dan Kontrasepsi	41
4.5 Risiko Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	43
4.6 Risiko Paparan Radiasi.....	45

4.7 Latihan Soal.....	46
Bab 5: Pencegahan dan Gaya Hidup Sehat	47
5.1 Diet Sehat untuk Mencegah Kanker.....	47
5.2 Manfaat Olahraga Teratur	50
5.3 Pentingnya Menjaga Berat Badan Ideal	53
5.4 Strategi Menghindari Paparan Zat Karsinogenik	56
5.5 Latihan Soal.....	59
Bab 6: Diagnosis dan Tahapan Kanker Payudara.....	60
6.1 Prosedur Diagnostik: Biopsi, Mamografi, USG dan MRI ...	60
6.2 Penjelasan tentang Stadium Kanker Payudara	64
6.3 Biomarker seperti HER2, ER, dan PR	68
6.4 Apa yang Dimaksud dengan Triple-Negative Breast Cancer?	71
6.5 Latihan Soal.....	73
Bab 7: Pilihan Pengobatan Kanker Payudara	74
7.1 Operasi (Mastektomi vs Lumpektomi).....	74
7.2 Kemoterapi, Radioterapi, Terapi Target, dan Imunoterapi ..	76
7.3 Perawatan Paliatif untuk Kanker Stadium Lanjut	79
7.4 Proses Pemulihan Pasca Pengobatan.....	82
7.5 Latihan Soal.....	84
Bab 8: Diet untuk Pasien Kanker Payudara	86
8.1 Makanan yang Disarankan Selama dan Setelah Terapi	86
8.2 Suplemen dan Herbal: Apa yang Aman dan Apa yang Harus Dihindari.....	88
8.3 Pola Makan untuk Meningkatkan Imunitas.....	91
8.4 Rekomendasi dari Studi Terbaru tentang Diet Kanker	93
8.5 Latihan Soal.....	97
Bab 9: Dukungan Psikologis dan Sosial	98
9.1 Dampak Psikologis Kanker Payudara pada Pasien dan Keluarga	98
9.2 Dukungan Sosial pada Pasien Kanker Payudara.....	101
9.3 Kelompok Dukungan Pasien Kanker (Breast Cancer Survivor)	106

9.4 Pentingnya Membangun Pola Pikir Positif	109
9.5 Latihan Soal.....	113
Bab 10: Kebijakan Strategis Penanganan Kanker Payudara di Indonesia	114
10.1 Kanker Payudara	114
10.2 Keberadaan Kanker Payudara di Indonesia.....	117
10.3 Kebijakan Strategis Penanganan Kanker Payudara.....	120
10.4 Kajian Hukum Kesehatan.....	123
10.5 Kebijakan Kementerian Kesehatan	126
10.6 Tantangan dan Solusi	129
10.7 Latihan Soal.....	132
PROFIL PENULIS	133
DAFTAR PUSTAKA	149