

KANKER PAYUDARA:

Memahami, Menghadapi, dan Menemukan Harapan

TIM PENULIS :

- Dr. dr. Denni Joko Purwanto, Sp. B, Subsp. Onk. (K)., MM, M.H
- dr. Meta Dewi Thedja, M.Biomed, Ph.D
- Aldila Muslimah Pradhanti, M.Psi, Psikolog., CH., CHt.
- Ns. Hany Wihardja, S.Kep., M.Kep.
- dr. Gracia R. Natashaputri

KANKER PAYUDARA: MEMAHAMI, MENGHADAPI, DAN MENEMUKAN HARAPAN

Penulis:

Dr. dr. Denni Joko Purwanto, Sp. B, Subsp. Onk. (K)., MM, M.H

dr. Meta Dewi Thedja, M.Biomed, Ph.D

Aldila Muslimah Pradhanti, M.Psi, Psikolog., CH., CHt.

Ns. Hany Wihardja, S.Kep., M.Kep.

dr. Gracia R. Natashaputri



GET PRESS INDONESIA

KANKER PAYUDARA: MEMAHAMI, MENGHADAPI, DAN MENEMUKAN HARAPAN

Penulis :

Dr. dr. Denni Joko Purwanto, Sp. B, Subsp. Onk. (K)., MM, M.H

dr. Meta Dewi Thedja, M.Biomed, Ph.D

Aldila Muslimah Pradhanti, M.Psi, Psikolog., CH., CHT.

Ns. Hany Wihardja, S.Kep., M.Kep.

dr. Gracia R. Natashaputri

Editor : Mila Sari, M.Si.

Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd.

PENERBIT GET PRESS INDONESIA

Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Jl. Palarik RT 01 RW 06 Kelurahan Air Pacah

Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat

website: www.getpress.co.id

email: adm.getpress@gmail.com

ISBN : 978-634-255-759-4

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

*Undang Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta*

Ketentuan Pidana:

Pasal 72

1. Barangsiapa 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 Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja 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 Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih, penyertaan, dan rahmat-Nya, sehingga buku berjudul **Kanker Payudara: Memahami, Menghadapi, dan Menemukan Harapan** ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai upaya menyediakan sumber informasi dan pendampingan yang mudah dipahami bagi pasien kanker payudara, keluarga, pendamping, serta masyarakat luas dalam memahami perjalanan penyakit, menghadapi tantangan selama perawatan, dan menemukan harapan di tengah proses yang sering kali penuh ketidakpastian.

Buku ini berisi pembahasan mengenai pengenalan kanker payudara, proses deteksi dan pengobatan, dampak fisik dan psikososial yang mungkin dialami pasien, peran keluarga dan pendamping dalam memberikan dukungan, hingga berbagai strategi perawatan dan penguatan diri untuk membantu pasien menjalani perjalanan pengobatan dengan lebih bermakna. Buku ini juga menekankan bahwa di balik diagnosis kanker, selalu ada ruang untuk harapan, kekuatan, dan kualitas hidup yang tetap dapat diupayakan.

Penyusunan buku ini dilandasi semangat untuk menghadirkan materi edukatif yang tidak hanya berbasis pengetahuan, tetapi juga mengedepankan empati, dukungan, dan pendekatan yang humanis. Kami berharap buku ini dapat menjadi sahabat belajar, sumber referensi, sekaligus panduan praktis yang bermanfaat bagi pembaca dalam mendampingi maupun menjalani proses menghadapi kanker payudara.

Kami menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan buku ini di masa mendatang. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, inspirasi, dan kontribusi dalam penyusunan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat, menumbuhkan pemahaman, menguatkan harapan, serta menjadi bagian kecil dari upaya mendampingi setiap individu yang berjuang menghadapi kanker payudara.

Tangerang, 16 Juli 2026

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB 1 MENGENAL PAYUDARA DAN PERUBAHAN YANG PERLU DIWASPADAI.....	1
1.1 Anatomi Sederhana Payudara.....	2
1.3 Mengenal Payudara dan Perubahan yang Perlu Diwaspadai	3
1.4 Mengenal Sahabat Terbaik Anda: Pemeriksaan Payudara Sendiri.....	7
BAB 2 SAYA MENEMUKAN BENJOLAN: APA LANGKAH PERTAMA YANG BENAR?	11
2.1 Langkah – Langkah Tepat Penanganan Benjolan Payudara.....	11
2.2 Pemeriksaan yang Umum Dilakukan	13
2.3 Benjolan Jinak vs Ganas (Termasuk Fibroadenoma)	16
2.4 Jika Hasilnya Kanker: Memahami Stadium dan Hasilnya	18
BAB 3 LANGKAH SETELAH DIAGNOSIS: PETA PERJALANAN MENUJU PEMULIHAN.....	21
3.1 Langkah Setelah Diagnosis	21
3.2 Pertanyaan penting untuk dokter sejak awal	23
3.3 <i>Second Opinion</i> : Kapan Perlu dan Bagaimana Menjalankannya	26

3.4 Opsi Tindakan dan Terapi: *Breast-Conserving Surgery* Lumpektomi, Mastektomi, dan Terapi Tambahan..... 28

3.5 Mempersiapkan Diri Menjelang Operasi atau Terapi 32

BAB 4 PERAN DUKUNGAN PASKA TINDAKAN: KENYAMANAN, KEAMANAN, DAN ADAPTASI TUBUH..... 35

4.1 Perawatan Luka Setelah Operasi Payudara..... 36

4.2 Manajemen Nyeri Setelah Operasi Payudara..... 41

4.3 Adaptasi Perubahan Tubuh..... 46

4.4 Perubahan Lain yang Mungkin Dialami Setelah Pengobatan..... 50

BAB 5 DUKUNGAN PEMULIHAN ANDA BY TRUEBODY..... 53

5.1 *Truebody* Teman Pemulihan Anda: Kapan Umumnya Digunakan? 53

5.2 Pemilihan Bra Setelah Prosedur Operasi 53

5.3 *Breast Prosthesis* 55

BAB 6 TETAP SEMANGAT DAN PRODUKTIF 57

6.1 Mengenal Perjalanan Emosi..... 57

6.2 Strategi Koping Mekanisme (Menghadapi Tekanan) 58

6.3 Menjaga Semangat dan Harapan..... 58

6.4 Menjaga Semangat dan Harapan..... 59

6.5 Dukungan Sosial dan Spiritualitas..... 59

BAB 7 CHEKLIST PRAKTIS 61

6.1 <i>Checklist</i> Sebelum Konsultasi Pertama Tentang Benjolan.....	62
6.2 Checklist Hari Biopsi atau Pemeriksaan Lanjutan	63
DAFTAR PUSTAKA.....	65
INDEKS	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1. Anatomi Sederhana Payudara.....	2
Gambar 3. 1. Kelenjar Getah Bening disekitar Payudara	31

BAB 1

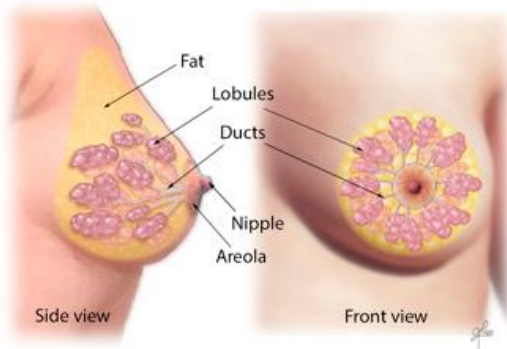
MENGENAL PAYUDARA DAN PERUBAHAN YANG PERLU DIWASPADAI

Payudara merupakan bagian tubuh yang memiliki fungsi penting bagi perempuan, tidak hanya secara biologis tetapi juga berkaitan dengan identitas diri, kesehatan, dan kualitas hidup. Memahami struktur payudara serta mengenali perubahan yang terjadi merupakan langkah awal yang penting dalam menjaga kesehatan dan mendeteksi masalah sejak dini.

Tidak semua perubahan pada payudara menandakan kanker, namun setiap perubahan seperti benjolan, nyeri yang tidak biasa, perubahan bentuk, atau perubahan pada kulit dan puting perlu diwaspadai. Melalui pemahaman yang baik, setiap perempuan diharapkan lebih peka terhadap kondisi tubuhnya, berani melakukan pemeriksaan, dan segera mencari pertolongan bila menemukan tanda-tanda yang mencurigakan. Bab ini akan membantu pembaca mengenal payudara dan memahami perubahan-perubahan yang perlu diperhatikan sebagai bagian dari deteksi dini kanker payudara.

1.1 Anatomi Sederhana Payudara

Payudara bukan hanya terdiri dari lemak, tetapi tersusun dari beberapa bagian penting yang memiliki fungsi masing-masing. Mengetahui anatomi sederhana payudara membantu kita memahami mengapa benjolan, nyeri, atau perubahan tertentu dapat terjadi.



Gambar 1. 1. Anatomi Sederhana Payudara

Sumber: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/8330-breast-anatomy>

1.1.1 Lobulus (Kelenjar Penghasil ASI)

Perubahan pada area ini, seperti luka yang tidak sembuh, tarikan puting, atau cairan abnormal, perlu diperhatikan.

1.2.2 Duktus (Saluran Susu)

Duktus adalah saluran kecil yang membawa ASI dari lobulus menuju puting. Beberapa perubahan atau gangguan dapat terjadi di saluran ini, misalnya sumbatan, pelebaran saluran, atau perubahan lain yang perlu dievaluasi.

1.2.3 Jaringan Lemak

Sebagian besar payudara juga terdiri dari jaringan lemak yang memberi bentuk dan ukuran payudara. Karena itu ukuran payudara tiap orang berbeda, dan ukuran besar atau kecil tidak menentukan risiko kanker.

1.2.4 Jaringan Ikat dan Penyangga

Payudara memiliki jaringan penyangga seperti “penopang alami” yang menjaga bentuk payudara. Seiring usia, kehamilan, menyusui, atau perubahan berat badan, jaringan ini dapat berubah.

1.2.5 5. Puting dan Areola

Puting adalah bagian tempat keluarnya ASI, sedangkan areola adalah area berwarna lebih gelap di sekitarnya. Perubahan pada area ini, seperti luka yang tidak sembuh, tarikan puting, atau cairan abnormal, perlu diperhatikan.

1.3 Mengenal Payudara dan Perubahan yang Perlu Diwaspadai

Payudara dapat mengalami perubahan karena pengaruh hormon, kehamilan, menyusui, usia, maupun kondisi jinak tertentu. Tidak semua benjolan berarti kanker. Banyak perubahan payudara bersifat normal atau tidak berbahaya.

Namun, ada beberapa tanda yang perlu mendapat perhatian lebih dan sebaiknya diperiksa lebih lanjut. Bila Anda menemukan satu atau beberapa perubahan berikut, tidak berarti pasti kanker, tetapi kondisi tersebut penting untuk dievaluasi oleh tenaga kesehatan agar penyebabnya diketahui lebih dini.

1.3.1 Tanda-Tanda Saat Payudara Meminta Perhatian Lebih

1.3.1.1 Benjolan Baru yang Menetap

Waspada bila muncul benjolan baru yang tidak hilang setelah menstruasi, terasa berbeda dari jaringan payudara sekitar, atau semakin membesar. Tidak semua benjolan berbahaya, tetapi benjolan yang menetap perlu diperiksa.



Benjolan baru yang menetap dan tidak hilang setelah

1.3.1.2 Perubahan Bentuk Payudara

Perhatikan bila salah satu payudara tampak berubah bentuk, ukuran, atau posisinya dibanding sebelumnya. Perubahan baru yang tidak biasa perlu dievaluasi.

Identifikasi perubahan pada salah satu bentuk payudara



1.3.1.3 Perubahan pada Kulit Payudara

Kulit payudara yang tampak tertarik, berkerut, menebal, atau menyerupai kulit jeruk merupakan tanda yang perlu diwaspadai. Perubahan ini dapat menunjukkan adanya gangguan pada jaringan di bawah kulit.

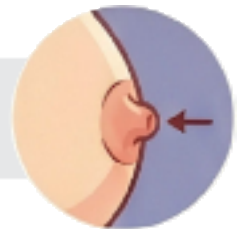


Perubahan tekstur kulit yang berkerut seperti kulit jeruk atau menebal.

1.3.1.4 Perubahan pada Puting

Perhatikan bila puting tertarik masuk ke dalam (retraksi), berubah posisi, tampak berbeda dari biasanya, atau muncul luka yang tidak kunjung sembuh.

Puting tertarik ke dalam.



1.3.1.5 Keluar Cairan dari Puting

Cairan yang keluar dari puting tanpa dipencet, terutama bila berdarah atau hanya keluar dari satu sisi, sebaiknya segera diperiksa.



Keluar cairan atau darah secara spontan dari puting.

1.3.1.6 Luka atau Kelainan di Sekitar Puting

Luka, ruam, lecet, atau perubahan kulit di sekitar puting yang tidak membaik perlu mendapat perhatian.

Luka pada puting yang tidak sembuh-sembuh.



1.3.1.7 Pembesaran Kelenjar di Ketiak atau Sekitar Tulang Selangka

Benjolan atau pembengkakan di area ketiak atau sekitar tulang selangka dapat menjadi tanda yang perlu diperiksa lebih lanjut.



Benjolan di ketiak atau sekitar tulang selangka.

