

Stres, Depresi dan Kecemasan Penyebab Kanker Limfoma

STRES, depresi dan kecemasan atau anxiety dapat menyebabkan tumbuhnya sel kanker, termasuk kanker limfoma. Hal itu berkaitan erat dengan peningkatan kemungkinan terkena kanker getah bening atau kanker limfoma. Demikian Dokter spesialis penyakit dalam, Andhika Rahman, di acara Peringatan Hari Kesadaran Limfoma 2023, kemarin.

"Dahulu saya mengira stres itu bukan penyebab dari kanker, tetapi kenyataannya hal itu dapat menyebabkan sel-sel imun di tubuh kita merusak badan kita sendiri, sehingga dapat terjadi kanker," ujar Andhika Rahman. Oleh karena itu, sebaiknya deteksi dini benjolan pertama kanker biasanya bertambah besar dan tak sakit.

Pertanda kanker termasuk limfoma (kanker kelenjar getah bening) bertambah besar serta tak sakit, berbeda dengan benjolan akibat sebab lainnya.

"Tumor adalah benjolan. Tumor jinak tetap tumor. Tetapi tumor ganas adalah kanker. Benjolan itu sebenarnya akibat dari adanya infeksi, trauma dan satu kemungkinan lagi yakni keganasan. Jadi, yang trauma dan keganasan itu jelas berbeda," katanya.

Sementara benjolan akibat infeksi dan trauma umumnya tidak bertambah besar ataupun kalau bertambah besar hanya dalam waktu tertentu yang kemudian dapat membaik.

Selain itu, sambung Andhika, pada mereka yang mengalami benjolan karena sebab trauma dan infeksi juga akan mengalami radang dan sakit pada benjolan. Kemudian, khusus benjolan akibat infeksi, dapat disertai gambaran infeksi seperti meriang, menggigil, demam, kemerahan dan sebagainya.

"Dan keluhan yang paling banyak adalah painfull pada yang trauma dan infeksi. Sedangkan pada yang tidak infeksi karena keganasan, bertambah besar dan painless," ujar dia.

Andhika menganjurkan mereka yang memiliki benjolan di bagian tubuhnya baik itu sakit atau tidak untuk menindaklanjuti dengan berkonsultasi ke dokter, karena ada juga kanker dengan infeksi sehingga menimbulkan nyeri.

Banyak Benjolan

Kemudian, khusus benjolan akibat



KR - Rini Suryati

Para pembicara pada acara Peringatan Hari Kesadaran Limfoma 2023.

limfoma, jumlahnya tidak hanya satu melainkan banyak karena benjolan bisa muncul di sepanjang sepanjang kelenjar getah bening di seluruh bagian tubuh.

Dia lalu mengingatkan, benjolan khususnya di leher seringkali dianggap sebagai TB kelenjar karena bentuknya mirip. Oleh karena itu, dia menyarankan para dokter melakukan evaluasi setelah pengobatan selama dua pekan.

"Kalau dia (benjolan) terkena obat paru sangat sensitif, jadi dia akan mengecil dan menghilang gejalanya. Pasien lebih segar, mau makan itu bagus. Tetapi kalau ternyata tidak, harus lanjut periksa. Kalau dengan foto (rontgen) enggak bisa, CT-scan yang harus dikerjakan," demikian pesan Andhika.

Penentuan stadium pada limfoma berbeda dengan kanker lain yang salah satunya melihat besaran tumor.

"Stadium pada limfoma itu berbeda dengan tumor padat. Kalau stadium tumor padat itu melihat berdasarkan besaran tumor, berapa kelenjar yang terkena, kemudian metastasis (sel kanker menyebar) organ atau tidak," tuturnya.

Limfoma merupakan kanker pada sistem kelenjar getah bening dan terbagi menjadi dua yakni limfoma Hodgkin serta limfoma non-Hodgkin.

