



# *Limfoma Non-Hodgkin*

kenali dan hadapi

Buklet ini ditujukan bagi mereka yang telah terdiagnosis Limfoma Non-Hodgkin

**Buklet edukasi untuk pasien**

# *Limfoma non-Hodgkin* kenali dan hadapi

Buklet ini memberikan informasi yang penting untuk Anda ketahui tentang Limfoma Non-Hodgkin, tetapi tidak menggantikan konsultasi dengan dokter.

## *Daftar Isi*

<b>Langkah Pertama</b>	1
<i>Apa itu Limfoma?</i>	2
<i>Apa gejala umum LNH?</i>	3
<i>Apakah LNH juga mengenal "stadium"?</i>	4
<i>Bagaimana mendiagnosis LNH?</i>	6
<b>Mengobati Limfoma non-Hodgkin</b>	7
<i>Apa yang sebaiknya saya lakukan setelah terdiagnosis?</i>	7
<i>Bagaimana terapi LNH dilakukan?</i>	9
<i>Apa bedanya kemoterapi dan imunoterapi?</i>	10
<i>Bagaimana MabThera bekerja melawan LNH di tubuh saya?</i>	10
<i>Apa itu antibodi monoklonal?</i>	11
<b>Mengoptimalkan hasil terapi</b>	12
<i>Apa yang akan terjadi pada saya selama pengobatan?</i>	12
<i>Apa saja efek samping yang akan saya alami?</i>	14
<i>Mengapa neutropenia perlu diwaspadai?</i>	15
<i>Bagaimana cara saya mendeteksi neutropenia?</i>	16
<i>Apakah dampaknya bila dosis dan jadwal kemoterapi dikurangi?</i>	17
<i>Apakah Neutropenia dapat dihindari?</i>	17
<i>Apa yang perlu saya perhatikan pada terapi pertama?</i>	18
<i>Dimana saya bisa mendapatkan informasi lebih lengkap?</i>	18
<i>Bagaimana supaya terapi saya bisa optimal?</i>	19
<b>Catatan terapi saya</b>	20



## *1. Langkah Pertama*

Terdiagnosis kanker bagi sebagian besar orang bukanlah hal yang mudah sehingga tidak mudah pula menyerap begitu banyak informasi medis tentang penyakit dan terapinya.

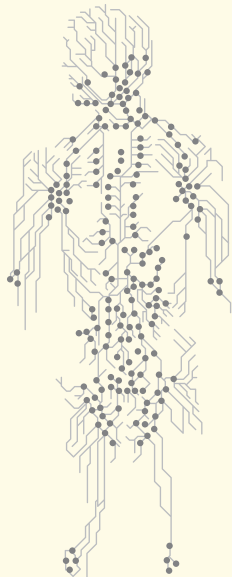
Buklet ini menyediakan informasi dan tips bagi Anda yang baru terdiagnosis limfoma, untuk membantu Anda lebih memahami tentang limfoma (kanker kelenjar getah bening) apa yang perlu Anda lakukan dan berbagai pilihan terapi yang mungkin diberikan oleh dokter Anda. Buklet ini juga bisa dibaca oleh keluarga dan teman Anda, sehingga mereka bisa memahami apa yang sedang Anda alami dan memberikan dukungannya.



Penting untuk diingat, dokter dapat membantu menjawab berbagai pertanyaan Anda, sekaligus menjadi sumber informasi bagi Anda.

## Apa itu Limfoma?

Limfoma atau kanker kelenjar getah bening adalah sejenis kanker pada sistem limfatik yang tumbuh akibat mutasi (terjadinya perubahan) sel limfosit (sejenis sel darah putih) yang sebelumnya normal menjadi abnormal dan ganas. Seperti halnya limfosit normal, limfosit ganas dapat tumbuh pada berbagai organ dalam tubuh termasuk kelenjar getah bening, limpa, sum-sum tulang, darah maupun organ lainnya.



Sistem Limfatik

Sistem limfatik merupakan bagian dari sistem kekebalan tubuh yang mengalir ke seluruh tubuh dan berguna untuk melawan virus, bakteri dan jamur, yang dapat mengakibatkan timbulnya infeksi didalam tubuh kita.

