

Jurnal Peduli Masyarakat

Volume 7 Nomor 4, Juli 2025

e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524

<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>



EDUKASI PEMBUATAN PUDING LABU KUNING (*CUCURBITA MOSCHATA*) SEBAGAI NUTRISI TINGGI ANTIOKSIDAN PENCEGAHAN KANKER PAYUDARA

Anastasia Diah Larasati*, Apolonia Antonilda Ina¹, Ariani Damayanti²

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Elisabeth Semarang, Jl. Kawi No.11, Wonotingal, Candisari, Semarang, Jawa Tengah 50232, Indonesia

²Program Studi Ilmu Gizi, STIKes Elisabeth Semarang, Jl. Kawi No.11, Wonotingal, Candisari, Semarang, Jawa Tengah 50232, Indonesia

*Anastasiadiyah91@gmail.com

ABSTRAK

Beberapa faktor pencetus terjadinya kanker payudara antara lain kelebihan berat badan, asupan sayuran dan buah yang kurang, pengaturan pola makan yang tidak teratur, dan kurangnya aktivitas. SMP Negeri 13 Kota Semarang terdiri dari mayoritas putri dimana masuk dalam kategori usia muda yang berpotensi terkena kanker payudara. Berdasarkan hal tersebut maka sebagai pengusul PKM hendak memberikan edukasi terkait pencegahan kanker payudara terkait nutrisi dan latihan serta nutrisi yang tepat untuk pencegahan kanker payudara. Kegiatan PKM dilaksanakan pada 17 Desember 2024 di SMP N 13 Kota Semarang berjumlah 50 siswi PKM ini dilaksanakan melalui edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan reproduksi wanita, cara pembuatan pudding labu kuning dan pembagian pudding labu kuning ke peserta PKM. Tim juga mengadakan *pre test* dan *post test* untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan terkait materi edukasi dengan memberikan 5 pertanyaan. Dari 50 peserta untuk *pre test* terdapat 20 siswi yang nilainya di bawah 60, dan saat *post test* hanya 5 siswi yang nilai post testnya di bawah 60.

Kata kunci: antioksidan; edukasi; kanker payudara; pudding labu kuning; nutrisi

EDUCATION ON MAKING YELLOW PUMPKIN PUDDING (*CUCURBITA MOSCHATA*) AS HIGH ANTIOXIDANT NUTRITION BREAST CANCER PREVENTION

ABSTRACT

Some factors that trigger breast cancer include being overweight, insufficient intake of vegetables and fruit, irregular eating patterns, and lack of activity. SMP Negeri 13 Kota Semarang consists of a majority of girls who are in the young age category who are at risk of developing breast cancer. Based on this, as the PKM proposer, he wanted to provide education related to breast cancer prevention related to nutrition and exercise as well as proper nutrition for breast cancer prevention. The PKM activity was held on December 17, 2024 at SMP N 13 Kota Semarang with a total of 50 female students. This PKM was carried out through education about the importance of maintaining women's reproductive health, how to make pumpkin pudding and distributing pumpkin pudding to PKM participants. The team also conducted a pre-test and post-test to evaluate the level of knowledge related to the educational material by giving 5 questions. Of the 50 participants for the pre-test, there were 20 female students whose scores were below 60, and during the post-test, only 5 female students whose scores were below 60.

Keywords: antioxidant; breast cancer; education; nutrition; pumpkin pudding

PENDAHULUAN

Kasus kanker di Indonesia pada 2020 bertambah 396.914 kasus baru dengan angka kematian 234.511. Jenis kanker baru terbanyak adalah kanker payudara (16,6 persen), kanker serviks (9,2 persen), dan kanker paru (8,8 persen). Pada populasi perempuan, kanker payudara memiliki

angka insidensi kasus baru dan penyebab kematian tertinggi, diikuti dengan kanker serviks dan kanker paru. Data Rumah Sakit Kanker Dharmais pada 2017-2022 menunjukkan, angka kanker payudara usia muda (kurang dari 40 tahun) mencapai 16,64 persen.

