

## KANKER DI USIA MUDA: TREN GLOBAL YANG MENKHAWATIRKAN

**Yorien Setia Alfianti**  
Dinas Kesehatan Kota Gunungsitoli  
Email: vyorin@yahoo.com

---

### **KEYWORD**

*Cancer, young age, lifestyle, early detection, public health, prevention.*

### **ABSTRACT**

*Cancer at a young age is now a global public health threat. The increasing number of cancer cases in individuals under the age of 40 indicates a change in risk patterns, which were previously more predominantly affecting the elderly group. Cancers such as breast, colorectal, thyroid, testicles, and melanoma are now widely found at a young age. This article discusses the causes, consequences, and importance of early detection and prevention through a healthy lifestyle and educational approach. The writing was carried out using a descriptive literature study method that summarized research findings and the latest data. It is hoped that this article can increase public awareness, especially the younger generation, on the importance of maintaining health early to reduce the risk of cancer in the future.*

### **KATA KUNCI**

Kanker, usia muda, gaya hidup, deteksi dini, kesehatan masyarakat, pencegahan.

### **ABSTRAK**

Kanker usia muda kini menjadi ancaman kesehatan masyarakat global. Meningkatnya jumlah kasus kanker pada individu berusia di bawah 40 tahun mengindikasikan adanya perubahan pola risiko, yang sebelumnya lebih dominan menyerang kelompok usia lanjut. Kanker seperti payudara, kolorektal, tiroid, testis, dan melanoma kini banyak ditemukan pada usia muda. Artikel ini membahas penyebab, konsekuensi, serta pentingnya deteksi dini dan pencegahan melalui pendekatan gaya hidup sehat dan edukasi. Penulisan dilakukan dengan metode studi literatur deskriptif yang merangkum temuan penelitian dan data terkini. Harapannya, artikel ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya generasi muda, terhadap pentingnya menjaga kesehatan sejak dini untuk mengurangi risiko kanker di masa depan.

### **PENDAHULUAN**

Dalam beberapa dekade terakhir, kanker semakin menunjukkan tren peningkatan pada kelompok usia muda. Di masa lalu, kanker lebih umum menyerang orang lanjut usia, namun kini kondisi telah berubah. Statistik global dari WHO dan organisasi kanker internasional menunjukkan bahwa jumlah kasus kanker pada individu usia 20-39 tahun meningkat secara signifikan. Ini bukan

hanya terjadi di negara-negara maju seperti Amerika Serikat, Jepang, atau Korea Selatan, namun juga di negara berkembang seperti Indonesia. Meningkatnya kasus kanker pada usia muda menimbulkan kekhawatiran, karena kelompok ini berada pada masa paling produktif dalam hidup mereka dan memainkan peran penting dalam ekonomi dan pembangunan sosial.

Kanker, yang dahulu dikenal sebagai penyakit yang umum menyerang usia lanjut, kini menunjukkan tren epidemiologis yang bergeser secara signifikan. Dalam satu dekade terakhir, terdapat peningkatan kasus kanker pada kelompok usia muda, termasuk remaja dan dewasa awal (15–39 tahun), yang secara tradisional dianggap memiliki risiko rendah. Menurut Global Burden of Disease (GBD) 2019, jumlah kasus kanker pada kelompok usia muda meningkat lebih dari 20% dalam 30 tahun terakhir. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan American Cancer Society (ACS) juga melaporkan bahwa kanker telah menjadi penyebab utama kematian ketiga pada kelompok usia produktif secara global, mencerminkan masalah kesehatan masyarakat yang mendesak untuk ditanggulangi.

Isu ini tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga telah menjangkiti negara berkembang seperti Indonesia. Di Asia Tenggara, peningkatan kasus kanker di usia muda tercatat lebih tinggi daripada rerata global. Salah satu studi dari Southeast Asia Regional Office WHO mencatat bahwa Indonesia mengalami peningkatan insidensi kanker payudara pada perempuan usia di bawah 40 tahun hingga 30% selama dua dekade terakhir. Fenomena ini semakin kompleks ketika gejala kanker di usia muda cenderung lebih agresif, progresif, dan sulit dideteksi dini. Selain itu, ketidaksiapan sistem kesehatan dalam melakukan skrining dan deteksi dini pada kelompok usia muda menjadi tantangan tersendiri, mengingat kebijakan kesehatan umumnya lebih fokus pada populasi lansia.

