



ISSN: 2087-4154

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)

Vol. 8 No. 1

Januari 2017

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG
KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DENGAN PERILAKU SEKS BEBAS REMAJA
DI SMK FARMASI HARAPAN BERSAMA KOTA TEGAL**

Seventina Nurul Hidayah, Istiqomah, dan Nora Rahmanindar

**HUBUNGAN PEMENUHAN NUTRISI DAN TINGKAT KECEMASAN MASA NIFAS
DENGAN PENGELUARAN ASI IBU DI DESA SUMBER KECAMATAN SUMBER
KABUPATEN REMBANG**

Puji Rahayu, Puji Hastuti dan Anis Rosidah

**MOTIVASI SUAMI DALAM MENDAMPINGI ISTRI
PADA SAAT PROSES PERSALINAN**

Friska Realita dan Alfiah Rahmawati

**NUTRISI DAN DIET PADA KELOMPOK MENOPAUSE
DENGAN KANKER PAYUDARA**

Pintam Ayu Yastiri dan Rizki Amalia

**SKRINING GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI
KELAS VII DI SMP AL HIKMAH KECAMATAN MAYONG KABUPATEN JEPARA**

Devi Rosita dan Asmawahyunita

**HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DAN PENDIDIKAN IBU
DENGAN KESIAPAN ANAK MENGHADAPI MENARCHE**

Sri Handayani dan Nanik Yulianingsih

**Diterbitkan oleh
Akademi Kebidanan Bakti Utama Pati**

Jurnal Kebidanan dan Kesehatan	Vol. 8 No. 1	Hal. 1-80	Pati Januari 2017	ISSN: 2087-4154
--------------------------------	--------------	-----------	-------------------------	--------------------

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan **(Journal of Midwifery Science and Health)**

Vol. 8 No. 1

Januari 2017

Susunan Dewan Redaksi

Penanggung jawab (Chairman):

Direktur Akbid Bakti Utama Pati

Ketua (Editor in Chief):

Suparjo, S.Kp., M.Kes.

Sekretaris (Secretary Editor):

Uswatun Kasanah, S.Si.T., M.Kes.

Editor

Siti Ni'amah, S.Si.T. M.Kes.

Yuli Irnawati, S.Si.T., M.Kes.

Irfana Tri W., S.Si.T., M.Kes.

Sri Hadi Sulistyaningsih, S.Si.T., M.Kes.

Mitra Bestari:

dr. Hilal Ariadi, M.Kes. (Ketua Ikatan Dokter Indonesia Kudus)

dr. Parno Widjojo, Sp.F (K) (Fak. Farmasi Undip)

Periklanan dan Distribusi:

Siti Marfu'ah, S.Si.T.

Khoirul Huda, S.Kom.

Alex Kamal Hasan, S.P.

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan terbit dua kali dalam setahun (Januari dan Juli)

Terbit pertama kali : Juli 2010

Administrasi dan Sekretariat :

Alex Kamal Hasan, S.P., Khoirul Huda, S.Kom.

Alamat :

Jl. Ki Ageng Selo No.15 Pati,

Website: <http://www.akbidbup.ac.id>

E-mail : lppmakbidbup@gmail.com

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health)

merupakan wadah atau sarana yang menerbitkan tulisan ilmiah hasil-hasil penelitian maupun nonhasil penelitian di bidang ilmu-ilmu kebidanan khususnya dan ilmu-ilmu kesehatan pada umumnya yang belum pernah diterbitkan atau sedang dalam proses penerbitan di jurnal-jurnal ilmiah lain. Redaksi berhak mengubah tulisan tanpa mengubah maksud atau substansi dari naskah yang dikirimkan. Naskah yang belum layak diterbitkan dalam **Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan** tidak dikembalikan kepada pengirimnya, kecuali atas permintaan dari penulis yang bersangkutan.

