

Mulai Dari Dapur, Cegah Kanker Payudara: Nutrisi Bijak untuk Perempuan di Desa Bongkasa Pertiwi

Anak Agung Sagung Mirah Prabandari^{1,2}, M Candra Wijanadi¹, Josephine Claudia Sirait¹, Agustinus I Wayan Harimawan¹, I Wayan Weta¹, Ni Ketut Sumartini¹, Syuma Adhy Awan¹, Rini Martina Siallagan¹, I Putu Prayoga Ratha¹, Eni Yuliani¹, I Wayan Gede Sutadarma^{1*}

¹Program Studi Ilmu Gizi Klinis, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar, Bali, Indonesia

²Departemen Ilmu Kedokteran Komunitas-Ilmu Kedokteran Pencegahan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, Denpasar, Bali, Indonesia

*Email: agustinusharimawan@unud.ac.id

Abstrak

Latar belakang: kanker payudara merupakan salah satu penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada perempuan, dengan pola makan dan gaya hidup sebagai faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai hubungan nutrisi dan pencegahan kanker payudara masih menjadi tantangan, terutama pada masyarakat pedesaan. Tujuan: kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran perempuan mengenai pentingnya nutrisi sehat dalam pencegahan kanker payudara melalui pendekatan edukasi berbasis komunitas. Kerangka konsep pemecahan masalah: kegiatan dilakukan melalui penyuluhan interaktif, diskusi, demonstrasi sederhana, senam kesehatan, serta pemeriksaan pola makan dan komposisi tubuh menggunakan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA) untuk memberikan pemahaman praktis mengenai pola hidup sehat. Hasil dan pembahasan: kegiatan dilaksanakan pada 1 Juni 2025 di Balai Desa Bongkasa Pertiwi dan diikuti oleh ibu rumah tangga, remaja putri, kader desa, serta tokoh masyarakat. Materi edukasi mencakup manfaat pangan lokal seperti ubi ungu, prinsip gizi seimbang, pola konsumsi sehat, dan pencegahan kanker payudara melalui gaya hidup sehat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan peserta dari 55,7% pada pre-test menjadi 88,3% pada post-test, disertai antusiasme tinggi peserta selama sesi edukasi dan pemeriksaan kesehatan. Kesimpulan: edukasi berbasis komunitas -efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya nutrisi sehat sebagai upaya preventif kanker payudara serta berpotensi dikembangkan secara berkelanjutan melalui keterlibatan kader kesehatan dan media edukasi digital.

Kata kunci : kanker payudara, edukasi kesehatan, pengabdian masyarakat, perempuan, gizi

Abstract

[Starting from the Kitchen, Prevent Breast Cancer: Smart Nutrition for Women in Bongkasa Pertiwi Village]
Background: breast cancer is one of the leading causes of morbidity and mortality among women, with dietary patterns and lifestyle recognized as modifiable risk factors. Limited public knowledge regarding the relationship between nutrition and breast cancer prevention remains a major challenge, particularly in rural communities. Objective: this community service activity aimed to improve women's knowledge and awareness regarding the importance of healthy nutrition in breast cancer prevention through a community-based educational approach. Problem-solving framework: the program was conducted through interactive counseling sessions, discussions, simple demonstrations, health exercise activities, and assessment of dietary patterns and body composition using *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA) to provide practical understanding of healthy lifestyles. Results and discussion: the activity was conducted on June 1, 2025, at Bongkasa Pertiwi Village Hall and attended by housewives, adolescent girls, village health cadres, and community leaders. Educational materials included the benefits of local foods such as purple sweet potatoes, balanced nutrition principles, healthy dietary patterns, and breast cancer prevention through healthy lifestyles. The results demonstrated an increase in the participants' average knowledge score from 55.7% in the pre-test to 88.3% in the post-test, accompanied by high participant enthusiasm during the educational sessions and health assessments. Conclusion: community-based education was effective in increasing public awareness

regarding the importance of healthy nutrition as a preventive strategy against breast cancer and has the potential to be sustainably developed through the involvement of health cadres and digital educational media.

