

PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG ASAM URAT DI POSYANDU LANSIA DATARAN TINGGI BINJAI TAHUN 2023

Sapta Dewanti^{1*}, Ananda Khofifah², Rabiatul Jannah Tanjung³.

¹Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumatera Utara, Indonesia

²Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumatera Utara, Indonesia

³Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumatera Utara, Indonesia

*Email Korespondensi: saptadewanti7@gmail.com

Abstrak

Asam urat merupakan hasil dari metabolisme purin dalam tubuh yang dapat menyebabkan radang sendi jika kadarnya berlebihan. Penyakit ini sering terjadi pada lansia, yang rentan karena penurunan kekuatan fisik dan daya tahan tubuh. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang asam urat di Posyandu Lansia Dataran Tinggi Binjai pada November 2023. Sebuah sesi edukasi kesehatan dilakukan, mencakup diskusi tentang asam urat, penyebab, gejala dan penanganannya. Kegiatan dilakukan melalui penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan, di mana lansia diberikan informasi mengenai pencegahan dan gejala dini penyakit asam urat. Penilaian pasca edukasi dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi. Hasil pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan pengetahuan lansia mengenai asam urat, serta penekanan pada pentingnya modifikasi gaya hidup dan pemantauan kesehatan secara berkala untuk mencegah komplikasi lebih lanjut. Kegiatan ini memberikan dampak positif bagi para lansia di Dataran Tinggi Binjai dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mereka tentang pencegahan penyakit asam urat.

Kata Kunci: Asam Urat, Lansia, Posyandu Lansia

Abstract

Uric acid is a result of purine metabolism in the body that can cause arthritis if levels are excessive. This disease often occurs in the elderly, who are vulnerable due to decreased physical strength and endurance. This community service program aims to improve the knowledge of the elderly about gout at the Binjai Highlands Elderly Posyandu in November 2023. A Health education session was conducted, which included discussions about gout, its causes, symptoms and management. Activities were conducted through counseling and health checks, where the elderly were provided with information on the prevention and early symptoms of gout. A post-education assessment was conducted to evaluate the effectiveness of the intervention. The results of this community service show an increase in elderly knowledge about gout, as well as an emphasis on the importance of lifestyle modification and regular health monitoring to prevent further complications. This activity has a positive impact on the elderly in Binjai Highlands in increasing their awareness and knowledge of gout prevention.

Keywords: Elderly, Elderly Integrated Service Post, Uric Acid

1. PENDAHULUAN

Asam urat adalah asam berbentuk kristal yang merupakan hasil dari proses metabolisme atau pemecahan purin dalam tubuh. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention* (2020), asam urat merupakan bentuk general radang sendi yang biasanya memengaruhi satu sendi pada satu waktu tertentu seperti sendi jempol kaki. Serangan asam urat dapat terjadi secara berulang dan menyebabkan radang sendi yang memburuk¹. Asam urat secara normal akan larut dalam darah dan dikeluarkan melalui urine. Namun, pada kondisi tertentu tubuh menghasilkan asam urat yang

melebihi ambang batasnya atau mengalami gangguan dalam proses pembuangan asam urat sehingga mengakibatkan asam urat menumpuk². Kadar asam urat dalam darah yang tinggi menimbulkan kristal asam urat yang mengakibatkan pembengkakan dan peradangan sendi³. Dalam kondisi normal, kadar asam urat yang larut dalam darah berkisar antara 3,4-7,0 mg/dL pada laki-laki, 2,4-6,0 mg/dL pada perempuan, dan 2,0-5,5 mg/dL pada anak-anak². Serangan penyakit asam urat (*gout*) ditandai dengan timbulnya rasa nyeri di persendian yang berujung pada rasa sakit yang hebat.

Penyakit ini tidak termasuk dalam golongan penyakit yang mematikan, tetapi jika tidak ditangani dengan tepat bisa menimbulkan *gout* kronik, dimana penderitanya akan sering menderita sakit pada sendi dan kesemutan. Menurut Charlish (2009) Sendi yang terserang akan terasa sakit, dalam kurun waktu tertentu dan segera menjadi bengkak, berubah memerah, terasa sangat panas, dan disertai nyeri hebat⁴.

