



Pelaksanaan Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat

Armanda Tri Murti Ningsih¹, Devi Mekar Sari²

^{1,2}DIII Keperawatan, Akademi Keperawatan YPTK Solok
¹armandatrimukti@gmail.com, ²devimekarsari@gmail.com

Abstract

Based on an initial survey on June 18 2023 of 8 people suffering from gout who sought treatment at the KTK Community Health Center, information was obtained that 6 of the 8 patients said they had suffered from gout for more than 5 years and 2 people said they had only suffered from gout for the past 2 years. 6 of these 8 patients said that they did not limit the food they consumed due to gout, they did not exercise because their knees and other joints often hurt and their activities were hindered because of the pain they felt in the joints. The aim of the research is to find out an overview of the implementation of efforts to prevent gout recurrence by gout sufferers. This type of research uses a descriptive design. The population in this study were gout sufferers who were in the Working Area of the KTK Health Center in Solok City, totaling 62. The sample used was simple random sampling in October 2023. Data was collected using a questionnaire and then the data was processed by computerization and then analyzed using analysis. univariates are then interpreted. The results of the study showed that (51.6%) of respondents did not regulate their diet well in efforts to prevent gout recurrence by gout sufferers(56.5%) of respondents did not exercise. in efforts to prevent gout recurrence by gout sufferers. (53.2%) of respondents had poor fluid intake in efforts to prevent gout recurrence by gout sufferers. It is hoped that health workers will be more active in providing counseling and guidance through leaflets back to make it easier for gout sufferers to get information regarding diet, exercise and fluid intake to prevent gout recurrence.

Abstrak

Berdasarkan survei awal pada tanggal 18 Juni 2023 terhadap 8 orang penderita asam urat yang berobat di Puskesmas KTK di dapatkan keterangan bahwa 6 dari 8 orang pasien mengatakan sudah menderita asam urat lebih dari 5 tahun dan 2 orang mengatakan menderita asam urat baru 2 tahun ini. 6 dari 8 pasien ini mengatakan bahwa tidak ada membatasi makanan yang dikonsumsi terkait penyakit asam urat, tidak ada melakukan olahraga karena lutut dan sendi lainnya sering sakit dan beraktivitas terhalang karena rasa sakit yang dirasakan pada sendi. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pelaksanaan upaya pencegahan kekambuhan asam urat oleh penderita asam urat. Jenis pada penelitian ini menggunakan desain *deskriptif*. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita asam urat yang berada di di Wilayah Kerja Puskesmas KTK Kota Solok yang berjumlah 62 pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling* pada bulan Oktober 2023. Data di kumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan kemudian data diolah dengan komputerisasi lalu dianalisa menggunakan analisa *univariat* kemudian diinterpretasikan. Hasil penelitian menunjukkan (51,6%) responden tidak baik pengaturan diit dalam upaya pencegahan kekambuhan asam urat oleh penderita asam urat. (56,5%) responden tidak melakukan olahraga dalam upaya pencegahan kekambuhan asam urat oleh penderita asam urat (53,2%) responden tidak baik asupan cairan dalam upaya pencegahan kekambuhan asam urat oleh penderita asam urat. Diharapkan tenaga kesehatan agar lebih aktif lagi dalam memberikan penyuluhan dan bimbingan melalui leaflet guna memudahkan penderita asam urat dalam mendapatkan informasi terkait pengaturan diit, olahraga dan asupan cairan guna pencegahan kekambuhan asam urat.