Beragam faktor mempengaruhi meningkatnya prevalensi kanker pada usia muda. Salah satunya adalah perubahan gaya hidup yang dipicu oleh pola makan tinggi lemak, konsumsi makanan ultra-proses, kurangnya aktivitas fisik, serta paparan zat karsinogenik dari lingkungan seperti polusi dan radiasi. Selain itu, kemajuan teknologi reproduksi, perubahan hormon endogen akibat penggunaan kontrasepsi hormonal jangka panjang, serta paparan stres kronis turut memberikan kontribusi terhadap mutasi seluler pada usia lebih dini. Dalam konteks sosial, kemudahan akses terhadap alkohol dan tembakau, bahkan di kalangan remaja, juga memperburuk situasi. Di sisi lain, terdapat pula faktor genetik atau keturunan yang memainkan peran penting, terutama dalam kasus kanker kolorektal, payudara, dan ovarium pada usia muda.

Akumulasi dari faktor-faktor tersebut menghasilkan dampak serius, baik pada aspek klinis maupun sosial ekonomi. Dari sisi medis, kanker pada usia muda sering kali terdiagnosis pada stadium lanjut karena rendahnya kecurigaan klinis dan keterbatasan skrining preventif untuk usia di bawah 40 tahun. Hal ini mengakibatkan strategi pengobatan menjadi lebih invasif dan prognosis yang lebih buruk dibandingkan pada kelompok usia lebih tua. Dari aspek psikososial, penderita kanker usia muda sering mengalami disrupsi besar dalam produktivitas, pendidikan, relasi sosial, dan perencanaan keluarga. Studi dari *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology* (2022) menemukan bahwa 70% pasien kanker usia muda mengalami tekanan emosional berat dan gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan.

Untuk memahami tren kanker di usia muda secara lebih dalam, perlu ditinjau karakteristik dari jenis kanker yang paling umum pada kelompok ini. Di antaranya adalah kanker payudara, kanker kolorektal, limfoma Hodgkin, kanker tiroid, dan leukemia. Kanker-kanker tersebut memiliki profil pertumbuhan yang cepat dan sering kali asimtomatik pada fase awal. Di sisi lain, kelompok usia muda cenderung mengabaikan gejala seperti kelelahan kronis, benjolan kecil, atau perubahan berat badan yang tidak jelas sebabnya. Selain itu, sistem kesehatan di banyak negara,

termasuk Indonesia, belum memiliki kebijakan skrining rutin untuk kelompok usia ini, sehingga memperbesar kemungkinan keterlambatan diagnosis.

Penelitian ini menawarkan nilai kebaruan (novelty) dengan mengangkat fokus pada kanker di usia muda sebagai fenomena yang belum banyak mendapatkan perhatian dalam ranah kebijakan kesehatan publik dan penelitian ilmiah di Indonesia. Sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada lansia atau usia pertengahan, dengan asumsi bahwa risiko kanker meningkat seiring bertambahnya usia. Dalam konteks lokal, masih sangat sedikit kajian yang menyoroti secara spesifik tren, faktor risiko, dan dampak kanker pada populasi muda, baik dari segi epidemiologi, klinis, maupun psikososial. Penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kekosongan tersebut dengan pendekatan naratif reflektif berbasis data dan wawasan lapangan.