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan	Vol. 8 No. 1	Hal.1-80	Pati Januari 2017	ISSN: 2087-4154
--	--------------	----------	-------------------------	--------------------

Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan

(Journal of Midwifery Science and Health)

Vol. 8 No. 1

Januari 2017

DAFTAR ISI

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA DENGAN PERILAKU SEKS BEBAS REMAJA DI SMK FARMASI HARAPAN BERSAMA KOTA TEGAL 01 - 15
Seventina Nurul Hidayah, Istiqomah, dan Nora Rahmanindar

HUBUNGAN PEMENUHAN NUTRISI DAN TINGKAT KECEMASAN MASA NIFAS DENGAN PENGELUARAN ASI IBU DI DESA SUMBER KECAMATAN SUMBER KABUPATEN REMBANG 16 – 29
Puji Rahayu, Puji Hastuti, dan Anis Rosidah

MOTIVASI SUAMI DALAM MENDAMPINGI ISTRI PADA SAAT PROSES PERSALINAN 30 – 40
Friska Realita dan Alfiah Rahmawati

NUTRISI DAN DIET PADA KELOMPOK MENOPAUSE DENGAN KANKER PAYUDARA 41 - 51
Pintam Ayu Yastirin dan Rizki Amalia

SKRINING GANGGUAN MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DI SMP AL HIKMAH KECAMATAN MAYONG KABUPATEN JEPARA 52 - 66
Devi Rosita dan Asmawahyunita

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG MENSTRUASI DAN PENDIDIKAN IBU DENGAN KESIAPAN ANAK MENGHADAPI *MENARCHE* 67 – 80
Sri Handayani dan Nanik Yulianingsih

NUTRISI DAN DIET PADA KELOMPOK MENOPAUSE DENGAN KANKER PAYUDARA

Pintam Ayu Yastirin¹⁾, Rizki Amalia²⁾
^{1, 2)} Akademi Kebidanan An-Nur Purwodadi
Jl. Gajah Mada No.7, Purwodadi-Grobogan
e-mail: bidanpintam@gmail.com

ABSTRAK

Kanker payudara merupakan jenis kanker yang banyak diderita oleh perempuan baik dalam penemuan kasus baru (43,3%) dan penyebab kematian (12,9%). Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menggambarkan prevalensi penderita kanker di Indonesia sebesar 1,4%. Prevalensi tertinggi kasus kanker di Indonesia berada pada provinsi DIY (4,1%), Jawa Tengah (2,1%) dan Bali (2,0%) dimana persentase kasus, diatas persentase nasional. Tingginya kasus kanker yang terjadi pada tahun-tahun terakhir, tidak terlepas pada faktor risiko yang memungkinkan terjangkitnya kanker pada seseorang. Pola perilaku dan pola makan yang seringkali berpotensi pada penyakit kanker, antara lain kebiasaan merokok (21 %), konsumsi alkohol (5 %), kurang aktivitas fisik (2 %), kurang konsumsi sayur dan buah (5 %), kelebihan berat badan dan obesitas (2 %). Berkaitan dengan faktor resiko kanker payudara, perempuan menopause dengan riwayat obesitas memiliki resiko lebih besar untuk menderita kanker payudara.

Tujuan : Penelitian bertujuan untuk mengetahui tentang pola diet dan nutrisi yang dikonsumsi oleh klien kelompok menopause dengan Kanker Payudara Stadium II pasca pembedahan.

Metode : Jenis penelitian adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus (*case study*). Kasus yang diambil adalah Kanker Payudara Stadium II. Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling sejumlah 6 orang. Penelitian ini menggunakan analisis induktif untuk dapat melakukan identifikasi tema hasil penelitian. Data yang didapatkan kemudian diolah dengan memberikan kode berdasarkan tema, yang selanjutnya dilakukan analisis manual untuk memperoleh identifikasi hasil akhir.

