

PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG ASAM URAT DI POSYANDU LANSIA RT 17 RW 06 TAMBAK ASRI SURABAYA

Eny Astuti¹, Ni Putu Widari², Erika Untari Dewi³
^{1,2,3}STIKes William Booth Surabaya, Jl.Cimanuk No 20 Surabaya
Email: enyastutiserang@gmail.com,

ABSTRAK

Pengetahuan adalah hasil dari pengindraan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek dari indera yang dimilikinya. Kurangnya pengetahuan pada lansia tentang asam urat dan berbagai hal yang terkait dengan asam urat akan memberikan dampak negatif kepada kesehatan lansia. Upaya yang dapat dilakukan tenaga kesehatan adalah memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia. Posyandu lansia di RT 17 RW 06 Tambak Asri telah melakukan kegiatan posyandu lansia sesuai program dari Puskesmas, namun pada kenyataannya sebagian besar lansia belum mengetahui tentang penyakit asam urat. Target dan luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit asam urat, pengertian, penyebab, tanda dan gejala asam urat, perawatan asam urat, pemilihan makanan yang boleh dan yang tidak dianjurkan untuk asam urat serta terapi komplementer untuk asam urat yaitu pemberian Jus Sirsat. Metode yang digunakan adalah survey, observasi, wawancara, diskusi, tanya jawab, demonstrasi melalui pendidikan kesehatan dan pemeriksaan asam urat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini, diikuti oleh 36 orang lansia yang hadir. Hasil dari kegiatan ini berupa pemeriksaan kadar asam urat ada 41,66 % lansia menderita asam urat dengan kadar lebih dari normal, sebagian besar lansia memiliki pengetahuan tentang asam urat, seluruh lansia mengikuti pendidikan kesehatan dari awal sampai akhir dan sebagian besar berpartisipasi aktif selama kegiatan. Oleh karena itu sebaiknya kegiatan posyandu lansia agar sering diisi dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan materi yang berhubungan dengan Kesehatan Lansia serta pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Kata Kunci : Asam Urat, lansia, pengetahuan

ABSTRACT

Knowledge is the result of human sensing or the result of someone knowing the object from the senses he has. Lack of knowledge in the elderly about gout and various things related to gout will have a negative impact on the health of the elderly. Efforts that can be made by health workers are to provide health education to the elderly. The elderly posyandu in RT 17 RW 06 Tambak Asri has carried out elderly posyandu activities according to the program from the Puskesmas, but in reality most of the elderly do not know about gout. The targets and outcomes of this community service activity are increasing the knowledge of the elderly about gout, understanding, causes, signs and symptoms of gout, treatment of gout, choosing foods that are allowed and not recommended for gout and complementary therapies for gout, namely giving soursop juice. The method used is survey, observation, interview, discussion, question and answer, demonstration through health education and examination of uric acid. This community service activity was attended by 36 elderly people who attended. The results of this activity in the form of checking uric acid levels, there are 41.66% of the elderly suffer from uric acid levels more than normal, most of the elderly have knowledge about uric acid, all of the elderly follow health education from beginning to end and most of them actively participate during activities. Therefore, it is better if the Posyandu activities for the elderly are often filled by providing health education with materials related to Elderly Health and regular health checks.