Jenis limfoma yang paling umum ditemukan adalah Limfoma Non-Hodgkin (LNH). LNH merupakan keganasan yang menyebabkan terjadinya pertumbuhan sel kelenjar getah bening secara tidak terkontrol .

LNH dibedakan lagi menjadi tipe LNH indolen (*low grade*) yang berkembang secara perlahan dan LNH agresif (*high grade*) yang berkembang lebih cepat. Klasifikasi LNH ini membantu dokter untuk menentukan terapi yang tepat. Limfoma agresif sangat sensitif terhadap terapi sehingga memiliki potensi yang lebih besar untuk disembuhkan.

**Limfoma non-Hodgkin dapat disembuhkan, jadi semakin cepat Anda berobat, semakin besar peluang Anda untuk sembuh!**

## Apa gejala umum limfoma non-Hodgkin?

Gejala-gejala umum LNH diantaranya diketemukannya benjolan di leher, ketiak dan selangkangan, demam tanpa sebab, berkeringat di malam hari, berat badan turun drastis tanpa penyebab yang jelas dan rasa lelah terus menerus.

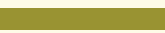



Pembengkakan kelenjar getah bening





## Apakah limfoma non-Hodgkin juga Mengenal “stadium”?

Ya. LNH memiliki beberapa stadium, yaitu:

Stadium  ① Limfoma berada pada satu kelompok kelenjar getah bening

Stadium  ② Limfoma berada pada dua atau lebih kelompok kelenjar getah bening, dan berada pada satu sisi diafragma (sekat antara rongga perut dan rongga dada).

Stadium  ③ Ada lebih dari dua kelompok kelenjar getah bening yang berada pada dua sisi diafragma.

Stadium  ④ Limfoma telah terjadi di organ tubuh lain seperti di paru-paru, perut atau di sumsum tulang.



## *Bagaimana mendiagnosis limfoma non-Hodgkin?*

Diagnosis LNH bisa dilakukan dengan beberapa cara yaitu :

- Pemeriksaan darah
- Biopsi benjolan
- Rontgen dada untuk memberikan gambaran organ dan struktur lain yang terdapat di rongga dada termasuk jantung, paru-paru, pembuluh darah dan lain-lain.
- CT-Scan



## *2. Mengobati limfoma non-Hodgkin*

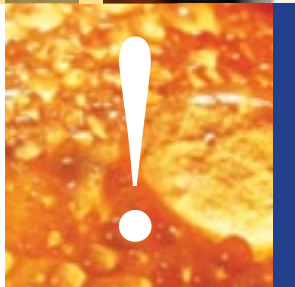
### *Apa yang sebaiknya saya lakukan setelah terdiagnosis?*

Tetaplah bersikap positif dan tenang. Ini akan membantu Anda menjalani langkah-langkah selanjutnya dan membantu keberhasilan terapi. Kemudian, pastikan Anda melakukan hal-hal berikut:

- Memilih rumah sakit dan dokter yang berpengalaman menangani limfoma.
- Memastikan bahwa diagnosis yang diterima tersebut akurat dan lengkap. Bila perlu, berkonsultasilah dengan dokter ahli hematologi-onkologi-medik.
- Setelah diagnosis terkonfirmasi, pastikan bahwa Anda memahaminya. Carilah informasi pendukung selengkap mungkin dari berbagai sumber; buku, internet, dokter, dll.

- Jaga dan pertahankan kedekatan dengan keluarga. Anda membutuhkan cinta dan dukungan mereka selama masa terapi
- Bila perlu, bergabunglah dengan kelompok pendukung pasien agar bisa mendapatkan masukan dari mereka yang juga pernah menderita limfoma atau jenis kanker lainnya.

Kelompok yang bisa Anda hubungi diantaranya *Cancer Information and Support Center/ CISC* di 021-5307662, 5328149, 5328150, alamat [e-mail cancerclubcisc@gmail.com](mailto:cancerclubcisc@gmail.com) atau *Reach to Recovery* - Yayasan Kanker Indonesia di 021 - 7507447 / 7690704.



