

# HEALTH NEWS

CERITA INSPIRATIF DAN INFORMATIF UNTUK PASIEN



SEDANG DALAM  
PERJALANAN?  
PINDAI UNTUK MEMBACA  
ARTIKEL SECARA ONLINE!



Juga tersedia  
dalam bahasa  
Mandarin, Vietnam &  
Bahasa Indonesia



WAWASAN BULAN INI:  
**KANKER  
KOLOREKTAL**

## 4 HAL YANG PERLU DIKETAHUI GEN Z TENTANG KANKER KOLOREKTAL

Berikut 4 hal yang perlu diketahui  
Gen Z tentang kanker kolorektal  
/ HALAMAN 6

## MEMAHAMI LABEL MAKANAN

Jelajahi dasar-dasar membaca  
label makanan untuk membuat  
pilihan makanan yang tepat  
/ HALAMAN 8

## CanHOPE Indonesia Helpline

**SCAN ME**  
HUBUNGI TEAM KAMI



### INDONESIA

[jakarta@canhope.org](mailto:jakarta@canhope.org)  
[bandung@canhope.org](mailto:bandung@canhope.org)  
[medan@canhope.org](mailto:medan@canhope.org)  
[semarang@canhope.org](mailto:semarang@canhope.org)  
[solo@canhope.org](mailto:solo@canhope.org)  
[yogyakarta@canhope.org](mailto:yogyakarta@canhope.org)  
[surabaya@canhope.org](mailto:surabaya@canhope.org)

## CanHOPE

CanHOPE adalah layanan konseling dan dukungan kanker nirlaba oleh Parkway Cancer Centre. Pasien kami datang dari seluruh dunia untuk mendapatkan perawatan kanker holistik kami yang telah lama dikenal. Bahkan setelah mereka kembali ke negara asal mereka, kami melakukan apa yang kita bisa untuk mendukung mereka dalam perjalanan penyembuhan mereka. Itulah motivasi kami untuk mendirikan kantor CanHOPE di luar Singapura. Menjembatani batas-batas geografis, budaya dan bahasa, kami bersyukur dapat mengatakan bahwa hari ini, perawatan kanker kami menjangkau pasien di lebih dari 20 kota di seluruh dunia. Lebih penting lagi, kami tetap berkomitmen untuk mengembangkan jaringan CanHOPE sehingga pasien kami, tidak peduli di mana pun mereka berada, tidak menjalani nya sendirian.

Parkway Cancer Centre bangga menjadi bagian dari IHH Healthcare Network, bersama dengan spesialis dan teknologi yang diakui secara internasional untuk memberikan perawatan kepada pasien kami di seluruh dunia. Selama 15 tahun, PCC berakar pada nilai-nilai kepercayaan, mencakup harapan dan dedikasi yang tak tergoyahkan untuk memenuhi setiap kebutuhan pasien kanker kami.

### Layanan kami meliputi:

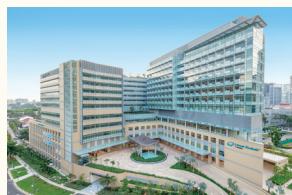
- Rekomendasi profesional untuk pilihan pengobatan dan dokter
- Saran tentang perkiraan biaya perawatan dan prosedur
- Bantuan evakuasi dan repatriasi
- Pengaturan medis untuk mendapatkan janji temu dan teleconsultation
- Pembuatan dan perpanjangan visa
- Layanan terjemahan/juru bahasa multibahasa
- Pengaturan makanan dan minuman/diet makanan terkait agama dan keyakinan
- Post-care care support



Gleneagles Hospital



Mount Elizabeth Hospital



Mount Elizabeth Novena Hospital



Parkway East Hospital





## 01 **SOROTAN** Panduan untuk Alat Tes Immunokimia Feses (FIT) / HALAMAN 4

Pada artikel ini, kita akan melihat pentingnya pemeriksaan rutin, termasuk alat FIT dan rincian penggunaan yang benar.

## 02 **WAWASAN BULAN INI** 4 Hal yang Perlu Diketahui Gen Z tentang Kanker Kolorektal / HALAMAN 6

Dr Foo Kian Fong, Konsultan Senior, Onkologi Medis, membahas 4 detail penting tentang kanker kolorektal yang harus diwaspadai oleh Gen Z.



## 03 **LEBIH JAUH TENTANG KESEHATAN KANKER** Memahami Label Makanan / HALAMAN 8

Ahli Diet Utama, Gerard Wong, menjelaskan dasar-dasar membaca dan menafsirkan label makanan untuk membantu kita membuat pilihan makanan yang lebih tepat saat kita makan.