Hasil : Variabel nutrisi dan diet yang dikaji pada penelitian meliputi ukuran antropometri dan riwayat diet penderita kanker payudara. Ukuran antropometri diketahui melalui berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) untuk dapat melihat body mass index (BMI) penderita. Sedangkan riwayat diet merupakan pola kebiasaan penderita kanker payudara dalam mengkonsumsi makanan sebelum sakit. Sebagian informan merupakan penderita dengan BMI kategori obesitas serta memiliki pola kebiasaan makan tidak sehat yaitu konsumsi makanan yang digoreng dan kurang mengkonsumsi sayur buah.

Simpulan : Nutrisi dan diet sehat untuk penderita kanker payudara kelompok usia menopause antara lain adalah diet vegetarian dan diet fito estrogen. Sayur dan buah sangat baik untuk pemulihan kesehatan penderita kanker karena di dalam sayur dan buah mengandung banyak zat fitokimia termasuk fito estrogen.

Kata kunci : Nutrisi, Diet, Menopause, Kanker Payudara

Abstract

Background : Breast cancer is a type of cancer that affects many women both in the discovery of new cases (43.3%) and the cause of death (12.9%). Health Research Association in 2013 illustrates the prevalence of cancer patients in Indonesia amounted to 1.4%. The highest prevalence of cancer cases in Indonesia is located in Yogyakarta province (4.1%), Central Java (2.1%) and Bali (2.0%) where the percentage of cases, above the national average. The high cancer cases that occurred in recent years, can not be separated on the risk factors that allow the outbreak of cancer in a person. Behavior patterns and diet is often potentially to cancer, such as smoking habits (21%), alcohol consumption (5%), lack of physical activity (2%), less consumption of vegetables and fruits (5%), overweight and obesity (2%). Risk factors related to breast cancer, menopause women with a history of obesity are at greater risk for breast cancer.

Purpose : Research purpose to find out about diet and nutrients consumed by the client group of menopausal women with Stage II breast cancer after surgery.

Method : This type of research is qualitative research with case study method. Cases taken is Breast Cancer Stage II. Informants study determined using purposive sampling a number of 6 people. This study uses inductive analysis to be able to identify the theme of the research results. The data obtained are then processed to give a code based on the theme, then make an identification manual analysis to obtain the final result.

Result : Nutritional and dietary variables were examined in the study include the size of anthropometry and dietary history of breast cancer patients. Antropometri unknown size through weight (BW) and height (TB) to be able to see the body mass index (BMI) of the patient. While the dietary history of habitual patterns of breast cancer patients consume food before the illness. Most informants are people with a BMI of obese and has a pattern of unhealthy eating habits that consumption of fried foods and vegetables consumed less fruit.

Conclusion : Nutrition and healthy diet for breast cancer patients age group menopause include vegetarian diet and the diet of fito estrogen. Vegetables and fruits are very good for health recovery for cancer patients in vegetables and fruits contain many phytochemicals including fito estrogen.

Keywords : Nutrition, Diet, Menopause, Breast Cancer

PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan (2015), menyebutkan penyakit kanker merupakan kelompok penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian terbanyak di dunia. Data GLOBOCAN, International Agency for Research on Cancer (IARC) tahun 2012 menggambarkan adanya kasus kanker baru sejumlah 14.067.894 dan 8.201.575 kasus kematian akibat kanker. Jenis penyakit kanker yang menyebabkan kematian terbanyak adalah kanker payudara dan kanker paru. Kanker payudara merupakan jenis kanker yang banyak diderita oleh perempuan baik dalam penemuan kasus baru (43,3%) dan penyebab kematian (12,9%). Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menggambarkan prevelensi penderita kanker di Indonesia sebesar 1,4%. Prevalensi tertinggi kasus kanker di Indonesia berada

pada provinsi DIY (4,1%), Jawa Tengah (2,1%) dan Bali (2,0%) dimana persentase kasus, diatas persentase nasional. Provinsi Jawa Tengah merupakan salah satu provinsi dengan estimasi tertinggi untuk kasus kanker payudara (11.511 kasus).

