

# BUKU SAKU

## *Pasien Kanker*

“Terapi Relaksasi dan Menu Makanan Sehat”



**DISUSUN OLEH:**

Ns. Andrik Hermanto, M.Kep  
Ns. Masroni, M.S (in Nursing)  
Elita Endah Mawarni, M.Pd  
Ns. Novita Surya Putri, M.Kep

# **BUKU SAKU PASIEN KANKER “TERAPI RELAKSASI DAN MENU MAKANAN SEHAT”**

Penulis : Ns. Andrik Hermanto, M.Kep  
Ns. Masroni, M.S (in Nursing)  
Elita Endah Mawarni, M.Pd  
Ns. Novita Surya Putri, M.Kep

ISBN : 978-623-125-541-9

Editor : Dr. Oktavianis, M.Biomed.  
Desain Sampul dan Tata Letak : Atyka Trianisa, S.Pd.

Penerbit: GET PRESS INDONESIA  
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022

Redaksi:  
Jl. Palarik RT 01 RW 06, Kelurahan Air Pacah  
Kecamatan Koto Tengah, Padang, Sumatera Barat  
website: [www.getpress.co.id](http://www.getpress.co.id)  
email: [adm.getpress@gmail.com](mailto:adm.getpress@gmail.com)

Cetakan pertama, Desember 2024

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk  
dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit

# KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Buku Saku Pasien Kanker “Terapi Relaksasi dan Menu Makanan Sehat” ini dapat diselesaikan dengan baik. Buku Saku ini diharapkan dapat menjadi masukan dan acuan dalam memberikan edukasi pada pasien kanker.

Dalam Buku Saku ini diuraikan empat topik yang terdiri dari konsep penyakit kanker, relaksasi autogenik, terapi musik dan menu makanan sehat. Buku Saku ini disusun berdasarkan proses studi literatur dari berbagai sumber yang telah didapatkan.

Buku Saku ini masih jauh dari sempurna, untuk itu segala kritik dan saran dari semua pihak sangat diharapkan. Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang membantu dan mendukung penyusunan Buku Saku ini, semoga karya ini dapat bermanfaat bagi pembaca terutama untuk pasien kanker.

Banyuwangi, Agustus 2024  
Tim Penyusun

# TABLE OF *Contents*

**i**

Kata Pengantar

**ii**

Kata Pengantar

**01**

Bab 1: Konsep Kanker

**09**

Bab 2: Relaksasi Autogenik

**17**

Bab 3: Terapi Musik

**22**

Bab 4: Menu Makanan Sehat

**28**

Bab 5: Daftar Menu Sehat

**53**

Daftar Pustaka

**54**

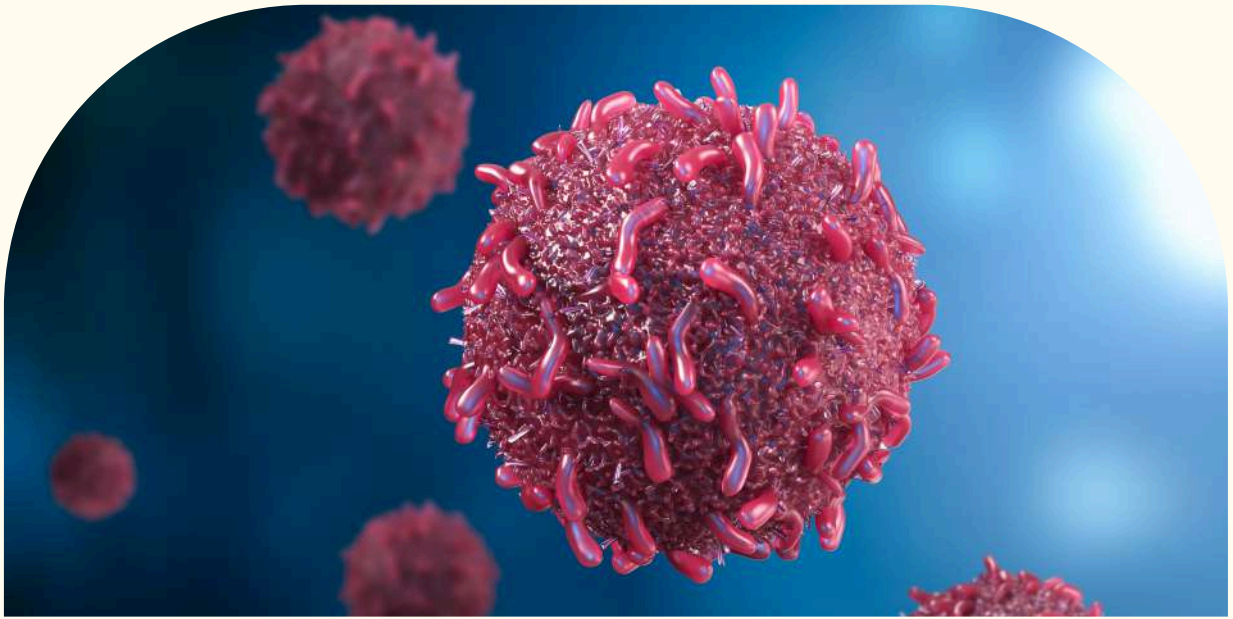
Profil Penulis

# BAB 1

## *Konsep Kanker*



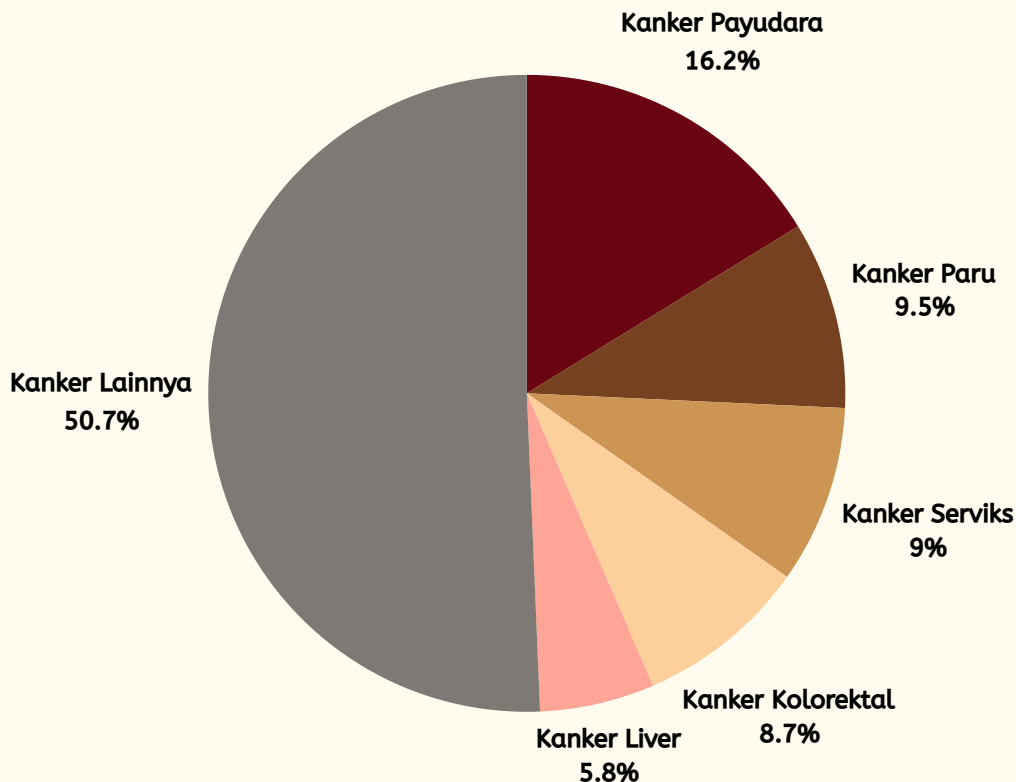
# APA ITU KANKER?



