

**PENYULUHAN ARTHITIS GOUT (ASAM URAT) PADA LANSIA  
DI DASAWISMA ANGGREK I dan II  
PERUMAHAN BUMI ANTARIKSA, KLEGEN, MADIUN**

**Vidya Kartikaningrum**

Program Studi D3 Farmasi  
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam  
Universitas Katolik Widya Mandala Madiun  
[vidya.dida@gmail.com](mailto:vidya.dida@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Arthritis Gout is often called "the disease of kings" because this disease is associated with good eating and drinking habits. The results of the 2012 Riskesdas revealed that the prevalence of gout in Indonesia was 11.9% and in East Java it was 26.4% (RI Ministry of Health, 2013). Data on the Madiun City Health Office in 2015 showed nearly 10,000 cases occurred in Madiun. Gout occurs mainly in men, ranging from the age of puberty to reaching the peak age of 40-50 years, whereas in women, the percentage of gout begins to be found after entering menopause. Management of gout arthritis was often difficult because it related to adherence to lifestyle changes (Azari, 2014). Attitudes and behavior played an important role because it influenced a person's response to illness and diseases (Notoatmodjo, 2010). The solution offered to optimally introduce gout was by lectures and discussions. Hopefully, the results would be obtained in the form of knowledge about perceptions of illness, knowledge of symptoms, causes of disease, treatment and lifestyle in gout sufferers resulting in changing the behaviors of gout sufferers in the Dasawisma Anggrek I and II, PKK group at Antariksa, Klegen, Madiun*

**Key words:** *gout, elderly, counseling*

**A. Pendahuluan**

**1. Analisis Situasi**

*Gout* atau asam urat merupakan salah satu jenis reumatik yang sering dijumpai dalam masyarakat, Penyakit ini disebabkan oleh tingginya kadar asam urat di dalam darah. Serangan gout biasanya disertai dengan tanda-tanda radang, seperti nyeri, bengkak, panas, sakit bila digerakkan, dan kulit di atas sendi yang terkena tampak kemerahan.

Penyebab pasti *gout* primer masih belum diketahui, namun penyakit ini dapat disebabkan oleh defek genetik pada metabolisme purin, yang menyebabkan produksi berlebih asam urat atau hiperurisemia, retensi asam urat, dan keduanya. Sedangkan pada *gout* sekunder yang terjadi selama perjalanan penyakit lain, seperti diabetes mellitus, hipertensi, anemia sel sabit, dan penyakit renal (Kowalak J, 2011).

Kejadian atau prevalensi *gout* pada tahun 2008 yang dilaporkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia WHO mencapai 20% dari penduduk dunia yang telah terserang *gout*, dimana 5 - 10% adalah mereka yang berusia 5 sampai 20 tahun dan 20% adalah mereka yang berusia 55 tahun. Berdasarkan hasil penelitian terakhir dari Zeng et al 2008, prevalensi *gout* di Indonesia mencapai 23,6% hingga 31,3%, angka ini menunjukkan bahwa nyeri akibat *gout* sudah sangat mengganggu aktivitas masyarakat Indonesia.

Penyakit asam urat atau biasa dikenal sebagai *gout arthritis* merupakan suatu penyakit yang diakibatkan karena penimbunan kristal monosodium urat di dalam tubuh. Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia, seperti perasaan nyeri di daerah persendian dan sering disertai timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderitanya. Penyebab penumpukan kristal di daerah tersebut diakibatkan tingginya kadar asam urat dalam darah.

Bahan pangan yang tinggi kandungan purinnya dapat meningkatkan kadar urat dalam darah antara 0,5 - 0,75 g/ml purin yang dikonsumsi. Konsumsi lemak atau minyak tinggi seperti makanan yang digoreng, santan, margarin atau mentega dan buah-buahan yang mengandung lemak tinggi seperti durian dan alpukat juga berpengaruh terhadap pengeluaran asam urat (Kowalak J, 2011).