## 04 **DUKUNGAN KANKER** Program Dukungan CanHOPE / HALAMAN 10

Pelajari tentang CanHOPE dan program dukungannya yang menyentuh hati yang memenuhi kebutuhan psiko-emosional, sosial, dan fisik pasien dan perawat mereka.



# PANDUAN UNTUK KIT TES IMUNOKIMIA FESES (FIT)

**Kanker kolorektal merupakan kanker paling umum ketiga di seluruh dunia<sup>1</sup> dan penyebab kematian akibat kanker kedua terbesar di Singapura<sup>2</sup>. Skrining dini, termasuk kolonoskopi dan Tes Imunokimia Feses (FIT) Kit, dapat sangat membantu dalam meningkatkan tingkat kelangsungan hidup pasien.**

Bagi individu yang berusia di atas 50 tahun, polip biasanya terbentuk di dinding bagian dalam usus besar dan rektum. Kebanyakan polip bersifat jinak (bukan kanker), namun beberapa polip (adenoma) dapat menjadi kanker sehingga harus diangkat jika terdeteksi. Polip dan kanker kolorektal dapat dideteksi melalui jejak darah yang mungkin tidak terlihat oleh mata telanjang.

FIT adalah metode pemeriksaan yang murah dan non-invasif yang dapat membantu mendeteksi jejak tersebut pada tinja. Hal ini juga dapat dilakukan dengan mudah dalam kenyamanan rumah Anda sendiri.

## Siapa yang sebaiknya menggunakan kit FIT?

Kit FIT direkomendasikan untuk individu berusia di atas 50 tahun yang tidak memiliki tanda atau gejala

kanker kolorektal. Hal ini karena kanker kolorektal tidak menunjukkan gejala pada tahap awal dan hanya dapat dideteksi melalui skrining<sup>3</sup>. Individu didorong untuk melakukan FIT setahun sekali.

## Penggunaan kit FIT yang tepat

Meskipun menggunakan kit FIT untuk mengumpulkan sampel tinja mungkin tampak sederhana, penelitian terbaru<sup>4</sup> menunjukkan bahwa satu dari sepuluh pasien mengembalikan spesimen tinja yang tidak dapat diproses di laboratorium. Hal ini mungkin disebabkan oleh kesalahan yang berhubungan dengan pasien seperti sampel tinja yang tidak mencukupi, sampel yang diberi label salah, sampel yang lama, dan wadah yang rusak atau bocor<sup>5</sup>. Dengan mempelajari

<sup>1</sup>"Kanker kolorektal". Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 2023.

<sup>2</sup>Laporan Tahunan Pendaftaran Kanker Singapura 2021.

<sup>3</sup>"Kanker usus besar: Apa yang perlu Anda ketahui". Parkway Cancer Centre, 2015.

<sup>4</sup>Liu, Po-Hong dkk. *AI. Tes Imunokimia Tinja yang Kurang Memuaskan untuk Skrining Kanker Kolorektal: Prevalensi, Alasan, dan Pengujian Selanjutnya*. Asosiasi Penelitian Kanker Amerika, 2023.

penggunaan kit FIT yang tepat, hal ini memungkinkan pengujian yang lebih akurat dan andal.

## Cara menggunakan perangkat FIT

Berikut adalah langkah-langkah yang disarankan tentang cara menggunakan kit FIT:

1. Kumpulkan tinja Anda di atas tisu toilet yang bersih. Pastikan tinja tidak terkena urin atau air. Jangan mengambil sampel tinja jika Anda memiliki kondisi pendarahan seperti wasir (nanah) atau menstruasi.
2. Buka botol spesimen dan keluarkan sendok pengumpul.
3. Gunakan sendok pengumpul untuk mengambil sampel dari bagian dalam dan permukaan tinja sebanyak 6 kali.
4. Kembalikan sendok pengumpul beserta sampel tinja ke dalam botol spesimen dan kencangkan tutupnya.
5. Bungkus peralatan dengan bubble wrap sebelum memasukkannya ke dalam kantong biohazard yang disediakan. Kembalikan spesimen pada hari pengujian.

## Apa yang harus dilakukan jika hasil Anda positif

Jika hasilnya positif, berarti ada darah yang terdeteksi pada sampel tinja Anda. Ini tidak selalu berarti bahwa Anda menderita kanker kolorektal karena ada kemungkinan hasil positif palsu dan negatif palsu. Darah pada tinja juga bisa disebabkan oleh kondisi medis lainnya.

