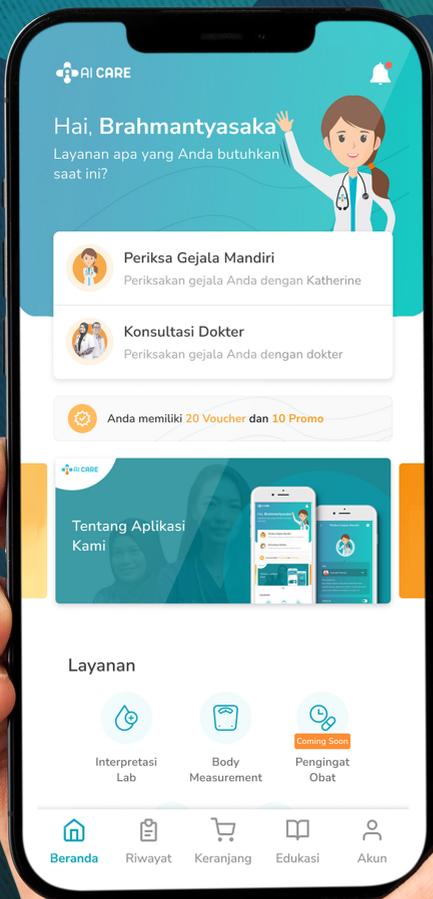


HIDUP SEHAT JAUH DARI KANKER PARU



DOWNLOAD APLIKASI AI CARE

Layanan telekonsultasi **GRATIS** tersedia
SETIAP HARI dari pukul **07.00 - 22.00 WIB**



Periksakan kesehatan
Anda melalui **aplikasi
Ai Care** sekarang!

Download on the
App Store



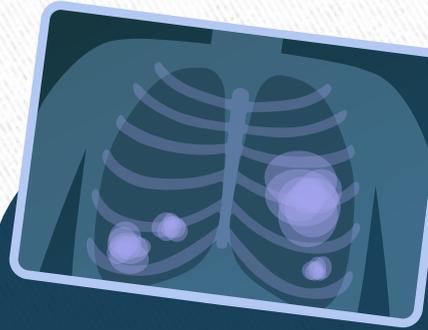
GET IT ON
Google Play



LATAR BELAKANG

Berdasarkan data *Global Cancer Statistics* di tahun 2024, kanker paru merupakan **salah satu jenis kanker yang paling sering terdiagnosis** dan **penyebab utama kematian akibat kanker** di seluruh dunia.

Informasi ini juga didukung oleh data yang dirilis oleh WHO pada Februari 2024, yang menyatakan bahwa kanker paru paling umum terjadi di dunia dengan penambahan 2,5 juta kasus baru.



Global Cancer Statistics menyatakan angka kejadian kanker paru di Indonesia pada tahun 2020 sebanyak **34.783 kasus atau sekitar 8,8% dari seluruh kasus kanker**. Angka kejadian kanker paru semakin meningkat terutama di wilayah Asia, akibat umumnya penggunaan rokok dan tembakau.

Bahkan jumlah perokok aktif di Indonesia mengalami peningkatan dengan perkiraan mencapai **70 juta orang** dan 7,4% di antaranya masih berusia 10-18 tahun.

Dengan demikian, perlu adanya peningkatan kesadaran mengenai kanker paru, baik dari pengertian, penyebab, gejala, serta pencegahannya. Ai Care melalui booklet Ai KNOW Edisi Agustus 2024 yang berjudul "**Hidup Sehat, Jauh dari Kanker Paru**" berharap media edukasi ini dapat berkontribusi dalam peningkatan kewaspadaan mengenai kanker paru.

Selamat membaca!

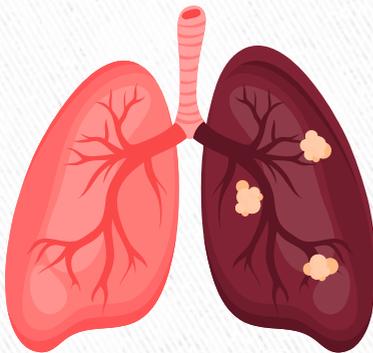
APA ITU

KANKER PARU?

