

PENINGKATAN PENGETAHUAN PENDERITA *GOUT* ARTHRITIS DI DESA BONGKUDAI BARU KABUPATEN BOLAANG MONGONDOW TIMUR

Cyntia T. Lumintang¹, Cindi T. M. Oroh¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado

E-mail Penulis Korespondensi: clumintang@unikadelasalle.ac.id

ABSTRACT

The high case of Gout Arthritis in Bongkudai Baru Village is due to the consumption pattern of high purine foods and alcoholic beverages. Lack of knowledge related to the proper diet for sufferers has not been able to reduce high uric acid levels. Increased understanding of sufferers is expected to help overcome the problems they face. This education can also make Bonkudai Baru Village a good area for implementing healthy lifestyle behaviors to control uric acid levels.

Keywords: *Tourism Awareness, consumption pattern, knowledge*

ABSTRAK

Tingginya kasus *Gout Arthritis* di Desa Bongkudai Baru dikarenakan pola konsumsi makanan yang tinggi purin dan minuman beralkohol. Pengetahuan yang kurang terkait pola diet yang tepat untuk penderita, belum bisa menurunkan kadar asam urat yang tinggi. Peningkatan pengetahuan untuk penderita diharapkan dapat membantu mengatasi permasalahan yang dihadapi. Edukasi ini juga dapat menjadikan Desa Bongkudai Baru sebagai wilayah yang adekuat dalam menerapkan perilaku hidup sehat mengontrol kadar asam urat.

Kata Kunci: *Gout Arthritis, Pola Konsumsi Makanan, Pengetahuan*

PENDAHULUAN

Desa Bongkudai Baru merupakan salah satu dari desa yang berada kecamatan Mooat, Kabupaten Bolaang Mongondow Timur, Sulawesi Utara, Indonesia dengan luas wilayah 5,91 km². Ibu kota kecamatan dari desa ini adalah Desa Mooat, di mana terdapat beberapa objek wisata yang terkenal di kecamatan ini, antara lain Kebun Stroberi, Danau Goba, Wisata danau mooat dan Villa Indah yang terletak di Desa Mooat. Batas wilayah desa ini yaitu, bagian timur berbatasan dengan Desa Bongkudai Timur, bagian utara berbatasan dengan Desa Bongkudai Utara, bagian selatan berbatasan dengan Desa Bongkudai Selatan, dan bagian barat berbatasan dengan Cagar Alam. Wilayah ini sangat terkenal dengan tanaman Holtikultura.

Jumlah penduduk yang ada di Desa Bongkudai Baru berjumlah kurang lebih 340 jiwa yang terdiri perempuan dan laki-laki. Berdasarkan hasil survei awal masalah kesehatan, ditemukan bahwa tingginya kasus *Gout Arthritis* dikarenakan pola konsumsi makanan yang tinggi purin dan minuman beralkohol. Saat dikaji, masyarakat mengatakan suka mengonsumsi kacang-kacangan, tahu, tempe, sayur kol, kangkung, ikan laut dan juga konsumsi alkohol seperti cap tikus. Masyarakat juga kurang mengetahui jenis-jenis makanan yang mengandung tinggi purin yang dapat menyebabkan tingginya kadar asam urat.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu adanya edukasi mengenai diet pada penderita *gout arthritis*, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam upaya membatasi makanan dan minuman yang tinggi purin dan dapat menyebabkan *gout arthritis*. Penyuluhan kesehatan ini juga dapat menjadikan Desa Bongkudai Baru sebagai wilayah yang adekuat dalam menerapkan perilaku hidup sehat mengontrol kadar asam urat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut:

1. Pengukuran Kadar Asam Urat
2. Ceramah dengan menggunakan Persentasi PowerPoint dan *Leaflet*.
3. Diskusi dan tanya jawab

Sasaran utama pelaksanaan kegiatan ini adalah penderita *Gout Arthritis* yang ada di Desa Bongkudai Baru, Kecamatan Mooat, Kabupaten Bolaang Mongondow Timur.

Kegiatan ini dilaksanakan dalam 3 (tiga) sesi yang terdiri dari:

1. 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 Mooat, sehingga dapat dilihat apakah mengalami peningkatan atau penurunan.
2. Sesi kedua, memberikan penjelasan mengenai diet pada penderita *Gout Arthritis*. Pada sesi ini, edukasi diberikan dalam bentuk ceramah lewat PowerPoint dan *leaflet* yang dibagikan pada peserta kegiatan.
3. Sesi ketiga, memberikan kesempatan pada para peserta untuk bertanya. Pada sesi ini, kegiatan diskusi dibuat lewat tanya jawab yang diajukan oleh peserta ataupun pemateri terkait materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan diadakan di Balai Desa Desa Bongkudai Baru dengan menggunakan konsep penyuluhan kesehatan ceramah secara langsung kepada masyarakat yang merupakan penderita *Gout arthritis*. Penyuluhan ini dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan dimana setiap peserta wajib mencuci tangan, memakai masker dan posisi duduk memiliki jarak antara satu sama lain.