Oleh karena itu, sangat disarankan agar Anda menindaklanjuti dengan penyedia layanan kesehatan Anda dan menjadwalkan janji temu untuk evaluasi lebih lanjut.

## Menuju kesehatan kolorektal yang lebih baik

Deteksi dini sangat penting bagi mereka yang menghadapi kanker kolorektal. Kit FIT adalah pilihan skrining yang efektif untuk individu yang berisiko karena menyediakan sarana yang dapat diakses untuk mendeteksi kelainan sejak dini.

*Dengan memasukkan FIT ke dalam pemeriksaan rutin, individu berada di jalur yang benar menuju manajemen kesehatan proaktif dan masa depan penuh harapan yang ditandai dengan kesehatan kolorektal. ■*

<sup>5</sup>Pozniak, Sarah. Tes Kanker Usus Besar Apa Saja yang Tersedia yang dapat Dilakukan di Rumah dan Seberapa Andal Tes Tersebut? GoodRx Health, 2023.

## Cara menggunakan kit FIT





# 4 HAL YANG PERLU DIKETAHUI GEN Z TENTANG KANKER KOLOREKTAL

Meskipun kanker kolorektal diketahui sebagian besar menyerang orang lanjut usia<sup>1</sup>, bukan berarti Gen Z kebal terhadap risikonya. Faktanya, terdapat kekhawatiran yang semakin besar mengenai peningkatan kejadian kanker kolorektal pada kelompok usia di bawah 50 tahun secara global<sup>2</sup>.

Faktor risiko yang terkait dengan kanker kolorektal termasuk genetika, obesitas, konsumsi berlebihan daging olahan dan daging merah, alkohol, dan merokok. Meningkatnya kejadian kanker kolorektal pada individu yang lebih muda dapat dikaitkan dengan perubahan pola makan dan gaya hidup kita.

Namun banyak yang meragukan hubungan antara faktor-faktor ini dan meningkatnya kejadian penyakit ini. Penting untuk diketahui bahwa meskipun faktor-faktor ini dapat meningkatkan risiko, peningkatan risiko yang terjadi relatif kecil<sup>3</sup>.

Terlepas dari alasan di balik meningkatnya kejadian kanker kolorektal, tidak ada salahnya bagi Gen Z untuk mengambil pendekatan proaktif dan mempelajari lebih lanjut tentang penyakit ini. Berikut empat hal yang perlu diketahui Gen Z tentang kanker kolorektal.

## 1. Faktor risiko dan pilihan gaya hidup

Kanker kolorektal biasanya dimulai dengan polip di usus besar dan dalam jangka waktu tertentu, karena perubahan lingkungan usus dan perubahan genetik, kanker tersebut berkembang menjadi kanker.

Faktor risiko utama meliputi:

- Genetika terkait dengan gen tertentu yang dapat diturunkan dari orang tua ke anak seperti poliposis adenomatosa dan sindrom Lynch
- Riwayat pribadi atau riwayat keluarga dengan kanker kolorektal atau polip
- Penyakit radang usus seperti Penyakit Crohn atau Kolitis Ulseratif
- Kegemukan
- Diabetes mellitus
- Daging merah dan olahan
- Merokok
- Konsumsi alkohol berlebihan
- Dan lain-lain



**DR FOO KIAN FONG**  
Konsultan Senior, Onkologi Medis  
Parkway Cancer Centre

MBBS (Singapura), MMed (Penyakit Penyakit Dalam), MRCP (Inggris),  
FRACGP (Australia), FAMS (Onkologi Medis)

Dr Foo Kian Fong mengkhususkan diri pada kanker yang mempengaruhi saluran pencernaan seperti kerongkongan, lambung, pankreas, usus kecil dan besar, neuroendokrin, saluran empedu dan saluran anus. Ia juga memiliki minat pada kanker nasofaring, paru-paru, ginjal, dan prostat. Dia telah menerbitkan banyak artikel tentang kanker nasofaring, paru-paru, hati, lambung dan usus besar di jurnal yang ditinjau oleh rekan sejawat.

<sup>1</sup> "Kanker kolorektal". Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), 2023.

<sup>2</sup> "Apa yang Mendorong Meningkatnya Kanker Usus Besar pada Dewasa Muda?". Berita Harian ASCO, 2023.






<sup>3</sup> "Kanker kolorektal meningkat di kalangan orang dewasa muda dan para ilmuwan berlomba untuk mengungkap penyebabnya". CNN, 2023.

