

PENGABDIAN MASYARAKAT

Pemeriksaan dan Penyuluhan Kepada Masyarakat mengenai Gout Arthritis pada Lansia

Ulfa Khairani Lubis, Elman Boy

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email korespondensi: dokterelman@gmail.com

Abstrak: Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yang merupakan salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Peningkatan kadar asam urat dalam tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor usia. Asam urat adalah penyakit degeneratif yang menyerang sistem persendian dimana terjadinya penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebihan, akibat produksi yang meningkat sehingga pembuangan melalui ginjal yang menurun atau pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi makanan tinggi purin. Selain itu, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang asam urat juga menjadi masalah utama, yang mengakibatkan penundaan dalam diagnosis dan pengobatan. Penyuluhan kepada masyarakat tentang asam urat sangat penting untuk mencegah dan mengelola kondisi ini dengan lebih baik. Program penyuluhan dapat mencakup informasi tentang diet sehat, manajemen nyeri, serta pentingnya berkonsultasi dengan profesional medis jika mengalami gejala asam urat. Selain itu, upaya pencegahan, seperti menghindari makanan tinggi purin dan menjalani gaya hidup aktif, harus ditekankan. Kegiatan dilaksanakan dengan tatap muka KKN mandiri 2023 dengan metode door to door kepada masyarakat di kecamatan sei mati di lingkungan 02 yang berjumlah sekitar 15 orang. Dengan adanya penyuluhan dan edukasi mengenai asam urat para penduduk mengetahui apa saja makanan yang harus dihindari yang dapat memicu terjadinya peningkatan asam urat.

Kata Kunci: asam urat, penyuluhan

PENDAHULUAN

Asam urat merupakan penyakit gangguan metabolisme yang ditandai dengan keadaan kadar asam urat melebihi 7 miligram/desiLiter pada laki-laki dan lebih dari 6 miligram/desiLiter pada wanita. Asam urat merupakan penyakit degeneratif yang

sering menyerang sistem persendian. Hal ini membuat terjadinya penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebihan akibatnya produksi asam urat yang meningkat didalam tubuh dan pembuangan melalui ginjal akan menurun sehingga menimbulkan penumpukan kristal asam urat, apabila

kristal berada dalam cairan sendi maka akan menyebabkan penyakit asam urat sehingga dapat menyebabkan nyeri sendi¹.

Perbandingan peningkatan Hiperurisemia atau asam urat pada orang yang berusia diatas 60 tahun ialah 3:1. Berdasarkan perbandingan penyakit Gout yang meningkat pada usia diatas 60 tahun maka para lansia menjadi perhatian utama dalam penyakit Gout atau penyakit asam urat². Hal ini dikarenakan lansia memiliki sistem kerja tubuh yang semakin menurun serta masih banyaknya pola hidup dan pola makan yang buruk pada para lansia^{3 8}.

Dari data hasil riskesdas tahun 2018 Prevalensi penyakit asam urat di Indonesia mengalami peningkatan. Prevalensi penyakit asam urat berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24,7% jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tinggi pada umur ≥ 75 (54,8%). Penderita wanita juga lebih banyak (8,46%) dibandingkan dengan pria (6,13%)⁹.

Faktor pemicu terjadinya Gout Arthritis digolongkan menjadi dua yaitu faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah. Faktor yang dapat diubah seperti asupan makanan yang tinggi purin, (seperti kopi, teh, dan jeroan, limpa, usus, bayam, emping, olahan laut) Olahraga, stress dan kelelahan, obesitas, dan sebagainya sedangkan faktor yang tidak dapat diubah seperti umur, jenis kelamin, genetik, memiliki penyakit lainnya dan sebagainya^{4 5}.

Nilai normal asam urat Nilai normal kadar asam urat dalam darah dibagi menjadi tiga kategori^{1 2} :

- a. Wanita : 2,4 mg/dl - 5,7 mg/dl.
- b. Laki-laki : 3,4 mg/dl - 7 mg/dl.
- c. Anak-anak : 2,8 mg/dl - 4 mg/dl.

Akibat peningkatan kadar asam urat dapat terjadinya penimbunan kristal asam urat di jaringan terutama sendi dan jaringan ginjal atau saluran kencing (batu ginjal)⁶. Jika terjadinya nyeri sendi yang berulang maka dapat menyebabkan kerusakan sendi yang permanen dan kecacatan⁷. Ada beberapa gejala yang menandakan bahwa tingginya asam urat diantaranya; nyeri sendi, sakit di jempol kaki, nyeri yang hebat ditengah malam, timbul benjolan disekitar persendian atau dikenal dengan tofus, peradangan dan kemerahan, rasa tidak nyaman, gerakan terbatas dan adanya batu ginjal^{8 9 10}.

METODE

Kegiatan KKN MANDIRI 2023 dilaksanakan dengan door to door kepada masyarakat di Kelurahan Sei Mati di lingkungan 02. Kegiatan tersebut berlangsung secara tatap muka yang berjumlah kurang lebih sekitar 20 orang. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 24 agustus 2023 dengan mendatangi rumah warga satu persatu atau door to door yang sudah dilakukan proses perizinan kepada lurah Kelurahan sei mati Lingkungan 02. Penyuluhan ini dengan menggunakan power point yang menarik sehingga dapat memberi

perhatian kepada sasaran edukasi pada masyarakat.

