

SOSIALISASI ASAM URAT PADA IBU-IBU PKK DESA PENGKOL MANTINGAN NGAWI

Anggun Mahirotn¹, Yulisa Raras Dewi¹, Handy Mahmudah¹, Nabila Octy Ramadhina¹, Nanung Dwi Sawitri¹, Noor Leny Shiffa A.M¹, Wulan Sukma¹.

¹Department of Pharmacy, Universitas Darussalam, Gontor Ponorogo Indonesia

anggunmahirotn@unida.gontor.ac.id

Article info:

Submitted : April-2024

Revised : Mei-2024

Accepted : Mei-2024



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Publisher:

PC IAI Sragen

ABSTRACT

Based on information in Indonesia, 81% of sufferers of joint disorders reach 81%, only 24% go to the doctor, while those who do not go to the doctor (directly taking analgesic drugs sold on the free market) is 71%. The figure of 81% is quite high in Indonesia and represents the highest health threat. Uric acid is the final product of purines (Simaremare et al., 2018) and is also a typical substance found in the blood, which if high levels will cause hyperuricemia and gout will appear with the characteristics of chronic inflammation. Based on these health care efforts, there is a need to improve society through direct nursing services to individuals, families and community groups. If the level of uric acid in a person's blood exceeds the normal threshold, this uric acid will enter the body, especially the joints. The joints that are generally attacked are the joints of the big toes, base of the toes, ankles, but sometimes the joints of the knees, hands, elbows, shoulders and others are also attacked.

Keywords: Health; Gout; Treatment

ABSTRAK

Berdasarkan data di Indonesia, 81% penderita gangguan persendian mencapai 81%, sejumlah 24% yang berobat ke dokter spesialis, sedangkan masyarakat yang tidak berobat ke dokter spesialis (mengonsumsi langsung obat pereda nyeri yang ada di apotek) adalah sejumlah 71%. Persentase 81% ini merupakan jumlah penderita yang sangat tinggi di Indonesia dan termasuk negara dengan resiko kesehatan tertinggi. Gout atau asam urat merupakan hasil akhir dari purin (Simaremare et al., 2018) dan juga termasuk zat yang sering ditemukan berada dalam darah, yang apabila kadarnya tinggi dapat menimbulkan hiperurisemia dan asam urat dengan kualitas pemicu yang konstan. Mengingat upaya administrasi kesejahteraan ini, penting untuk lebih mengembangkan masyarakat melalui pemberian keperawatan langsung kepada masyarakat, keluarga dan pertemuan lokal. Apabila kadar asam urat dalam darah seseorang melampaui batas normal, maka asam urat ini dapat masuk ke dalam tubuh, terutama persendian. Sendi-sendi yang sering diincar adalah sendi-sendi besar jari kaki, pangkal jari-jari kaki, tungkai bawah, tetapi terkadang sendi lutut, tangan, siku, bahu dan lain-lain juga ikut diincar.

Kata kunci: Kesehatan; Asam urat; Pengobatan

1. LATAR BELAKANG

Berdasarkan data di Indonesia, 81% korban penyakit persendian mencapai 81%, cukup 24% yang berobat ke dokter spesialis, sedangkan masyarakat yang tidak berobat ke dokter spesialis (yang langsung mengonsumsi obat pereda nyeri yang dijual di perekonomian yang tidak diatur) adalah 71%. Persentase 81% adalah angka yang sangat tinggi di Indonesia dan mewakili resiko kesehatan terbesar. Oleh karena itu, untuk mencapai derajat kesehatan umum yang ideal, penting untuk melakukan upaya perawatan medis lokal, yang mencakup upaya preventif, nasihat, penghindaran

opsional, dan tindakan pencegahan tersier (Efendy dan Makhfudli, 2009; Maswarni, 2017). Jika penyuluhan dan edukasi dilakukan dengan baik maka akan sangat berguna bagi masyarakat (Shinta et al., 2019). Asam urat adalah hasil akhir dari purin (Simaremare et al., 2018) dan juga termasuk zat umum yang ditemukan dalam darah, yang bila kadarnya tinggi dapat mengakibatkan hiperurisemia dan asam urat dapat muncul dengan kualitas iritasi yang berkelanjutan (Triyoso et al., 2021).