Menurut data yang bersumber dari rekam medis Rumah Sakit Permata Bunda terdapat 40 kasus kanker payudara dalam 1 tahun terakhir (2015-2016). Sejumlah 52,6 % pasien merupakan kelompok usia 45 – 55 tahun. Berdasarkan studi pendahuluan pasien yang datang ke rumah sakit dengan Kanker Payudara sebagian besar (66,2%) telah berada pada tahap Kanker Payudara Stadium II. Keterlambatan deteksi dini dan kurangnya pengetahuan pasien akan kanker payudara menjadi faktor penyebab keterlambatan pasien membawa diri ke fasilitas pelayanan kesehatan.

Tingginya kasus kanker yang terjadi pada tahun-tahun terakhir, tidak terlepas pada faktor risiko yang memungkinkan terjangkitnya kanker pada seseorang. Faktor risiko yang berpotensi menyebabkan kanker meliputi pola perilaku, pola makan serta faktor internal (genetik). Pola perilaku dan pola makan yang seringkali berpotensi pada penyakit kanker, antara lain kebiasaan merokok (21 %), konsumsi alkohol (5 %), kurang aktivitas fisik (2 %), kurang konsumsi sayur dan buah (5 %), kelebihan berat badan dan obesitas (2 %). Potensi kanker juga akan lebih mudah terpapar pada orang yang memiliki faktor genetik, seperti hormon estrogen yang tinggi (42,11 %), riwayat keluarga (15,77 %), usia menarche < 12 tahun (8,77 %), primigravida tua (> 30 tahun) (7,02 %), tidak menikah, tidak menyusui dan menopause terlambat (Riskesdas, 2007 & Kemenkes, 2015).

Berkaitan dengan faktor resiko kanker payudara, perempuan menopause dengan riwayat obesitas memiliki resiko lebih besar untuk menderita kanker payudara. Kajian karakteristik penderita kanker payudara yang dilakukan Lumintang, dkk (2015) dari 485 pasien kanker payudara sebagian besar (62,68%) adalah perempuan rentang usia 41-50 tahun sejumlah 31,34% dan rentang usia 51-60 tahun sejumlah 31,34%. Sedangkan 42,27% penderita kanker payudara dari 485 penderita memiliki Body Mass Index (BMI) ≥ 25 /obesitas sebanyak 42,27%. Dijelaskan bahwa, peningkatan BMI disertai status menopause lebih beresiko untuk terkena kanker payudara. BMI yang berlebih menggambarkan adanya jaringan adiposa yang tinggi dalam tubuh. Sedangkan jaringan adiposa pada masa

menopause adalah sumber utama penghasil estrogen, yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi estrogen yang dihasilkan pada usia menopause akan meningkatkan resiko kanker payudara.

Body Mass Index (BMI) berkaitan erat dengan status gizi seseorang. Kerentanan perempuan terhadap kanker payudara dapat dicegah melalui pengontrolan BMI, yang artinya perlu dilakukan perubahan pada pola nutrisi yang sehat. Kementerian Kesehatan (2015) telah membuat komitmen dalam menanggapi seriusnya kasus kanker di Indonesia. Salah satu komitmen pemerintah dengan meningkatkan upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang kanker diantaranya pemberian informasi tentang makanan sehat untuk mencegah dan terapi kanker.

Penelitian bertujuan untuk mengetahui tentang pola diet dan nutrisi yang dikonsumsi oleh klien kelompok menopause dengan Kanker Payudara Stadium II pasca pembedahan. Hasil penelitian ditujukan untuk memberikan informasi terkait upaya preventif dalam mencegah peningkatan Stadium Kanker Payudara, serta sebagai upaya perbaikan status kesehatan pada kelompok menopause dan pasca menopause.

BAHAN DAN CARA PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Permata Bunda Purwodadi pada bulan Januari – Juli 2016. Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Informan penelitian merupakan klien kelompok usia menopause dengan Kanker Payudara Stadium II yang berkunjung ke Rumah Sakit Permata Bunda Purwodadi sejumlah 6 orang dan perawat Rumah Sakit Permata Bunda.