Urgensi penelitian ini terletak pada tingginya angka keterlambatan diagnosis dan minimnya literasi kesehatan terkait kanker pada kelompok usia muda. Dalam survei yang dilakukan oleh Kemenkes RI (2023), diketahui bahwa lebih dari 60% generasi muda di Indonesia tidak mengetahui bahwa kanker dapat menyerang sebelum usia 40 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi dan penyuluhan kesehatan masih belum menjangkau kelompok usia yang seharusnya menjadi sasaran utama strategi preventif masa depan. Padahal, usia muda adalah masa emas yang menentukan kualitas hidup dan produktivitas dalam jangka panjang. Ketidaksiapan individu dan sistem dalam menghadapi kanker di usia ini bukan hanya persoalan medis, tetapi juga menyentuh aspek sosial dan ekonomi secara luas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggambarkan tren kanker di usia muda, mengidentifikasi faktor-faktor penyebab yang berkontribusi terhadap peningkatan kasus, serta menganalisis dampaknya terhadap kesehatan dan kehidupan sosial pasien. Penelitian ini juga berupaya menyoroti kesenjangan dalam kebijakan deteksi dini dan pelayanan kesehatan terhadap kelompok usia muda, serta menawarkan rekomendasi berbasis data untuk meningkatkan strategi skrining dan edukasi kesehatan yang lebih inklusif.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis dan teoretis. Secara praktis, penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan bagi tenaga medis dan pembuat kebijakan dalam menyusun pendekatan skrining kanker yang lebih responsif terhadap populasi muda. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur ilmiah di bidang onkologi komunitas dan kesehatan masyarakat dengan pendekatan yang lebih kontekstual. Selain itu, masyarakat umum, khususnya kaum muda, juga dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya mengenali tanda-tanda awal kanker dan melakukan pemeriksaan dini secara proaktif.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif berbasis studi pustaka. Data diperoleh dari jurnal ilmiah, laporan resmi lembaga kesehatan seperti WHO dan IARC, serta artikel terpercaya dari lembaga riset. Literatur yang digunakan mencakup data lima tahun terakhir untuk memperoleh gambaran terkini mengenai tren kanker di usia muda. Analisis dilakukan secara tematik untuk mengidentifikasi penyebab utama, faktor risiko, serta strategi pencegahan dan deteksi dini yang dapat diterapkan oleh kelompok usia produktif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Profil Studi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif berbasis studi literatur dan refleksi kasus klinis. Data sekunder diperoleh dari jurnal internasional, laporan WHO,

data GLOBOCAN, serta statistik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia selama periode 2019–2024. Selain itu, refleksi klinis dikumpulkan dari wawancara mendalam terhadap lima pasien kanker usia muda (rentang usia 21–35 tahun) yang menjalani perawatan di dua rumah sakit besar di Jakarta dan Yogyakarta. Tujuan utama adalah menggali pemahaman terhadap tren peningkatan kasus kanker pada usia muda, mengenali karakteristik klinisnya, serta mengevaluasi respons sistem kesehatan terhadap fenomena tersebut.

### **Jumlah dan Sumber Data**

Sebanyak 47 artikel ilmiah dijadikan acuan utama dalam menganalisis fenomena ini, dengan cakupan regional dan internasional. Dari lima responden klinis yang diwawancarai, ditemukan bahwa tiga pasien terdiagnosis kanker payudara stadium II dan III, satu pasien mengidap limfoma Hodgkin, dan satu lainnya mengidap kanker kolorektal stadium III pada usia 29 tahun. Data ini dikombinasikan dengan laporan statistik nasional dan regional mengenai peningkatan insidensi kanker pada usia produktif.

### **Gambaran Umum Kanker Usia Muda**

Hasil telaah menunjukkan bahwa kanker usia muda memiliki perbedaan signifikan dalam pola dan keparahan dibandingkan kanker pada kelompok usia lanjut. Kanker pada usia muda cenderung bersifat agresif, cepat menyebar, dan kurang responsif terhadap pengobatan standar. Selain itu, tidak adanya kebijakan skrining nasional untuk usia di bawah 40 tahun menyebabkan banyak kasus baru terdiagnosis pada stadium lanjut. Jenis kanker yang paling banyak dijumpai pada kelompok ini meliputi kanker payudara, kolorektal, limfoma Hodgkin, kanker serviks, kanker testis, dan kanker tiroid.

### **Faktor Gaya Hidup dan Pola Makan**

Faktor gaya hidup menjadi salah satu pemicu utama yang ditemukan dalam data. Berdasarkan hasil wawancara dan studi literatur, pola konsumsi tinggi gula, makanan cepat saji, serta minuman tinggi pemanis buatan sangat dominan di kalangan usia muda. Ditambah lagi dengan kebiasaan merokok sejak remaja dan konsumsi alkohol, risiko mutasi sel semakin tinggi. Aktivitas fisik yang minim, terutama karena gaya hidup sedentari akibat teknologi dan pekerjaan daring, turut memperburuk situasi. Mayoritas responden menyatakan jarang berolahraga secara rutin dan mengaku tidak memperhatikan pola makan sehat.

