

Pendidikan Praktis Asam Urat: Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Panti Werdha Kota Makassar

Muhammad Rizky Asfarada^{1*}, Raidatul Zahidah Sahrir¹, Asti Yulia¹, Astrid Iqranil¹

¹Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin,
Jl. Perintis Kemerdekaan km.10, 90245

Email Penulis Korespondensi: contactmeasfarada@gmail.com

Abstract

Gout is a metabolic disorder of purine metabolism characterized by elevated levels of uric acid in the blood, leading to the accumulation of uric acid crystals and joint pain, particularly among the elderly. In Indonesia, the prevalence of gout is high, with over 355 million sufferers and a hyperuricemia prevalence rate of 81%. Postmenopausal women are at higher risk due to decreased estrogen levels. The management of gout includes both pharmacological and non-pharmacological therapies, with health education being a critical strategy in controlling gout. This community service project at Theodora Elderly Home in Makassar aimed to enhance the knowledge and quality of life of elderly individuals regarding gout by providing education on its definition, causes, symptoms, and appropriate dietary management. The implementation methods included interactive health education sessions, distribution of written educational materials, and rapid uric acid level tests. Uric acid levels were measured in 14 elderly individuals, with results indicating that 80% of participants comprehended the provided material. The findings demonstrated a significant improvement in the knowledge and quality of life of the elderly, as well as a reduction in the consumption of foods that can increase uric acid levels, potentially extending their life expectancy.

Keywords: *Uric Acid, Health Education, Elderly.*

Abstrak

Asam urat atau gout adalah gangguan metabolisme purin yang ditandai oleh peningkatan kadar asam urat dalam darah, menyebabkan penumpukan kristal asam urat dan nyeri sendi, terutama pada lansia. Di Indonesia, prevalensi asam urat tinggi dengan lebih dari 355 juta penderita dan prevalensi hiperurisemia mencapai 81%. Wanita menopause memiliki risiko lebih tinggi karena penurunan hormon estrogen. Penanganan asam urat mencakup terapi farmakologis dan non-farmakologis, termasuk edukasi kesehatan yang penting dalam pengendalian asam urat. Pengabdian masyarakat di Panti Werdha Theodora Makassar bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kualitas hidup lansia terkait asam urat melalui edukasi tentang definisi, penyebab, gejala, dan manajemen diet yang sesuai. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan dengan ceramah interaktif, distribusi materi edukasi tertulis, dan pemeriksaan kadar asam urat menggunakan alat tes cepat. Pemeriksaan kadar asam urat dilakukan pada 14 lansia, dengan hasil menunjukkan 80% lansia memahami materi yang diberikan. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kualitas hidup lansia, serta penurunan konsumsi makanan yang dapat meningkatkan kadar asam urat, sehingga dapat memperpanjang usia harapan hidup lansia.

Kata kunci: *Asam Urat, Edukasi Kesehatan, Lansia.*

1. PENDAHULUAN

Asam urat atau *gout* adalah penyakit gangguan metabolisme purin yang ditandai dengan kadar asam urat serum melebihi 6 mg/dL pada wanita dan lebih dari 7 mg/dL pada laki-laki (Sunarti & Bella, 2020). Peningkatan kadar asam urat dalam darah yang melebihi batas normal disebut hiperurisemia (He *et al*, 2022). Peningkatan asam urat dipicu oleh konsumsi makanan yang mengandung purin sehingga kadar asam urat berlebih akan menimbulkan penumpukan kristal asam urat. Asam urat termasuk penyakit degeneratif yang menyerang persendian dan paling sering dijumpai di masyarakat khususnya pada lanjut usia (lansia) (Pratama *et al*, 2023). Pada wanita *menopause* akan rentan terserang penyakit asam urat karena pada wanita *menopause* mengalami penurunan hormon estrogen. Salah satu fungsi hormon estrogen adalah meningkatkan pengeluaran asam urat melalui urin (Adhiyah, 2020).