Metode yang digunakan dalam penelitian yakni studi kasus (*case study*), dengan kasus yang diambil adalah Kanker Payudara Stadium II. Data yang digunakan pada penelitian merupakan data primer yang diperoleh melalui hasil wawancara mendalam (*indepht interview*) dengan informan menggunakan instrumen pedoman wawancara serta data sekunder terkait dengan data statistik yang diperoleh melalui catatan rekam medik di Rumah Sakit Permata Bunda Purwodadi. Penelitian ini menggunakan analisis induktif untuk dapat melakukan

identifikasi tema hasil penelitian. Data yang didapatkan kemudian diolah dengan memberikan kode berdasarkan tema, yang selanjutnya dilakukan analisis manual untuk memperoleh identifikasi hasil akhir.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Rumah Sakit Permata Bunda pertama berdiri dalam bentuk Rumah Bersalin (RB) "UTOMO" pada tahun 1990 yang berlokasi di Jalan Glugu No.1, Purwodadi-Grobogan. Seiring dengan meningkatnya jumlah pasien dan semakin tingginya kepercayaan masyarakat akan pelayanan di Rumah Bersalin UTOMO, pada tahun 1996 status rumah bersalin meningkat menjadi Rumah Sakit Bersalin (RSB) Permata Bunda, dengan lokasi baru di Jalan Hayam Wuruk No. 24 Purwodadi-Grobogan. Tahun 1999 perkembangan RSB Permata Bunda yang semakin baik serta semakin banyaknya pasien dengan penyakit umum yang ingin dilayani maka RSB Permata Bunda meningkat statusnya menjadi Rumah Sakit Umum (RSU) Permata Bunda dengan cakupan pelayanan yang lebih luas.

Rumah Sakit Permata Bunda memiliki visi menjadi rumah sakit yang dikelola secara profesional untuk mendapatkan pelayanan yang terbaik. Fasilitas pelayanan di Rumah Sakit Permata Bunda meliputi ruang rawat intensif (ICU), radiologi, laboratorium, farmasi, CT scan, instalasi kamar bedah, *medical chek up*, instalasi rawat jalan, instalasi rawat inap, instalasi gawat darurat, USG dan poliklinik.

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan didapatkan data tentang karakteristik informan, 6 informan merupakan klien kelompok usia 45-55 tahun (menopause). Tingkat pendidikan informan 60% merupakan lulusan sekolah dasar (SD). Untuk mempermudah penjabaran hasil penelitian dilakukan identifikasi tema yang berkaitan dengan penilaian status nutrisi dan diet pada tabel berikut :

Tabel 1. Tema, Sub Tema Nutrisi dan Diet Klien Kanker Payudara

Tema	Nutrisi dan Diet Kanker Payudara
Sub Tema	1. Ukuran antropometri 2. Riwayat diet

1. Ukuran Antropometri

Ukuran antropometri merupakan salah satu faktor predisposing yang berpengaruh pada kejadian kanker payudara. Ukuran antropometri yang berpengaruh pada kejadian kanker payudara adalah berat badan dan tinggi badan yang menjadi pedoman pengukuran index massa tubuh. Identifikasi tentang ukuran antropometri dilakukan melalui hasil pemeriksaan fisik dan wawancara dengan informan. Berat badan sebagai pemicu kanker payudara tidak banyak diketahui oleh klien. Hal tersebut dinyatakan oleh informan pada sesi wawancara sebagai berikut :

*“Saya tahu terkena kanker baru-baru ini dan saya tidak tahu kalo kegemukan bisa menyebabkan kanker apalagi kanker payudara. Padahal berat badan saya sejak melahirkan anak tidak bisa turun”.***SR (50 tahun)**

*“Sebenarnya saya tahu bu kalo terlalu gemuk itu tidak sehat. Tetapi kalo gemuk dapat menyebabkan kanker saya belum mengetahuinya. Saya rasa berat badan saya tidak terlalu besar kalo bagi saya”.***(TN, 47 tahun)**

*“Kanker payudara saya tahu sedikit, setahu saya biasanya orang-orang yang punya keturunan kanker...iya akan beresiko kena kanker. Kalo berat badan juga penyebab kanker mungkin karena lemaknya banyak”.***(RJ, 55 tahun)**

Menurut informasi tenaga kesehatan yang dijadikan informan pada penelitian, bahwa klien kanker payudara yang berkunjung ke Rumah Sakit Permata Bunda sebagian dipicu oleh kasus obesitas.