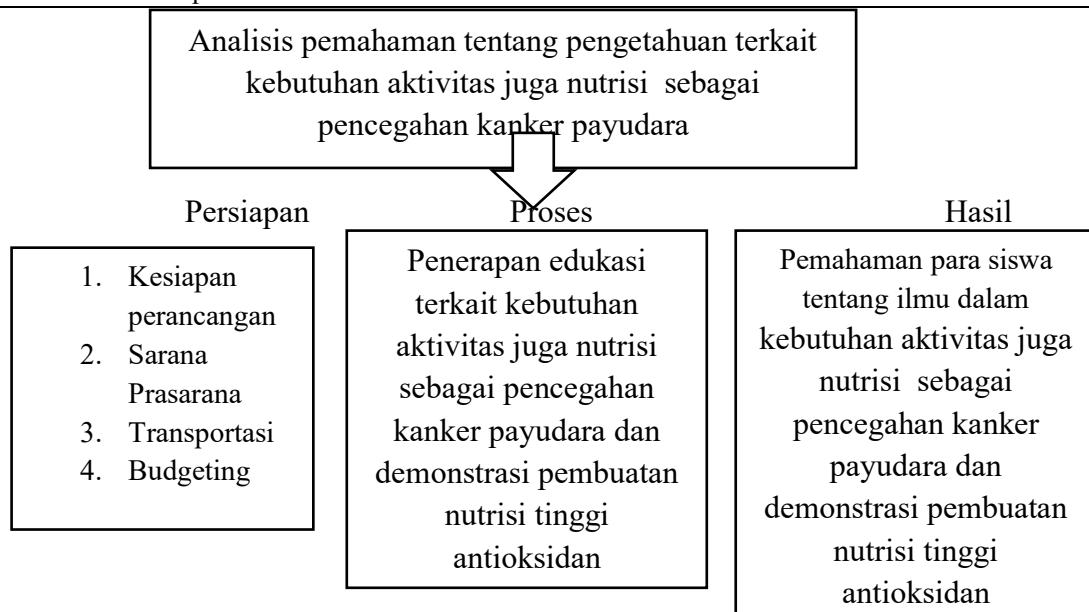
Usia merupakan salah satu faktor risiko terjadinya kanker. Makin tua usia, makin tinggi kemungkinan terjadi kanker. Penelitian pada beberapa negara melaporkan bahwa terjadi peningkatan insidensi kanker pada populasi usia muda dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data epidemiologi, peningkatan insidensi kanker di usia muda ditemukan di sejumlah negara di Asia, seperti Korea, Thailand, Jepang, China, dan Hong Kong. Tren peningkatan kasus ini utamanya terjadi pada perempuan usia muda. Berdasarkan studi epidemiologi di Indonesia, kasus kanker pada populasi usia 20-39 tahun mencapai 21,8 persen dari total kasus. Data Riset Kesehatan Dasar Indonesia juga menunjukkan peningkatan insidensi kanker pada populasi berusia 25-34 tahun dari 0,9 persentil pada 2013 menjadi 1,2 persentil pada 2018.

Beberapa faktor pencetus terjadinya kanker payudara antara lain kelebihan berat badan, asupan sayuran dan buah yang kurang, pengaturan pola makan yang tidak teratur, dan kurangnya aktivitas. Penelitian membuktikan bahwa nutrisi bertanggung jawab atas 35 persen dari kasus kanker yang ada. Makanan olahan, daging merah, lemak hewani, ataupun gula tambahan berlebih dapat meningkatkan risiko kanker dan patut dihindari. Pola makan yang tidak terkontrol akan berakibat pada obesitas yang juga merupakan faktor risiko kanker. Kondisi ini apabila disertai dengan aktivitas fisik yang kurang akan menambah besar risiko kanker.

METODE

Mekanisme pelaksanaan kegiatan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengadopsi langkah-langkah action research yang terdiri dari 4(empat) tahapan yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan evaluasi, serta refleksi. Kegiatan-kegiatan dari masing-masing tahapan adalah sebagai berikut perencanaan (Mengajukan ijin ke pihak STIKes St. Elisabeth Semarang, dan Pembentukan tim pelaksanaan PKM), melakukan Kontrak waktu pelaksanaan dengan pihak mitra, memberikan penyuluhan tentang pencegahan kanker payudara melalui pemenuhan kebutuhan aktivitas dan nutrisi serta diet nutrisi, demonstrasi pembuatan diet nutrisi Puding labu kuning tinggi antioksidan, dan membagikan puding labu kuning untuk peserta PKM. Tim PKM juga melakukan pre test dan post test sebelum dan setelah pemberian penyuluhan sebagai tahapan evaluasi. Kegiatan dilakukan pada Selasa, 17 Desember 2024 dan diikuti oleh 50 siswi SMPN 13 Kota Semarang. Tahapan evaluasi diberikan melalui pemberian pre test dan post test dengan beberapa pertanyaan. Adapun pertanyaan yang diberikan antara lain:

1. Sebutkan gejala kanker payudara?
2. Apa itu sadri?
3. Sebutkan antioksidan yang memberikan warna kuning pada labu?
4. Sebutkan ciri primer pubertas pada laki-laki dan perempuan?
5. Sebutkan cara menjaga kesehatan reproduksi wanita?