Kanker adalah penyakit keganasan yang terjadi pada jaringan tubuh dimana terdapat sel-sel abnormal yang tumbuh secara berlebihan dan tidak terkoordinasi. Maka dari itu, kanker menjadi salah satu masalah kesehatan dengan dampak kematian terbanyak di dunia. Data Globocan menerangkan bahwa terdapat 18,1 juta kasus baru dengan angka kematian 9,6 juta di tahun 2018, dimana 1 dari 5 pria dan 1 dari 6 wanita di dunia mengidap kanker (Kementrian Kesehatan RI, 2019).

Kanker sering dikenal sebagai tumor, namun tidak semua tumor disebut dengan kanker. Tumor adalah benjolan atau gumpalan yang timbul pada tubuh baik yang terlihat di permukaan maupun yang tersembunyi. Sedangkan kanker merupakan adanya pertumbuhan sel-sel jaringan tubuh yang tidak normal yang kemudian menjadi sel-sel kanker yang berkembang cepat, tidak terkendali dan terus membelah diri (Ariani, 2017).

# PREVALENSI KANKER



Pada tahun 2022, menurut data Global Cancer Statistics (Globocan) terdapat sekitar 1.018.110 kasus selama 5 tahun terakhir. Hal ini terdapat peningkatan kasus baru sebesar 408.661 dan angka kematian sebesar 242.988. Kejadian penyakit kanker ini dibagi menjadi 2 yaitu pada perempuan dan pada laki-laki. Kasus terbanyak pada perempuan yaitu kanker payudara 66.271 (30.1%), kanker serviks 36.964 (16.8%), kanker ovarium 15.130 (6.9%), kanker kolorektal 13.773 (6.3%) dan kanker paru 9.797 (4.4%). Sedangkan pada laki-laki yaitu kanker paru 29.107 (15.4%), kanker kolorektal 21.903 (11.6%), kanker liver 18.314 (9.7%), kanker nasofaring 14.497 (7.7%), dan kanker prostat 13.130 (7%).

# GEJALA KANKER



Waktu buang air besar atau kecil dan perubahan kebiasaan atau gangguan



Alat pencernaan terganggu dan susah menelan



Suara serak atau batuk yang tak sembuh-sembuh



Payudara atau di tempat lain ada benjolan (tumor)



Andeng-andeng (tahi lalat), yang berubah sifatnya menjadi besar dan gatal



Darah atau lendir yang abnormal keluar dari tubuh



Adanya koreng atau borok yang tidak mau sembuh-sembuh

(Kementerian Kesehatan RI, 2019)



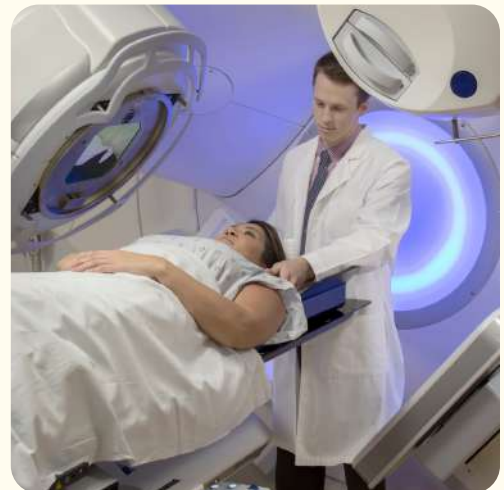
# PENANGANAN KANKER

## PEMBEDAHAN

Pembedahan dilakukan untuk membuang tumor, namun tidak semua stadium kanker bisa disembuhkan dengan cara pembedahan ini. Semakin dini kanker ditemukan maka kemungkinan sembuh lebih besar.

## TERAPI RADIASI

Terapi radiasi (radioterapi) adalah pengobatan yang terutama ditujukan untuk keganasan dengan menggunakan sinar pengion. Tujuan terapi radiasi ada 2 yaitu radioterapi definitif untuk kemungkinan survive setelah pengobatan dan radioterapi paliatif untuk meningkatkan kualitas hidup (Saleh, 2006).



## KEMOTERAPI

Kemoterapi adalah metode pengobatan dengan menggunakan obat-obat sitotoksik/anti kanker yang bersifat sistemik, yang berarti obat didistribusikan ke seluruh tubuh dan dapat mencapai sel kanker yang telah menyebar jauh atau metastase ke tempat lain (Rasjidi Imam, 2010).

# EFEK SAMPING TERAPI

(Rasjidi Imam, 2010)

## Fisik

- Mual dan muntah
- Rambut rontok
- Konstipasi
- Penurunan berat badan
- Kelelahan (fatigue)
- Penurunan nafsu makan
- Toksisitas kulit
- Perubahan rasa dan nyeri

## Psikologis

- Ketidakberdayaan
- Kecemasan
- Rasa malu
- Harga diri
- Stres
- Depresi
- Amarah



# JENIS TERAPI NON-FARMAKOLOGI

## Nafas Dalam

Terapi relaksasi nafas dalam merupakan pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat serta perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian (Hartanti, dkk, 2016).

## Benson

Relaksasi Benson merupakan relaksasi yang digabungkan dengan keyakinan yang dianut oleh pasien. Formula kata-kata atau kalimat tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keimanan dan keyakinan akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan hanya relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan (Benson & Proctor, 2000).

## Otot Progresif

Relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation), yaitu suatu teknik relaksasi yang menggunakan serangkaian gerakan tubuh yang bertujuan untuk melepaskan dan memberi efek nyaman pada seluruh tubuh dengan melatih otot agar tidak tegang (Corey, 2005).

## Biofeedback

Biofeedback merupakan terapi perilaku yang dilakukan dengan memberikan individu informasi tentang respon fisiologis. Terapi ini untuk menghasilkan relaksasi dalam dan sangat efektif untuk mengatasi ketegangan otot dan nyeri kepala. Teknik ini merupakan teknik yang digunakan untuk membiasakan perilaku otomatis manusia (Smeltzer & Bare, 2009).

# JENIS TERAPI NON-FARMAKOLOGI

## Guided Imagery

Guided Imagery adalah suatu metode relaksasi berimajinasi atau membayangkan tempat dan peristiwa yang berhubungan dengan perasaan yang menyenangkan untuk mengurangi stres agar mendapatkan pengaruh fisik, emosional dan spiritual (Amir & Rantesigi, 2021).

## Musik

Terapi musik adalah suatu terapi kesehatan menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia (Suhartini, 2008). Terapi musik adalah bentuk, gaya yang dikombinasikan dengan rangsangan suara seperti dari melodi, ritme, harmoni, timbre, sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental.

## Spiritual Emotional Freedom Technique

SEFT (spiritual emotional freedom technique) adalah teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan doa dan spiritualitas. Energi psikologis adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang (Zainudin, 2006)

## Autogenik

Relaksasi autogenik yaitu relaksasi yang seakan menempatkan diri kedalam kondisi terhipnotis ringan. Dengan memerintahkan tungkai dan lengan untuk rasa berat dan hangat, detak jantung dan kecepatan napas stabil, perut rileks serta dahi terasa bersih dan dingin (Mardiono, 2016)

# BAB 2

## *Relaksasi Autogenik*



# PENGERTIAN



Relaksasi Autogenik merupakan metode relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dan kesadaran untuk mengurangi stress dan ketegangan otot yang memungkinkan dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi nyeri kepala klien (Priyo, 2018).

Relaksasi autogenik akan membantu tubuh membawa perintah melalui auto sugesti untuk rileks sehingga dapat mengalihkan pernafasan, tekanan darah, denyut jantung, serta suhu tubuh. Imajinasi visual dan kata-kata verbal dapat membuat tubuh merasa hangat, ringan dan santai. Sensasi tenang, ringan dan hangat menyebar ke seluruh tubuh merupakan efek yang bisa dirasakan dari relaksasi autogenik. Tubuh merasakan kehangatan merupakan akibat dari arteri perifer yang mengalami vasodilatasi, sedangkan ketegangan otot tubuh yang menurun mengakibatkan munculnya sensasi ringan pada tubuh (Yulianti, 2023).