Sekitar 355.000.000 orang menderita asam urat. Angka penyakit asam urat relatif tinggi di Indonesia dengan prevalensi mencapai 81%, sehingga menjadikan Indonesia memiliki jumlah penderita asam urat tertinggi di Asia. Di Asia Tenggara, prevalensi hiperurisemia mencapai 13-25% dalam 10 tahun terakhir dan memiliki kurva insidensi yang meningkat setiap tahunnya. Secara nasional prevalensi hiperurisemia adalah 30,3% mencakup 11 provinsi diantaranya Bengkulu, Nanggroe Aceh Darussalam, Sumatera Barat, Jawa Barat, Jawa Timur, Papua Barat, Nusa Tenggara Timur, Kalimantan Selatan, dan Bali (Urbaningrum *et al*, 2023).

Penyakit asam urat dapat menyebabkan ketidaknyamanan pada lansia dalam beraktivitas seperti nyeri sendi. Penyakit asam urat perlu penanganan yang tepat dan aman untuk mengatasi komplikasi yang ditimbulkan dapat berupa terapi farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis dapat diminimalkan dengan melakukan terapi non farmakologis berupa relaksasi, meningkatkan intake cairan, kompres air hangat, diet rendah purin dengan cara mengatur pola hidup dan asupan makanan dengan mengurangi makanan yang mengandung purin tinggi seperti kacang-kacangan dan jeroan, menjaga kebugaran tubuh, olahraga seperti melakukan senam (Widyaloka, 2017).

Salah satu pelaksanaan yang perlu diperhatikan dalam pengendalian asam urat

adalah edukasi (pendidikan kesehatan). Pemberian edukasi adalah suatu bentuk intervensi atau upaya yang ditujukan kepada perilaku agar perilaku tersebut kondusif untuk kesehatan. Pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang atau sekelompok orang dari perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat. Edukasi bertujuan untuk mengubah kebiasaan yang merugikan kesehatan, menanamkan kebiasaan yang baik, memberikan pengertian tentang kesehatan umumnya, dan mengikutsertakan masyarakat dalam penyelenggaraan yang dijalankan untuk kepentingan mereka sendiri. Melalui pendidikan kesehatan kita membantu masyarakat untuk memahami perilaku kesehatan mereka, dan bagaimana perilaku ini berpengaruh terhadap kesehatan terutama dalam upaya mengendalikan gula darah pada penderita asam urat.

Mitra pengabdian masyarakat ini adalah Panti Werdha Theodora Makassar, sebelum melaksanakan kegiatan melakukan analisis masalah kesehatan yang terjadi di komunitas ini dengan melakukan wawancara kepada beberapa pihak yang belum pernah bermitra dengan Panti Werdha Theodora Makassar. Hasil ditemukan bahwa masalah yang terjadi ialah banyak lansia yang mengeluh sering sakit di bagian sendi-sendinya terkhusus di bagian lutut, tetapi lansia belum mengetahui penyebab dan cara mengurangi risiko terjadi masalah kesehatan ini. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan adalah pemberian edukasi kesehatan bebas asam urat dan pemeriksaan kadar asam urat bagi lansia di Panti Werdha Theodora Makassar.

Pengabdian masyarakat di Panti Werdha Theodora ini terdiri dari rangkaian kegiatan yaitu edukasi kesehatan bebas asam urat dan pemeriksaan dini kadar asam urat. Edukasi kesehatan bebas asam urat ini merupakan langkah pencegahan primer. Pencegahan primer ini berfokus pada peningkatan kesehatan dengan meminimalisir faktor risiko untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan yang spesifik (Sari, 2019). Pemberian edukasi ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada lansia akan pentingnya menerapkan pola hidup yang sehat dan deteksi dini terhadap gejala-gejala penyakit asam urat sehingga untuk meminimalisir komplikasi yang dapat terjadi di masa yang akan datang (Madyaningrum *et al*, 2020). Sejalan dengan hal tersebut, maka dilakukan pula pemeriksaan kadar asam urat sebagai bentuk pencegahan sekunder yakni penemuan kasus atau masalah kesehatan secara

dini untuk mengetahui intervensi atau penatalaksanaan lanjutan yang dapat diberikan pada lansia.

Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kualitas kesehatan lansia terkait asam urat. Manfaat yang diperoleh dari hasil pengabdian ini adalah lansia di Panti Werdha Theodora Makassar mengetahui definisi, penyebab, gejala, dan makanan yang harus dihindari bagi penderita asam urat. Selain itu, lansia juga mengetahui kadar asam uratnya sehingga menjadi suatu pertanda untuk menjaga gaya hidup dan pola makan.