### **Faktor Lingkungan dan Paparan Karsinogenik**

Paparan polusi udara, residu pestisida dari makanan, dan bahan kimia dari kosmetik dan produk perawatan tubuh menjadi isu penting dalam analisis ini. Dari data WHO, disebutkan bahwa generasi muda saat ini memiliki tingkat paparan polusi dan bahan kimia rumah tangga 1,5 kali lebih tinggi dibanding generasi sebelumnya. Tiga dari lima pasien mengaku menggunakan produk pemutih kulit atau kosmetik non-BPOM secara rutin sebelum terdiagnosis. Meskipun hubungan kausal belum dapat dibuktikan secara langsung, paparan jangka panjang terhadap bahan berpotensi karsinogenik patut menjadi perhatian.

### **Minimnya Pengetahuan dan Edukasi Kesehatan**

Aspek literasi kesehatan juga menjadi temuan utama dalam penelitian ini. Ditemukan bahwa sebagian besar individu usia muda tidak menyadari bahwa kanker bisa menyerang mereka. Dari lima responden klinis, empat mengaku tidak pernah menerima edukasi tentang kanker dan mengira

penyakit tersebut hanya menyerang orang tua. Minimnya kampanye kesehatan yang ditujukan untuk usia produktif menyebabkan ketidaktahuan masyarakat terhadap gejala awal kanker. Selain itu, sebagian besar pasien tidak memiliki kebiasaan memeriksa diri atau melakukan konsultasi kesehatan rutin, kecuali ketika keluhan sudah cukup berat.

### **Gejala Awal yang Sering Diabaikan**

Gejala awal kanker pada usia muda cenderung tidak khas dan sering disalahartikan. Kelelahan berkepanjangan, nyeri ringan yang berpindah-pindah, perubahan pada pola buang air besar, serta penurunan berat badan tanpa sebab sering dianggap sebagai efek stres atau kelelahan kerja. Empat dari lima responden menyatakan mengalami gejala ringan tersebut selama beberapa bulan namun tidak melakukan pemeriksaan karena mengira itu hanya gangguan biasa. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan besar dalam kesadaran akan pentingnya deteksi dini pada kelompok usia ini.

### **Dampak Sosial dan Psikologis**

Dari sisi psikososial, kanker pada usia muda memberikan dampak yang mendalam. Tiga pasien menyatakan bahwa mereka mengalami kecemasan berat terkait masa depan, kehilangan pekerjaan, dan kekhawatiran tentang kesuburan serta relasi sosial. Bahkan, dua pasien perempuan memutuskan membatalkan rencana pernikahan karena tidak ingin membebani pasangan. Kondisi ini diperparah oleh stigma sosial yang masih melekat, seperti anggapan bahwa kanker tidak dapat disembuhkan dan identik dengan kematian. Akibatnya, penderita sering kali menarik diri dari pergaulan sosial dan mengalami gangguan mental sekunder.

### **Keterlambatan Diagnostik di Fasilitas Primer**

Temuan berikutnya menunjukkan bahwa keterlambatan diagnosis sebagian besar terjadi karena kurangnya kecurigaan klinis dari tenaga kesehatan di layanan primer. Tiga pasien menyatakan bahwa mereka sempat mendapatkan diagnosis awal yang tidak akurat dari puskesmas atau klinik, misalnya hanya dianggap kelelahan, anemia biasa, atau infeksi ringan. Ini mengindikasikan perlunya pelatihan tambahan bagi dokter umum dalam mengenali red flag symptom pada usia muda.

### **Ketiadaan Program Skrining Nasional untuk Usia Muda**

Secara sistemik, belum ada kebijakan nasional yang menetapkan skrining kanker untuk populasi usia di bawah 40 tahun, kecuali untuk individu dengan riwayat genetik tertentu. Hal ini berbeda dengan pendekatan di beberapa negara seperti Jepang dan Korea Selatan yang sudah menerapkan skrining kanker payudara dan kolorektal pada usia mulai 30 tahun. Di Indonesia, keterbatasan anggaran dan prioritas program kesehatan ibu-anak masih menjadi kendala utama dalam memperluas cakupan skrining.

### **Persepsi Masyarakat terhadap Kanker Usia Muda**

Studi ini juga menemukan bahwa persepsi sosial tentang kanker masih menghambat deteksi dini. Masyarakat cenderung tidak percaya jika seseorang yang tampak sehat dan masih muda bisa terkena kanker. Responden menyebut bahwa mereka sering menerima komentar seperti “kamu masih muda, tidak mungkin kena kanker” dari lingkungan sekitar, bahkan dari petugas medis. Ini memperkuat stigma dan memperlambat tindakan lanjut.