# MANFAAT

Relaksasi akan membuat lebih mampu menghindari reaksi berlebihan karena adanya stres

Masalah-masalah yang berhubungan dengan stres seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia, dapat berkurang

Kelelahan, aktivitas mental dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan relaksasi

Meningkatkan keyakinan, harga diri dan konsep diri dalam bidang akademis pada remaja yang mengalami depresi

Mengurangi tingkat kecemasan

Meningkatkan kesadaran diri tentang keadaan fisiologis

Membantu menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi

Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan keterampilan fisik

Meningkatkan hubungan interpersonal

(Beech, 2010)

# TAHAPAN

(Siswantoyo, 2012)

## Mengatur Posisi Tubuh

Posisi berbaring maupun bersandar di tempat duduk merupakan posisi tubuh terbaik saat melakukan relaksasi autogenik. Sebaiknya individu berbaring di karpet atau di tempat tidur, kedua tangan disamping tubuh, telapak tangan menghadap ke atas, tungkai lurus sehingga tumit dapat menapak di permukaan lantai.

## Konsentrasi dan Kewaspadaan

Ketika menghembuskan nafas perlu dirasakan kondisi yang semakin rileks dan seolah-olah tenggelam dengan ketenangan. Latihan ini diulangi 2 kali sehingga mendapatkan konsentrasi yang lebih baik dengan memfokuskan pikiran pada pernafasan serta mengabaikan distraktor yang lain. Tarik nafas dalam hingga 7 kali hitungan.



## 6 Langkah Relaksasi

Langkah yang dilakukan yaitu perasaan hangat, ketenangan, dan kehangatan pada jantung, ketenangan pernafasan, perasaan tenang dan rileks pada perut dan perasaan dingin di kepala. Akhir dari relaksasi autogenik responden merasakan hangat, berat, dingin, dan tenang. Tahap akhir dari relaksasi ini responden diharapkan mempertahankan posisi dan mencoba menempatkan perasaan rileks ini ke dalam memori.

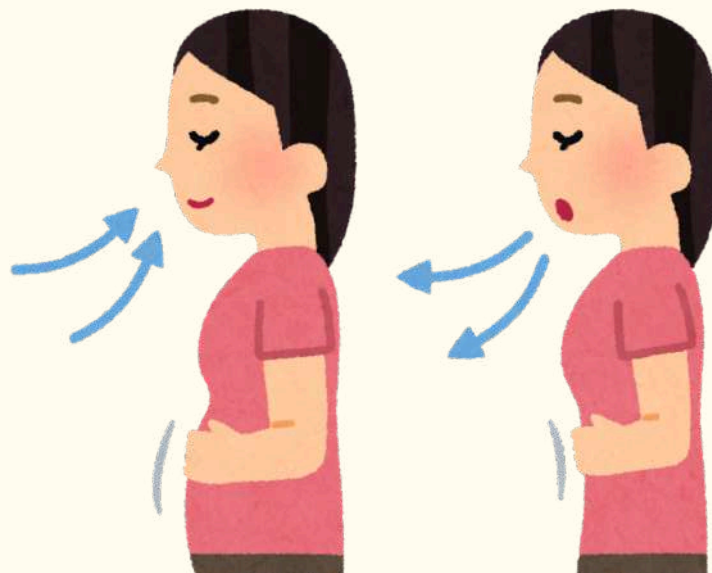


# PROSEDUR LATIHAN

## Tahap Pertama

Latihan ini diawali dengan menarik nafas dengan cara :

1. Memejamkan mata dan bernafas dengan pelan (menarik nafas melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut)
2. Pada saat perawat mengajarkan teknik nafas dalam, ajak klien untuk mencoba dan menghitung bersama saat menarik dan menghembuskan nafas
3. Irama yang konstan dapat dipertahankan dengan menghitung dalam hati dan perlahan di setiap tarikan nafas ("hirup, dua, tiga"), dan hembusan nafas ("hirup, dua, tiga")
4. Ulangi prosedur 3-5 kali (Snyder and Linguist, 2012)



# PROSEDUR LATIHAN

## Tahap Kedua

| Fase | Fokus/Tujuan                                                                                                   | Kalimat Sugesti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | Sensasi hangat melalui tangan dan kaki, dimulai dari tangan dan kaki yang dominan.<br>Tujuan: merileksasi otot | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lengan dan tangan kananku terasa hangat, lelah ku berkurang 3x</li> <li>2. Lengan dan tangan kiriku terasa hangat, lelahku berkurang 3x</li> <li>3. Kaki dan tungkai kananku terasa hangat, lelahku berkurang 3x</li> <li>4. Kaki dan tungkai kiriku terasa hangat, lelahku berkurang 3x</li> <li>5. Lengan dan tungkaiku terasa berat, lelahku berkurang 3x</li> </ol> |
| 2    | Sensasi rileks pada area jantung, darah<br>Tujuan: meningkatkan sirkulasi darah dan oksigenasi ke jantung      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jantungku terasa hangat, cemas ku berkurang 5x</li> <li>2. Jantungku terasa hangat dan saya rileks 5x</li> <li>3. Denyut jantungku rileks dan teratur, cemas ku berkurang 5x</li> </ol>                                                                                                                                                                                 |
| 3    | Sensasi pada pernafasan<br>Tujuan: merileksasi tubuh dengan meningkatkan oksigenasi ke tubuh                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nafasku pelan dan rileks, cemas ku berkurang 5x</li> <li>2. Nafasku tenang dan nyaman, cemas ku berkurang 5x</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                 |

# PROSEDUR LATIHAN

## Tahap Kedua

| Fase | Fokus/Tujuan                                                                                                                         | Kalimat Sugesti                                                                                                                                               |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4    | Sensasi hangat pada abdomen<br>Tujuan: meregulasi fungsi dari organ abdomen dan rileksasi dari kondisi emosi dan perasaan mualmuntah | 1.Perutku terasa tenang dan rileks, saya tidak merasa mual 5x                                                                                                 |
| 5    | Sensasi dingin pada kepala<br>Tujuan: merileksasi (dilatasi) pembuluh darah di otak                                                  | 1.Kepalaku terasa dingin 5x<br>2.Keseluruhan tubuhku terasa tenang dan rileks 5x<br>3.Saya ikhlas, saya membaik 5x                                            |
| 6    | Sugesti positif<br>Tujuan: untuk meningkatkan integritas diri dalam memaknai suatu kehidupan.                                        | 1.Semuanya baik-baik saja, saya merasa tenang<br>2.Saya yakin bisa menjalani cobaan ini<br>3.Saya percaya Allah masih menyayangi saya, saya ikhlas dan pasrah |

# PROSEDUR LATIHAN

## Tahap Ketiga

Untuk mengakhiri latihan, anjurkan klien untuk meregangkan tangan, kemudian menekuk tangan, nafas dalam 3 kali dan membuka mata.



# BAB 3

## *Terapi Musik*



# PENGERTIAN



Terapi musik adalah salah satu musik yang dapat mempengaruhi perubahan positif dalam fungsi psikologis, fisik, kognitif atau sosial individu dengan masalah kesehatan atau pendidikan (Agheana, 2017).

Terapi musik adalah bentuk, gaya yang dikombinasikan dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Musik diterapkan menjadi sebuah terapi dan musik dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, menimbulkan perasaan positif, membuat rileks, berstruktur, dan universal (Sulistyorini, 2021).

# MANFAAT

Terapi musik dapat memberikan kesempatan untuk tubuh dan pikiran agar mengalami relaksasi yang sempurna

Terapi musik dapat mengasah tingkat seseorang mengasah tingkat kecerdasan otak

Terapi musik bisa meningkatkan daya ingat seseorang dan mencegah kepikunan

Musik membuat rasa tenang, sebagai pendidikan moral, mengendalikan emosi, menyembuhkan gangguan psikologis

Mendengarkan musik membantu tubuh relaksasi secara fisik dan mental, sehingga membantu menyembuhkan rasa sakit

dapat menimbulkan rasa nikmat dan senang sehingga tubuh akan menjadi lebih kuat

Musik sangat berpengaruh terhadap pengembangan diri dan dapat menentukan kualitas pribadi seseorang

Stimulasi dari musik dapat membantu menyeimbangkan organ keseimbangan yang terdapat pada telinga dan otak

# JENIS-JENIS

## Terapi Musik Aktif

Terapi musik aktif yakni terapi yang menggunakan teknik bernyanyi, belajar main menggunakan alat musik, menirukan nada-nada, bahkan membuat lagu singkat. Dengan kata lain, dalam terapi ini dituntut untuk berinteraksi aktif dengan dunia musik. Untuk melakukan terapi musik aktif dibutuhkan bimbingan seorang pakar terapi musik yang kompeten.