**PENTING:** Jangan tunda terapi! Ini hanya akan memperburuk perjalanan penyakit Anda dan meningkatkan kemungkinan kanker menyebar ke organ tubuh lainnya!

## *Bagaimana terapi limfoma non-Hodgkin dilakukan?*

Penentuan jenis terapi sangat tergantung pada kondisi individual pasien dan mempertimbangkan tiga faktor utama yaitu jenis Limfoma non-Hodgkin (LNH) , stadium dan kondisi kesehatan Anda.

### Terapi apa saja yang bisa saya jalani?

- Jika Anda baru terdiagnosis, maka Anda akan menerima terapi induksi (*induction therapy*) yang tujuannya untuk menyembuhkan atau memperpanjang periode dimana Anda terbebas dari penyakit. Biasanya terapi ini perlu beberapa minggu dan dilakukan secara intensif dengan kemoterapi atau imunoterapi yang dikombinasikan dengan kemoterapi.
- Radioterapi kadang diberikan setelah atau bersamaan dengan kemoterapi. Fungsi radioterapi adalah membunuh sel kanker.
- Jika pasien LNH tidak merespon terhadap terapi yang diberikan atau mengalami kekambuhan, diperlukan terapi lanjutan yang biasanya merupakan kombinasi kemoterapi dan imunoterapi. Ada kalanya, dilakukan pula cangkok sumsum tulang sebagai terapi penyelamat.
- Jika terapi tidak berhasil atau tak mungkin dilakukan, tim medis akan melakukan upaya untuk mengatasi gejala-gejala yang timbul dan menghilangkan rasa sakit selama berkembangnya penyakit (biasa disebut terapi paliatif).

## Apa bedanya kemoterapi dan imunoterapi?

Kemoterapi adalah terapi yang membunuh sel kanker dan sel-sel sehat lainnya, biasanya diberikan dalam bentuk oral (tablet) atau infus. Imunoterapi hanya membunuh sel kanker saja sehingga meminimalisir efek samping (juga biasa disebut *targeted therapy* atau terapi fokus sasaran). Kombinasi kedua terapi ini dapat memberikan hasil yang paling efektif untuk membunuh sebanyak mungkin sel limfoma dan mengurangi gejala-gejalanya.

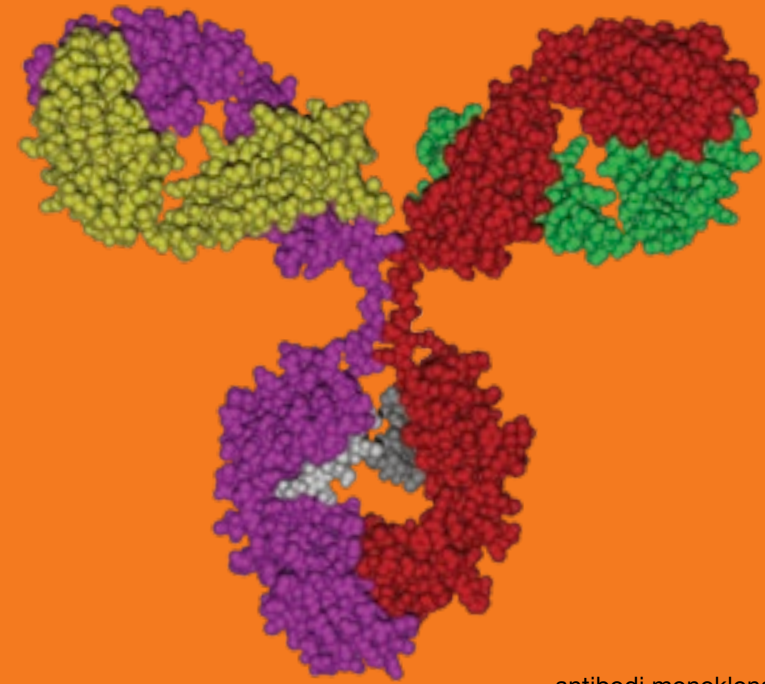
Imunoterapi yang umum dipakai untuk terapi LNH adalah antibodi monoklonal.