Pada lanjut usia terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit, seperti peningkatan kadar asam urat (*hiperurisemia*). *Hiperurisemia* bisa timbul akibat produksi asam urat yang berlebihan dan pembuangan asam urat yang berkurang. Faktor yang menyebabkan *hiperurisemia* adalah produksi asam urat di dalam tubuh meningkat, karena tubuh memproduksi asam urat berlebihan penyebabnya, antara lain adanya gangguan metabolisme purin bawaan (penyakit keturunan), berlebihan mengkonsumsi makanan berkadar purin tinggi, dan adanya penyakit kanker atau pengobatan (kemoterapi) serta pembuangan asam urat sangat berkurang keadaan ini timbul akibat dari minum obat (anti TBC, obat diuretik/HCT, dan salisilat), dalam keadaan kelaparan (Azari, 2014).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar asam urat adalah aktivitas fisik. Aktivitas yang dilakukan seseorang berkaitan dengan kadar asam urat yang terdapat dalam darah. Aktivitas fisik, seperti olahraga atau gerakan fisik akan menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan dan berlangsung jangka panjang maka semakin banyak asam laktat yang diproduksi (Azari, 2014).

Kebiasaan makan-makanan yang mengandung purin dapat meningkatkan asam urat dalam darah sehingga dapat menimbulkan *gout arthritis*. Terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang tinggi kandungan

nukleotida purin, seperti sarden, kangkung, jeroan, dan bayam akan meningkatkan produksi asam urat. Sebaliknya, mengurangi konsumsi makanan dengan kandungan nukleotida purin tinggi dan memperbanyak konsumsi makanan dengan kandungan nukleotida purin rendah akan dapat mengurangi risiko hiperurisemia atau gout arthritis. Salah satu upaya untuk mengurangi penumpukan protein adalah terapi diet asam urat yang baik dan benar (Kowalak J, 2011). Kejadian *gout arthritis* dapat mengakibatkan kesulitan atau gangguan dalam bergerak maupun beraktivitas.

Berdasarkan pusat data BPS Provinsi Jawa Timur, *gout* merupakan salah satu penyakit terbanyak yang diderita oleh kaum lansia yaitu pada tahun 2007 sebanyak 28% dari 4.209.817 lansia menderita penyakit *gout* (Depkes RI, 2013). Di kota Madiun data tahun 2015 menunjukkan lebih dari 10.000 kasus asam urat terjadi dan hampir 90% terjadi pada lansia (Dinkes Madiun, 2016). Salah satu tempat yang akan digunakan untuk sosialisasi adalah daerah perkotaan di Kota Madiun. Lokasi kegiatan merupakan lingkungan perkotaan, dengan permasalahan tingginya penyakit asam urat di kota Madiun dan aktivitas warga yang padat di perkotaan. Sasaran kegiatan ditujukan kepada kelompok Dasawisma Anggrek I dan II Perumahan Bumi Antariksa, Klegen, Madiun. Kelompok tersebut mempunyai kegiatan pertemuan rutin bulanan.

## **2. Permasalahan yang Dihadapi Mitra**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bersama mitra, permasalahan prioritas mitra yang perlu segera ditangani sebagai berikut:

- a. Segi pengetahuan mengenai penyakit dan pengobatan asam urat. Masyarakat khususnya kelompok lansia belum memahami pengobatan yang benar pada penanganan penyakit asam urat.
- b. Segi perilaku mengenai pola hidup yang tepat pada pasien dengan terdiagnosis asam urat. Masyarakat khususnya kelompok lansia belum memahami dan menerapkan pola hidup yang baik dalam penanganan penyakit asam urat.

## **3. Solusi yang Ditawarkan**

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan bersama mitra, solusi yang ditawarkan sebagai berikut:

- a. Untuk segi pengetahuan, memberikan pemahaman mengenai penyakit dan pengobatan yang benar mengenai penyakit asam urat.
- b. Untuk segi perilaku mengenai pola hidup, memberikan pelatihan cara minum obat asam urat yang benar dan pola hidup yang tepat pada pasien dengan terdiagnosis asam urat.

