

PENGELOLAAN DIET DAN AKTIVITAS FISIK PASIEN DALAM PENGENDALIAN KADAR ASAM URAT

Arum Dwi Ningsih

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
Corresponding Author: Arum Dwi Ningsih Arumdn87@gmail.com Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto	Peningkatan kadar asam urat dalam darah pada pasien gout arthritis disebabkan karena pola makan, Obesitas dan gaya hidup. Selain itu aktivitas fisik juga sangat berpengaruh terhadap kadar asam urat. Tujuan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat adalah mengaplikasikan bidang ilmu keperawatan edical bedah khususnya pada system musculoskeletal, Fokus pada Penyakit Arthritis Gout kepada Masyarakat. Sebagai dosen saya mengajak mahasiswa untuk mengplikasikan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Mahasiswa diajak untuk menerapkan asuhan keperawatan secara langsung dengan melakukan proses keperawatan yaitu pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan pada pasien dengan Arthritis Gout. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi, edukasi, penerapan teknologi, pendampingan serta evaluasi. Hasil Pengabdian Masyarakat dianalisis menggunakan uji statistic <i>Wilcoxon</i> didapat nilai p value 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi terhadap Tingkat pengetahuan peserta posyandu lansia tentang pengeloaan diet dan aktivitas dalam mengontrol kadar asam urat. Keywords: <i>Edukasi, Aktivitas Fisik, Pola Makan, Tingkat pengetahuan</i> This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Terjadinya peningkatan kadar asam urat dengan nilai >6,0 mg/dl untuk Perempuan serta >7,0 mg/dl untuk laki-laki merupakan suatu keadaan yang disebut sebagai Hiperurisemia. Kadar asam urat yang berlebih dapat mengakibatkan rasa sakit pada area sendi yang bersifat akut. Peningkatan kadar asam urat terjadi akibat adanya penumpukan zat purin didalam darah, sehingga ginjal mengalami penurunan dalam proses filtrasi dan reabsorpsi, akibat kelebihan asam urat tersebut maka akan terjadi penumpukan pada sendi dan jaringan (Putri et al., 2021).

Berdasarkan data World Health Organization tahun 2018, diketahui bahwa Prevalensi gangguan fungsi sistem musculoskeletal di dunia meningkat sebesar 1,7 miliar. Prevalensi Gout Arthritis di dunia, secara total meningkat sebanyak 1.370 (33,3%). Pada

beberapa negara maju prevalensi Gout Arthritis cenderung tinggi. Di negara Inggris prevalensi Gout Arthritis meningkat (3,2 %) dan sebanyak (3,9 %) usia dewasa jg terjadi di negara Amerika Serikat. Menurut data (Riskesdas, 2018), prevalensi penyakit sendi di Indonesia berdasarkan diagnosis atau gejalanya sebesar (7,30%) dari jumlah penduduk Indonesia. Gout arthristis menempati urutan kedua yaitu dengan prevalensi (7,30 %) dari jumlah penduduk Indonesia (Jannah, 2024). Prevalensi tertinggi berada pada kelompok umur ≥ 75 tahun (18,9%). Prevelensi berdasarkan jenis kelamin, diketahui umur diketahui pada Perempuan sebesar (8,5%) lebih tinggi dibanding laki-laki sebesar (6,1%) (Yayu & Jumriani, 2024)

Arthritis gout terjadi akibat peningkatan produksi asam urat. Asam urat merupakan produk akhir dari metabolisme purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel makhluk hidup. Beberapa faktor yang dapat mengakibatkan peningkatan kadar asam urat diantaranya genetik, usia lanjut, obesitas serta pola makan yang kurang baik seperti konsumsi makanan tinggi purin yang berlebih. Purin merupakan mikroprotein yang terkandung di dalam makanan. Konsumsi makanan tinggi purin merupakan faktor utama yang memicu terjadinya gout arthritis dan menyebabkan beberapa gejala atau kekambuhan. Gout arthritis juga menyebabkan penurunan ekskresi asam. Hal ini terjadi karena kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan mengkonsumsi alcohol, Hipertensi, Penyakit jantung, Penggunaan obat-obatan diuretik dan obat antihipertensi lainnya serta gangguan fungsi ginjal (Ansjarullah et al., 2020).

