



P Kesihatan Payudara

Kesedaran yang Perlu Dipupuk Sejak Usia Remaja

Kanser payudara berlaku apabila sel dalam tisu payudara berkembang secara tidak terkawal. Penyakit ini menjadi antara penyebab utama kematian dalam kalangan wanita, tidak hanya di Malaysia, malah di seluruh dunia. *Ringkasan Laporan Pendaftaran Kanser Kebangsaan Malaysia* bagi tahun 2017 hingga tahun 2021 mencatatkan sebanyak 17.6 peratus daripada keseluruhan kes kanser merupakan kanser payudara. Statistik ini menjadikan kanser payudara sebagai jenis kanser yang paling kerap berlaku dalam kalangan penduduk Malaysia.

Data menunjukkan bahawa kadar kejadian baharu kanser payudara dalam kalangan wanita Malaysia terus meningkat. Kadar ini merujuk jumlah kes baharu kanser

payudara yang didiagnosis per 100 000 individu setiap setahun. Antara tahun 2012 hingga tahun 2016, kadar kejadian ialah 34.1 kes per 100 000 wanita. Namun demikian, angka tersebut meningkat kepada 38.9 kes per 100 000 wanita pada tahun 2017 hingga tahun 2021. Peningkatan ini memberikan gambaran yang jelas tentang kelaziman kanser payudara berlaku dalam masyarakat serta beban penyakit yang dihadapi.

Risiko seumur hidup bagi wanita untuk menghidap kanser payudara juga

menunjukkan peningkatan dalam kalangan tiga etnik utama di Malaysia. Wanita Melayu mengalami peningkatan risiko daripada satu dalam 30 kepada satu dalam 26. Dalam kalangan wanita Cina pula, risiko bertambah daripada satu dalam 22 kepada satu dalam 19, manakala wanita India mencatatkan risiko yang meningkat daripada satu dalam 24 kepada satu dalam 17. Data ini menunjukkan jangkaan bahawa lebih banyak wanita daripada ketiga-tiga etnik akan didiagnosis dengan kanser payudara pada masa akan datang. Sebanyak 50.5 peratus pesakit kanser payudara yang didiagnosis

antara tahun 2017 hingga tahun 2021 berada pada tahap tiga dan tahap empat. Peratusan ini meningkat sebanyak 2.5 peratus berbanding dengan tempoh sebelumnya. Pesakit pada tahap ini menunjukkan tanda bahawa kanser telah merebak ke nodus limfa dan organ lain dalam badan. Situasi ini mencerminkan tahap penyakit yang serius, sekali gus memerlukan rawatan intensif dan pengurusan yang menyeluruh bagi meningkatkan peluang pemulihan.

Statistik juga menunjukkan peningkatan risiko seumur hidup bagi wanita di Malaysia untuk menghidap kanser payudara. Antara tahun 2012 hingga tahun 2016, risiko seumur hidup dianggarkan satu dalam 27 wanita tetapi angka ini meningkat kepada satu dalam 23 wanita bagi tahun 2017 hingga tahun 2021. Kadar kejadian kanser payudara juga didapati lebih ketara dalam kalangan wanita berumur 40 tahun ke atas dengan lonjakan tertinggi dalam kelompok umur 65 tahun hingga 69 tahun.

Kanser Payudara dalam Kalangan Wanita Muda

Kadar kejadian kanser payudara turut menunjukkan peningkatan dalam kalangan wanita muda yang berusia kurang daripada 40 tahun. Perbandingan antara dua tempoh yang dianalisis memperlihatkan peningkatan kadar kejadian kanser payudara dalam kalangan wanita berumur 20 tahun hingga 24 tahun meningkat daripada 1.0 kes per 100 000 kepada 1.2 kes. Dalam kalangan wanita berumur 25 tahun hingga 29 tahun pula, kadar kejadian meningkat daripada 4.5 kepada 5.2 kes per 100 000.

Walaupun kanser payudara jarang-jarang berlaku dalam kalangan wanita berumur bawah 40 tahun,

Jadual 1 Perbandingan kadar kejadian kanser payudara di Malaysia mengikut kategori umur.

