

KONSUMSI JUS NANAS TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PASIEN

Andi Upriyani¹, Musmuliadin^{2*}

^{1,2*}STIKES IST Buton

*mmus7199@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Asam urat bisa menjadi masalah serius jika menyebabkan komplikasi seperti radang sendi yang berpotensi mengakibatkan kecacatan sendi. Komplikasi lainnya termasuk masalah ginjal yang dapat mengarah pada gagal ginjal dan batu ginjal, serta komplikasi pada jantung yang bisa memicu penyakit jantung koroner. Buah nanas yang tinggi kadar vitamin C dapat menjadi pengobatan non farmakologi untuk asam urat. **Objektif:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi jus nanas terhadap penurunan kadar asam urat pada pasien di wilayah kerja UPTD Puskesmas Wajo Tahun 2024. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan pendekatan observasional analitik. Metode yang digunakan adalah pre eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test*. Jumlah sampel yaitu 26 responden. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji normalitas data Shapiro-Wilk dan uji hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Didapatkan hasil dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) 0,000. **Kesimpulan:** Ada pengaruh konsumsi jus nanas terhadap penurunan kadar asam urat pasien di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Wajo Tahun 2024.

Kata Kunci: Asam Urat; Jus Nanas

CONSUMPTION OF PINEAPPLE JUICE TO REDUCE URIC ACID LEVELS IN PATIENTS

ABSTRACT

Introduction: Uric acid can become a serious problem if it leads to complications such as arthritis, which has the potential to cause joint disability. Other complications include kidney problems that may result in kidney failure and kidney stones, as well as cardiovascular complications that can trigger coronary heart disease. Pineapple, which is high in vitamin C, can serve as a non-pharmacological treatment for uric acid. **Objective:** This study aims to determine the effect of pineapple juice consumption on reducing uric acid levels in patients within the working area of UPTD Puskesmas Wajo in 2024. **Method:** This is a quantitative study with an analytical observational approach. The method used was a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test design. The total sample consisted of 26 respondents. Data analysis was performed using the Shapiro-Wilk test for normality and the Wilcoxon test for research results. **Result:** The findings showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000. **Conclusion:** There is an effect of pineapple juice consumption on reducing uric acid levels in patients in the working area of UPTD Puskesmas Wajo in 2024.

Keywords: Pineapple Juice; Uric Acid

PENDAHULUAN

Asam urat dapat menjadi kondisi serius secara klinis apabila menimbulkan komplikasi, termasuk inflamasi sendi yang berpotensi menyebabkan kerusakan struktural hingga kecacatan. Komplikasi lain yang dapat terjadi meliputi gangguan fungsi ginjal yang dapat berkembang menjadi gagal ginjal atau pembentukan batu ginjal, serta gangguan

kardiovaskular yang meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung koroner. Pada populasi lanjut usia, hiperurisemia dan manifestasi klinisnya dapat mengganggu fungsi fisik sehari-hari, seperti keterbatasan aktivitas, gangguan pola tidur, dan ketidaknyamanan akibat nyeri. Oleh karena itu, intervensi keperawatan dan pemantauan kesehatan pada lansia dengan kondisi asam urat perlu ditingkatkan, guna mencegah komplikasi yang berpotensi mengancam kesehatan serta meminimalkan dampak negatif terhadap kualitas hidup (Kristara dkk, 2019).

Menurut laporan WHO tahun 2022, prevalensi asam urat secara global diproyeksikan mengalami peningkatan sebesar 34,2% di negara-negara maju, dengan kenaikan mencapai 26,3% di wilayah Amerika. Selain itu, sekitar 16% individu dengan kondisi ini diperkirakan berisiko mengalami kecacatan dan nyeri kronis.

Prevalensi penyakit asam urat di Indonesia menunjukkan tren peningkatan setiap tahunnya. Berdasarkan data diagnosis tenaga kesehatan, prevalensi asam urat mencapai 11,9%, sedangkan berdasarkan diagnosis maupun gejala dilaporkan sebesar 24,7%. Jika ditinjau dari karakteristik usia, prevalensi tertinggi ditemukan pada kelompok usia ≥ 75 tahun, yaitu sebesar 54,8%. Selain itu, perempuan tercatat memiliki prevalensi lebih tinggi (8,46%) dibandingkan laki-laki (6,13%) (Rahayu, 2025).

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan bahwa pada tahun 2022 jumlah lansia mencapai 145.427 jiwa. Pada kelompok usia 55–60 tahun, jumlah lansia laki-laki tercatat sebanyak 77.894 jiwa dan perempuan sebanyak 67.553 jiwa. Data tersebut juga memuat informasi mengenai berbagai jenis keluhan kesehatan, di mana kategori “keluhan lainnya” merupakan yang paling banyak dilaporkan (32,99%). Keluhan tersebut umumnya berkaitan dengan efek dari penyakit kronis, termasuk asam urat (Kemenkes, 2022).

