

Peningkatan Pengetahuan Tentang *Gout Arthritis* pada Pra-Lansia dan Lansia Melalui Penyuluhan Kesehatan

Hasnah¹, Nur Wahyuni Munir²

^{1,2}Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

Info Artikel

Riwayat Artikel:

Received: 27-08-2024

Revised: 16-09-2024

Accepted: 27-09-2024

*Corresponding

Author:

Hasnah,

Ilmu

Keperawatan,

Fakultas

Kesehatan

Masyarakat,

Universitas

Muslim

Indonesia,

Makassar,

Indonesia

Kata Kunci:

Asam Urat; Gout

Arthritis; Lansia

Keywords:

Arthritis; Elderly;

Gout

Abstrak:

Asam urat (*gout arthritis*) merupakan penyakit gangguan metabolisme purin ditandai dengan keadaan kadar asam urat meningkat dari level normal. Penyakit ini erat hubungannya dengan pertambahan usia dan pola makan. Oleh karena itu, sebagai upaya pencegahan dan penanganan penyakit gout arthritis ini maka dipandang perlu untuk dilakukan edukasi kesehatan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya kelompok pra-lansia dan lansia tentang gout arthritis. Kegiatan ini berupa penyuluhan dengan metode ceramah yang dilaksanakan pada 11 Mei 2024 menggunakan media leaflet. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa sebelum kegiatan penyuluhan tampak peserta belum begitu memahami gout arthritis dan pola makan yang perlu diperhatikan. Setelah penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terkait gout arthritis dan pola makan yang perlu diperhatikan untuk mencegah dan mengatasi penyakit gout arthritis.

Abstract:

Gout arthritis is a disease of purine metabolism disorders characterized by a state of increased uric acid levels from normal levels. This disease is closely related to increasing age and diet. Therefore, as an effort to prevent and treat gout arthritis, it is considered necessary to carry out health education. This activity aimed to increase public knowledge, especially the pre-elderly and elderly groups about gout arthritis. This activity was in the form of counseling with a lecture method which will be held on May 11, 2024, using leaflet media. The results of this activity showed that before the health education activity, it seemed that participants did not really understand gout arthritis and diet that needed attention. After given health education, participants showed increased understanding of gout arthritis and the diet that needs to be considered to prevent and overcome gout arthritis.

PENDAHULUAN

Asam urat adalah produk akhir metabolisme purin saat mencapai batas fisiologis kelarutannya dapat berubah menjadi kristal monosodium urat di jaringan dan menyebabkan penyakit gout (Songgigilan et al., 2020). Asam urat sebagian besar diekskresi melalui ginjal dan hanya sebagian kecil melalui saluran cerna. Ketika kadar asam urat meningkat, disebut hiperuresemia, penderita akan mengalami pirai (gout) (Syukri, 2020). Asam urat dipicu oleh meningkatnya asupan makanan kaya purin, dan kurangnya intake cairan (air putih), sehingga proses pembuangannya melalui ginjal menurun (Damayanti, 2019).

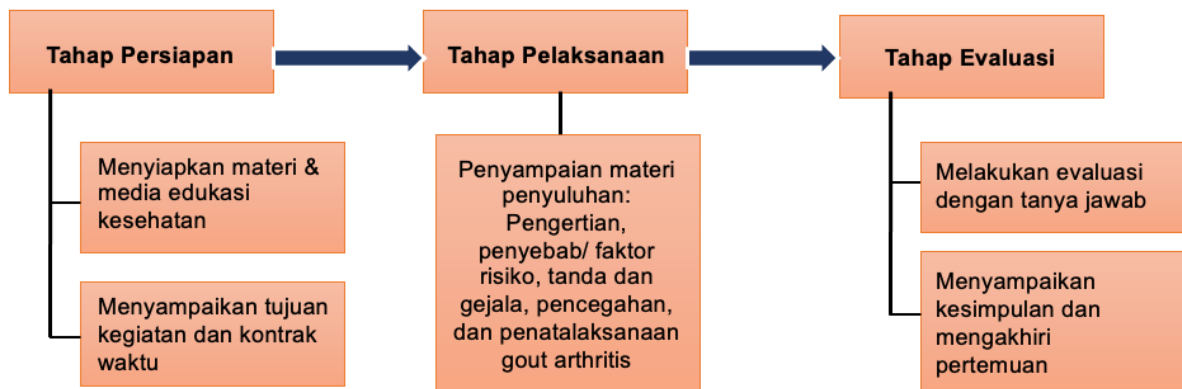
Penyakit asam urat dapat menyebabkan gejala nyeri yang tak tertahankan, pembengkakan, serta adanya rasa panas di area persendian. Rasa sakit yang dialami pengidap asam urat dapat berlangsung selama rentang waktu 3-10 hari, dengan perkembangan gejala yang begitu cepat dalam beberapa jam pertama (DEPKES RI, 2019). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa penderita hiperuresemia meningkat setiap tahunnya di dunia (Yasin et al., 2023).