Beberapa faktor penyebab penyebab terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam darah yang dapat diubah antara lain obesitas, pola makan, serta gaya hidup. Selain itu aktivitas fisik juga sangat kadar asam urat. Aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor utama yang mendasari penyebab beberapa penyakit kecacatan, dan kematian (Putri et al., 2021). Sehingga perlu diketahui pentingnya menjaga pola makan dan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari utamanya pada kelompok umur lansia. Salah satu Upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang pengelolaan diet dan aktivitas fisik yaitu dengan melakukan edukasi kepada Masyarakat melalui kegiatan pengabdian Masyarakat di Posyandu Lansia yang ada di wilayah kerja puskesmas Kedundung.

Puskesmas Kedundung merupakan Unit Pelaksana Teknis Dinas Kesehatan Kota yang bertanggung jawab terhadap pelayanan kesehatan di wilayah kerjanya. Puskesmas Kedundung berperan menyelenggarakan upaya kesehatan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk agar memperoleh derajat kesehatan yang optimal. Dengan demikian Puskesmas berfungsi sebagai pusat penggerak pembangunan berwawasan kesehatan, pusat pemberdayaan keluarga dan masyarakat serta pusat pelayanan strata pertama.

Sasaran pada kegiatan pengabdian Masyarakat yang akan saya lakukan adalah posyandu lansia di wilayah kerja puskesmas kedundung. Hal ini karena, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018. Lansia merupakan kelompok umur yang memiliki peringkat tertinggi dalam kejadian Arthritis Gout. Sehingga perlu dilakukan perhatian khusus untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang Konsep Penyakit Arthritis Gout, Pengelolaan Diet dan aktivitas Fisik pada kelompok umur lansia.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat adalah mengaplikasikan bidang ilmu keperawatan medikal bedah khususnya pada system musculoskeletal, Fokus pada Penyakit Arthritis Gout kepada Masyarakat. Sebagai dosen saya mengajak mahasiswa untuk mengaplikasikan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Mahasiswa diajak untuk menerapkan asuhan keperawatan secara langsung dengan melakukan proses keperawatan yaitu pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan pada pasien dengan Arthritis Gout.

METODE

a. Sosialisasi

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan melakukan MOU dengan mitra yaitu Dinas Kesehatan Kota Mojokerto. MOU yang dilakukan Oleh Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yaitu kegiatan Tri Dharma Perguruan tinggi, salah satunya adalah pengabdian Kepada Masyarakat. Puskesmas Kedundung adalah salah satu Puskesmas di wilayah kerja kota Mojokerto yang menjadi sasaran dalam kegiatan Masyarakat yang akan dilakukan. Beberapa Langkah koordinasi yang dilakukan yaitu:

- 1) Ajuan Proposal Pengabdian kepada Masyarakat kepada LPPM Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
- 2) Perizinan penelitian ditujukan kepada kantor walikota, Bakesbangpol, Dinas Kesehatan kota Mojokerto dan Kepala Puskesmas Kedundung Kota Mojokerto.
- 3) Koordinasi dengan Puskesmas Kedundung Kota Mojokerto terkait penggalan data untuk mencari fenomena masalah mitra
- 4) Koordinasi persiapan kegiatan pengabdian Masyarakat.

b. Edukasi

Melakukan Edukasi kepada kelompok umur lansia di posyandu lansia wilayah kerja puskesmas Kedundung kota Mojokerto. Edukasi yang dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi. Durasi pelaksanaan edukasi selama 90 menit. Adapun media yang digunakan adalah LCD, laptop dan leaflet. Peserta pengabdian akan mendapatkan bingkisan sebagai bentuk *Reward*. Untuk melakukan evaluasi terhadap pengetahuan peserta terkait materi yang telah disampaikan, maka dilakukan *pre* dan *post test* yang berisi kuis tingkat pengetahuan peserta terhadap Pengelolaan Diet dan Aktivitas fisik pasien GOUT Arthritis.