Artritis *gout* terjadi akibat peningkatan kadar asam urat yang disebut hiperurisemia. Setiap pasien hiperurisemia dan *gout* harus mendapat informasi yang cukup dan memadai tentang asam urat, hiperurisemia dan penyakit *gout*. Informasi penting ini dapat digunakan oleh pasien untuk memodifikasi gaya hidup seperti mencapai berat badan ideal, menghindari minuman dengan pemanis buatan dan minuman beralkohol, serta menghindari makanan berkalori tinggi seperti daging merah dan *seafood* secara berlebihan. Anjuran untuk mengonsumsi makanan dengan kadar lemak rendah dan latihan fisik juga dibutuhkan. Penggunaan terapi penurun asam urat pada penderita hiperurisemia masih kontroversial. *The European League Against Rheumatism (EULAR)*, *American Colleague o Rheumatology (ACR)* dan *National Kidney Foundation (NKF)* tidak merekomendasikan pelaksanaan terapi untuk menurunkan asam urat berdasarkan pertimbangan keamanan dan efektivitas terapi. Sebagai solusinya, *Japan Society for Nucleic Acid Metabolism* merekomendasikan penggunaan obat penurun asam urat pada pasien hiperurisemia asimptomatis⁵.

Orang lanjut usia rentan terkena penyakit karena penurunan kekuatan fisik dan daya tahan tubuhnya⁶. Untuk itu lansia dan pasien penderita penyakit asam urat perlu diberikan edukasi dengan baik tentang pencegahan dan gejala-gejala dini yang timbul akibat *gout* atau penyakit asam urat sehingga menjadi langkah awal penanganan.

2. METODE

2.1. Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada masyarakat ini beranggotakan para kader Posyandu Lansia Dataran Tinggi Binjai.

2.2. Alat dan bahan

Alat dan bahan yang digunakan untuk mendukung program pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Spanduk
- Laptop
- Video
- Kamera
- Tripot
- Exercise Bed
- Booklet
- Poster

- Data sekunder kondisi umum Lansia Dataran Tinggi Binjai

2.3. Cara Pengumpulan Data

Data sekunder (Data kesehatan Asam Urat di Posyandu Lansia Dataran Tinggi Binjai).

2.4. Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan Lansia Dataran Tinggi Binjai Timur yang meliputi: tekanan darah, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga diperoleh gambaran Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Asam Urat Di Posyandu Lansia Dataran Tinggi Binjai Tahun 2023.

3. LAPORAN KEGIATAN

Proses pelaksanaan penelitian terdiri dari beberapa tahapan yakni a) persiapan, b) pelaksanaan, c) penyuntingan laporan hasil pemeriksaan kondisi umum lansia berkaitan dengan data pribadi lansia yakni usia, jenis kelamin, serta pemberian atau penyebaran *booklet* sosialisasi peningkatan pengetahuan lansia tentang asam urat, d) pembahasan dan pengolahan data hasil pemeriksaan, e) tindak lanjut kegiatan berkala dan, f) luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

3.1. Persiapan

Persiapan dilakukan dengan beberapa tahap yakni

3.1.1. Koordinasi dengan Posyandu Lansia Dataran Tinggi Binjai.

Koordinasi dengan Posyandu Lansia Dataran Tinggi Binjai telah berlangsung sejak tahun 2023 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan keluarga dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) Posyandu Lansia Dataran Tinggi Binjai kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas lansia, maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga lansia secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

3.1.2. Koordinasi dengan pengurus organisasi Posyandu Lansia Dataran Tinggi Binjai.

Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus Posyandu Lansia Dataran Tinggi di Binjai untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada lansia. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus organisasi Posyandu Lansia Dataran Tinggi Binjai, maka disepakati untuk diadakan kegiatan pengetahuan asam urat pada lansia dengan cara melaksanakan penyuluhan. Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah hari Selasa, 16 November 2024 pukul 08.00 WIB-10.00WIB

3.1.3. Persiapan Tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan.

3.1.3.1. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan *booklet* yang berisi sosialisasi tentang pengetahuan potensi Asam Urat yang akan terjadi dan panduan pencegahan (terlampir).

3.2 Pelaksanaan

3.2.1 Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan tanggal Selasa, 16 November 2023 di Posyandu Lansia Dataran Tinggi Binjai. Acara dimulai pada pukul 08.00 WIB.