1.4 Mengenali Sahabat Terbaik Anda: Pemeriksaan Payudara Sendiri

1.4.1 Langkah Bijak Selanjutnya

Jika Anda menemukan perubahan pada payudara, hal pertama yang perlu dilakukan adalah tetap tenang dan tidak panik. Cobalah mencatat sejak kapan perubahan tersebut muncul, apakah disertai nyeri, apakah benjolan atau perubahan terasa membesar, serta apakah ada keluhan lain yang menyertai. Catatan sederhana ini dapat membantu dokter dalam melakukan evaluasi lebih lanjut. Selain itu, penting mengetahui waktu terbaik untuk melakukan pemeriksaan payudara sendiri (SADARI), yaitu sekitar 7–10 hari setelah hari pertama menstruasi, ketika payudara biasanya terasa lebih lunak dan tidak terlalu nyeri sehingga perubahan lebih mudah dikenali.

Jika terdapat perubahan yang mencurigakan, jangan menunda untuk berkonsultasi ke dokter yang tepat guna mendapatkan pemeriksaan klinis dan, bila diperlukan, pemeriksaan penunjang seperti USG atau mamografi. Langkah sederhana ini dapat membantu deteksi lebih dini dan memberikan ketenangan melalui penanganan yang sesuai.

1.4.2 Mengenali Sahabat Terbaik Anda (SADARI)

Pemeriksaan payudara sendiri atau SADARI bukan bertujuan mendiagnosis kanker, melainkan membantu Anda mengenali bentuk dan kondisi normal payudara sendiri. Dengan mengenal tubuh sendiri, Anda dapat lebih cepat menyadari bila ada perubahan. Untuk yang mengalami menstruasi, waktu terbaik melakukan SADARI adalah 7–10 hari setelah hari pertama menstruasi. Bila tidak menstruasi,

pilih satu tanggal yang sama setiap bulan agar mudah diingat.

Ingat, tujuan SADARI bukan mencari penyakit, melainkan membangun kebiasaan mengenali tubuh dan meningkatkan kewaspadaan.

Langkah 1: Inspeksi Visual di Depan Cermin

Lakukan pengamatan di depan cermin dalam beberapa posisi:

Posisi 1: Lengan di Samping Badan

Amati bentuk, ukuran, warna kulit, atau adanya pembengkakan pada payudara.

Posisi 2: Angkat Kedua Lengan

Angkat kedua lengan ke atas dan perhatikan kembali seluruh payudara dari sudut yang berbeda untuk melihat perubahan yang mungkin tidak tampak sebelumnya.

Posisi 3: Tangan di Pinggang

Tekan pinggang dan busungkan dada. Perhatikan apakah ada tarikan, lekukan, atau perubahan pada kulit.



Posisi 1

Posisi 2

Posisi 3

Langkah 2: Pemeriksaan Sambil Berbaring

Berbaring dapat membantu jaringan payudara lebih rata sehingga lebih mudah diraba.

Posisi Tubuh

Berbaringlah dengan bantal di bawah pundak kanan dan letakkan lengan kanan di belakang kepala saat memeriksa payudara kanan. Lakukan sebaliknya untuk sisi kiri.

Gunakan Tiga Jari

Gunakan bantalan tiga jari tengah untuk meraba payudara.

Gunakan Pola Pemeriksaan

Lakukan gerakan:

- Memutar (lingkaran kecil)
- Atas ke bawah (vertikal)

Gunakan tekanan ringan, sedang, lalu lebih dalam, dan pastikan seluruh area payudara hingga ketiak ikut diperiksa



BAB 2

SAYA MENEMUKAN BENJOLAN: APA LANGKAH PERTAMA YANG BENAR?

Menemukan benjolan dapat menimbulkan rasa cemas. Namun hal terpenting adalah jangan panik dan jangan menunda pemeriksaan. Sebagian besar perubahan payudara tidak selalu berarti kanker, tetapi mengenali perubahan lebih awal adalah langkah penting untuk perlindungan diri. Bila ragu, periksakan. Lebih baik memeriksa lebih dini daripada menunda.

2.1 Langkah – Langkah Tepat Penanganan Benjolan Payudara

2.1.1 Langkah 1: Catat Detailnya

Perhatikan beberapa hal berikut:

- Sejak kapan benjolan terasa?
- Apakah terasa nyeri?
- Apakah ukurannya membesar?
- Apakah benjolan terasa keras atau dapat digerakkan?
- Apakah ada perubahan kulit atau puting?

Informasi ini dapat membantu tenaga kesehatan melakukan penilaian awal.

2.1.2 Langkah 2: Periksa ke dokter yang tepat

Setelah menemukan benjolan, langkah berikutnya adalah memeriksakan diri ke tenaga kesehatan yang tepat. Banyak orang menunda karena takut, bingung harus ke mana, atau berharap benjolan akan hilang sendiri. Padahal, pemeriksaan dini justru membantu memberikan kejelasan dan ketenangan. Anda dapat memulai konsultasi dari dokter umum, dokter kandungan, atau dokter bedah. Dokter akan melakukan pengkajian awal melalui wawancara kesehatan dan pemeriksaan fisik untuk menilai karakter benjolan yang dirasakan. Pada beberapa kondisi, dokter dapat memberikan penjelasan bahwa benjolan kemungkinan jinak, tetapi pada kondisi lain dapat disarankan pemeriksaan lanjutan.

Untuk benjolan payudara yang membutuhkan evaluasi lebih mendalam, dokter bedah onkologi atau dokter bedah yang berfokus pada kelainan payudara sering menjadi rujukan. Tenaga kesehatan yang tepat akan membantu menentukan langkah berikutnya secara bertahap dan tidak tergesa-gesa. Ingat, berkonsultasi bukan berarti Anda langsung menghadapi sesuatu yang berat. Justru konsultasi adalah cara terbaik untuk mendapatkan kepastian dan menghindari kekhawatiran yang tidak perlu.

2.1.3 Langkah 3: Jangan “mengobati sendiri”

Ketika menemukan benjolan, sebagian orang terdorong mencoba berbagai cara secara mandiri, mulai dari obat-obatan tanpa konsultasi, ramuan tertentu, pijatan, atau

menunda pemeriksaan sambil menunggu perubahan hilang sendiri. Kami memahami keinginan untuk segera melakukan sesuatu. Namun, memberikan waktu bagi diagnosis medis yang akurat adalah bentuk rasa sayang terbaik terhadap tubuh Anda saat ini.

Hindari menunda pemeriksaan dengan metode yang belum terbukti secara medis, karena keterlambatan penanganan dapat membuat proses menjadi lebih panjang. Yang paling penting saat ini adalah memastikan penyebab benjolan melalui evaluasi yang tepat. Mengobati sendiri tanpa mengetahui penyebab benjolan dapat menimbulkan ketidakpastian dan kadang justru membuat penanganan terlambat. Percayalah, langkah kecil berupa pemeriksaan lebih dini adalah keputusan yang bijak.

2.2 Pemeriksaan yang Umum Dilakukan

Saat memeriksa benjolan payudara, tujuan pemeriksaan adalah menjawab dua hal penting:

1. Apakah benjolan ini jinak atau ganas?
2. Jika ganas, apa jenisnya dan seberapa luas penyebarannya?

Untuk menjawab hal tersebut, beberapa pemeriksaan berikut sering dilakukan.

2.2.1 USG Payudara

USG payudara sering digunakan terutama pada usia muda atau pada payudara yang padat. Pemeriksaan ini membantu melihat karakter benjolan, misalnya apakah berisi cairan, padat, memiliki batas yang tegas, atau membutuhkan

evaluasi lanjutan. USG tidak menimbulkan nyeri berarti dan sering menjadi pemeriksaan awal yang membantu dokter memahami karakteristik benjolan.

2.2.2 Mammografi

Mamografi sering disarankan pada usia tertentu atau berdasarkan temuan klinis. Pemeriksaan ini membantu melihat perubahan yang kadang tidak selalu terasa saat diraba, termasuk kelainan kecil yang belum menimbulkan gejala. Bagi sebagian orang, mamografi mungkin terasa kurang nyaman sesaat, namun pemeriksaan ini sangat membantu dalam proses evaluasi.

2.2.3 Biopsi

Biopsi adalah pemeriksaan untuk memastikan diagnosis. Melalui biopsi, dokter dapat mengetahui sifat benjolan dengan lebih pasti. Ada beberapa metode yang dapat dilakukan:

2.2.3.1 FNAB

Mengambil sampel sel dengan jarum kecil, meskipun pada beberapa kondisi tidak selalu cukup untuk menentukan jenis kelainan tertentu.

2.2.3.2 Core Needle Biopsy

Mengambil jaringan menggunakan jarum khusus untuk dianalisis di laboratorium.

2.2.3.3 Biopsi Terbuka

Dilakukan pada kondisi tertentu sesuai pertimbangan dokter. Biopsi adalah langkah penting karena membantu mengurangi ketidakpastian. Menunda biopsi sering

membuat proses menjadi lebih panjang dan menimbulkan kekhawatiran yang sebenarnya dapat dihindari.

Tabel 2. 1. Perbandingan Metode Pemeriksaan Lanjutan untuk Benjolan Payudara

Metode	Tujuan Pemeriksaan	Kapan Digunakan	Karakteristik yang Dilihat	Kebutuhan Biopsi (Infered)
USG Payudara	Melihat karakter benjolan (padat/cair, batas tegas/tidak)	Usia muda dengan jaringan payudara padat	Konsistensi massa (padat/cair) dan batas benjolan	Dibutuhkan untuk konfirmasi jika ditemukan massa padat yang mencurigakan
Mammo-grafi	Mendeteksi kelainan yang tidak teraba saat pemeriksaan fisik	Usia tertentu (umumnya di atas 40 tahun) atau berdasarkan temuan klinis	Kepadatan jaringan dan mikrokalsifikasi yang tidak teraba	Dibutuhkan jika ditemukan area mencurigakan atau mikrokalsifikasi
MRI	Pemeriksaan imaging lanjutan untuk evaluasi lebih detail	Setelah pemeriksaan awal (USG/Mammo) jika diperlukan evaluasi lebih lanjut	Vaskularisasi dan perluasan jaringan kanker	
PET Scan	Melihat penyebaran sel kanker ke organ lain (<i>staging</i>)	Tahap lanjut untuk evaluasi penyebaran atau respons terapi	Aktivitas metabolik sel kanker di seluruh tubuh	Diperuntukan untuk stadium lanjut

2.3 Benjolan Jinak vs Ganas (Termasuk Fibroadenoma)

Dalam praktik klinis maupun di masyarakat, benjolan pada payudara sering menimbulkan kekhawatiran karena kerap dikaitkan dengan kanker. Namun, penting untuk dipahami bahwa tidak semua benjolan bersifat ganas. Banyak benjolan yang justru bersifat jinak, terutama pada usia muda. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai karakteristik benjolan, tanda kewaspadaan, serta pemeriksaan penunjang sangat penting agar deteksi dini dapat dilakukan secara tepat dan tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan.

Bagian ini akan membahas perbedaan benjolan jinak dan ganas, termasuk fibroadenoma sebagai salah satu jenis tumor jinak yang paling sering ditemukan. Selain itu, akan dijelaskan pula tanda-tanda yang perlu diwaspadai serta metode pemeriksaan lanjutan yang digunakan dalam menegakkan diagnosis.

2.3.1 Fibroadenoma (FAM)

Fibroadenoma merupakan tumor jinak payudara yang paling sering ditemukan pada wanita usia muda. Secara umum, fibroadenoma memiliki karakteristik yang khas sehingga dapat dibedakan dari benjolan yang mencurigakan.

Ciri-ciri fibroadenoma antara lain:

- Teraba bulat atau oval dengan tepi yang jelas
- Dapat digerakkan saat diraba
- Pertumbuhannya cenderung lambat

Meskipun bersifat jinak, fibroadenoma tetap memerlukan evaluasi medis. Pada kondisi tertentu, seperti ukuran yang

membesar dengan cepat, hasil pemeriksaan pencitraan yang mencurigakan, atau adanya faktor risiko tertentu (misalnya usia dan riwayat keluarga), dokter dapat menyarankan pemeriksaan lanjutan seperti biopsi eksisi atau tindakan lainnya.

2.3.2 Tanda yang Membuat Dokter Lebih Waspada

Tanda-tanda berikut bukan merupakan diagnosis pasti kanker, namun sering menjadi pertimbangan penting dalam evaluasi lebih lanjut:

- Benjolan terasa keras, dengan tepi tidak jelas, dan sulit digerakkan
- Adanya perubahan pada kulit atau puting payudara
- Benjolan yang terus bertambah besar
- Pembesaran kelenjar getah bening di ketiak
- Riwayat keluarga kanker payudara atau ovarium

2.3.3 Tindakan pada Kasus Tertentu

Pada beberapa kasus, benjolan perlu dilakukan tindakan pengangkatan. Selain operasi terbuka, saat ini tersedia prosedur minimal invasif seperti MIB (Minimally Invasive Biopsy) / VAE (Vacuum-Assisted Excision) yang dilakukan sayatan kecil ataupun tanpa sayatan.

Prosedur ini umumnya:

- Lebih singkat
- Tidak memerlukan jahitan
- Memiliki waktu pemulihan yang lebih cepat

Namun, tidak semua jenis benjolan cocok untuk tindakan ini. Keputusan terapi tetap ditentukan oleh dokter berdasarkan hasil pemeriksaan klinis dan penunjang.

Pada kasus tertentu, benjolan perlu diangkat. Selain operasi terbuka, tersedia pilihan minimal invasif seperti MIB/VAE yang dilakukan melalui akses kecil. Prosedurnya umumnya lebih singkat, tanpa jahitan besar, dan masa pemulihan lebih cepat pada kasus yang sesuai. Namun, tidak semua benjolan cocok, sehingga keputusan tetap ditentukan dokter berdasarkan hasil pemeriksaan.