HASIL

Kegiatan KKN Mandiri 2023 terlaksana sesuai dengan yang diharapkan. Pemeriksaan dan penyuluhan yang diberikan dapat dipahami oleh masyarakat kecamatan Sei Mati di lingkungan 02 dengan judul “Pemeriksaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat Mengenai Gout Arthritis Pada Lansia di Lingkungan 02 Kelurahan Sei Mati” dan terdapat beberapa pertanyaan dan saya dapat menjawab pertanyaan tersebut dengan baik dan tepat.

Dari hasil penyuluhan dan pelatihan yang saya lakukan, masyarakat kelurahan Sei Mati lingkungan 02 banyak mengeluhkan gejala nyeri sendi yang banyak dikeluhkan pada lansia. Mengingat pentingnya penyuluhan dan pelatihan mengenai asam urat agar dapat mengurangi risiko yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan asam urat dan sehingga dapat meminimalisir terjadinya nyeri sendi. Dari hasil pemeriksaan diharapkan bahwa penduduk yang memiliki kadar asam urat berlebihan dapat mengecek rutin ke puskesmas terdekat agar dapat diberikan pelayanan yang tepat.

Penduduk kelurahan sei mati lingkungan 02 banyak yang memiliki nilai asam urat yang cukup tinggi dan juga mengeluhkan nyeri sendi yang banyak dirasakan pada lansia.

Dengan adanya penyuluhan dan edukasi mengenai asam urat para penduduk

mengetahui apa saja makanan yang harus dihindari yang dapat memicu terjadinya peningkatan asam urat.

KESIMPULAN

Penyuluhan ini memberikan *feedback positive* kepada masyarakat di kelurahan Sei mati di lingkungan 02 agar dapat menghimbau untuk lebih memperhatikan kesehatan dan juga mendapat pengetahuan tambahan mengenai penyakit asam urat gejala nya serta komplikasi dan pencegahan asam urat sehingga dapat diaplikasikan pada kehidupan sehari hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan KKN ini dapat diselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan KKN Mandiri sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat. Saya mengucapkan terimakasih kepada dr. Hj. DR. dr. Elman Boy, M.Kes, Sp.KKLP, FIS-PH, FIS-CM, AIFO-K selaku Dosen Pembimbing Lapangan saya, berkat arahan dan bimbingan Beliau, saya dapat melakukan kegiatan KKN Mandiri ini dengan baik dan lancar.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh masyarakat di Lingkungan 02, Kelurahan Sei Mati, yang telah

membuka pintu rumah dan hati mereka, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Tanpa dukungan dan keterlibatan dari semua pihak, kegiatan ini tidak akan berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Terima kasih juga saya sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam pelaksanaan kegiatan ini. Baik itu dalam bentuk dukungan moral, materi, atau tenaga.

Akhir kata, saya berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan untuk masyarakat Lingkungan 02 dan menjadi inspirasi bagi inisiatif serupa di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Fitz Gerald JD, Dalbeth N, Mikuls T, et al. 2020 American College of Rheumatology Guideline for the Management of Gout. *Arthritis Care Res.* 2020;72(6):744-760. doi:10.1002/acr.24180
2. Algifari MRN, Darma S, Reagan M. Sebuah Pengetahuan Penyakit Gout Arthritis Pada Pasien Di Poliklinik Reumatologi RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang. *Sriwij J Med.* 2020;3(1):57-64. doi:10.32539/sjm.v3i1.128
3. Mulia Nasari, Teuku Samsul Bahri ak. Manajemen diet pada pasien gout arthritis di wilayah kerja puskesmas baiturrahman banda Aceh *Dietary Management Among Gout Arthritis Patients In The Working Area Of Puskesmas Baiturrahman Banda Aceh.* *JIM FKep Vol VI No 4.* 2022; VI (4):52-58.
4. Sudarsono TA, Dhanti KR. Analisis Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat Pada Remaja. *Pros Semin Nas Lppm Ump.* 2019;(2011):200-205.
5. Riswana I, Mulyani NS. Faktor risiko yang mempengaruhi kadar asam urat pada penderita hiperurisemia di wilayah kerja Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe. *Darussalam Nutr J.* 2022;6(1):29. doi:10.21111/dnj.v6i1.6909
6. Fitriana GG, Fayasari A. Pola Konsumsi Sumber Purin, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta. *J Gizi dan Pangan Soedirman.* 2020;4(1):84. doi: 10.20884/1.jgps.2020.4.1.2590
7. Abiyoga, A. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kejadian gout pada lansia. *Jurnal Darul Azhar.* Volume 2 Nomor 1, Halaman 53-55.
8. Lumunon, O. J. (2015). Hubungan status gizi dengan gout arthritis pada lanjut usia. *E-journal Keperawatan.* Volume 3 Nomor 3, Halaman 2-3.
9. Nursalam.(2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis.* Edisi 4. Jakarta:

Salemba Medika.

10. Annita dan Handayani. (2017).
'Hubungan Diet Purin Dengan Kadar
Asam Urat Pada Penderita Gout
Arthritis'. STIKES Syedza Saintika.
Vol 6