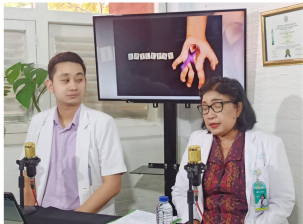


# Galeri edukasi



Video Edukasi Ngusik ep 308  
Melindungi Anak dari Child Grooming:  
Apa yang Perlu Kita Ketahui?



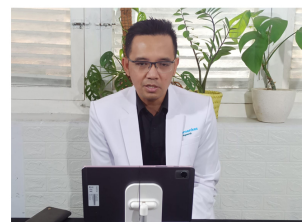
Video Edukasi Ngusik ep 309  
Epilepsi: Jangan takut,  
kenali dan tangani!



Video Edukasi Ngusik ep 310  
Tumor Selaput Bening Mata,  
Kapan Suatu Keganasan?



Video Edukasi Ngusik ep 311  
Lebih Dari Sekedar Cerita : di Balik  
Cerita Penyakit Jantung Bawaan



Siaran Radio Kesehatan Kemenkes  
Nyeri Saat Pipis, Normal atau  
Tanda Infeksi Saluran Kemih?



Video Edukasi Ngusik ep 312  
Perawat Berbicara:  
Mendampingi Pejuang Kanker

Subscribe to our  
**YouTube Channel: PKRS PROF NGOERAH**

# DUAL (Edukasi Visual)

## INFORMASI KESEHATAN

Scan QR Code untuk akses edukasi resmi RS



Artikel Kesehatan



Video Kesehatan



Poster Kesehatan



Media Promkes



Leaflet Kesehatan

Edukasi Sehat, Akses Mudah, Informasi Terpercaya



Edisi Februari 2026 /084

## Hari Kanker Sedunia: Saatnya Lebih Peduli pada Kesehatan Diri

Setiap tanggal 4 Februari diperingati sebagai Hari Kanker Sedunia. Momen ini menjadi disadari dapat meningkatkan risiko kanker dalam jangka panjang bagi kita semua bahwa kanker panjang. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi masalah kematian terbesar di dunia. Namun, kabar yang sering terjadi. Banyak orang kini lebih sering duduk. Padahal, tubuh yang jarang bergerak dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, termasuk kanker. Kanker adalah penyakit yang terjadi ketika sel-sel tubuh tumbuh secara tidak normal dan tidak terkendali. Sel-sel ini kemudian dapat merusak sel tubuh dan menyerang jaringan di sekitarnya, bahkan paru-paru. Banyak orang mengira kanker hanya menyerang orang tua, padahal saat ini kasus kanker juga mulai meningkat pada usia muda. Salah satu penyebab utama meningkatnya kasus kanker adalah gaya hidup modern. Pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta paparan polusi menjadi faktor yang berperan besar. Makanan cepat saji, minuman tinggi

gula, dan makanan olahan yang sering dikonsumsi tanpa disadari dapat meningkatkan risiko kanker dalam jangka panjang. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi masalah kematian terbesar di dunia. Namun, kabar yang sering terjadi. Banyak orang kini lebih sering duduk. Padahal, tubuh yang jarang bergerak dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit, termasuk kanker. Kanker adalah penyakit yang terjadi ketika sel-sel tubuh tumbuh secara tidak normal dan tidak terkendali. Sel-sel ini kemudian dapat merusak sel tubuh dan menyerang jaringan di sekitarnya, bahkan paru-paru. Banyak orang mengira kanker hanya menyerang orang tua, padahal saat ini kasus kanker juga mulai meningkat pada usia muda. Salah satu penyebab utama meningkatnya kasus kanker adalah gaya hidup modern. Pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, serta paparan polusi menjadi faktor yang berperan besar. Makanan cepat saji, minuman tinggi

### Redaksi

**Pelindung** :Direktur Utama  
**Penasehat** :Direktur Medik dan Keperawatan  
Direktur Perencanaan dan Keuangan  
Direktur Sumber Daya Manusia, Pendidikan, dan Penelitian

**Penanggung jawab** :Direktur Layanan Operasional  
**Redaktur** :Kepala Instalasi PKPPB Komite Medik  
**Editor** :Dini Yulia  
Kadek Nopi Arisanti  
A.A Istri Putri Wahyuni

**Grafis & Layout**:I Nym Iwan Paramartha  
**Photografer** :I Nym Iwan Paramartha  
**Sekretariat** :Ni Wayan Rahayuni

Kritik dan saran ditujukan ke Instalasi PKPPB  
Jalan Diponegoro Denpasar Bali (80114)  
Telepon. (0361) 227911-15, (ext: 433,193)  
Email: pkrsanglah19@gmail.com  
**Website**: www.profngoerahhospitalbali.com (info kesehatan)

