

Open access article



PELATIHAN PEMBUATAN PRODUK OLAHAN DARI FAMILIA *Brassicaceae* SEBAGAI PENCEGAH KANKER BAGI KELOMPOK LANSIA DI KELURAHAN PA'BAENG - BAENG

Training on Manufacturing Products From The Brassicaceae Familia as Anti-Cancer For Elderly Groups in Pa'baeng-Baeng District.

Penulis / Author (s)

Ratnasari Dewi¹  Poltekkes Kemenkes Makassar, Makassar, Indonesia

Hendra Stevani¹ 

Koresponden : Ratnasari Dewi 

e-mail korespondensi: ratnasdw71@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.32382/jpk.v6i1.3483>

ARTICLE INFO

ABSTRACT / ABSTRAK

Keywords:

Family Brassicaceae
Cancer
Poteng

Kata Kunci

Familia Brassicaceae
Kanker
Poteng

The number of elderly from year to year has increased, on one hand shows life expectancy also improves, but this provides its own challenges because the age of the elderly will be susceptible to disease, one of which is cancer. The purpose of this activity is to provide education as well as training in making traditional processed products from Familia Brassicaceae which can be utilized to prevent cancer in the elderly in Pa'baeng-Baeng Village, Makassar City. Activity Methods In the form of lectures and practices of making traditional processed products from Familia Brassicaceae, participants of the activity are the elderly in Pa'baeng-Baeng Village, Makassar City, the activity consists of 3 stages, namely pre-activity socialization, implementation and mentoring after implementation. The results showed that there was an increase in the knowledge and skills of respondents

Jumlah lansia dari tahun ketahun mengalami peningkatan, disatu sisi menunjukkan usia harapan hidup juga membaik, namun hal ini memberikan tantangan tersendiri dikarena umur lansia akan mudah terkena penyakit salah satunya adalah kanker. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi sekaligus pelatihan pembuatan produk olahan tradisional dari familia *Brassicaceae* yang dapat dimanfaatkan untuk mencegah kanker pada lansia di Kelurahan Pa'baeng-baeng Kota Makassar. Metode kegiatan berupa ceramah dan praktik pembuatan produk olahan tradisional dari familia *Brassicaceae*, peserta kegiatan adalah Lansia di Kelurahan Pa'baeng-baeng Kota Makassar, kegiatan terdiri dari 3 tahapan yaitu sosialisasi pra kegiatan, pelaksanaan dan pendampingan pasca pelaksanaan. Hasil kegiatan terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan responden

PENDAHULUAN

Kelurahan Pabaeng-Baeng adalah bagian dari Kecamatan Tamalate, Kota Makassar, kelurahan Pa'baeng-Baeng

Kecamatan Tamalate memiliki luas sekitar 0,53Km² dan terdiri dari 39 RT dan 10 RW dengan jumlah penduduk 20.731 jiwa yang terdiri atas 10.485 jiwa laki-laki dan 10.246 jiwa perempuan. Nutraceuticals adalah suplemen

makanan, digunakan untuk memperbaiki kesehatan, menunda penuaan, mencegah penyakit, dan mendukung berfungsinya tubuh manusia. Saat ini, nutraceutical mendapat perhatian besar karena nutrisi dan potensi terapeutik. Berdasarkan sumbernya, mereka dikategorikan sebagai suplemen makanan dan senyawa bioaktif herbal. Studi telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dari nutraceuticals untuk mengobati beberapa penyakit, seperti kanker, penyakit neurodegeneratif, penyakit kardiovaskular, dan lain-lain. Dalam ulasan ini, ulasan tentang berbagai bahan bioaktif yang berfungsi sebagai nutraceuticals (karbohidrat, lipid, bunga yang dapat dimakan, alkaloid, tanaman obat, dan lain lain.) dan dimasukkan dalam manfaat kesehatan (Sachdeva et al., 2020)

Nutraceuticals adalah senyawa bioaktif atau kimia alami yang memiliki aktivitas biologis yang berharga dan menunjukkan manfaat fisiologis. Oleh karena itu, mereka menawarkan promosi penyembuhan alami tubuh, pencegahan, dan pengobatan penyakit (Hoti et al., 2022; Shahidi, 2012)

Pesatnya kemajuan dalam kehidupan masyarakat menyebabkan segala sesuatunya menjadi lebih mudah dan instan. Hal ini berdampak pada banyak aspek, termasuk berdampak pada kesehatan. Indonesia saat ini sedang dihadapkan pada kondisi double burden disease yaitu adanya peningkatan jumlah kasus baik pada penyakit menular maupun penyakit tidak menular misalnya kanker, diabetes mellitus (DM), kolesterol, hipertensi dan lain – lain. (Anita, dkk., 2017)

