

PENDIDIKAN KESEHATAN UNTUK MENGONTROL KADAR ASAM URAT PADA PENDERITA *GOUT ARTHRITIS*

Cyntia T. Lumintang¹, Cindi T. M. Oroh¹, Wahyuni Langelo¹
¹Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado
E-mail Penulis Korespondensi: clumintang@unikadelasalle.ac.id

ABSTRACT

Gout arthritis is a metabolic disorder that attacks the joints, causing inflammation and pain. A person in this condition can experience limitations in activities, even affecting their mental state because they cannot carry out their role, thus impacting the quality of life of sufferers of gout arthritis. Health education about efforts to control uric acid levels so that gout arthritis does not occur or experience a relapse can increase people's knowledge and attitudes so that changes in good behavior can occur. This health education activity aims to increase the knowledge and attitudes of the people in Likupang Dua Village so that they can adopt a healthy diet pattern. This activity involved 53 gouts of people with arthritis. The method used was examining uric acid levels, lectures, and discussions, then respondents were asked to adopt a healthy diet for one week, then re-examined uric acid levels. The media are uric acid level measuring instruments, LCDs, laptops, power points, and leaflets. The results of this health education activity showed that 81% of respondents experienced a decrease in uric acid levels after being given health education and following dietary recommendations for one week. This health education needs to be reminded frequently to the public and continue to motivate them to continuously live a healthy life so that there is no recurrence in people with gout arthritis.

Keywords: *Gout, Gout Arthritis, Health Education*

ABSTRAK

Gout arthritis adalah gangguan metabolik yang menyerang sendi, menyebabkan inflamasi dan nyeri. Seseorang yang berada pada kondisi ini dapat mengalami keterbatasan aktivitas, bahkan mempengaruhi kondisi mental karena tidak bisa melakukan perannya, hingga berdampak pada kualitas hidup penderita *gout arthritis*. Pendidikan kesehatan tentang upaya mengontrol kadar asam urat agar tidak terjadi *gout arthritis* atau mengalami kekambuhan, dapat menambah pengetahuan dan sikap masyarakat sehingga bisa terjadi perubahan perilaku yang baik. Tujuan kegiatan pendidikan kesehatan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat di Desa Likupang Dua, supaya mampu menerapkan pola diet sehat. Kegiatan ini melibatkan 53 penderita *gout arthritis*. Metode yang digunakan adalah pemeriksaan kadar asam urat, ceramah, dan diskusi, selanjutnya responden diminta untuk menerapkan pola diet sehat selama 1 minggu, kemudian dilakukan kembali pemeriksaan kadar asam urat. Media yang digunakan berupa alat ukur kadar asam urat, LCD, laptop, power point, dan leaflet. Hasil kegiatan pendidikan kesehatan ini menunjukkan terdapat 81% responden mengalami penurunan kadar asam urat setelah diberikan pendidikan kesehatan dan melakukan anjuran diet selama 1 minggu. Pendidikan kesehatan ini perlu sering diingatkan kepada masyarakat dan terus memotivasi untuk secara berkelanjutan berperilaku hidup sehat, sehingga tidak terjadi kekambuhan pada penderita *gout arthritis*.

Kata Kunci: Asam Urat, *Gout Arthritis*, Pendidikan Kesehatan

PENDAHULUAN

Gout arthritis merupakan salah satu gangguan metabolik yang ditandai dengan terjadinya inflamasi akut karena pembentukan kristalisasi asam urat dalam sendi. Seseorang yang mengkonsumsi makanan dengan tinggi purin akan mengalami kelebihan kadar asam urat, dimana kelebihan terjadi apabila peningkatan nilai lebih dari 7,0 ml/dl pada laki-laki dan lebih dari 6,0 mg/dl pada perempuan (Setiati, 2014). Inflamasi yang terjadi dapat memberi rasa nyeri yang hebat, sendi kemerahan dan bengkak serta munculnya tofi. *Gout arthritis* yang tidak terkontrol atau tidak tertangani bahkan bisa menyebabkan penumpukan kristal tidak hanya pada sendi, tetapi juga pada ginjal hingga membentuk batu ginjal (LeMole, *et al.*, 2017).

