

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penyuluhan Tentang Pola Makan Terhadap Asam Urat Pada Lansia

Iskandar Zulkarnaen^{1*}, Hardianti Hardianti², Nurhaedah Iskandar³, Rezqiqah Aulia⁴, Demianus Tafor^{5*},
Hairuddin K⁶

¹Program Studi Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Megaresky Makassar

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, UPRI Makassar

³Program Studi Keperawatan Gigi, STIKES Amanah Makassar

⁴Program Studi Ilmu Kedokteran, Universitas Bosowa Makassar

⁵Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Jayapura

⁶Program Studi Farmasi, Universitas Megarezky

Abstract

Uric acid is the end result of catabolism (breakdown) of a substance called purine. Purine substances are natural substances which are one of the chemical structure groups that form DNA and RNA. There are two main sources of purines, namely purines that are produced by the body and purines that are obtained from food, food such as plants or animals. Uric acid actually has a function in the body, namely as an antioxidant and is useful in cell regeneration. The body's metabolism naturally produces uric acid. Uric acid becomes a problem when levels in the body cross normal limits. The forms of health education activities are lectures and direct discussions, demonstrations. While the target of the activity or participants is the elderly group at the health center.

Keywords: Health Center, Elderly, Diet, Gout.

Abstrak

Asam urat adalah hasil akhir dari katabolisme (pemecahan) suatu zat yang bernama purin. Zat purin adalah zat alami yang merupakan salah satu kelompok struktur kimia pembentuk DNA dan RNA. Ada dua sumber utama purin yaitu purin yang diproduksi sendiri oleh tubuh dan purin yang didapatkan dari asupan makanan seperti tanaman atau hewan. Asam urat sebenarnya memiliki fungsi dalam tubuh yaitu sebagai antioksidan dan bermanfaat dalam regenerasi sel. Metabolisme tubuh secara alami menghasilkan asam urat. Asam urat menjadi masalah ketika kadar di dalam tubuh melewati batas normal. Bentuk kegiatan pendidikan kesehatan yaitu ceramah dan diskusi langsung, demonstrasi. Sementara sasaran kegiatan atau peserta adalah kelompok lansia puskesmas.

Kata Kunci: Puskesmas, Lansia, Pola Makan, Asam Urat.

*Penulis Korespondensi : Demianus Tafor

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup masyarakat menjadi pola hidup tidak sehat sehingga mendorong terjadinya berbagai penyakit yang mempengaruhi metabolisme tubuh. Penyakit akibat perubahan metabolisme tubuh biasanya disebut sindrom metabolik. Sindrom metabolik berkaitan erat dengan penyakit asam urat. Semakin tinggi kadar asam urat maka akan mempengaruhi perkembangan sindrom metabolik, (Lingga L, 2012).

Gout atau penyakit asam urat, merupakan suatu penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebihan, baik akibat produksi yang meningkat, pembuangannya melalui ginjal yang menurun atau akibat peningkatan asupan makanan tinggi purin. Gout terjadi ketika cairan tubuh sangat jenuh akan asam urat karena kadarnya yang tinggi. Gout ditandai dengan serangan berulang dari artritis (peradangan sendi) yang akut, kadang kadang disertai pembentukan kristal natrium urat besar yang dinamakan tophus, deformitas atau (kerusakan sendi) secara kronis, dan cedera pada ginjal. (Dhalimarta S, 2008).

Penyakit asam urat di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 sebesar 11,9 % berdasarkan tenaga kesehatan dan 24,7 % berdasarkan diagnosis atau gejala. Prevalensi penyakit sendi atau asam urat di Sulawesi Tengah yaitu sebesar 12,7 %, berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan 21,8 % berdasarkan diagnosis atau gejala. Sedangkan prevalensi asam urat/penyakit sendi di wilayah Kabupaten Banggai sebanyak 10,8% berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan 26,9% berdasarkan diagnosis atau gejala, (Riskesmas, 2013).