Selain pertimbangan ukuran dan karakter benjolan, dokter juga akan menilai kondisi pasien secara menyeluruh, termasuk usia, riwayat kesehatan, serta hasil pemeriksaan penunjang seperti USG, mammografi, atau MRI. Pendekatan ini penting untuk memastikan bahwa tindakan yang dipilih tidak hanya efektif, tetapi juga aman dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing pasien.

Di sisi lain, edukasi kepada pasien dan keluarga juga menjadi bagian penting dalam pengambilan keputusan. Pasien perlu memahami pilihan terapi yang tersedia, manfaat dan risikonya, serta kemungkinan tindak lanjut setelah prosedur dilakukan. Dengan pemahaman yang baik, pasien dapat lebih tenang dan berperan aktif dalam menentukan langkah penatalaksanaan yang terbaik bagi dirinya.

2.4 Jika Hasilnya Kanker: Memahami Stadium dan Hasilnya

Mendapatkan hasil diagnosis kanker sering kali menimbulkan berbagai perasaan, mulai dari takut, cemas, hingga kebingungan. Salah satu istilah yang sering muncul setelah diagnosis adalah *stadium kanker*. Bagi sebagian orang, kata “stadium” terdengar menakutkan karena sering dikaitkan dengan tingkat keparahan penyakit. Namun, penting untuk dipahami bahwa stadium bukanlah vonis,

melainkan alat bantu bagi tenaga kesehatan untuk merencanakan perawatan terbaik. Dengan memahami stadium, pasien dan keluarga dapat lebih siap dalam menjalani proses pengobatan dan mengambil keputusan yang tepat.

Stadium mungkin terdengar menakutkan, namun bagi dokter, stadium adalah cara untuk menyusun “strategi navigasi” yang paling tepat untuk Anda. Stadium membantu dokter menentukan jenis tindakan, dan urutan terapi yang paling efektif. Stadium adalah data, dan Anda jauh lebih berharga daripada sekadar angka tersebut.

Secara sederhana, penentuan stadium mempertimbangkan:

- Ukuran tumor di payudara
- Keterlibatan kelenjar getah bening
- Ada/tidaknya penyebaran ke organ lain

Selain stadium, dokter juga melihat:

- Jenis kanker berdasarkan hasil patologi
- Status reseptor (misalnya hormon/penanda lain)
- Derajat keganasan (*grade*)
- Pemeriksaan imunohistokimia (IHC), *circulating tumor DNA* (ctDNA), dan analisis mutasi gen menggunakan teknologi *Next Generation Sequencing* (NGS)

Hal yang perlu Anda ingat: dua orang dengan stadium yang sama belum tentu terapinya sama, karena tipe kanker bisa berbeda. Yang ingin Anda dapatkan dari dokter setelah tahu stadium:

1. Rencana urutan terapi
2. Target terapi (kuratif/kontrol/meringankan)
3. *Timeline* perkiraan

Memahami stadium kanker bukanlah tentang memberi label atau membatasi harapan, melainkan tentang membantu Anda dan tim medis menentukan langkah terbaik ke depan. Dengan informasi yang jelas mengenai stadium, jenis kanker, dan faktor lainnya, Anda dapat lebih siap berdiskusi dengan dokter serta mengambil keputusan yang tepat sesuai kondisi Anda. Ingatlah bahwa setiap perjalanan pengobatan bersifat unik, dan yang terpenting adalah Anda menjalani proses ini dengan pemahaman yang cukup, dukungan yang baik, serta harapan yang tetap terjaga.

BAB 3

LANGKAH SETELAH DIAGNOSIS: PETA PERJALANAN MENUJU PEMULIHAN

Mendapatkan diagnosis suatu penyakit, khususnya penyakit kronis seperti kanker, sering kali menjadi titik balik yang penuh emosi dalam kehidupan seseorang. Pada tahap ini, pasien dan keluarga dihadapkan pada berbagai pertanyaan, ketidakpastian, serta kebutuhan untuk mengambil keputusan penting terkait perawatan. Oleh karena itu, memahami langkah-langkah yang perlu dilakukan setelah diagnosis menjadi sangat penting agar proses perawatan dapat berjalan lebih terarah, terencana, dan bermakna. Bab ini akan memandu pembaca melalui peta perjalanan menuju pemulihan, mulai dari memahami kondisi penyakit, merencanakan pengobatan, hingga menguatkan aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual sebagai bagian integral dari proses penyembuhan.

3.1 Langkah Setelah Diagnosis

Mendapatkan diagnosis kanker sering kali membuat seseorang merasa kehilangan arah. Bukan hanya karena penyakitnya, tetapi karena banyaknya informasi yang harus dipahami dalam waktu singkat. Tidak sedikit pasien dan

keluarga merasa bingung harus mulai dari mana, kepada siapa bertanya, dan langkah apa yang perlu diambil terlebih dahulu. Kondisi ini sangat wajar terjadi, terutama ketika emosi masih belum stabil setelah menerima diagnosis.

Banyak yang tersesat bukan karena diagnosis, tetapi karena tidak tahu urutan langkah yang harus dilakukan. Oleh karena itu, memahami langkah awal yang tepat dapat membantu Anda merasa lebih tenang, terarah, dan memiliki kendali dalam menjalani proses pengobatan. Berikut adalah tiga langkah awal yang dapat membantu Anda:

3.1.1 Kumpulkan ringkasan hasil pemeriksaan

Langkah pertama yang penting adalah mengumpulkan semua hasil pemeriksaan yang sudah dilakukan. Minimal, Anda perlu memiliki hasil USG atau mammografi, jika ada hasil biopsi atau patologi, serta catatan dari dokter sebelumnya. Dokumen ini akan menjadi dasar bagi dokter untuk memahami kondisi Anda secara menyeluruh tanpa harus mengulang pemeriksaan yang sama. Selain itu, memiliki arsip yang rapi juga memudahkan Anda untuk mendapatkan terapi lebih lanjut.

3.1.2 Temui dokter yang akan memandu rencana terapi

Setelah memiliki data yang cukup, langkah berikutnya adalah menemui dokter yang tepat untuk menyusun rencana terapi. Biasanya, dokter bedah onkologi berperan sebagai koordinator pada tahap awal, kadang akan bekerja sama dengan dokter onkologi radiasi atau rehabilitasi medik sesuai dengan kebutuhan pasien. Pendekatan ini disebut sebagai *tim* multidisiplin atau interdisiplin di mana

berbagai tenaga ahli bekerja bersama untuk memberikan penanganan terbaik dan paling sesuai dengan kondisi pasien.

3.1.3 Tentukan rencana terapi berdasarkan data, bukan ketakutan

Dalam situasi yang penuh tekanan, sangat mudah bagi pasien untuk mengambil keputusan berdasarkan rasa takut atau informasi yang belum tentu benar. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa setiap keputusan terapi didasarkan pada data medis yang jelas dan penjelasan dari tenaga kesehatan. Hindari mengambil keputusan hanya dari cerita orang lain, pengalaman di media sosial, atau video pendek tanpa konteks yang lengkap. Setiap pasien memiliki kondisi yang berbeda, sehingga rencana terapi harus disesuaikan secara individual.

3.2 Pertanyaan penting untuk dokter sejak awal

Komunikasi yang baik antara pasien dan dokter merupakan kunci dalam menjalani proses pengobatan. Salah satu cara untuk membangun komunikasi yang efektif adalah dengan mempersiapkan pertanyaan sejak awal. Dengan bertanya, Anda tidak hanya mendapatkan informasi yang jelas, tetapi juga dapat lebih memahami kondisi diri sendiri serta pilihan terapi yang tersedia. Berikut adalah daftar pertanyaan yang aman, relevan, dan dapat membantu Anda memiliki gambaran yang lebih jelas:

3.2.1 Tentang diagnosis

- Apakah hasil pemeriksaan saya sudah cukup lengkap, atau masih perlu pemeriksaan tambahan?

- Stadium saya saat ini apa, dan penentuannya berdasarkan apa?
- Jika sudah ada hasil patologi, jenis kanker apa yang dialami

3.2.2 Tentang langkah berikutnya

Pertanyaan ini membantu Anda memahami apa yang akan terjadi dalam waktu dekat setelah diagnosis ditegakkan.

- Pemeriksaan tambahan apa yang dibutuhkan sebelum menentukan terapi?
- Pemeriksaan imunohistokimia (IHC), *circulating tumor DNA* (ctDNA), dan analisis mutasi gen menggunakan teknologi *Next Generation Sequencing* (NGS)
- Berapa lama waktu yang aman untuk memulai terapi?

Mengetahui hal ini penting agar Anda tidak terburu-buru, namun juga tidak menunda terapi tanpa alasan yang jelas. Setiap keputusan sebaiknya didasarkan pada pertimbangan medis yang matang.

3.2.3 Tentang opsi tindakan

Bagian ini membantu Anda memahami pilihan tindakan yang tersedia dan alasan di baliknya.

- Apakah saya kandidat lumpektomi, *breast conserving*, atau mastektomi? Apa pertimbangannya?
- Apakah perlu pengangkatan kelenjar getah bening?
- Bagaimana proses pemulihan dan apakah perlu ada batas aktivitas setelah tindakan?

Setiap tindakan memiliki manfaat, risiko, serta dampak terhadap kualitas hidup. Oleh karena itu, penting untuk

memahami tidak hanya prosedurnya, tetapi juga konsekuensi jangka pendek dan jangka panjangnya.

3.2.4 Tentang terapi tambahan

Selain tindakan utama, sering kali diperlukan terapi tambahan untuk meningkatkan keberhasilan pengobatan.

- Apakah saya perlu kemoterapi, terapi hormon, terapi target, imunoterapi atau radiasi?
- Apa tujuan terapinya (mengecilkan tumor, mencegah kekambuhan, mencegah penyebaran)?

Memahami tujuan terapi akan membantu Anda melihat gambaran besar dari rencana pengobatan, sehingga Anda tidak hanya menjalani terapi, tetapi juga memahami arah dan harapannya.

3.2.5 Tentang hidup sehari-hari

Kehidupan sehari-hari tetap berjalan selama proses terapi, sehingga penting untuk mengetahui apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan, seperti:

- Apakah ada pantangan yang benar-benar berdasarkan medis?

Informasi ini membantu Anda tetap aktif secara aman, menjaga kualitas hidup, serta menghindari mitos atau informasi yang tidak berdasar.

Dengan mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan ini, Anda akan lebih siap menghadapi proses pengobatan dengan pemahaman yang lebih baik. Ingatlah bahwa Anda adalah bagian penting dari tim perawatan, dan suara Anda dalam pengambilan keputusan sangat berarti.

3.3 *Second Opinion*: Kapan Perlu dan Bagaimana Menjalankannya

Setelah mendapatkan diagnosis kanker dan rencana terapi, tidak jarang pasien dan keluarga masih memiliki keraguan atau pertanyaan yang belum terjawab. Dalam situasi seperti ini, mencari *second opinion* atau pendapat kedua dari dokter lain kadangkala wajar terjadi. Tujuannya bukan untuk meragukan dokter pertama, melainkan untuk mendapatkan perspektif tambahan agar keputusan yang diambil benar-benar tepat dan sesuai dengan kondisi pasien.

Second opinion bukan berarti Anda tidak percaya pada dokter pertama. Justru, *second opinion* sering membantu Anda merasa lebih yakin, lebih memahami pilihan yang ada, dan lebih siap menjalani proses terapi. Hal ini terutama penting dalam kondisi yang membutuhkan keputusan besar, seperti pemilihan jenis operasi atau terapi lanjutan.

Second opinion sering dipertimbangkan terutama bila:

- Anda masih bingung dengan rencana terapi yang disampaikan
- Ada beberapa opsi pengobatan yang sama-sama memungkinkan
- Anda ingin memastikan interpretasi hasil pemeriksaan atau *staging* sudah tepat

Dalam banyak kasus, *second opinion* dapat memberikan konfirmasi bahwa rencana terapi yang sudah disusun memang sudah sesuai. Namun, tidak jarang juga memberikan alternatif pendekatan yang mungkin belum dipertimbangkan sebelumnya.

3.3.1 Cara Melakukan Second Opinion yang Efektif

Agar *second opinion* memberikan manfaat maksimal, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan:

- **Bawa hasil pemeriksaan lengkap (bukan hanya cerita lisan)**
Dokter membutuhkan data objektif untuk memberikan penilaian yang akurat. Pastikan Anda membawa hasil laboratorium, radiologi (USG, mammografi, CT scan, dll), hasil patologi, serta catatan medis sebelumnya.
- **Sampaikan tujuan Anda dengan jelas**
Anda dapat mengatakan, “*Saya ingin memastikan opsi yang paling tepat untuk kondisi saya.*” Pernyataan ini membantu dokter memahami bahwa Anda mencari klarifikasi, bukan membandingkan secara emosional.
- **Tanyakan kelebihan dan kekurangan dari setiap pilihan**
Setiap terapi memiliki manfaat, risiko, serta konsekuensi. Dengan memahami pro dan kontra, Anda dapat mempertimbangkan pilihan yang paling sesuai dengan kondisi medis, nilai pribadi, dan kualitas hidup yang diharapkan.

