



## Kanker Prostat

Kanker prostat adalah pertumbuhan sel yang cepat dan tidak terkontrol pada prostat. Kanker prostat harus diwaspadai karena prostat berhubungan dengan beberapa bagian vital, sehingga kanker prostat dan penanganannya dapat mengganggu fungsi perkemihan, pencernaan, dan seksual.

### Apa penyebabnya?

Sampai saat ini penyebab dari kanker prostat belum diketahui, tetapi ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan risiko seseorang terkena kanker prostat, antara lain:

- Usia diatas 65 tahun. Lebih dari 65% kejadian kanker prostat terdeteksi pada pria berusia diatas 65 tahun.
- Ras. Ras Afro-Amerika memiliki risiko lebih tinggi daripada ras Kaukasia untuk terkena kanker prostat. Sedangkan ras Asia yang tinggal di benua Asia memiliki risiko paling rendah.
- Riwayat keluarga/genetic. Seorang pria dengan anggota keluarga terdekatnya terkena kanker prostat memiliki resiko terkena kanker prostat dua kali lebih besar daripada yang tidak. Risiko ini akan meningkat bila anggota keluarganya tersebut didiagnosa kanker prostat pada usia lebih muda (kurang dari 55 tahun).
- Tempat tinggal. Bagi yang tinggal di Amerika risiko terkena kanker prostat adalah 17%, sedangkan yang tinggal di dataran Cina risiko sebesar 2%. Tetapi bila pria Asia beralih kebudayaan barat, risikonya akan meningkat.
- Perubahan prostat tertentu. Pria dengan *prostatic intraepithelial neoplasia (PIN)* juga akan meningkat risikonya terkena kanker prostat.

### Gejala

Pria dengan kanker prostat biasanya tidak menunjukkan gejala. Bagi yang menimbulkan gejala, gejala-gejala yang bisa diperhatikan adalah:

- Masalah perkemihan
  - Tidak mampu berkemih
  - Sulit memulai/menghentikan kencing
  - Aliran urin lambat
  - Aliran urin tersendat
  - Rasa sakit/terbakar saat kencing
- Sulit ereksi
- Darah pada urin atau semen
- Rasa sakit berkala pada punggung bawah, pinggul atau pangkal paha

### Bagaimana saya bisa mencegahnya?

- Makan sedikit kalori atau lakukan olahraga teratur agar menjaga berat badan ideal.
- Perhatikan lemak yang anda makan dari daging merah dan produk susu agar minimal.
- Perhatikan masukan kalsium anda.
- Makan lebih banyak ikan. Hindari asam lemak *trans*.
- Masukan sayuran seperti brokoli, kembang kol, kedelai kedalam menu mingguan anda.
- Kurangi (bila bisa hindari!) merokok, serta batasi konsumsi alcohol
- Segera atasi stress, tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, dan depresi.
- Hindari konsumsi suplemen yang berlebihan.
- Rileks dan nikmati hidup.
- Bila anda memiliki salah satu atau lebih dari faktor resiko diatas, anda harus mempertimbangkan untuk pemeriksaan rectum tahunan dan tes PSA (*Prostate Specific Antigen*).
- Hubungi dokter bila anda merasa bingung dengan kondisi anda saat ini. Jangan ragu untuk bertanya.

### Referensi

[www.pcf.org](http://www.pcf.org)  
[www.cancer.org/cancer/prostatecancer/detailedguide/index](http://www.cancer.org/cancer/prostatecancer/detailedguide/index)

### Penulis

Diah Mayangsari S.Kep, NERS  
 d.mayangsari@angsamerah.com  
 reviewed by Angsamerah's physicians