Penyebab asam urat menurut Suhariati (2019), ada dua penyebab asam urat yaitu faktor dari luar asam urat dapat meningkat dengan cepat antara lain disebabkan karena nutrisi dan konsumsi makanan dengan kadar purin tinggi, dan faktor dari dalam adalah terjadinya proses penyimpangan metabolisme yang umumnya berkaitan dengan faktor usia, dimana usia diatas 40 tahun atau manula beresiko besar terkena asam urat. Faktor-faktor tersebut diatas dapat meningkatkan kadar asam urat, jika terjadi peningkatan kadar asam urat serta ditandai dengan linu pada sendi, terasa sakit, kesemutan, nyeri, merah, dan bengkak, keadaan ini dikenal dengan asam urat (Shinta, 2021).

Untuk itu pemberian penyuluhan terkait edukasi pola makan dengan kadar asam urat (*Gout Arthritis*) diharapkan dapat menjadi upaya menyadarkan masyarakat akan pentingnya melakukan pola makan dengan kadar asam urat dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan pengetahuan tentang cara melakukan pola makan dengan kadar asam urat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini merupakan penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah. Kegiatan dilaksanakan pada 11 Mei 2024 dengan menggunakan media leaflet. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat khususnya pra-lansia dan lansia terkait gout arthritis. Tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan diawali dengan persiapan, pelaksanaan, dan diakhiri dengan evaluasi kegiatan sebagaimana pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses Pelaksanaan Penyuluhan Gout Arthritis

PENYULUHAN ATRITIS GOUT

OLEH: HASNAH 14420231099

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA
MAKASSAR
2024

Apa Itu Asam Urat
Asam Urat (Atritis Gout) merupakan salah satu penyakit tidak menular dengan peningkatan kasus setiap tahunnya. Penyakit ini jarang disadari oleh masyarakat disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat. Jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada disabilitas (Jauhar et al., 2022).

Tanda dan gejala Atritis Gout

- Kemerahan pada daerah sendi yang nyeri
- Sendi tampak bengkak
- Panas atau ngilu pada sendi yang nyeri
- Rasa nyeri terasa di pagi hari dan memburuk di sepanjang hari
- Kehilangan rentang gerak sendi

Cara pencegahan Atritis Gout

- Mengatur pola hidup dengan baik dan teratur
- Mengurangi buruk yaitu bagi perokok aktif
- Kurangi makanan yang mengandung asam urat yang tinggi, seperti: Jeroan, kacang-kacangan
- Berolahraga yang rutin minimal 2-3 kali dalam seminggu

MAKANAN YANG DIPERBOLEHKAN DAN YANG TIDAK DIPERBOLEHKAN UNTUK PASIEN ATRITIS GOUT

MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI ATAU DIKURANGI JUMLAHNYA	BAHAN MAKANAN SUMBER VITAMIN-MINERAL	BAHAN MAKANAN YANG DIPERBOLEHKAN
<ul style="list-style-type: none"> • Minuman fermentasi dan mengandung alkohol seperti bir, wiski, anggur, tape, ragi • Makanan laut utang, remis, tiram, kepiting • Berbagai jenis makanan kaleng seperti sarden • Berbagai jeroan seperti hati, ginjal, jantung, otak, paru, limpa, usus 	<ul style="list-style-type: none"> • Semua jenis buah-buahan • Semua jenis sayuran kecuali bayam, brokoli, kembang kol, kacang polong, jamur, sepepagan 	<ul style="list-style-type: none"> • Bahan makanan sumber HA: Makanan pokok terdiri atas nasi, kentang, ubi, singkong, ubi. • Bahan makanan sumber protein: Basi dan hasil olahannya, tahu, telur. • Daging ayam, ikan (maksimal 50 gram hari)

Gambar 1. Leaflet Penyuluhan Gout Arthritis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan baik dan lancar, dilaksanakan pada hari Minggu, 11 Mei 2024 pada pukul 10.00 s/d 10.30 WITA. Evaluasi kegiatan ini dilakukan pada hari yang sama yaitu setelah tahap pelaksanaan. kegiatan yang diawali dengan tatap muka langsung dan penyampaian materi menggunakan leaflet. Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk mengevaluasi kegiatan penyuluhan.

Sebelum kegiatan penyuluhan tampak peserta penyuluhan belum begitu memahami gout arthritis dan pola makan yang perlu diperhatikan. Setelah penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terkait gout arthritis dan pola makan yang perlu diperhatikan untuk mencegah dan mengatasi penyakit gout arthritis. Kegiatan penyuluhan ini sebagai bekal peserta agar bisa mengetahui bahwa pola makan dengan kadar asam urat sangat penting.