Memahami faktor risiko yang terkait dengan kanker kolorektal sangatlah penting, karena aspek-aspek tertentu dapat dikurangi melalui penyesuaian gaya hidup. Pilihan gaya hidup yang tidak sehat, seperti terus-menerus mengonsumsi makanan cepat saji tinggi lemak, dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker kolorektal.

Faktor lain yang dapat dikelola seperti mengurangi gula<sup>4</sup> dan alkohol, mengonsumsi sayuran, produk susu, dan biji-bijian<sup>5</sup>, serta menjalani gaya hidup yang lebih aktif secara fisik, juga dapat membantu mengurangi risiko penyakit yang diakibatkannya.

## 2. Gejala yang harus diwaspadai

Gejala kanker kolorektal antara lain:

-  Perubahan kebiasaan buang air besar (diare atau sembelit)
-  Merasa usus Anda tidak kosong sepenuhnya
-  Menemukan darah (merah terang atau sangat gelap) di tinja Anda
-  Menemukan tinja Anda lebih sedikit dari biasanya
-  Sakit perut terutama pada malam hari
-  Sering mengalami nyeri gas, kram, atau merasa kenyang atau kembung
-  Penurunan berat badan tanpa alasan yang diketahui
-  Merasa sangat lelah sepanjang waktu
-  Mengalami mual atau muntah

Sebagian besar gejala-gejala ini umum terjadi pada orang-orang muda terutama mereka yang menderita sindrom iritasi usus besar. Jika Anda mengalami gejala-gejala ini dalam jangka waktu lama dan terdapat faktor risikonya, jangan ragu untuk berkonsultasi dengan penyedia layanan kesehatan Anda. Namun, penting untuk diperhatikan bahwa gejala-gejala ini biasanya bukan disebabkan oleh kanker.

Selain itu, penting untuk diperhatikan bahwa kanker stadium awal biasanya tidak menimbulkan rasa sakit<sup>6</sup>. Oleh karena itu, siapa pun yang mengalami gejala-gejala tersebut sebaiknya menemui dokter untuk didiagnosis dan diobati sedini mungkin.

## 3. Tes skrining

Skrining kanker adalah melakukan tes untuk mendeteksi kanker kolorektal meskipun tidak ada gejala.

Di Singapura, usia yang disarankan untuk melakukan skrining adalah 50 tahun bagi individu tanpa gejala<sup>7</sup>. Di AS, usia untuk

memulai skrining sekarang adalah 45 tahun. Meskipun pengujian ini mungkin tidak terlalu menjadi perhatian bagi Gen Z, ada baiknya untuk selalu mengetahui pilihan yang tersedia. Selain itu, deteksi dini kanker kolorektal dapat meningkatkan efektivitas pengobatan kanker.

Tes skrining berikut dapat digunakan untuk mendeteksi polip, kanker, atau kelainan lainnya<sup>6</sup>:

- **Tes Darah Okultisme Feses (FOBT)** atau **Tes Imunokimia Feses (FIT)** dapat mendeteksi sejumlah kecil darah dalam tinja. Jika tes ini mendeteksi darah, diperlukan tes lain untuk mencari sumber darah tersebut. Kondisi jinak (seperti wasir), juga bisa menyebabkan darah pada tinja.
- **Kolonoskopi** memungkinkan dokter Anda memeriksa rektum dan seluruh usus besar menggunakan tabung panjang dan terang (kolonoskop). Jika polip — pertumbuhan jinak yang dapat menyebabkan kanker — ditemukan, polip tersebut dapat diangkat.
- **Kolonoskopi virtual** menggunakan peralatan sinar-X khusus untuk menghasilkan gambar usus besar dan rektum. Komputer menyusun gambar-gambar ini menjadi gambar detail yang dapat menunjukkan polip dan kelainan lainnya.

## 4. Pilihan pengobatan

Meskipun setiap kasus berbeda-beda, operasi kanker kolorektal bisa sangat berhasil bahkan pada stadium lanjut. Meskipun sebagian besar pasien memerlukan pembedahan untuk mengeluarkan segmen usus besar yang terkena, beberapa pasien mungkin memerlukan kemoterapi tambahan dan terapi radiasi.

Untuk individu dengan kanker kolorektal metastatik, terapi target menjadi pilihan yang tepat dalam rencana pengobatan komprehensif.

## Melangkah ke depan

Karena kanker kolorektal menjadi lebih umum terjadi pada generasi muda, penting bagi kita untuk memiliki pemahaman dasar tentang penyakit ini. Mengetahui faktor risiko, gejala, tes skrining, pilihan pengobatan, dan dukungan sangat berguna jika kita menghadapi diagnosis kanker kolorektal.