Rituximab (dipasarkan dengan nama MabThera<sup>®</sup>) merupakan antibodi monoklonal pertama di dunia untuk mengobati LNH.

Saat ini, lebih dari satu juta pasien telah diobati dengan MabThera<sup>®</sup> di seluruh dunia.

## Bagaimana MabThera<sup>®</sup> bekerja melawan LNH di tubuh saya?

MabThera<sup>®</sup> bekerja dengan cara merangsang sel-sel normal sistem kekebalan tubuh agar menyerang sel-sel kanker untuk melakukan ‘bunuh diri’ (disebut apoptosis) serta membuat sel-sel kanker lebih sensitif terhadap kemoterapi sehingga meningkatkan hasil pengobatan kemoterapi.



antibodi monoklonal

## Apa itu antibodi monoklonal?

Antibodi ada dalam tubuh kita sebagai bagian dari sistem pertahanan tubuh yang disebut sistem kekebalan (sistem imun) yang berfungsi melawan penyebab penyakit seperti bakteri. Antibodi monoklonal adalah substansi yang diproduksi laboratorium yang akan mengenal dan mengikat suatu target tertentu (seperti misalnya protein) pada permukaan sel kanker. Setiap antibodi monoklonal hanya mengenal satu target protein, atau antigen. Terapi antibodi monoklonal memiliki cara kerja seperti antibodi yang ada dalam sistem kekebalan tubuh manusia.

