

Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Asam Urat pada Lansia

Endang Yuswatiningsih^{1*}, Ifa Nofalia¹, Agustina Maunaturrohmah¹

¹ ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang

^a endangramazza@gmail.com*

*Corresponding Author

Informasi Artikel	ABSTRAK
Sejarah artikel: Tanggal diterima: 16 Juli 2023 Tanggal revisi: 20 Juli 2023 Diterima: 27 Juli 2023 Diterbitkan: 04 Agustus 2023	Proses penuaan dapat menimbulkan berbagai masalah fisik, biologis, mental dan sosial ekonomi. Prevalensi kesakitan penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit kardiovaskular dan penyakit degeneratif lainnya terus meningkat. Kejadian asam urat yang tinggi lebih sering terjadi pada pria yang berusia antara 40-50 tahun. Hal ini disebabkan oleh kurangnya hormon estrogen pada pria yang dapat membantu mengeluarkan asam urat. Berbeda dengan wanita, mereka memiliki hormon estrogen yang dapat membantu mengeluarkan asam urat melalui urin. Akan tetapi, setelah mengalami menopause, hormon estrogen pada wanita akan semakin menurun sehingga menyebabkan peningkatan kadar asam urat. Apabila kadar asam urat didalam darah melebihi batas normal maka asam urat akan masuk menyerang sendi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan lansia tentang asam urat serta mengetahui kadar asam urat dengan pemeriksaan secara langsung. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan tentang asam urat dengan Satuan Acara Penyuluhan dan pemeriksaan asam urat berdasarkan sampel darah.
kata kunci: Penyuluhan Kesehatan Asam urat Lansia	
Copyright (c) 2023 Community Development and Reinforcement Journal This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License	

PENDAHULUAN

Setiap orang mempunyai asam urat didalam tubuh karena di setiap metabolisme normal menghasilkan asam urat. Asam urat didapatkan setiap makhluk hidup sebagai hasil dari proses metabolisme sel yang berfungsi memelihara kelangsungan hidup. Asam urat merupakan hasil akhir dari proses metabolisme purin yang berasal dari metabolisme dalam tubuh atau faktor endogen (genetik) dan juga dapat berasal dari faktor eksogen (sumber makanan) yang berasal dari luar tubuh ¹.

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) dalam *NonCommunicable Disease Country Profile* (2011) di Indonesia prevalensi penyakit asam arthritis di Indonesia pada tahun 2018 berkisar sebesar 11,9%, dengan Aceh sebanyak 18,3%, serta Jawa Barat sebanyak 17,5%, dan Papua sebanyak 15,4%. Berdasarkan gejala gout arthritis di Nusa Tenggara timur sebanyak 33,1%, begitu pula Jawa Barat sebanyak 32,1%, dan Bali juga sebanyak 30% ². Prevalensi Gout Arthritis di Jawa Timur sebesar 17%. Prevalensi berdasarkan umur yang di diagnosis dokter lebih tinggi pada perempuan (8,5%) di banding laki laki (6,1%) ³. Prevalensi penyakit asam urat (gout arthritis) berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di indonesia 11,9% dan berdasar diagnosis atau gejala 24,7% jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tertinggi pada umur ≥ 75 tahun (54,8%). Penderita wanita juga lebih banyak (27,5%) dibandingkan dengan pria (21,8%) ⁴ dan Berdasarkan pusat data BPS Provinsi Jawa Timur, gout merupakan salah satu penyakit terbanyak yang diderita oleh kaum lansia yaitu pada tahun 2014 sebanyak 28% dari 4.209.817 lansia menderita penyakit gout ⁵.

Faktor yang mempengaruhi kadar asam urat tinggi diantaranya adalah usia, obesitas dan mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin seperti jeroan, kacang-kacangan, makanan laut, daging dan minuman beralkohol. Asam urat yang melebihi kelarutannya dalam darah dapat terjadi presipitasi monosodium urat yang

nantinya akan membentuk kristal yang menumpuk dalam sendi dan akhirnya 4 muncul gejala yang khas pada asam urat seperti keluhan nyeri pada malam hari dan saat bangun tidur, bengkak dan terdapat tanda-tanda inflamasi pada sendi metatarsal-phalangeal ibu jari kaki⁶. Untuk mencegah terjadinya peningkatan kadar asam urat maka seseorang harus mulai mengurangi mengonsumsi makanan yang tinggi purin. Boleh mengonsumsi makanan yang mengandung purin tetapi harus sesuai dengan kebutuhan sehingga purin di dalam tubuh tidak berlebihan. Salah satu penatalaksanaan bagi penderita gout adalah minum obat asam urat akan tetapi hal tersebut tidak lepas dari kepatuhan diet asam urat dari penderita itu sendiri. Diet asam urat bertujuan untuk mengurangi makanan yang kaya akan kandungan purin seperti jeroan, daun melinjo, bayam, sarden, kangkung. Diet asam urat merupakan salah satu metode pengendalian gout secara alami, jika dibandingkan dengan obat penurun asam urat yang dapat menimbulkan beberapa efek samping yang terjadi⁷.