Asam urat termasuk penyakit yang berhubungan dengan hiperurisemia. Keadaan individu dengan hiperurisemia tersebut dapat mengganggu efisiensi kegiatan sehari-hari (Rahman et al., 2019). Asam urat bisa terjadi pada siapa saja, tidak peduli berapa tahun, masa orientasi, atau tingkat keugangan (Tegar, 2021; Simbolon dkk., 2019). Asam urat bisa dianggap sebagai penyakit degeneratif yang tidak mengenal identitas atau lokasi dan bagi seseorang atau individu mungkin tidak menunjukkan efek samping (Kurniati, 2019). Mengingat upaya perawatan kesehatan ini, terdapat kebutuhan untuk mengembangkan masyarakat lebih lanjut melalui pemberian edukasi dan penyuluhan langsung kepada masyarakat, keluarga, dan pertemuan setempat. Masalah kesehatan umum dapat mempengaruhi keluarga dan masyarakat. Jadi kegiatan edukasi harus fokus pada perluasan pemberian informasi (Mubarak, 2018).

Desa Pengkol merupakan salah satu desa di Mantingan yang masih terdapat beberapa warganya menderita gout atau asam urat. Desa Pengkol saat ini membutuhkan program pencegahan dan penanggulangan asam urat, meskipun sedikit masyarakat yang mengeluhkan penyakit asam urat. Asam urat telah dikenal sejak lama dan merupakan penyakit yang paling lama diketahui masyarakat. Dahulu penyakit ini juga disebut dengan “penyakit para bangsawan” karena penyakit ini dikaitkan dengan kecenderungan untuk menghabiskan makanan dan minuman yang tinggi purin dan yang enak. Saat ini penyakit asam urat dapat terjadi pada siapa saja, siapa saja yang menyukai makanan yang enak. Jika kadar asam urat dalam darah seseorang melebihi batas normal, maka asam urat ini akan masuk ke dalam tubuh, terutama pada persendian. Sendi yang umumnya diincar adalah sendi ibu jari kaki, pangkal jari kaki, tungkai bawah, namun terkadang juga sendi lutut, tangan, siku, bahu dan lain-lain. Penyebab tingginya kadar asam urat dalam darah bisa bersifat esensial (variabel bawaan), bisa juga opsional (faktor luar, misalnya pola makan yang tidak tepat atau penyakit tertentu), bisa juga kombinasi esensial dan opsional. (Kertia N, 2009).

2. METODE

a. Tahap Persiapan Kegiatan

Pada tahap ini telah selesai dilaksanakan studi lapangan pada area yang dijadikan tempat pengarah dan diteruskan dengan sistem perizinan kepada Desa Pengkol, Mantingan, Ngawi, Jawa Timur, Indonesia. Materi yang diperkenalkan berupa *slide* (PPT) dan sarana yang digunakan adalah flyer.

b. Tahap Pelaksanaan

Dimulai pada hari Sabtu, 3 Februari 2024 di Balai Desa Pengkol untuk 11 ibu-ibu PKK asal Desa Pengkol, Mantingan, Ngawi, Jawa Timur, Indonesia. Strategi pelaksanaan tindakan ini adalah melalui pemberian handout data serta pre-test dan post-test pada saat penyutradaraan. Aksi diakhiri dengan foto bersama para pengurus dan ibu-ibu PKK Desa Pengkol

c. Evaluasi

Pembinaan dimulai pukul 14.00 WIB sampai dengan 15.30 WIB, dengan menyampaikan materi secara terbuka dengan bahasa yang mudah diterima dan dipahami masyarakat umum dan dibantu dengan memanfaatkan pamflet. Tingginya antusias masyarakat setempat dibuktikan oleh banyaknya sejumlah pertanyaan yang dilontarkan dan kondisi yang berhubungan dengan asam urat. Setelah kegiatan pelatihan kesehatan tentang asam urat, para warga akan semakin ingin memahami dan mengenal tentang asam urat dan akan berusaha menjauhi sumber makanan yang tinggi purin dengan tetap menjaga pola makan yang baik dan meyakini bahwa olahraga rutin dapat dilakukan setiap saat.