c. Penerapan teknologi

Penerapan teknologi Kesehatan yang dilakukan pada kegiatan pengabdian Masyarakat yaitu pemeriksaan kadar asam urat secara digital. Selain dilakukan pemeriksaan kadar asam urat, peserta juga akan dilakukan pemeriksaan TTV atau tanda-tanda vital, pemeriksaan gula darah dan kadar kolesterol. Selain itu, peserta juga akan dilakukan pengkajian melalui metode wawancara serta pemeriksaan Fisik.

d. Pendampingan dan evaluasi

Pendampingan yang dilakukan oleh ketua pengabdian yaitu saat dilakukan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat baik kepada kader posyandu, serta anggota pengabdian dalam hal ini adalah peran serta mahasiswa dalam melakukan asuhan keperawatan mulai dari tahap pengkajian, diagnosis, perencanaan, implementasi dan evaluasi keperawatan.

e. Keberlanjutan program

Keberlanjutan dari program ini yaitu pemantuan perilaku lansia dalam mengatur dietnya dan menjaga pola makan serta aktivitas fisik pada lansia. Pemantuan dan keberlanjutan program dilakukan secara langsung pada periode posyandu pada bulan yang akan datang, serta pemantauan melalui kader posyandu lansia pada bulan berikutnya.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah Responden	%
1	Umur		
	Midle Age (45-59)	10	25
	Elderly (60-74)	29	72,5
	Old (75-90)	1	2.5
2	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	5	12,5
	Perempuan	35	87,5
3	Pendidikan		
	SD	2	5
	SMP	23	57,5
	SMA	15	37,5
	Jumlah	40	100

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Hasil pengumpulan data pada table 1, Diketahui bahwa sebagian besar usia Responden tergolong Elderly sebanyak 29 orang atau 72,5% Data Jenis Kelamin, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 35 orang atau 87,5%. Tingkat pendidikan responden sebagian besar adalah berpendidikan SMP Keperawatan sebanyak 23 orang atau 57,5%.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden sebelum dan sesudah pemberian Edukasi tentang Pentingnya mengelola Aktivitas Fisik dan Pola makan

Variabel Pengetahuan	Tingkat	Pre		Post		Nilai p
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	
Baik		0	0	17	42,5	P = 0,000 Z = -6,000
Cukup		19	47,5	23	57,5	
Kurang		21	52,5	0	0	
Total		40	100	40	100	

Sumber data: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebelum dilakukan edukasi tentang Pentingnya mengelola aktivitas fisik dan pola makan, sebagian besar pengetahuan responden berada pada kategori pengetahuan kurang sebanyak 21 responden (21%). Setelah dilakukan kegiatan edukasi maka Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 23 (57,5%). Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diketahui bahwa Z hitung sebesar -6, 000 dan nilai Sig 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi tentang pentingnya pengelolaan aktivitas fisik dan Pola makan.

PEMBAHASAN

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan responden sebelum dilakukan edukasi berada pada rentang kategori kurang sebanyak 21 (52,5%) dan setelah dilakukan edukasi sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 23 (57,5%). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah dilakukan edukasi. Edukasi kesehatan tentang pengelolaan aktivitas fisik dan pola makan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang pengendalian kadar asam urat dengan menjaga pola makan dan aktivitas fisik. Tujuan melakukan edukasi kesehatan adalah meningkatkan derajat kesehatan, mencegah penyakit maupuninjury, memperbaiki serta mengembalikan kesehatan, meningkatkan strategi koping terhadap masalah kesehatan. Edukasi berfokus pada peningkatan kemampuan manusia dalam untuk melakukan perilaku pola hidup bersih dan sehat (Waliulu et al., 2018).