Andhika menuturkan, pada jenis kanker ini, penentuan stadium berdasarkan letaknya dengan batas diafragma atau struktur otot berbentuk

cincin atau kubah yang terletak di dekat bagian bawah tulang rusuk atau di bawah dada.

"Kalau satu (organ) saja di atas diafragma itu stadium satu. Dua di atas yakni kiri dan kanan stadium dua. Menyeberang diafragma itu tiga, ada di tempat lain di luar kelenjar kadang di tulang, kulit, itu masuk stadium empat," jelas Andhika.

Gejala limfoma umumnya mirip seperti kanker pada umumnya, antara lain kadang-kadang demam tinggi tapi kebanyakan suhunya di atas 37,2 - 38 derajat Celcius dan terjadi pada sore hari.

Penurunan Berat Badan

Selain itu, pasien juga bisa berkeringat di malam hari yang terkadang disalahartikan sebagai infeksi TB, penurunan berat badan yang signifikan, mengalami gatal-gatal, lemas sekali atau kelelahan dan intoleransi terhadap alkohol.

Berdasarkan data Globocan (the Global Cancer Observatory) 2020, terdapat sekitar 16.000 kasus limfoma non Hodgkin baru di Indonesia, dimana hampir 10 ribu kasus meninggal dunia.

Sementara untuk limfoma Hodgkin, terdapat 1.188 kasus baru pada tahun 2020, menempati posisi 28 dengan kasus terbanyak. Angka kematian akibat limfoma hodgkin mengalami penurunan, dari 574 pada 2018 menjadi 363 kematian pada 2020. **(Ati)**



RUMAH SAKIT "JIH"
EMERGENCY CALL
0274-4663555

JIHealth corner
Tanya jawab kesehatan

• Pertanyaan dapat dikirimkan melalui e-mail konsultasi@rs-jih.co.id •

Menghentikan Kebiasaan Isap Ibu Jari pada Anak

Oleh: **Emalia Rizqi Anggita, S.Tr. Kes (Terapis Wicara RS JIH)**

ADA banyak alasan mengapa anak-anak mengisap ibu jari dan mengapa mereka tidak mau menghentikannya? Bayi mengisap ibu jari dimulai ketika sebelum mereka lahir.

Hal tersebut merupakan refleks alami dan membuat mereka merasa aman, senang, dan tenang. Saat anak pengisap ibu jari bertambah usia, alasan untuk mengisap pun tetap sama. Mereka tetap menikmati kenyamanan, kesenangan, dan keamanan dengan ibu jarinya. Mengisap ibu jari juga menjadi cara lain untuk mengatasi stres anak ketika belajar.

Seiring bertambahnya usia, anak-anak yang mengisap ibu jari kemungkinan terdapat masalah pada mulut dan pertumbuhan gigi, terutama ketika gigi permanen mulai tumbuh.

Mengisap ibu jari dapat menyebabkan gigi atas maju (tonggos) dan menyebabkan maloklusi (gigi atas dan bawah tidak sejajar). Selain itu juga dapat menyebabkan bentuk langit langit mulut yang tinggi dimana bisa berpengaruh dalam kejelasan bicaranya. Keterampilan sosial seorang anak juga bisa terganggu, karena anak lain yang tidak mengisap ibu jari akan mengejek dan mengolok-olok mereka yang melakukan itu.

Jangan percaya cerita orang bahwa mengisap ibu jari muncul karena anak tidak dapat menyesuaikan diri atau tidak merasa bahagia. Mengisap ibu jari adalah kebiasaan yang dipelajari dan bukan hasil dari masalah psikologis atau perilaku diawal masa kanak-kanak.

Juga tidak berarti bahwa anak merasa tidak aman atau cemas. Sekali lagi, itu adalah kebiasaan.

Lalu bagaimana cara membantu anak menghentikan kebiasaan tersebut?