Umur (Tahun)	Tahun 2012 hingga Tahun 2016 (Kes per 100 000)	Tahun 2017 hingga Tahun 2021 (Kes per 100 000)	Perubahan
20–24	1.0	1.2	+0.2
25–29	4.5	5.2	+0.7
30–34	15.9	14.8	-1.1
35–39	35.0	31.4	-3.6

penyakit ini tetap menjadi isu kesihatan yang signifikan. Kanser payudara dalam lingkungan umur ini sering menunjukkan ciri biologi yang berbeza dan lebih agresif. Sel kanser cenderung berkembang dengan pantas serta merebak ke tisu atau organ lain dengan lebih cepat dan mudah.

Banyak wanita muda mungkin tidak menyedari bahawa mereka berisiko tinggi untuk mendapat kanser payudara. Anggapan ini sering menyebabkan mereka tidak menjalani pemeriksaan rutin serta mengabaikan gejala serta tanda awal kanser seperti perubahan pada payudara atau ketulan yang tidak biasa. Sikap sedemikian membawa kepada kelewatan dalam mendapatkan diagnosis yang hanya dilakukan apabila kanser sudah berada pada tahap yang lebih serius.

Remaja Perempuan dan Kesedaran Kanser Payudara

Pengesanan awal kanser payudara berperanan penting dalam mengurangkan kadar kematian akibat penyakit ini. Amalan kesihatan yang baik harus dimulakan sejak usia muda untuk membentuk sikap yang positif sepanjang hayat. Oleh itu, remaja perempuan merupakan sasaran yang sesuai bagi pendedahan awal tentang kanser payudara dan kaedah pengesananannya.

Walau bagaimanapun, kajian tempatan dan antarabangsa menunjukkan bahawa tahap pengetahuan remaja perempuan mengenai kanser payudara berada pada tahap rendah. Kebanyakan

daripada mereka beranggapan bahawa peluang untuk didiagnosis dengan kanser payudara adalah sangat kecil kerana kanser ini biasanya dikaitkan dengan wanita dewasa.

Remaja perempuan yang memahami bahawa kanser payudara merupakan penyakit serius sering tidak mengetahui tanda awal penyakit ini atau cara melakukan pemeriksaan sendiri payudara (PSP) dengan betul. Kekurangan pengetahuan ini menimbulkan cabaran untuk mendorong mereka mengamalkan pemeriksaan berkala sebagai langkah pencegahan awal.

Selain itu, pengetahuan tentang faktor risiko kanser payudara dalam kalangan remaja juga masih rendah. Kajian tempatan mendapati bahawa kurang daripada 50 peratus remaja perempuan mengetahui faktor risiko dan tanda awal kanser payudara.

Keperluan untuk memperkenalkan program pendidikan yang khusus adalah amat mendesak. Program ini bukan sahaja boleh meningkatkan tahap kesedaran remaja perempuan tentang kanser payudara, malah



Para pelajar mengikuti sesi praktikal bagi mempelajari teknik PSP dengan menggunakan alat simulasi tisu payudara.

membekalkan maklumat berkualiti kepada mereka mengenai kaedah pengesanan awal dan langkah pencegahan.

Remaja Perempuan dan PSP

Pengesanan dan saringan awal memainkan peranan penting dalam mengesan kanser payudara sebelum sel kanser merebak, sekali gus dapat mengurangkan kadar kejadian dan kematian akibat penyakit ini. Oleh sebab pemeriksaan mamografi hanya disarankan untuk wanita berumur 40 tahun ke atas, PSP menjadi kaedah saringan awal yang sesuai untuk wanita muda, termasuklah remaja perempuan.

PSP ialah teknik yang membolehkan seseorang mengenali keadaan normal payudara serta mengesan sebarang perubahan kecil dari semasa ke semasa yang mungkin menjadi tanda awal kanser payudara. Kaedah ini merupakan langkah proaktif yang boleh dilakukan secara berkala tanpa memerlukan alat khas, lalu menjadikannya mudah untuk diamalkan di rumah.