*“Hasil pemeriksaan berat badan awal kunjungan klien masuk rumah sakit, beberapa terhitung pada kategori obesitas. Oleh karena itu, pada perawatannya kami juga menekankan klien untuk dapat melakukan diet berhubungan dengan berat badan yang berlebih”.***(ID, perawat RS (31 tahun))**

Tindakan yang dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk dapat memperbaiki kondisi kesehatan klien dalam hal ini memberikan diet bagi klien sesuai dengan kondisinya serta meningkatkan pengetahuan klien

dengan memberikan informasi kesehatan berkaitan dengan kanker payudara.

2. Riwayat Diet

Riwayat diet klien dengan kanker payudara dapat dijadikan indikator untuk menilai tentang pola perilaku klien. Hal-hal penting yang perlu diperhatikan pada riwayat diet, antara lain pola kebiasaan makan, makanan yang disukai dan makanan pantangan, pembatasan makanan, intake cairan, penggunaan vitamin dan/atau obat-obatan, problem diet serta kesulitan dalam mengelola makanan (mengunyah dan menelan). Pengkajian riwayat diet pada klien dengan kanker payudara ditekankan pada pola kebiasaan makan, makanan yang disukai dan makanan pantangan serta penggunaan vitamin dan/atau obat-obatan.

Berdasarkan hasil wawancara ditemukan beberapa pola kebiasaan pada klien yang kurang sehat terkait dengan diet klien selama sebelum sakit.

“Saya makan sehari hanya 2 kali bu....pagi dan sore, kalo siang jarang makan karena malas. Kalo menu saya suka dengan makanan kering maksudnya tidak sayuran. Iya contohnya nasi sama tempe goreng atau sekedar pakai sambal” (TK, 49 tahun).

“Saya sayuran suka bu, tapi iya tidak setiap hari. Kalo makanan yang dipantang saya rasa tidak ada, semua saya makan” (JM, 47 tahun).

“Kalo makan sehari 3 kali, menunya iya nasi, sayur lauk. Kalo buah jarang-jarang, paling seminggu itu iya 3 kali makan buah” (US, 54 tahun).

C. Pembahasan

Status gizi seseorang dapat diketahui dari ukuran antropometri yakni berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. Kedua variabel tersebut digunakan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh / *Body Mass Index* (BMI). Hasil perhitungan BMI diklasifikasikan menjadi $< 18,5$ /kurus, $18,5-22,9$ /normal, $23-24,9$ /gemuk dan ≥ 25 /obesitas (Hartono, 2006). Berdasarkan hasil wawancara penelitian dengan informan, bahwa penderita kanker payudara adalah kelompok usia menopause (45-55 tahun) dan tergolong pada kategori obesitas. Pihak rumah sakit dalam memberikan tata laksana pada

pasien kanker payudara dengan obesitas tidak hanya memberikan intervensi hanya pada penyakitnya, akan tetapi juga pengaturan diet untuk dapat mengurangi BMI pasien. Diet yang diterapkan pada pasien kanker payudara di rumah sakit dengan memberikan diet rendah lemak. Seperti disebutkan Kusumawardani (1996), lemak merupakan salah satu zat gizi yang jika dikonsumsi secara berlebih akan memicu terjadinya kanker. Zat lemak bersifat karsinogenik, yang mana berpotensi untuk membentuk kanker berkembang. Mekanisme kerja lemak untuk dapat memicu terjadinya kanker adalah dengan menstimulasi tubuh untuk mengeluarkan hormon estrogen yang berlebih.