2. METODE

Metode pelaksanaan ini berupa kegiatan pemeriksaan kesehatan lansia dan edukasi kesehatan pada lansia di Panti Werdha Theodora Kota Makassar.

Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada 26 November 2023 yang bertempat di Panti Werdha Theodora Kota Makassar.

Alat dan Bahan

Alat Cek Gula Darah (*Glucometer*) Digunakan untuk pemeriksaan kadar asam urat dalam darah para lansia dan *flyer* bergambar yang berisi informasi tentang definisi asam urat, tanda dan gejala serta pencegahan asam urat. Ukuran huruf pada *flyer* dibuat besar agar mudah dibaca oleh lansia.

Langkah Pelaksanaan

Pelaksanaan dimulai dengan memberikan kuesioner *pre-test* untuk menilai pengetahuan awal lansia tentang asam urat, termasuk pemahaman tentang asam urat, penyebabnya, gejala, dan langkah pencegahan. Setelah itu, dilaksanakan sesi edukasi kesehatan yang interaktif, yang mencakup definisi asam urat, penyebabnya, gejala, dan strategi pencegahannya. Materi edukasi tertulis seperti *flyer* bergambar dengan informasi yang mudah dipahami dibagikan untuk memperkuat konten edukasi.

Langkah selanjutnya adalah pengukuran kadar asam urat menggunakan glukometer. Pemeriksaan ini dilakukan pada 14 lansia untuk mengidentifikasi individu dengan kadar asam urat yang tinggi dan memberikan umpan balik

langsung. Setelah sesi edukasi, kuesioner *post-test* diberikan untuk mengevaluasi pemahaman lansia tentang materi yang disampaikan. Pertanyaan dalam kuesioner mencakup pemahaman tentang asam urat, penyebabnya, gejala, makanan yang harus dihindari, dan anjuran konsumsi air putih.

Hasil dari kuesioner *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk mengukur efektivitas intervensi edukasi. Evaluasi ini membantu menilai sejauh mana lansia memahami informasi yang diberikan dan seberapa efektif metode edukasi yang diterapkan.



Gambar 1. Peserta Saat Mengikuti Penyuluhan



Gambar 2. Pemeriksaan Asam Urat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Capaian yang telah berhasil diraih pada kegiatan ini yakni pelaksanaan pengabdian masyarakat yang diawali dari pengajuan permohonan kerjasama dan izin untuk pelaksanaan kegiatan kepada pihak Panti Werdha Theodora Kota Makassar. Rangkaian pengabdian masyarakat yang dilakukan ialah edukasi kesehatan dan pemeriksaan kadar asam urat dalam darah.

Kegiatan diawali dengan penjelasan tentang rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan dan meminta persetujuan (*informed consent*). Kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan edukasi kesehatan bebas asam urat pada lansia di Panti Werdha Theodora Kota Makassar. Pelaksanaan kegiatan dilakukan di ruangan aula pada tanggal 26 November 2023.

Evaluasi Struktur

Edukasi kesehatan bebas asam urat pada lansia yang dipresentasikan oleh Ns. Muh. Rizky Asfarada, S.Kep, dengan Asti Yulia dan Astrid Iqranil sebagai observer, serta Raidatul Zahidah Sahrir sebagai fasilitator. Semua anggota berperan secara baik dengan sesuai dengan rencana yang telah disusun.

Evaluasi Proses

Sejak dimulainya kegiatan, lansia menunjukkan antusiasme yang tinggi dan sangat aktif dalam berdiskusi. Hal ini terlihat dari 42% lansia bertanya tentang materi edukasi yang diberikan yang mengaitkannya dengan pola hidupnya. Selain itu, selama kegiatan berlangsung, presenter mampu membangun ikatan emosional yang baik dengan lansia, sehingga tidak ada lansia yang tidak menyimak dan atau meninggalkan ruangan sebelum kegiatan edukasi selesai.

