

Pemberdayaan Yayasan Sahabat Osing Peduli untuk Meningkatkan Diet & Kualitas Hidup Cancer Warrior

Empowerment of the Osing Peduli Friends Foundation to Improve the Diet and Quality of Life of Cancer Fighters

Andrik Hermanto¹, Novita Surya Putri², Masroni³, dan Elita Endah Mawarni⁴

^{1,2,3,4} STIKES Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia 68422

Email: andrikhermanto@stikesbanyuwangi.ac.id¹, novita@stikesbanyuwangi.ac.id²,
masroni@stikesbanyuwangi.ac.id³, elita@stikesbanyuwangi.ac.id⁴.

*Corresponding author: Andrik Hermanto (andrikhermanto@stikesbanyuwangi.ac.id)

ABSTRAK

Pada pasien kanker memiliki masalah terkait kualitas hidup karena disebabkan oleh Efek samping pengobatan, kepuasan pengobatan, prospek masa depan, pekerjaan, dukungan keluarga, kesuburan, komunikasi, citra tubuh, dll. Hal ini menyebabkan masalah psikososial pada pasien kanker seperti kecemasan, kegelisahan, stres, dan bahkan depresi. Memberdayakan Yayasan Sahabat Osing Peduli (YSOP) dalam meningkatkan *diet quality* dan *quality of life* kepada *cancer warrior* melalui pendekatan CCM. Metode pelaksanaan yang dilakukan meliputi 4 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Evaluasi pelatihan relaksasi dan terapi musik diukur dengan menggunakan kuesioner *The Zung Self Anxiety Scal* (ZSAS) dan evaluasi edukasi gizi seimbang dengan kuesioner gizi seimbang sejumlah 10 pertanyaan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti sejumlah 15 orang pengurus YSOP. dengan hasil global pretest dengan nilai kecemasan sedang 87% menjadi 60% kecemasan ringan setelah pelatihan. Untuk pemahaman gizi seimbang sebelum pelaksanaan edukasi, demo dan pelatihan 80% pemahaman kurang, dan setelahnya memiliki pengetahuan baik sebesar 87%. Penerapan pelaksanaan kombinasi meditasi relaksasi autogenik dan terapi musik instrumen religi merupakan terapi alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup *cancer warrior*, selain itu pengolahan pangan yang tersedia disekitar juga dapat digunakan untuk peningkatan kualitas diet untuk kemajuan pengobatan kanker.

Kata kunci: kanker; kualitas diet; kualitas hidup; dan pemberdayaan

ABSTRACT

Cancer patients have problems related to the quality of life because they are caused by side effects of treatment, treatment satisfaction, prospects, employment, family support, fertility, communication, body image, etc. This causes psychosocial problems in cancer patients such as anxiety, restlessness, stress, and even depression. is to empower the Sahabat Osing Peduli Foundation (YSOP) in improving diet quality and quality of life for cancer warriors through the CCM approach. The implementation method used includes 4 stages, namely preparation, implementation, monitoring, and evaluation. Evaluation of relaxation training and music therapy was measured using The Zung Self Anxiety Scale (ZSAS) questionnaire and the evaluation of balanced nutrition education using a balanced nutrition questionnaire with 10 questions. of this community service activity were attended by 15 YSOP administrators. With global pretest results with a moderate anxiety score of 87% to 60% mild anxiety after training. For understanding balanced nutrition before implementing education, demonstrations, and training, 80% had poor understanding, and after that, 87% had good knowledge. The implementation of a combination of autogenic relaxation meditation and religious instrumental music therapy is an alternative therapy that can be used to improve the quality of life of cancer warriors. Apart from that, food processing available nearby can also be used to improve diet quality to support their health.

Key words: cancer; diet quality; empowerment; and quality of life

PENDAHULUAN

Kualitas hidup pasien cancer mempengaruhi konsep yang dinamis dan multidimensi, mengacu pada seluruh aspek kehidupan dan kebutuhan kesabar, terus menilai proses keseimbangan antara situasi nyata dan situasi ideal. Masalah kualitas hidup pasien cancer sendiri terkait tentang efek samping pengobatan, kepuasan pengobatan, perspektif masa depan, masalah pekerjaan, dukungan keluarga, masalah kesuburan, komunikasi, masalah citra tubuh, sexual aktivitas, masalah seksual, kenikmatan seksual, dan lain-lain. (Barre et al., 2018; Shin & Park, 2017). Hal tersebut memicu masalah psikososial pada pasien cancer seperti kegelisahan, kecemasan, stress bahkan sampai dengan depresi. Diperlukan pendampingan psikososial kepada pasien kanker yang awal menjalankan pengobatan (Hasanah et al., 2023).