Perkembangan teknologi juga berpengaruh pada gaya hidup masyarakat khususnya pada masyarakat urban/perkotaan. Perubahan gaya hidup menyebabkan masyarakat saat ini lebih mudah terserang berbagai jenis penyakit kronik yang berbahaya. Hal tersebut mendorong masyarakat mulai sadar untuk berupaya mengubah gaya hidup mereka dengan kembali menggunakan bahan alam (back to nature). Masyarakat mulai menyadari bahwa penggunaan obat-obatan kimia modern dapat memberikan efek samping yang tidak diinginkan yang kemungkinan dapat menyebabkan kematian. (Dewangga, 2020)

Pada dekade terakhir ini, perubahan gaya hidup manusia modern yang tidak sehat dan adanya tingkat stres yang tinggi menyebabkan terjadinya peningkatan penyakit degeneratif. Penyebab utama terjadinya penyakit degeneratif ini adalah paparan oksidasi yang tinggi (stres oksidatif). Data statistik dari studi Global Status Report on Noncommunicable Diseases WH

O, sampai akhir tahun 2008 menyebutkan bahwa penyakit degeneratif adalah penyebab kematian hampir 36 juta orang di seluruh dunia dan diperkirakan akan terus meningkat sebanyak 70% dari populasi global. Dan diprediksi bahwa pada tahun 2030 akan ada 52 juta jiwa kematian per tahun akibat penyakit degeneratif seperti kanker, jantung, stroke, dan diabetes.

METODE

Sasaran, Tempat dan Waktu

Kegiatan ini akan dilaksanakan pada tanggal 4 Agustus 2024, pukul 08. 30 pagi dengan mitra terpilih yaitu kelompok lansia yang berdomisili di Kelurahan Pa’Baeng-Baeng, Kecamatan Tamalate. Lokasi kegiatan di kampus Farmasi, Jalan Baji Gau No. 10 Makassar.

Metode PKM yang digunakan

Peserta pengabdian masyarakat adalah lansia yang terdiri dari 12 orang, kader lansia terdiri dari 20 orang. Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dari perguruan tinggi sebagai tim pengusul kepada mitra sasaran, masyarakat kelurah pa’baeng-baeng dalam bentuk materi pelatihan dan demonstrasi yang diberikan adalah;

1. Pemahaman yang benar terhadap penyakit degeneratif atau penyakit tidak menular.
2. Pelatihan pembuatan jus sayuran kombinasi tape untuk menghasilkan perisa alami, tanpa perisa sintetis sebagai salah satu usaha mencegah kanker sejak dini.
3. Penerapan IPTEK dilanjutkan dengan pembinaan dan pendampingan mitra dalam pengelolaan produk – produk yang akan dipasarkan apabila ada masyarakat yang ingin mengembangkan usaha jus sayuran tersebut.

Tahapan Kegiatan

Tahapan yang akan dilakukan untuk mendukung realisasi metode yang ditawarkan serta peran mitra pada kegiatan pengabdian masyarakat, di lingkungan kelurahan Pa’baeng-Baeng sebagai berikut:

1. Melakukan pendekatan dan sosialisasi kepada mitra tentang tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat. Mitra merupakan peserta kader/lansia Kelurahan Pa’baeng-Baeng.
2. Menyelenggarakan penyuluhan dan sosialisasi tentang penyakit degeneratif dan demonstrasi pembuatan jus sayuran sebagai upaya pencegahan kanker lebih dini.
3. Pembinaan dan pendampingan kader/lansia dalam penggunaan produk– produk sayuran sehat untuk kesehatan meliputi cara

pengolahan keuangan, cara memasarkan produk - produk dosen sehingga dapat dikenal dan digunakan oleh kalangan masyarakat.

Pengukuran Keberhasilan Kegiatan

Partisipasi mitra pada setiap kegiatan realisasi metode pengabdian masyarakat adalah kehadiran, kedisiplinan dan keaktifan para personil kader/masyarakat Kelurahan Pa'baeng-Baeng di setiap tahapan prosedur metode yang diberikan, berupa keaktifan moril, tenaga, dan pemikiran para kader, aktif berkomunikasi dan berinteraksi dengan tim pelaksana kegiatan dengan mendiskusikan dan menyampaikan saran selama pelaksana pengabmas. Pada akhir pelaksanaan dan berkelanjutan hingga kader lansia/masyarakat mampu mengelola dan membuat sendiri jus sayuran kombinasi tape/poteng. Untuk aplikasi kepartisipasian kader posyandu/masyarakat disusun daftar kehadiran, daftar dan jadwal kegiatan pada tingkatan per hari, per pekan dan per bulan serta pelaksanaan progress report setiap bulan. Evaluasi Pelaksanaan Program dan keberlanjutan Program di lapangan sebelum dan setelah kegiatan program pengabdian Desa mitra ini, dilaksanakan dengan memberikan angket dan wawancara:

1. Evaluasi awal dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman kader/lansia/masyarakat tentang penyakit degeneratif atau sering dikenal dengan penyakit tidak menular
2. Evaluasi akhir dilakukan pada akhir setiap program untuk mengetahui tanggapan, pengetahuan dan pemahaman kader posyandu dari setiap prosedur yang dilakukan.