Kata Kunci : Pencegahan, Kekambuhan, Asam Urat

1. Pendahuluan

Asam urat merupakan hasil metabolisme tubuh atau tepatnya hasil akhir dan katabolisme suatu zat yang bernama purin. Zat purin merupakan salah satu unsure protein yang ada dalam struktur rantai DNA dan RNA. Jadi asam urat merupakan hasil buangan zat purin yang ikut mengalir bersama darah dalam pembuluh darah dan kelebihan kadar asam urat dalam cairan darah biasanya akan dibuang bersama air seni. (Suriana, 2018:8)

Peningkatan produksi asam urat menyebabkan asam urat merembes ke organ-organ disekitar jaringan pembuluh darah dan membentuk timbunan kristal-kristal asam urat. Timbunan kristal-kristal asam urat ini umumnya terjadi pada beberapa organ penting dan menyebabkan gejala penyakit asam urat. (Suriana,2018:11)

Apabila asam urat melebihi batas yang aman maka bahaya yang terjadi akan berdampak pada ginjal dan jantung, jika terjadi hiperurikemia maka akan beresiko besar terjadinya pembentukan batu asam urat di ginjal dan batu kalsium oksalat. Kedua batu ini akan menyebabkan tingginya tekanan di batu ginjal dan pembuluh-pembuluh darah sehingga dinding pembuluh darah semakin tebal dan aliran darah ke ginjal pun semakin berkurang. Inilah yang menyebabkan terjadinya kerusakan ginjal. (Wulandari,2018:11)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mengatakan bahwa angka prevalensi penyakit asam urat tahun 2018 mencapai 20% dari penduduk dunia. Penyakit asam urat mengalami peningkatan dan mempengaruhi 8,3 juta (4%) pada orang dewasa di Amerika Serikat. Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa penyakit sendi di Indonesia sesuai diagnosis tenaga kesehatan (nakes) sebesar 11,9% dan sesuai diagnosis dan gejala sebesar 24,7%. Prevalensi penyakit sendi di Jawa Tengah tahun 2019 sesuai diagnosis tenaga kesehatan sebesar 11,2% ataupun sesuai diagnosis dan gejala sebesar 25,5%. (Arjani, 2020:47)

Penyakit sendi di Sumatera Barat perlu mendapat perhatian dikarenakan prevalensi yang tinggi yaitu 18,7% pada tahun 2018 dan hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan prevalensi dari tahun 2017 yang hanya 15,4%. Seperti tahun tahun sebelumnya untuk populasi terbanyak yang mengalami penyakit sendi didominasi oleh wanita dibandingkan laki-laki. (Riskesdas, 2020:124). Penderita asam urat dari bulan April sampai Juni 2021 sebanyak 165 orang, yang lama sebanyak 75 orang, penderita baru sebanyak 115 orang dan yang berulang sebanyak 62 orang.

Tingginya asam urat dalam tubuh bisa menimbulkan *multiple effect*, tidak hanya penyakit asam urat. Asam urat hanya satu dari sekian penyakit yang ditimbulkan oleh timbunan asam urat dalam tubuh. Bahkan keberadaan asam urat tinggi yang lama dan menetap dalam tubuh bisa menyebabkan timbulnya komplikasi berbagai penyakit berbahaya. Ada berbagai penyakit yang disebabkan oleh penyakit asam urat yaitu gangguan ginjal, jantung koroner, Diabetes melitus. (Suriana, 2018:17). Upaya pencegahan kekambuhan asam urat dapat dilakukan dengan pengaturan makan atau diet, olahraga teratur, asupan cairan yang cukup. (Indah Sari, 2018:33)

2. Metode Penelitian

Disain penelitian ini adalah *deskriptif*, Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Oktober 2023 di Wilayah Kerja Puskesmas KTK Kota Solok. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien yang menderita asam urat di wilayah kerja Puskesmas KTK yang berjumlah 165 orang. teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu pengambilan sampel secara acak dari jumlah populasi yang ada dan untuk penentuan sampel dilakukan teknik undian atau lotre dan didapatkan jumlah sampel sebanyak 62 orang dan cadangan 10% yaitu sebanyak 6 orang.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kelompok Umur, Pendidikan dan Pekerjaan, Jenis Kelamin

Karakteristik responden	f	%
1. Umur		
Dewasa Tengah (31-45 Tahun)	22	35,5
Dewasa Akhir (46-59 Tahun)	10	16,1
Lansia (> 60 Tahun)	30	48,4
2. Pendidikan		
Pendidikan dasar (SD-SMP)	41	66,1
Menengah (SMA)	19	30,6
Tinggi (PT)	2	3,6
3. Jenis Kelamin		
Laki-Laki	21	21
Perempuan	41	41
4. Pekerjaan		
IRT (Tidak Bekerja)	22	35,5
PNS	2	3,2
Tani	19	30,6

