Hasil Skrining Faktor Risiko Kanker Payudara

Hai, Nurul Afifah !

Berdasarkan jawaban yang Anda berikan, kami menyimpulkan bahwa:

Hasil Skrining Anda

Risiko Tinggi

Hasil skrining menunjukkan skor Anda berada pada kategori risiko tinggi. Artinya, terdapat banyak faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko kanker payudara berdasarkan jawaban yang Anda berikan.

Risiko tinggi bukan berarti Anda pasti akan terkena kanker payudara, tapi ini sinyal penting bahwa tubuh Anda membawa lebih banyak faktor yang dapat memengaruhi. Sebagian di antaranya memang tidak bisa diubah (seperti usia atau riwayat keluarga), namun banyak faktor gaya hidup yang masih bisa dikendalikan

Untuk Anda, menjaga kesehatan payudara perlu dilakukan lebih proaktif. Perubahan gaya hidup sehat, pemeriksaan payudara secara teratur, dan konsultasi dengan tenaga kesehatan bisa menjadi langkah penting untuk membantu menurunkan risiko

Faktor Apa Saja yang Mempengaruhi

Faktor yang bisa kamu kendalikan lewat gaya hidup sehari-hari.

Contohnya:

- Menyusui (semakin lama durasinya, semakin melindungi)
- Penggunaan kontrasepsi hormonal (pil, suntik, implant)
- Konsumsi alkohol
- Paparan asap rokok (aktif maupun pasif)
- Berat badan (kelebihan berat badan, terutama setelah menopause, dapat meningkatkan risiko)
- Penyakit penyerta tertentu (misalnya diabetes atau hipertensi)

Fokus pada faktor ini sangat penting, karena perubahan kecil dalam pola hidup bisa memberi dampak besar terhadap risiko jangka panjang.

Ini adalah faktor biologis atau bawaan yang tidak bisa dikendalikan.

Contohnya:

- Jenis kelamin (perempuan memiliki risiko lebih tinggi)
- Usia (risiko meningkat seiring bertambahnya usia)
- Usia menarche/menopause
- Usia saat melahirkan anak pertama
- Riwayat keluarga dengan kanker payudara atau ovarium

Meskipun faktor ini tidak bisa diubah, skrining lebih dini atau lebih sering tetap sangat dianjurkan.

Mengapa penting membedakan keduanya?
Karena dengan mengetahui mana yang bisa diubah dan mana yang tidak, kita jadi lebih mudah menyusun strategi. Faktor non modifiable perlu diwaspadai dengan cara rutin melakukan pemeriksaan dan deteksi dini, sementara faktor modifiable bisa langsung kita kendalikan dengan pola hidup sehat. Intinya, fokuslah pada hal hal yang bisa dikendalikan, tanpa melupakan kewaspadaan terhadap faktor yang tidak bisa diubah.

Langkah Sehat Untuk Anda

Panduan di bawah ini disusun khusus berdasarkan jawaban Anda. Mulai dengan langkah yang paling sesuai dengan kondisi Anda saat ini.

Periksa Payudara Sendiri (SADARI)

Setiap wanita perlu memahami pentingnya SADARI (Periksa Payudara Sendiri) dan melakukannya secara rutin, terlepas dari besar atau kecilnya risiko yang Anda miliki.

Mengapa harus tetap melakukan SADARI meskipun risiko Anda kecil?
Karena faktanya banyak wanita yang terkena kanker payudara justru tidak memiliki faktor risiko jelas sebelumnya. Kanker ini kadang datang seperti 'arisan' yang bisa mengenai siapa saja dan kapan saja, SADARI membantu Anda mengenai perubahan lebih cepat sebelum terlambat.

SADARI sebaiknya dilakukan **setiap bulan**, pada waktu yang sama, misalnya seminggu setelah menstruasi selesai. Dengan begitu Anda akan lebih mudah mengenali perubahan pada payudara.