HASIL dan PEMBAHASAN

Indonesia termasuk dalam lima besar negara dengan jumlah lanjut usia terbanyak di dunia. Berdasarkan sensus penduduk pada tahun 2010, jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1 juta jiwa (7,6% dari total penduduk). Pada tahun 2014, jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menjadi 18,781 juta jiwa dan diperkirakan pada tahun 2025, jumlahnya akan mencapai 36 juta jiwa. Lanjut usia merupakan seseorang yang mencapai usia 60 tahun ke atas. Adapun kategori lansia menurut usianya yaitu usia 45-59 tahun merupakan pra lansia, usia 60-69 tahun merupakan lansia muda, usia 70-79 tahun merupakan lansia madya, dan 80-89 tahun merupakan lansia tua. Proses penuaan pada lansia terjadi seiring bertambahnya umur lansia, yang akan menimbulkan permasalahan terkait

aspek kesehatan, ekonomi, maupun sosial. Oleh karena itu perlunya peningkatan pelayanan kesehatan terhadap lanjut usia sehingga lansia dapat meningkatkan kualitas hidupnya.

Berdasarkan aspek kesehatan, lansia akan mengalami proses penuaan yang ditandai dengan penurunan pada daya tahan fisik sehingga rentan terhadap penyakit. Penurunan fungsi fisik yang terjadi pada lansia yakni penurunan sistem tubuh seperti sistem saraf, perut, limpa, dan hati, penurunan kemampuan panca indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perasa, serta penurunan kemampuan motorik seperti kekuatan dan kecepatan. Berbagai penurunan ini berpengaruh terhadap kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan terhadap status kesehatannya. Data dari Riskesdas 2013 menyebutkan bahwa penyakit yang banyak terjadi pada lansia yaitu Penyakit Tidak Menular (PTM), seperti hipertensi, artritis, stroke, Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) dan Diabetes Mellitus (DM).

Selain berdampak pada kondisi fisik lansia, proses penuaan juga berdampak pada kondisi psikologisnya. Secara ekonomi, umumnya lansia dipandang sebagai beban daripada sumber daya. Sedangkan secara sosial, kehidupan lansia dipersepsikan negatif yaitu dianggap tidak banyak memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat. Stigma yang berkembang di masyarakat tersebut membuat lansia mengalami penolakan terhadap kondisinya dan tidak bisa beradaptasi di masa tuanya, sehingga akan berdampak pada kesejahteraan hidup lansia.

Peningkatan pelayanan kesehatan terhadap lanjut usia diperlukan untuk mewujudkan lansia yang sehat, berkualitas, dan produktif di masa tuanya. Pelayanan kesehatan pada lansia harus diberikan sejak dini yaitu pada usia pra lansia (45-59 tahun). Pembinaan kesehatan yang dilakukan pada lansia yaitu dengan memperhatikan faktor-faktor risiko yang harus dihindari untuk mencegah berbagai penyakit yang mungkin terjadi. Kemudian perlu juga memperhatikan faktor-faktor protektif yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan lansia.

Upaya yang telah dilakukan di Indonesia untuk meningkatkan pelayanan kesehatan pada lansia antara lain pelayanan geriatri di rumah sakit, pelayanan kesehatan di puskesmas, pendirian home care bagi lansia yang berkebutuhan khusus, dan adanya Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) Lanjut Usia atau Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu). Pelayanan kesehatan ini tidak hanya memberikan pelayanan pada upaya kuratif, melainkan juga

menitikberatkan pada upaya promotif dan preventif. Berbagai pelayanan kesehatan tersebut, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Posyandu lansia adalah pos pelayanan terpadu untuk masyarakat usia lanjut di suatu wilayah tertentu yang sudah disepakati, yang digerakkan oleh masyarakat dimana mereka bisa mendapatkan pelayanan kesehatan. Posyandu lansia merupakan pengembangan dari kebijakan pemerintah melalui pelayanan kesehatan bagi lansia yang penyelenggaraannya melalui program Puskesmas dengan melibatkan peran serta para lansia, keluarga, tokoh masyarakat dan organisasi sosial dalam penyelenggaraannya.