Kegiatan ini diawali dengan doa pembukaan, kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari sekretaris desa yang mewakili pemerintah setempat dan sambutan dari salah seorang dosen yang mewakili Fakultas Keperawatan. Selanjutnya kegiatan masuk pada sesi pertama yaitu pengukuran kadar asam urat. Para peserta yang berjumlah 28 orang dibagi dalam 3 kelompok kecil dan menunggu giliran untuk diperiksa kadar asam uratnya menggunakan alat pengukur *Autocheck*. Setelah selesai melakukan pengukuran, kegiatan masuk pada sesi kedua yaitu pemberian edukasi terkait diet pada penderita *Gout Arthritis* dengan menggunakan PowerPoint dan *leaflet* yang diberikan pada setiap peserta.

Setelah penyampaian materi selesai, kegiatan masuk pada sesi ketiga yaitu tanya jawab. Pada sesi ini peserta antusias mengajukan pertanyaan terkait jenis-jenis makanan yang dapat mereka konsumsi untuk membantu mengontrol dan menurunkan kadar asam urat dalam tubuh. Diskusi ini berjalan dengan baik dan lancar. Para peserta terlihat mampu memahami materi yang telah diberikan dan bisa menerapkan pola diet yang tepat untuk menurunkan kadar asam urat.

Asam Urat

| | | |
|---|---|--|
|  <p style="text-align: center; color: #800000; font-weight: bold;">PENGERTIAN</p> <p>Asam urat adalah gangguan metabolisme dalam tubuh yang ditandai dengan adanya radang pada sendi (LeMone et al., 2017).</p> <p style="text-align: center; color: #800000; font-weight: bold;">NILAI NORMAL</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>≤ 6 mg/dl</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>≤ 7 mg/dl</p> </div> </div> <p style="text-align: center; color: #800000; font-weight: bold;">PENYEBAB</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konsumsi Alkohol berlebih • Konsumsi sayuran tinggi purin berlebih • Konsumsi daging dan makanan | <p style="text-align: center; color: #800000; font-weight: bold;">TANDA & GEJALA</p> <p style="text-align: center; color: #800000; font-weight: bold;">Pembengkakan Sendi</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Nyeri • Bengkak • Merah <p style="text-align: center; color: #800000; font-weight: bold;">FAKTOR YANG MEMPENGARUHI</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usia • Jenis Kelamin <div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> • Obesitas  | <p style="text-align: center; color: #800000; font-weight: bold;">Pencegahan</p> <p>Minum air putih 2-3 liter / hari</p>  <p>Menghindari makanan tinggi purin :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hati • Ampela • Ginjal • Jeroan <p>Membatasi konsumsi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Daging ayam • Daging bebek • Daging sapi • Daging domba • Daging babi • Kacang-kacangan |
|---|---|--|

Gambar 1. Materi Edukasi

Selama proses penyuluhan kesehatan mengenai pola diet pada penderita *Gout Arthritis* di Desa Bongkudai Baru berlangsung para peserta tetap menerapkan protokol kesehatan dengan mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak diantara sesama peserta kegiatan. Selama proses ini juga tidak ada peserta yang meninggalkan kegiatan sebelum kegiatan berakhir. Keaktifan dari peserta bisa terlihat lewat pertanyaan-pertanyaan yang diajukan terkait hal-hal yang masih kurang dipahami. 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 89,2% 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 yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kadar Asam Urat *Pre* dan *Post*

| Kadar Asam Urat | Pre n (%) | Post (n %) |
|-----------------|------------|------------|
| Tidak Turun | 20 (71,4%) | 3 (10,8%) |
| Turun | 8 (28,6%) | 25 (89,2%) |

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Annita dan Handayani pada tahun 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) di mana 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 dan Rahmatika (2013) dan Lestari (2013), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai diet rendah purin dan kadar asam urat. Selain itu hasil dari kegiatan ini sesuai dengan rekomendasi dari Perhimpunan Reumatologi Indonesia yang mengemukakan diet rendah purin bisa diterapkan oleh penderita *Gout Arthritis* untuk menurunkan kadar asam urat dalam tubuh.

PENUTUP

Dengan adanya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, masyarakat di Desa Bongkudai Baru (khususnya penderita *Gout Arthritis*) mengalami peningkatan pengetahuan mengenai diet makanan dan minuman. Hal ini dapat dilihat saat pengukuran kadar asam urat *pre* dan *post*. Mengingat kegiatan ini sangat bermanfaat, maka diperlukan adanya kesinambungan program pada penderita supaya Desa Bongkudai Baru sebagai wilayah yang adekuat dalam menerapkan perilaku hidup sehat mengontrol kadar asam urat dapat tercapai lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad. 2011. *Cara Mencegah dan Mengobati Asam Urat dan Hipertensi*. Jakarta: Rineka.

- Fauziah RN, Memah HP, Runtu LG. 2018. Pola Makan Mengandung Zat Purin Berlebihan Meningkatkan Prevalensi *Gout Arthritis* Pada Masyarakat di Desa Kotabunan. *Juperdo*. 6(2).
- Jefferson W. 2014. *Understanding Gout*. USA: *Healthy Living Publications*.
- LeMone P, Burke K, Bauldoff G. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Lumintang CT, Suprapti F, Tjitra E. 2021. Efektivitas Intervensi Keperawatan 4Es terhadap Perubahan Kadar Asam Urat, Perilaku Hidup dan Kualitas Hidup Penderita *Gout Arthritis*. *Jurnal Keperawatan*. 13(2).
- 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.
- PRI. 2018. *Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout*. Jakarta: Perhimpunan Reumatologi Indonesia.
- Setiati S. 2014. *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta: Interna Publishing.