## **B. Target dan Luaran**

Dalam melaksanakan kegiatan ini target luaran berupa:

1. Pengetahuan: mengenal gejala, penyebab, dan pengobatan asam urat
2. Perilaku: mampu memodifikasi gaya hidup dan pengobatan tepat pada asam urat

3. Artikel yang dipublikasikan di jurnal pengabdian kepada masyarakat.

### C. Metode Pelaksanaan

#### 1. Kerangka Pemecahan Masalah

Untuk mencapai perubahan pengetahuan dan pola hidup sehat bagi penderita asam urat, maka perlu dilakukan hal-hal sebagai berikut:

- Meningkatkan pengetahuan penderita asam urat mengenai gejala, penyebab, dan pengobatan asam urat dengan penjelasan presentasi dan leaflet.
- Menekankan pentingnya cara minum obat yang benar untuk asam urat dengan penjelasan presentasi dan kartu kontrol minum obat.
- Menekankan pentingnya menjaga pola makan dan hidup sehat dengan penjelasan presentasi, leaflet, dan lembar kontrol makanan.

#### 2. Realisasi Pemecahan Masalah

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- Memberikan penjelasan berupa presentasi dan leaflet untuk meningkatkan pengetahuan penderita asam urat mengenai gejala, penyebab, dan pengobatan asam urat.
- Memberikan penjelasan berupa presentasi dan kartu kontrol minum obat untuk menekankan pentingnya cara minum obat yang benar untuk asam urat.
- Memberikan penjelasan berupa presentasi, leaflet, dan lembar kontrol makanan untuk menekankan pentingnya menjaga pola makan dan hidup sehat.

#### 3. Khalayak Sasaran

Peserta penyuluhan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu-ibu di Dasawisma Anggrek I dan II, terutama lansia Perumahan Bumi Antariksa, Klegen, Madiun.

#### 4. Tahapan Kegiatan

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1	Penyusunan proposal	Oktober – November 2017
2	Koordinasi Pelaksanaan	25-28 November 2017
3	Pelaksanaan kegiatan a. Pertemuan 1 b. Pertemuan 2	Rabu, 29 November 2017 pukul 16.00 WIB Sabtu, 9 Desember 2017 pukul 16.00 WIB
4	Penyusunan Laporan	11-14 Desember 2017
5	Seminar	Jumat, 15 Desember 2017

### D. Hasil yang Dicapai

#### 1. Tahapan Kegiatan yang Dilakukan

Kegiatan Penyuluhan *Arthritis Gout (Asam Urat)* pada Lansia di Dasawisma Anggrek I dan II Perumahan Bumi Antariksa, Klegen, Madiun merupakan salah satu rangkaian kegiatan program kerja Universitas Katolik

Widya Mandala Madiun khususnya Prodi Farmasi. Penyuluhan ini diharapkan dapat membantu masyarakat setempat dalam pengelolaan penyakit asam urat meliputi pengobatan dan pola hidup yang sehat.

Kegiatan ini dimulai dengan pembukaan oleh Ibu RT setempat yang menjelaskan mengenai rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan, salah satunya penyuluhan mengenai asam urat. Kemudian dilanjutkan oleh perwakilan tim penyuluh dari D3 Farmasi WIMA Madiun. Peserta penyuluhan adalah ibu-ibu PKK yang tergabung dalam Dasawisma Anggrek I dan II Perumahan Bumi Antariksa.

Penyuluhan dimulai dengan pengisian kuisisioner sebagai bentuk pretest untuk mengetahui tingkat awal pemahaman peserta mengenai asam urat. Setelah pengisian kuisisioner dilanjutkan penjelasan gejala umum asam urat, penyebab, dan cara mengatasi. Penjelasan kemudian dilanjutkan cara pengobatan asam urat baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Masyarakat ditekankan mengenai hal tersebut dengan tujuan dapat mengkonsumsi obat sesuai aturan sehingga yang berdampak pada meningkatnya kesehatan peserta.