## Terapi Musik Pasif

Terapi musik pasif adalah terapi musik yang murah, mudah dan efektif. Hanya mendengarkan dan menghayati suatu alunan musik tertentu yang dapat disesuaikan dengan masalahnya. Hal terpenting dalam terapi musik pasif adalah pemilihan jenis musik harus tepat dengan kebutuhan.





# PROSEDUR LATIHAN

1. Atur posisi senyaman mungkin. Dapat berbaring di kasur atau dengan duduk bersandar
2. Memejamkan mata dan bernafas dengan pelan (menarik nafas melalui hidung dan dikeluarkan melalui mulut)
3. Sambungkan mp3 ke headset, kemudian pasang pada telinga pasien
4. Pastikan volume tidak terlalu keras dan pasien dalam kondisi nyaman
5. Mendengarkan musik instrumen selama 10-20 menit
6. Atur diri secara rileks dan nyaman



# BAB 4

## *Menu Sehat Berbasis Makanan Lokal*



# PENGERTIAN



Pangan lokal merupakan produk pangan yang telah lama diproduksi, berkembang dan dikonsumsi di suatu daerah atau suatu kelompok masyarakat lokal tertentu. Umumnya produk pangan lokal diolah dari bahan baku lokal, teknologi lokal, dan pengetahuan lokal pula. Di samping itu, produk pangan lokal biasanya dikembangkan sesuai dengan preferensi konsumen lokal pula. Sehingga produk pangan lokal ini berkaitan erat dengan budaya lokal setempat. Karena itu, produk ini sering kali menggunakan nama daerah, seperti gudeg yogyakarta, dodol garut, jenang kudus, beras cianjur, dan sebagainya (Hariyadi, 2010).

Pangan lokal mempunyai keunggulan dari segi kualitas, kuantitas dan juga berfungsi untuk kelestarian biodiversity dan kelestarian ekosistem. Pangan lokal juga biasanya tahan terhadap serangan hama dan penyakit, sedikit ketergantungannya terhadap penggunaan pupuk kimia yang berarti mempunyai nilai kesehatan yang lebih (Suhardi, 2008).

# UNSUR GIZI

## *Dalam Makanan*

### Karbohidrat atau Hidrat Arang

Suatu zat gizi yang fungsi utamanya sebagai penghasil energi, yang sumbernya adalah dari sereal atau biji-bijian, seperti beras, gandum, jagung, kentang, umbi dan sebagainya, yang tersebar luas di alam.

### Vitamin dan Mineral

Zat gizi yang berfungsi untuk proses metabolisme dan pertumbuhan yang normal, yang banyak terdapat pada sayuran dan buah-buahan dan sebagian dari makanan sumber hewani.

### Protein

Suatu zat gizi yang berfungsi sebagai bahan bakar, zat pembangun dan pengatur. Sumber protein ada 2 (dua), yaitu dari hewani (daging, ayam, ikan, telur, susu, dan hasil olahannya), dan dari nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan, dan lain-lain).

### Lemak dan Minyak

Zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energi, pelindung organ tubuh, pembentukan sel, sumber asam lemak esensial, alat angkut vitamin larut lemak, sebagai pelumas, dan memelihara suhu tubuh. Sumbernya berasal dari makanan yang mengandung lemak seperti kacang, alpukat, kelapa, jagung, daging, ikan, telur, susu, minyak goreng, lemak hewan, mentega.

# INOVASI TEKNOLOGI

## *Makanan Lokal*

Potensi ketersediaan pangan lokal Indonesia memang sangat melimpah. Indonesia memiliki setidaknya 77 bahan makanan lokal yang mengandung karbohidrat yang hampir sama dengan nasi sehingga bisa dijadikan substitusi (Kompas, 2010 dalam Yuliatmoko, 2010).



Salah satu cara yang bisa ditempuh dalam melakukan kreasi terhadap produk pangan lokal agar sesuai dengan preferensi konsumen saat ini adalah melakukan inovasi terhadap nama, bentuk, trend penyajian, dan kemasan dari produk pangan lokal. Sebagai misal memberi nama, bentuk, trend penyajian, dan kemasan produk pangan lokal dengan nama, bentuk, cara penyajian, dan kemasan yang lagi trend atau sedang digandrungi oleh konsumen atau masyarakat.



# PEMANFAATAN

## *Bahan Pangan*

Pemanfaatan pangan lokal sebagai bagian dari upaya memperkuat ketahanan pangan berbasis kemandirian pangan. Pemanfaatan pangan pada umumnya adalah penggunaan bahan pangan dikaitkan dengan fungsi bahan makanan sebagai sumber zat gizi dalam pemenuhan zat gizi dalam kehidupannya. Guna mendukung pertumbuhan dan perkembangannya, manusia membutuhkan gizi seimbang, sehingga dalam menu sehari-hari, manusia perlu melengkapi makanannya dengan bahan pangan yang beragam, seimbang dan aman.



# KATEGORI PEMANFAATAN

## *Bahan Pangan*

### Makanan Pokok

Makanan yang mengandung karbohidrat, mengenyangkan, dengan rasa netral dan merupakan hasil alami daerah setempat.

Contoh makanan pokok diantaranya : nasi, mie, roti, jagung, ubi, dll.

### Sayuran

Sayuran merupakan bagian dari tumbuhan yang dapat dimakan oleh manusia dan mengandung berbagai nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Beberapa contoh sayuran yang umum dikonsumsi antara lain bayam, brokoli, kubis, tomat, wortel, mentimun, dan kentang, dll.

### Lauk

Lauk dapat didefinisikan sebagai makanan pendamping utama dalam sebuah hidangan. Lauk biasanya terdiri dari daging, ikan, ayam, atau bahan makanan lain yang menjadi fokus utama dalam hidangan.

### Lemak dan Minyak

Buah adalah bagian tumbuhan yang berkembang dari bunga setelah proses penyerbukan. Buah merupakan sumber makanan yang kaya nutrisi untuk manusia dan hewan. Contoh buah yang umumnya dikenal antara lain adalah mangga, jeruk, dan rambutan, dll.

### Minuman

Tubuh sebagian besar terdiri dari air, sehingga kebutuhan air dalam tubuh harus selalu terpenuhi, agar sistem metabolisme dan kinerja organ tetap berjalan lancar. Contoh minuman sehat terbaik yang seharusnya lebih sering di minum adalah: air putih, susu, teh, dll.

# BAB 5

## Daftar Menu Sehat





# MAKANAN POKOK

## *Bahan dari Jagung*

Jagung (*Zea mays L.*) adalah tanaman yang telah lama dikenal oleh masyarakat Indonesia, merupakan salah satu sumber pangan utama yang memiliki peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Tanaman ini memiliki nilai ekonomi yang tinggi serta berperan dalam memenuhi kebutuhan pangan, pakan ternak, dan bahan baku industri.

Jagung merupakan makanan pokok kedua setelah padi untuk masyarakat Indonesia, karena memiliki kandungan gizi seperti karbohidrat dan protein. Secara lebih terinci kandungan gizi yang terdapat pada jagung meliputi pati (72-73%), kadar gula sederhana jagung (glukosa, fruktosa, dan sukrosa) berkisar antara 1-3%. Protein jagung (8-11%) terdiri atas lima fraksi, yaitu: albumin, globulin, prolamin, glutelin, dan nitrogen nonprotein (Suarni dan Widowati, 2012).