Kajian yang dijalankan di Malaysia mendapati bahawa kebanyakan remaja perempuan pernah mendengar tentang PSP tetapi tidak mengetahui kepentingannya atau cara melakukannya dengan betul. Majoriti responden kajian tidak mempunyai sejarah keluarga yang menghidap kanser payudara yang mungkin menjadi penyumbang kepada kekurangan pengetahuan mereka tentang PSP.

Kepentingan PSP

PSP membantu remaja perempuan mengenali keadaan normal payudara mereka dan seterusnya memudahkan pengesanan awal terhadap sebarang perubahan yang mencurigakan. Pengetahuan ini mengurangkan kebimbangan dan ketakutan yang sering dikaitkan dengan pemeriksaan kesihatan, selain memberikan keyakinan untuk mengambil tindakan awal jika diperlukan. Langkah ini juga membentuk sikap proaktif

terhadap kesihatan. Apabila remaja perempuan diberikan pengetahuan yang mencukupi tentang cara melakukan PSP dan kepentingannya, mereka lebih cenderung untuk melakukan pemeriksaan secara berkala dan melaporkan sebarang perubahan kepada pakar perubatan. Kajian menunjukkan bahawa wanita yang kerap melakukan PSP dapat mengesan kanser payudara pada peringkat awal yang meningkatkan peluang rawatan untuk berjaya.

Oleh hal yang demikian, pendidikan mengenai PSP perlu diberikan perhatian khusus melalui kesedaran masyarakat dan program pendidikan di sekolah. Perkongsian maklumat yang tepat mengenai teknik PSP dan faedahnya dapat membantu remaja perempuan membentuk sikap positif terhadap penjagaan kesihatan payudara. Usaha ini bukan sahaja meningkatkan pengetahuan, malah mendorong mereka untuk menjadi lebih aktif dan bertanggungjawab terhadap kesihatan diri.

Program Intervensi Pendidikan

Pengetahuan yang rendah tentang PSP menjadi penghalang utama bagi remaja perempuan untuk melakukan pemeriksaan secara berkala. Tanpa pemahaman yang mencukupi, mereka mungkin gagal mengenal pasti perubahan yang mencurigakan pada payudara yang boleh menjadi tanda awal kanser payudara.

Tahap kesedaran yang rendah turut menyumbang kepada sikap pasif terhadap penjagaan kesihatan. Remaja perempuan yang tidak memahami kepentingan PSP mungkin tidak melihat keperluan untuk mengambil tanggungjawab terhadap kesihatan mereka sendiri. Keadaan ini meningkatkan risiko yang lebih tinggi untuk menghidap kanser payudara pada masa akan datang.

Kajian menunjukkan bahawa tahap pengetahuan dan kesedaran tentang PSP masih rendah dalam kalangan remaja perempuan. Dapatan ini mengesahkan bahawa perlunya program intervensi pendidikan yang

dapat meningkatkan pengetahuan dan kesedaran tentang PSP. Antara beberapa strategi yang boleh dilaksanakan untuk mencapai tujuan ini termasuklah:

Pendidikan di sekolah

Mengintegrasikan pendidikan tentang kesihatan payudara dan PSP ke dalam kurikulum sekolah menjadi langkah utama dalam strategi ini. Program ini boleh melibatkan sesi ceramah mengenai kanser payudara, bengkel dan demonstrasi yang menyediakan panduan praktikal untuk melakukan PSP dengan betul.

Kempen kesedaran dan sokongan komuniti

Melaksanakan kempen kesedaran yang melibatkan organisasi kesihatan dan komuniti yang merangkumi ceramah, pameran kesihatan, penyediaan bahan pendidikan dan pelibatan profesional kesihatan untuk memberikan nasihat. Sokongan komuniti dapat mencipta persekitaran yang kondusif untuk perbincangan mengenai kesihatan payudara, sekali gus menggalakkan remaja untuk lebih aktif menjaga kesihatan mereka.

Pelibatan keluarga

Keluarga memainkan peranan penting dalam menyokong remaja perempuan untuk melakukan PSP secara berkala.

Satu kajian yang dijalankan pada tahun 2018 yang melibatkan 300 pelajar perempuan berusia antara 13 tahun hingga 16 tahun di Negeri Sembilan menunjukkan keberkesanan program intervensi dalam meningkatkan pengetahuan tentang kanser payudara. Peningkatan pengetahuan ini membuktikan bahawa program intervensi yang dirancang dengan baik mampu memberikan impak yang ketara dalam membentuk kesedaran dan sikap positif terhadap kesihatan payudara.