3. HASIL DAN DISKUSI

3.1 Hasil

Hasil dari pengabdian masyarakat ini berupa pelatihan asam urat yang telah selesai yaitu memberikan data kepada masyarakat tentang informasi asam urat dengan menggunakan handout, melakukan pretest dan posttest. Manfaat dari pemberian edukasi ini adalah agar masyarakat dapat memahami pengertian penyakit asam urat dan cara mencegah terjadinya penyakit asam urat. Hal ini juga diharapkan dapat berjalan maksimal dan baik untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya masyarakat Desa Pengkol, karena peningkatan derajat kesejahteraan masyarakat bukan hanya menjadi tugas dan tanggung jawab pemerintah saja, namun semua pihak juga ikut ambil bagian dalam hal ini. ..

Tabel 1. Hasil tabel dari subject berdasarkan usia dan pekerjaan ibu-ibu PKK desa Pengkol Ngawi

Karakteristik Peserta	Wanita	
	n	%
Usia		
<50 tahun	3	27,3
>50 tahun	8	72
Pekerjaan		
Tidak bekerja	2	18,2
Bekerja	9	81

Tabel 2. Hasil data dari soal post test dan soal pretest yang telah kami berikan kepada ibu-ibu PKK sebelum dan sesudah sosialisasi berlangsung

Tingkat Pengetahuan	PreTest		Post Test	
	f	%	f	%
Baik	5	45,4	7	63,3
Cukup	4	36,4	3	27,3
Kurang	2	18,2	1	9,1
Total	11	100	11	100

3.2 Pembahasan

Pengabdian masyarakat terkait asam urat telah terlaksana pada hari Sabtu tanggal 3 Februari 2024 pukul 14.00 WIB sampai selesai. Penyuluhan dan edukasi dilakukan secara langsung atau tatap muka. Materi yang disampaikan disampaikan menggunakan power point

dengan menjelaskan cara untuk mencegah peningkatan kadar asam urat. Edukasi ini diawali dengan pembukaan oleh pembawa acara, dilanjutkan dengan pemberian pretest yang dituangkan dalam berbagai desain keputusan mengenai informasi asam urat secara umum. Dari setiap jawaban peserta, peserta mengetahui betul tentang penyakit asam urat dan jenis makanan apa saja yang mengandung purin tinggi, namun mereka justru tidak paham bagaimana cara mengobati dan mencegahnya jika terjadi. Kemudian pemateri menyampaikan substansi materi mengenai pengertian asam urat, kadar asam urat dalam darah, penyebab penyakit asam urat tinggi (hiperurisemia), tanda-tanda dan efek samping yang ditimbulkan dari hiperurisemia, macam-macam sumber makanan yang mengandung kadar purin tinggi, dan tindakan pengamanan yang harus dilakukan

Pada saat pemateri menyampaikan substansi materi, peserta juga dibimbing untuk memperhatikan power point yang disampaikan pemateri. Kemudian peserta diberikan posttest lisan untuk mengetahui derajat wawasannya setelah diberikan materi. Dari hasil posttest yang diperoleh, peserta mulai mengetahui dan memahami kembali pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dengan pertanyaan serupa dengan pretest. Masyarakat umum dapat memahami pengobatan dan penanggulangan asam urat. Setelah penyaji selesai menyajikan isi materi, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab serta diskusi. Penyaji membuka beberapa sesi pertanyaan, beberapa warga antusias dengan pertanyaannya yaitu seperti, “Obat apa yang tepat untuk diberikan pada penderita asam urat”, “Apa benar bayam kalau sudah 5 jam tidak baik dimakan?”, “kenapa saya nyeri asam urat minum asam mefenamat terjadi efek samping sakit perut?”