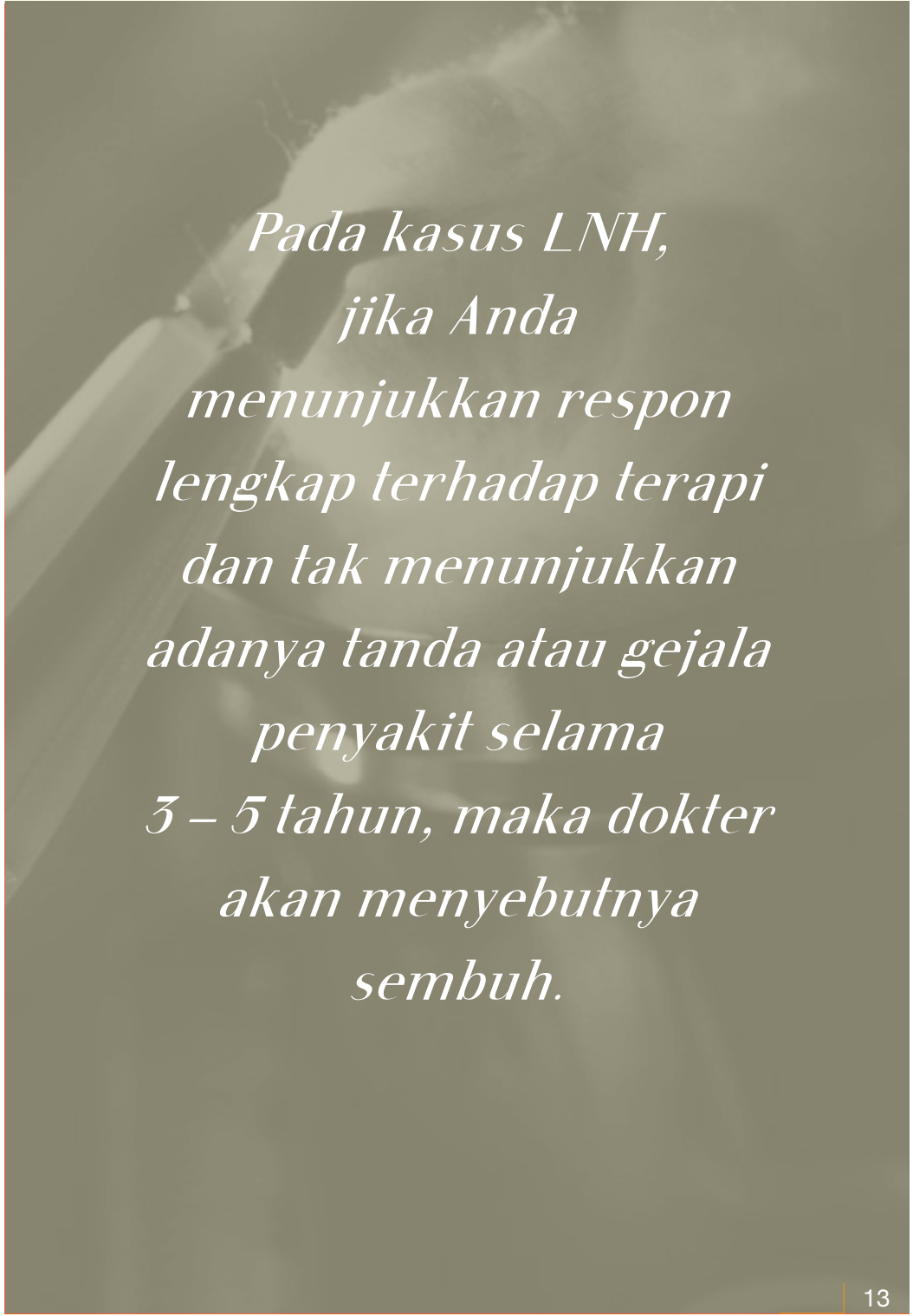


### 3. Mengoptimalkan hasil terapi

#### *Apa yang akan terjadi pada saya selama pengobatan?*

Ada beberapa istilah yang mungkin dipakai oleh dokter Anda sehubungan dengan terapi yang Anda jalani:

- **Merespon**, artinya LNH Anda berhasil dikendalikan oleh terapi yang Anda jalani.
- **Remisi**, artinya gejala-gejala adanya LNH tak lagi terdeteksi. Jika penyakit tak lagi terdeteksi, dokter menyebutnya 'remisi lengkap', tapi jika masih ada tanda-tanda penyakit, dokter menyebutnya 'remisi parsial'.
- **Relaps**, artinya munculnya kembali tanda-tanda pertumbuhan tumor setelah periode bebas penyakit atau setelah remisi (kambuh).
- **Progresi**, artinya penyakit makin parah.



*Pada kasus LNH, jika Anda menunjukkan respon lengkap terhadap terapi dan tak menunjukkan adanya tanda atau gejala penyakit selama 3 – 5 tahun, maka dokter akan menyebutnya sembuh.*





### *Apa saja efek samping yang akan saya alami?*

Pada pengobatan kombinasi kemoterapi dan imunoterapi, efek samping yang terjadi lebih banyak diakibatkan oleh obat kemoterapi. Karena kemoterapi juga menyerang sel sehat, maka efek sampingnya akan lebih banyak dibanding imunoterapi. Beberapa diantaranya adalah mual, muntah, tenggorokan kering atau sulit menelan, diare atau sembelit, rambut rontok, tangan gemetar, kulit kering, lelah, pendarahan atau risiko infeksi.

Efek samping yang penting untuk diwaspadai dari kemoterapi adalah penurunan sel darah putih secara drastis atau disebut neutropenia yang bisa meningkatkan risiko pasien kanker terkena infeksi dan mengancam jiwa pasien.

