

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Salah satu penyebab terbesar terjadinya penyakit kanker usus yaitu makanan yang dikonsumsi seumur hidup pasien. Melihat perkembangan zaman membawa pengaruh kepada gaya hidup masyarakat yang serba cepat, menyebabkan penyakit ini semakin sering diderita karena pola makan masyarakat yang tidak sehat. Didukung oleh bertambahnya jenis makanan yang tidak sehat, seperti kasus formalin, gorengan dengan minyak dicampur plastik, dan lain - lainnya menyebabkan bahan - bahan karsinogen atau bahan penyebab kanker sangat mudah ditemui di kehidupan masyarakat.

Namun sayangnya kepedulian dan kesadaran masyarakat akan penyakit ini, masih belum tersosialisasikan dengan baik. Padahal melihat insiden yang cukup sering terjadi di Indonesia ini, yaitu menempati urutan ketiga dari kanker yang sering dijumpai kasusnya di Indonesia. Bahkan di Dunia Barat, kanker ini menempati urutan kedua dari kasus kanker yang sering ditemui kasusnya. Terlebih lagi di Indonesia terjadi peningkatan yang cukup signifikan ketika didapati ternyata penderita penyakit kanker usus ini relatif tergolong muda (30 - 40 tahun). Padahal penyakit ini dahulunya baru muncul di usia - usia senja.

Melihat kondisi seperti ini, perlu adanya kesadaran atau sikap *aware* terhadap penyakit ini. Dengan menjaga makanan yang masuk ke dalam tubuh kita dan mengkonsumsi serat sedikitnya 30gram sehari dapat mencegah penyakit kanker usus ini. Oleh karena itu diperlukan sebuah kampanye untuk menyadarkan publik akan penyakit ini dan pencegahannya dengan membiasakan sejak dini mengkonsumsi serat yang ada di sayur - sayuran dan buah - buahan.

Penulis berharap dengan adanya kampanye ini, insiden kasus kanker usus yang terjadi di Indonesia dapat berkurang. Masyarakat, pihak pemerintah dan swasta bersama - sama peduli akan menjaga pola hidup dan pola makan yang sehat. Sehingga Indonesia dapat berkembang kearah yang lebih baik lagi, yaitu menuju masyarakat yang sehat dan sejahtera.

5.2 Kata Penutup

Akhir kata penulis mengucapkan syukur kepada Tuhan YME serta terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan laporan akhir ini. Penulis juga yakin bahwa ada banyak kekurangan pada karya ini. Karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik agar karya ini dapat terus disempurnakan.

5.3 Saran

Penulis berharap agar masyarakat dapat menjaga keseimbangan antara kesehatan dan pola makannya. Selain itu perlu adanya sikap yang menghidupi prinsip “mencegah lebih baik daripada mengobati” Dengan menghidupi prinsip ini maka akan mendorong kita untuk membiasakan pola hidup sehat sejak dini.

Penulis pun berharap kepada pihak swasta dan pemerintah untuk bersama - sama peduli akan kesehatan makanan. Pihak swasta dapat memproduksi makanan yang berguna bagi kesehatan masyarakat dan pihak pemerintah dapat berperan aktif menjaga kesehatan makanan yang beredar di masyarakat. Dengan adanya kerja sama antara masyarakat, pihak pemerintah dan swasta, kita dapat bersama - sama mencegah pola hidup yang tidak sehat dan mengurangi kasus penyakit yang ada di Indonesia.