Keywords: Breast Cancer, health education, community service, women, nutrition

PENDAHULUAN

Insiden kanker payudara terus meningkat setiap tahun dan memberikan dampak signifikan terhadap kualitas hidup, produktivitas, serta angka mortalitas perempuan usia produktif.^(1,2) Di Indonesia, pasien kanker payudara seringkali datang dengan stadium lanjut, menunjukkan terjadi keterlambatan deteksi dini kanker payudara.⁽³⁾ Salah satu penyebab hal ini adalah rendahnya kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko kanker payudara, terutama pada masyarakat pedesaan dengan keterbatasan akses informasi kesehatan.⁽⁴⁻⁶⁾

Selain faktor genetik dan hormonal, pola makan dan gaya hidup memiliki peran penting dalam proses terjadinya kanker payudara. Konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, makanan ultra-proses, rendah serat, serta kurangnya asupan buah dan sayur dapat meningkatkan peluang terkena kanker payudara, terutama pada individu dengan genetik yang mendukung kanker payudara. Sebaliknya, pola makan sehat yang kaya antioksidan, vitamin, mineral, dan serat dapat membantu menurunkan risiko inflamasi kronis serta stres oksidatif yang berperan dalam proses karsinogenesis.⁽⁷⁻⁹⁾ Oleh karena itu, edukasi mengenai nutrisi sehat menjadi salah satu strategi preventif yang penting untuk dilakukan sejak dini.

Perempuan memiliki peran sentral dalam pengelolaan makanan keluarga, khususnya di lingkungan rumah tangga pedesaan.^(10,11) Pemilihan bahan makanan, pengolahan, hingga penyajian makanan sehari-hari umumnya dilakukan oleh perempuan, sehingga peningkatan pengetahuan gizi pada perempuan diharapkan tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga kesehatan seluruh anggota keluarga. Pendekatan edukasi berbasis rumah tangga melalui dapur keluarga menjadi strategi yang relevan dan mudah diterapkan dalam upaya promotif dan preventif penyakit tidak menular, termasuk kanker payudara.⁽¹²⁻¹⁴⁾

Desa Bongkasa Pertiwi sebagai salah satu desa dengan masyarakat yang masih mempertahankan pola hidup tradisional memiliki potensi besar dalam penerapan pola makan sehat berbasis pangan lokal. Namun, modernisasi pola konsumsi masyarakat mulai meningkatkan konsumsi makanan instan dan tinggi kalori yang dapat menjadi faktor risiko berbagai penyakit degeneratif. Di sisi lain, pengetahuan masyarakat mengenai hubungan antara pola makan dan risiko kanker payudara masih relatif terbatas. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang sederhana, aplikatif, dan sesuai dengan konteks budaya masyarakat setempat.⁽¹⁵⁾

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran perempuan di Desa Bongkasa Pertiwi mengenai pentingnya nutrisi sehat sebagai bagian dari pencegahan kanker payudara. Edukasi dilakukan melalui pendekatan “mulai dari dapur”, dengan menekankan pemilihan bahan pangan sehat, pola konsumsi seimbang, serta pemanfaatan pangan lokal bergizi dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini diharapkan masyarakat mampu menerapkan pola makan yang lebih sehat dan berkelanjutan sebagai langkah preventif dalam menurunkan risiko kanker payudara.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran perempuan mengenai pentingnya nutrisi sehat sebagai upaya preventif kanker payudara melalui pendekatan edukasi berbasis rumah tangga. Dengan meningkatnya pemahaman mengenai hubungan pola makan dan risiko kanker payudara, diharapkan peserta mampu menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari serta berperan aktif dalam menjaga kesehatan

keluarga. Mitra dalam kegiatan ini adalah perempuan usia produktif dan ibu rumah tangga di Desa Bongkasa Pertiwi.