Tatalaksana optimal untuk penyakit gout membutuhkan tatalaksana farmakologi maupun non farmakologi. Tatalaksana non farmakologi meliputi edukasi pasien, perubahan gaya hidup dan tatalaksana terhadap penyakit komorbid antara lain hipertensi, dislipidemia, dan diabetes mellitus. Lansia mengalami asam urat karena kurangnya informasi tentang diet gout arthritis. Lansia memahami bahwa dengan memakan protein dengan jumlah banyak di usia tua dapat menambah energi dan kekuatan tulang serta fisik dalam tubuh. Kualitas informasi yang salah dapat menyebabkan kurangnya pengetahuan lansia yang secara langsung mempengaruhi diet yang baik pada penderita asam urat. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang asam urat.

MASALAH

Proses penuaan dapat menimbulkan berbagai masalah fisik, biologis, mental dan sosial ekonomi. Prevalensi kesakitan penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit kardiovaskular dan penyakit degeneratif lainnya terus meningkat. Kejadian asam urat yang tinggi lebih sering terjadi pada pria yang berusia antara 40-50 tahun. Hal ini disebabkan oleh kurangnya hormon estrogen pada pria yang dapat membantu mengeluarkan asam urat. Berbeda dengan wanita, mereka memiliki hormon estrogen yang dapat membantu mengeluarkan asam urat melalui urin. Akan tetapi, setelah mengalami menopause, hormon estrogen pada wanita akan semakin menurun sehingga menyebabkan peningkatan kadar asam urat⁸. Apabila kadar asam urat didalam darah melebihi batas normal maka asam urat akan masuk menyerang sendi⁹.

METODE

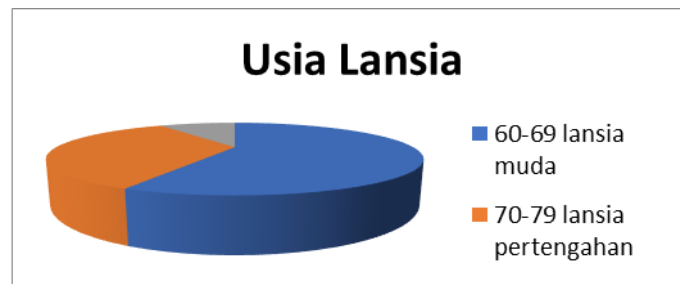
Pelaksanaan Pengabdian masyarakat ini berupa pendidikan kesehatan dan pemeriksaan asam urat. Pendidikan kesehatan ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab tentang materi yang telah disampaikan meliputi pengertian asam urat, metabolisme asam urat, kadar asam urat normal, faktor yang berkorelasi dengan asam urat, komplikasi asam urat, pencegahan peningkatan kadar asam urat dan penatalaksanaan nonfarmakologis untuk asam urat. Pelaksanaan pendidikan kesehatan berdasarkan pada Satuan Acara Pendidikan kesehatan yang sebelumnya sudah disusun. Adapun isinya terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus, sasaran, materi/ isi, tahapan penyuluhan, kegiatan pemateri dan peserta (lansia), media dan alat untuk pendidikan kesehatan dan lembar evaluasi. Sasaran dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah lansia yang mempunyai kadar asam urat tinggi di Dusun Ngampung Desa Ngampung Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang sebanyak 56 responden. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang asam urat dan kadar asam urat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema peningkatan pengetahuan lansia tentang asam urat dan pemeriksaan asam urat di Dusun Ngampungan Desa Ngampungan Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang dengan jumlah peserta 56 orang yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Hasil pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat secara garis besar telah berjalan dengan baik dan lancar. Peserta memahami bagaimana melakukan pencegahan terjadinya asam urat dengan antusiasme semua peserta dalam mengikuti rangkaian kegiatan ini dan semua peserta mengikuti kegiatan pemeriksaan kadar asam urat. Ada juga partisipasi dari mahasiswa.

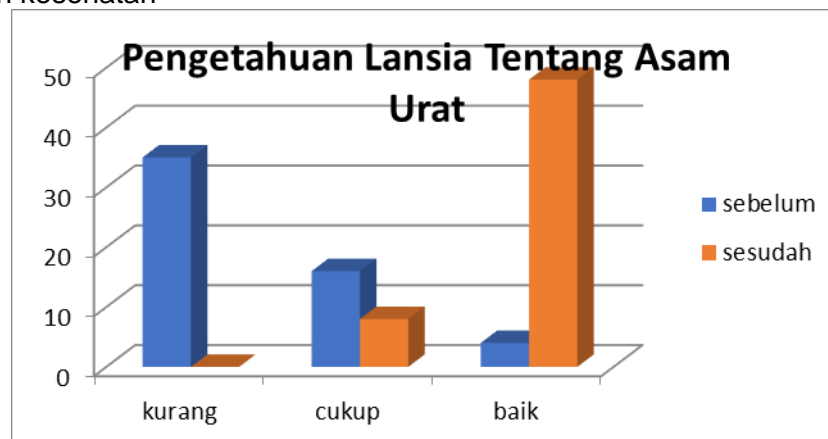
Hasil pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik usia lansia