Data dari World Health Organization (WHO, 2017), menunjukkan prevalensi gout arthritis di dunia adalah sebesar 34,2%. Prevalensi penyakit sendi di Indonesia yaitu 7,3% dan Indonesia menduduki peringkat kelima setelah gagal ginjal pada penyakit tidak menular (Riskesmas, 2018). Sebuah studi epidemiologi mengenai penyakit metabolik di Sulawesi Utara, menunjukkan bahwa Gout arthritis merupakan salah satu penyakit metabolik yang paling sering terjadi dengan prevalensi angkanya adalah yang kedua tertinggi yaitu sebanyak 172 kasus atau sekitar 27,30% (Permatasari *et al.*, 2018). Selanjutnya, hasil survei dari WHO-ILAR (*World Health Organization-International League of Association for Rheumatology*) yang dilakukan di beberapa pedesaan yang ada di Provinsi Sulawesi Utara menunjukkan bahwa peningkatan kejadian asam urat terjadi dikarenakan kebiasaan masyarakat dalam mengkonsumsi makanan yang tinggi purin, mengkonsumsi alkohol dan penggunaan obat-obat diuretika (Paramaiswari, 2019).

Pendidikan kesehatan dapat membantu seseorang memiliki kemampuan untuk mengambil sikap dan perilaku bijaksana sehingga bisa memperbaiki kualitas hidup menjadi lebih baik (Utomo, 2016). Masyarakat yang mendapatkan pendidikan kesehatan akan memperoleh pengetahuan baru atau menambah pengetahuannya serta mendapatkan pengalaman tentang penyakit gout arthritis (Kusumayanti, *et al.*, 2015). Pendidikan kesehatan pada penderita arthritis sangat penting diberikan terutama tentang diet rendah purin. Pola makan yang tidak seimbang terutama makanan yang tinggi protein harus dibatasi untuk menghindari gout arthritis atau terjadinya kekambuhan. Penderita gout arthritis perlu mengetahui makan apa saja yang perlu dihindari atau dikurangi (Sutiono & Hatmanti, 2018).

Studi observasi yang dilakukan di Desa Likupang Dua, menunjukkan ada 44% masyarakat yang menderita gout arthritis. Hal ini dikarenakan kebiasaan pola makan mengkonsumsi makanan tinggi purin seperti sayuran hijau, kacang-kacangan dan makanan laut. Selain konsumsi makanan tinggi purin, penumpukan purin juga dapat terjadi pada saat konsumsi berlebih minuman beralkohol, minuman berpemanis dan konsumsi obat-obatan seperti diuretik. Diet yang efektif disarankan kepada penderita gout arthritis dengan meningkatkan konsumsi air putih dan makan makanan yang memiliki kandungan potassium seperti susu, alpukat, kentang dan yogurt (Ahmad, 2011).

Peningkatan purin yang dialami oleh penderita *gout arthritis* akan berdampak pada kualitas hidup dikarenakan serangan *Gout* yang menyerang pada saat bekerja dan melakukan aktivitas sehari-hari (Paramaiswari, 2019). Hasil penelitian (Lumintang *et al.*, 2020) menunjukkan sekitar 95% penderita *gout arthritis* memiliki kualitas hidup yang cukup kurang karena berimbas pada pelaksanaan aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan paparan di atas, maka perlu adanya edukasi melalui kegiatan pendidikan kesehatan untuk mengontrol kadar asam urat pada penderita gout arthritis, sehingga dapat

meningkatkan pengetahuan masyarakat yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari guna menurunkan kadar asam urat dalam tubuh. Penyuluhan kesehatan ini juga dapat menjadikan Desa Likupang Dua sebagai wilayah yang adekuat dalam menerapkan perilaku hidup sehat mengontrol kadar asam urat.