# Bolu Kukus Jagung



## Bahan:

- 5 buah Jagung ukuran kecil
- 4 butir telur
- 250 gr gula pasir
- 250 gr tepung terigu
- 150 ml minyak goreng
- 1 bks susu bubuk
- 1/2 sdt vanili bubuk
- 1/2 sdt SP
- 1/4 sdt garam

## Cara membuat:

1. Pipil Jagung haluskan dengan blender atau bisa juga dengan cara diparut menggunakan parutan biasa, sisihkan
2. Mixer: telur, gula pasir, vanili bubuk dan SP, hingga putih kental berjejak, lalu turunkan speed hingga yang terendah
3. Kemudian masukkan jagung yang telah dihaluskan dan garam, mixer kembali hingga tercampur rata saja, dan masukkan susu bubuk, tepung terigu sedikit demi sedikit mixer kembali dengan speed yang terendah
4. Terakhir masukkan minyak goreng, aduk dengan spatula hingga tercampur rata, sisihkan
5. Siapkan cetakan yang telah diolesi dengan minyak goreng, lalu masukkan adonan ke dalam cetakan
6. Panaskan dandang, kukus hingga matang selama 25 menit, tutup dandang lapisi dengan serbet
7. Setelah matang, angkat dan biarkan dingin, lalu keluarkan dari cetakan dan siap di nikmati

# MAKANAN POKOK

## *Bahan dari Ubi Jalar*

Ubi jalar atau ketela rambat (*Ipomoea Batatas*) memiliki nama lain Sele bun, ubi manis atau sweet potatoes adalah jenis umbi-umbian yang memiliki banyak keunggulan dibanding umbi-umbi yang lain, diantaranya mengandung karbohidrat dan energi yang tinggi yang mampu mengembalikan tenaga dengan cepat, serta beberapa zat yang sangat penting bagi tubuh, seperti vitamin, mineral, serat dan antosianin terutama pada jenis ubi berwarna merah dan ungu yang berfungsi sebagai antioksidan. Antosianin pada ubi jalar ungu juga mempunyai fungsi fisiologis sebagai anti kanker, anti bakteri perlindungan terhadap kerusakan hati, penyakit jantung dan stroke. Ubi jalar ungu dapat menjadi anti kanker karena mengandung zat aktif yang dinamakan selenium dan lodin yang 20 kali lebih tinggi dari jenis ubi yang lain (Sarwono, 2005).



# Puding Lumut Ubi Jalar

**Bahan puding ubi:**

- 3 gram agar-agar
- 50 gram gula aren
- 240 ml air
- 160 gr ubi jalar

**Bahan puding lumut:**

- 3 gr agar-agar batang alami
- 1 butir telur ayam kampung
- 240 sari pandan
- 50 gr gula tebu

**Cara membuat:**

1. Campurkan semua bahan puding ubi, masak hingga mendidih dan mengental
2. Tuang ke loyang kaca, biarkan memadat di suhu ruangan
3. Campurkan semua bahan puding lumut. Masak hingga mendidih dan mengental
4. Tuang di atas puding ubi yang sudah memadat biarkan memadat pada suhu ruangan
5. Keluarkan dari loyang, puding lumut ubi jalar siap disajikan

# MAKANAN POKOK

## *Bahan dari Singkong*

Singkong (*Manihot Esculenta Crantz*) merupakan salah satu sumber karbohidrat lokal Indonesia yang menduduki urutan ketiga terbesar setelah padi dan jagung. Singkong atau ubi kayu mempunyai kandungan gizi yang cukup baik dan salah satu kandungan yang sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Menurut (Taufiq, 2022) menjelaskan singkong mengandung sekitar 60% air, 25% hingga 35% pati dan mengandung protein, mineral, serat, kalsium dan fosfat. Singkong juga merupakan sumber energi yang lebih tinggi dibandingkan produk pangan lain seperti beras, jagung, ubi jalar dan sorgum. Selain sebagai bahan pangan yang bersumber karbohidrat, ubi kayu juga dapat digunakan sebagai bahan baku industri dan bahan pangan ternak.





# Kue Lapis Singkong Agar-Agar Kukus



## Bahan:

- 1 kg singkong, diparut
- 1/2 butir kelapa, diparut
- 1 bungkus agar-agar bubuk
- 250 gram gula pasir
- Pewarna makanan merah, hijau, dan kuning
- Garam dan vanilla secukupnya

## Cara membuat:

1. Campur singkong, agar-agar, gula, garam, vanilla, dan separuh kelapa parut
2. Bagi adonan menjadi 3 bagian. Beri pewarna pada masing-masing adonan menggunakan pewarna makanan merah, hijau, kuning
3. Tata adonan ke dalam loyang kemudian kukus hingga matang
4. Setelah kue lapis matang, biarkan dingin terlebih dahulu, potong-potong, lalu sajikan dengan taburan kelapa parut.

# MAKANAN POKOK

## *Bahan dari Kentang*

Kentang (*Solanum tuberosum* L.) merupakan salah satu tanaman pangan yang ada di Indonesia setelah gandum, padi, dan jagung. Tanaman kentang juga memiliki nilai gizi yang menjadikan tanaman ini banyak sekali dibudidayakan diberbagai wilayah di Indonesia. Di Indonesia, komoditas kentang ini mempunyai peranan cukup penting untuk dimanfaatkan sebagai usaha rumah tangga, sayur juga sering digunakan sebagai makanan olahan dan industri besar untuk dijadikan pembuatan tepung dan keripik. Tanaman kentang mempunyai potensi besar sebagai salah satu sumber karbohidrat untuk kebutuhan manusia, (Mulyono, dkk 2017).

Kentang merupakan salah satu jenis umbi-umbian yang bergizi. Zat gizi yang terdapat dalam kentang antara lain karbohidrat, mineral (besi, fosfor, magnesium, natrium, kalsium, dan kalium), protein, serta vitamin terutama vitamin C dan B1. Selain itu, kentang juga mengandung lemak dalam jumlah yang relatif kecil, yaitu 1,0 – 1,5% (Samadi, 1997).





# Omelet Kentang Creamy



## Bahan:

- 2 buah kentang ukuran sedang
- 1/2 buah bawang bombay, cincang halus
- 1 siung bawang putih, cincang halus
- 1 batang daun bawang, iris tipis
- 5 butir telur ayam
- 2 sdm susu bubuk fullcream
- 1 sdm kaldu ayam/jamur bubuk
- 1/2 sdt merica bubuk
- 1 sdt garam
- 2 sdm mentega

## Cara membuat:

1. Kupas kentang, potong-potong tipis kecil lalu sisihkan
2. Goreng atau rebus kentang hingga matang lalu angkat dan tiriskan
3. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bawang putih dan bawang bombay hingga layu lalu angkat
4. Taruh telur ayam dalam wadah, kocok hingga berbuih. Tambahkan susu bubuk, kaldu, merica dan garam, kocok rata
5. Tambahkan kentang dan bawang tumis dan daun bawang iris. Aduk rata
6. Panaskan wajan cekung 22 cm di atas api kecil. Masukkan mentega, biarkan hingga leleh
7. Tuangkan adonan telur dan kentang, masak hingga pinggirnya beku
8. Tutup wajan lanjutkan memasak hingga permukaan omelet matang
9. Balikkan omelet dan masak kembali hingga seluruhnya matang
10. Angkat, potong-potong dan sajikan hangat.

# LAUK PAUK

## *Bahan dari Ikan Tenggiri*

Ikan tenggiri (*Scomberomorus Commersoni*) adalah jenis ikan air laut yang merupakan kelompok ikan laut pelagis yang memiliki cita rasa khas sehingga digemari oleh masyarakat. Menurut Depkes gizi protein yang dihasilkan oleh ikan tenggiri cukup tinggi yaitu 21,4gr/100gr ikan (Depkes, 2008). Kualitas protein ikan perlu dijaga agar tetap tinggi maka diperlukan proses pengawetan ikan yang baik agar tidak merusak protein yang ada dalam ikan tersebut.

Secara umum ikan ini terbagi menjadi dua bagian yaitu ikan berdaging merah (gelap) yang banyak mengandung lemak, glikogen dan vitamin sedangkan ikan berdaging putih (terang) banyak mengandung protein. Ikan ini juga memiliki kandungan senyawa yang banyak seperti lemak, glikogen, dan vitamin.