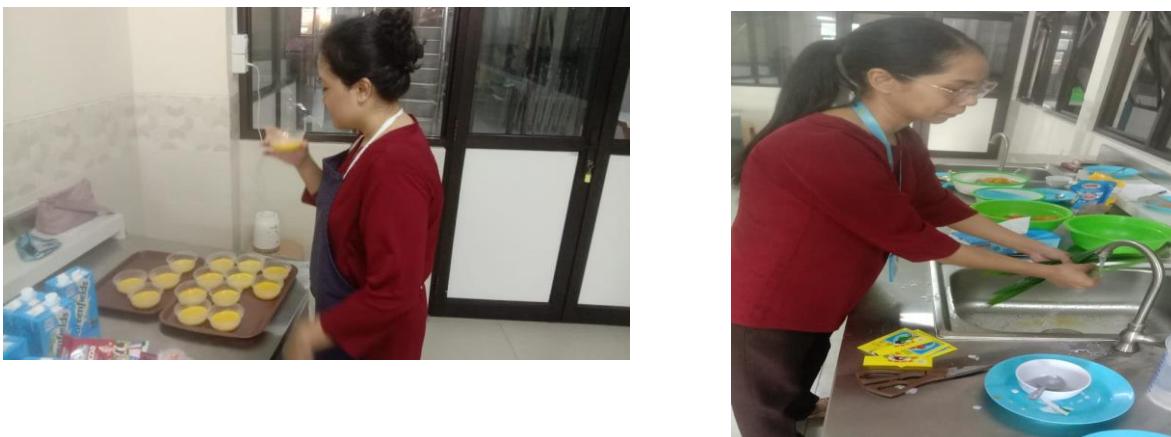


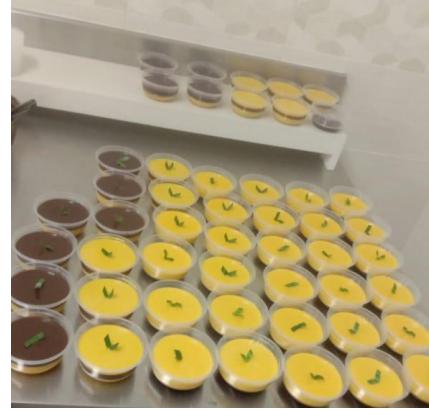
Bagan 1. Rancangan analisa kerja pengabmas

HASIL DAN PEMBAHASAN

PKM dilaksanakan berlangsung lancar dan dihadiri oleh 50 siswi SMPN 13 Kota Semarang. Tahapan diawali dengan perkenalan dari setiap anggota tim, dan dilanjut dengan pre test selama 10 menit. Kemudian acara dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan terkait materi kesehatan reproduksi oleh dosen keperawatan maternitas dan pencegahan kanker payudara oleh dosen keperawatan dewasa bidang onkologi, lalu terkait dengan nutrisi antioksidan dalam hal ini pentingnya nutrisi labu kuning, termasuk cara pembuatan pudding labu kuning. Diakhir Tim PKM membagikan pudding labu kuning kepada peserta dan memberikan post test serta 5 kuis kepada peserta. Dari 50 peserta untuk pre test terdapat 20 siswi yang nilainya di bawah 60, dan saat post test hanya 5 siswi yang nilai post testnya di bawah 60. Diakhir Penyuluhan, Tim PKM memberikan nutrisi pudding labu kuning dan brosur PKM sebagai bentuk edukasi lanjutan.

Proses Pembuatan Puding Labu Kuning





Hari H PKM



Pembagian Puding Labu Kuning



== Resep Simpel ==
PUDING
LABUBU-KU)



Bahan

- 300 gram labu kuning (waluh) rebus
- 250 ml air
- 500 ml susu cair
- 90 gr gula/sesuai selera
- 50 gr kental manis/santan (sesuai selera)
- 1 bungkus agar2 plain (7gram)

Cara Masak

1. labu kuning dikupas, cuci, kupas, blender dengan 250 ml air sampai lembut
2. Campur semua bahan jadi satu (masukkan susu cair, agar-agar, gula, kental manis/santan sambil di aduk lalu masukkan labu kuning yang sudah diblender dan aduk rata)
3. Masak sambil terus diaduk sampai mendidih matikan api
4. Biarkan sebentar sampai uap panas hilang sambil diaduk-diaduk
5. Cetak pada cup pudding
6. Biarkan padat di suhu ruangan/kulkas

Enak disantap saat dingin ya..
SELAMAT MENCOBA !