Kerangka Kerja

1. Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi dan pengurusan izin pelaksanaan kegiatan dengan pihak pemerintah Desa Bongkasa Pertiwi dan kader kesehatan setempat. Selanjutnya dilakukan identifikasi mitra sasaran, yaitu perempuan usia produktif dan ibu rumah tangga yang memenuhi kriteria inklusi, dengan target peserta sebanyak 30 orang. Tim pelaksana menyusun materi edukasi yang mencakup pengenalan kanker payudara, faktor risiko yang dapat dimodifikasi, pentingnya deteksi dini, serta pengaruh pola makan terhadap pencegahan kanker payudara.

Pada tahap ini juga disiapkan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test untuk menilai tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, disusun panduan wawancara singkat untuk menggali kebiasaan konsumsi makanan peserta, termasuk konsumsi sayur dan buah, makanan tinggi lemak dan gula, makanan olahan, aktivitas fisik, serta kebiasaan memasak sehari-hari. Media edukasi berupa leaflet, poster, modul sederhana, dan materi visual pendukung juga dipersiapkan untuk mendukung proses pembelajaran.

2. Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui metode penyuluhan dan pelatihan interaktif yang dilaksanakan di balai pertemuan Desa Bongkasa Pertiwi pada awal Januari 2026. Penyuluhan diberikan dalam bentuk sesi edukasi tatap muka yang membahas pemahaman dasar kanker payudara, faktor risiko, tanda dan gejala awal, serta pentingnya pencegahan melalui pola hidup sehat.

Setelah sesi edukasi dasar, peserta mengikuti pelatihan gaya hidup sehat yang terintegrasi, meliputi prinsip pola makan seimbang, pentingnya konsumsi sayur dan buah, pembatasan makanan tinggi lemak jenuh dan gula, serta pentingnya aktivitas

fisik rutin. Edukasi nutrisi diberikan secara kontekstual menggunakan contoh menu sehari-hari.

Pelaksanaan juga mencakup demonstrasi sederhana mengenai pemilihan bahan makanan sehat, teknik pengolahan makanan rendah minyak dan rendah gula, serta penyusunan menu keluarga bergizi seimbang. Peserta diberikan edukasi mengenai cara membaca label pangan sederhana dan pengaturan porsi makan keluarga sebagai bagian dari upaya preventif penyakit degeneratif dan kanker. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi, simulasi penyusunan menu sehat, dan tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta.

3. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Tahap evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil nilai pengetahuan sebelum kegiatan dan setelah mengikuti rangkaian kegiatan edukasi dan pelatihan. Selain itu, dilakukan pengisian kuesioner kepuasan peserta untuk menilai penerimaan dan efektivitas metode yang digunakan.

Untuk mendukung keberlanjutan program, dilakukan tindak lanjut melalui pemantauan singkat oleh kader kesehatan desa selama dua hingga empat minggu setelah kegiatan. Pada tahap tindak lanjut ini dilakukan wawancara singkat untuk menilai penerapan pola makan sehat di rumah, perubahan kebiasaan konsumsi makanan, serta hambatan yang dihadapi peserta dalam menerapkan perubahan perilaku sehat. Hasil evaluasi tindak lanjut digunakan sebagai dasar perbaikan dan pengembangan program edukasi kesehatan masyarakat berikutnya.

Analisis Data

Analisis data pada kegiatan PKM ini dilakukan secara deskriptif kuantitatif. Sumber data berasal dari kuisisioner. Kuesioner terdiri dari sepuluh pertanyaan pilihan ganda yang mencakup aspek pemahaman kanker payudara, faktor risiko, pola makan sehat, dan pencegahan melalui gaya hidup sehat. Setiap jawaban benar diberi skor satu, sehingga skor maksimum adalah sepuluh, kemudian dikonversi ke

dalam bentuk persentase. Nilai rata-rata skor pre-test dan post-test dihitung untuk masing-masing aspek pengetahuan, kemudian dibandingkan untuk mengetahui besarnya peningkatan pengetahuan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Udayana Mengabdi dengan tema “*Mulai dari Dapur, Cegah Kanker Payudara: Nutrisi Bijak untuk Perempuan di Desa Bongkasa Pertiwi*” dilaksanakan pada hari Sabtu, 1 Juni 2025 bertempat di Balai Desa Bongkasa Pertiwi. Kegiatan ini diikuti oleh ibu rumah tangga, remaja putri, kader desa, serta tokoh masyarakat setempat.

Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WITA dengan registrasi peserta dan pembagian media edukasi berupa leaflet serta lembar informasi mengenai pola makan sehat dan pencegahan kanker payudara. Acara kemudian dibuka secara resmi pada pukul 09.30 WITA melalui doa bersama dan sambutan dari Kepala Desa Bongkasa Pertiwi serta Koordinator Program Studi Gizi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.



Gambar 1. Pembukaan Acara Pengabdian Masyarakat

Sesi edukasi pertama disampaikan oleh Prof. Dr. dr. I Made Jawi, M.Kes. dengan materi mengenai manfaat ubi ungu dalam pencegahan kanker payudara. Materi ini menjelaskan kandungan antioksidan, terutama antosianin, yang berpotensi membantu mengurangi stres oksidatif dan inflamasi yang berperan dalam proses karsinogenesis. Selanjutnya, sesi kedua

dibawakan oleh Prof. Dr. Ir. Dewa Ngurah Suprpta, M.Sc yang membahas budidaya ubi ungu sebagai bagian dari ketahanan pangan lokal dan potensi pemanfaatannya sebagai pangan fungsional di Desa Bongkasa Pertiwi.

Pada sesi ketiga, dr. Anak Agung Sagung Mirah Prabandari menyampaikan edukasi mengenai prinsip nutrisi bijak untuk mencegah kanker payudara. Materi yang diberikan meliputi pentingnya pola makan seimbang, peningkatan konsumsi sayur dan buah, pembatasan makanan tinggi lemak jenuh dan gula, serta penerapan pola konsumsi berbasis nabati sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Edukasi diberikan dengan pendekatan sederhana dan aplikatif sehingga mudah dipahami serta dapat diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Sesi Penyuluhan Nutrisi untuk Pencegahan Kanker Payudara

Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Terkait keterbatasan waktu, tiga peserta dipilih untuk mengajukan pertanyaan terkait pola makan sehat, pengolahan bahan pangan lokal, serta faktor risiko kanker payudara. Untuk meningkatkan keterlibatan peserta, panitia juga menyelenggarakan kuis edukatif dan kegiatan *ice breaking* berupa senam ringan dan meditasi singkat.

Selain penyuluhan, kegiatan dilengkapi dengan pemeriksaan pola makan dan komposisi tubuh menggunakan metode *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). Pemeriksaan ini memberikan gambaran mengenai komposisi tubuh peserta sehingga dapat menjadi sarana edukasi

personal terkait pentingnya menjaga komposisi tubuh ideal dalam pencegahan penyakit degeneratif, termasuk kanker payudara. Peserta menunjukkan antusiasme tinggi karena dapat mengetahui kondisi tubuh mereka secara langsung.

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi “Mulai dari Dapur, Cegah Kanker Payudara: Nutrisi Bijak untuk Perempuan di Desa Bongkasa Pertiwi”. Peningkatan terbesar ditemukan pada aspek pemanfaatan pangan lokal sehat dan pemahaman mengenai antioksidan sebagai upaya preventif kanker payudara.

Secara umum, kegiatan berlangsung dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat. Faktor pendukung utama kegiatan meliputi tingginya antusiasme peserta, keterlibatan aktif kader dan aparat desa, kesiapan tim panitia, serta dukungan dari program studi. Materi edukasi yang aplikatif dan mudah dipahami juga menjadi salah satu faktor yang meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan kepada masyarakat.