# Tenggiri Asam Pedas

## Bahan:

- 500 gram ikan tenggiri, cuci bersih
- Perasan air jeruk
- 1 buah tomat, potong-potong
- 1 buah timun, potong-potong
- Cabai rawit secukupnya
- Minyak untuk menumis
- 1 sdm asem larutkan dengan sedikit air garam
- Gula secukupnya
- Air matang secukupnya

## Bumbu halus:

- 8 butir bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 3 cm kunyit
- 10 biji cabai merah keriting
- 3 butir kemiri
- 1 sdm terasi

## Bumbu lain:

- 1 batang serai, geprek
- 2 cm lengkuas, geprek
- 5 lembar daun jeruk

## Cara membuat:

1. Potong-potong bersihkan lalu baluri air jeruk, diamkan 15 menit terus bilas
2. Tumis bumbu halus sebentar, lalu masukkan bumbu lain tumis sampai wangi
3. Masukkan air matang secukupnya dan air asem, tambahkan garam gula
4. Tunggu mendidih lalu masukkan ikan, tunggu hampir matang masukan timun, tomat, dan rawit
5. Masak sampai ikan matang, tes rasa. Jika rasanya sudah asam manis pedas, angkat dan sajikan



# LAUK PAUK

## *Bahan dari Telur*

Telur merupakan bahan pangan alami yang memiliki kandungan gizi cukup lengkap seperti protein, lemak, karbohidrat, vitamin dan mineral. Komposisi gizi telur seimbang, selain itu telur juga kaya akan asam amino dan lemak essensial (Kassis et al. 2010). Menurut (Komala, 2008) Kandungan gizi telur terdiri dari air 73,7%, Protein 12,9 %, Lemak 11,2% dan Karbohidrat 0,9%. Telur adalah salah satu sumber protein hewani yang sangat digemari oleh masyarakat karena rasanya lezat dan harganya yang murah sehingga konsumsi telur di Indonesia meningkat setiap tahunnya.

Protein telur memiliki susunan asam amino esensial yang lengkap sehingga dijadikan standar untuk menentukan mutu protein dari bahan lain. Keunggulan telur sebagai produk peternakan yang kaya gizi juga merupakan suatu kendala karena termasuk bahan pangan yang mudah rusak (Winarno dan Koswara, 2002).





# Tamagoyaki



## Bahan:

- 5 butir telur
- 1 buah wortel, cincang
- 2 batang daun bawang, iris
- 2 buah sosis
- 2 siung bawang putih
- 3 butir bawang merah
- Garam, merica, kaldu jamur secukupnya

## Cara membuat:

1. Goreng sosis sampai matang, tiriskan
2. Masukkan semua bahan dalam satu wadah, kocok
3. Masukkan bawang putih dan bawang merah yang sudah dihaluskan
4. Di atas teflon, goreng dan tuangkan adonan, taruh sosis di atasnya, gulung
5. Tuang adonan sedikit demi sedikit kemudian gulung sampai adonan habis kemudian sajikan

# LAUK PAUK

## *Bahan dari Tempe*

Tempe merupakan bahan makanan hasil fermentasi kacang kedelai atau jenis kacang-kacangan lainnya menggunakan jamur *Rhizopus oligosporus* dan *Rhizopus oryzae*. Tempe umumnya dibuat secara tradisional dan merupakan sumber protein nabati. Di Indonesia pembuatan tempe sudah menjadi industri rakyat (Francis F. J., 2000 dalam Suharyono dan Susilowati, 2006). Tempe mengandung berbagai nutrisi yang diperlukan oleh tubuh seperti protein, lemak, karbohidrat, dan mineral. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa zat gizi tempe lebih mudah dicerna, diserap, dan dimanfaatkan tubuh. Hal ini dikarenakan kapang yang tumbuh pada kedelai menghidrolisis senyawa-senyawa kompleks menjadi senyawa sederhana yang mudah dicerna oleh manusia (Kasmidjo, 1990). Tempe juga mempunyai daya hipokolesterolemik yaitu kemampuan untuk menurunkan kadar kolesterol sehingga dapat mencegah penyakit degeneratif seperti jantung koroner, stroke, dan kanker (Suprapti, 2003).



# Sambal Tempe Kemangi



## Bahan:

- 1 papan tempe, potong kecil dan goreng matang
- 15 cabai keriting
- 7 cabai rawit
- 5 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- Segenggam kemangi
- Garam, gula, kaldu jamur
- Minyak goreng
- 1 jeruk limau (optional)

## Cara membuat:

1. Goreng sebentar bahan sambal (cabai dan bawang), lalu angkat dan ulek kasar
2. Bumbui dengan garam, gula, dan kaldu jamur
3. Masukkan tempe goreng dan penyet
4. Campurkan dengan daun kemangi dan aduk rata
5. Terakhir, kukuri dengan air jeruk limau.



# SAYURAN

## *Bahan dari Bayam*

Bayam (*Amaranthus spp*) dianggap sebagai raja sayuran karena kandungan gizinya yang tinggi. Bayam banyak mengandung vitamin A, B dan C, selain itu bayam banyak mengandung garam-garam mineral yang penting seperti kalsium, fosfor dan besi. Bayam mengandung zat mineral yang tinggi yaitu zat besi untuk mendorong pertumbuhan badan dan menjaga kesehatan (Rizki, 2013). Selain sebagai sayuran yang bergizi tinggi, bayam juga dimanfaatkan sebagai obat berbagai macam penyakit. Kandungan vitamin A dalam bayam berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam menanggulangi penyakit mata, vitamin C dapat membantu menyembuhkan sariawan. Zat besi dapat mencegah penyakit anemia atau anemia gizi besi (Putra, 2017); (Sativa et al., 2017).



# Sayur Bobor Bayam



## Bahan:

- 2 ikat bayam
- 1 buah wortel besar, potong bulat
- 1 buah jagung manis, pipil
- 1 buah labu siam, potong kecil
- 2 lembar daun salam
- 1 jempol lengkuas
- 100 ml santan
- 600 ml air
- Garam, gula, dan kaldu bubuk secukupnya

## Bumbu halus:

- 6 siung bawang merah
- 3 siung bawang putih
- 2 butir kemiri
- 1 ruas kencur
- 1 sdt ketumbar bubuk

## Cara membuat:

1. Cuci bersih bayam, wortel, jagung dan labu siam lalu tiriskan
2. Didihkan air kemudian masukkan bumbu halus, wortel, jagung, dan labu siam
3. Beri garam, gula, dan kaldu bubuk
4. Biarkan wortel, jagung, dan labu siam hingga empuk
5. Masukkan santan dan bayam
6. Aduk hingga merata dan matang kemudian sajikan

# SAYURAN

## *Bahan dari Kembang Kol*

Tanaman kembang kol (*Brassica oleracea* L.) atau biasa dikenal sebagai kembang kol merupakan tanaman yang diasumsikan berasal dari Eropa. Kembang kol masuk ke dalam jenis tanaman semusim yang berarti hanya dapat hidup satu musim lalu akan mati setelah pemanenan (Haryanti et al., 2019). Sayuran ini merupakan salah satu jenis sayuran yang digemari oleh masyarakat karena memiliki banyak kandungan gizi yang penting serta bermanfaat bagi kesehatan. Kandungan gizi yang ada pada kembang kol meliputi kalsium, fosfor, magnesium, kalium, lemak jenuh dengan dosis rendah yang bermanfaat bagi kesehatan misalkan sebagai anti kanker dan gangguan pencernaan (Wadhani et al., 2021). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa diet tinggi sayuran kaya serat seperti sayuran ini dikaitkan dengan penurunan risiko beberapa penyakit, termasuk penyakit jantung, dan diabetes.