Penyakit di mana sel-sel pada organ paru bertumbuh secara tidak terkendali dan menjadi keganasan. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi normal paru dan menyebar ke bagian tubuh lainnya

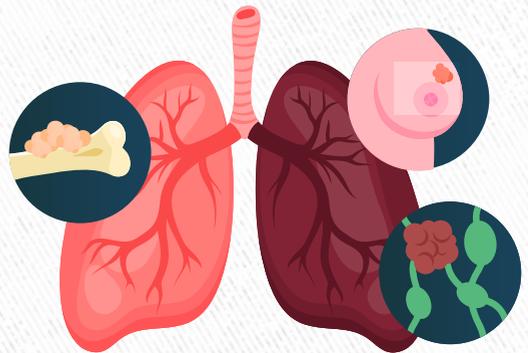
JENIS KANKER PARU

Non-Small Cell Lung Cancer



Jenis kanker paru paling umum dan memiliki sifat pertumbuhan yang relatif lambat

Small Cell Lung Cancer



Jenis kanker paru yang jarang ditemukan tetapi bersifat lebih agresif. Umumnya ditemukan ketika sudah menyebar ke organ lain (tulang, payudara, getah bening)

APA SAJA PENYEBABNYA?



- ✔ Umumnya risiko meningkat pada orang yang berusia >40 tahun
- ✔ Memiliki kebiasaan merokok
- ✔ Sering terpapar asap rokok (perokok pasif)
- ✔ Tinggal di lingkungan dengan tingkat polusi yang tinggi
- ✔ Bekerja di lingkungan yang udaranya berisiko tercemar berbagai bahan kimia, seperti batu bara, nikel, asbes, dan arsen
- ✔ Memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji atau *fastfood*
- ✔ Memiliki riwayat kanker paru di keluarga

APA SAJA GEJALANYA?

- ✔ Batuk yang berlangsung terus menerus dan semakin parah
- ✔ Batuk berdarah atau dahak yang keluar berwarna seperti karat
- ✔ Sering mengalami sesak napas atau nyeri dada, terutama saat menarik napas, batuk, atau tertawa
- ✔ Mengalami penurunan berat badan tanpa penyebab yang jelas
- ✔ Sering mengalami kelelahan, walaupun tidak melakukan aktivitas yang berat



BAGAIMANA CARA MENCEGAHNYA?



Jangan merokok



Jika sudah sering merokok, mulai kurangi kebiasaan merokok mulai 1 batang per hari



Hindari paparan asap rokok



Pakai alat pelindung lengkap ketika bekerja di lingkungan yang berisiko

BAGAIMANA CARA MENCEGAHNYA?



Rutin melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kapasitas organ paru, seperti berjalan, berlari, atau berenang



Rutin berolahraga setidaknya 3-5 kali dalam seminggu, dengan durasi 30-60 menit



Perbanyak konsumsi buah dan sayuran, karena mengandung antioksidan dan vitamin



Periksa kesehatan secara berkala minimal 1 tahun sekali atau melakukan skrining kanker paru di layanan kesehatan yang menyediakannya

REFERENSI

- Mayo Clinic. Lung Cancer. Accessed from: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lung-cancer/symptoms-causes/syc-20374620>
- American Cancer Society. Special Section: Lung Cancer. Accessed from: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/research/cancer-facts-and-statistics/annual-cancer-facts-and-figures/2023/2023-cff-special-section-lung-cancer.pdf>
- American Cancer Society. Signs and Symptoms of Lung Cancer. Accessed from: <https://www.cancer.org/cancer/types/lung-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-symptoms.html>
- AI Care. Kanker Paru. Accessed from: <https://ai-care.id/healthpedia-penyakit/karsinoma-paru>



Tim Penyusun

Penulis & Penyunting Medis

dr. Ayu Munawaroh, MKK

dr. Giovanni Frans Alvin

Desain

Marizka Cahya Windyastari