Keywords: Gout, elderly, knowledge

PENDAHULUAN

Asam urat adalah zat hasil metabolisme purin dalam tubuh. Zat asam urat ini biasanya akan dikeluarkan oleh ginjal melalui urine dalam kondisi normal. Namun dalam kondisi tertentu, ginjal tidak mampu mengeluarkan zat asam urat secara seimbang sehingga terjadi kelebihan dalam darah. Kelebihan zat asam urat ini akhirnya menumpuk dan tertimbun pada persendian-persendian ditempat lainnya termasuk diginjal itu sendiri dalam bentuk kristal-kristal (Herman Sandjaya, 2014). Penyakit ini memang bukan termasuk penyakit yang mematikan, tetapi jika tidak ditangani dengan benar bisa menjadi gout kronik, dimana penderitanya akan sering menderita sakit pada sendi dan kesemutan. Sendi yang terserang mulai terasa sakit, secara cepat menjadi bengkak, memerah, sangat panas, dan sangat nyeri (Charlish, 2009). Pemberian diit dan terapi dapat membantu mengontrol peningkatan kadar asam urat pada pasien asam urat agar tetap stabil. Masyarakat yang telah sadar akan peningkatan kadar asam urat akan melakukan berbagai cara yang dapat menurunkan kadar asam urat agar kembali normal, misalnya dengan mengkonsumsi obat penurun kadar asam urat, mengurangi makanan yang kaya purin, mengurangi konsumsi lemak, herbal (jus markisa, belimbing, kol kunyit, jus bengkuang, sawi putih, jus mangga stroberi, jus mentimun, jus kiwi leci, jus nanas, jus apukat dan jus sirsak). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Supriyanto 2011, didapatkan hasil bahwa jus sirsak terdapat kandungan karbohidrat cukup tinggi berbentuk glukosa dan fruktosa. Kandungan vitamin didominasi vitamin C, vitamin B1 dan vitamin B2. Hasil kesimpulan terakhir dari penelitian tersebut adalah pemberian 100-150 gr buah sirsak sebanyak 2 kali dalam sehari selama 7 hari berpengaruh terhadap penurunan kadar asam urat 0,25 mg/dL. Pada saat tudy pendahuluan di Tambak Asri RT 17 RW 06 Surabaya, didapatkan data beberapa pasien yang sering mengeluh kesemutan dan nyeri sendi dan ketika dilakukan pemeriksaan ternyata mengalami kadar asam urat tinggi. Ketika ditanyakan bagaimana cara mereka mengontrol kadar asam urat, mereka mengatakan bahwa ada yang mengkonsumsi obat penurun asam urat, ada pula yang menggunakan cara herbal

seperti jus bengkoang, jus nanas, dan jus sirsak. Ada salah satu warga yang mengkonsumsi jus sirsak mengatakan bahwa setelah mengkonsumsi jus sirsak selama beberapa hari badannya terasa segar (tidak lagi mengalami nyeri sendi dan kesemutan).

Insiden asam urat di Indonesia menduduki urutan kedua setelah osteoarthritis (Dalimartha, 2008). Prevalensi asam urat di Indonesia diperkirakan 1,6 – 13,6 atau 100.000 orang, prevalensi ini meningkat seiring dengan meningkatnya umur (Tjokropawiro, 2007). Prevalensi asam urat di Jatim sebesar 17%, berdasarkan penelitian oleh Festy dkk (2010), prevalensi asam urat di Surabaya sebesar 56,8%. Berdasarkan survey yang dilakukan di Tambak Asri RT.17 RW.06 Surabaya didapatkan penderita asam urat sebanyak 15 orang, yaitu ada 6 orang yang menderita asam urat dibuktikan dengan hasil pemeriksaan laboratorium dari Puskesmas, dan yang belum mengetahui penyakit asam urat serta sering mengalami nyeri sendi dan kesemutan ada 9 orang.

Beberapa faktor penyebab penyakit asam urat dapat dibagi menjadi tiga faktor, yaitu faktor primer, faktor sekunder, dan faktor predisposisi. Pada faktor primer dipengaruhi oleh faktor genetik, ketidakseimbangan hormon, dan proses pengeluaran asam urat terganggu di ginjal. Faktor sekunder dapat disebabkan oleh empat hal yaitu produksi asam urat yang berlebihan, penurunan ekskresi asam urat, mengkonsumsi makanan tinggi purin, alkohol dan obat-obatan kimia. Sedangkan pada faktor predisposisi dipengaruhi oleh Pengetahuan yang rendah, usia, jenis kelamin, dan iklim (Herman Sandjaya, 2014).

Faktor resiko yang menyebabkan orang terserang penyakit asam urat adalah genetik atau riwayat keluarga, asupan senyawa purin berlebihan, konsumsi alkohol berlebih, kegemukan (Obesitas), hipertensi, gangguan fungsi ginjal dan obat-obatan tertentu (terutama diuretika) (Vitahealth, 2007). 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.