3.2.2 Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum anggota Lansia

Data tentang kondisi umum Lansia di Posyandu Lansia Dataran Tinggi Binjai diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan November 2023, yang terdiri dari: jenis kelamin, umur merupakan faktor pemicu Asam Urat pada Lansia

3.3 Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada Selasa, 16 November 2023 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon serta kondisi lansia beserta keluarga dari kader yang bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang merupakan kolaborasi Tim Dosen bersama mahasiswa Akper Kesdam I/BB menjadi suatu program penting untuk mengetahui kecukupan pengetahuan yang dimiliki para lansia berkaitan dengan asam urat di Dataran Tinggi Binjai Timur. Kegiatan ini diisi dengan program penyuluhan sebagai upaya meningkatkan pengetahuan para lansia tentang asam urat, kadar normal asam urat, cara pencegahan hingga pemeriksaan sebagai bentuk antisipasi penyakit asam urat. Bagi lansia dengan status kadar asam urat melebihi batas ambang diberikan penjelasan khusus sebagai edukasi untuk mengurangi risiko penyakit asam urat. Pengabdian ini memberikan dampak positif bagi para lansia Dataran Tinggi untuk mengetahui upaya pencegahan untuk meminimalisir penyakit-penyakit yang dipicu oleh peningkatan asam urat berlebih.

Sesuai dengan target persiapan hingga pelaksanaan, tim melaksanakan kegiatan secara terstruktur mulai dari koordinasi dengan Posyandu, dengan para pengurus Posyandu hingga pelaksanaan monitoring dan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat.

Sebagai upaya mendukung program edukasi ini, tim yang bertugas memberikan penyuluhan telah dilengkapi dengan media tambahan seperti poster. Penjelasan yang diberikan bersifat komprehensif mulai dari penjelasan mengenai asam urat, makanan yang dapat meminimalisir peningkatan asam urat berlebih, program pencegahan dan olahraga yang dapat dilakukan oleh para lansia. Setiap penjelasan diberikan menggunakan bahasa, analogi, hingga peraga yang mudah dipahami oleh audiens. Pada akhir program, tim yang bertugas melakuakn tes berupa evaluasi pemahaman para lansia terkait asam urat sebagai indikator keberhasilan program.



Gambar 1. Leaflet (poster) sebagai alat bantu edukasi



Gambar 2. Cek kadar asam urat



Gambar 3. Cek Tekanan Darah



Gambar 4. Senam Lansia

PENUTUP

Kesimpulan

Kegiatan Posyandu Lansia Dataran Tinggi telah berjalan dengan baik, namun pada pelaksanaannya, perlu dukungan dan kerjasama dari institusi kesehatan untuk mengoptimalkan pelaksanaan program pendidikan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan secara terjadwal, dengan materi pendidikan kesehatan yang beragam, sehingga lansia memiliki pengetahuan yang cukup dalam hal menjaga dirinya terhadap penyakit degeneratif khususnya asam urat.

Saran

Bagi petugas pelayanan kesehatan yang berada di wilayah Posyandu Lansia Dataran Tinggi, sebaiknya kegiatan posyandu lansia agar sering diisi dengan memberikan pendidikan kesehatan atau materi yang berhubungan dengan Kesehatan Lansia serta pemeriksaan kesehatan secara berkala, sehingga lansia selalu terjaga kesehatannya dan dapat hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Madyaningrum, E., Kusumaningrum, F., Wardani, R. K., Susilaningrum, A. R. & Ramdhani, A. *Buku Saku Kader: Pengontrolan Asam Urat di Masyarakat. Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada* (2020).
2. Kartika, H. Asam Urat, Bisa Menyerang Ginjal?? *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kemenkes* https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/237/asam-urat-bisa-menyerang-ginjal (2022).
3. Sari, Y.N.I. & Syamsiyah, N. *Berdamai Dengan Asam Urat, Edisi I.* (Bumi Medika, 2018).
4. Astuti, E., Widari, N. P. & Dewi, E. U. Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Asam Urat di Posyandu Lansia RT 17 RW 06 Tambak Asri Surabaya. *J. Pengabdi. Masy.* **3**, 19–24 (2022).
5. Perhimpunan Reumatologi Indonesia. *Rekomendasi Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout.* (2020).
6. Arjani, I. A. M. S., Mastra, N. & Merta, I. W. Gambaran Kadar Asam Urat, Glukosa Darah Dan Tingkat Pengetahuan Lansia Di Desa Samsam Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan. *Meditory J. Med. Lab.* **6**, 46–55 (2018).
7. Hardinsyah, M. & Supariasa, I. D. N. *Ilmu gizi teori dan aplikasi.* (EGC, 2016).