Penelitian sebelumnya menyebutkan pada penderita kanker payudara diet yang direkomendasikan adalah diet rendah kalori dan diet rendah lemak yakni diet rendah kalori dan rendah lemak. Menghindari makanan dengan tinggi lemak dan lebih banyak mengonsumsi makanan dengan tinggi protein akan membantu menurunkan resiko kanker payudara. Pola pengaturan diet yang diberikan pada klien lebih bersifat pada upaya perbaikan serta mencegah terjadinya metastasis sel kanker (Manik, dkk; 2012).

Selain itu, beberapa makanan yang dapat menurunkan resiko kanker payudara adalah makanan dengan kandungan tinggi vitamin. Vitamin sangat baik dalam mencegah terjadinya kanker payudara. Makanan dengan kandungan vitamin A, C dan E seperti sayuran serta buah banyak mengandung zat antikarsinogenik. Buah dan sayuran juga banyak mengandung fitokimia kompleks. Zat fitokimia dapat berfungsi sebagai anti oksidan, anti proliferasi dan protektif terhadap kanker. Mekanisme kerja fitokimia adalah menghambat progresivitas sel ganas (Raharjo, 2010).

Selain dari Body Mass Index, variabel lain terkait tentang diet penderita kanker payudara adalah riwayat diet dari penderita kanker sebelum terpapar penyakit. Melihat paparan kanker yang sebagian terdeteksi di usia menopause, perlu dikaji tentang pola kebiasaan pasien dalam mengonsumsi makanan. Pola kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak memberikan potensi pada seseorang untuk terpapar kanker payudara.

Dua studi dari tiga studi yang dilakukan Sumamo, et al (2011), melaporkan dari variabel diet atau nutrisi yang dikonsumsi bahwa kalori yang diperoleh dari lemak berpengaruh pada kejadian kanker payudara dan kanker

prostat. Sedangkan menurut Manik (2012), terdapat 57,58% responden penelitian yang memerlukan perbaikan dalam gaya hidup diet dan nutrisi. Pola seseorang dalam memilih makanan berpengaruh pada kejadian kanker payudara. Pemilihan makanan dan minuman dengan kadar kalori dan lemak yang rendah sangat baik untuk kesehatan serta mempertahankan berat badan. Selain itu, penting bagi seseorang untuk mencegah kanker payudara dengan minimal mengonsumsi sayur dan buah 5 porsi sehari. Menghindari makanan yang digoreng serta dibakar menggunakan arang dan diet tinggi protein dapat menurunkan resiko kanker payudara.

Sebagian dari pasien kanker payudara di Rumah Sakit Permata Bunda merupakan kelompok usia menopause, sehingga pola pengaturan diet tidak sebatas pada diet untuk penderita kanker. Lebih dari itu, pasien juga diberikan pengaturan diet serta edukasi tentang gizi sehat pada usia menopause. Informasi gizi yang dianjurkan tentang konsumsi makanan tinggi fito estrogen, seperti kacang-kacangan dan kedelai. Makanan dengan kandungan fito estrogen pada masa menopause akan mensuplai estrogen secara alami pada masa menopause, sehingga klien tidak perlu melakukan sulih hormon (*hormon replacement therapy*).

