



## 15 September Jadi Ingat Limfoma

LIMFOMA merupakan keganasan primer pada kelenjar getah bening dan jaringan limfoid. Secara garis besar terbagi menjadi limfoma hodgkin dan limfoma non-hodgkin. Sekitar 90 persen penderita limfoma adalah limfoma non-Hodgkin.

Kematian akibat kanker sepertiganya berhubungan dengan kebiasaan, gaya hidup, dan pola makan. Kegemukan, diet rendah sayur dan buah, kurang aktivitas fisik, penggunaan tembakau, hingga alkohol dapat memacu timbulnya kanker. Penggunaan tembakau merupakan faktor risiko penyebab kematian pada kanker secara umum.

Beberapa jenis limfoma dapat

disembuhkan, namun ada yang hanya bisa dikendalikan. Caranya dengan pola hidup sehat dan pengobatan yang baik.



DINAS KESEHATAN  
KOTA JOGJA

Gejalanya yang tidak khas membuat penderita terlanjut datang ke layanan kesehatan. Gejala limfoma di antaranya penurunan berat badan lebih dari 10 persen dalam 6 bulan, demam tinggi tanpa sebab lebih dari seminggu, cepat lelah, dan berkeringat banyak saat malam hari. Juga penurunan nafsu makan dan pembesaran kelenjar betah bening.

Dapat pula ditemukan adanya benjolan yang tidak nyeri di leher, ketiak, atau pangkal paha (terutama bila lebih dari 2 sentimeter). Serta

batuk, sesak napas akibat pembesaran kelenjar getah bening, pembengkakan paru maupun pembesaran limpa. Juga nyeri kepala, ruam, dan gatal di seluruh tubuh tanpa sebab, serta pembesaran amandel.

Faktor resiko yang dapat diamati agar tercegah dari limfoma antara lain usia 15-30 tahun (Limfoma Hodgkin) dan di atas 60 tahun (Limfoma Non-Hodgkin), riwayat keluarga inti dengan limfoma, pernah terinfeksi *Eipstein Barr Virus*, daya tahan tubuh lemah, jenis kelamin laki-laki, dan paparan pestisida. Segera periksa ke puskesmas jika terdapat faktor resiko diatas.

Limfoma atau bukan tidak rugi datang ke puskesmas untuk konsultasi masalah kesehatan yang dimiliki. (\*)

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 06 Oktober 2024  
Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
NIP. 19690723 199603 1 005