Gambar 3. Foto Bersama

Hambatan

Meskipun demikian, terdapat beberapa kendala selama pelaksanaan kegiatan, antara lain keterbatasan ruang sehingga beberapa sesi harus dibagi menjadi dua kelompok, kendala teknis pada sistem pengeras suara, serta keterbatasan waktu diskusi akibat padatnya rangkaian acara. Selain itu, beberapa peserta datang terlambat sehingga memerlukan pengarahannya ulang terkait materi yang telah

disampaikan sebelumnya.

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, diperlukan beberapa perbaikan untuk pelaksanaan program pengabdian masyarakat selanjutnya, seperti penyediaan alat pengeras suara cadangan, penggunaan ruangan yang lebih luas, pelaksanaan pre-test dan post-test secara lebih terstruktur, serta perluasan distribusi materi edukasi melalui media digital. Selain itu, keterlibatan kader remaja dan penambahan sesi praktik langsung dinilai penting untuk meningkatkan keberlanjutan program dan efektivitas perubahan perilaku masyarakat terkait pola makan sehat dan pencegahan kanker payudara.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat “Mulai dari Dapur, Cegah Kanker Payudara: Nutrisi Bijak untuk Perempuan di Desa Bongkasa Pertiwi” telah berjalan dengan lancar. Edukasi yang diberikan melalui pendekatan interaktif dan berbasis pangan lokal mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran peserta mengenai pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup sehat dalam pencegahan kanker payudara. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan, dilihat dari meningkatnya hasil post-test dibandingkan pre-test.

Kegiatan pengabdian masyarakat selanjutnya diharapkan dapat dilaksanakan dengan cakupan peserta yang lebih luas serta melibatkan lebih banyak kader kesehatan dan remaja desa sebagai agen edukasi kesehatan di masyarakat. Selain penyuluhan, program dapat dikembangkan dengan menambahkan sesi praktik langsung, seperti demonstrasi pengolahan makanan sehat, penyusunan menu bergizi seimbang, dan pelatihan membaca label pangan agar peserta lebih mudah menerapkan materi dalam kehidupan sehari-hari. Pemanfaatan media digital dan media sosial desa juga perlu ditingkatkan untuk memperluas jangkauan informasi mengenai pencegahan kanker payudara melalui pola makan sehat dan gaya hidup sehat.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Pengetahuan Peserta Mengenai Pencegahan Kanker Payudara melalui Nutrisi Sehat

No	Aspek Pengetahuan	Rata-rata Pre-test (%)	Rata-rata Post-test (%)	Peningkatan (%)
1	Pengertian dan faktor risiko kanker payudara	58,3	86,7	28,4
2	Hubungan pola makan dengan risiko kanker payudara	55,0	88,3	33,3
3	Manfaat konsumsi sayur dan buah	63,3	91,7	28,4
4	Dampak makanan tinggi lemak dan gula	50,0	85,0	35,0
5	Pentingnya antioksidan dalam pencegahan kanker	46,7	83,3	36,6
6	Pemanfaatan pangan lokal sehat (ubi ungu)	51,7	90,0	38,3
7	Prinsip gizi seimbang	60,0	91,7	31,7
8	Pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat	66,7	93,3	26,6
9	Pemahaman membaca label pangan sederhana	43,3	80,0	36,7
10	Pencegahan kanker melalui pola hidup sehat	61,7	93,3	31,6
	Rata-rata Total	55,7	88,3	32,6