Second opinion sebaiknya dilakukan tanpa menunda pengobatan secara berlebihan. Oleh karena itu, penting untuk mendiskusikan dengan dokter mengenai waktu yang aman dalam mengambil keputusan, sehingga proses terapi tetap dapat berjalan tepat waktu. Selain itu, perlu dipahami bahwa tidak semua perbedaan pendapat berarti salah satu dokter keliru. Perbedaan dapat terjadi karena variasi pendekatan, pengalaman klinis, maupun pertimbangan medis yang digunakan.

Pada akhirnya, keputusan tetap berada di tangan pasien, dengan dukungan informasi yang cukup dan pemahaman yang menyeluruh. Dengan melakukan second opinion secara bijak, Anda dapat menjalani proses pengobatan dengan rasa lebih tenang, lebih yakin, dan lebih terarah. Ingatlah bahwa Anda memiliki hak untuk memahami kondisi Anda secara menyeluruh serta berperan aktif dalam setiap keputusan yang diambil terkait perawatan Anda.

3.4 Opsi Tindakan dan Terapi: *Breast-Conserving Surgery* Lumpektomi, Mastektomi, dan Terapi Tambahan

3.4.1 *Breast Conserving Surgery* (BCS)

Breast-Conserving Surgery (BCS) adalah pendekatan operasi yang bertujuan mengangkat jaringan kanker dengan tetap mempertahankan sebagian besar jaringan payudara (Seki et al., 2026). Pendekatan ini umumnya dipilih pada kondisi tertentu, terutama bila ukuran tumor relatif kecil dan belum menyebar luas. Selain bertujuan mengatasi kanker secara efektif, BCS juga mempertimbangkan aspek estetika dan kualitas hidup pasien. Dalam praktiknya, tindakan ini sering diikuti dengan terapi radiasi untuk membantu mengendalikan sel kanker yang mungkin masih tersisa.

3.4.2 Lumpektomi

Lumpektomi merupakan jenis tindakan yang paling umum dilakukan dalam *Breast-Conserving Surgery*. Prosedur ini dilakukan dengan mengangkat tumor beserta sedikit jaringan sehat di sekitarnya sebagai batas aman, dengan

tujuan menghilangkan sel kanker secara optimal sekaligus mempertahankan bentuk payudara semaksimal mungkin.

Lumpektomi biasanya dipertimbangkan pada pasien dengan ukuran tumor yang relatif kecil dan belum menyebar luas di dalam payudara. Keuntungan dari prosedur ini adalah hasil kosmetik yang lebih baik serta waktu pemulihan yang relatif lebih cepat dibandingkan operasi yang lebih luas. Pada banyak kasus, lumpektomi diikuti dengan terapi radiasi sesuai pertimbangan medis untuk menurunkan risiko kekambuhan. Meskipun demikian, pasien tetap perlu menjalani kontrol rutin dan terapi lanjutan sesuai anjuran dokter guna memastikan keberhasilan pengobatan.

3.4.3 Mastektomi

Mastektomi adalah operasi untuk mengangkat seluruh jaringan payudara yang terkena kanker. Tindakan ini biasanya dipertimbangkan pada kondisi tertentu, seperti tumor berukuran besar, terdapat lebih dari satu tumor di payudara, atau bila secara medis lumpektomi tidak memungkinkan untuk dilakukan (Allué Cabañuz et al., 2019). Pada beberapa kasus, mastektomi juga dapat disertai dengan pengangkatan kelenjar getah bening di area ketiak untuk mengetahui penyebaran kanker. Setelah mastektomi, pasien mungkin akan memerlukan terapi tambahan seperti kemoterapi, terapi hormon, atau radiasi, tergantung pada stadium dan karakteristik kanker (Guo et al., 2022).

Selain itu, terdapat pilihan rekonstruksi payudara yang dapat dipertimbangkan, baik dilakukan bersamaan dengan operasi maupun pada tahap selanjutnya. Pemulihan setelah mastektomi umumnya membutuhkan waktu lebih lama, serta memerlukan penyesuaian secara fisik dan emosional. Oleh karena itu, dukungan dari tenaga kesehatan, keluarga,

dan lingkungan sekitar sangat penting dalam proses pemulihan pasien.

3.4.4 *Tumor reduction* / terapi untuk mengecilkan tumor

Pada beberapa kasus, dokter menyarankan pemberian terapi terlebih dahulu sebelum operasi, misalnya untuk mengecilkan ukuran tumor. Pendekatan ini sering disebut sebagai terapi neoadjuvan, yaitu terapi yang diberikan sebelum tindakan utama dengan tujuan meningkatkan keberhasilan operasi.

Tujuan dari terapi ini dapat beragam, antara lain:

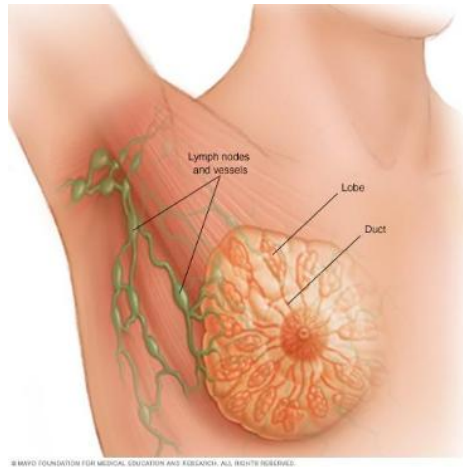
- Membuat operasi menjadi lebih optimal dan memungkinkan tindakan yang lebih konservatif
- Menilai respons tumor terhadap terapi yang diberikan
- Mengurangi risiko tertentu sesuai dengan kondisi pasien

Selain itu, terapi ini juga dapat membantu dokter menentukan strategi lanjutan yang paling tepat berdasarkan respons tubuh terhadap pengobatan awal. Dengan demikian, rencana terapi dapat disesuaikan secara lebih personal dan terarah.

3.4.5 Kelenjar getah bening

Dokter dapat melakukan evaluasi terhadap kelenjar getah bening karena bagian ini berperan penting dalam penyebaran sel kanker. Pemeriksaan kelenjar getah bening membantu menentukan stadium penyakit serta menjadi dasar dalam menyusun rencana terapi yang tepat. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui pemeriksaan fisik, pencitraan, maupun tindakan medis tertentu seperti biopsi. Hasil dari

evaluasi tersebut akan memberikan gambaran apakah kanker telah menyebar ke kelenjar getah bening atau masih terbatas pada area tertentu.



Gambar 3. 1. Kelenjar Getah Bening disekitar Payudara

Sumber: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dcis/symptoms-causes/syc-20371889>

3.4.6 Terapi Tambahan

Selain tindakan operasi, beberapa pasien juga memerlukan terapi tambahan untuk meningkatkan keberhasilan pengobatan dan menurunkan risiko kekambuhan. Jenis terapi ini akan disesuaikan dengan stadium, jenis kanker, serta kondisi pasien (Tsuji et al., 2026). Beberapa jenis terapi tambahan yang umum meliputi:

- **Sitostatika atau kemoterapi:** menggunakan obat untuk membunuh sel kanker di seluruh tubuh (Ward et al., 2024)
- **Radioterapi:** menggunakan sinar radiasi untuk menghancurkan sel kanker di area tertentu

- **Terapi hormone:** digunakan pada kanker yang dipengaruhi hormon untuk menghambat pertumbuhan sel kanker

3.5 Mempersiapkan Diri Menjelang Operasi atau Terapi

Menghadapi operasi atau terapi kanker merupakan fase penting yang membutuhkan persiapan yang matang. Persiapan yang baik tidak hanya mencakup kondisi fisik, tetapi juga kesiapan informasi, mental, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Dengan persiapan yang optimal, pasien dapat menjalani proses terapi dengan lebih tenang, percaya diri, dan terarah.

3.5.1 Persiapan informasi

Memiliki informasi yang lengkap dan terorganisir akan sangat membantu dalam proses pengobatan, terutama saat berkonsultasi dengan dokter.

- Simpan semua hasil pemeriksaan dalam satu folder (fisik atau digital) agar mudah diakses saat dibutuhkan
- Catat obat atau suplemen yang rutin diminum, termasuk dosis dan frekuensinya
- Siapkan daftar pertanyaan untuk konsultasi berikutnya agar tidak ada hal penting yang terlewat
- Pahami secara umum rencana terapi yang akan dijalani, termasuk tahapan dan kemungkinan efek samping
- Bila memungkinkan, ajak anggota keluarga saat konsultasi untuk membantu mengingat informasi yang disampaikan dokter

3.5.2 Persiapan fisik (umum)

Kondisi fisik yang baik akan membantu tubuh menghadapi prosedur medis dan mempercepat proses pemulihan.

- Tidur cukup, makan dengan gizi seimbang, dan minum air yang cukup
- Lakukan aktivitas fisik sesuai kondisi, seperti berjalan santai atau latihan peregangan
- Bila memiliki penyakit penyerta (seperti diabetes, hipertensi, atau penyakit jantung), pastikan dalam kondisi terkontrol dengan baik
- Ikuti semua anjuran dokter terkait persiapan sebelum tindakan, seperti puasa atau penghentian obat tertentu
- Hindari kelelahan berlebihan dan jaga daya tahan tubuh dengan pola hidup sehat

3.5.3 Persiapan mental

Selain fisik, kesiapan mental juga sangat penting dalam menghadapi proses pengobatan. Rasa cemas, takut, atau tidak pasti adalah hal yang wajar dialami oleh pasien. Anda tidak harus selalu terlihat “kuat” setiap saat. Yang terpenting adalah memiliki ruang untuk mengekspresikan perasaan dan mendapatkan dukungan yang tepat. Dukungan dapat berasal dari keluarga, sahabat, tenaga kesehatan, maupun komunitas pasien yang memiliki pengalaman serupa. Beberapa hal yang dapat membantu kesiapan mental antara lain:

- Berbicara secara terbuka dengan orang terdekat tentang perasaan yang dialami
- Mencari informasi dari sumber yang terpercaya untuk mengurangi ketakutan yang tidak perlu
- Melakukan aktivitas yang menenangkan, seperti berdoa, meditasi, atau relaksasi

- Anda tidak menjalani proses ini sendirian

Dengan persiapan yang baik, baik dari sisi informasi, fisik, maupun mental, Anda akan lebih siap menghadapi setiap tahapan pengobatan. Persiapan bukan hanya tentang apa yang akan dilakukan, tetapi juga tentang membangun kesiapan diri untuk menjalani proses dengan lebih tenang, kuat, dan penuh harapan. Ketika Anda memahami langkah yang akan dijalani, mengetahui apa yang perlu dipersiapkan, serta memiliki dukungan yang memadai, rasa cemas dapat berkurang dan kepercayaan diri pun meningkat.

Persiapan yang matang juga membantu Anda berperan aktif dalam proses perawatan, bukan hanya sebagai penerima tindakan, tetapi sebagai bagian dari tim yang memahami tujuan terapi dan arah pengobatan. Hal ini penting karena setiap keputusan yang diambil akan berdampak pada kualitas hidup Anda ke depan. Dengan kesiapan yang baik, Anda dapat menghadapi setiap tahapan dengan lebih terarah, membuat keputusan dengan lebih bijak, serta menjalani proses pemulihan dengan optimisme. Ingatlah bahwa setiap langkah kecil dalam persiapan adalah bagian penting dari perjalanan menuju perawatan yang lebih efektif dan kehidupan yang lebih baik.

BAB 4

PERAN DUKUNGAN PASKA TINDAKAN: KENYAMANAN, KEAMANAN, DAN ADAPTASI TUBUH

Setelah menjalani tindakan atau prosedur terkait kanker payudara, masa pemulihan menjadi fase penting yang membutuhkan perhatian, perawatan, dan dukungan yang tepat. Pada tahap ini, pasien tidak hanya menghadapi proses penyembuhan fisik, seperti nyeri, perawatan luka, dan keterbatasan gerak, tetapi juga beradaptasi dengan perubahan tubuh serta berbagai respon emosional yang mungkin muncul.

Dukungan pasca tindakan berperan besar dalam meningkatkan kenyamanan, menjaga keamanan, mencegah komplikasi, serta membantu pasien beradaptasi secara bertahap dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Johannsen et al., 2015). Melalui manajemen nyeri yang baik, perawatan yang tepat, pencegahan komplikasi, dan keterlibatan keluarga sebagai sistem pendukung, proses pemulihan dapat berlangsung lebih optimal. Bab ini membahas berbagai bentuk dukungan pasca tindakan yang penting untuk membantu pasien merasa lebih aman, nyaman, dan percaya diri dalam melalui masa pemulihan.

4.1 Perawatan Luka Setelah Operasi Payudara

Setelah menjalani operasi kanker payudara, seperti biopsi, lumpektomi, mastektomi, maupun tindakan lain yang berkaitan dengan pengangkatan jaringan, tubuh membutuhkan waktu untuk proses pemulihan. Salah satu bagian penting dalam masa pemulihan ini adalah perawatan luka pasca pembedahan, karena perawatan yang tepat dapat membantu mempercepat penyembuhan, mengurangi rasa tidak nyaman, serta mencegah terjadinya komplikasi seperti infeksi atau gangguan penyembuhan luka.

Luka operasi pada awalnya dapat menimbulkan nyeri, bengkak ringan, rasa kaku, atau sensasi tertarik di area sayatan. Hal ini merupakan bagian dari proses penyembuhan yang umum terjadi. Pada beberapa pasien, terutama yang menjalani tindakan lebih luas atau disertai pemasangan drain, perawatan luka juga memerlukan perhatian khusus agar area operasi tetap bersih, kering, dan terlindungi.

