



"Jangan takut  
memeriksakan diri.  
Semakin cepat  
diketahui, semakin  
besar peluang sembuh."

Konsultasikan kesehatan Anda di  
fasilitas kesehatan terdekat.



### Alamat

Jl. Bina Remaja No. 61,  
Kota Semarang

### Kontak Kami

- 085 200 444 664
- [www.rs Banyumanik.com](http://www.rs Banyumanik.com)
- [rs Banyumanik@gmail.com](mailto:rs Banyumanik@gmail.com)
- [rs\\_banyumanik](https://www.instagram.com/rs_banyumanik)



RS BANYUMANIK  
SEMARANG



Terakreditasi KARS  
Paripurna



## KENALI KANKER, SAYANGI DIRI!

**Deteksi Dini Adalah Kunci Kesembuhan**

Tim PKRS RS Banyumanik Semarang  
Jl. Bina Remaja No.61, Srandol Wetan,  
Kec. Banyumanik, Kota Semarang,  
Jawa Tengah 50263



## APA ITU KANKER?

Kanker adalah penyakit yang terjadi akibat pertumbuhan sel-sel tubuh yang tidak normal, tidak terkendali, dan merusak jaringan sehat di sekitarnya.

Kabar Baiknya: Banyak jenis kanker yang dapat disembuhkan jika ditemukan pada stadium awal dan ditangani dengan tepat.

## WASPADA GEJALA "WASPADA"

Gunakan akronim WASPADA untuk mengenali tanda umum:

1. Waktu buang air besar/kecil ada perubahan.
2. Alat pencernaan terganggu & susah menelan.
3. Suara serak atau batuk yang tak kunjung sembuh.
4. Payudara atau di tempat lain ada benjolan.
5. Andeng-andeng (tahi lalat) yang berubah bentuk/ukuran.
6. Darah atau lendir yang tidak normal keluar dari tubuh.
7. Ada luka yang tidak sembuh-sembuh.

## CARA CEGAH DENGAN "CERDIK"

Berdasarkan panduan Kementerian Kesehatan RI, terapkan gaya hidup sehat :

1. Cek Kesehatan Secara Rutin : Skrining dini ke Puskesmas/Rumah Sakit.
2. Enyahkan Asap Rokok : Hindari rokok dan paparan asapnya.
3. Rajin Aktivitas Fisik : Olahraga minimal 30 menit sehari.
4. Diet Seimbang : Konsumsi serat (buah & sayur) serta kurangi makanan olahan/instan.
5. Istirahat Cukup : Tidur 7-8 jam sehari.
6. Kelola Stres : Berpikir positif dan lakukan hobi yang menyenangkan.

## CEGAH KANKER MENERAPKAN POLA HIDUP



## DETEKSI DINI YANG PALING UMUM

Jangan tunggu sakit! Lakukan pemeriksaan ini secara berkala :

1. Kanker Payudara : Lakukan SADARI (Periksa Payudara Sendiri) setiap bulan setelah menstruasi.
2. Kanker Leher Rahim : Melakukan IVA Test atau Pap Smear (untuk wanita yang sudah menikah/aktif seksual).
3. Kanker Prostat : Cek PSA bagi pria usia lanjut.