II. METODE

Bentuk kegiatan pendidikan kesehatan yaitu ceramah dan diskusi langsung, demonstrasi (Soekidjo Notoatmodjo. 2005). Sementara sasaran kegiatan atau peserta adalah kelompok lansia puskesmas. Ceramah merupakan metoda yang paling sering digunakan dalam proses pembelajaran. Ceramah pada umumnya berbentuk penjelasan oleh instruktur kepada peserta kegiatan dan biasanya diikuti Tanya jawab (diskusi) tentang materi pembelajaran yang belum dapat dimengerti dengan jelas oleh peserta kegiatan. Instrumen yang digunakan adalah daftar wawancara yang digunakan untuk mengetahui tanggapan responden mengenai topik yang telah ditentukan sebelumnya. Kuesioner merupakan alat ukur berupa angket atau kuesioner dengan beberapa pertanyaan. Alat ukur ini digunakan bila responden jumlahnya besar dan tidak buta huruf. dimana angket tersebut dibuat sedemikian rupa sehingga responden hanya tinggal memilih atau menjawab pada jawaban yang sudah ada.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisa bahwa pola makan dengan terjadinya penyakit gout (asam urat) di wilayah kerja puskesmas yang pola makan baik dan tidak menderita penyakit gout dengan pola makan tidak baik dan menderita penyakit gout (asam urat). Dari hasil tabulasi data didapatkan 3 responden yang pola makannya baik maka tidak terjadi penyakit gout (asam urat), dan di dapatkan 31 responden yang pola makannya tidak baik maka terdapat penyakit gout (asam urat). Pola makan dengan konsumsi makanan yang tinggi protein, dalam hal ini misalnya ikan laut merupakan pemicu kejadian penyakit gout. Pola makan sangat menentukan kesehatan seseorang. Jika pola makan benar, kesehatan terjaga, sebaliknya jika pola makan tidak benar besar kemungkinan kita akan terkena berbagai penyakit. Ada peningkatan luar biasa untuk prevalensi gout (asam urat), yang sangat berkorelasi dengan perkembangan ekonomi seperti yang dituturkan oleh pola makan dan gaya hidup. Penyakit pirai (gout) atau artritis (gout) adalah penyakit yang di

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

sebabkan oleh tumpukan asam urat/kristal pada jaringan, terutama pada jaringan sendi. Gout berhubungan erat dengan gangguan metabolisme purin yang memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia) (Junaidi, 2012).

Hal ini menunjukkan bahwa penyakit Asam Urat sangat rentan dialami oleh masyarakat di wilayah pedesaan seperti masyarakat di wilayah kerja puskesmas. Selain masalah yang telah disebutkan, temuan lain yang didapatkan adalah penyakit asam urat yang dialami oleh responden merupakan penyakit asam urat yang berada pada klasifikasi ringan, sehingga proses penanganannya masih mudah diatasi.

IV. KESIMPULAN

Kegiatan pendidikan kesehatan dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, sebagaimana lazimnya tujuan pendidikan kesehatan, dimana masyarakat dapat meningkatkan pengetahuannya, bahwa untuk dapat mengatasi masalah kesehatan pada lansia, dengan fokus mengurangi pola makan yang berlebihan. Dengan demikian masyarakat khususnya lansia, dapat mengamalkan upaya-upaya pencegahan yang bertujuan untuk mencegah terjadinya asam urat di wilayah kerja puskesmas. Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa: 1). Sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik. 2). Sebagian besar responden menderita penyakit gout. 3). Terdapat hubungan pola makan dengan terjadinya gout (asam urat) di wilayah kerja puskesmas. 4). Dengan adanya pendidikan kesehatan atau penyuluhan kesehatan bisa menambah wawasan dan atau pengetahuan sehingga pola makan bisa diatur untuk supaya tidak terjadi asam urat (Gout).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Bapak Kepala Puskesmas beserta jajarannya bersama para peserta yang telah menyediakan fasilitas dan akomodasi yang sangat baik, beserta stakeholder terutama Dinas Kesehatan Propinsi Sulawesi Selatan yang bersedia memberikan perizinan dalam kegiatan pengabdian masyarakat. TIM PKM yang bekerjasama yang luar biasa dalam pelaksanaan kegiatan ini sehingga berjalan dengan baik. Semoga kegiatan pengabdian masyarakat bermanfaat bagi masyarakat secara sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Nursinah.dkk (2023). Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Terhadap Keaktifan Lanjut Usia. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan (BaJIK). ISSN Elektronik, 2964-0849, Vol. 1 No. 2 (2023): Maret
- Dalimartha, S., 2008. Resep Tumbuhan Obat Untuk Asam Urat, Penebar Swadaya, Jakarta.
- Junaidi, I. 2012. Rematik Dan Asam Urat Edisi Revisi. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer
- Lingga L. 2012. Bebas Penyakit Asam Urat Tanpa Obat. Agromedia Pustaka, Jakarta
- Riskesda, 2013. Riset Kesehatan Dasar: Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.