Perawatan luka pasca pembedahan bukan hanya berfokus pada mengganti balutan, tetapi juga mencakup pemantauan tanda-tanda infeksi, menjaga kebersihan area luka, mendukung kenyamanan pasien, serta membantu pasien beradaptasi secara bertahap dengan aktivitas sehari-hari. Pemahaman yang baik tentang cara merawat luka juga dapat membantu pasien dan keluarga merasa lebih tenang dan percaya diri selama masa pemulihan di rumah.

Tindakan operasi payudara umumnya tidak selalu menimbulkan gangguan besar terhadap aktivitas sehari-hari maupun gaya hidup. Namun demikian, selama masa pemulihan terdapat beberapa hal penting yang perlu

diperhatikan agar proses penyembuhan berjalan baik dan risiko komplikasi dapat dicegah.

4.1.1 Perawatan Luka Operasi

Setelah operasi, pada sebagian pasien biasanya tidak selalu terdapat balutan luka yang menutupi area operasi. Hal ini dapat berbeda tergantung jenis tindakan yang dilakukan dan kebijakan tim medis. Benang jahitan yang digunakan sering kali berupa jahitan yang dapat larut sendiri (*dissolvable stitches*) sehingga tidak perlu dilepas. Jahitan ini umumnya akan larut dalam waktu sekitar 10–14 hari. Karena jahitan berada di bawah kulit, sering kali tidak tampak dari luar.

Pada beberapa tindakan, dokter juga dapat menggunakan lem bedah (*surgical glue*) untuk menutup luka. Lem ini berfungsi membantu menutup luka dan mengurangi risiko infeksi. Luka dapat terlihat sedikit berwarna ungu atau mengilap, dan hal ini normal. Lem akan mengeras seiring waktu dan perlahan terlepas sendiri dalam beberapa minggu.

4.1.1 Menjaga Kebersihan Luka Operasi

Pasien umumnya diperbolehkan mandi sesuai anjuran tenaga kesehatan, namun area luka cukup dibersihkan dengan air hangat dan dihindari menggosok langsung pada luka. Hindari berendam, termasuk berendam di bak mandi, sampai luka benar-benar sembuh.

Selama luka masih dalam masa penyembuhan:

- Hindari mengoleskan krim, salep, atau bahan lain pada luka kecuali atas anjuran tenaga kesehatan.

- Hindari penggunaan produk beraroma seperti sabun wangi, shower gel, bedak, atau lotion di sekitar luka selama beberapa minggu pertama.
- Jika terdapat luka di ketiak (misalnya setelah operasi kelenjar getah bening), hindari penggunaan deodoran sampai luka sembuh.

Jika Menggunakan Drain (Selang Penampung Cairan)

Pada beberapa operasi, pasien mungkin dipasang drain, yaitu selang kecil untuk membantu mengeluarkan cairan dari area operasi. Tidak semua operasi memerlukan drain. Bila menggunakan drain:

- Ikuti petunjuk perawat mengenai cara merawatnya.
- Jaga drain tetap bersih dan aman saat bergerak.
- Perhatikan jumlah dan warna cairan yang keluar bila diminta memantau.
- Segera laporkan bila drain tersumbat, bocor, atau keluar cairan berlebihan.

4.1.2 Aktivitas yang Perlu Dibatasi Sementara

Selama masa pemulihan, beberapa aktivitas sebaiknya dibatasi:

- Hindari mengangkat beban berat selama 2–4 minggu, atau sesuai anjuran dokter.
- Hindari pekerjaan rumah tangga berat sementara waktu.
- Hindari berenang sampai luka benar-benar sembuh.
- Aktivitas olahraga sebaiknya dimulai bertahap sesuai saran dokter.
- Kembali bekerja dapat disesuaikan dengan jenis operasi dan jenis pekerjaan.

4.1.3 Penggunaan Bra Setelah Operasi

Menggunakan bra yang nyaman dan menopang dengan baik dapat membantu meningkatkan kenyamanan setelah operasi, mengurangi tarikan pada area luka, menopang jaringan payudara, serta membantu mengurangi rasa tidak nyaman saat bergerak. Pada masa pemulihan, pemilihan bra yang tepat juga dapat memberikan rasa aman dan mendukung proses penyembuhan. Pilih bra yang:

- Tidak menggunakan kawat (*non-wire bra*)
- Berbahan lembut dan tidak menekan area luka
- Memberi dukungan yang cukup pada payudara
- Dapat berupa bra olahraga (*sports bra*) atau *support bra* yang nyaman digunakan sehari-hari

Pada beberapa pasien, bra suportif mungkin dianjurkan dipakai selama beberapa minggu selama proses penyembuhan, terutama setelah tindakan pembedahan yang lebih luas. Sebaiknya pilih bra dengan ukuran yang pas, tidak terlalu ketat, namun tetap memberikan penopang yang baik. Beberapa pasien merasa lebih nyaman menggunakan bra yang berkancing depan (*front-opening bra*) karena lebih mudah dipakai dan dilepas, terutama bila gerakan lengan masih terbatas.

Jika terdapat pembengkakan, sensitivitas pada area operasi, atau pemasangan drain setelah operasi, diskusikan dengan tenaga kesehatan mengenai jenis bra yang paling sesuai. Hindari penggunaan bra yang terlalu ketat, berkawat, atau menimbulkan gesekan pada luka sampai area operasi benar-benar pulih. Selain mendukung kenyamanan fisik, penggunaan bra yang tepat juga dapat membantu pasien merasa lebih percaya diri dan nyaman saat kembali beraktivitas secara bertahap.

4.1.4 Tanda – tanda yang Perlu Diwaspadai

Selama masa pemulihan, penting untuk memantau kondisi luka setiap hari. Sebagian besar luka operasi dapat sembuh dengan baik, namun beberapa tanda perlu diwaspadai karena dapat mengarah pada infeksi atau komplikasi yang membutuhkan perhatian medis. Segera hubungi tenaga kesehatan bila muncul:

- Kemerahan di sekitar luka yang semakin meluas
- Bengkak bertambah atau area sekitar luka terasa tegang
- Keluar cairan, nanah, atau luka tampak basah terus-menerus
- Perdarahan dari luka yang tidak berhenti atau bertambah banyak
- Demam, menggigil, atau tubuh terasa meriang
- Nyeri yang semakin berat atau tidak membaik dengan obat yang diberikan

Selain itu, perhatikan bila luka terasa sangat hangat saat disentuh, timbul bau tidak sedap, atau jahitan tampak terbuka. Jangan menunggu gejala menjadi berat untuk mencari pertolongan. Mengenali tanda bahaya lebih dini dapat membantu mencegah masalah yang lebih serius dan mendukung proses penyembuhan berjalan lebih aman.

4.1.4 Ingat: Pemulihan Luka Membutuhkan Waktu

Setiap orang memiliki proses penyembuhan yang berbeda. Ada yang pulih lebih cepat, ada pula yang membutuhkan waktu lebih lama, tergantung jenis operasi, kondisi tubuh, usia, serta terapi lain yang sedang dijalani. Karena itu, penting untuk memberi waktu bagi tubuh untuk beradaptasi dan pulih secara bertahap.

Istirahat yang cukup, nutrisi yang baik, minum obat sesuai anjuran, perawatan luka yang benar, serta dukungan keluarga sangat membantu proses pemulihan berjalan lebih nyaman dan aman. Jangan ragu meminta bantuan ketika merasa lelah, nyeri, atau mengalami kesulitan melakukan aktivitas tertentu.

Pemulihan bukan hanya tentang sembuhnya luka secara fisik, tetapi juga tentang menyesuaikan diri kembali dengan aktivitas sehari-hari, membangun rasa percaya diri, dan memulihkan kekuatan tubuh secara bertahap. Dengan perawatan yang tepat dan dukungan yang baik, sebagian besar pasien dapat kembali menjalani aktivitas sehari-hari dengan aman dan kualitas hidup yang baik.

4.2 Manajemen Nyeri Setelah Operasi Payudara

Setelah menjalani operasi kanker payudara, proses pemulihan tidak hanya berfokus pada penyembuhan luka, tetapi juga pada pengelolaan nyeri dan peningkatan kenyamanan pasien. Sebagian pasien mungkin mengalami nyeri ringan yang berangsur membaik, namun pada beberapa kondisi, rasa tidak nyaman dapat menetap lebih lama atau muncul dalam bentuk sensasi tertentu yang memengaruhi aktivitas sehari-hari (Swarm et al., 2010).

Nyeri setelah operasi dapat berasal dari proses penyembuhan jaringan, perubahan pada saraf, keterbatasan gerak, atau dampak tindakan lain seperti pengangkatan kelenjar getah bening dan radioterapi. Oleh karena itu, pemahaman tentang penyebab nyeri, cara mengelolanya, dan kapan perlu mencari bantuan menjadi bagian penting dari proses pemulihan.

4.2.1 Memahami Nyeri Setelah Operasi Payudara

Nyeri setelah operasi merupakan hal yang cukup umum terjadi. Pada awal pemulihan, nyeri sering berkaitan dengan proses penyembuhan jaringan (Swarm et al., 2010). Namun, pada sebagian pasien, rasa tidak nyaman dapat bertahan lebih lama. Nyeri dapat dirasakan pada:

- Area bekas luka operasi
- Payudara atau dinding dada
- Ketiak
- Lengan dan bahu

Keluhan dapat berupa:

- Rasa terbakar
- Nyeri menusuk atau seperti tertetrum
- Kesemutan
- Berdenyut
- Rasa pegal atau ngilu
- Kebas atau mati rasa
- Sensasi tertarik di sekitar bekas operasi

Sebagian pasien juga dapat mengalami *phantom breast pain*, yaitu sensasi nyeri atau rasa tertentu seolah berasal dari payudara yang telah diangkat (Winn et al., 2020). Kondisi ini dapat terjadi dan bukan sesuatu yang aneh. Bila nyeri berubah, semakin berat, atau muncul nyeri baru, penting untuk berkonsultasi dengan tenaga kesehatan.

4.2.2 Penyebab Nyeri dan Ketidaknyamanan

4.2.2.1. Perubahan atau Cedera Saraf

Selama operasi, saraf kecil di sekitar payudara dan ketiak dapat mengalami peregangan, memar, atau iritasi sehingga menimbulkan nyeri saraf.

Nyeri ini dapat terasa seperti:

- Panas terbakar
- Tersengat listrik
- Ditusuk-tusuk
- Kesemutan atau baal

4.2.2.2 Nyeri Otot dan Sendi

Setelah operasi, pasien sering membatasi gerak karena takut nyeri. Bila berlangsung lama, dapat muncul:

- Bahu kaku
- Ketegangan otot
- Nyeri punggung atas
- Nyeri akibat perubahan postur tubuh

4.2.2.3 Limfedema

Pada pasien dengan pengangkatan kelenjar getah bening, dapat terjadi pembengkakan (limfedema), yang dapat menimbulkan rasa berat, tegang, dan tidak nyaman pada lengan atau area dada.

4.2.2.4 Jaringan Parut (*Scar Tissue*)

Saat luka sembuh, jaringan parut dapat menimbulkan sensasi tertarik, kaku, atau tidak nyaman, terutama saat bergerak.

4.2.3 Cara Mengelola Nyeri Setelah Operasi

4.2.3.1 Minum Obat Sesuai Anjuran

Pengelolaan nyeri yang baik merupakan bagian penting dari proses pemulihan. Bila dokter memberikan obat pereda nyeri, gunakan sesuai aturan dan jadwal yang dianjurkan. Jangan menunggu sampai nyeri menjadi sangat berat baru minum obat, karena nyeri yang sudah meningkat sering kali lebih sulit dikendalikan. Mengontrol nyeri sejak awal dapat membantu pasien bergerak lebih nyaman, beristirahat lebih baik, dan mendukung proses penyembuhan secara keseluruhan. Bila obat yang diberikan terasa kurang membantu atau menimbulkan efek samping tertentu, konsultasikan kembali dengan tenaga kesehatan.

4.2.3.2 Latihan Gerak Bertahap

Setelah operasi, sebagian pasien cenderung membatasi gerakan karena takut nyeri atau khawatir luka terganggu. Padahal, latihan gerak ringan yang dilakukan secara bertahap justru dapat membantu mencegah kekakuan dan mempercepat pemulihan fungsi tubuh. Latihan sederhana dapat membantu mencegah kekakuan bahu, mengurangi nyeri akibat keterbatasan gerak, mengembalikan fungsi lengan, serta meningkatkan sirkulasi darah. Gerakan sebaiknya dimulai perlahan sesuai kemampuan dan mengikuti petunjuk tenaga kesehatan atau fisioterapis, terutama bila operasi melibatkan area ketiak atau pengangkatan kelenjar getah bening.

4.2.3.3 Posisi Tubuh yang Nyaman

Posisi tubuh yang tepat dapat membantu mengurangi tarikan pada area operasi dan memberikan rasa nyaman.

Beberapa strategi untuk membuat tubuh menjadi lebih nyaman:

- Saat berbaring atau beristirahat, gunakan bantal untuk menopang lengan atau bahu pada sisi operasi agar posisi lebih rileks dan mengurangi ketegangan pada area luka. Pada beberapa pasien, menopang lengan sedikit lebih tinggi juga dapat membantu mengurangi bengkak ringan.
- Hindari posisi yang memberi tekanan langsung pada area luka, misalnya tidur menekan sisi operasi, atau mempertahankan posisi bahu yang tertarik dan kaku terlalu lama.
- Ubah posisi secara bertahap dan lakukan gerakan ringan sesuai toleransi untuk membantu mencegah kekakuan otot, mengurangi rasa pegal, dan meningkatkan kenyamanan.
- Posisi tidur yang nyaman, misalnya telentang dengan penopang bantal atau posisi miring sesuai anjuran tenaga kesehatan, sering membantu mengurangi nyeri dan membuat istirahat lebih baik.