Penatalaksanaan asam urat secara nonfarmakologis dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan, salah satunya intervensi keperawatan berupa edukasi kesehatan mengenai pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA). Dalam manajemen asam urat, konsumsi buah dan sayuran tertentu dapat memberikan manfaat terapeutik. Nanas merupakan salah satu buah yang kaya vitamin C dan diyakini mampu membantu mencegah konversi purin menjadi asam urat (Zuriati & Suriya, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Astuti (2023), konsumsi jus nanas dengan frekuensi satu kali per hari selama tujuh hari menunjukkan efektivitas dalam menurunkan kadar asam urat. Teramati penurunan kadar asam urat pada subjek Tn. J, yaitu dari 8,3 mg/dl menjadi 8,0 mg/dl pada pengukuran hari ketiga, yang kemudian kembali menurun hingga mencapai 7,3 mg/dl pada hari ketujuh. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsumsi jus nanas memberikan pengaruh positif terhadap penurunan kadar asam urat. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pemberian jus nanas memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan kadar asam urat pada penderita artritis gout.

Kota baubau memiliki hasil alam yang melimpah. Salah satunya adalah penghasil buah nanas yang banyak dan mudah didapatkan. Peneliti melakukan wawancara dengan 10 orang pasien yang berobat, belum ada yang pernah meminum jus nanas. hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh jus nanas terhadap penurunan kadar asam urat di UPTD Puskesmas Wajo Tahun 2024.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest–posttest design* (Sugiyono, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis

pengaruh konsumsi jus nanas terhadap perubahan kadar asam urat. Pengukuran kadar asam urat dilakukan sebanyak dua kali dalam rentang waktu tujuh hari.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 26 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi gelas ukur, timbangan, lembar checklist, lembar observasi, alat GCU/*Easy Touch*, serta SOP pemberian terapi jus nanas. Pada penelitian ini, alat GCU yang digunakan merupakan alat baru sehingga tidak memerlukan proses kalibrasi ulang.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=26)

Karakteristik	f	%
Umur		
34-45	10	38,5
46-60	16	61,5
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	9	34,6
Perempuan	17	65,4
Pendidikan		
SMP	4	15,4
SMA	9	34,6
D3	6	23,1
S1	6	23,1
S2	1	3,8
Pekerjaan		
IRT	6	23,1
Wiraswasta	4	15,4
Pedagang	3	11,5
Honorar	1	3,8
ASN	10	38,5
TNI	1	3,8
Dosen	1	3,8
Total	26	100.0

Pada tabel 1 didapati umur 46-60 sebagai responden terbanyak (61,5%), perempuan (65,4%), dengan Pendidikan terakhir SMA (34,6%) dan bekerja sebagai ASN (38,8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skala Nyeri pada Lansia Sebelum dan Sesudah Diberikan Kombinasi Kompres Hangat dan Pijat Punggung di Desa Kasuratan Tahun 2023 (n=26)

Asam Urat	N	Mean	SD	Min	Max
<i>Pre-Test</i>	26	7,935	0,43	7,6	9,6
<i>Post-Test</i>	26	6,046	0,41	5,2	7,1

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan kadar asam urat sebelum di lakukan pemberian jus nanas dengan nilai mean sebesar 7,9 mg/dL, dan nilai kadar asam urat setelah konsumsi jus nanas selama tujuh hari berdasarkan nilai mean adalah 6,0 mg/dL.

Tabel 3 Pengaruh Konsumsi Jus Nanas Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Pasien di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Wajo Tahun 2024

Variabel	N	Z	p-value
Penurunan Kadar Asam Urat (Pre-Post)	26	-4.475	0.000
Total	26		

Data pada Tabel 3 mengungkapkan bahwa uji Wilcoxon menghasilkan nilai signifikansi di bawah 0,05 untuk variabel kadar asam urat. Temuan ini menyimpulkan bahwa konsumsi jus nanas terbukti memiliki pengaruh dalam menurunkan kadar asam urat pada pasien di wilayah kerja UPTD Puskesmas Wajo Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang disajikan, temuan penelitian ini selaras dengan teori mengenai peran signifikan vitamin C dalam menurunkan risiko hiperurisemia. Hasil tersebut didukung oleh penelitian longitudinal yang dilaksanakan oleh Dr. Hyon K. Choi dari University of British Columbia terhadap 4.694 partisipan pria yang dipantau dari tahun 1986 hingga 2006. Selama periode pemantauan, sebanyak 1.317 partisipan terdiagnosis gout. Suplementasi vitamin C terbukti menurunkan risiko terjadinya gout, dengan setiap penambahan asupan vitamin C sebesar 500 mg per hari berkontribusi terhadap penurunan risiko sebesar 17%. Mekanisme aksi vitamin C dalam menurunkan kadar asam urat terkait dengan kemampuannya dalam meningkatkan ekskresi asam urat melalui urine, sehingga mengurangi konsentrasi asam urat di dalam tubuh (Prawata, 2020).