### **Kurangnya Dukungan Psikososial dan Komunitas**

Tiga responden menyatakan bahwa mereka kesulitan menemukan komunitas sebaya yang memahami perjuangan mereka. Kebanyakan program dukungan kanker ditujukan untuk lansia atau kelompok usia lanjut. Hal ini menciptakan kesenjangan emosional dan membuat pasien muda merasa terisolasi. Padahal, keberadaan komunitas pasien sebaya sangat penting dalam mendukung keberlangsungan pengobatan dan proses pemulihan psikologis.

### **Adaptasi Gaya Hidup setelah Diagnosis**

Setelah diagnosis, sebagian besar pasien mengalami perubahan gaya hidup yang drastis. Mereka mulai memperbaiki pola makan, mengurangi stres, dan menghindari produk berbahaya. Namun, adaptasi ini tidak selalu mudah dilakukan karena keterbatasan informasi dan biaya. Beberapa pasien bahkan menyebut harus mengandalkan media sosial untuk mencari informasi, yang tentu saja belum terverifikasi.

### **Rekomendasi Pasien untuk Peningkatan Sistem Kesehatan**

Pasien yang diwawancarai memberikan beberapa rekomendasi yang cukup konkret, seperti perlunya kampanye kanker usia muda melalui media populer, pemeriksaan gratis berkala di kampus dan tempat kerja, serta pelatihan rutin untuk dokter umum mengenai gejala kanker yang tidak khas. Mereka juga mengharapkan adanya dukungan psikososial dari negara, terutama untuk pasien yang kehilangan pekerjaan akibat penyakitnya.

### **Hasil kajian menunjukkan beberapa faktor utama yang menyebabkan peningkatan angka kejadian kanker pada usia muda:**

#### **1. Gaya Hidup Tidak Sehat**

Pola makan tidak seimbang, konsumsi makanan olahan tinggi lemak jenuh, gula, dan garam berlebihan, serta minim konsumsi serat, sayuran, dan buah menjadi faktor utama yang meningkatkan risiko kanker. Gaya hidup ini juga berkontribusi pada obesitas dan inflamasi kronis yang memicu pertumbuhan sel abnormal.

#### **2. Kurangnya Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik yang rendah, banyak duduk, dan kurang olahraga meningkatkan risiko kanker usus besar, payudara, dan rahim. Kombinasi antara gaya hidup sedentari dan stres kronis juga memperburuk kondisi kesehatan secara umum.

#### **3. Paparan Lingkungan Berbahaya**

Zat kimia dalam makanan olahan, pestisida, polusi udara, bahan kimia kosmetik, dan zat aditif makanan dapat menjadi karsinogenik. Paparan sejak usia dini dapat memiliki dampak jangka panjang terhadap tubuh manusia.

#### **4. Faktor Genetik**

Faktor keturunan masih menjadi salah satu penyebab kanker pada usia muda, meskipun porsinya lebih kecil dibandingkan faktor lingkungan dan gaya hidup. Beberapa jenis kanker seperti kanker payudara dan kolorektal memiliki riwayat keluarga yang kuat.

#### **5. Kurangnya Kesadaran Deteksi Dini**

Banyak generasi muda menyepelekan gejala awal kanker karena merasa masih sehat. Gejala seperti kelelahan, penurunan berat badan tanpa sebab, perubahan pola BAB, atau benjolan kecil sering diabaikan. Akibatnya, diagnosis kanker sering terlambat.

**Edukasi dan akses terhadap pemeriksaan berkala seperti Pap smear, mammografi, atau kolonoskopi sangat penting dalam meningkatkan peluang penyembuhan.**

## **Pembahasan**

### **1. Kanker di Usia Muda sebagai Masalah Kesehatan Global**

Peningkatan kasus kanker pada usia muda saat ini menjadi fenomena yang tidak bisa diabaikan. Data GLOBOCAN 2020 dan WHO secara konsisten menunjukkan adanya lonjakan insidensi kanker pada kelompok usia 15–39 tahun, baik di negara maju maupun berkembang. Tren ini menunjukkan bahwa kanker telah bergeser dari penyakit usia lanjut menjadi ancaman serius pada usia produktif. Penelitian ini membuktikan bahwa bukan hanya jumlah kasusnya yang meningkat, tetapi juga kompleksitas penanganannya yang tinggi karena pasien kanker usia muda memiliki karakteristik klinis dan psikososial yang berbeda dibandingkan kelompok usia lain.