Asam urat (gout arthritis) adalah sisa metabolisme zat purin yang berasal dari makanan yang dikonsumsi. Purin adalah zat yang terdapat pada tiap bahan makanan yang berasal dari tubuh makhluk hidup (Widyastuti et al., 2021). Penyakit ini jarang disadari oleh masyarakat disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat. Jika tidak ditangani dengan baik akan berdampak pada disabilitas (Jauhar et al., 2022).

Penyebab Arthritis Gout ada dua yaitu: faktor genetik dan faktor sekunder dimana faktor genetik yang menyebabkan gangguan metabolisme yang dapat mengakibatkan meningkatnya produksi asam urat. Sedangkan faktor sekunder yaitu akibat obesitas, diabetes mellitus, hipertensi, gangguan ginjal yang akan menyebabkan (WHO, 2018).

Tanda & gejala arthritis gout menurut (Bidin A, 2019) yaitu: kemerahan pada daerah sendi yang nyeri, sendi tampak bengkak, panas atau ngilu pada sendi yang nyeri, rasa nyeri terasa di pagi hari dan memburuk di sepanjang hari, kehilangan rentang gerak sendi.

Pencegahan arthritis gout ada berbagai langkah upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah asam urat menurut (Junaidi, 2017) yaitu: mengatur pola hidup dengan baik dan teratur, mengurangi berat badan, berhenti merokok, kurangi makanan yang mengandung asam urat yang tinggi, seperti: jeroan, kacang-kacangan, berolahraga yang rutin minimal 2-3 kali dalam seminggu.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan berjalan dengan baik yang dibuktikan dengan peserta yang mendengarkan dengan seksama saat kegiatan berlangsung dan antusias saat proses tanya-jawab. Sebelum kegiatan penyuluhan tampak peserta penyuluhan belum begitu memahami gout arthritis dan pola makan yang perlu diperhatikan. Setelah penyuluhan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman terkait gout arthritis dan pola makan yang perlu diperhatikan untuk mencegah dan mengatasi penyakit gout arthritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldhila, A. (2021). ISSN 2502-1524 Journal of Nursing and Health (JNH) Volume 6 Nomor 2 Tahun 2021 Halaman : 84 - 94 ISSN 2502-1524 Page | 85. *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasiengout Arthritis*, 6(2), 84–94.
- Bidin A. (2019). Pengertian, Tanda dan Gejala pada Atritis Gout. *Pengontrolan Asam Urat Di Masyarakat*, 4(1), 9–15.
- Damayanti. (2019). Latar Belakang Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- DEPKES RI. (2019). KEMENKES-RI-Asam-Urat. *Depkse Ri Asam Urat*.
- Jauhar, M., Ulisetiani, N., & Widiyati, S. (2022). Studi Literatur: Kompres Air Garam Epsom Hangat Menurunkan Nyeri Sendi Pada Klien Arthritis Gout. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 13(1), 284. <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1264>
- Junaidi. (2017). Manifestasi asam urat pada lansia di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. *Jurnal STIKES*, 10(1), 1–6.

- Lindawati R. Yasin, Rona Febriyona, & Andi Nur Aina Sudirman. (2023). Pengaruh Air Rebusan Kumis Kucing Terhadap Penurunan Asam Urat Di Desa Manawa Kecamatan Patilanggio. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 49–59. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1223>
- Purba, D. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan. *Journal of Vocational Health Science*, 1(1), 14–23. <https://doi.org/10.31884/jovas.v1i1.20>
- Songgigilan, A. M. ., Rumengan, I., & Kundre, R. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Arthritis Di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24325>
- Suhariati. (2019). *Hubungan Antara Kadar Asam Urat Serum Dengan Kadar Glukosa Serum Pada Pasien Dm Tipe 2 Di Laboratorium Klinik Gatot Subroto Medan*. 1–39.
- Sunarti, S. (2020). Gaya Hidup Sehat Lansia Yang Mempunyai Kadar Asam Urat Lebih Dari Normal Di Posyandu Lansia Turi 01 UPTD Puskesmas Kecamatan Sukorejo. *Jurnal Keperawatan Malang*, 5(1), 1–9. <https://doi.org/10.36916/jkm.v5i1.99>
- Syukri, M. (2020). Asam Urat dan Hipererusemia. *Majalah Kedokteran Nusantara*, 40(1), 52–55. https://www.academia.edu/download/53582262/asam_urat.pdf.
- WHO. (2018). Gouth Arthritis. *BMC Public Health*, 5(1), 1–8. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0Ahttp://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jana.2015.10.005%0Ahttp://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/58%0Ahttp://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&P>
- Widyastuti, A. P., Aziz, A., Hapsari, A. R., & Moebari, M. (2021). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis. *Journal of Nursing and Health*, 6(2), 84–94. <https://doi.org/10.52488/jnh.v6i2.146>
- Wurdiana Shinta, L. E. (2021). Plagiarism Checker X Originality Report. *Jurnal Edudikara*, 2(2), 3–5.