Penjelasan kemudian dilanjutkan mengenai pola hidup yang baik bagi penderita asam urat termasuk makanan yang harus dihindari bagi penderita asam urat. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab respon peserta cukup baik terlihat dari beberapa pertanyaan yang disampaikan kepada pemateri. Sebelum sesi penyuluhan berakhir kami membuat kesepakatan dengan 10 orang peserta yang menderita asam urat dari total 32 peserta penyuluhan untuk mencoba menerapkan cara minum obat yang benar dan pola makan yang sehat. Hasil dari penerapan tersebut akan dilakukan evaluasi pada pertemuan selanjutnya.

Pertemuan kedua dilaksanakan 10 hari kemudian, di mana di awal pertemuan dilakukan sedikit review mengenai asam urat. Selanjutnya peserta diminta mengisi kuisisioner kembali sebagai bentuk post-test untuk melihat perubahan pemahaman peserta mengenai asam urat.

**Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test**

No	Peserta	Jumlah jawaban benar	
		Pre-test	Post-test
1	Ny. B	5	7
2	Ny. K	4	8
3	Ny.R	4	7
4	Ny. ST	3	9
5	Ny. SM	3	8
6	Ny. SG	4	7
7	Ny. SR	4	6
8	Ny. TP	3	6
9	Ny. TW	4	8
10	Ny. WH	3	9

## **2. Perubahan yang Terjadi pada Khalayak Sasaran**

Sesi berikutnya kami melakukan tanya jawab mengenai perubahan apa yang dirasakan peserta setelah memperbaiki cara minum obatnya. Berbagai pertanyaan dan respon peserta merefleksikan keingintahuan peserta mengenai pengelolaan penyakit asam urat yang benar. Secara umum peserta merasakan nyeri berkurang dengan minum obat tepat waktu dan menjaga pola makan. Hasil kuisioner juga menunjukkan pemahaman peserta meningkat dari jumlah jawaban benar yang dijawab oleh peserta. Hal ini dapat menggambarkan bahwa meningkatnya pengetahuan penderita, cara minum obat yang benar, dan menjaga pola makan dapat mengurangi intensitas kambuhnya penyakit asam urat. Adapun faktor pendukung keberhasilan kegiatan ini meliputi:

- a. Respon peserta yang baik dan aktif dalam mengikuti penyuluhan.
- b. Leaflet yang membantu memberikan informasi kepada peserta.
- c. Pemateri yang saling melengkapi dan membantu peserta dalam mengisi kuisioner.

Sedangkan faktor penghambat kegiatan adalah:

- a. Tidak semua peserta mau berkomitmen dalam mencoba minum obat dengan teratur dan pola makan sehat.
- b. Waktu penyuluhan yang terbatas.

## **3. Rencana Keberlanjutan Program**

Diharapkan melalui kegiatan ini tujuan akhir yang ingin dicapai dapat terwujud serta masyarakat menjadi lebih perhatian dalam mengonsumsi obat dan pola makan bagi dirinya sendiri maupun di lingkungan keluarganya masing-masing. Dari hasil penyuluhan ini dapat direncanakan penyuluhan serupa dalam lingkup lebih luas untuk mendapatkan manfaat yang lebih luas kepada masyarakat.

## **E. Kesimpulan dan Saran**

### **1. Kesimpulan**

Pelaksanaan penyuluhan sebagai salah satu program pengabdian kepada masyarakat berjudul “Penyuluhan *Arthritis Gout (Asam Urat)* pada Lansia di Dasawisma Anggrek I dan II Perumahan Bumi Antariksa, Klegen, Madiun” telah terlaksana dengan baik dan mendapatkan respon yang baik dari peserta.