*Penting untuk menjaga gaya hidup sehat, termasuk mengonsumsi makanan nabati, berolahraga secara teratur, dan tidur yang cukup (lebih dari 6 jam setiap malam) untuk mencegah kanker kolorektal. ■*

<sup>4</sup>Hur J, Otegbeye E, Joh HK, dkk. Asupan minuman manis di masa dewasa dan remaja serta risiko kanker kolorektal dini di kalangan wanita. *Usus*. 2021.

<sup>5</sup>Vieira AR, Abar L, Chan DSM, dkk. Makanan dan minuman dan risiko kanker kolorektal: tinjauan sistematis dan meta-analisis studi kohort, pembaruan bukti dari Proyek Pembaruan Berkelanjutan WCRF-AICR. *Ann Oncol*. 2017.

<sup>6</sup>"Kanker Kolorektal", PCC.

<sup>7</sup>"Skrining Kanker Kolorektal: Mengapa Penting". *SingHealth*, 2021



# MEMAHAMI LABEL MAKANAN

**Makan dengan baik sama pentingnya dengan berolahraga dengan baik. Pada sesi seminar yang diadakan bulan Juni lalu di Filipina, Ahli Gizi Senior Gerard Wong menjelaskan dasar-dasar membaca dan menafsirkan label makanan untuk membantu kita membuat pilihan makanan yang lebih tepat saat kita makan.**

"Ada hubungan kuat antara obesitas, aktivitas fisik dan kanker di negara-negara modern", ujar Gerard. Saat berbicara kepada para peserta seminar tentang Memahami Label Makanan secara langsung dan daring, ia menjelaskan bagaimana gaya hidup perkotaan, serta meningkatnya prevalensi rantai makanan cepat saji di Asia Tenggara dan seluruh dunia, dapat berdampak buruk pada kebiasaan makan seseorang.

Salah satu cara mengukur obesitas adalah dengan menggunakan indeks massa tubuh (BMI). Namun, penting untuk dicatat bahwa BMI hanya memberikan perkiraan kasar mengenai jumlah lemak tubuh dengan menggunakan pengukuran tinggi dan berat badan. Meskipun BMI dapat membantu menilai faktor risiko kondisi kesehatan tertentu, BMI mungkin tidak memberikan gambaran akurat tentang komposisi lemak tubuh karena tidak memperhitungkan massa otot atau distribusi berat di dalam tubuh.

Selain itu, terdapat perbedaan etnis dalam BMI antara orang Asia dan Kaukasia, karena orang Asia diketahui memiliki persentase lemak tubuh lebih tinggi dibandingkan orang Kaukasia, kata Gerard.

Selain BMI, "berat badan adalah keseimbangan antara apa yang kita makan dan apa yang kita bakar," katanya.

Semua makanan mempunyai energi. Mengonsumsi lebih banyak energi daripada yang Anda bakar dapat menyebabkan penambahan berat badan dan obesitas, sehingga meningkatkan risiko kanker dan masalah kesehatan kronis lainnya.

Sebaliknya, hilangnya massa otot dan serat akibat penuaan dapat mempengaruhi keseimbangan tersebut. Dalam kasus kanker, ketidakmampuan makan akibat efek samping pengobatan juga dapat mengakibatkan penurunan berat badan secara cepat.

## Mengapa membaca label makanan

Menurut Gerard, mengatur asupan energi melalui makanan yang kita konsumsi sama pentingnya dengan olahraga.

"Soal penurunan berat badan, olahraga akan sia-sia jika kita tidak membatasi kalori yang masuk," jelasnya.

Terkait penambahan atau penurunan berat badan, penting untuk menerapkan perubahan gaya hidup dan pola makan yang dapat dipertahankan dalam jangka panjang. Alih-alih menghilangkan makanan cepat saji sepenuhnya atau mengurangi kalori secara drastis, misalnya, perubahan ini mungkin tampak seperti memilih pilihan makanan yang lebih sehat dalam pesanan makanan Anda, atau membuat penyesuaian terhadap seberapa sering Anda mengonsumsi makanan olahan.

"Memahami label makanan dapat membantu kita membuat pilihan makanan yang lebih tepat," kata Gerard.

## Cara membaca label makanan

Ada 3 hal penting pada label makanan yang harus diperhatikan saat memilih makanan:

- Daftar Bahan
- Panel Informasi Gizi (NIP)
- Klaim Nutrisi

**Daftar bahan** menunjukkan kepada kita semua bahan yang digunakan untuk membuat suatu produk makanan. Bahan-bahan ini umumnya dicantumkan dalam urutan menurun, berdasarkan jumlah bahan yang digunakan untuk memproduksi produk makanan. Hal ini dapat membantu memberi Anda gambaran tentang berapa banyak bahan tertentu yang digunakan dalam produk makanan.