Saat melakukan SADARI, perhatikan tanda-tanda berikut.

1. Benjolan baru atau kulit payudara tampak berlesung pipi (dimpling)
2. Puting berubah bentuk atau keluar cairan yang tidak biasa
3. Kemerahan atau perubahan kulit yang tidak hilang

4. Perubahan lain yang terasa janggal pada payudaras

Jika Anda menemukan perubahan apapun atau merasa khawatir, segera temui dokter atau bidan Anda. Berapapun usia anda. Sebagian besar perubahan belum tentu diakibatkan oleh kanker, tetapi tetap perlu diperiksa sejak awal.

Jika Anda ingin paduan langkah demi langkah saat melakukan SADARI, silahkan ikut paduan yang tersedia disini

Mulai Deteksi Dini

Mamografi

Mulai usia **40 tahun**, mamografi direkomendasikan sebagai bagian dari deteksi dini kanker payudara.

> Saat ini, Anda berusia **25 tahun**.
> Artinya, sekitar **15 tahun lagi**, Anda sudah bisa mulai berdiskusi dengan dokter untuk merencanakan pemeriksaan mamografi pertama Anda.

Apa itu mamografi?
Mamografi adalah pemeriksaan dengan sinar-X dosis rendah untuk mendeteksi adanya kelainan pada jaringan payudara, bahkan sebelum benjolan bisa teraba.

Di mana bisa melakukan mamografi?
Mamografi biasanya tersedia di rumah sakit besar, klinik radiologi, atau fasilitas kesehatan yang memiliki layanan deteksi dini kanker. Anda bisa mulai mencari informasi lokasi terdekat sejak sekarang agar lebih siap ketika waktunya tiba.

Detail Kategori Risiko Anda

Faktor Reproduksi

Ada beberapa faktor reproduksi yang meningkatkan risiko

Faktor yang Meningkatkan Risiko

- ! Melahirkan anak pertama di usia 35 tahun atau lebih
- ! Tidak pernah menyusui atau <12 bulan
- ! Pernah atau sedang menggunakan KB hormonal

> **Action Plan**
> Pemakaian kontrasepsi hormonal dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko kanker payudara. Bila memungkinkan, diskusikan dengan dokter atau bidan mengenai pilihan kontrasepsi non-hormonal yang sesuai untuk Anda.

Faktor Genetik

Ada beberapa faktor genetik yang meningkatkan risiko

Faktor yang Meningkatkan Risiko

- ! Memiliki keluarga dengan kanker payudara
- ! Memiliki keluarga dengan kanker ovarium

> **Action Plan**
> Lakukan deteksi dini secara rutin dan konsultasi dengan tenaga kesehatan untuk evaluasi risiko lebih lanjut.

Faktor Gaya Hidup

Ada beberapa faktor gaya hidup yang meningkatkan risiko

Faktor yang Meningkatkan Risiko

- ! Pernah mengonsumsi alkohol
- ! Merokok atau terpapar asap rokok

> **Action Plan**
> Alkohol dapat meningkatkan kadar estrogen dan memicu kerusakan sel. Bila Anda mengonsumsi alkohol, usahakan untuk menguranginya, atau idealnya berhenti sama sekali.
>
> Baik perokok aktif maupun pasif sama-sama berisiko. Hindari merokok dan jauhi lingkungan dengan asap rokok sebisa mungkin.

Faktor Penyakit Penyerta

Tidak ada faktor penyakit penyerta yang meningkatkan risiko

! Catatan Penting

- Hasil skrining ini bukan diagnosis medis.
- Hasil hanya bersifat edukatif untuk membantu Anda mengenali faktor risiko pribadi.
- Jika ada keluhan atau perubahan pada payudara, segera konsultasi dengan tenaga kesehatan.
- Data yang Anda berikan digunakan secara anonim untuk keperluan penelitian dan pengembangan aplikasi.

© 2025 SAKURA APP