Kanker merupakan penyakit tidak menular dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, tanpa terkendali dari sel maupun jaringan. Pertumbuhan ini dapat mengganggu proses metabolisme tubuh dan menyebar antarsel dan jaringan tubuh (Hero, 2021; Susmini & Supriyadi, 2020). Kanker payudara disebut juga dengan Carcinoma Mammarae adalah sebuah tumor (benjolan abnormal) ganas yang tumbuh dalam jaringan payudara. Tumor ini dapat tumbuh dalam kelenjar susu, saluran kelenjar, dan jaringan penunjang payudara (jaringan lemak, maupun jaringan ikat payudara). Tumor ini dapat pula menyebar ke bagian lain di seluruh tubuh. Penyebaran tersebut disebut dengan metastase (Iqmy, Setiawati, & Yanti, 2021; Nurrohmah, Aprianti, & Hartutik, 2022).

Kanker payudara merupakan kanker yang paling sering ditemukan pada wanita di seluruh dunia (22% dari semua kasus baru kanker pada perempuan) dan menjadi urutan kedua sebagai penyebab kematian terkait kanker setelah kanker paru (Hero, 2021; De Jong, 2014). Angka kejadian kanker payudara tertinggi terdapat pada usia 40-49 tahun, sedangkan untuk usia dibawah 35 tahun insidennya hanya kurang dari 5%. Kanker payudara pada pria jarang terjadi dan terhitung sebanyak 1% dari seluruh kasus kanker payudara (Cardoso et al., 2019; Nurrohmah et al., 2022). Peningkatan kasus kanker payudara secara signifikan disebabkan oleh perubahan dalam gaya hidup masyarakat, serta adanya kemajuan dalam bidang teknologi untuk diagnosis tumor ganas payudara (Momenimovahed & Salehiniya, 2019; De Jong, 2014).

Nutrisi memiliki peran penting dalam pencegahan kanker. Pola makan sehat yang kaya buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian, serta rendah lemak jenuh dan gula, dapat membantu mengurangi risiko kanker. Selain itu, menjaga berat badan ideal, aktif secara fisik, dan membatasi konsumsi alkohol juga berkontribusi pada pencegahan kanker. National Cancer Institute, menyebutkan salah satu dari tiga kematian akibat kanker payudara dikaitkan dengan pola makan yang salah. terdapat beberapa rekomendasi nutrisi yang dapat dijadikan sebagai nutrisi pencegahan kanker, antara lain Vitamin A, C, dan E, mengandung antioksidan yang melindungi sel-sel dari kerusakan akibat radikal bebas, dan secara tidak langsung juga mencegah kanker Payudara.

Sebuah penelitian yang diterbitkan dalam International Journal of Gynaecologic Cancer menemukan, pasien yang mengonsumsi multivitamin memiliki risiko kanker serviks yang lebih rendah(Anderson & Gustavson, 2016). Kalsium dan asam folat juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan melindungi tubuh dari infeksi. Makanan yang mengandung banyak vitamin dan mineral tersebut, misalnya jeruk, wortel, telur, hati, tuna, dan produk susu lainnya(Kerschbaum & Nüssler, 2019). Makanan kaya vitamin B dan asam folat juga harus sering dikonsumsi Folat dapat menurunkan kadar homosistein, zat yang dapat menyebabkan pertumbuhan sel abnormal pada leher rahim. Makanan kaya vitamin V dan folat termasuk di antaranya brokoli, kembang kol, kubis, dll(Kerschbaum & Nüssler, 2019).

Beta karoten pigmen organic yang berwarna kuning, oranye atau merah oranye yang dapat terjadi secara alamiah dalam tumbuhan yang berfotosintesis, ganggang, beberapa jenis jamur dan bakteri (Kusbandari & Susanti, 2017). Beta karoten banyak terdapat di aprikot, tomat, mangga, wortel, labu dan papaya (Bungan, 2016). Beta karoten juga merupakan salah satu jenis karotenoid yang berfungsi sebagai provitamin-A, beta karoten juga berperan sebagai antioksidan yang efektif pada konsentrasi rendah oksigen (Yulianawatia & Isworo, 2012). Antioksidan merupakan senyawa yang dapat meredam dan atau menonaktifkan serangan radikal bebas dan ROS atau Reactive Oxygen Species (Kusbandari & Susanti, 2017). Senyawa antioksidan menunjukkan dapat menurunkan risiko terjadinya penyakit kronis seperti kanker dan jantung koroner yang diakibatkan oleh radikal bebas (Amrun, H. et al., 2007). Radikal merupakan bebas akan mengakibatkan terjadinya stres oksidatif bila jumlahnya dalam tubuh berlebih (Rais, 2018). Stres oksidatif yang terjadi akibat radikal bebas akan menimbulkan beberapa penyakit seperti : diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular, penyakit saluran pernapasan, katarak, kanker (Simanjuntak & Sari, 2020). Labu kuning (*Cucurbita moschata*) jenis tanaman hortikultura yang cukup banyak ditanam di Indonesia (Indrawati et al., 2018). Tanaman labu kuning (*Cucurbita moschata*) sumber karotenoid yang kaya akan vitamin larut dalam air, fenolat, flavonoid polisakarida, dan garam mineral (Purwaningsih et al., 2018). Buah ini kaya akan beta-karoten yang terbukti memiliki aktivitas melawan bahaya radikal bebas dan menurunkan resiko penyakit.