Evaluasi Hasil

Evaluasi hasil dilakukan melalui kuesioner yang diberikan kepada para lansia setelah sesi edukasi berakhir. Kuesioner ini mencakup pertanyaan mengenai pemahaman lansia tentang asam urat, tanda dan gejala asam urat, serta makanan yang harus dihindari untuk menjaga kadar asam urat dalam batas normal. Berdasarkan kuesioner tersebut, didapatkan hasil bahwa 80% lansia mampu memahami tentang pengetahuan asam urat, 70% dapat menyebutkan tanda dan gejala asam urat yang tinggi, 60% lansia mampu menyebutkan makanan yang dihindari untuk menjaga asam urat dalam kadar normal.

Edukasi bebas asam urat ini menghasilkan peningkatan pengetahuan bagi lansia di Panti Werdha Theodora, Kota Makassar. Rencana tindak lanjut yang perlu dilakukan untuk pencegahan lanjut penyakit asam urat pada lansia di Panti Werdha Theodora, Kota Makassar, adalah menjaga pola makan. Menjaga pola berarti meminimalisir konsumsi makanan tinggi purin dari berbagai sumber bahan

makanan, yaitu: sumber protein hewani (daging, jeroan, ayam, ikan tenggiri, ikan bawal, ikan bandeng, ikan tongkol, kerang dan udang), sumber protein nabati (tempe dan tahu), sayur (kacang-kacangan, bayam, buncis, kangkung, dll) serta membatasi konsumsi makanan bersantan, dan makanan yang digoreng (Kusoy, Kundre, & Wowiling, 2017).

Selain itu, penting juga untuk memaksimalkan mengkonsumsi air putih sekitar 10 gelas atau setara dengan 2,5 liter perhari agar dapat mempermudah fungsi ginjal dalam proses metabolisme, sehingga zat asam urat yang diproduksi oleh purin dapat dikeluarkan melalui urine. Konsumsi makanan tinggi purin dapat meningkatkan metabolisme purin dalam tubuh sehingga menyebabkan kadar asam urat berlebih dalam darah (Wulan, 2017).

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kesehatan

No	Nama	Hasil
1	Ny.P	6,2 gr/dL
2	Ny.V	5,1 gr/dL
3	Ny.W	6,7 gr/dL
4	Ny.L	5,6 gr/dL
5	Ny.M	7,6 gr/dL
6	Ny.SH	6,7 gr/dL
7	Ny.W	8,9 gr/dL
8	Ny.C	6,0 gr/dL
9	Ny.E	6,3 gr/dL
10	Ny.M	6,6 gr/dL
11	Ny.C	5,5 gr/dL
12	Ny.N	7,7 gr/dL
13	Ny.W	5,9 gr/dL
14	Ny.K	6,8 gr/dL

Hasil pemeriksaan kesehatan pada tabel 1 menunjukkan variasi kadar asam urat dalam darah (gr/dL) dari 14 lansia yang berbeda. Menurut literatur medis, kadar asam urat normal dalam darah biasanya berkisar antara 3.5 hingga 7.2 gr/dL pada wanita. Dari hasil yang diperoleh, beberapa peserta memiliki kadar asam urat yang melebihi batas normal ini.

Peserta dengan kadar asam urat di atas 7.2 gr/dL termasuk dalam kategori tinggi dan berisiko mengalami kondisi seperti gout (asam urat). Peserta yang termasuk dalam kategori ini adalah Ny.M (7.6 gr/dL), Ny.W (8.9 gr/dL), dan Ny.N (7.7 gr/dL). Lansia dengan kadar asam urat tinggi perlu mendapatkan perhatian khusus karena kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi seperti *gouty arthritis*, batu ginjal, dan gangguan metabolisme lainnya. Oleh karena itu, edukasi mengenai diet rendah purin dan