METODE PELAKSANAAN

Pendidikan kesehatan dilaksanakan pada tanggal 21 Juni 2022, jam 10.00-12.00 WITA, melibatkan 53 orang penderita *gout arthritis*, yang terdaftar sebagai masyarakat di Desa Likupang Dua. Pemeriksaan kedua untuk evaluasi kadar asam urat, dilaksanakan 1 minggu setelah pemeriksaan pertama yaitu dihari saat pendidikan kesehatan diberikan. Media yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain, alat pemeriksaan kadar asam urat, laptop, LCD, *power point*, dan leaflet.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam 3 (tiga) sesi. Sesi pertama, mengukur kadar asam urat awal pada penderita *gout arthritis*. Pada sesi ini nilai awal akan dibandingkan dengan nilai kadar asam urat yang telah diperiksa sebelumnya di Puskesmas Likupang Timur, sehingga dapat dilihat apakah mengalami peningkatan atau penurunan. Sesi kedua, memberikan Pendidikan kesehatan mengenai diet pada penderita *gout arthritis*. Pada sesi ini edukasi diberikan dalam bentuk ceramah, menggunakan *power point* dan leaflet yang dibagikan pada peserta kegiatan. Selanjutnya ada diskusi. Sesi ketiga yaitu pengukuran kadar asam urat setelah 1 minggu responden menerapkan diet untuk penderita *gout arthritis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diadakan di Balai Desa Likupang Dua dengan menggunakan konsep penyuluhan kesehatan, ceramah secara langsung kepada masyarakat yang merupakan penderita *gout arthritis*, juga ada pemeriksaan kadar asam urat dalam darah. Penyuluhan ini dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan dimana setiap peserta wajib mencuci tangan, memakai masker dan posisi duduk memiliki jarak antara satu sama lain. Selama kegiatan berlangsung, tidak ada peserta yang meninggalkan ruangan. Saat sesi diskusi, nampak peserta antusias mengajukan pertanyaan terkait jenis-jenis makanan yang dapat mereka konsumsi untuk membantu mengontrol dan menurunkan kadar asam urat dalam tubuh. Selain itu, peserta juga berbagi pengalamannya saat mengalami kekambuhan *gout arthritis*.

Setelah kegiatan penyuluhan para penderita diberikan waktu selama 1 minggu untuk menerapkan pola diet yang telah diajarkan. Setiap penderita menerapkan pola konsumsi makanan dan minuman yang tepat sehingga tidak membuat kenaikan pada kadar asam urat mereka. Pola diet berhasil diterapkan oleh para penderita dengan baik. Hal ini terbukti lewat hasil *post-test* kadar asam urat yang menunjukkan hasil sebanyak 81% responden mengalami penurunan kadar asam urat. Walaupun hasil yang ditunjukkan belum mengalami penurunan sampai ke nilai normal namun terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre* dan *post* kadar asam urat.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Annita & Handayani (2017), yang menunjukkan adanya hubungan antara diet rendah purin dan penurunan kadar asam urat. Selanjutnya terkait pemberian edukasi mengenai diet ditemukan juga dalam penelitian yang dilakukan oleh Syarifah (2018) dimana pengetahuan yang diperoleh lewat edukasi pada penderita *gout arthritis* berpengaruh pada perilaku yang akan diterapkan oleh

penderita dalam usaha menurunkan kadar asam urat. Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian Husnah, *et al.*, (2013), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai diet rendah purin. Selain itu hasil dari kegiatan ini sesuai dengan rekomendasi dari Perhimpunan Reumatologi Indonesia (PRI, 2018), yang mengemukakan diet rendah purin bisa diterapkan oleh penderita *Gout arthritis* untuk menurunkan kadar asam urat dalam tubuh.

Peserta dalam kegiatan ini mengatakan bahwa beberapa hal yaitu beberapa jenis makanan tidak mereka ketahui dapat menyebabkan tingginya kadar asam urat. Sehingga dengan penyuluhan kesehatan ini, mereka mendapat pengetahuan baru. Srimawati, *et al.*, (2022), menatakan bahwa Pendidikan kesehatan sangat berpengaruh terhadap pengetahuan penderita gout arthritis terkait diet rendah purin. Penelitian yang dilakukan oleh Ferdiani, *et al.*, (2021), juga memperlihatkan adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan Pendidikan kesehatan tentang gout arthritis. Responden mengalami kenaikan nilai post-test, artinya ada peningkatan pengetahuan setelah pemberian pendidikan kesehatan.