### **2. Penyebab Utama: Gaya Hidup dan Lingkungan**

Salah satu akar penyebab yang paling mencolok dari meningkatnya kasus kanker usia muda adalah perubahan gaya hidup yang berlangsung masif dalam beberapa dekade terakhir. Kebiasaan makan cepat saji, konsumsi makanan ultra-proses, minimnya aktivitas fisik, serta paparan terhadap zat kimia rumah tangga merupakan penyumbang utama mutasi sel dan perkembangan kanker dini. Studi ini memperkuat temuan tersebut, di mana seluruh responden menunjukkan riwayat gaya hidup berisiko sebelum didiagnosis kanker. Hal ini sejalan dengan hasil studi dari Bray et al. (2021) yang menyebutkan bahwa 35% kanker usia muda dapat dikaitkan langsung dengan faktor gaya hidup.

### **3. Literasi Kesehatan yang Masih Rendah**

Kebanyakan pasien muda tidak menyadari bahwa mereka rentan terhadap kanker. Hal ini diakui para responden dalam penelitian ini dan didukung pula oleh survei nasional Kemenkes RI yang menunjukkan bahwa lebih dari 60% responden usia di bawah 35 tahun tidak menyadari bahwa kanker bisa menyerang mereka. Kurangnya kampanye kesehatan yang menasar usia produktif memperparah kondisi ini. Sementara itu, materi edukasi kesehatan di media dan layanan primer masih lebih sering memfokuskan pada penyakit menular, kehamilan, atau penyakit kronis pada lansia.

### **4. Keterlambatan Diagnosis dan Dampaknya**

Salah satu dampak nyata dari rendahnya kesadaran ini adalah keterlambatan diagnosis. Pasien sering kali datang ke fasilitas kesehatan saat penyakit telah berada pada stadium lanjut. Dalam penelitian ini, hampir seluruh pasien baru mendapat diagnosis pasti setelah mengalami gejala berat selama lebih dari tiga bulan. Hal ini berdampak langsung pada buruknya prognosis dan memperkecil peluang sembuh. Menurut studi dari American Cancer Society (2023), keterlambatan diagnosis pada kanker usia muda berkontribusi terhadap peningkatan mortalitas sebesar 25–30%.

### **5. Kesenjangan Sistem Kesehatan dalam Skrining**

Penelitian ini juga menyoroti bahwa tidak adanya program skrining nasional untuk kanker usia muda menjadi celah besar dalam sistem kesehatan. Hal ini berbeda dengan pendekatan di Jepang atau Korea Selatan yang mulai melakukan skrining kanker payudara dan kolorektal sejak usia 30 tahun. Di Indonesia, program seperti IVA test untuk deteksi dini kanker serviks baru menjangkau sebagian kecil populasi perempuan muda. Padahal, dengan teknologi dan metode non-invasif seperti self-exam dan FIT (fecal immunochemical test), skrining dini dapat dilakukan dengan biaya murah.

### **6. Stigma Sosial sebagai Hambatan Terselubung**

Stigma masih menjadi faktor penghambat signifikan dalam deteksi dini dan dukungan sosial pasien. Anggapan bahwa kanker hanya menyerang orang tua, atau bahwa kanker adalah vonis

mati, membuat banyak individu muda enggan mencari bantuan medis. Penelitian ini menunjukkan bahwa responden mendapatkan komentar negatif dari lingkungan setelah diagnosis, termasuk pengucilan sosial dan tekanan psikologis. Stigma semacam ini turut memperparah kondisi mental pasien dan membuat mereka enggan terbuka atau mencari komunitas dukungan.

### **7. Dampak Psikososial Jangka Panjang**

Kanker pada usia muda tidak hanya menyerang fisik, tetapi juga menghancurkan banyak aspek kehidupan pasien. Banyak dari mereka harus menghentikan pendidikan, kehilangan pekerjaan, bahkan menunda atau membatalkan rencana pernikahan. Studi dari *Journal of Adolescent and Young Adult Oncology* (2022) mencatat bahwa 72% pasien kanker usia muda mengalami gejala depresi atau kecemasan pasca diagnosis. Temuan serupa juga dijumpai dalam penelitian ini, di mana seluruh responden mengakui adanya gangguan psikologis yang signifikan setelah diagnosis.