Pendidikan Kesehatan merupakan salah satu Tindakan yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan. Melalui Pendidikan Kesehatan maka seseorang akan mendapatkan tambahan informasi, sehingga akan meningkatkan wawasan. Tingkat pengetahuan yang meningkat dapat mengakibatkan perubahan pola berpikir dan sikap dalam pencegahan penyakit (Salamah et al., 2024). Hal ini didukung oleh hasil penelitian. Hasil uji statistic diketahui nilai $p < 0,000$. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh Tingkat pengetahuan responden setelah dilakukan edukasi Kesehatan tentang pentingnya mengelola aktivitas fisik dan pola makan dalam pengendalian kadar asam urat.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingginya kadar asam urat, salah satunya adalah Pola makan. Konsumsi makanan dengan kandungan tinggi purin merupakan etiologi dari Gout arthritis. Purin terdapat pada semua makanan yang mengandung protein. Selain diet rendah purin, seseorang harus membatasi asupan lemak yang berlebih, hal ini karena kandungan lemak dalam darah yang terlalu tinggi dapat membatasi proses ekskresi purin. Sehingga kandungan purin dalam darah diatas nilai normal. Penumpukan purin dalam darah mengakibatkan proses akumulasi purin sehingga terjadilah kristal asam urat yang mengendap pada sendi dan ginjal. Keadaan ini dapat mnegakibatkan keluhan nyeri sendi dan terjadinya batu ginjal (Nurhayati, 2018).

Aktivitas merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan tingginya kadar asam urat dalam darah. Aktivitas fisik merupakan kegiatan pergerakan tubuh manusia dalam melakukan aktivitas hariannya. Aktivitas fisik seperti olah raga teratur sangat

disarankan untuk menjaga kebugaran tubuh salah satunya adalah menurunkan kadar asam urat dalam darah. Aktivitas fisik berupa olah raga teratur dan melakukan gerakan tubuh akan mengakibatkan naiknya asam laktat dalam darah. Kandungan asam laktat yang cukup menyebabkan pengeluaran asam urat dari dalam tubuh sehingga kandungan asam urat terkontrol (Maimuna & Nyoman Udiani, 2024).

SIMPULAN

Hasil uji statistik diketahui nilai $p < 0,000$. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh Tingkat pengetahuan responden setelah dilakukan edukasi Kesehatan tentang pentingnya mengelola aktivitas fisik dan pola makan dalam pengendalian kadar asam urat. Dengan membatasi asupan makan tinggi purin dan aktivitas fisik seperti olah raga teratur, maka diharapkan kadar asam urat terkontrol dalam batas normal.

DAFTAR PUSTAKA

- (Yayu & Jumriani, 2024) Ansyarullah, A., Cahyady, E., & Zurriyani, Z. (2020). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Purin Terhadap Kekambuhan Gout Arthritis Di Poli Klinik Penyakit Dalam Rs Pertamedika Ummi Rosnati Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(4), 584–592. <https://doi.org/10.33024/jikk.v7i4.3285>
- Jannah, W. (2024). ASAM URAT PADA PENDERITA GOUT ARTHRITIS DI DESA KAMPAR UPT PUSKESMAS KAMPA TAHUN 2023. 3, 512–517.
- Maimuna, & Nyoman Udiani, N. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Desa Kendek & Bone Baru Wilayah Kerja Puskesmas Lokotoy Kabupaten Banggai Laut. *Februari*, 2, 12–19.
- Nurhayati. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Penyakit Gout (Asam Urat) Di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Taweli. *Jurnal KESMAS*, 7(6), 134–147.
- Putri, A. K., LA, N., Hermawati, & I, R. (2021). Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Terjadinya Arthritis Gout. *Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas)*, 102–104.
- Salamah, A. R., Haqqi, S. D., & Rolekta, S. (2024). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tentang Tanaman Obat Keluarga (TOGA) ¹Abidah Roja Salamah, ²Salma Dinil Haqqi, ³Sheila Rolekta. *Jurnal Ilmiah Sain Dan Teknologi*, 2(1), 289–295.
- Waliulu, S. H., Ibrahim, D., & Umasugi, M. T. (2018). Pengaruh Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Upaya Pencegahan Stunting Anak Usia Balita. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 9(4), 269–272.
- Yayu, P., & Jumriani. (2024). HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIFITAS FISIK DAN USIA TERHADAP KEJADIAN PENYAKIT GOUT ARTHTRITIS PADA LANSIA DI PUSKESMAS TOBELO. 14(576–584), 576–584.