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan Kadar Asam Urat Dalam Darah

Kadar Asam Urat	Pre (%)	Post (%)
Tidak Turun	25 (67,5%)	7 (9%)
Turun	12 (32,4%)	30 (81%)

Data primer (2022)

PENUTUP

Setelah pemberian pendidikan kesehatan tentang gout arthritis dan setelah menjalankan diet sehat selama 1 minggu, masyarakat di Desa Likupang Dua mengalami penurunan kadar asam urat dalam darah. Pendidikan kesehatan dan diet sehat perlu selalu diingatkan supaya masyarakat termotivasi dan bisa berperilaku hidup sehat demi mencegah terjadinya kekambuhan gout arthritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. 2011. *Cara Mencegah dan Mengobati Asam Urat dan Hipertensi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Annita dan Handayani, SW. 2018. Hubungan Diet Purin dengan Kadar Asam Urat pada Penderita *Gout arthritis*. *Jurnal Medika Sainika*, 9 (2) : 68-76.
- Ferdiani, EDR., Yuliana, N., Estiningtyas. 2021. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Diet *Gout arthritis* terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia di Desa Karangmojo. *Stethoscope*. 2(1).
- Husna, Chamayasinta, Dewi Rahmatika. 2013. Hubungan Pengetahuan Diet Purin Dengan Kadar Asam Urat Pasien Gout Athritis. *Jurnal Kedokteran Kuala*. 13 (1).
- Jefferson, W. 2014. *Understanding Gout*. USA: Realty Living Publications.

- Kusumayanti, DGA., Wiardani, NK., & Antarini, NAA. 2015. Pola konsumsi purin dan kegemukan sebagai faktor risiko hiperurisemia pada masyarakat Kota Denpasar. *Jurnal Skala Husada*, 12(1), 27-31.
- LeMone, P., Burke, K., Bauldoff, G. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Naga, S. 2013. *Buku Panduan Lengkap Ilmu Penyakit Dalam*. Yogyakarta: Diva Press.
- Paramaiswari, A. 2019. *Tanda dan Gejala serta Manajemen Diet pada Arthritis Gout*. RSUP Dr. Sardjito.
- Permatasari, MJ., Triandhini, R., Tumanduk, RT., & Karwur, F. (2018). Studi Epidemiologi Penyakit Metabolik di Kota Tomohon. *Universitas Kristen Satya Wacana*, 24, 330.
- PRI. 2018. *Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout*. Jakarta: Perhimpunan Reumatologi Indonesia.
- Riskesdas. 2018. *Riset Kesehatan Dasar, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta.
- Setiati, S. 2014. *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Intema Publishing.
- Srimawati., Fauzia, N., Risna. 2022. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Dalam Diet Rendah Purin Pada Lansia Dengan Arthritis Gout Di Wilayah Kerja Puskesmas Kembang Tanjong Kabupaten Pidie. *Jurnal Sains Riset (JSR)*, 12 (2).
- Sutiono MD, Hatmanti. 2018. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Asam Urat Pada Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wonokromo Surabaya. *JIKep*, Vo.4, No. 2. (2018) DOI: <https://doi.org/10.33023/jikep.v4i2.185>.
- Syarifah, A. 2018. Hubungan Pengetahuan dan Budaya Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal Pekanbaru*, 8(2), 92-98.
- Utomo WS, Supratman & Yulian V. 2016. Pengaruh Pemberian Pendidikan Kesehatan Asam Urat Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Penderita Asam Urat Di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo. Doctoral Dissertation. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- World Health Organization. 2017. *Global Diffusion Of Ehealth: Making Universal Health Coverage Achievable: Report of The Third Global Survey of E-Health*. World Health Organization.