Posyandu lansia merupakan suatu fasilitas pelayanan kesehatan yang berada di desa-desa yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya bagi warga yang sudah berusia lanjut. Posyandu lansia adalah wahana pelayanan bagi kaum usia lanjut yang dilakukan dari, oleh, dan untuk kaum usia yang menitikberatkan pd pelayanan promotif dan preventif tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitative. Posyandu lansia merupakan upaya kesehatan lansia yang mencakup kegiatan yankes yang bertujuan untuk mewujudkan masa tua yang bahagia dan berdayaguna

Tujuan umum pembentukan posyandu lansia adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan lansia untuk mencapai masa tua yang bahagia & berdaya guna dlm kehidupan keluarga dan masyarakat. Adapun secara khusus antara lain:

1. Meningkatkan kesadaran lansia untuk membina sendiri kesehatannya.
2. Meningkatkan kemampuan dan peran serta masyarakat dalam menghayati dan mengatasi masalah kesehatan lansia secara optimal.
3. Meningkatkan jangkauan yankes lansia.
4. Meningkatkan jenis dan mutu yankes lansia.

Posyandu lansia bisa menyediakan layanan kesehatan dasar, terutama yang bersifat preventif dan promotif untuk warga berusia lanjut. Dengan adanya Posyandu, kualitas hidup lansia di daerah yang bersangkutan diharapkan bisa meningkat dan risiko terjadinya keparahan penyakit akan berkurang. Lansia pun bisa hidup lebih tenang dan bahagia.

Edukasi dan pelatihan yang dilaksanakan dimulai dengan pembagian pre test, hasil yang diperoleh sudah cukup lumayan pengetahuan lansia dan kader lansia dalam hal penyakit degeneratif, bagaimana menjalankan pola hidup sehat dengan senantiasa mengkonsumsi makanan bergizi, mengurangi

pemakaian bahan tambahan pangan seperti pemanis, pewarna dan perisa sintetis. Setelah dilaksanakan edukasi dan pelatihan pembuatan jus sayur dari familia cabbaceae, para peserta merasa takjub dengan varian rasa yang dihasilkan perpaduan antara sayur dan tape dengan penambah rasa dan aroma lewat susu dan kreamer. Sebagai pelengkap ditambahkan juga es batu, agar rasa yang dihasilkan lebih menggugah selera.

Manfaat jus sawi hijau dalam mencegah kanker juga didukung oleh sejumlah penelitian. Dalam penelitian-penelitian tersebut, konsumsi sawi hijau/pakcoy secara rutin dapat mencegah timbulnya beberapa jenis kanker, seperti kanker kolorektal, kanker prostat, kanker paru-paru, dan kanker payudara.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan masyarakat dalam mengelola jenis-jenis sayuran dalam bentuk produk yang dapat bermanfaat baik dari sisi kesehatan maupun dari sisi ekonomi

SARAN

Perlu dilakukan pembinaan lebih lanjut, akan kemampuan masyarakat lebih berkembang lagi untuk bisa menghasilkan produk yang dapat diperjual belikan

DAFTAR PUSTAKA

- Anita, AS., Zubir, E., dan Amani, M. (2017). Budidaya Tanaman Sayuran dan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Kelurahan Alalak Selatan, *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, LPPM Universitas Terbuka.
- Dewangga, V., Kamal, M., & Susanti, N. (2020). Pemberdayaan Karang Taruna Dalam Mengembangkan Desa Kemuning Lor Kecamatan Arjasa Sebagai Desa Wisata. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Masyarakat*, 256–262.
- Hoti, G., Matencio, A., Rubin Pedrazzo, A., Ceccone, C., Appleton, S. L., Khazaei Monfared, Y., Caldera, F., & Trotta, F. (2022). Nutraceutical concepts and dextrin-based delivery systems. *International Journal of Molecular Sciences*, 23(8), 4102.
- Kamaruddin, M., Jusni, & Amalia Sari, N. (2019). Persepsi dan Pengetahuan Mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Terhadap Gizi Remaja. *Medika Alkhairaat : Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 1(3), 114–

118.
<https://doi.org/10.31970/ma.v1i3.41> .
Sari, A. N., & Masrillah, M. (2022). Morfologi
Sel Darah Pada Apusan Darah Tepi
(Sadt) Menggunakan Pewarnaan
Alternatif Ekstrak Kol Ungu (*Brassica
oleracea* L). *Prosiding Seminar*

Nasional Biotik, 9(2), 189–194.
Shahidi, F. (2012).
Nutraceuticals, functional foods and
dietary supplements in health and
disease. *Journal of Food and Drug
Analysis*, 20(1), 78.



Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution, and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons license, and indicate if changes were made. The images or other third-party material in this article are included in the article's Creative Commons license unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons license and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.