

**KAMPANYE:**  
 Dokter Fajar  
 Firsyada  
 SpB-KBD  
 (tengah), Esa  
 Fitriah (tiga  
 dari kanan),  
 dan tim  
 manajemen  
 Jawa Pos  
 Jakarta  
 setelah  
 talk show di  
 kantor Jawa  
 Pos Jakarta  
 kemarin (27/9).



MUNGKI KARTIKASAR/JAWA POS

JAKARTA SELATAN

# Cegah Kanker Kolorektal

## Dokter Anjurkan Hidup Sehat-Deteksi Dini

**KEBAYORAN LAMA** - Gangguan usus besar menjadi salah satu problem organ tubuh yang dihadapi masyarakat. Sebagian besar makanan instan dan gaya hidup tidak sehat menjadi penyebab kanker usus besar (kanker kolorektal).

Dokter spesialis bedah saluran cerna Dr. Fajar Firsyada, SpB-KBD mengungkapkan, beberapa gejala kanker kolorektal dapat dideteksi dengan mudah secara kasat mata. Contohnya, sering mengalami diare tanpa sebab, *konstipasi persisten* (sembelit), *feses* berdarah, nyeri perut, lemas, dan anemia yang dibarengi penurunan berat badan signifikan. Menurut dia, deteksi

dini tidak cukup untuk memastikan kesehatan pencernaan. Masyarakat dapat melakukan deteksi melalui pemeriksaan colok dubur bagi seseorang yang diindikasikan mengalami buang air besar (BAB) berdarah. Bisa juga dengan *kolonoskopi*, *sigmoidoskopi*, atau melakukan pemeriksaan lebih lanjut dengan *double contrast barium enema* dan *stool test* (pemeriksaan darah samar pada *feses*).

"Keempat tes tersebut efektif untuk mendeteksi kanker stadium dini, sehingga pengobatan akan lebih memberikan manfaat," ujarnya saat *talk show* Edukasi Deteksi Dini Kanker Kolorektal dan Sosialisasi Kampanye Toilet di Kantor Jawa Pos Jakarta, kemarin (27/9).

Kata Fajar, kanker kolorektal dapat dicegah melalui pemeriksaan

(*screening*) berkala dan pengangkatan polip.

Sementara itu, Nutrisionist PT Roche Indonesia Esa Fitriah mengatakan, keseimbangan nutrisi dalam tubuh sangat membantu melancarkan pencernaan. Konsumsi makanan sehat yang mengandung gizi seimbang, serat, dan zat-zat yang diperlukan tubuh, baik untuk membantu proses tumbuh kembang. "Setiap harinya kita tidak boleh terlewatkan untuk memenuhi gizi seimbang," ungkapnya.

Selain makanan bergizi, kata Esa, masyarakat juga harus memenuhi jadwal makanan yang tepat. Makanan juga perlu disesuaikan dengan aktivitas sehari-hari. Dia memaparkan, konsumsi menu utama dipenuhi sebanyak tiga kali sehari dan menu selingan dua kali sehari. (nuq/mby)