

## PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG DIET GOUTY ARTHRITIS DAN PEMERIKSAAN GRATIS ASAM URAT PADA LANSIA

Andro Ruben Runtu<sup>1</sup>, Meilita Enggune<sup>2</sup>, Nolla Lolowang<sup>3</sup>, Angelia Pondaa<sup>4</sup>, Agustinus Langitan<sup>5</sup>, Djoise Kaunang<sup>6</sup>, Elizabeth Purba<sup>7</sup>, Grace Merentek<sup>8</sup>, Ever Lontaan<sup>9</sup>, Jeane Sumarauw<sup>10</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup> Program Studi D III Keperawatan, STIKES Bethesda Tomohon

*e-mail: androruntu21@gmail.com*

### Abstrak

Penyakit gout arthritis menjadi masalah utama di dunia kesehatan, karena dibuktikan dari berbagai kasus terdapat banyaknya komplikasi dari penyakit tersebut diantaranya gagal ginjal, batu ginjal dan lain-lain masih cukup tinggi di masyarakat. Di Puskesmas Tara-tara penyakit gouty arthritis merupakan 3 penyakit terbesar pada lansia. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan oleh dosen Prodi D3 Keperawatan, dengan menggunakan metode penyuluhan kesehatan, tanya jawab dan pemeriksaan gratis asam urat. Jumlah masyarakat yang mengikuti kegiatan ini sebanyak 28 orang lansia. Hasil yang didapatkan masyarakat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan ini dan kegiatan ini sangat bermanfaat dalam menambah pengetahuan tentang diet gouty arthritis.

**Kata kunci:** Penyuluhan kesehatan, Diet, Gouty Arthritis, Pemeriksaan Asam Urat

### Abstract

Gout arthritis is a major health issue because a number of cases have shown that the disease can cause many complications, such as kidney failure and kidney stones, which are still quite common in the community. At the tara Wellbeing Center, gouty joint pain is the third greatest illness in the older. A lecturer in the D3 Nursing Study Program carried out this Community Service activity through health education, question and answer, and a free uric acid test. The quantity of individuals who took part in this action were 28 old individuals. The community's participation in this activity was extremely enthusiastic, and it was very helpful in spreading awareness of the gouty arthritis diet.

**Keywords:** Health counseling, Diet, Gouty Arthritis, Examination of Uric Acid

### PENDAHULUAN

Menurut data survei WHO, 35% pria di Indonesia penderita asam urat berusia di bawah 34 tahun, menjadikan Indonesia sebagai negara keempat terbesar di dunia dengan populasi penderita asam urat. Setelah osteoarthritis, asam urat merupakan penyakit terbanyak kedua di Indonesia (Dalimartha S, Andrian DF. (2014). Masyarakat sebaiknya menghindari makan jeroan, makanan kaleng, udang, kerang, dan melinjo agar terhindar dari penyakit asam urat (Dalimartha & Setiawan, 2014), sehingga sangat penting bagi lansia untuk mewaspadai diet berupa tersebut (Madyaningrum, Ema, dkk. (2020).

Gouty Arthritis, bersama dengan hipertensi dan diabetes mellitus, adalah penyakit paling umum ketiga pada lansia, menurut temuan wawancara dengan petugas kesehatan di Puskesmas Tara-tara. Para petugas mengatakan berkembangnya penyakit ini karena kecenderungan untuk mengadakan acara-acara gembira/sengsara yang memberikan daging, sague/getah yang dapat menyebabkan penyakit asam urat dan adanya olah raga yang cukup konsisten sehingga konsumsi makanan/diet, terutama penyakit asam urat, umumnya tidak dikontrol dan masih ada orang yang lebih tua yang hampir tidak terbiasa dengan diet nyeri sendi gout (Smart A. (2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Dwi Nur Ferdiani, dkk (2021) terhadap 32 lansia. Berdasarkan hasil temuan rata-rata tingkat pengetahuan lansia sebelum mendapat penyuluhan adalah 11,84, dan meningkat menjadi 15,72 setelah mendapat penyuluhan. Hasil pengolahan data menunjukkan p value 0,000 atau  $p < 0,05$ , sehingga disimpulkan lansia di Desa Karangmojo lebih mengetahui tentang diet gout arthritis setelah mendapatkan penyuluhan kesehatan, sehingga pengetahuan lansia tentang arthritis gout tumbuh sebagai hasil dari pendidikan kesehatan. Berdasarkan data diatas Tujuan Pengabdian kepada Masyarakat ini untuk memberikan penyuluhan kesehatan tentang diet gout arthritis dan pemeriksaan gratis asam urat pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Taratara Kota Tomohon.

## METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah Pendidikan Kesehatan yaitu Penyuluhan kesehatan yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran tentang diet gouty arthritis yang disertai dengan pemeriksaan gratis asam urat pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Tara-tara Kota Tomohon. Kegiatan ini dilaksanakan oleh dosen Prodi D3 Keperawatan STIKES Bethesda Tomohon, yang dilaksanakan pada tanggal 11 Mei 2023 yang diikuti oleh 28 orang lansia. Kegiatan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan oleh Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), acara inti penyuluhan kesehatan tentang diet gouty arthritis dan pemeriksaan gratis asam urat pada lansia oleh tim dosen, dan penutupan bersama dengan tenaga kesehatan Puskesmas Tara-tara.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat ini diikuti oleh 28 orang lansia, semua peserta merupakan warga kelurahan Tara-tara 3. Dalam kegiatan ini, tim yang terlebih dahulu melakukan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat untuk mentransfer pengetahuan dengan harapan supaya tujuan kegiatan ini dapat tercapai dan selanjutnya pemeriksaan gratis asam urat.

Pada sesi awal paparan materi tentang diet gouty arthritis yang diberikan oleh dosen prodi D3 Keperawatan STIKES Bethesda Tomohon, bahwa dengan mengatur diet dan menghindari makanan yang tinggi protein dapat mengurangi kadar asam urat dalam darah.



**Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan Oleh Tim Pengabdian Masyarakat**



**Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan Oleh Tim Pengabdian Masyarakat**

Kegiatan Penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan gratis gouty arthritis ini merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang diet gouty. Selanjutnya dilakukan dengan pemeriksaan asam urat didapatkan sebagian besar masyarakat belum pernah melakukan pengecekan asam urat.



Gambar 3. Pemeriksaan Gratis Asam Urat



Gambar 4. Foto bersama Dosen Tim Pengabdian kepada Masyarakat bersama Tenaga Kesehatan Puskesmas Tara-tara

## SIMPULAN

Pada kegiatan ini, narasumber memberikan penyuluhan dengan menggunakan liflet. Dengan adanya penyuluhan kesehatan tentang diet gouty arthritis ini menandai perlunya dorongan perubahan kepada lansia untuk dapat mematuhi diet dan memeriksa kadar asam urat di fasilitas kesehatan. Luaran yang hendak diupayakan dan dicapai melalui kegiatan ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan tentang diet gouty arthritis, melalui: Terciptanya peserta yang memiliki kemauan untuk datang mengikuti kegiatan Terbentuknya kerjasama antara pihak STIKES Bethesda Tomohon dan Puskesmas Tara-tara Kota Tomohon.

## SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, diharapkan dapat menambah informasi lansia tentang diet gouty arthritis serta para peserta dapat memperoleh manfaat terutama untuk kesehatan. Disarankan para lansia untuk lebih aktif memeriksakan diri seperti posyandu lansia yang dilakukan oleh Puskesmas.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi STIKES Bethesda Tomohon yang telah memberi dukungan *financial* terhadap pengabdian kepada masyarakat ini, Kepala Puskesmas Tara-tara dan petugas kesehatan yang memfasilitasi dan masyarakat Kelurahan Tara- tara 3 sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Dalimartha S, Andrian DF. (2014). Tumbuhan Sakti Atasi Asam Urat. Jakarta: Penebar Swadaya
- Fitri D, Nuriyah Y, Estiningtyas. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Diet Gout Arthritis terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia di Desa Karangmojo. [https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/Jurnal\\_Ilmiyah\\_Keperawatan/article/viewFile/832/733](https://ejurnal.stikesmhk.ac.id/index.php/Jurnal_Ilmiyah_Keperawatan/article/viewFile/832/733) diakses 9 Mei 2023.
- Madyaningrum, Ema, dkk. (2020). Buku Saku Kader: Pengontrolan Asam Urat di Masyarakat. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FK-KMK) UGM. ISBN: 978-602-6801-22-7.
- Smart A. (2010). Ramatik Dan Asam Urat: Pengobatan Dan Terapi Sampai Sembuh Total. Jogjakarta: A\*Plus Book
- Sueni, Haniarti & Ayu Dwi Putri Rusman. (2021). Analisis Penyebab Faktor Resiko Terhadap Peningkatan Penderita Gout (Asam Urat) Di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang. Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan. Vol 4 (1): 1- 9. pISSN 2614-5073, eISSN 2614-3