SIMPULAN

PKM ini berhasil menambah informasi baik dari segi perawatan organ reproduksi wanita, pengenalan terkait kanker payudara, dan pentingnya nutrisi labu kuning untuk pencegahan kanker. Para Siswi juga antusias saat bisa menyantap langsung pudding labu kuning yang sudah Tim PKM bawakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S. (2017). Gambaran Kualitas Hidup Pasien Kanker Payudara Di RSUD Panembahan Senopati Bantul.
- Amanat, A., Ahmed, A., Kazmi, A., & Aziz, B. (2017). The Effect Of Honey On Radiation-Induced Oral Mucositis In Head And Neck Cancer Patients. <Https://Dx.Doi.Org/10.4103%2F2231-0762.165933> Indian Journal Of Palliative Care, 23(4), 317–320. <Https://Doi.Org/10.4103/IJPC.IJPC>
- Anderson, L. W., & Gustavson, C. U. (2016). The Impact Of A Knitting Intervention On Compassion Fatigue In Oncology Nurses. In Clinical Journal Of Oncology Nursing (Vol. 20, Issue 1, Pp. 102–104). <Https://Doi.Org/10.1188/16.CJON.102-104>
- Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. (2013). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. In Laporan Nasional 2013. <Https://Doi.Org/1 Desember 2013>
- Bonacho, T., Rodrigues, F., & Liberal, J. (2019). Immunohistochemistry for diagnosis and prognosis of breast cancer : a review. *Biotechnic & Histochemistry*, 0(0), 1–21. <Https://doi.org/10.1080/10520295.2019.1651901>
- Canadian Cancer Society. (2017). Canadian Cancer Statistics 2017. Canadian Cancer Society, 2017, 1–132. <Https://Doi.Org/0835-2976>
- Charalambous, A., Giannakopoulou, M., Bozas, E., & Paikousis, L. (2015). A Randomized Controlled Trial For The Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation And Guided Imagery As Anxiety Reducing Interventions In Breast And Prostate Cancer Patients Undergoing Chemotherapy. Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine : ECAM, 2015, 1–10. <Https://Doi.Org/10.1155/2015/270876>
- Ennis, G., Kirshbaum, M., & Waheed, N. (2018). The Beneficial Attributes Of Visual Artmaking In Cancer Care: An Integrative Review. European Journal Of Cancer Care. <Https://Doi.Org/10.1111/ECC.12663>
- I Wayan Sudarsa Sub Bagian Bedah Onkologi , Bagian Bedah FK Unud/ RSUP Sanglah Denpasar 1. (N.D.).
- Kementrian Kesehatan RI Pusat Data Dan Informasi Kesehatan. (2015). Stop Kanker. Infodatin-Kanker, Hal 3. <Https://Doi.Org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Kerschbaum, E., & Nüssler, V. (2019). Cancer Prevention With Nutrition And Lifestyle. Visceral Medicine, 35(4), 204–209. <Https://Doi.Org/10.1159/000501776>
- Merdawati, N. L., Kep, S., Kep, M., Fajria, N. L., Kep, S., Biomed, M., & Keperawatan, F. (2017). Penurunan Skor Fatigue Pada Pasien Kanker Di Rumah Sakit Kota Padang Tahun 2017 Penelitian Keperawatan Medikal Bedah Prima Cahyati Bp . 1311311091. 2–4.

-
- Nasus, E., Tulak, G. T., & Bangu. (2021). Tingkat Kecemasan Petugas Kesehatan Menjalani Rapid Test Mendeteksi Dini Covid 19. *Jurnal Endurance*, 6(1), 94–102. .
<Http://Publikasi.Lldikti10.Id/Index.Php/Endurance/Article/View/144/48>