Tidak perlu olahraga berat, cukup dengan berjalan kaki, bersepeda, atau aktivitas ringan selama minimal 30 menit setiap hari sudah memberikan manfaat besar. Selain itu, penting juga untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin. Deteksi dini dapat membantu menemukan kanker pada tahap awal, sehingga peluang untuk sembuh menjadi lebih besar. Jangan menunggu sampai muncul gejala berat untuk memeriksakan diri. Kesadaran terhadap tanda-tanda awal kanker juga perlu ditingkatkan. Misalnya, munculnya benjolan yang tidak biasa, penurunan berat badan tanpa sebab jelas, kelelahan berkepanjangan, atau perubahan pada tubuh yang tidak wajar. Jika mengalami hal tersebut, segera konsultasikan ke tenaga kesehatan. Hari Kanker Sedunia bukan hanya sekadar peringatan, tetapi juga ajakan untuk mulai peduli terhadap kesehatan diri dan orang di sekitar. Perubahan kecil yang dilakukan setiap hari, seperti memilih makanan sehat, berhenti merokok, dan rutin bergerak, dapat memberikan dampak besar dalam jangka panjang. Mari jadikan momen ini sebagai langkah awal untuk hidup lebih sehat. Karena mencegah selalu lebih baik daripada mengobati.

Sumber: Anak Agung Istri Putri Wahyuni,SKM,MM  
Instalasi PKPPB RS Ngoerah

## Tips Mengolah Makanan yang Benar agar Terhindar dari Risiko Kanker

Pola makan memiliki peran penting dalam menentukan kesehatan jangka panjang. Tidak hanya jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi juga cara pengolahannya sangat memengaruhi kualitas gizi serta keamanannya bagi tubuh. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa metode memasak yang tidak tepat dapat menghasilkan senyawa berbahaya yang berpotensi meningkatkan risiko kanker. Oleh karena itu, memahami cara mengolah makanan dengan benar merupakan langkah penting dalam upaya pencegahan penyakit kronis.

Berikut beberapa panduan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

**1. Hindari Memasak dengan Suhu Terlalu Tinggi**  
Memasak dengan suhu sangat tinggi, seperti membakar, memanggang hingga gosong, atau menggoreng dengan minyak terlalu panas, dapat menghasilkan senyawa berbahaya seperti heterocyclic amines (HCA) dan polycyclic aromatic hydrocarbons (PAH). Senyawa ini sering terbentuk pada daging merah, ayam, dan ikan yang dimasak hingga hangus. Untuk mengurangi risiko, gunakan suhu sedang, balik makanan secara berkala, dan hindari mengonsumsi bagian yang sudah gosong.

**2. Pilih Metode Memasak yang Lebih Sehat**  
Beberapa teknik memasak lebih aman karena meminimalkan pembentukan zat karsinogenik. Metode seperti mengukus, merebus, menumis cepat dengan sedikit minyak, atau memasak dengan suhu rendah sangat dianjurkan. Selain lebih aman, cara ini juga membantu mempertahankan kandungan nutrisi dalam makanan.

**3. Gunakan Minyak dengan Bijak**  
Minyak yang dipanaskan berulang kali dapat menghasilkan radikal bebas dan senyawa toksik yang berbahaya bagi kesehatan. Oleh karena itu, hindari penggunaan minyak jelantah dan jangan memanaskan minyak hingga berasap. Pilih minyak yang lebih stabil terhadap panas, seperti minyak kanola, minyak zaitun (light), atau minyak kelapa murni, serta gunakan dalam jumlah secukupnya.

**4. Cuci dan Siapkan Bahan Makanan dengan Benar**  
Kebersihan bahan makanan sangat penting untuk mencegah kontaminasi dari pestisida, kotoran, atau mikroorganisme. Cuci buah dan sayur di bawah air mengalir, rendam sebentar sebelum diolah, dan kupas bila diperlukan. Selain itu, gunakan talenan berbeda untuk bahan mentah dan matang untuk mencegah kontaminasi silang.

**5. Batasi Konsumsi Makanan Olahan dan Diasap**  
Makanan olahan seperti sosis, nugget, dan kornet, serta makanan yang diasap atau diawetkan dengan nitrit, memiliki kaitan dengan peningkatan risiko kanker, terutama pada saluran pencernaan. Konsumsi makanan ini sebaiknya dibatasi dan tidak dijadikan menu harian. Pilih bahan makanan segar dan olah sendiri di rumah untuk hasil yang lebih sehat.

**6. Lakukan Marinasi Sebelum Memasak Daging**  
Marinasi dapat membantu mengurangi pembentukan senyawa berbahaya saat daging dimasak pada suhu tinggi. Bahan seperti bawang putih, kunyit, jahe, lemon, dan rempah-rempah mengandung antioksidan yang memberikan efek perlindungan. Marinasi selama minimal 30 menit sebelum memasak dianjurkan untuk hasil yang optimal.

**7. Perbanyak Konsumsi Sayur dan Serat**  
Sayuran kaya akan antioksidan dan serat yang dapat membantu melindungi tubuh dari kanker. Namun, cara memasaknya perlu diperhatikan. Memasak terlalu lama dapat merusak kandungan gizinya. Oleh karena itu, kukus sayur sebentar, tumis dengan sedikit minyak, atau konsumsi dalam keadaan segar jika memungkinkan.