Hasil kajian ini juga menunjukkan bahawa program intervensi yang dibangunkan bukan sahaja perlu

Jadual 2 Elemen dalam program intervensi pendidikan.

Elemen	Penerangan
Pendidikan dan kesedaran	Program intervensi perlu menyediakan maklumat yang jelas dan komprehensif tentang kanser payudara dan faktor risikonya, kepentingan pemeriksaan awal dan cara melakukan PSP dengan betul. Melalui pemberian maklumat ini, peserta dapat memahami risiko dan langkah pencegahan yang boleh diambil untuk melindungi kesihatan payudara mereka.
Demonstrasi dan penggunaan alat bantu visual	<ul style="list-style-type: none"> Menggunakan model payudara atau bahan visual lain untuk menunjukkan teknik PSP dengan betul yang akan membantu meningkatkan kefahaman peserta. Aktiviti amali yang membolehkan remaja perempuan mempelajari dan mengamalkan teknik PSP secara langsung, sekali gus meningkatkan keyakinan untuk melakukannya sendiri di rumah.
Sokongan komuniti	Pelibatan ibu bapa dan guru membantu menyediakan dorongan dan maklumat tambahan kepada remaja perempuan, sekali gus memastikan sokongan berterusan sepanjang proses pembelajaran.
Pemantauan dan penilaian	Menilai keberkesanan program melalui data sebelum dan selepas pelaksanaan. Hasil penilaian digunakan untuk mengenal pasti kekuatan dan kelemahan program serta membuat penyesuaian yang diperlukan.
Pendekatan bersepadu	Menggunakan pendekatan melalui pelbagai disiplin ilmu seperti pendidikan kesihatan, psikologi dan sains perubatan untuk memberikan perspektif yang lebih holistik tentang kesihatan payudara.
Penggunaan sumber digital	Memanfaatkan teknologi seperti aplikasi mudah alih atau laman web untuk memberikan panduan dan maklumat tentang PSP, selain memudahkan akses kepada sumber pendidikan untuk remaja perempuan di mana-mana sahaja mereka berada.
Pendekatan berterusan	Menyediakan pendidikan berterusan tentang PSP melalui sesi pembelajaran berkala atau kempen berulang untuk memastikan maklumat sentiasa segar dalam ingatan peserta.

menyampaikan maklumat tetapi juga harus direka bentuk dengan cara yang menarik dan mudah difahami. Pendekatan ini dapat meningkatkan daya tarikan program, sekali gus memastikan mesej kesihatan sampai kepada kumpulan sasaran.

Secara keseluruhannya, kesedaran tentang penjagaan kesihatan payudara dan risiko kanser payudara perlu dipupuk

sejak remaja. Usaha ini penting bagi membentuk sikap proaktif terhadap kesihatan diri, sekali gus menggalakkan amalan pemeriksaan awal seperti PSP.

Pelaksanaan program intervensi yang disesuaikan dengan kemajuan teknologi juga dapat meningkatkan keberkesanan dalam menyampaikan maklumat dan memupuk kesedaran. Aplikasi mudah alih, laman web dan pendekatan visual interaktif dilihat

memberikan peluang kepada remaja untuk belajar dengan lebih mudah dan menarik.

Peningkatan kesedaran dalam kalangan remaja bukan sahaja membantu mereka mengenal pasti risiko dengan lebih awal, malah mendorong pengesanan awal yang berpotensi menyelamatkan nyawa. Usaha ini dapat memberikan impak yang positif kepada statistik kejadian kanser payudara di Malaysia pada masa akan datang dan seterusnya menyumbang kepada pengurangan beban penyakit ini dalam masyarakat. @



Sesi ceramah kesihatan payudara yang dijalankan sebagai sebahagian daripada aktiviti kurikulum di sekolah.

Profesor Ts. Dr. Norhayati Mohd Zain,
Pensyarah Kanan,
Fakulti Sains Kesihatan,
KPJ Healthcare University.