Peserta juga mendapatkan pengecekan kadar asam urat secara bergilir. Peserta juga mengikuti penyuluhan ini dengan antusias karena penyuluhan dilaksanakan dengan menarik dan menyenangkan dan bukan hanya pertanyaan saja yang muncul, namun para peserta menceritakan bagaimana pengalamannya ketika terkena asam urat. Peserta juga antusias pada penyuluhan karena para pemateri dan penyaji menggunakan bahasa yang komunikatif dan mudah dipahami peserta.

Setelah dilakukan pengecekan kadar asam urat pada masing-masing warga, penyaji juga menjelaskan kriteria asam urat yang normal dan yang tidak normal, penyaji juga menjelaskan faktor-faktor apa saja yang menjadi pemicu utama dalam kehidupan sehari-hari, penyaji juga menjelaskan terapi yang tepat berupa terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu terapi yang diberikan menggunakan obat-obatan kimia sedangkan terapi non farmakologi yaitu terapi yang tidak menggunakan obat dan mengubah pola hidup.

3.3 Dokumentasi Penyuluhan Asam Urat Kepada Ibu-Ibu PKK Desa Pengkol



Gambar 1. Pembukaan penyuluhan asam urat pada ibu-ibu PKK Desa Pengkol



Gambar 2. Pemaparan materi oleh penyaji kepada ibu-ibu PKK Desa Pengkol



Gambar 3. Pemeriksaan kadar asam urat pada ibu-ibu PKK desa pengkol



Gambar 4. Dokumentasi penyuluhan asam urat ibu-ibu PKK desa pengkol

4. KESIMPULAN

Asam urat sudah dikenal sejak lama, namun keluhan mengenai asam urat masih terus berlanjut sehingga diperlukan pendidikan kesehatan. Selama sistem pendampingan, peserta tampak bersemangat mengikuti materi dari awal hingga akhir. Kegiatan berjalan dengan baik karena para peserta sangat memperhatikan materi yang disampaikan oleh pemateri dan menjawab pertanyaan serta berbagi pengalaman mereka. Edukasi mengenai asam urat memang harus dilakukan, dengan bantuan media berupa handout yang telah direncanakan sedemikian rupa sehingga dapat menarik perhatian para peserta. Kegiatan ini untuk mengurangi keluhan yang berhubungan dengan penyakit asam urat, khususnya masyarakat Desa Pengkol.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan yang telah memberikan kami kesempatan untuk melakukan penyuluhan.

Dan tidak lupa kami ucapkan terimakasih kepada ibu-ibu PKK desa Pengkol yang telah meluangkan waktunya untuk menghadiri acara kami dalam proses penyuluhan tentang penyakit asam urat.

]

DAFTAR PUSTAKA

- Efendy, F. &. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan. Salemba Medika.*
- Kurniati, I. D. (2019). *Pemeriksaan Kadar Gula Darah, Kolesterol Dan Asam Urat Untuk Masyarakat Desa Kinibalu Barat Kelurahan Jomblang. , 90– 94.*
- Maswarni. (2017). *Pemeriksaan Kesehatan Medical Cek – Up Sederhan Tekanan Darah Kadar Kolesterol Kadar Gula Darah Dan Asam Urat Pada. , 1(1), 39–41.*
- Nyoman, K. (2009). *asam urat Penerbit B First PT Benteng Pustaka, Yogyakarta.*
- Rahman, A. O., A. P. (2019). *Pemeriksaan Kadar Gula Darah Dan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat Di Bundaran Tugu Keris Siginjai Jambi Sebagai Skrining Awal Penyakit Diabetes Mellitus Dan Hiperurisemia. Medic, , 1(2), 45–48.*
- Shinta, D. Y. (2019). *Penyuluhan Kesehatan Dan Pemeriksaan Golongan Darah, Hb, Glukosa Darah, Asam Urat Dan Kholesterol Darah Pada Masyarakat Di Kecamatan Guguak Lima Puluh Kota Dewi. Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis, , 1(1), 19–21.*
- Simaremare, E. S. (2018). *Ibm Buku Saku Kecil Tidak: Pencegahan Dini Penyakit Tb, Diabetes, Asam Urat, Dan Kolesterol (Tidak) Pada Masyarakat Yapase Kabupaten Jayapura. Jurnal Acropora Ilmu Kelautan Dan Perikanan papua, 1, 36–41.*
- Simbolon, P., S. S.-R. (2019). *Kesehatan Tentang Asam Urat Pada Masyarakat Tigabinanga Kabupaten Karo, Sumatera Utara. In Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat , (Vol. 2, Pp. 127–132).*
- Tegar, M. (2021). *Penyuluhan Informasi Obat Penyakit Asam Urat , 3(2), 47–50.*
- Triyoso, T., A. W. (2021). *Terapi Akupresure Terhadap Kadar Asam Urat Pada Penderita Asam Urat Di Dusun Muara Jaya Kecamatan Kebun Tebu Lampung Barat. In Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm).*