Berbagai jenis perawatan psikososial tersedia untuk membantu pasien cancer dalam mengatasinya, salah satunya dengan berbagi pengalaman dalam *peer group support*/ kelompok swadaya cancer (Ilkafah, 2016; Jablotschkin et al., 2022). Yayasan Sahabat Osing Peduli (YSOP) merupakan *peer group support* peduli kanker yang pertama berdiri di Banyuwangi. YSOP bergerak dalam bidang social kemanusiaan dengan berbagai kegiatan yang terkait dengan kepedulian kanker, diantaranya adalah edukasi, kesehatan (preventif dan promotif),

pendampingan pasien kanker (kuratif dan rehabilitatif), pelatihan kewirausahaan pada penyintas cancer.

Meskipun YSOP sudah memiliki kegiatan yang berdampak kepada pasien cancer, YSOP menemukan kendala dalam proses pendampingan pasien cancer yaitu keterbatasan dalam mengedukasi masalah psikososial (kegelisahan, kecemasan, stress dan depresi) yang dihadapi oleh *cancer warrior*. kurang memahami terkait diet quality berdasarkan bahan makanan kearifan lokal, serta kurangnya motivasi keluarga pasien cancer dalam memberikan dukungan keluarga baik dukungan informasi, emosional, instrumental dan sosial.

Solusi yang ditawarkan oleh tim kepada mitra berdasarkan permasalahan yang ditemukan yaitu: Latihan Relaksasi Autogenik dengan Latihan Terapi Musik Demo dan pelatihan pengolahan bahan makanan berdasarkan kearifan lokal daerah. Dengan memilih menu bahan pokok lokal yang banyak ditemui di Kabupaten Banyuwangi khususnya juga dapat menambah varian menu untuk pasien kanker yang sedang menjalani pengobatan. Menu makanan lokal selain mudah ditemui juga harganya relative terjangkau, sehingga

dapat membantu pasien untuk memilih makanan terbaiknya.

METODE PENELITIAN

Kegiatan diikuti oleh pengurus Yayasan Sahabat Osing Peduli (YSOP) sejumlah 15.

Pada kegiatan ini pengurus YSOP diberdayakan sebagai upaya peningkatan *diet quality and quality of life* kepada *cancer warrior*. Kegiatan pemberdayaan diberikan edukasi dan pelatihan serta monitoring evaluasi. Pelaksanaan kegiatan ini 4 orang dosen dan 4 orang mahasiswa.

Tahap pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

Tabel 1. Tahapan kegiatan pengabdian masyarakat

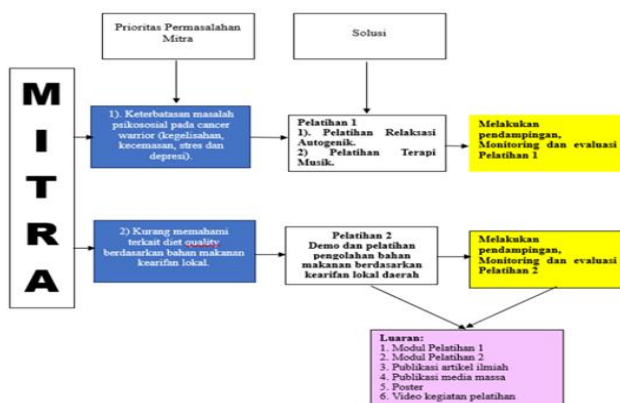
Tahapan	Kegiatan
Tahap 1	Persiapan
	1. Identifikasi masalah
	2. Rapat internal tim pengabdian masyarakat
	3. Perumusan prioritas penyelesaian masalah mitra dan penyusunan metode penyelesaian masalah
Tahap 2	4. Ijin pelaksanaan kegiatan
	Pelaksanaan
	1. Sosialisasi awal kegiatan (pada sosialisasi awal, tim melakukan pengenalan dan menyampaikan penawaran kontrak waktu dari awal hingga akhir kegiatan yang akan dilaksanakan)
	2. Edukasi tentang konsep kecemasan pada pasien kanker