Asam urat termasuk penyakit yang dapat dikendalikan walaupun tidak dapat

disembuhkan, namun kalau dibiarkan saja kondisi ini dapat berkembang menjadi artritis yang melumpuhkan (Charlish, 2009). Dan sebagian besar orang yang menderita penyakit asam urat menjadi kurang perhatian sehingga dia tidak melakukan upaya penanganan sebagaimana mestinya, salah satu terapi komplementer yang dapat menurunkan kadar asam urat adalah buah sirsak. Dampak dari asam urat yang terus meningkat akan memberi gejala berlanjut pada suatu target organ, seperti ginjal dan bisa berakibat pada gagal ginjal dan kerusakan jantung dan juga pembuluh darah. Jus sirsak memiliki kandungan vitamin c, maka vitamin c yang ada pada sirsak akan di serap oleh usus halus dan dari usus halus akan di teruskan di arteri abdominalis . Di sini vitamin c mengikat asam urat setelah mengikat asam urat dari arteri abdominalis akan di teruskan di arteri renalis dan mengikat asam urat yang berlebihan pula di arteri renalis, setelah mengikat asam urat di arteri renalis akan di teruskan ke arteri interlobaris sehingga mengikat asam urat di sana. Setelah di arteri interlobaris maka akan di teruskan di arteri arkuata sehingga vitamin c juga mengikat asam urat yang berada pada arteri arkuata, dan di teruskan pada arteri interlobularis sehingga vitamin c juga mengikat asam urat yang ada di sana dan dari arteri interlobularis akan di teruskan ke arteri eferen sehingga asam urat yang ada di arteri eferen akan di teruskan di glomerulus. Asam urat yang terkumpul di glomerulus yang tidak di pakai tadi akan di teruskan ke kapsula bowmen, dari kapsula bowmen akan di teruskan ke ureter dari ureter akan di teruskan ke visika urinaria di visika urinarialah asam urat yang tidak terpakai akan di keluarkan bersama urin melalui uretra (Sunita Almatsier 2003). Dan menurut Sunita Almatsier, 2003 pengambilan sampel darah sebaiknya di ambil pada pembuluh darah kapiler pada ujung jari dan waktu pengecekan yang paling tepat adalah pagi hari sebelum sarapan pagi, sehingga hasilnya akan lebih akurat karna tubuh kita belum medapatkan asupan purin dari makanan.

Dalam penanganan asam urat dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pada penanganan asam urat secara farmakologis dapat dilakukan dengan menggunakan obat yaitu; analgesik, antiinflamasi, colchicine, diuretik, allopurinol, kortikosteroid, sedangkan nonfarmakologis

dengan membatasi asupan purin atau rendah purin, asupan energi sesuai dengan kebutuhan, mengonsumsi lebih banyak karbohidrat, mengurangi konsumsi lemak, mengonsumsi banyak cairan, mengonsumsi buah dan sayuran, dan olahraga ringan secara teratur (Ardhila, 2013). Beberapa macam upaya masyarakat untuk menurunkan kadar asam urat, salah satunya yaitu dengan cara herbal yaitu minum juice sirsak, minum air rebusan daun salam dls. Disini penulis akan memberikan penyuluhan Kesehatan tentang Asam Urat sebagai upaya memberikan pengetahuan yang cukup kepada masyarakat tentang cara menurunkan kadar asam urat, cara mengontrol keadaan tubuh bila terjadi peningkatan kadar asam urat, cara mencegah peningkatan asam urat dan cara menghindari terjadinya peningkatan kadar asam urat serta terapi komplementer sebagai alternatif untuk menurunkan kadar asam urat. Fenomena tersebut menjadi dasar untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat sebagai tugas bagi dosen untuk memenuhi Tri Dharma Perguruan Tinggi di Stikes William Booth Surabaya

TARGET DAN LUARAN

Target dari kegiatan pengabdian ini adalah Semua lansia di RT 17 RW 06 Tambak Asri Surabaya. Luarannya adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang asam urat, pengertian, tanda dan gejala, penyebab, komplikasi, perawatan dan pencegahan terjadinya asam urat.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di RT. 17 RW. 06 Tambak Asri Surabaya, selama 3 minggu yaitu mulai tanggal 04 April – 22 April 2022. Menggunakan metode survey, observasi, wawancara, ceramah, tanya jawab dan demonstrasi berupa terapi pemberian Jus Sirsat untuk mengatasi asam urat, serta pemeriksaan asam urat pada lansia yang diikuti oleh 36 orang lansia, laki-laki dan perempuan. yang pelaksanaannya, dibantu oleh beberapa orang mahasiswa SI Keperawatan STIKes William Booth Surabaya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dengan mitra yaitu Lansia RT 17 RW 06 Tambak Asri Surabaya. dapat diketahui dari penilaian pemahaman masyarakat tentang masalah Asam urat, maka dilakukan penilaian tentang hasil pre test dan post test serta wawancara yang menyangkut masalah seputar Asam Urat dan hasilnya adalah sbb :

No	Penget	Pre Test	Post Test
1	Baik	2 (5,55 %)	24 (68,75 %)
2	Cukup	15(41,67 %)	12 (31,25 %)
3	Kurang	19 (52,77%)	0 (0 %)
	Jumlah	36 (100%)	36 (100 %)

Berdasarkan hasil test sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan penyuluhan berpengetahuan kurang (52,77%), tetapi setelah dilakukan penyuluhan sebagian besar responden berpengetahuan baik (68,75 %).

Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” yang didapatkan melalui penginderaan. Penginderaan berarti dilihat, atau didengar, atau dicium, atau dirasa. Apabila penginderaan telah sampai pada pengetahuan, maka hal tersebut pastilah sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian terhadap objek (Monica, 2019). Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dalam masyarakat adalah melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah kegiatan yang bertujuan agar masyarakat yang mau mendengar tidak hanya sadar namun juga tahu dan mau melakukan apa yang diajarkan sesuai anjuran (Mulyawati et al., 2017). Pendidikan kesehatan yang diberikan sejak dini akan membuat sikap masyarakat lebih bertanggung jawab terhadap kesehatan yang dimiliki (Deviani et al., 2018). Hal yang diharapkan terjadi setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah berubahnya pola pikir dan perilaku masyarakat menjadi lebih baik dan lebih sehat (Asda & Wayon, 2017).

Menurut Hudojo (2010) bahwa

pengetahuan seseorang itu diperoleh dari sekumpulan ikatan stimulus-respon, semakin sering asosiasi ini digunakan apalagi diberi penguatan, maka akan semakin kuat ikatan yang terjadi. Berdasarkan pandangan psikologi behavior di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan seseorang itu diperoleh karena adanya **asosiasi** (ikatan) yang menyatu antara **stimulus** dan **respon**. Sedangkan ahli psikologi Gestalt berpendapat proses pemerolehan pengetahuan didapat dengan memandang *sensasi secara keseluruhan* sebagai suatu objek yang memiliki struktur atau pola-pola tertentu dan ahli psikologi konstruktivis berpendapat bahwa proses pemerolehan pengetahuan adalah melalui penstrukturan kembali struktur kognitif yang telah dimiliki agar bersesuaian dengan pengetahuan yang akan diperoleh sehingga pengetahuan itu dapat diadaptasi (Depdiknas.go.id). Hal tersebut berarti bahwa Lansia yang memperoleh informasi dari tenaga kesehatan akan lebih mendengarkan karena mereka dapat mengadaptasi pengetahuan yang mereka peroleh.

Berdasarkan Hasil pemeriksaan kadar Asam Urat menunjukkan bahwa 41,66 % lansia memiliki hasil pemeriksaan asam urat diatas normal. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan dari lansia yang kurang menjaga asupan diet sehari-harinya. Lansia yang berpengetahuan kurang dan tidak mengetahui pentingnya menjaga makanan cenderung sering mengeluh adanya nyeri sendi.

Menurut Notoatmodjo (2003:128) menyebutkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif akan lebih langgeng. Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama. Oleh sebab itulah lansia yang berpengetahuan kurang lebih memilih tidak memperhatikan asupan makanan, padahal hal itu sangat penting dalam mengurangi atau mengendalikan kejadian Asam Urat..

Pendidikan kesehatan membawa perubahan perilaku pada individu, atau kelompok dari perilaku yang dianggap merugikan kesehatan, perilaku yang kondusif untuk kesehatan masa kini dan masa depan, (simond, 2016).Perhatian utama dan tujuan dari pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan. Perilaku kesehatan adalah respons

seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan. Perilaku kesehatan terdiri dari tiga domain yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan (Notoatmodjo, 2010). Menurut teori L.Green dalam Notoatmodjo (2012) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang yaitu 1) *predisposing factors* berupa pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai dan persepsi; 2) *enabling factors* berupa keterampilan, ketersediaan sumber daya seperti sarana dan prasarana kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas, obat-obatan, tenaga kesehatan serta keterjangkauan sumber-sumber tersebut oleh individu atau masyarakat; 3) *reinforcing factors* meliputi sikap dan perilaku tenaga kesehatan atau petugas lainnya, orangtua, tokoh masyarakat, kelompok tertentu, dan lainnya yang menjadi panutan bagi individu atau masyarakat untuk berperilaku.