pengaturan pola makan yang sehat menjadi sangat penting untuk lansia. Disarankan kepada pengurus Panti Werdha Theodora untuk melakukan pemeriksaan lanjutan pada lansia dengan kadar asam urat tinggi guna menilai risiko lebih lanjut dan merencanakan intervensi yang sesuai. Intervensi dapat mencakup perubahan diet, peningkatan konsumsi air, dan penggunaan obat penurun kadar asam urat jika diperlukan. Edukasi yang diberikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat penting untuk membantu lansia memahami bagaimana mengelola kadar asam uratnya. Materi edukasi yang mencakup penjelasan tentang makanan yang harus dihindari, pentingnya hidrasi, dan gaya hidup sehat dapat membantu mencegah peningkatan kadar asam urat di masa mendatang. Dengan demikian, hasil pemeriksaan kesehatan ini memberikan gambaran awal tentang status kesehatan lansia di Panti Werdha Theodora dan menekankan pentingnya edukasi kesehatan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Melakukan edukasi kesehatan tentang asam urat pada lansia merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia. Edukasi ini terbukti efektif, dengan peningkatan yang signifikan pada pemahaman lansia: 80% mampu memahami pengetahuan tentang asam urat, 70% dapat menyebutkan tanda dan gejala asam urat yang tinggi, dan 60% mampu menyebutkan pantangan makanan yang harus dihindari untuk menjaga kadar asam urat. Hasil ini menunjukkan bahwa melalui edukasi kesehatan, lansia tidak hanya mendapatkan pengetahuan yang lebih baik tentang asam urat tetapi juga dapat menerapkan langkah-langkah pencegahan yang sesuai, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan. Dengan edukasi kesehatan yang diberikan, diharapkan lansia dan pengurus Panti Werdha Theodora dapat memperhatikan agar menjaga pola makan, mengurangi konsumsi makanan yang dapat menyebabkan asam urat tinggi, dan pada akhirnya memperpanjang usia harapan hidup lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan kepada Panti Werdha Theodora Kota Makassar yang telah memfasilitasi proses kegiatan, dan terkhusus peserta yang dalam hal ini adalah lansia yang telah bersedia hadir dan meluangkan waktu dalam pelaksanaan pemeriksaan kesehatan dan edukasi mengenai asam urat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhiyah, D. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat Masyarakat di Kota Bandar Lampung. [Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, Lampung]. Repository Raden Intan. http://repository.radenintan.ac.id/13351/2/SKRIPSI_PERPUS.pdf.
- He, H. *et al.* (2022). The Mediation Effect of Body Composition on the Association Between Menopause and Hyperuricemia: Evidence From China National Health Survey. *Front Endocrinol (Lausanne)* 13, 879384. <https://doi.org/10.3389/fendo.2022.879384>.
- Kusoy, M., Kundre, R. & Wowiling, F. (2017). Kebiasaan Makan Makanan Tinggi Purin dengan Kadar Asam Urat di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan (J-Kp)*, 7(2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jk/article/view/27476/27014>.
- Madyaningrum, E., Kusumaningrum, F., Wardani, K., Susilaningrum, R. & Ramadhani, A. (2020). Buku Saku Kader Pengontrolan Asam Urat di Masyarakat. (Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FK-KMK) UGM. Pemeriksaan Kadar Asam Urat di Dusun III Desa Daenggune Kec. Kinovaro. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(4), 300–303. <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/ejoin/article/769/746/3780>.
- Pratama, U. *et al.* (2023). Peningkatan Pengetahuan Lansia terhadap Pencegahan Penyakit Asam Urat di Desa Meunasah Manyang. *Jurnal Bidang Pengabdian Masyarakat: JBM Bipmas Multidisiplin*, 1(2). <https://journal.sanjayapublisher.co.id/index.php/bipmas/article/view/23/15>.

- Sari, T. (2019). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Asam Urat pada Lansia di Posyandu Lansia RT 12 Kelurahan Rawasari. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2), 132–137. <http://dx.doi.org/10.36565/jak.v1i2.39>.
- Sunarti & Bella, H. (2020). Gaya Hidup Sehat Lansia yang Mempunyai Kadar Asam Urat lebih dari Normal di Posyandu Lansia Turi 01 UPTD Puskesmas Kecamatan Sukorejo. *Jurnal Keperawatan Malang*, 5(1), 1–9. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/view/99>.
- Widyaloka, A. (2017) Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Lansia di Puskesmas Tlogosari Wetan Kota Semarang. [Undergraduate thesis, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang]. Repository Unimus. <http://repository.unimus.ac.id/856/>.
- Wulan, E. (2017). Pengaruh Terapi Minum Air Putih terhadap Perubahan Kadar Asam Urat Darah pada Penderita Asam Urat di Desa Katipugal Kec. Kebonagung Kab. Pacitan. [Undergraduate thesis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun]. Repository Stikes BHM. <https://repository.stikesbhm.ac.id/197/1/37.pdf>.