Tahapan	Kegiatan
Tahap 3	3. Edukasi relaksasi autogenic
	4. Edukasi terapi musik
	5. Edukasi pemenuhan diet quality pada pasien cancer
	6. Pelatihan Meditasi dengan Relaksasi Autogenik dan Terapi Musik Religi
	7. Demo dan pelatihan pengolahan bahan makanan berdasarkan kearifan lokal daerah
	Monitoring
	Tim melakukan pemantauan kegiatan YSOP terhadap pendampingan pada <i>cancer warrior</i>
Tahap 4	Evaluasi
	1. Evaluasi proses Peserta pengabdian masyarakat dilakukan pengukuran quality of life dengan menggunakan kuesioner ZSAS (<i>Zung Self Anxiety Scale</i>) dan untuk diet quality menggunakan kuesioner gizi seimbang sejumlah 10 pertanyaan
	2. Evaluasi hasil Pengurus YSOP menerapkan dan mengajarkan terapi musik dan relaksasi autogenic kepada pasien cancer yang menjalani pengobatan (<i>cancer warrior</i>)

Solusi yang di tawarkan diatas dikemas berdasarkan pendekatan *Chronic*

Care Model (CCM). Pendekatan CCM diatas mengilustrasikan dua bidang model yang berinteraksi dan mempengaruhi perubahan sistemik dalam pengelolaan penyakit kronis. Peningkatan kualitas yang bekerja dengan model ini memfokuskan upaya dan intervensi mereka pada empat bidang yang terdapat dalam oval sistem kesehatan: dukungan manajemen mandiri, desain sistem penyampaian, dukungan pengambilan keputusan, dan sistem informasi klinis (Barr et al., 2003).

Berikut merupakan gambaran IPTEK solusi yang diberikan kepada mitra berdasarkan pendekatan *Chronic Care Model* (CCM).



Gambar 1. Gambaran IPTEK yang akan diberikan pada mitra (YSOP)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan dilakukan secara offline dengan lokasi pelaksanaan kegiatan di kantor Yayasan Sahabat Osing Peduli dan STIKES Banyuwangi.

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan 1 September – 12 Oktober 2024. Terdapat 4 tahapan kegiatan yang dilaksanakan pada pengabdian masyarakat ini.

Tahapan 1 dilakukan persiapan kegiatan dengan melakukan identifikasi masalah mitra dan penyusunan penyelesaian masalah. Dilanjutkan dengan izin pelaksanaan kegiatan.

Tahapan kedua prosedur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Mitra diberikan edukasi sebanyak 2 kali tatap muka, setiap tatap muka terdapat 2 materi. Pertemuan pertama mitra diberikan materi tentang mekanisme stress dan kecemasan pada tubuh pada pasien kanker dan relaksasi autogenik.



Gambar 2. Pemberian Materi Mekanisme Stress dan kecemasan pada tubuh oleh Ns. Masroni., M. S (In Nursing)



Gambar 3. Pemberian materi relaksasi autogenic oleh Ns. Andrik Hermanto., M. Kep

Pada pertemuan kedua mitra diberikan materi terapi musik dan Edukasi

gizi seimbang (pemenuhan *diet quality* pada pasien cancer).



Gambar 4. Pemberian materi terapi musik oleh Ns. Novita Surya Putri., M. Kep



Gambar 5. Pemberian materi gizi seimbang oleh Elita Endah M.,M.Pd
Pelaksanaan kegiatan selanjutnya yaitu penerapan terapi rileksasi autogenik dengan terapi



musik.
Gambar 6. Pelatihan meditasi rileksasi autogenik dan terapi musik.

Relaksasi autogenik ini terdiri dari 6 tahapan yaitu sensasi hangat pada tangan dan

kaki, sensasi rileks pada area jantung dan darah, sensasi pada pernapasan, sensasi hangat pada bagian perut, sensasi dingin pada kepala dan terakhir sugesti positif pada diri sendiri (Lim & Kim, 2014) Musik yang digunakan musik instrumental berbasis religi yaitu dengan waktu sekitar 10-20 menit (Gosselin et al., 2016). Mitra juga diberikan list instrumen musik religi yang telah dipilih dan disesuaikan berdasarkan BPM (*Beat Per Minute*) yang dipilih yaitu rentang 60-80 BPM yang memiliki efek rileks dan tenang bagi yang mendengarkan (Antarika et al., 2021)

Untuk evaluasi proses penerapan rileksasi autogenik dan terapi musik sebelum dan sesudah pelatihan, mitra diberikan lembar kuesioner terkait kecemasan dan stres dengan menggunakan kuesioner *The Zung Self Anxiety Scale (ZSAS)* untuk kecemasan.