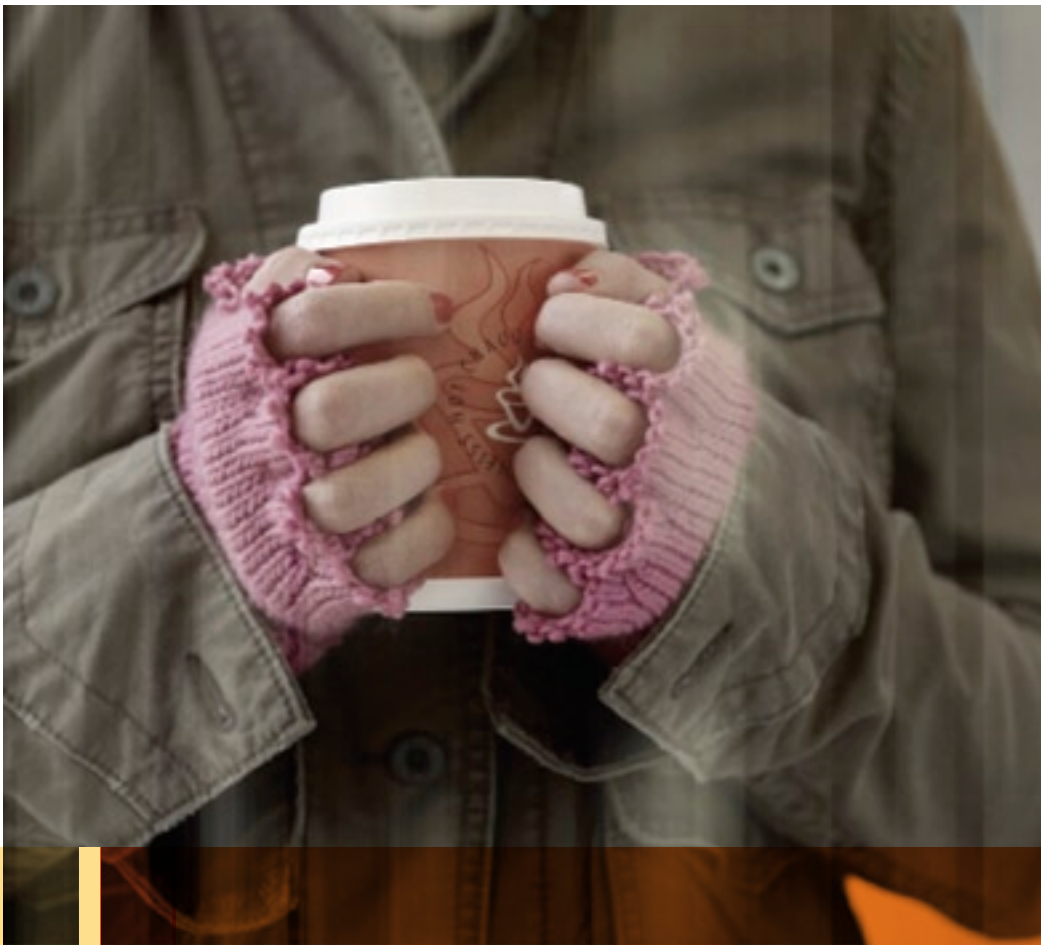
Pada imunoterapi, efek samping yang biasanya muncul adalah gejala mirip flu, mual atau muntah, risiko infeksi, sakit pada bagian tubuh yang kena limfoma atau alergi.

### *Mengapa neutropenia perlu diwaspadai?*

Neutropenia atau menurunnya jumlah sel darah putih secara drastis sangat berbahaya. Sel darah putih bertanggungjawab untuk melawan infeksi. Jumlah sel darah putih yang rendah berarti sistem kekebalan tubuh Anda tidaklah sekuat yang seharusnya dan terjadi peningkatan risiko infeksi sehingga terjadi penghentian kemoterapi Anda.

Neutropenia bisa terjadi tanpa terdeteksi, tetapi umumnya bisa diketahui saat seorang pasien mengalami infeksi berat. Beberapa gejala umum neutropenia diantaranya demam, infeksi yang kerap terjadi, sariawan, diare, rasa terbakar saat kencing, adanya pembengkakan dan/atau rasa sakit yang tidak lazim saat luka, serak di tenggorokan, nafas yang tersengal-sengal dan rasa dingin yang menggigil.

Pasien dinyatakan menderita neutropenia kronis bilamana ia mengalaminya selama lebih dari 3 bulan. Semakin lama Anda mengalami neutropenia, risiko terkena infeksi makin tinggi dan bisa menyebabkan penundaan kemoterapi yang bisa membahayakan jiwa.



### ***Bagaimana cara saya mendeteksi kemungkinan saya terkena neutropenia?***

Neutropenia dapat dideteksi dini dengan pemeriksaan darah rutin berkala. Dokter Anda biasanya akan menyarankan pemeriksaan darah sebelum memulai kemoterapi, dan secara berkala sesudah kemoterapi untuk memonitor kadar sel darah putih Anda. Bila sel darah putih Anda rendah, pemberian kemoterapi dapat ditunda atau dosis kemoterapi Anda dikurangi.