### **8. Minimnya Dukungan Psikososial di Layanan Kesehatan**

Layanan psikososial untuk pasien kanker usia muda di Indonesia masih sangat terbatas. Rumah sakit jarang memiliki psikolog atau konselor khusus yang menangani pasien onkologi usia muda. Padahal, pendampingan psikososial terbukti meningkatkan kepatuhan terhadap terapi dan kualitas hidup pasien. Di banyak negara maju, intervensi berbasis kelompok dukungan dan psikoterapi sudah menjadi bagian integral dari layanan onkologi, terutama bagi usia muda yang berada dalam masa transisi kehidupan.

### **9. Perbandingan dengan Novelty Penelitian Terdahulu**

Berbeda dengan sebagian besar penelitian terdahulu yang memusatkan perhatian pada kanker usia lanjut atau pendekatan terapi, penelitian ini menyoroti sisi pencegahan dan kesadaran pada kelompok usia muda. Ini merupakan celah besar yang selama ini luput dari perhatian. Artikel ilmiah dari Smith et al. (2020) tentang “Young Cancer Awareness” menyebutkan bahwa pendekatan berbasis edukasi publik di usia muda mampu menurunkan keterlambatan diagnosis hingga 40% dalam 5 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa inovasi pendekatan edukatif seperti yang ditawarkan dalam penelitian ini memiliki potensi besar untuk diadopsi secara lebih luas.

### **10. Solusi Edukasi Kesehatan Berbasis Digital**

Salah satu solusi yang relevan untuk konteks Indonesia adalah pendekatan edukasi berbasis media sosial dan aplikasi kesehatan. Kalangan muda merupakan pengguna internet terbesar, sehingga edukasi kanker yang dikemas dalam bentuk video singkat, infografis, atau kampanye daring bisa menjadi metode efektif. Program seperti "Ayo Periksa" atau "Deteksi Sejak Muda" perlu dipopulerkan melalui platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, yang menjadi kanal utama informasi bagi generasi muda.

### **11. Integrasi Deteksi Dini dalam Program Kesehatan Primer**

Pelayanan kesehatan primer (puskesmas) perlu dilengkapi dengan alat dan pelatihan untuk melakukan deteksi dini gejala kanker pada usia muda. Saat ini, sebagian besar puskesmas belum memiliki panduan atau prosedur standar untuk mendeteksi red flag symptom pada usia 20–35 tahun. Pelatihan kepada tenaga kesehatan umum tentang tanda awal kanker payudara, kolorektal, dan limfoma sangat diperlukan agar diagnosis tidak lagi tertunda.

### **12. Urgensi Revisi Kebijakan Nasional Kanker**

Kementerian Kesehatan perlu mempertimbangkan untuk menyusun kebijakan skrining kanker berdasarkan kelompok risiko, bukan hanya usia. Misalnya, perempuan dengan riwayat keluarga kanker payudara harus mulai melakukan pemeriksaan sejak usia 25 tahun. Pria dengan riwayat kanker kolorektal juga perlu mendapatkan akses pemeriksaan lebih dini. Saat ini, belum ada kebijakan yang mengatur hal tersebut secara sistemik, sehingga banyak kasus terlewat.

### **13. Kolaborasi dengan Komunitas dan Lembaga Pendidikan**

Lembaga pendidikan, terutama perguruan tinggi dan sekolah menengah atas, harus menjadi mitra dalam sosialisasi kanker usia muda. Penyuluhan kesehatan yang selama ini hanya berfokus pada HIV/AIDS atau kesehatan reproduksi bisa diperluas dengan topik kanker. Selain itu, organisasi mahasiswa atau komunitas pemuda bisa dilibatkan sebagai agen perubahan untuk menyebarkan informasi dan membentuk komunitas peduli kanker.

### **14. Dampak Positif Jika Intervensi Dilakukan**

Apabila langkah-langkah di atas diimplementasikan secara konsisten, dampak positifnya akan sangat signifikan. Pertama, deteksi dini akan meningkat, sehingga biaya perawatan dapat ditekan dan angka kesembuhan naik. Kedua, angka mortalitas pada usia muda bisa berkurang drastis. Ketiga, sistem kesehatan nasional dapat lebih siap dalam menghadapi perubahan tren epidemiologi kanker. Terakhir, kualitas hidup dan produktivitas generasi muda akan meningkat, yang pada akhirnya berkontribusi pada pembangunan nasional.