4.2.3.4 Teknik Non-Obat untuk Mengurangi Nyeri

Selain obat, terdapat berbagai cara sederhana tanpa obat yang dapat membantu mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan relaksasi(Winn et al., 2020).

Latihan napas dalam dan teknik relaksasi dapat membantu tubuh menjadi lebih tenang dan menurunkan persepsi nyeri. **Kompres**, bila dianjurkan tenaga kesehatan, juga dapat membantu meredakan rasa tidak nyaman tertentu. Beberapa pasien merasa terbantu dengan **teknik distraksi**, seperti mendengarkan musik, membaca, berdoa, atau

meditasi untuk mengalihkan fokus dari rasa nyeri. Pada area yang aman dan bukan di sekitar luka operasi, **pijatan ringan** juga kadang membantu mengurangi ketegangan otot. Kombinasi pendekatan ini sering memberi manfaat tambahan dalam pengelolaan nyeri sehari-hari (Talwar et al., 2022).

4.3 Adaptasi Perubahan Tubuh

4.3.1 Menerima Perubahan Tubuh Setelah Operasi Payudara

Sebagian besar pasien kanker payudara menjalani operasi sebagai bagian dari pengobatan. Setelah operasi, area payudara atau dada mungkin tampak memar, bengkak, terasa nyeri, atau terlihat berbeda dari sebelumnya. Kondisi ini sering membuat seseorang merasa terkejut, sedih, atau belum siap melihat perubahan tubuhnya.

Perlu diketahui, memar dan bengkak biasanya akan berangsur membaik seiring proses penyembuhan. Selain perubahan fisik, operasi juga dapat memengaruhi perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Ada yang dapat menerima perubahan ini dengan baik, tetapi ada juga yang merasa kehilangan rasa percaya diri, malu, atau khawatir terhadap penampilannya. Semua perasaan ini adalah hal yang normal.

4.3.2 Belajar Menyesuaikan Diri dengan Perubahan Tubuh

Menerima perubahan tubuh membutuhkan waktu. Tidak perlu memaksa diri untuk langsung merasa baik-baik saja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa semakin

cepat seseorang mulai mengenali dan menerima perubahan pada tubuhnya, semakin mudah membangun kembali rasa percaya diri. Namun, setiap orang memiliki waktunya masing-masing.

Pada awalnya, melihat bekas luka operasi mungkin menimbulkan rasa sedih atau kaget. Itu wajar. Perasaan tersebut biasanya akan berkurang seiring waktu ketika kita mulai terbiasa.

Bila memiliki pasangan, berbagi secara terbuka dan perlahan memperlihatkan perubahan tubuh juga dapat membantu membangun kembali kedekatan dan kenyamanan dalam hubungan.

4.3.3 Langkah – Langkah Membantu Menerima Perubahan Tubuh

Berikut beberapa langkah sederhana yang dapat dicoba:

4.3.3.1 Mulai dengan Melihat Diri Secara Positif

Berdirilah di depan cermin dengan pakaian lengkap.

Cobalah menyebutkan **tiga hal yang Anda sukai dari diri Anda**, misalnya:

- Senyum saya hangat
- Mata saya indah
- Saya adalah pribadi yang kuat

Latihan ini membantu melihat diri secara utuh, bukan hanya fokus pada bekas operasi.

4.3.3.2 Perlahan Mengenali Tubuh Kembali

Saat sudah lebih nyaman, coba lihat diri dengan pakaian yang lebih ringan atau pakaian dalam.

Lakukan perlahan, tanpa terburu-buru.

4.3.3.3 Belajar Melihat Area Operasi

Ketika sudah siap, lihat tubuh Anda tanpa pakaian di depan cermin.

Perhatikan:

- Apa yang Anda lihat
- Apa yang masih Anda sukai dari tubuh Anda
- Apa yang membuat Anda merasa canggung atau belum nyaman

Tidak perlu menilai tubuh dengan keras. Cukup belajar mengenalinya kembali.

4.3.3.4 Mengenali Bekas Luka dengan Sentuhan

Bila memungkinkan, perlahan sentuh area bekas operasi atau rekonstruksi untuk membiasakan diri dengan perubahan sensasi tubuh. Ini dapat membantu tubuh dan pikiran beradaptasi.

4.3.3.5 Lakukan Berulang

Semakin sering Anda melihat dan menerima tubuh Anda dengan kasih pada diri sendiri, perubahan itu akan terasa semakin akrab.

4.3.3.6 Bila Masih Sulit Menerima Perubahan Tubuh

Sebagian orang tetap merasa sedih atau tidak nyaman terhadap perubahan tubuhnya. Jika perasaan ini menetap atau sangat mengganggu, bicarakan dengan:

- Perawat
- Dokter
- Konselor
- Psikolog
- Pendamping/kader terlatih

Mencari bantuan adalah bentuk kekuatan, bukan kelemahan.

4.3.3.7 Pilihan Setelah Operasi: Rekonstruksi atau Protesis

Setelah operasi, beberapa orang mempertimbangkan pilihan untuk membantu kenyamanan dan citra tubuh, misalnya:

1. Rekonstruksi Payudara: Rekonstruksi adalah tindakan membentuk kembali payudara setelah operasi. Sebagian pasien memilih ini karena membantu merasa lebih nyaman dengan tubuhnya.
2. Protesis Payudara: Protesis payudara adalah bentuk payudara buatan yang digunakan untuk menggantikan sebagian atau seluruh bentuk payudara yang diangkat. Bagi sebagian orang, protesis digunakan sementara sebelum rekonstruksi, bagi yang lain menjadi pilihan jangka panjang.
3. Memilih Tetap “Flat”: Sebagian orang memilih tidak menggunakan protesis dan tidak melakukan rekonstruksi.

Perlu dipahami bahwa tidak ada pilihan yang paling sesuai. Memilih rekonstruksi, menggunakan prosthesis, atau tetap tanpa keduanya adalah keputusan pribadi. Pilihlah yang

paling sesuai dengan kenyamanan, kebutuhan, dan nilai diri Anda.

4.4 Perubahan Lain yang Mungkin Dialami Setelah Pengobatan

Selain perubahan pada payudara atau bekas operasi, pengobatan kanker payudara juga dapat menimbulkan perubahan lain pada tubuh. Perubahan-perubahan ini bisa memengaruhi kenyamanan fisik, perasaan terhadap tubuh, rasa percaya diri, bahkan hubungan dengan pasangan. Memahami bahwa perubahan ini umum terjadi dapat membantu pasien lebih siap menghadapinya.

4.4.1 Gejala Menopause Akibat Pengobatan

Beberapa terapi kanker payudara dapat memengaruhi hormon perempuan atau menghentikan produksinya, sehingga menimbulkan gejala yang mirip menopause. Kondisi ini sering menjadi salah satu efek samping pengobatan. Gejala yang dapat muncul antara lain rasa panas mendadak pada tubuh (*hot flushes*), keringat malam, penurunan gairah seksual, perubahan sensasi saat berhubungan intim, serta kekeringan atau nyeri pada area vagina.

Perubahan-perubahan ini dapat memengaruhi kenyamanan, citra tubuh, dan hubungan intim dengan pasangan. Namun penting diketahui, kondisi ini sering dapat dibantu melalui edukasi, konsultasi tenaga kesehatan, serta strategi penanganan yang sesuai. Bila gejala menopause terasa mengganggu, jangan ragu berdiskusi dengan dokter atau perawat agar mendapat saran yang tepat.

4.4.2 Perubahan Berat Badan

Sebagian pasien mengalami kenaikan berat badan selama atau setelah pengobatan. Hal ini dapat terjadi karena berbagai alasan, misalnya efek obat yang meningkatkan nafsu makan, berkurangnya aktivitas selama terapi, perubahan rutinitas, atau makan berlebih saat merasa cemas.

Perubahan berat badan terkadang membuat seseorang merasa kurang percaya diri atau tidak nyaman dengan tubuhnya. Perasaan seperti ini wajar. Namun, dengan pola makan sehat, aktivitas fisik yang sesuai kemampuan, dan olahraga ringan teratur, berat badan dapat lebih terkontrol dan kesehatan tubuh tetap terjaga. Fokus utama bukan semata pada bentuk tubuh, tetapi pada kekuatan tubuh yang sedang berproses pulih.

4.4.3 Rambut Rontok dan Tumbuh Kembali

Kerontokan rambut atau penipisan rambut dapat terjadi akibat beberapa terapi kanker, terutama kemoterapi. Bagi banyak orang, rambut adalah bagian penting dari identitas diri, sehingga kehilangan rambut dapat terasa berat secara emosional. Sebagian orang merasa sedih, malu, atau kehilangan rasa percaya diri. Perasaan ini sangat manusiawi.

Kabar baiknya, kerontokan rambut bersifat sementara. Rambut biasanya akan tumbuh kembali setelah pengobatan selesai, bahkan kadang mulai tumbuh sebelum terapi berakhir. Pada beberapa orang dengan terapi jangka panjang, perubahan rambut dapat berlangsung lebih lama. Dalam kondisi ini, dukungan emosional dan penerimaan diri menjadi sangat penting. Gunakan penutup kepala, syal, topi, atau wig bila membuat Anda lebih nyaman. Yang terpenting

adalah memilih apa yang membuat Anda merasa baik tentang diri sendiri.

4.4.4 Limfedema (Pembengkakan pada Lengan atau Dada)

Sebagian orang dapat mengalami limfedema, yaitu pembengkakan pada lengan, tangan, payudara, atau area dada akibat penumpukan cairan getah bening. Kondisi ini bisa menimbulkan rasa berat, tidak nyaman, atau keterbatasan gerak. Selain dampak fisik, limfedema juga dapat memengaruhi perasaan seseorang terhadap tubuhnya.

Beberapa mungkin perlu menggunakan *compression sleeve* atau lengan kompresi. Bagi sebagian orang, alat ini menjadi tanda yang terlihat oleh orang lain dan dapat memengaruhi kepercayaan diri. Namun penggunaan alat bantu ini adalah bagian dari perawatan dan perlindungan tubuh. Dengan latihan yang sesuai, perawatan lengan, dan pendampingan tenaga kesehatan, banyak pasien dapat tetap beraktivitas dengan baik meskipun memiliki limfedema.

4.4.5 Tubuh Berubah, Nilai Diri Tidak Berubah

Setelah pengobatan kanker, tubuh mungkin mengalami banyak perubahan. Namun perubahan fisik tidak mengurangi nilai, martabat, maupun keindahan diri seseorang.

Tubuh mungkin berubah, tetapi kekuatan, keberanian, dan makna diri tetap ada. Belajar menerima perubahan adalah proses. Tidak perlu terburu-buru. Beri diri waktu, kasih sayang, dan ruang untuk beradaptasi. Anda lebih dari bekas luka, perubahan berat badan, kerontokan rambut, atau pembengkakan yang mungkin terjadi. Anda tetap utuh sebagai pribadi yang berharga.

BAB 5

DUKUNGAN PEMULIHAN ANDA BY *TRUEBODY*

5.1 *Truebody* Teman Pemulihan Anda: Kapan Umumnya Digunakan?

Truebody hadir di fase ini bukan sekedar sebagai pelengkap pakaian, tapi sebagai ‘pelukan lembut’ bagi luka yang sedang pulih. Produk ini dirancang untuk memberikan stabilitas tanpa tekanan berlebih, membantu Anda merasa aman saat mulai kembali beraktivitas, dan mengembalikan rasa percaya diri secara bertahap. Bagian ini bersifat edukasi umum. Pemilihan produk harus mengikuti arahan dokter/tenaga kesehatan dan kondisi luka Anda.

5.2 Pemilihan Bra Setelah Prosedur Operasi

5.2.1 Minggu 1 – 2: Post-mastectomy Bra

Stage 1 sebagai kompresi dan stabilitas



Umumnya dipertimbangkan pada fase awal setelah operasi, ketika Anda membutuhkan dukungan yang stabil dan nyaman. Desain paska operasi berbeda dengan bra biasa karena mempertimbangkan kondisi luka dan kenyamanan.

5.2.2 Minggu 4 – 6: Post-mastectomy Bra

Stage 2 sebagai transisi dan memberikan kenyamanan



Pilihan *prosthesis* regular dan *prosthesis lightweight*



Prosthesis regular



Prosthesis lightweight

Umumnya dipertimbangkan setelah fase awal terlewati dan luka membaik sesuai evaluasi dokter, untuk transisi menuju aktivitas yang lebih normal dengan tetap memperhatikan sensitivitas kulit.

5.2.3 Bulan 3> keatas: Ava Mastectomy Bra

Teman kepercayaan diri dan keseimbangan



Pilihan *prosthesis* lainnya dengan *prosthesis sport*



Untuk penggunaan harian pada fase lanjutan, saat Anda membutuhkan kenyamanan jangka Panjang dan dukungan yang ringan untuk aktivitas sehari – hari.

5.3 Breast Prosthesis

Prosthesis bukan hanya untuk penampilan, tetapi juga untuk membantu keseimbangan tubuh dan kenyamanan berpakaian. Waktu penggunaannya bervariasi, sebaiknya

dibicarakan dengan dokter sesuai kondisi luka dan pemulihan.