Tabel 2. Kecemasan sebelum dan sesudah pelatihan rileksasi autogenik dan terapi musik

No.	Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1	Tidak cemas	0	0	6	40
2	Ringan	2	13	9	60
3	Sedang	13	87	0	0
4	Berat	0	0	0	0
5	Panik	0	0	0	0
TOTAL		15	100	15	100

Pelatihan meditasi rileksasi autogenik dengan kombinasi terapi musik dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh mitra. Kecemasan mitra YSOP yang dilatih sebelum pelatihan 87% mengalami kecemasan sedang, setelah dilakukan pelatihan 60% berubah menjadi kecemasan ringan. Kombinasi relaksasi autogenik dan terapi musik membuat pasien lebih rileks dan nyaman sehingga mengaktifkan *corticotropin-releasing hormone* (CRH) dan merangsang pituitary untuk meningkatkan sekresi β *endorphin* yang dapat menimbulkan perasaan senang dan menghilangkan kegelisahan (Hermanto, 2020) Pelatihan relaksasi dengan kombinasi terapi musik ini diajarkan pada pengurus YSOP, dimana di dalam pengurus ini merupakan cancer survivor, mereka yang telah berhasil menjalani pengobatan dan sembuh dari penyakit cancer. Pengurus YSOP melakukan pendampingan pasien *cancer warrior* (pasien yang masih didiagnosis menderita kanker dan sedang menjalani serangkaian pengobatan). Adanya pelatihan ini pada mitra untuk dapat melakukan pendampingan dalam mengedukasi dan mengajarkan relaksasi dengan kombinasi terapi musik untuk mengurangi masalah psikologis (kecemasan) pada *cancer warrior*.

Pada pelaksanaan tahap terakhir mitra diberikan Demo dan pelatihan pengolahan bahan makanan berdasarkan kearifan lokal daerah.



Gambar 7. Demo dan pelatihan pengolahan bahan makanan berdasarkan kearifan lokal daerah.

Demo dan pelatihan pengolahan bahan makanan menggunakan bahan baku ubi jalar ungu yang diolah menjadi puding lumut ubi ungu dan untuk minumannya menggunakan bahan strawberry yang dioleh menjadi minuman *refreshing strawberry tea*



Gambar 8. Pengolahan makanan sehat dan minuman sehat puding lumut ubi ungu dan

Evaluasi proses Demo dan pelatihan pengolahan bahan makanan berdasarkan kearifan lokal daerah diberikan kuesioner gizi seimbang sebelum dan sesudah kegiatan. Mitra diberikan mengisi kuesioner sejumlah 10 pertanyaan. Hasil pengetahuan gizi seimbang dari mitra adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil pemahaman gizi seimbang sebelum dan sesudah pemberian materi,

demo dan pelatihan pengolahan bahan makanan berdasarkan kearifan lokal

No.	Pemahaman	Sebelum		Sesudah	
		N	%	N	%
1	Baik		0	13	87
2	Cukup	3	20	2	13
3	Kurang	12	80	0	0
TOTAL		15	100	15	100

Edukasi gizi seimbang yang diberikan meningkatkan pemahaman mitra terkait gizi seimbang. Sebelum di edukasi, demo dan pelatihan pengolahan bahan makanan berdasarkan kearifan lokal mitra memiliki pemahaman kurang (80%) terkait gizi seimbang dan pengolahan bahan makanan. Setelah dilakukan edukasi, demo dan pelatihan pemahaman mitra meningkat menjadi baik (87%). Pola makan dan pengaturan nutrisi perlu di pahami oleh pasien kanker yang sedang menjalani pengobatan. Hal tersebut dapat menyebabkan pasien kanker malnutrisi bila pola makan dan pengaturan gizi kurang tepat. Malnutrisi pada pasien kanker yang menjalani pengobatan dapat berdampak negatif terhadap kemajuan pengobatan kanker (Narimatsu & Yaguchi, 2022).

Menurut (Sasanfar et al., 2022) perubahan pemahaman setelah diberikan pendidikan untuk meningkatkan pemahaman tentang nutrisi, selain itu pendidikan kesehatan dapat membantu meningkatkan pengetahuan tentang pemenuhan gizi dan meningkatkan perilaku diet yang mungkin mengurangi timbulnya banyak penyakit

kronis termasuk kanker, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Penerimaan informasi yang diberikan akan menstimulasi area asosiasi oksipito temporalis. Sehingga terjadi proses integrasi informasi dari area sensorik dan area motorik, dan mengarahkan perilaku volunteer seseorang (Mustafa, 2020; Rukmi Octaviana et al., 2021). Pendidikan edukasi yang diberikan secara langsung kepada mitra direspon oleh pusat informasi yang ada di otak, dikarenakan terdapat demo dan pelatihan setelah mendapatkan edukasi, sehingga dapat direspon secara volunteer oleh tubuh.