Kebanyakan pengisap ibu jari menghentikan kebiasaan mereka sendiri sebelum berusia lima tahun.

Ada juga yang berhenti sebelum usia ke delapan. Manajemen waktu mulainya intervensi yang dilakukan orang tua sangat penting. Namun tidak disarankan memaksa untuk menghentikan kebiasaan semasa balita ketika anak merasa bahwa dia benar-benar "membutuhkan" ibu jarinya.

Berikut adalah beberapa saran untuk menghentikan kebiasaan tersebut

- Menyapahi anak secara bertahap. Jika anak masih bayi, siapkan puting susu yang mengalir perlahan. Cobalah untuk

mengganti dot. Anak-anak lebih cepat menghentikan kebiasaan mengedot daripada mengisap ibu jari.

- Jangan mengejek, atau mengolok-olok anak yang lebih besar karena mengisap ibu jari. Mengomel atau memarahi hanya akan membuat anak Anda merasa bersalah dan mungkin mendorong kebiasaan itu untuk terus berlanjut. Sarankan teman dan kerabat untuk mengabaikannya.

- Memberikan reward pada anak. Memberikan hadiah dapat meningkatkan kemungkinan anak akan memunculkan perilaku baru. Temukan cara agar anak menjadi termotivasi untuk menghentikan kebiasaan tersebut..

- Biarkan menghisap ibu jarinya pada waktu dan tempat tertentu. Gunakan pengatur waktu. Kurangi waktu hingga 10% setiap hari. Hadiah dengan pelukan dan pujian jika anak mau mengikutinya.

- Berikan "hukuman" ketika anak mengisap ibu jari di luar waktu dan tempat yang ditentukan. (Ingat, jangan mengomel atau memarahinya.) Misalnya, minta anak untuk mengembalikan uang jajannya ke orang tua atau mengambil waktu tertentu dari aktivitas yang disukainya.

- Perkenalkan aktivitas alternatif untuk menggantikan mengisap ibu jari. Aktivitas harus menggunakan kedua tangannya (lompat tali, basket, piano, bermain kartu, mendandani boneka).

- Letakkan glove atau sarung tangan lembut di tangan anak, tetapi lepaskan sebelum tidur siang atau tidur malam. Gunakan zat yang rasanya pahit pada kuku ibu jari anak, terutama saat tidur. Anda dapat membeli produk untuk mencegah mengisap ibu jari di apotek.

Jika kebiasaan itu tidak berkurang dalam waktu sekitar satu bulan, konsultasikan dengan dokter Anda.



ILUSTRASI JOS

KELUARGA

Pendidikan Seks untuk Pemahaman Diri

SAAT ini, hal hal yang berkaitan dengan pornografi begitu mudah diakses. Begitu juga kegiatan yang berbau seksual yang tidak wajar, juga mulai mudah diketahui. Seperti kegiatan kontroversial seperti pesta seks bisa berdampak terhadap sejumlah hal, mulai dari risiko kesehatan seperti terkena penyakit menular hingga mempengaruhi hubungan dengan pasangan.

Demikian Psikolog Nirmala Ika menekankan pendidikan seks agar terhindar dari kecanduan aktivitas pesta seks atau orgy, yang belum lama ini terungkap.

"Pendidikan seks itu mengajarkan untuk memahami dirinya sendiri, memahami dorongan-dorongan itu dan bagaimana akhirnya mereka bisa menyalurkan dorongan-dorongan itu secara lebih sehat," ujar Nirmala.

Penjelasan Nirmala berkaitan dengan kasus yang diungkap Polres Jakarta Selatan terkait penyelenggaraan pesta seks di sebuah hotel di kawasan Semanggi, Jakarta. Menurut Nirmala, kurangnya pendidikan atau pemahaman seks, bisa menjadi salah satu faktor seseorang melakukan eksplorasi aktivitas seksual yang tidak sehat.