Kesesuaian dengan penelitian Sevilla (2016) juga terlihat, di mana seluruh subjek lansia (N=21; 100%) memiliki kondisi hiperurisemia sebelum intervensi. Setelah intervensi konsumsi jus nanas, proporsi subjek yang mengalami penurunan kadar asam urat mencapai 90,5% (19 orang). Dengan demikian, penelitian tersebut mengonfirmasi pengaruh signifikan dari konsumsi jus nanas terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.

Penurunan kadar asam urat pada arthritis gout dipengaruhi oleh kehadiran senyawa bioaktif dalam buah nanas, terutama enzim bromelain. Enzim ini diketahui memiliki khasiat anti-inflamasi yang membantu meredakan peradangan serta mendukung pemulihan kondisi asam urat. Di samping itu, nanas juga diperkaya dengan vitamin C, yang berfungsi sebagai antioksidan untuk pertahanan tubuh terhadap penyakit, dan kalium, yang berperan dalam menjaga kesehatan otot (Nurhamidah, 2015).

Buah nanas merupakan sumber vitamin B6, suatu zat gizi yang berperan dalam proses distribusi cairan ke seluruh tubuh. Kecukupan asupan vitamin B6 memiliki peran krusial dalam mempertahankan hidrasi jaringan tubuh pada tingkat yang optimal. Kondisi hidrasi yang optimal ini pada akhirnya dapat mencegah terjadinya pembentukan kristal asam urat di dalam tubuh (Lingga, 2012).

Dari uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa terapi non farmakologis khususnya konsumsi jus nanas penting dilakukan untuk menurunkan kadar asam urat, karena asam urat tinggi dikarenakan terjadi proses penumpukan kristal asam urat didalam sendi, tetapi hanya suatu masalah kronis bila tidak diimbangi dengan perubahan pola makan yang tidak teratur.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik dominan dari subjek penelitian adalah perempuan yang tergolong dalam kelompok usia 46-60 tahun, dengan latar belakang pendidikan tertinggi Sekolah Menengah Atas (SMA), serta berprofesi sebagai Aparatur Sipil

Negara (ASN). Temuan penelitian mengungkapkan bahwa pemberian jus nanas memberikan pengaruh terhadap penurunan kadar asam urat. Oleh karena itu, dapat disarankan agar intervensi pemberian jus nanas dipertimbangkan untuk diberikan kepada pasien yang mengalami kondisi peningkatan kadar asam urat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti. (2023). 'Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Gout Arthritis Dengan Intervensi Pemberian Jus Nanas Untuk Menurunkan Kadar Asam Urat Di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Tangerang', *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 2(3), pp. 141–147. Available at: <https://doi.org/10.55606/klinik.v2i3.1917>.
- Kemendes RI. 2022. Penyakit Asam Urat: Apakah Berbahaya? Tersedia di: https://Yankes.Kemkes.Go.Id/View_Artikel/1413/Penyakit-AsamUratApakah-Berbahaya
- Kristara Marta Risa dan Enik Listyaningsih. (2019). 'Strategi pengendalian kadar asam urat menggunakan jus sirsak dan jus nanas pada lansia', *Jurnal 89 Kesehatan*, 7(1), pp. 37–42
- Lingga Lanny. (2012). *Bebas Penyakit Asam Urat Tanpa Obat*. Jakarta Selatan: PT Agro Media Pustaka
- Nurhamidah., Nofiani, S. (2015). "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2015." *Jurnal Kesehatan Perintis* 2, No. 2.
- Prawata, Andika Herlina Marda, Reski Widodo. (2020). "Pengaruh Konsumsi Madu Terhadap Kadar Asam Urat Pada Pasien Arthritis Gout Di Wilayah Kerja Puskesmas Surantih The Effect Of Honey Consumption On Uric Acid Levels On Gout Arthritis Patients In The Working Area Surantih Puskesmas." *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory* 3, No. 1: 42-51.
- Rahayu, Ranida Arsi, Ria Wulandari, Andre Utama Saputra. (2025). "Pemberian Jus Buah Nanas Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pra Lansia." *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana (Jksp)* 8, No. 3: 390-398.
- Sevilia, Desi Alvionita Vivit Dwi, And Mumpuni Dwiningtyas. (2016). "Pengaruh Konsumsi Jus Nanas Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto: The Effect Of Pineapple Juice Consumption To The Reduction Of Uric Acid Levels On The Elderly People At Upt Panti (Nursing Home) Werdha Mojopahit In Mojokerto." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal Of Nursing)* 2, No. 1: 36-42.
- Sugiyono, Dr. (2019). "Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D."
- Sutanto, Teguh. (2013). *Asam Urat Deteksi, Pencegahan, Pengobatan*. Jogjakarta : Buku Pintar
- Utina, I.P. dan Baco, N.H. (2023). 'Pengaruh Pemberian Buah Nanas Terhadap Kadar Asam Urat di Kelurahan Batulubang Lembah Selatan', *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 1(4), pp. 124– 132
- Zuriati, Melti Suriya. (2020). "Efektivitas Pemberian Jus Nenas Dalam Menurunkan Kadar Asam Urat." *Journal Ilmu Kesehatan*. Universitas Binawan Jakarta Timur.