SIMPULAN

Anggota yayasan sahabat osing peduli (YSOP) memahami prosedur pendampingan kepada cancer warrior dengan menggunakan teori CCM. Anggota akan memberikan dukungan manajemen mandiri, desain sistem penyampaian, dukungan pengambilan keputusan, dan sistem informasi klinis . Informasi klinis yang diperlukan yaitu untuk peningkatan diet quality dan quality of life dengan penerapan pelaksanaan kombinasi meditasi relaksasi autogenik dan terapi musik instrumen religi merupakan terapi alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup cancer warrior, selain itu pengolahan pangan yang tersedia disekitar

juga dapat digunakan untuk peningkatan kualitas diet untuk kemajuan pengobatan kanker.

DAFTAR PUSTAKA

- Antarika, G. Y., Nurachmah, E., & Yona, S. (2021). Intervensi Terapi Musik Terhadap Intensitas Nyeri pada Prosedur Invasif. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12, 261–264. <https://doi.org/10.33846/sf12308>
- Barr, V. J., Robinso, S., Marin-Link, B., Underhill, L., Dotts, A., Revensdale, D., & Salivaras, S. (2003). The Expanded Chronic Care Model (CCM). *Hospital Quarterly*, 7 No. 1.
- Barre, P. V., Padmaja, G., Rana, S., & Tiamongla. (2018). Stress and quality of life in cancer patients: Medical and psychological intervention. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 40(3), 232–238. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_512_17
- Gosselin, K. P., Holland, B., Mulcahy, A., Williamson, S., & Widacki, A. (2016). Music for Anxiety Reduction and Performance Enhancement in Nursing Simulation. *Clinical Simulation in Nursing*, 12(1), 16–23. <https://doi.org/10.1016/j.ecns.2015.12.002>
- Hasanah, U., Syarifurrahman, I., Ma, I., Tsalitsah, isyatuts, Azmi Fauzia, iz, & Muhammadiyah Surabaya, U. (2023). Pendampingan Psikososial pada Pasien dengan Penyakit Kronis di Yayasan Kanker Indonesia Psychosocial Assistance for Patients with Chronic Diseases at the Indonesian Cancer Foundation. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 207–216. <https://doi.org/10.30651/aks>
- Hermanto, A. (2020). *Pengaruh Relaksasi Autogenik Kombinasi Terapi Musik Religi Terhadap Kecemasan Dan Stres Pada Pasien Kanker Serviks Yang Menjalani Kemoterapi Di Rumah Sakit Umum Dr. Saiful Anwar Malang*. Universitas Airlangga.
- Hermanto, A., Sukartini, T., & Yunitasari, E. (2020). Terapi Non Farmakologis untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker dengan Kemoterapi: A Systematic Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan “SUARA FORIKES” (Journal of Health Research “Forikes Voice”)*, 11(4), 334. <https://doi.org/10.33846/sf11401>
- Ilkafah. (2016). The Effect Of Peer Group Support To Psychological Response Of Patient With Breast Cancer: A Quasy Experiment. *Indonesian Contemporary Nursing Journal*, 1, 24–30.
- Jablotschkin, M., Binkowski, L., Markovits Hoopii, R., & Weis, J. (2022). Benefits and challenges of cancer peer support groups: A systematic review of qualitative studies. In *European Journal of Cancer Care* (Vol. 31, Issue 6). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/ecc.13700>
- Lim, S. J., & Kim, C. (2014). Effects of autogenic training on stress response and heart rate variability in nursing students. *Asian Nursing Research*, 8(4), 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2014.06.003>
- Mustafa, P. S. (2020). Implikasi Pola Kerja Telensefalon dan Korteks Cerebral dalam Pendidikan Jasmani. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10, 2020. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/mikiTerakreditasiSINTA4>
- Narimatsu, H., & Yaguchi, Y. T. (2022). The Role of Diet and Nutrition in Cancer: Prevention, Treatment, and Survival. In *Nutrients* (Vol. 14, Issue 16). MDPI. <https://doi.org/10.3390/nu14163329>
- Rukmi Octaviana, D., Aditya Ramadhani, R., Achmad Siddiq Jember, U. K., & Sunan Kalijaga Yogyakarta, U. (2021). HAKIKAT MANUSIA: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 2021.

- Sasanfar, B., Toorang, F., Rostami, S., Yeganeh, M. Z., Ghazi, M. L., Seyyedsalehi, M. S., & Zendehtdel, K. (2022). The effect of nutrition education for cancer prevention based on health belief model on nutrition knowledge, attitude, and practice of Iranian women. *BMC Women's Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01802-1>
- Shin, S., & Park, H. (2017). Effect of empowerment on the quality of life of the survivors of breast cancer: The moderating effect of self-help group participation. *Japan Journal of Nursing Science*, 14(4), 311–319. <https://doi.org/10.1111/jjns.12161>