Perilaku kesehatan berkaitan dengan sifat afektif, emosional dan pola perilaku, tindakan dan kebiasaan yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan, pemulihan kesehatan dan perbaikan Kesehatan. Dalam hal ini, pengetahuan lansia tentang penyakit asam urat dan berbagai hal yang terkait dengan asam urat akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang akan dilakukan oleh lansia. Kurangnya pengetahuan lansia tentang asam urat diduga berdampak pada perilaku lansia terkait pola hidup sehat, misalnya pemilihan makanan yang boleh dan tidak boleh untuk asam urat serta keinginan untuk memeriksakan kesehatan khususnya pengecekan asam urat. Kurang pengetahuan tersebut berhubungan dengan tingkat pendidikan lansia atau keterpaparan lansia tentang informasi-informasi terkait dengan penyakit asam urat.

Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan kepada lansia pada kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada beberapa dokumentasi berikut :

Gambar. 1
Kegiatan Tim Pengabmas,



Gambar. 2 Pelaksanaan Penkes dan pemeriksaan asam urat



SIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan Posyandu Lansia di RT 17 RW 06 Tambak Asri Surabaya telah berjalan dengan baik, namun pada pelaksanaannya, perlu dukungan kerjasama dari institusi kesehatan untuk mengoptimalkan pelaksanaan program pendidikan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan secara terjadwal, dengan materi pendidikan kesehatan yang beragam, sehingga lansia memiliki pengetahuan yang cukup dalam hal menjaga dirinya terhadap penyakit degeneratif khususnya asam urat.

Saran

Bagi petugas pelayanan kesehatan yang berada di wilayah RT 17 RW 06 Tambak Asri Surabaya, sebaiknya kegiatan posyandu lansia agar sering diisi dengan memberikan pendidikan kesehatan atau materi yang berhubungan dengan Kesehatan Lansia serta pemeriksaan kesehatan secara berkala, sehingga lansia selalu terjaga kesehatannya dan dapat hidup Sehat, Semangat dan Bahagia di Sisa usianya yang akhirnya dapat

meningkatkan Usia Harapan Hidupnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Semua tim dan mitra pada kegiatan pengabdian ini mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Surabaya
2. Ketua RT 17 RW 06 Tambak Asri Surabaya.
3. Ketua STIKes William Booth Surabaya
4. Tim Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat Stikes William Booth Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asda, P., & Wayon, A. F. (2017). *efektivitas pendidikan kesehatan terhadap perilkumencuci tangan yang benar pada siswa di sdn kalongan sleman yogyakarta. Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 4(3),171–181.*
- Damayanti, D. 2013. *Sembuh Total Diabetes Asam Urat Hipertensi Tanpa Obat.* Yogyakarta: Pinang Merah Publisher
- Fauzi, Isma. 2014. *Deteksi Dini Gejala dan Pengobatan; Asam Urat, Diabetes, Hipertensi.* Yogyakarta: Araska
- Glanz, K., Rimer, B.K., & Viswanath, K., 2008. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed.). San Francisco: Jossey Bass.
- Juhaeniradi. 1997. *Sirsak Budi Daya dan Pemanfaatannya.* Yogyakarta: Kanisius
- Kemenkes, R.I., 2015. *Rencana strategi kementerian kesehatan tahun 2015- 2019.* Jakarta: Kemenkes, R.I.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2016. *Permenkes RI nomor 43 tahun 2016 tentang standar pelayanan minimal bidang kesehatan.* Jakarta: Kemenkes, R.I.
- Mardiana, Lina. 2012.*Ramuan dan Khasiat Sirsak.* Jakarta: Penebar Swadaya
- Mulyawati, I., Kuswardinah, A., & Yuniastuti, A. (2017). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Keamanan Jajanan terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak. *Public Health Perspective Journal, 2(1), 1–8.*
- Muyassarso, Puspitarini. 2014. *Khasiat Ajaib Buah Sirsak.* Jakarta Timur: Padi
- Notoatmodjo, S., 2012. *Ilmu perilaku kesehatan kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Puskesmas Rawasari, 2018. *Profil Puskesmas Rawasari Tahun 2018.* Jambi: Puskesmas Rawasari Jambi.
- Saraswati S., 2009. *Diet Sehat untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi dan Stroke, Cetakan 1,* Jogjakarta : A Plus Books
- Sari M. 2010. *Sehat dan Buger tanpa Asam Urat, cetakan 1.* Nopember, Araska Publisher
- Sandjaya, Herman. 2014. *Buku Sakti Pencegah dan Penangkal Asam Urat.* Yogyakarta: Mantra Books
- SmartAqila. 2010. *Rematik dan Asam Urat (Pengobatan dan Terapi sampai Sembuh Total).* Jogjakarta: A'Plus Books