Misalnya, jika gula adalah item pertama yang tercantum, ini memberi tahu Anda bahwa gula merupakan komponen bahan utama dalam produk makanan.



### GERARD WONG

Kepala Ahli Gizi, Allied Health  
Parkway Cancer Centre

BSND (Australia), PGCert (Nutrisi Olahraga) (Australia)

Sebagai Kepala Ahli Gizi, Gerard menjawab kebutuhan pasien kanker melalui perjalanan kanker mereka dan mengadakan lokakarya nutrisi baik di dalam maupun luar negeri. Saat ini beliau adalah Ahli Gizi Terakreditasi di Singapore Nutrition and Dietetics Association (SNDA).



**NIP** memberi tahu Anda nilai gizi sebenarnya dari produk makanan. Perlu diperhatikan bahwa NIP dapat disajikan secara berbeda, bergantung pada apakah label makanan mengikuti sistem Inggris (UK), atau sistem Amerika Serikat (AS).

Label makanan di Inggris biasanya menunjukkan asupan nutrisi 'per porsi' dan 'per 100 g' (atau 'per 100 ml' untuk cairan) produk makanan. Daftar 'per 100 g' membantu Anda membandingkan kandungan nutrisi dari dua produk makanan serupa dan memilih pilihan yang lebih sehat.

Label makanan AS sedikit berbeda. Mereka umumnya menyoroti ukuran porsi, porsi per wadah, kalori per porsi, dan nutrisi dalam persentase nilai harian (dibandingkan dengan gram pada label makanan Inggris). Daftar zat gizi biasanya dibagi berdasarkan zat gizi yang dibatasi (misalnya lemak, kolesterol, natrium, karbohidrat) dan zat gizi yang perlu dipenuhi (misalnya vitamin A, vitamin C, kalsium, zat besi).

**Klaim gizi** mengacu pada klaim isi pada kemasan pangan yang menggambarkan kadar zat gizi dalam suatu produk pangan. Istilah umum yang digunakan dalam klaim nutrisi mencakup 'bebas dari -', 'tinggi kandungan -', 'rendah kandungan -', 'lebih banyak -', 'dikurangi -' atau 'ringan'. Tergantung pada negara tempat produk makanan tersebut dijual, terdapat persyaratan tertentu (misalnya persentase tunjangan harian untuk zat gizi terkait) yang perlu dipenuhi sebelum klaim zat gizi tersebut dapat dibuat pada kemasan makanan.

## Membuat perubahan positif dalam pola pikir

Gerard menutup seminar dengan membagikan beberapa contoh label makanan dari makanan yang umum ditemukan di supermarket.

Dia menekankan pentingnya mengurangi gula (termasuk pemanis buatan), lemak jenuh dan lemak trans, serta natrium yang ditemukan dalam banyak makanan umum seperti minyak, sosis, dan keripik kentang, karena dapat menyebabkan penambahan berat badan, obesitas, peningkatan kolesterol atau kadar gula darah, dan peningkatan risiko penyakit kronis. Ia juga menyarankan untuk berhati-hati dengan label yang bertuliskan 'minyak nabati' karena mungkin mengandung minyak tidak sehat seperti minyak sawit atau minyak kelapa.

Sebaliknya, tingkatkan asupan serat (misalnya beralih ke nasi merah, konsumsi lebih banyak sayuran) untuk membantu mengatur pergerakan usus dan mengurangi risiko kanker usus besar, serta penyakit lainnya. Anda juga dapat memilih minyak yang lebih sehat (misalnya minyak zaitun, minyak bunga matahari) dalam makanan Anda. Mengurangi asupan gula dan natrium secara bertahap dari waktu ke waktu juga dapat membantu Anda terbiasa dengan perbedaan rasa.