# Kembang Kol Bakso

## Bahan 1:

- 1 bonggol kembang kol
- 5 butir bakso, iris bulat tipis
- 1 buah wortel, belah dan iris serong
- 5 buah buncis, iris serong
- 2 buah cabai merah, iris serong

## Bahan 2: (campur rata)

- 1/2 sdm kecap asin
- 1 sdt saus tiram
- 1 sdt minyak wijen

## Cara membuat:

1. Potong-potong kembang kol, rendam di air garam sekitar 10 menit dan cuci bersih.
2. Siapkan bahan-bahan lainnya
3. Panaskan minyak goreng, tumis bawang putih hingga kekuningan, tambahkan daun bawang. Tumis hingga harum. Masukkan bahan 2 (bahan saus), aduk hingga berbuih, lalu tuangkan air. Aduk rata. Masukkan wortel, tumis hingga cukup matang. Tambahkan bakso, kembang kol dan cabai. Tumis hingga aroma langu cabai hilang.
4. Masukkan buncis dan tumis sesaat. Tambahkan bahan 3 dan aduk ratai. Terakhir masukkan larutan tapioka dan aduk hingga kuah mengental.
5. Angkat dan sajikan selagi hangat.

## Bahan 3: (campur rata)

- 1/2 sdt garam
- 1 sdt garam
- 1/2 sdt lada bubuk

## Bahan 4:

- 4 sdm minyak goreng
- 3 siung bawang putih, geprek - cincang
- 1 batang daun bawang, iris serong
- 6 sdm air
- 1 sdt tepung tapioka dilarutkan 2 sdm air





# BUAH-BUAHAN

## *Bahan dari Buah Naga*

Buah naga (*Hylocereus* (A. Berger) Britton & Rose) merupakan tanaman yang mengandung zat bioaktif yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh seperti antikanker, antiradang, antioksidan berupa asam askorbat, betakaroten, dan antosianin serta mengandung serat dalam bentuk pektin. Daging buah naga juga mengandung vitamin B1, B2, B3, vitamin C dan mineral seperti kalsium, fosfor, zat besi dan lain-lain (Farikha, 2013). Buah naga dengan daging merah memiliki kandungan indicaxantin yang bermanfaat bagi kesehatan (Hardjadinata, 2010:19-25). Selain itu, kulit buah naga (*Hylocereus* (A. Berger) Britton & Rose) mengandung triterpenoid yang terdiri dari  $\beta$ -Amirin dan  $\alpha$ -Amirin, kemudian steroid yang terdiri dari  $\gamma$ -sitosterol dan campesterol, juga senyawa lainnya, asam trikloroasetat, heksadesil ester. Kandungan senyawa aktif yang memiliki peran aktif sebagai antikanker adalah triterpenoid dan steroid (Thao, et al., 2010).



# Dadar Gulung Buah Naga



## Bahan:

- 1/4 buah naga + 500 ml air (total air 600 ml)
- 1 butir telur
- 250 gram tepung terigu
- 20 gram tepung tapioka
- 1/2 sdt garam
- 1/2 sdt vanili cair
- Secukupnya fla vanila

## Cara membuat:

1. Lumatkan buah naga di atas saringan, ambil airnya saja. Tambahkan dengan air hingga total 600 ml. Sisihkan
2. Campur bahan tepung, aduk rata.
3. Tambahkan telur, aduk rata. Masukkan air sedikit demi sedikit sambil di aduk. Aduk hingga rata tidak ada yg bergerindil.
4. Saring adonan.
5. Siapkan teflon, beri sedikit minyak ratakan. Masukkan 1 sendok sayur adonan, ratakan kebagian teflon.
6. Biarkan hingga pinggirnya mengelupas. Lalu angkat dan pindahkan. Ulangi hingga selesai.
7. Ambil kulit dadar, isi Fla. Lipat seperti amplop, atau mau di bentuk lain juga boleh. Lanjutkan hingga selesai.
8. Dadar gulung siap di sajikan



# BUAH-BUAHAN

## *Bahan dari Pisang*

Pisang (*Musa spp*) adalah salah satu tanaman atau tumbuhan yang memiliki ukuran relatif besar atau raksasa yang berdaun besar dengan suku Musaceae. Buah pisang mengandung gizi cukup tinggi yaitu kolestrol rendah serta vitamin B6 dan Vitamin C tinggi. Zat gizi terbesar pada buah pisang masak adalah kalium sebesar 373 miligram/100 gram pisang. Pisang juga merupakan sumber karbohidrat, Vitamin A dan C, serta mineral. Kandungan gizi pisang yang tinggi dapat bermanfaat untuk menunjang kesehatan dan untuk menambah selera makan. Ada jenis pisang yang enak untuk langsung di makan dalam bentuk buah segar setelah matang seperti pisang susu, pisang ambon, pisang raja dll. Ada juga jenis pisang yang diolah terlebih dahulu sebelum dikonsumsi seperti pisang kepok, pisang tanduk dan pisang pipit dll. Pengolaan yang dilakukan seperti digoreng, direbus, dikolak, dibakar dll.



# Pisang Santan Kelapa Parut



## Bahan:

- 15 buah pisang matang, lumatkan
- 65 ml santan kelapa kental
- 250 gram tepung terigu
- 3 sdm gula pasir
- 1/4 sdt garam
- 1/2 sdt vanili
- Daun pisang untuk membungkus
- Kelapa parut kukus untuk taburan

## Cara membuat:

1. Campur pisang, tepung terigu, santan, garam, gula, dan vanili. Aduk rata
2. Siapkan wadah daun pisang
3. Tuang adonan pisang di wadah daun pisang
4. Panaskan kukusan
5. Kukus kue pisang selama sekitar 15 menit hingga matang
6. Sajikan dengan taburan kelapa parut

# MINUMAN

## *Bahan dari Teh*

Tanaman teh (*Camellia Sinensis*) merupakan genus *Camellia* famili *Theaceae*. Teh merupakan minuman yang menyegarkan, sejak dahulu teh juga dipercaya mempunyai khasiat bagi kesehatan. Manfaat teh bagi kesehatan antara lain mencegah kanker, mengurangi stres, dan menurunkan tekanan darah tinggi.

Senyawa-senyawa yang ada dalam teh dan manfaatnya bagi tubuh yaitu katekin, guna menurunkan munculnya potensi kanker dan tumor, mengurangi kadar kolesterol darah, tekanan darah tinggi dan kadar gula dalam darah, serta melawan bakteri dan virus influenza. Kafein mempunyai aktivitas antioksidan dan mempunyai efek mengatasi kelelahan, dan memiliki efek diuretik 5 sedang. Vitamin C dapat mengurangi stres, membunuh virus influenza dan juga sebagai sumber antioksidan, sedangkan polifenol memiliki efek sepat, melawan bakteri disentri, difteri dan kolera. Sementara flavanoid akan menguatkan pembuluh darah, mencegah aterosklerosis (Hartoyo, 2003).



# Refreshing Strawberry Tea



## Bahan:

- 2 cangkir berisi stroberi
- 6 kantong teh celup
- 5 cangkir air panas mendidih
- 1/4-1/2 cangkir gula putih (gunakan secukupnya)
- 1/4 cangkir jus lemon segar

## Cara membuat:

1. Ambil 5 buah stroberi dari cangkir dan blender hingga lembut semua stroberi yang tersisa
2. Seduh teh celup dengan air panas mendidih. Campurkan larutan teh dengan buah stroberi yang sudah diblender. Tambahkan jus buah lemon dan gula secukupnya
3. Diamkan di kulkas sampai dingin
4. Siap dihidangkan untuk 5 gelas. Jangan lupa, hiasi masing-masing gelas dengan buah stroberi segar