### **2. Saran**

- a. Peningkatan kesiapan pemateri dalam menyampaikan penyuluhan
- b. Ke depan diharapkan ada upaya dalam meningkatkan peran peserta penyuluhan untuk terus konsisten minum obat teratur dan menjaga pola makan.

## **Daftar Pustaka**

Azari RA. (2014). *Journal Reading: Arthritis Gout*. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung: Semarang.

Depkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.

Dinas Kesehatan Kota Madiun. (2016). Profil Kesehatan Kota Madiun Tahun 2015. [http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KAB\\_KOTA\\_2014/3577\\_Jatim\\_Kota\\_Madiun\\_2015.pdf](http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2014/3577_Jatim_Kota_Madiun_2015.pdf). Diakses pada 30 Juli 2017.

Kowalak, Jennifer P. (2011). *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta : EGC

Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Kartu Kontrol Minum Obat

NO	HARI/TANGGAL	PAGI	SIANG	MALAM

### Lampiran 2. Leaflet

**PENYAKIT ASAM URAT**

Penyakit yang disebabkan oleh tingginya kadar asam urat dalam darah (akibat gangguan metabolisme DARI MAKANAN YANG MENGANDUNG PROTEIN)

Sering terjadi pada mereka yang berusia 55 tahun

Normalnya, Nilai asam urat bagi wanita 2,4 – 6 mg/dl, untuk pria 3,0 – 7 mg/dl

**APA ITU ASAM URAT ???**

**BAGAIMANA TERJADINYA**

"Jika kadar asam urat itu berlebihan, ginjal tidak akan sanggup mengaturnya sehingga kelebihan itu akan menumpuk pada jaringan dan sendi."

Otomatis, ginjal juga akan mengalami gangguan. Kandungan asam urat yang tinggi menyebabkan nyeri dan sakit dipersedian yang amat sangat, jika sudah sangat parah, penderita bisa tidak bisa jalan."

**APA TANDA dan Gejala Asam Urat?**


1. Kesemutan dan linu

Oleh :  
 Vidya Kartikaningrum, M.Farm., Apt  
 Dian Nur Cahyani, M.Si., Apt  
 Putung Prabowo, M.Farm., Apt


PROGRAM STUDI D3 FARMASI  
 UNIVERSITAS KATOLIK  
 WEDYA MANDALA  
 MADIUN



2. Nyeri terutama pada malam hari atau pagi hari saat bangun tidur.



3. Sendi yang terkena asam urat terlihat bengkak, kemerahan, panas dan nyeri luar biasa pada malam dan pagi.



**CARA MENGATASI**

- Melakukan pengobatan hingga kadar asam urat kembali normal. Kadar normalnya adalah 2.4 hingga 6 untuk wanita dan 3.0 hingga 7 untuk pria.

"Kontrol makanan yang akan dimakan !!!"

- Banyak minum air putih. Dengan banyak minum air putih, dapat membantu membuang purin yang ada dalam tubuh.
- Kompres handuk hangat, mandi air hangat.

**Makanan yang dihindari (Mengandung Banyak Purin)**

- Lauk pauk seperti jeroan, hati, ginjal, limpa, babat, usus, paru dan otak.
- Makanan laut seperti udang, kerang, cumi, kepiting.
- Makanan kaleng seperti kornet dan sarden.

4. Daging, telur, kaldu atau kuah daging yang kental.

4. Kacang-kacangan seperti kacang kedelai (termasuk hasil olahannya seperti tempe, tauco, oncom, susu kedelai), kacang tanah, kacang hijau.

**KOMPLIKASI**

- ✓ Batu ginjal
- ✓ Gagal ginjal
- ✓ Penyakit jantung koroner
- ✓ Cacat Parmanen
- ✓ Diabetes
- ✓ Obesitas
- ✓ Cedera yang tiba-tiba
- ✓ Hipertensi atau darah tinggi
- ✓ Reumatik

**TERIMA KASIH**

**Lampiran 3. Foto-Foto Kegiatan**