*Pada akhirnya, makan dengan baik berarti mengubah persepsi Anda terhadap makanan dan membuat perubahan pola pikir positif untuk membantu Anda membuat perubahan gaya hidup jangka panjang demi kesehatan Anda. ■*

## 3 Hal Yang Harus Diperhatikan Pada Label Makanan

### Label makanan Inggris

#### Nutrition

| Product 1    | Per serving (45g) | Per 100g (340 Cal) |
|--------------|-------------------|--------------------|
| Energy       | 639 kJ (153 Cal)  | 1419 kJ (340 Cal)  |
| Protein      | 4.3g              | 9.5g               |
| Fat, total   | 0.8g              | 1.7g               |
| - saturated  | 0.2g              | 0.4g               |
| Carbohydrate |                   |                    |
| - total      | 28.6g             | 63.6g              |
| - sugars     | 10.2g             | 22.7g              |
| Fibre        | 6.4g              | 14.2g              |
| Sodium       | 122mg             | 270mg              |
| Potassium    | 324mg             | 721mg              |

**INGREDIENTS:** Cereals (64) (Whole wheat, wheat bran), sultanas (26), malt extraxt, sugar, minerals (iron, zinc oxide), salt, vitamins (niacin, riboflavin, thiamin, folate)

### 1. Panel Informasi Gizi (NIP)

### Label makanan AS

#### Nutrition Facts

|                               |                       |
|-------------------------------|-----------------------|
| 8 servings per container      |                       |
| <b>Serving Size</b>           | 2/3 cup (55g)         |
| <b>Amount per serving</b>     |                       |
| <b>Calories</b>               | <b>230</b>            |
|                               | <b>% Daily Value*</b> |
| <b>Total Fat</b> 8g           | <b>10%</b>            |
| Saturated Fat 1g              | <b>5%</b>             |
| Trans Fat 0g                  |                       |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>             |
| <b>Sodium</b> 160mg           | <b>7%</b>             |
| <b>Total Carbohydrate</b> 37g | <b>13%</b>            |
| Dietary Fiber 4g              | <b>14%</b>            |
| Total Sugars 12g              |                       |
| Includes 10g Added Sugars     | <b>20%</b>            |
| <b>Protein</b> 3g             |                       |

\*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**INGREDIENTS:** WHOLE GRAIN WHEAT FLOUR, HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP, SUGAR, BLUEBERRY PUREE, CORN SYRUP, APPLE POWDER, SOLUBLE CORN FIBER, SOYBEAN OIL, MODIFIED CORNSTARCH, OAT FIBER, MODIFIED TAPIOCA STARCH, PARTIALLY HYDROGENATED COTTONSEED OIL, RESISTANT CORN MALTODEXTRIN, CITRIC ACID, PECTIN, WHEY (FROM MILK), SALT, NATURAL FLAVOUR, BAKING SODA, SODIUM CITRATE, SOY LECITHIN, SODIUM BENZOATE ADDED TO PRESERVE FRESHNESS, VANILLIN (ARTIFICIAL FLAVOR), ARTIFICIAL COLOR (RED 40, BLUE 1)

### 2. Daftar Bahan

### 3. Klaim Nutrisi





# PROGRAM DUKUNGAN CANHOPE

CanHOPE berdedikasi untuk mendukung, memberdayakan, dan menginspirasi perjalanan pengobatan kanker dengan penuh harapan dengan menyusun program yang memenuhi kebutuhan psiko-emosional, sosial, dan fisik pasien dan perawat mereka. Program-program ini bertujuan untuk melibatkan pasien kami, membina komunitas yang suportif, dan meningkatkan kualitas hidup dalam perjalanan pengobatan.

Bagi banyak orang yang menghadapi tantangan rumit akibat kanker, CanHOPE adalah pilar dukungan yang signifikan. CanHOPE sering mengoordinasikan program dukungan yang menyentuh hati bagi pasien, penyintas, dan perawat untuk berbagi pengalaman, mendapatkan kekuatan satu sama lain, dan menemukan hiburan dalam komunitas yang memahami tantangan unik dalam perjalanan mereka.

## Lokakarya Kesehatan Holistik



### 1. Gyrokinesis : Harmonisasi pikiran dan tubuh

Gyrokinesis , sebuah metode Gyrotonic Expansion System®, diajarkan oleh sukarelawan kami (dikenal sebagai CanFRiEND), yang merupakan instruktur bersertifikat.

Dengan berfokus pada hubungan pikiran-tubuh, teknik ini bertujuan untuk menciptakan stabilitas fisik, mental, dan emosional melalui rangkaian gerakan yang berirama dan mengalir menggunakan matras yoga atau bangku.



### 2. Terapi Penyembuhan Suara: Mendapatkan kembali keseimbangan melalui getaran

CanFRIEND memandu para peserta ke dalam kondisi meditasi dengan menggunakan mangkuk bernyanyi selama sesi. Peserta dibujuk ke dalam keadaan relaksasi, sehingga menyetel kembali tubuh mereka, dan mencapai keadaan keseimbangan alami untuk penyembuhan diri.