# DAFTAR PUSTAKA

- Agheana, V. 2017. Music therapy for children with intellectual disabilities. Academy of Music Dance and Fine Arts.
- Farikha, D. (2013). Pengaruh Jenis Dan Konsentrasi Bahan Penstabil Alami Terhadap Karakteristik Fisikokimia Sari Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) Selama Penyimpanan. Jurnal Teknosains Pangan, 2(1), 30–38.
- GLOBOCAN. 2022. The Global Cancer Observatory.
- Hardjadinata S. 2010. Budi daya buah naga super red secara organik. Edisi 1. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Hartoyo, Arif. (2003). Teh Dan Khasiatnya Bagi Kesehatan, Sebuah Tinjauan Ilmiah. Yogyakarta : KANISUIS (Anggota IKAPI).
- Haryanti, D, D. Efendi dan Sobir. 2019. Keragaman morfologi dan komponen hasil kubis bunga (*Brassica oleraceae* var. *botrytis* L.) di dataran tinggi dan rendah. Agron. 47(3):291- 298.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Priyo, Margono dan Hidayah, N. 2018. Efektifitas Relaksasi Autogenik & Akupresur Menurunkan Sakit Kepala & Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi.
- Putri Ariani, A. 2017. Ilmu Gizi Dilengkapi dengan Standar Penilaian Status Gizi Dan Daftar Komposisi Bahan Makanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rasjidi I. 2010. Epidemiologi Kanker Pada Wanita. Jakarta: CV Sagung Seto
- Saleh, A. Z. (2006). Kemoterapi - Buku Acuan Nasional Onkologi Ginekologi (ed. 1). Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo (YBP-SP).
- Sarwono, B. 2005. Ubi Jalar Cara Budidaya yang Tepat Efisien dan Ekonomis Seni Agribisnis. Jakarta Penerbit Siuaelaya.72 hal.
- Suarni dan S. Widowati. 2012. Struktur, Komposisi, dan Nutrisi Jagung. Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pascapanen Pertanian, Bogor.
- Sulistyorini, Etik. 2014. Efektifitas Terapi Musik Klasik (Mozart) Terhadap Waktu Keberhasilan Inisiasi Menyusu Dini Dan Durasi Menyusu Bayi.



# Profil Penulis



## **Ns. Andrik Hermanto, S.Kep., M.Kep**

Penulis merupakan dosen keperawatan di kampus STIKES Banyuwangi. Ketertarikan penulis terhadap dunia keperawatan muncul karena berawal dari keluarga yang sakit dan membutuhkan perawatan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk menjadi seorang perawat dan pada tahun 2013 penulis mengambil jurusan ilmu keperawatan di Universitas Brawijaya kemudian melanjutkan profesi ners di Universitas Brawijaya lulus tahun 2018.

Pada tahun yang sama, penulis kembali melanjutkan Pendidikan magister keperawatan di Universitas Airlangga sebagai bentuk ketertarikan penulis untuk mengembangkan ilmu keperawatan yang setiap tahunnya perlu untuk selalu diupgrade. Penulis aktif dalam melakukan kegiatan Tri Dharma Perguruan Tinggi serta terlibat dalam organisasi profesi seperti Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) dan Himpunan Perawat Onkologi Indonesia (HIMPONI). Komitmen terhadap perkembangan ilmu keperawatan, terutama dalam perawatan pasien kanker, mendorong penulis untuk terus memperluas wawasan serta berkontribusi aktif dalam dunia akademik dan profesional. Ketertarikan penulis terhadap penyakit kanker mendorong penulis untuk selalu meningkatkan pengetahuan dengan mengikuti berbagai kegiatan di bidang keperawatan baik tingkat lokal, nasional maupun internasional.

Email Penulis: [andrikhermanto@stikesbanyuwangi.ac.id](mailto:andrikhermanto@stikesbanyuwangi.ac.id)



# Profil Penulis



## **Masroni, S.Kep., Ns., M.S. (in Nursing)**

Seorang penulis dan dosen tetap Prodi Profesi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Banyuwangi-Jawa Timur. Lahir di Banyuwangi, 09 Oktober 1986, merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Penulis menyelesaikan pendidikan formalnya di SDN 01 Kembiritan, Kecamatan Genteng pada tahun 1996, kemudian melanjutkan ke jenjang SMP di MTs Kebunrejo Genteng lulus pada tahun 2002, dan lanjut ke jenjang SMA di MAN Genteng

lulus pada tahun 2005 lulus Pendidikan program Serjana Keperawatan (S.Kep) dan Profesi Ners (Ns.) di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran-Semarang pada tahun 2005 sampai dengan tahun 2011 dan menyelesaikan program Master of Science in Nursing (M.S.N) di National Cheng Kung University Tainan-Taiwan pada tahun 2016 sampai dengan tahun 2018 dan sampai saat ini masih aktif menjadi Dosen tetap di STIKES Banyuwangi dengan peminatan Keperawatan Medikal Bedah. Beberapa kegiatan yang aktif dilakukan yaitu menulis buku, melakukan pengabdian kepada masyarakat dan mengikuti beberapa kegiatan organisasi profesi. Beberapa buku yang pernah ditulis yaitu Buku Keperawatan Medikal Bedah (Dilengkapi Asuhan Keperawatan menggunakan SDKI), Pentingnya Gizi dan Kesehatan pada Anak Usia Dini untuk Menciptakan Generasi Sehat dan Cerdas, Buku Ajar Pemeriksaan Fisik, Buku Ajar Keperawatan Dasar, Tindakan Keperawatan Gawat Darurat, dan Buku Ajar Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Dasar.

# Profil Penulis



## **Elita Endah Mawarni, M.Pd**

Penulis lahir di Klaten, 8 September 1975. Penulis tertarik mempelajari lmu gizi dimulai pada tahun 1995 silam. Hal tersebut membuat penulis memilih untuk masuk ke Sekolah Kesehatan di Akademi Gizi Yogyakarta dengan memilih Jurusan Gizi dan berhasil lulus pada tahun 1998. Beberapa tahun kemudian penulis melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi dan berhasil menyelesaikan studi S1 di Prodi KIP Biologi di Universitas 17 Agustus

Banyuwangi, dan berhasil lulus pada tahun 2004. Pada tahun 2014, penulis menyelesaikan studi S2 di Prodi Teknologi Pembelajaran Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Malang. Sejak tahun 2008 penulis mulai aktif mengajar sebagai dosen Ilmu Gizi di AKPER Blambangan, dan saat ini penulis aktif mengajar di Prodi S1 Gizi STIKES Banyuwangi. Penulis juga aktif dalam kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, serta bergabung dalam organisasi profesi sebagai anggota PERSAGI. Penulis juga aktif dalam penulisan artikel ilmiah nasional maupun internasional, serta menulis buku ajar/modul/ buku referensi, dsb. Penulis dapat dihubungi melalui email: [litaendah36@gmail.com](mailto:litaendah36@gmail.com) dan No WA: 081336655384

# Profil Penulis



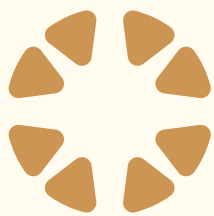
## **Ns. Novita Surya P., S. Kep., M. Kep**

Lahir di Banyuwangi, 25 November 1990. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang S1 pada Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKES Banyuwangi lulus tahun 2015. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 pada Program Studi Magister Keperawatan, Universitas Airlangga dan lulus tahun pada tahun 2019. Penulis melanjutkan studi dengan fully funding beasiswa Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) RI. Riwayat pekerjaan

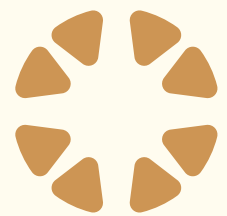
diawali pada tahun 2015 penulis sebagai asisten dosen di prodi D3 Keperawatan STIKES Banyuwangi, pada tahun 2019 penulis menjadi tenaga pengajar di Prodi D3 Keperawatan STIKES Banyuwangi dan pada tahun 2022 penulis menjadi Dosen tetap di Program Studi yang sama yaitu Prodi D3 Keperawatan STIKES Banyuwangi. Penulis berada di Departemen Keperawatan Medikal Bedah dengan kepakaran endokrin dan perkemihan. Penulis mengajar di STIKES Banyuwangi sesuai kepakaran yaitu Keperawatan Medikal Bedah. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku, publikasi. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: [novita@stikesbanyuwangi.ac.id](mailto:novita@stikesbanyuwangi.ac.id)



# TERIMA



*Kasih*



Buku Saku ini dibuat untuk penyintas kanker sebagai langkah untuk mengatasi permasalahan khususnya dalam masalah psikologis seperti kecemasan, stres, gelisah, dsb. Selain itu, Buku Saku ini juga dilengkapi dengan menu makanan sehat yang dapat dibuat dengan mudah dan murah.