BAB 6

TETAP SEMANGAT DAN PRODUKTIF

Tinjauan Psikologi untuk Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup

6.1 Mengenal Perjalanan Emosi

Menghadapi kanker payudara bukanlah situasi yang mudah karena melibatkan tidak hanya perjuangan fisik, namun juga terjadi proses emosi yang kompleks. Secara psikologis, pasien sering melewati tahap-tahap seperti Tahapan Berduka by Kubler Ross diantaranya yaitu :

- Penyangkalan (*Denial*): sulit menerima diagnosis.
- Marah (*Anger*): merasa tidak adil atau kecewa terhadap keadaan.
- Tawar-menawar (*Bargaining*): berharap situasi bisa berubah dengan cara tertentu.
- Sedih (*Sad*): merasakan kesedihan membayangkan situasi ini akan berlangsung sepanjang hidup.
- Penerimaan (*Acceptance*): mulai menerima kenyataan dan beradaptasi dengan kondisi baru.

Ingat, proses berduka ini tidak berjalan *linear* sehingga pasien mungkin saja dapat kembali ke tahap awal atau ditengah-tengah. Semua emosi yang ada ingin diproses dengan apa adanya dan diakui.

6.2 Strategi Koping Mekanisme (Menghadapi Tekanan)

Menurut teori Lazarus & Folkman (1984), *coping* terbagi menjadi dua jenis utama:

6.2.1 *Problem-Focused Coping*

Contoh praktik:

- Mengikuti jadwal pengobatan
- Mencari informasi medis
- Berdiskusi dengan dokter

Dampak psikologis: meningkatkan rasa kendali dan kejelasan.

6.2.2 *Emotion-Focused Coping*

Contoh praktik:

- Meditasi
- Doa
- Menulis jurnal dan menuliskan emosi yang dialami sehari-hari
- Berbicara dengan keluarga, teman dan teman penyintas.

6.3 Menjaga Semangat dan Harapan

Prinsip Psikologi Positif (Seligman, 2011): Kebahagiaan tidak hanya datang dari ketiadaan penderitaan, tetapi dari menemukan makna dan tujuan di tengah kesulitan. Beberapa cara untuk menjaga semangat:

- Tulis tiga hal yang disyukuri setiap hari.
- Tetapkan tujuan kecil, misalnya berjalan 10 menit, membaca buku, atau menelpon sahabat/support system

- Visualisasi kesembuhan: bayangkan tubuh yang sehat dan kuat.
- Gunakan afirmasi positif: *"Saya mampu menjalani ini, saya berharga, saya sedang sembuh."*

6.4 Menjaga Semangat dan Harapan

Produktivitas tidak selalu berarti bekerja keras. Dalam konteks psikologis, produktif berarti merasa berguna dan bermakna. Adapun beberapa cara menjaga produktivitas:

- Atur energi: gunakan waktu saat tubuh terasa bertenaga untuk aktivitas ringan.
- Kembangkan hobi: membaca, memasak, melukis, menulis, berkebun, atau membuat kerajinan tangan.
- Berbagi pengalaman: baik dengan keluarga, teman maupun pasien lain. .
- Gunakan teknologi: bekerja dari rumah atau mengikuti komunitas daring.

Produktivitas yang disesuaikan dengan kondisi yang dialami justru akan dapat memperkuat rasa percaya diri dan harga diri.

6.5 Dukungan Sosial dan Spiritualitas

Teori Dukungan Sosial (*Social Support Theory*)

Support system berpengaruh langsung pada kesembuhan dengan mengurangi perasaan terisolasi. Dukungan sosial yang baik dapat memfasilitasi kebutuhan spiritual pasien. Misalnya, keluarga yang menemani ibadah atau mendatangkan pemuka agama membantu meningkatkan kesejahteraan spiritual, yang pada akhirnya dapat membantu memperkuat semangat hidup (*fighting spirit*).

Kanker payudara bukan akhir dari kehidupan, namun dapat dipersepsikan secara konstruktif sebagai awal dari babak baru untuk mengenal diri lebih dalam.

Hubungan Kesejahteraan Spiritual dan Resiliensi Pasien Kanker

Spiritualitas tidak hanya tentang agama, namun juga tentang bagaimana seseorang memaknai hidup. Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara spiritualitas dengan resiliensi penderita kanker yang menjalani kemoterapi. Pasien yang spiritualitasnya tinggi cenderung lebih mampu bertahan menghadapi efek samping pengobatan

“Kesembuhan bukan hanya tentang tubuh yang pulih, tetapi juga tentang hati yang tenang dan menerima kenyataan secara apa adanya”

BAB 7

CHEKLIST PRAKTIS

Setelah menemukan benjolan atau mendapatkan hasil pemeriksaan, banyak pasien dan keluarga merasa bingung mengenai apa saja yang perlu dipersiapkan. Dalam situasi ini, checklist praktis dapat menjadi panduan sederhana namun sangat membantu untuk memastikan tidak ada hal penting yang terlewat. *Checklist* ini disusun untuk mendukung pasien agar lebih siap, terarah, dan percaya diri dalam menjalani setiap tahapan pemeriksaan dan pengobatan.

Perlu dipahami bahwa setiap rumah sakit memiliki prosedur tetap (protap) yang mungkin sedikit berbeda, baik dalam alur pelayanan, jenis pemeriksaan, maupun persyaratan administrasi. Oleh karena itu, checklist ini bersifat sebagai panduan umum yang dapat disesuaikan dengan kebijakan dan protap di masing-masing fasilitas pelayanan kesehatan. Pasien tetap dianjurkan untuk mengikuti arahan tenaga kesehatan dan petugas rumah sakit sebagai acuan utama.

Melalui *checklist* ini, diharapkan pasien dan keluarga dapat lebih mudah mempersiapkan diri, mengurangi kecemasan, serta memastikan proses pemeriksaan dan pengobatan berjalan lebih lancar. Bagian ini akan membahas tiga tahapan penting, yaitu sebelum konsultasi pertama, saat menjalani biopsi atau pemeriksaan lanjutan, serta setelah mendapatkan diagnosis kanker.

6.1 *Checklist* Sebelum Konsultasi Pertama Tentang Benjolan

Konsultasi pertama merupakan langkah awal yang sangat penting dalam proses penegakan diagnosis dan perencanaan pemeriksaan lanjutan. Persiapan yang baik sebelum bertemu dokter dapat membantu proses konsultasi menjadi lebih efektif, terarah, dan tidak terburu-buru. Dengan membawa informasi yang lengkap serta pertanyaan yang sudah dipersiapkan, pasien dapat memperoleh penjelasan yang lebih jelas dan sesuai dengan kebutuhannya.

Checklist berikut disusun untuk membantu Anda mempersiapkan hal-hal penting sebelum konsultasi pertama terkait benjolan yang dirasakan. Panduan ini bersifat umum dan dapat disesuaikan dengan kondisi masing-masing serta prosedur yang berlaku di rumah sakit atau fasilitas kesehatan tempat Anda berobat. Dengan persiapan yang matang, diharapkan Anda dapat menjalani konsultasi dengan lebih tenang dan percaya diri.

No	Pernyataan	Sudah	Belum
1	Saya mencatat kapan benjolan terasa dan perubahan yang terjadi	☐	☐
2	Saya mencatat riwayat keluarga kanker payudara/ovarium (jika ada)	☐	☐
3	Saya menuliskan obat atau suplemen yang rutin diminum	☐	☐
4	Saya menyiapkan pertanyaan yang ingin saya tanyakan kepada dokter	☐	☐

6.2 Checklist Hari Biopsi atau Pemeriksaan Lanjutan

Hari pelaksanaan biopsi atau pemeriksaan lanjutan sering kali menjadi momen yang menimbulkan kecemasan bagi pasien dan keluarga. Pada tahap ini, biasanya diperlukan persiapan yang lebih spesifik, baik terkait prosedur medis, administrasi, maupun kesiapan diri. Dengan mengetahui apa yang akan dilakukan dan apa yang perlu dipersiapkan, pasien dapat menjalani proses pemeriksaan dengan lebih tenang dan terarah.

Checklist berikut disusun untuk membantu Anda memastikan bahwa hal-hal penting pada hari tindakan tidak terlewat. Panduan ini mencakup pemahaman mengenai prosedur, alur pengambilan hasil, serta kontak yang dapat dihubungi untuk tindak lanjut. Perlu diingat bahwa setiap rumah sakit memiliki prosedur tetap (protap) yang dapat berbeda, sehingga Anda tetap perlu mengikuti arahan dari tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan yang Anda kunjungi. Dengan persiapan yang baik, diharapkan proses pemeriksaan dapat berjalan lebih lancar dan memberikan hasil yang optimal.

No	Pernyataan	Sudah	Belum
1	Saya mengetahui jenis tindakan yang akan dilakukan dan estimasi waktunya	☐	☐
2	Saya memahami kapan hasil keluar dan cara mengambilnya	☐	☐
3	Saya mencatat dokter atau kontak yang dapat dihubungi untuk penjelasan	☐	☐

6.3 Checklist Setelah Diagnosis Kanker

Mendapatkan diagnosis kanker merupakan momen yang sering kali menimbulkan berbagai reaksi emosional, mulai dari kaget, takut, hingga kebingungan mengenai langkah selanjutnya. Pada tahap ini, penting bagi pasien dan keluarga untuk mulai menyusun langkah secara terarah agar proses pengobatan dapat berjalan dengan baik. Memiliki panduan sederhana dalam bentuk checklist dapat membantu memastikan bahwa informasi penting tidak terlewat dan keputusan yang diambil didasarkan pada data yang jelas.

Checklist berikut disusun untuk membantu Anda mengelola langkah awal setelah diagnosis kanker, mulai dari memastikan kelengkapan dokumen medis, memahami kondisi penyakit, hingga merencanakan konsultasi lanjutan. Panduan ini bersifat umum dan perlu disesuaikan dengan kondisi masing-masing serta prosedur yang berlaku di rumah sakit atau fasilitas kesehatan. Dengan pendekatan yang sistematis dan terencana, diharapkan Anda dapat menjalani proses pengobatan dengan lebih tenang, terarah, dan penuh keyakinan.

No	Pernyataan	Sudah	Belum
1	Saya meminta salinan hasil patologi (tertulis)	☐	☐
2	Saya mencatat stadium dan rencana pemeriksaan tambahan (jika ada)	☐	☐
3	Saya membuat jadwal konsultasi lanjutan dan daftar pertanyaan	☐	☐
4	Saya mempertimbangkan <i>second opinion</i> bila masih ragu	☐	☐

DAFTAR PUSTAKA

- Allué Cabañuz, M., Arribas del Amo, M. D., Barlés, A. N., & Guemes Sanchez, A. T. (2019). Influence of Radiotherapy on Immediate Breast Reconstruction After Skin-sparing Mastectomy. Before or After: Does It Matter? *Cirugía Española (English Edition)*, 97(3), 156–161. <https://doi.org/10.1016/j.cireng.2019.02.009>
- Guo, X., Wang, Z., Wang, Y., & Jin, X. (2022). Optimal timing of postmastectomy radiotherapy in two-stage prosthetic breast reconstruction: An updated meta-analysis. *International Journal of Surgery*, 105. <https://doi.org/10.1016/j.ijso.2022.106814>
- Johannsen, M., Christensen, S., Zachariae, R., & Jensen, A. B. (2015). Socio-demographic, treatment-related, and health behavioral predictors of persistent pain 15 months and 7–9 years after surgery: a nationwide prospective study of women treated for primary breast cancer. *Breast Cancer Research and Treatment*, 152(3), 645–658. <https://doi.org/10.1007/S10549-015-3497-X>
- Seki, H., Komiya, T., Sowa, Y., Kato, M., Nishida, Y., Takano, J., & Saiga, M. (2026). Factors influencing surgical decision-making in breast cancer: A multicenter study in Japan. *European Journal of Surgical Oncology*. <https://doi.org/10.1016/j.ejso.2026.111739>
- Swarm, R., Abernethy, A. P., Anghelescu, D. L., Benedetti, C., Blinderman, C. D., Boston, B., Cleeland, C., Coyle, N., DeLeon-Casasola, O. A., Eilers, J. G., Ferrell, B., Janjan, N. A., Karver, S. B., Levy, M. H., Lynch, M., Moryl, N., Murphy, B. A., Nesbit, S. A., Oakes, L., ... Weinstein, S. M. (2010). Adult cancer pain: Clinical practice guidelines in oncology. *JNCCN Journal of the*

National Comprehensive Cancer Network, 8(9).
<https://doi.org/10.6004/JNCCN.2010.0076>

Talwar, A., Rege, S., & Aparasu, R. R. (2022). Pain management practices for outpatients with breast cancer. *Exploratory Research in Clinical and Social Pharmacy*, 6, 100155. <https://doi.org/10.1016/J.RCSOP.2022.100155>

Tsuji, W., Sasada, S., Watanabe, N., Tomita, S., Shimo, A., Uehiro, N., Tsukioki, T., Nagura, N., Nogi, H., Yamaguchi, K., Yamagami, K., Ogiya, A., Suetsugu, H., Nakamura, Y., Isaka, H., Shiraishi, T., Nishida, Y., Yamauchi, C., & Seki, H. (2026). Effectiveness of post-mastectomy radiation therapy after breast reconstruction for patients with high-risk breast cancer: A retrospective multicenter cohort study (Reborn study-03). *European Journal of Surgical Oncology*, 52(2), 110523. <https://doi.org/10.1016/J.EJSO.2025.110523>

Ward, J., Ho, K., Ike, C., Wood, S. H., Thiruchelvam, P. T. R., Khan, A. A., & Leff, D. R. (2024). Pre-operative chemoradiotherapy followed by mastectomy and breast reconstruction—A systematic review of clinical, oncological, reconstructive and aesthetic outcomes. *Journal of Plastic, Reconstructive and Aesthetic Surgery*, 96, 242–253. <https://doi.org/10.1016/j.bjps.2024.07.022>

Winn, A. N., Check, D. K., Farkas, A., Fergestrom, N. M., Neuner, J. M., & Roberts, A. W. (2020). Association of Current Opioid Use with Serious Adverse Events among Older Adult Survivors of Breast Cancer. *JAMA Network Open*, 3(9). <https://doi.org/10.1001/JAMANETWORKOPEN.2020.16858>

INDEKS

B

Biopsi, 14, 15, 63, 69
Breast-Conserving Surgery (BCS), 28

D

Dukungan sosial, 59

K

Kanker payudara, 60
Kelenjar getah bening, 30, 69
Kemoterapi, 69

L

Lumpektomi, 28, 29, 69

M

Mammografi, 14
Mastektomi, 28, 29, 69

O

Onkologi, 69, 71, 73

P

Patologi, 69

R

Radioterapi, 31, 69
Rekonstruksi payudara, 69

S

Second opinion, 26, 27, 70

Support system, 59

T

Terapi target, 69

U

USG payudara, 13

GLOSARIUM

Biopsi: pengambilan sampel jaringan untuk memastikan diagnosis.