### 3. Kursi Yoga, Meditasi, dan Terapi Mangkuk Bernyanyi

Trio yoga kursi, meditasi, dan terapi mangkuk yang diajarkan oleh CanFRIEND kami menawarkan pengalaman kesehatan yang komprehensif. Para peserta, apa pun kondisi fisiknya, mendapatkan manfaat dari meditasi yang berfokus pada pernapasan, peregangan yoga kursi yang lembut, dan suara mangkuk nyanyian Tibet yang menenangkan.

## Lokakarya & Pembicaraan Tentang Nutrisi



### 1. Shakes & Dips: Kelezatan penuh nutrisi

Lokakarya internal yang dirancang khusus, Shakes & Dips, diselenggarakan oleh para ahli diet kami yang dengan penuh semangat berbagi pengetahuan mereka tentang shake dan dips yang bergizi tinggi. Para peserta belajar seni menyiapkan minuman kocok kaya nutrisi menggunakan bahan-bahan seperti yoghurt Yunani, keju lembut, susu berbasah dasar kacang, kacang-kacangan, dan biji-bijian.



### 2. Membuat Jus 101: Meningkatkan kesehatan melalui nutrisi cair

Dipimpin oleh pakar pembuat jus dan ahli diet kami, lokakarya Juicing 101 mendidik peserta tentang manfaat memasukkan jus ke dalam makanan mereka. Sesi ini membahas berbagai jenis jus, bahan-bahan yang cocok, dan teknik penyimpanan yang benar.

Para peserta juga menikmati demonstrasi langsung dalam membuat dan mencicipi jus dan smoothie yang diperas dingin, dan merasakan secara langsung dampak positifnya terhadap kekebalan tubuh, kesehatan usus, tingkat energi, dan kejernihan mental kita.

## Lokakarya Kreatif



### 1. Zentangle : Merangkul ketenangan melalui seni

Lokakarya Zentangle yang difasilitasi oleh SLOW SoulSpace memperkenalkan peserta pada bentuk seni meditatif yang berasal dari Amerika Serikat. Dengan menggunakan guratan unsur sederhana, peserta menciptakan gambar yang indah dan unik, terlepas dari pengalaman seni sebelumnya. Peserta dapat memulai perjalanan perawatan diri dengan Metode Zentangle® dengan menerapkan kreativitas dalam kehidupan sehari-hari.



### 2. Seni Pastel Nagomi: Harmoni, ketenangan, dan kedamaian

Listening Works mengadakan workshop Seni Nagomi Pastel, sebuah bentuk seni penyembuhan dari Jepang yang menekankan pada harmoni, ketenangan, dan kedamaian. Peserta mengeksplorasi seni yang transparan, lembut, hangat, dan menyentuh hati dengan menggunakan warna pastel dan jari-jari mereka.

## Program dukungan holistik CanHOPE

CanHOPE menawarkan beragam program dukungan, membina kesejahteraan pasien kanker, penyintas, dan perawat. Program-program ini tidak hanya membahas kesehatan fisik tetapi juga memberikan penyaluran emosi dan kreatif, memberdayakan individu untuk menjalani perjalanan kanker mereka dengan ketahanan dan harapan.

Beberapa dari program dukungan ini tidak akan terlaksana tanpa kontribusi dari CanFRIENDS kami, yang beberapa di antaranya adalah penyintas kanker. Keberhasilan program ini berkat CanFRIENDS kami yang murah hati dan bersedia mendampingi kami dalam memberikan perawatan dan dukungan holistik.

*Kami menantikan untuk menyambut para sukarelawan baru dan pejuang kanker yang gagah berani untuk bergabung dengan kami dalam perjalanan yang bermakna ini. Bersama-sama, kami berharap dapat mengeksplorasi program-program baru dan menyentuh hati dan pikiran para penderita kanker. ■*



Untuk informasi lebih lanjut tentang program dukungan kami, pindai kode QR atau kunjungi <https://www.canhope.org/support-programmes>



ALL RIGHTS RESERVED

NO PORTION OF THIS MAGAZINE MAY BE REPRODUCED IN ANY LANGUAGE, STORED IN OR INTRODUCED INTO A RETRIEVAL SYSTEM, OR TRANSMITTED, RE-SOLD, REDISTRIBUTED, IN ANY FORM OR BY ANY MEANS WITHOUT THE PRIOR WRITTEN PERMISSION OF THE PUBLISHER. INFORMATION PROVIDED IN THIS MAGAZINE IS NOT INTENDED TO REPLACE THE ADVICE OF YOUR HEALTH PROFESSIONAL.