**8. Simpan Makanan dengan Aman**  
Penyimpanan makanan yang tidak tepat dapat memicu pertumbuhan jamur penghasil aflatoksin yang berbahaya bagi hati. Simpan makanan matang di kulkas jika tidak langsung dikonsumsi, hindari menyimpan makanan terlalu lama pada suhu ruang, dan pastikan bahan kering tidak lembap. Buang makanan yang sudah berjamur.

**9. Hindari Wadah Plastik Tidak Tahan Panas**  
Memanaskan makanan dalam wadah plastik yang tidak tahan panas dapat menyebabkan perpindahan bahan kimia ke dalam makanan. Gunakan wadah kaca, stainless steel, atau keramik yang aman dan tahan panas. Pastikan wadah berlabel food grade dan microwave safe.

Pada akhirnya, pencegahan kanker tidak hanya bergantung pada apa yang kita makan, tetapi juga bagaimana cara mengolahnya. Dengan memilih metode memasak yang tepat, menggunakan bahan segar, serta menjaga kebersihan dan penyimpanan makanan, kita dapat mengurangi paparan zat berbahaya. Kebiasaan sederhana di dapur yang dilakukan secara konsisten dapat memberikan dampak besar bagi kesehatan jangka panjang.

## Fenomena Kanker Terkini: Ancaman Nyata di Tengah Gaya Hidup Modern



Kanker merupakan salah satu tantangan kesehatan utama di Indonesia dan dunia. Penyakit ini terjadi ketika sel-sel tubuh mengalami perubahan genetik sehingga tumbuh tidak terkendali dan merusak jaringan di sekitarnya. Saat ini, kanker tidak lagi identik dengan usia lanjut atau faktor keturunan semata. Perubahan gaya hidup dan lingkungan modern menjadi faktor utama meningkatnya kasus kanker secara global.

Data dari berbagai lembaga internasional menunjukkan bahwa jumlah kasus kanker terus meningkat setiap tahun dan diperkirakan akan terus bertambah hingga tahun 2050 jika tidak dilakukan intervensi yang efektif. Selain itu, tren baru menunjukkan bahwa kanker kini semakin sering ditemukan pada usia yang lebih muda, termasuk kelompok usia produktif. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh kuat dari gaya hidup yang kurang sehat sejak dini.

Salah satu faktor risiko utama adalah gaya hidup modern. Merokok masih menjadi penyebab terbesar kanker, terutama kanker paru-paru, mulut, dan pankreas. Konsumsi alkohol berlebihan juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker, khususnya kanker kolorektal. Selain itu, obesitas dan pola makan tidak sehat turut berperan besar. Kelebihan berat badan dapat memicu peradangan kronis dan gangguan hormonal yang meningkatkan risiko kanker seperti kanker payudara dan kolorektal. Konsumsi makanan ultra-proses, seperti makanan cepat saji dan minuman tinggi gula, juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko tersebut.

Kurangnya aktivitas fisik semakin memperparah kondisi ini. Gaya hidup sedentary yang banyak dijumpai di masyarakat urban menyebabkan meningkatnya risiko obesitas dan penyakit kronis. Padahal, aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu dapat membantu menurunkan risiko kanker secara signifikan. Selain faktor gaya hidup, paparan lingkungan seperti polusi udara juga menjadi penyebab penting.

Sumber: : Anak Agung Istri Putri Wahyuni,SKM,MM Instalasi PKPPB RS Ngoerah

Saat ini, kanker paru-paru semakin banyak ditemukan pada individu yang tidak merokok, yang diduga berkaitan dengan paparan polusi jangka panjang.

Fenomena lain yang mengkhawatirkan adalah meningkatnya kasus kanker pada usia di bawah 50 tahun. Kanker pada usia muda sering kali terdiagnosis pada stadium lanjut karena kurangnya kesadaran dan keterbatasan skrining. Hal ini berdampak pada pengobatan yang lebih kompleks serta beban psikologis dan ekonomi yang lebih besar.

Pencegahan menjadi kunci utama dalam menghadapi ancaman ini. Upaya pencegahan primer dapat dilakukan dengan menjalani gaya hidup sehat, seperti berhenti merokok, membatasi konsumsi alkohol, menjaga berat badan ideal, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dan rutin berolahraga. Sementara itu, pencegahan sekunder melalui deteksi dini sangat penting untuk meningkatkan peluang kesembuhan. Pemeriksaan skrining seperti kanker payudara, serviks, dan kolorektal dapat membantu menemukan penyakit pada tahap awal.

Menghadapi tren kanker yang terus meningkat, diperlukan peran aktif dari masyarakat dan tenaga kesehatan. Masyarakat perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat dan mengenali tanda-tanda awal kanker. Di sisi lain, tenaga kesehatan harus terus mendorong edukasi, skrining, serta kebijakan yang mendukung lingkungan sehat.

Sebagai penutup, kanker merupakan ancaman nyata di tengah gaya hidup modern. Namun, melalui perubahan gaya hidup dan deteksi dini, risiko kanker dapat ditekan. Upaya ini membutuhkan komitmen bersama agar kualitas hidup masyarakat dapat tetap terjaga di masa depan.