Lumpektomi: operasi mengambil tumor dengan mempertahankan sebagian payudara.

Mastektomi: operasi pengangkatan jaringan payudara.

Patologi: pemeriksaan jaringan untuk menentukan jenis tumor/kanker.

Prosthesis: pengganti bentuk payudara yang digunakan sesuai kebutuhan Anda.

Stadium: ringkasan luas penyakit berdasarkan ukuran tumor, kelenjar, dan penyebaran.

Kemoterapi: terapi menggunakan obat untuk membunuh atau menghambat pertumbuhan sel kanker.

Radioterapi: terapi menggunakan sinar radiasi untuk menghancurkan sel kanker di area tertentu.

Terapi hormon: terapi untuk menghambat pengaruh hormon terhadap pertumbuhan kanker tertentu.

Terapi target: terapi yang bekerja secara spesifik menyerang sel kanker dengan target tertentu.

Kelenjar getah bening: bagian dari sistem imun yang dapat menjadi tempat penyebaran sel kanker.

Onkologi: cabang ilmu kedokteran yang mempelajari dan menangani kanker.

Rekonstruksi payudara: tindakan untuk membentuk kembali payudara setelah operasi.

Second opinion: pendapat kedua dari dokter lain untuk memastikan diagnosis atau rencana terapi.

Neoadjuvan: terapi yang diberikan sebelum tindakan utama (misalnya sebelum operasi).

Adjuvan: terapi tambahan yang diberikan setelah tindakan utama untuk mencegah kekambuhan.

BIODATA PENULIS



Dr. dr. Denni Joko Purwanto, Sp. B, Subsp. Onk. (K)., MM

Penulis mendedikasikan lebih dari tiga dekade kariernya untuk penanganan kanker, khususnya kanker payudara. Penulis dikenal sebagai klinisi, pendidik, peneliti, dan penggerak pengembangan pelayanan kanker di Indonesia. Lulusan Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, beliau kemudian menempuh pendidikan Bedah Umum dan Subspesialis Bedah Onkologi, serta memperluas kompetensinya melalui pendidikan Magister Manajemen (MM), Magister Hukum (MH), dan Doktor (PhD) di bidang Epidemiologi. Kombinasi ilmu klinis, manajemen, hukum, dan epidemiologi memberikan perspektif yang komprehensif dalam pelayanan pasien, penelitian, serta pengembangan kebijakan kesehatan.

Dalam perjalanan akademiknya, penulis mengikuti berbagai pendidikan dan pelatihan internasional, antara lain di *Tokyo Medical and Dental University* (Jepang) dalam bidang *Molecular Biology*, pendidikan di Kanada, ESSO School (Prancis), *Perforator Flap & Breast Cancer Preceptorship* (Australia), *National Cancer Institute, Washington DC* (Amerika Serikat) dalam bidang *Molecular Cancer Prevention* serta pendidikan tambahan lainnya diberbagai negara. Pengalaman tersebut memperkuat komitmennya untuk menghadirkan pelayanan kanker berbasis bukti ilmiah bagi masyarakat Indonesia.

Sebagai dokter bedah onkologi, penulis telah menangani ribuan pasien kanker payudara dan berbagai jenis kanker lainnya. Selain melakukan tindakan bedah, beliau aktif mengembangkan pendekatan multidisiplin, deteksi dini, terapi minimal invasif, penelitian translasional, serta peningkatan mutu pelayanan kanker di Indonesia.

Di bidang akademik, penulis aktif mengajar mahasiswa kedokteran, dokter spesialis, tenaga kesehatan masyarakat, keperawatan, farmasi, dan berbagai profesi kesehatan lainnya. Penulis juga menjadi pembicara dan faculty member pada berbagai forum ilmiah nasional maupun internasional, termasuk *Asian Surgical Ultrasound Society (ASUS)*, *Asian Conference on Tumor Ablation (ACTA)*, dan berbagai simposium onkologi internasional lainnya. Aktivitas penelitiannya berfokus pada epidemiologi kanker, kanker payudara, biologi molekuler, pencegahan kanker, inovasi teknologi bedah onkologi, Machine dan Deep Learning AI serta implementasi pelayanan kanker di negara

berkembang. Jejaring penelitian yang dibangunnya dipercaya untuk berkolaborasi dengan *International Agency for Research on Cancer (IARC-WHO)*, Lyon, Prancis, sebagai bagian dari upaya pengembangan penelitian kanker global.

Di luar praktik klinis, penulis aktif dalam organisasi profesi nasional, komite etik hukum dan penelitian rumah sakit, serta berbagai kegiatan pengembangan profesi. Penulis meyakini bahwa kemajuan ilmu kedokteran harus selalu berjalan seiring dengan etika, integritas, perlindungan hak pasien, dan penghormatan terhadap profesi tenaga kesehatan. Filosofi hidup yang selalu dipegang adalah:

"Science gives us precision; compassion gives us purpose."

Saat ini penulis juga bekerja sebagai Dokter Spesialis Bedah Onkologi di Rumah Sakit EMC Alam Sutera dan senantiasa memberikan pelayanan yang berpusat pada pasien dengan penuh dedikasi, empati, dan profesionalisme, sejalan dengan semangat **EMC Healthcare: *We Care with Passion.***

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:
dennijoko@gmail.com

BIODATA PENULIS



dr. Meta Dewi Thedja, M.Biomed., Ph.D.

Penulis merupakan profesional di bidang kesehatan dengan pengalaman yang luas dalam pengembangan layanan kesehatan, penelitian biomedik, serta manajemen organisasi kesehatan. Saat ini beliau menjabat sebagai Direktur PT Elang Medika Corpora dan berperan aktif dalam pengembangan strategi, tata kelola, serta inovasi untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan.

Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara, Jakarta, pada tahun 1989. Selanjutnya, beliau memperoleh gelar Magister Ilmu Biomedik dengan peminatan Imunologi dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pada tahun 2002. Komitmennya terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dan kesehatan mendorong beliau melanjutkan studi doktoral di *University Medical Center (UMC) Utrecht*, Belanda, dan meraih gelar *Doctor of Philosophy (Ph.D.)* di bidang Kedokteran pada tahun 2012.

Dalam perjalanan kariernya, penulis telah berkontribusi dalam berbagai program pengembangan kesehatan, penelitian, serta penguatan tata kelola organisasi kesehatan. Minat profesional beliau meliputi manajemen kesehatan, pengembangan layanan kesehatan, penelitian kesehatan,

dan penerapan inovasi untuk meningkatkan kualitas pelayanan. Dalam setiap peran yang dijalankan, beliau senantiasa mengedepankan profesionalisme, empati, serta pelayanan yang berpusat pada pasien, sejalan dengan nilai dan slogan **EMC Healthcare: *We Care with Passion.***

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:
meta.thedja@emc.id

BIODATA PENULIS



Aldila Muslimah Pradhanti, M.Psi, Psikolog., CH., CHt.

Penulis merupakan Psikolog Klinis yang saat ini berpraktik di Rumah Sakit EMC Alam Sutera dan EMC Tangerang. Penulis memiliki minat dalam pelayanan kesehatan mental, asesmen psikologis, pendampingan psikologis, serta promosi kesehatan mental bagi individu dan keluarga. Penulis juga tersertifikasi sebagai hipnoterapis.

Penulis menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi di Universitas Persada Indonesia Y.A.I. pada tahun 2021. Selanjutnya, melanjutkan pendidikan Profesi Psikologi Klinis dan memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi (M.Psi., Psikolog) dari Universitas Persada Indonesia Y.A.I. pada tahun 2024. Dalam praktik profesionalnya, penulis berfokus pada pemberian layanan psikologi klinis bagi remaja, dewasa, dan keluarga. Selain itu, beliau juga aktif dalam kegiatan edukasi kesehatan mental, asesmen psikologis, serta upaya peningkatan kesejahteraan psikologis

masyarakat. Melalui pendekatan yang profesional dan berbasis bukti, beliau berkomitmen untuk membantu individu mencapai kesehatan mental dan kualitas hidup yang lebih baik, sejalan dengan semangat **EMC Healthcare: *We Care with Passion.***

Penulis dapat dihubungi melalui e-mail:
dilasingsong@gmail.com

BIODATA PENULIS



Ns. Hany Wihardja, S.Kep., M.Kep.

Penulis lahir di Jakarta pada 10 Januari 1991. Saat ini, penulis bekerja sebagai dosen keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mayapada dan telah berkiprah di bidang pendidikan keperawatan selama kurang lebih 10 tahun. Selain menjalankan tugas sebagai dosen, penulis juga aktif berperan sebagai *Programme Manager* pada hibah penelitian internasional di lingkungan Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia selama kurang lebih 4 tahun sejak tahun 2022. Penulis juga berperan sebagai asisten peneliti serta sekretaris Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) EMC *Healthcare*.

Penulis menyelesaikan pendidikan Magister Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia. Sebelum berkarier sebagai dosen, penulis memiliki pengalaman sebagai perawat klinis sekaligus pembimbing praktik klinik mahasiswa di rumah sakit. Dalam bidang akademik, penulis aktif melakukan penelitian, menghasilkan publikasi ilmiah pada jurnal nasional dan internasional, serta berkontribusi dalam penyusunan berbagai buku ajar di bidang keperawatan dan kesehatan. Penulis senantiasa berkomitmen memberikan karya yang berkualitas,

mengedepankan keselamatan dan kebutuhan pasien dalam setiap tugas dan tanggung jawab, sejalan dengan nilai dan slogan **EMC Healthcare: *We Care with Passion.***

Penulis dapat dihubungi melalui email:
hanywihardja01@gmail.com

BIODATA PENULIS



dr. Gracia R. Natashaputri

TrueBody adalah *brand compression garment* Indonesia pertama yang berfokus pada solusi pemulihan pasca operasi dan rehabilitasi. Seluruh produk TrueBody dirancang oleh dokter berdasarkan kebutuhan klinis, dengan mengutamakan fungsi, kenyamanan, keamanan, dan kualitas untuk mendukung proses penyembuhan yang optimal.

Kami percaya bahwa pemulihan bukan sekadar proses setelah tindakan medis, tetapi bagian penting dari perjalanan menuju kualitas hidup yang lebih baik. Karena itu, TrueBody tidak hanya menghadirkan produk, tetapi juga berkomitmen memberikan edukasi berbasis ilmu kedokteran agar setiap pasien dapat menjalani masa pemulihan dengan lebih percaya diri.

Melalui buku ini, kami berharap dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi pasien, keluarga, maupun tenaga kesehatan dalam memahami pentingnya proses pemulihan yang tepat.

Untuk informasi lebih lanjut:

Instagram: @truebody.id

Customer Service: +62 812-1291-2985

Email: cstruebody@gmail.com

SINOPSIS BUKU

Buku *Kanker Payudara: Memahami, Menghadapi, dan Menemukan Harapan* disusun sebagai panduan praktis dan edukatif bagi pasien, keluarga, serta masyarakat umum dalam memahami perjalanan kanker payudara secara lebih utuh. Buku ini mengajak pembaca untuk tidak hanya mengenal penyakitnya, tetapi juga memahami langkah-langkah yang perlu dilakukan sejak munculnya gejala, proses diagnosis, hingga berbagai pilihan terapi yang tersedia.

Dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami, buku ini membahas berbagai topik penting, mulai dari deteksi dini, interpretasi hasil pemeriksaan, pemahaman stadium kanker, hingga pengambilan keputusan terkait operasi, terapi tambahan, dan *second opinion*. Selain itu, buku ini juga dilengkapi dengan checklist praktis, glosarium istilah, serta panduan persiapan menghadapi tindakan medis, sehingga dapat membantu pembaca merasa lebih siap dan terarah.

Lebih dari sekadar informasi medis, buku ini juga menekankan pentingnya dukungan emosional, peran keluarga, serta kekuatan harapan dalam menjalani proses pengobatan. Diharapkan, melalui buku ini, pembaca dapat menghadapi kanker payudara dengan pemahaman yang lebih baik, sikap yang lebih tenang, serta keyakinan bahwa setiap perjalanan memiliki peluang untuk dijalani dengan penuh makna dan harapan.