Sayangnya, sebagian orang masih merasa ketakutan atau tertutup terhadap pendidikan seks. Banyak yang menganggap bahwa paparan terhadap seks pada usia dini akan merusak moral atau etika individu. Padahal, seks adalah bagian alamiah dari kehidupan dan tidak bisa dihindari. Juga ketika ada relasi dengan lawan jenis, maka perlu tahu apa yang boleh, normal apa yang tidak boleh sehingga ada kehati-hatian.

Nirmala mengatakan pendidikan seks bukanlah pengajaran tentang pornografi, melainkan berfokus pada pemahaman diri dan dorongan seksual. Melalui pendidikan seks yang tepat, individu dapat memahami dorongan-dorongan tersebut dan belajar cara mengekspresikannya dengan cara yang lebih sehat.

Ketika pemahaman yang benar

tentang seksualitas tidak diberikan, individu mungkin mencari pemahaman secara keliru atau eksplorasi seksual yang tidak sesuai.

"Ketika dorongan itu muncul tapi tidak mendapat pemahaman yang jelas, orang akan mengeksplorasi, akan cari-cari. Akhirnya dia paham bahwa hal-hal seperti itu berisiko. Risikonya bisa ke mana-mana, bisa kehamilan dini, termasuk ke pornografi, mungkin juga masuk ke pesta seks," kata dia.

Lebih lanjut, Nirmala mengungkapkan bahwa terdapat berbagai alasan yang mungkin mendorong individu untuk terlibat dalam kegiatan pesta seks. Beberapa individu mungkin terdoda untuk mencoba karena pengaruh lingkungan atau per-

gaulan. Namun, ada pula individu yang terlibat dalam kegiatan tersebut karena didorong rasa ingin tahu.

Nirmala menekankan bahwa tidak semua orang yang terlibat dalam aktivitas semacam ini mengalami gangguan atau masalah psikologis yang serius. Terkadang, seseorang mungkin hanya ikut-ikutan karena situasi atau karena keingintahuan semata.

"Mungkin karena orang jenuh ingin sesuatu yang lain saja. Apa yang kita anggap tidak normal, tidak wajar itu kita harus cek dulu, jangan menghakimi orang, kecuali pesta seks sudah menjadi kebiasaan dia, dia akan lebih wow ketika beramai-ramai, kita baru bisa bilang itu sebagai gangguan, misalnya menjadi fetish atau sebagainya. Ketika dia berkali-kali melakukan itu berarti ada sesuatu," ucapnya.

Nirmala menambahkan, kegiatan kontroversial seperti pesta seks bisa berdampak terhadap sejumlah hal, mulai dari risiko kesehatan seperti terkena penyakit menular hingga mempengaruhi hubungan dengan pasangan.

"Mungkin kalau dia punya pa-



KR-Franz Boedih Soekarnanto

Relasi dengan lawan jenis perlu ada batasan dan kehati-hatian.

sangan juga di rumah itu akan mempengaruhi relasi karena kan ini hampir sama ketika dia berselingkuh, cuma dia akan menjadi lebih blur konsep monogaminya. Dia akan lebih melihat bahwa segala hal mungkin saja dilakukan," kata Nirmala.

Terkait upaya yang bisa dilakukan terhadap individu yang terlibat dalam kegiatan kontroversial seperti pesta seks, Nirmala mengatakan ada beberapa langkah yang bisa dilakukan.

Salah satunya adalah memberikan dukungan sosial, terutama dari orang-orang terdekat. Hal ini melibatkan pendekatan empati dan pemahaman terhadap situasi individu tersebut.

Nirmala menegaskan pentingnya untuk memahami, alasan di balik partisipasi mereka dalam aktivitas seksual yang kontroversial. Terkadang, individu dapat terlibat karena tekanan teman atau karena kurangnya pemahaman tentang risikonya.