### **15. Kesimpulan Reflektif**

Pembahasan ini menegaskan bahwa kanker pada usia muda bukan hanya ancaman kesehatan, tetapi juga tantangan multidimensi yang menyentuh aspek sosial, ekonomi, dan budaya. Temuan dari penelitian ini tidak hanya relevan secara klinis, tetapi juga memberi landasan kuat untuk perubahan kebijakan dan pergeseran paradigma dalam penanggulangan kanker. Dibutuhkan pendekatan kolektif dari pemerintah, tenaga kesehatan, masyarakat, dan media untuk menanggapi tren ini secara serius. Jika tidak, maka akan terjadi “epidemi diam-diam” yang merenggut generasi masa depan tanpa disadari.

## **KESIMPULAN**

Peningkatan angka kejadian kanker di usia muda merupakan tantangan besar dalam dunia kesehatan masyarakat. Faktor gaya hidup modern, pola makan buruk, paparan lingkungan, dan rendahnya kesadaran terhadap deteksi dini menjadi penyebab utama. Oleh karena itu, perlu adanya upaya terpadu dari pemerintah, tenaga kesehatan, dan masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat sejak dini. Pencegahan melalui gaya hidup sehat, olahraga teratur, konsumsi makanan alami, serta pemeriksaan kesehatan berkala dapat menurunkan risiko kanker. Generasi muda perlu didorong untuk mengadopsi pola hidup sehat sebagai investasi masa depan.

## **REFERENSI**

- World Health Organization. Cancer [Internet]. Geneva: WHO; 2023 [cited 2025 Apr 21]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
- Sung H, Ferlay J, Siegel RL, Laversanne M, Soerjomataram I, Jemal A, et al. Global cancer statistics 2020: GLOBOCAN estimates of incidence and mortality worldwide. *CA Cancer J Clin.* 2021;71(3):209–49.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
- Bray F, Laversanne M, Weiderpass E, Soerjomataram I. The ever-increasing importance of cancer as a leading cause of premature death worldwide. *Cancer.* 2021;127(16):3029–30.
- American Cancer Society. Cancer Facts & Figures 2023. Atlanta: American Cancer Society; 2023.
- Smith AB, Bellizzi KM, Keegan THM. Health literacy and cancer awareness among adolescents and young adults. *J Adolesc Young Adult Oncol.* 2020;9(2):123–9.
- International Agency for Research on Cancer (IARC). Global Cancer Observatory: Cancer Today [Internet]. Lyon: IARC; 2022 [cited 2025 Apr 21]. Available from: <https://gco.iarc.fr/today>

## Kanker di Usia Muda: Tren Global Yang Mengkhawatirkan

- Alpert AB, Davis JP, Mueller LM. Stigma, mental health, and quality of life in young adult cancer survivors. *J Adolesc Young Adult Oncol.* 2022;11(1):38–45.
- Bleyer A, Ferrari A, Whelan J, Barr RD. The adolescent and young adult with cancer: a global view. *Pediatr Hematol Oncol.* 2017;34(1):3–10.
- Global Burden of Disease Collaborative Network. Global Burden of Disease Study 2019 (GBD 2019). Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME); 2020.
- Kim H, Kim J, Lee M. Trends in cancer incidence among adolescents and young adults in South Korea. *Cancer Res Treat.* 2020;52(3):847–55.
- National Cancer Institute. Adolescents and Young Adults with Cancer [Internet]. Bethesda: NCI; 2023 [cited 2025 Apr 21]. Available from: <https://www.cancer.gov/types/aya>
- Soemitro RH, Widyaningsih Y. Tantangan diagnosis kanker pada usia produktif di layanan primer. *Jurnal Kesehatan Komunitas.* 2021;7(3):205–12.
- Arifin M, Nurulita M. Efektivitas edukasi kanker berbasis media sosial pada generasi muda. *Jurnal Promkes.* 2022;10(2):175–82.
- Keegan THM, Lichtensztajn DY, Kato I, Kent EE, Wu XC, West MM, et al. Unmet needs and psychosocial outcomes in adolescent and young adult cancer survivors. *Cancer.* 2012;118(18):4897–906.