

Pelatihan Pembuatan Minuman Buah Bit dan Pijat Refleksi Sebagai Terapi Komplementer Pada Rumah Singgah Kanker CISC Kalsel

Aditya Maulana Perdana Putra^{1*}, Okta Muthia Sari¹, Yusrine Wasiaturrahmah²

¹Program Studi Farmasi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia

²Program Studi Kedokteran Gigi, Fakultas Kedokteran Gigi, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: aditya.putra@ulm.ac.id

ABSTRAK

Kanker adalah suatu kondisi dimana tumbuhnya sel menjadi abnormal dan ganas. Pasien dengan kanker rentan terhadap beberapa efek samping yang melemahkan. Kelelahan terkait kanker adalah gejala yang paling umum terjadi. Pijat refleksi dan konsumsi buah bit adalah terapi komplementer yang dapat memberikan manfaat pada pasien kanker. Tujuan pengabdian untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pasien kanker mengenai terapi komplementer. Pengabdian ini menggunakan metode penyuluhan dan praktek, dan pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi. Pengabdian dilaksanakan pada rumah singgah kanker CISC Kalimantan Selatan pada tanggal 9 Juli 2023. Pengukuran tingkat pengetahuan pasien kanker diperoleh 100% mempunyai tingkat pengetahuan yang tinggi mengenai terapi komplementer. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan dan kemampuan pasien kanker mengenai terapi komplementer berupa pembuatan minuman buah bit dan terapi pijat refleksi.

Kata Kunci: Kanker, Terapi Komplementer, Buah Bit, Pijat Refleksi

ABSTRACT

Cancer is a condition where the growth of cells becomes abnormal and malignant. Patients with cancer are prone to several debilitating side effects. Cancer-related fatigue is the most common symptom. Reflexology and beetroot consumption is one complementary therapy that can be given to cancer patients. This service aims to increase the knowledge and ability of cancer patients regarding complementary therapies. This service uses counseling and practice methods, and at the end of the activity an evaluation is carried out. The service was carried out at the CISC cancer shelter in South Kalimantan on July 9, 2023. Measurement of the level of knowledge of cancer patients obtained 100% have a high level of knowledge about complementary therapy. It can be concluded that there is an increase in the level of knowledge and ability of cancer patients regarding complementary therapy in the form of making beet fruit drinks and reflexology therapy.

Keywords: *Cancer, Complementary Therapy, Beetroot, Reflexology*

PENDAHULUAN

Kanker merupakan kondisi medis yang timbul akibat pertumbuhan sel-sel yang tidak normal dan tidak terkendali pada organisme (Mathur et al., 2015). Kanker dapat muncul di mana saja di dalam tubuh dan dapat mempengaruhi orang-orang dari semua kelompok usia, strata sosial ekonomi dan ras. Kanker adalah penyebab utama morbiditas dan kematian di dunia (Tata Memorial Centre, 2023). Indonesia menempati urutan 8 di Asia Tenggara dan 23 di Asia dalam hal jumlah penderita kanker dengan ratio 136,2 per 100.000 penduduk. Ada peningkatan angka prevalensi dari 1,4 pada tahun 2013 menjadi 1,79 per 1000 penduduk pada tahun 2018, dengan 3 provinsi terbesar yaitu DI Yogyakarta, Sumatera Barat (Kemenkes RI, 2019).

Pasien dengan kanker rentan terhadap beberapa efek samping yang melemahkan (Tan & Hamid, 2021). Terdapat empat kelompok masalah yaitu fisik, psikologis, sosial dan spiritual (Kemenkes RI, 2017). Salah satu penanganan masalah yang dihadapi oleh pasien kanker yaitu dengan penggunaan terapi komplementer. Manfaat terapi komplementer yaitu untuk membantu penyembuhan dan meningkatkan imun. Terapi komplementer juga dimanfaatkan untuk penanganan masalah kelelahan yang dihadapi pasien kanker (Adiputra, 2022).

Kelelahan terkait kanker adalah keluhan yang terjadi pada pasien kanker dengan tingkat prevalensi antara 59% dan 100%. Usia, stadium kanker, adanya infeksi, jenis kanker dan jenis pengobatan telah menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kelelahan (Nugusse et al., 2021; Weis, 2022).