Selaras dengan penelitian Raharjo (2010), klien dengan usia menopause sangat dianjurkan untuk mengonsumsi makanan dengan tinggi vitamin, fito estrogen serta protein nabati. Zat-zat gizi tersebut pada usia menopause akan membantu menurunkan resiko kanker payudara pada perempuan usia menopause. Diet fito estrogen dapat diperoleh dari kelompok makanan nabati seperti pada kacang kedelai beserta olahannya, gandum, tofu, buah dan sayur. Fito estrogen merupakan kelompok estrogen alami yang memiliki sifat lemah dan mempunyai mekanisme kerja mencegah ikatan estrogen dalam tubuh manusia dengan reseptornya. Mekanisme kerja fito estrogen ini dapat membantu mengurangi proses pembelahan sel kanker. Hasil pemrosesan kerja fito estrogen dikeluarkan melalui urine, sehingga kadar estrogen tubuh lebih rendah. Makanan yang mengandung fito estrogen juga berfungsi sebagai anti oksidan pada metabolisme tubuh, yang mana dapat berperan sebagai penghambat *Reactive Oxygen Species* (ROS) yang sangat penting pada kanker payudara.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kanker payudara merupakan jenis kanker yang banyak diderita oleh kelompok perempuan. Kelompok perempuan yang banyak mengidap kanker payudara sebagian besar merupakan kelompok usia menopause. Tenaga kesehatan berperan penting dalam menurunkan kejadian kanker payudara, salah satu upayanya adalah memberikan edukasi tentang nutrisi dan diet sehat pada penderita kanker payudara. Hal tersebut dilakukan sebagai langkah untuk mencegah terjadinya kanker payudara maupun mencegah meningkatnya stadium kanker.

Nutrisi dan diet sehat untuk penderita kanker payudara kelompok usia menopause antara lain adalah diet vegetarian dan diet fito estrogen. Sayur dan buah sangat baik untuk pemulihan kesehatan penderita kanker karena di dalam sayur dan buah mengandung banyak zat fitokimia termasuk fito estrogen. Zat-zat tersebut berfungsi sebagai anti oksidan dan estrogen alami yang akan membantu tubuh memecah sel ganas dalam payudara, sehingga resiko kanker dapat dikurangi. Selain itu, zat-zat tersebut akan mengurangi estrogen tubuh dalam darah yang bersifat kuat dan hasil pemecahan akan dibuang melalui urin.

B. Saran

1. Seiring meningkatnya kasus kanker payudara, perlu ditingkatkan pemberian informasi kesehatan berkaitan dengan kanker payudara dan pola hidup sehat;
2. Pemberian edukasi tentang teknik deteksi dini (SADARI) sebagai upaya preventif dan agar tidak terjadi keterlambatan dalam pengobatan;
3. Sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan pada kelompok menopause, penting untuk diberikan informasi serta edukasi terkait pola hidup sehat khususnya gizi seimbang di usia menopause.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggorowati L. Faktor Risiko Kanker Payudara Wanita. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2013; 8 (2): 121 – 126
- Raharjo, L.H. Pengaruh Diet Vegan Terhadap Insiden Terjadinya Kanker Payudara. *Jurnal Kedokteran*. 2010: 1 – 5
- Lumintang, L.M., Susanto, A., Gadri, R.,& Djatmiko, A. Profil Pasien Kanker Payudara di Rumah Sakit Onkologi Surabaya. *Indonesian Journal of Cancer*. 2015: 9 (3) : 105 – 110
- Kementerian Kesehatan RI. Situasi Penyakit Kanker. *Buletin Jendela Data dan Informasi Kesehatan*. 2015 : Semester I: 1 – 11
- Dewi, L. 2009. Kanker Payudara (Mendeteksi Gejala Dini, Pencegahan dan Pengobatan). Yogyakarta : Tugu Publisher
- Departemen Kesehatan RI. 2009. Buku Saku Pencegahan Kanker Leher Rahim & Kanker Payudara. Jakarta : DepKes RI
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Info Datin (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI). Jakarta : DepKes RI
- Yona, Sri. Metodologi Penyusunan Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 2006, Volume 10, No. 2, Hal. 76-80
- Hartono,A. 2006. Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Kusumawardani, N. Penanganan Nutrisi pada Penderita Kanker. *Media Litbangkes*, 1996, Volume VI, No. 4
- Sumamo. E., Ha. C., Korownyk. C., Vandermeer. B. & Dryden. D.M. 2011. Breast and Prostate Cancer. USA : Department of Health & Human Services
- Manik.N.T., Maryati.I. & Ermiati. Riwayat Gaya Hidup Penderita Kanker Payudara di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Sumedang. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*. 2012. Hal 1-16