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Program Studi Gizi Klinis Fakultas Kedokteran Universitas Udayana atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Bongkasa Pertiwi, kader desa, narasumber, panitia, serta seluruh peserta yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan “Mulai dari Dapur, Cegah Kanker Payudara: Nutrisi Bijak untuk Perempuan di Desa Bongkasa Pertiwi” dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Huang YR, Xing HQ, Yan YR, et al. Quality of Life in Breast Cancer Survivors: A Meta-Analysis of Case-Control Studies. *Psychooncology*. 2026;35(2):e70398. doi:10.1002/pon.70398
- Heidary Z, Ghaemi M, Hossein Rashidi B, Kohandel Gargari O, Montazeri A. Quality of Life in Breast Cancer Patients: A Systematic Review of the Qualitative Studies. *Cancer Control*. 2023;30:10732748231168318. doi:10.1177/10732748231168318
- Hutajulu SH, Prabandari YS, Bintoro BS, et al. Delays in the presentation and diagnosis of women with breast cancer in Yogyakarta, Indonesia: A retrospective observational study. *PLoS One*. 2022;17(1):e0262468. doi:10.1371/journal.pone.0262468
- Setyawan IB, Kurnia D, Setiaji K, et al. Sociodemographic disparities associated with advanced stages and distant metastatic breast cancers at diagnosis in Indonesia: a cross-sectional study. *Ann Med Surg*. 2023;85(9):4211-4217. doi:10.1097/MS9.0000000000001030
- Sobri FB, Bachtiar A, Panigoro SS, et al. Factors Affecting Delayed Presentation and Diagnosis of Breast Cancer in Asian Developing Countries Women: A Systematic Review. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2021;22(10):3081-3092. doi:10.31557/APJCP.2021.22.10.3081
- Obert HA, Yuniastuti A. Factors Contributing to Delayed Diagnosis and Use of Complementary Therapies in Breast Cancer Patients in Asia: a Systematic Literature Review. 2025;4(12):459-473.

7. Shin S, Fu J, Shin WK, Huang D, Min S, Kang D. Association of food groups and dietary pattern with breast cancer risk: A systematic review and meta-analysis. *Clin Nutr.* 2023;42(3):282-297. doi:10.1016/j.clnu.2023.01.003
8. Socha M, Sobiech KA. Eating Habits, Risk of Breast Cancer, and Diet-Dependent Quality of Life in Postmenopausal Women after Mastectomy. *J Clin Med.* 2022;11(15). doi:10.3390/jcm11154287
9. Pontillo M, Trio R, Rocco N, et al. Dietary Interventions for Breast Cancer Prevention: Exploring the Role of Nutrition in Primary and Tertiary Prevention Strategies. *Healthc (Basel, Switzerland).* 2025;13(4). doi:10.3390/healthcare13040407
10. Sundriyal D, Bahurupi Y, Rajaram S, et al. Perspective of females from a rural community in India toward the knowledge, screening, and treatment of breast and cervical cancer and preventive vaccination. *Cancer Causes Control.* 2025;36(10):1227-1237. doi:10.1007/s10552-025-02018-y
11. Pineda E, Ortega-Vélez MI, Preciado-Rodríguez M, Saucedo-Tamayo S, Caire-Juvera G. Dietary patterns, cooking methods and breast cancer risk in Mexico: An exploratory case-control study. *Nutr Health.* 2024;30(2):349-359. doi:10.1177/02601060221119260
12. Iglesias-Cans M, Shahid M, Alhusseini L, Walsh K, Keaver L. Culinary Nutrition Interventions for Those Living with and Beyond Cancer and Their Support Networks: A Systematic Review. *Curr Oncol.* 2026;33(2). doi:10.3390/curroncol33020076
13. Raber M, Costigan M, Chandra J, Basen-Engquist K. Cooking After Cancer: the Structure and Implementation of a Community-Based Cooking Program for Cancer Survivors. *J cancer Educ Off J Am Assoc Cancer Educ.* 2022;37(3):539-545. doi:10.1007/s13187-020-01843-w
14. Hermosura BJC, Kavanagh ME, Slavin J, Jenkins DJA, Symington A. Culinary Nutrition Programming for Members of a Community-Based Cancer Program. *Nutrients.* 2026;18(5). doi:10.3390/nu18050858
15. Raber M, Fares S, Vazquez M, et al. Digital Communication Strategies for Culinary Medicine in Cancer Prevention and Survivorship: Information-Seeking Habits and Content Preferences of Online Cooking Media Among Adults Participating in Four Cancer Prevention and Control Cohort Studies. *Cancer Control.* 2026;33:10732748261435692. doi:10.1177/10732748261435693