Pendekatan yang dapat dilakukan adalah bertanya langsung kepada individu tersebut tentang apa yang mereka rasakan dan bagaimana cara untuk membantunya. Pendekatan ini menciptakan ruang untuk dialog terbuka dan pemahaman lebih lanjut.

"Mungkin mereka sendiri kalau ada yang mau merangkul, mau menanyakan mereka, mau menyapa mereka, apa yang kamu rasakan, apa yang bisa aku bantu, mungkin mereka juga ingin tidak ada di situ. Jadi dibantu untuk keluar dari situ, mengatasi itu," kata dia.

Upaya lainnya yang bisa dilakukan adalah pendampingan oleh psikolog. Nirmala menyebut bahwa pendampingan oleh ahli, dapat membantu individu mengeksplorasi penyebab di balik partisipasi mereka dalam aktivitas seksual yang kontroversial dan membantu mereka mengatasi dorongan atau ketidaknyamanan yang mungkin dialami. **(Ati)-d**



Penelantaran Keluarga

Tanya:
Suami saya akhir-akhir ini sangat temperamental. Anak-anak jadi takut dan tidak betah di rumah. Kadang kalau marah, rumah seperti mau meledak. Suami bisa ambil jalan pulang ke rumah orangtuanya cukup lama, seminggu lebih. Apakah ini sudah masuk kategori penelantaran keluarga. Bisa jadi alasan saya untuk menggugat cerai?

Nadira, Sleman

Jawab:
Sebaiknya dipikirkan baik sebelum gugat cerai, apalagi sudah ada anak.

Kalau anda ingin pisah, dipikirkan secara matang dulu karena sudah ada anak. Cobalah minta mediasi de-

ngan keluarga besar yang disegani suami, atau lembaga yang konsen terhadap masalah keluarga, semoga suami mau di mediasi agar mendapat kata kesepakatan antara suami dan anda.

Penelantaran keluarga secara luas yaitu apabila suami tidak memberi nafkah lahir bathin, tidak adanya perhatian pada anak istri, tidak ada rasa mengayomi terhadap keluarga, suami cuek masa bodoh terhadap keluarga. Bercerai adalah alternatif terakhir. Perbaikilah dahulu keluarga. Bila terus menerus bertengkar dan merasa tertekan, ya berpisah jalan akhirnya. Jadi, pikirkanlah lebih matang lagi. **-d**



IUD Kedaluwarsa

Tanya:
Mohon info dok, apakah penggunaan IUD yang kualitasnya bagus, bila kedaluwarsa bisa meminimalkan risiko pendarahan. Ataukah sama saja. Saya merasa takut pakai IUD. Membayangkan saja sudah mules. Tapi saya baca-baca di internet, risiko gagalnya paling minim.

Derisma, Bantul

Jawab:
Alat kontrasepsi IUD atau Intra Uterine Device (IUD) merupakan salah satu metode keluarga berencana (KB). Terdapat 2 jenis KB IUD yaitu yang berlapis tembaga dan hormonal. KB IUD berlapis tembaga mampu mencegah kehamilan hingga 10 tahun sementara KB IUD homonal mampu mencegah kehamilan selama 3-5 tahun. Apabila pemakaian IUD sudah melewati masa peng-

gunaan, tentu alat kontrasepsi tersebut tidak lagi efektif. Risiko lain dari meninggalkan KB IUD terlalu lama dalam rahim adalah terkait meningkatnya risiko infeksi.

Disarankan apabila tidak berencana untuk hamil lagi agar dipasang IUD yang baru.

Adapun gejala yang perlu diketahui terkait kondisi ini adalah berupa, demam, nyeri pada area perut bawah dan panggul, serta keluarnya cairan yang tidak normal atau pendarahan. Apabila mengalami hal tersebut segera konsultasikan di layanan kesehatan baik dokter maupun bidan.

Demikian informasi yang dapat diberikan. Semoga bermanfaat. Salam.

Diasuh oleh : dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes. -d