Pijat refleksi adalah prosedur pengobatan komplementer yang didasarkan pada prinsip memberikan relaksasi dan penyembuhan dengan memberikan tekanan secara sistematis pada titik-titik refleksi tertentu yang sebagian besar terletak di kaki, tetapi juga di tangan, tergantung pada beberapa praktik lainnya (Unlu et al., 2018). Hasil meta analisis menemukan bukti yang cukup bahwa pijat refleksi memiliki efek positif dalam mengurangi rasa sakit pada pasien yang menderita kanker dan dapat digunakan sebagai pengobatan untuk meringankan rasa sakit akibat kanker (Najafpour & Shayanfard, 2020).

Selain itu, penggunaan tanaman atau buah-buahan yang dikonsumsi sebagai jamu atau pangan juga termasuk dalam terapi komplementer kanker. Konsumsi ini bertujuan menghambat pertumbuhan beberapa jenis kanker atau mematikan sel kanker. Salah satunya yaitu buah bit. Buah Bit (*Beta vulgaris L.*) sebagai makanan fungsional yang meningkatkan kesehatan mungkin berpotensi bermanfaat untuk kanker. Sebagai sumber polifenol, flavonoid, nitrat makanan dan nutrisi bermanfaat lainnya, suplementasi bit dapat memberikan cara holistik untuk mencegah kanker dan mengelola efek yang tidak diinginkan yang terkait dengan kemoterapi (Tan & Hamid, 2021).

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian dibagi menjadi beberapa tahapan:

1. Tahapan Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian mencari narasumber yang mempunyai sertifikat kompetensi pijat refleksi. Selain itu, tim juga melakukan studi literatur cara pembuatan buah bit dan melakukan percobaan pembuatan buah bit menjadi minuman.

2. Tahapan Pelaksanakan

Metode pelatihan ini yaitu ceramah dan praktek langsung. Kegiatan ini dilaksanakan pada Rumah Singgah Kanker CISC Wilayah Kalimantan Selatan. Narasumber pada pengabdian ini adalah apt. Muhammad Ikhwan Rizki, M.Farm. Narasumber memberikan pemaparan materi melalui presentasi. Materi yang disampaikan mengenai pengenalan refleksi, titik-titik refleksi dan Teknik melakukan refleksi. Selanjutnya praktek secara langsung yang didampingi oleh narasumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian dilaksanakan hari Minggu tanggal 9 Juli 2023 di Rumah Singgah Kanker Wilayah Kalimantan Selatan. Kegiatan merupakan rangkain dari pengabdian kegiatan pengabdian ‘Peningkatan Kualitas Hidup Pasien melalui Pendampingan Farmasi Edukasi dan Terapi Komplementer di Rumah Singgah Kanker Cabang Kalimantan Selatan’. Kegiatan pengabdian ini dibagi menjadi 2 sesi, sesi pertama adalah pemaparan mengenai terapi komplementer buah bit dan pelatihan terapi refleksi. Narasumber untuk sesi pertama yaitu apt. Aditya Maulana Perdana Putra, M.Sc., dan apt. Okta Muthia Sari, M.Farm. Sedangkan Narasumber untuk sesi kedua yaitu apt. Muhammad Ikhwan Rizki, M.Farm.

Terapi komplementer merujuk pada metode yang membantu mengelola gejala dan mengurangi efek samping, baik sebagai pendukung terapi medis atau sebagai opsi pengobatan alternatif selain pengobatan medis konvensional. Penggunaan terapi alternatif komplementer semakin meningkat untuk mengatasi efek samping dari kemoterapi. Oleh karena itu, tim pengabdian melakukan pelatihan tentang cara membuat minuman dari bahan alam yang dapat digunakan sebagai terapi komplementer bagi pasien kanker. Para peserta terlihat sangat antusias dan aktif dalam praktek membuat minuman dari bahan alam tersebut.

Adapun bahan alam yang digunakan dalam pelatihan ini diantaranya buah bit dan daun kelor. Setelah mengikuti pelatihan, peserta berhasil menghasilkan dua jenis minuman yang terbuat dari bahan alam, yaitu jus bit dan infus daun kelor. Buah bit (*Beta vulgaris L.*) mengandung beragam nutrisi seperti vitamin A, B, dan C, kalium, tembaga, magnesium, zat

besi, kalsium, dan fosfor. Buah bit telah terbukti dapat meningkatkan tingkat hemoglobin, yang dapat memberikan manfaat bagi pasien kanker yang menderita anemia. Di sisi lain, daun kelor mengandung antioksidan, kalium, karoten, vitamin, mineral, senyawa flavonoid, dan fenolik. Keberadaan antioksidan dan potasium dalam daun kelor memiliki peran yang signifikan dalam terapi kanker. Hasil evaluasi menunjukkan setelah penyuluhan dan pelatihan terapi komplementer peserta memiliki tingkat pengetahuan tinggi sebesar 100%.