Gambar 1. Karakteristik usia lansia

2. Gambaran pengetahuan lansia tentang asam urat sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan



Gambar 2. Pengetahuan lansia tentang asam urat

Pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok maupun masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Pendidikan kesehatan mempunyai peran yang penting dalam mewujudkan manusia yang sehat. Kesehatan merupakan dambaan setiap manusia. Manusia yang sehat dapat melakukan aktivitasnya dengan optimal. Pendidikan kesehatan dapat diberikan melalui pendidikan formal maupun non formal.

Penyuluhan kesehatan adalah kegiatan pendidikan kesehatan, yang dilakukan dengan menyebarkan pesan, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti, tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada hubungannya dengan kesehatan¹⁰. Berbicara tentang penyuluhan tidak terlepas dari bagaimana agar sasaran penyuluhan dapat mengerti, memahami, tertarik, dan mengikuti materi yang diberikan penyuluh dengan baik, benar, dan atas kesadarannya sendiri berusaha untuk menerapkan ide-ide baru dalam kehidupannya. Oleh karena itu

penyuluhan membutuhkan suatu perencanaan yang matang, terarah, dan berkesinambungan.

Cek kesehatan merupakan pemeriksaan yang difokuskan pada upaya pencegahan primer dan sekunder, yaitu mendeteksi berbagai faktor kesehatan secara menyeluruh yang dapat menimbulkan penyakit tertentu di kemudian hari. Pengabdian kepada masyarakat ini sekaligus pemeriksaan asam urat yaitu pemeriksaan yang dilakukan untuk mengetahui kadar asam urat di dalam darah atau urine. Sebelumnya perlu diketahui, asam urat adalah senyawa alami yang diproduksi tubuh dan terbentuk dari penguraian zat purin dari makanan atau minuman. Diharapkan dengan pemeriksaan asam urat penderita asam urat bisa melakukan tindakan pencegahan untuk menghindari komplikasinya salah satunya adalah batu ginjal. Asam urat menghasilkan kristal yang mengendap pada kaki atau persendian. Tetapi, asam urat yang parah akan mengalirkan kristal tersebut ke ginjal, sehingga menumpuk sebagai batu ginjal⁸



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang asam urat



Gambar 2. Pemeriksaan asam urat pada lansia

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian telah dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan dukungan dari tim posyandu lansia dan para kader kesehatan. Hasil pengabdian telah mampu meningkatkan pengetahuan lansia tentang asam urat. Kegiatan posyandu lansia hendaknya terus dilaksanakan dengan menjalin kerjasama instansi kesehatan termasuk bidang pelayanan dan pendidikan dalam rangka meningkatkan pengetahuan lansia dalam upaya pencegahan peningkatan kadar asam urat dalam darah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang tak hingga diberikan kepada Kepala Desa Ngampung Kecamatan Bareng Kabupaten Jombang yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat civitas akademik Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Tahun 2023 sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Demikian juga pada Dekan Fakultas Kesehatan atas support transportasi dan beberapa fasilitas lain sehingga acara dapat terselenggara tepat waktu dan tepat sasaran. Terimakasih tak hingga pada seluruh civitas akademik yang terlibat dan dengan sabar mendampingi responden hingga terjadi peningkatan level pengetahuan. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh masyarakat yang telah membantu dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

1. Mirwana A. Pola konsumsi sebagai faktor risiko kejadian penyakit asam urat pada masyarakat pesisir teluk parepare. Published online 2019.
2. Syahradesi Y& Y. Counseling About Gout's Disease and Physical Training For Community In Stambul Jaya Village, Tanoh Alas Sub-District, Aceh Tenggara District. 2020;2:86– 91.
3. RISKESDAS. *Hasil Utama RISKESDAS 2018.*; 2018.
4. Riskesdas. Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. *InfoDATIN*. Published online 2018:12.
5. Kesehatan D. Riset Kesehatan Dasar 2018. In: Departemen Kesehatan RI; 2018.
6. Wiraputra IBMA. Gouth Arthritis. Published online 2017:1-42.
7. Noviyanti. *Hidup Sehat Tanpa Asam Urat.*; 2015.
8. Pribadi, T., Rahma, A., & Yulendari R. Pemberian Akupresur Untuk Menurunkan Nyeri Dan Kadar Asam Urat Pada Klien Asam Urat diPoncowarno Kecamatan Kalirejo Lampung Tengah. *J Kreat Pengabd Kpd Masy*. Published online 2021:1-5.
9. Nasir M. Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar. *J Media Anal Kesehat*. 2019;8(2). doi:10.32382/mak.v8i2.842
10. Machfoedz M. *Komunikasi Keperawatan (Komunikasi Terapeutik)*. Ganbika; 2009.