LAMPIRAN

Leaflet



PENYEBAB PENYAKIT ASAM URAT

Konsumsi Makanan Tinggi Purin Purin yang dikonsumsi dalam jumlah besar akan diubah menjadi asam urat oleh tubuh, dan jika tidak dihilangkan dengan baik oleh ginjal, dapat menyebabkan penumpukan.



KENALI GEJALA ASAM URAT

Penyakit asam urat atau gout adalah kondisi yang dapat menyebabkan gejala nyeri yang tidak tertahankan, pembengkakan, dan rasa panas di persendian. Meski semua sendi di tubuh bisa terkena asam urat, namun yang paling sering terserang adalah sendi jari tangan, lutut, pergelangan kaki, dan jari kaki.



GEJALA ASAM URAT APA SAJA?

- NYERI SENDI YANG INTENS
- PERADANGAN DAN KEMERAHAN
- RASA TIDAK NYAMAN DALAM JANGKA PANJANG PADA SENDI
- RENTANG GERAK TERBATAS

WWW.REALLYGREATSITE.COM

FAKTOR RISIKO PENYAKIT ASAM URAT

KENALI SEJAK DINI!



- Pola makan.** Mengonsumsi daging merah dan kerang secara berlebihan, terutama sumber makanan yang mengandung banyak purin
- Berat badan berlebih.** Jika kamu memiliki kelebihan berat badan, maka tubuh memproduksi lebih banyak asam urat.
- Riwayat medis.** Penyakit dan kondisi medis tertentu dapat meningkatkan risiko asam urat.
- Mengonsumsi obat-obatan tertentu.** Mengonsumsi beberapa obat-obatan tertentu juga dapat meningkatkan kadar asam urat
- Riwayat keluarga**
- Usia dan jenis kelamin.** Penyakit asam urat lebih sering terjadi pada pria dibandingkan wanita antara usia 30 hingga 50 tahun

DIAGNOSIS PENYAKIT ASAM URAT

Cek darah
Tes urine 24 jam.
Cek cairan sendi
Tes pencitraan.

BAGAIMANA PENCEGAHAN ASAM URAT?

- Minum banyak air** untuk membantu ginjal berfungsi lebih baik dan menghindari dehidrasi.
- Berolahraga secara teratur** untuk menjaga berat badan yang sehat. Sebab, berat badan ekstra meningkatkan asam urat dalam tubuh dan memberi lebih banyak tekanan pada persendian.
- Menghindari penggunaan obat-obatan tertentu.** Misalnya seperti obat-obatan yang bersifat diuretik atau immunosupresan.
- Membatasi konsumsi makanan dan minuman yang memiliki kandungan zat purin tinggi.** Misalnya seperti daging merah, minuman beralkohol, hingga makanan dan minuman tinggi fruktosa.

PENGOBATAN PENYAKIT ASAM URAT

obat untuk meredakan asam urat

- Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), seperti aspirin (Bufferin), ibuprofen (Advil, Motrin), dan naproxen (Aleve).
- Colchicine (Colcrys, Mitigare).
- Kortikosteroid.

obat yang mencegah asam urat

- Inhibitor xanthine oksidase, seperti allopurinol (Lopurin, Zylprim) dan febuxostat (Uloric).
- Probenesid (Probalan).