Gambar 1. Tingkat Pengetahuan Terapi Komplementer Kanker Setelah Penyuluhan



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pembuatan Minuman Bahan Alam Mengatasi Mual Muntah

Kegiatan merupakan pelatihan mengurangi fatigue melalui pijat refleksi. Permasalahan fatigue sering dihadapi oleh pasien-pasien kanker. Pijat refleksi merupakan metode komplementer yang diterapkan untuk mengurangi tekanan fisik dan psikologis. Pendekatan ini mengurangi ketegangan tubuh dan mengubah aktivitas sistem saraf simpatis dengan meningkatkan respons sistem saraf parasimpatis, yang menghasilkan penurunan denyut jantung, tekanan darah, penggunaan oksigen, serta aktivitas kelenjar keringat. Pijat refleksi banyak digunakan dalam mengatasi kecemasan pada pasien jiwa, mengelola penyakit kronis, dan meredakan rasa nyeri pada pasien kritis dan kanker.

Pertama-tama narasumber menjelaskan mengenai pijat refleksi, manfaat pijak refleksi, titik-titik pijat refleksi. Materi disampaikan selama 1 jam dan dilanjutkan tanya jawab dan diskusi. Peserta pengabdian sangat antusias selama pemaparan materi. Selanjutnya, narasumber langsung memberikan pelatihan cara pijat refleksi yang baik. Titik-titik syaraf yang baik untuk penanganan kelelahan dan cara penekanannya. Pada pelatihan ini, semua peserta langsung disampingi oleh narasumber.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan Di Rumah Singgah Kanker

KESIMPULAN

Berdasarkan pelatihan yang telah dilakukan dan hasil yang didapatkan, dapat disimpulkan terjadi peningkatan kemampuan dalam hal pembuatan minuman dari bahan alam (buah bit dan daun kelor) yang dapat mengatasi mual dan muntah. Selain itu pasien kanker juga mempunyai kemampuan dalam melakukan pijat refleksi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin atas bantuan dana pengabdian DIPA tahun 2023 dengan nomor kontrak pengabdian 455.94/UN8.2/AM/2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, P. A. T. (2022). *Terapi Primer, Terapi Komplementer, Terapi Alternatif pada Kanker, Apa Bedanya?* Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2017). *Petunjuk Teknis Paliatif Kanker Pada Dewasa*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Mathur, G., Nain, S., & Sharma, P. K. (2015). Cancer: An Overview. *Article in Academic Journal of Cancer Research*, 8(1), 1–09. <https://doi.org/10.5829/idosi.ajcr.2015.8.1.9336>
- Najafpour, Z., & Shayanfard, K. (2020). Effect of reflexology in treating cancer pain: A meta-analysis. *International Journal of Cancer Management*, 13(7), 1–6. <https://doi.org/10.5812/ijcm.102195>
- Nugusse, T., Lemlem, S. B., Deressa, J., & Kisa, S. (2021). Prevalence of fatigue and associated factors among cancer patients attending Tikur Anbessa specialized hospital, Addis Ababa, Ethiopia. *Cancer Management and Research*, 13, 1909–1916. <https://doi.org/10.2147/CMAR.S291298>
- Tan, M. L., & Hamid, S. B. S. (2021). Beetroot as a Potential Functional Food for Cancer Chemoprevention, a Narrative Review. *Journal of Cancer Prevention*, 26(1), 1–17.
- Tata Memorial Centre. (2023). *Cancer*. Tata Memorial Centre.
- Unlu, A., Kirca, O., & Ozdogan, M. (2018). Reflexology and cancer. *Journal of Oncological Sciences*, 4(2), 96–101. <https://doi.org/10.1016/j.jons.2018.01.001>
- Weis, J. (2022). Quality of Life and Cancer-Related Fatigue: Prevalence, Assessment and Interventions. In A. P. Kassianos (Ed.), *Handbook of Quality of Life in Cancer*. Springer Cham.