### ***Apakah dampaknya bila dosis kemoterapi saya dikurangi atau jadwal kemoterapi saya ditunda?***

Penundaan kemoterapi atau pengurangan dosis kemoterapi dapat menyebabkan efektivitas kemoterapi berkurang. Karena itu sebaiknya diusahakan agar dosis kemoterapi Anda jangan sampai perlu diturunkan atau jadwalnya ditunda.

### ***Apakah neutropenia dapat dihindari?***

Ya, neutropenia dapat dihindari dengan cara pemberian obat-obatan yang membantu merangsang produksi sel darah putih, yang dikenal dengan sebutan G-CSF (*Granulocyte Colony Stimulating Factor*). G-CSF diberikan satu hari setelah dosis kemoterapi terakhir setiap siklusnya untuk mencegah turunnya kadar sel darah putih pasien. Obat tersebut diberikan dengan cara suntikan subkutan (dibawah kulit) dengan rasa sakit minimal. Ada G-CSF yang diberikan setiap hari seperti filgrastim (Neupogen®), dan ada juga yang diberikan sekali setiap siklus kemoterapi seperti PEGfilgrastim (Neulastim®) sehingga pasien membutuhkan suntikan yang lebih sedikit.

**Penundaan dan pengurangan dosis dapat membuat kemoterapi Anda menjadi kurang efektif. Konsultasikan dengan dokter jika merasakan gejala neutropenia dan mintalah terapi yang tepat.**



### ***Apa yang perlu saya perhatikan pada terapi pertama?***

Pada saat Anda menjalani terapi pertama, kemungkinan besar Anda harus menginap di rumah sakit. Tanyakan ke dokter untuk memastikan hal ini. Anda mungkin juga akan diminta membawa beberapa hal seperti catatan medis. Ingatlah untuk membawa obat yang mungkin sedang Anda konsumsi secukupnya. Membawa buku, games atau pemutar musik mungkin dapat membantu membuang rasa bosan selama tinggal di rumah sakit.

Sebelum terapi dimulai, pastikan Anda tahu apa yang akan Anda jalani. Jangan segan menanyakan ke dokter. Pastikan Anda selalu menjaga kondisi tubuh Anda dengan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi.

### ***Dimana saya bisa mendapatkan informasi lebih lengkap tentang limfoma?***

Sumber informasi utama tentu saja dokter Anda. Saat ini juga banyak tersedia informasi di internet yang bisa Anda akses dengan mudah. Beberapa situs yang memberikan informasi tentang limfoma diantaranya adalah <http://kanker.roche.co.id> dan <http://www.lymphoma.org>.

### ***Bagaimana supaya terapi saya bisa optimal?***

- Jangan tunda terapi, lakukan segera karena Anda beradu cepat dengan penyakit. LNH bisa disembuhkan, tapi Anda harus cepat bertindak.
- Jalani pemeriksaan rutin berdasarkan anjuran dokter agar Anda dan dokter Anda dapat mengawasi status kanker dan perkembangan terapi secara lebih detil dan akurat.
- Penuhi jadwal terapi sesuai ketentuan. Jangan berhenti ditengah jalan untuk hasil yang optimal.
- Selalu berpikir positif.

## Catatan terapi saya

### Obat LNH saya.

	Nama obat	Frekuensi Terapi	Cara pemakaian obat (suntik/ infus/ pil)	Catatan
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### Jadwal terapi LNH saya.

	Kunjungan Berikutnya	Tujuan kunjungan (diagnosis/ terapi/ pengobatan)	Catatan: Apa yang saya rasakan? yang perlu diingat/ ditanyakan
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Informasi yang terdapat dalam buklet ini bersifat umum dan hanya untuk tujuan edukasi semata, BUKAN untuk menggantikan saran dokter.

Anda harus selalu berkonsultasi dengan dokter.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi:



PT.Roche Indonesia  
PO.Box 4214 – Jakarta 12042  
Telepon +62-21 3041 3000  
Fax +62-21 514 000 36  
[www.roche.co.id](http://www.roche.co.id)