Wiraswasta	19	30,6
Total	36	100 %

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa kurang dari sebagian (48,4%) responden berada pada kelompok usia lansia (> 60 tahun). Lebih dari sebagian (66,1%) responden memiliki pendidikan dasar (SD-SMP). Kurang dari sebagian (35,5%) responden sebagai IRT (tidak bekerja). Kurang dari sebagian (66,1%) responden berjenis kelamin perempuan.

b. Pengaturan Diit

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengaturan Diit dalam Upaya Pencegahan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat

Hasil Analisa Univariat	f	%
1. Pengaturan Diit		
Baik	30	48,4 %
Tidak Baik	32	51,6 %
2. Olah Raga		
Dilakukan	27	43,5 %
Tidak Dilakukan	35	56,5 %
3. Asupan Cairan		
Baik	29	46,8 %
Tidak Baik	33	53,2 %
Jumlah	36	100 %

Berdasarkan tabel .2 dapat dilihat lebih dari sebagian (51,6%) responden tidak baik pengaturan diit. Sebagian (56,5%) responden tidak melakukan olahraga. Sebagian (53,2%) responden tidak baik Asupan Cairan dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat.

Sebagian (51,6%) responden tidak baik pengaturan diit dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ida Ayu Mande Sri Anjani (2018) yang meneliti tentang gambaran Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat di Desa Kamal Wilayah Kerja Puskesmas Karambitan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (52,3%) responden tidak melakukan Pengaturan Diit dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat. Sejalannya penelitian ini sebabkan persamaan jenis kelamin dan umur yang hampir sama dengan penelitian yang peneliti dilakukan. Kenyataan yang peneliti lakukan terdapat lebih dari sebagian (51,6%) responden tidak melakukan pengaturan diit dalam upaya pencegahan kekambuhan asam urat oleh penderita asam urat, hal ini disebabkan karena responden tidak mendapatkan informasi

sehingga kurangnya pengetahuan penderita dalam upaya pencegahan kekambuhan asam urat hal ini dapat dilihat (56,1%) responden masih mengkonsumsi makanan berlemak, santan kental serta gorengan dan (53,4%) responden masih mengkonsumsi sayuran hijau seperti kangkung, daun melinjo, bayam dan daun singkong. Menurut Indah Sari (2019:34) menyatakan bahwa pengetahuan yang cukup dapat mengurangi resiko kekambuhan asam urat karena dengan pengetahuan dapat mengetahui makanan yang dapat memicu kekambuhan penyakit asam urat serta dapat menghindari makanan dan minuman yang dapat memicu kekambuhan asam urat seperti makanan berlemak, bersantan dan minuman beralkohol sehingga lebih banyak mengkonsumsi makanan rendah lemak dan karbohidrat kompleks.

Kurang dari sebagian (48,4%) responden baik dalam pengaturan diet hal ini disebabkan dalam upaya pencegahan kekambuhan asam urat oleh penderita asam urat, hal ini disebabkan adanya dukungan keluarga dalam menjaga pola makan sehingga dapat mencegah terjadinya kekambuhan asam urat pada penderita asam urat. Menurut Indah Sari (2017:35) menyatakan bahwa dukungan keluarga dalam menjaga pola makan pada penderita asam urat akan mampu mencegah meningkatnya kekambuhan asam urat, karena keluarga dapat mengontrol penderita asam urat untuk menghindari makanan dan minuman yang dapat memicu kekambuhan asam urat dan lebih banyak menyediakan makanan rendah lemak di rumah. Untuk itu diharapkan petugas kesehatan dapat memberikan penyuluhan melalui leaflet/lembar balik guna memotivasi penderita asam urat untuk menerapkan pola hidup sehat.

Sebagian (56,5%) responden tidak melakukan olahraga dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ida Ayu Mande Sri Anjani (2018) yang meneliti tentang gambaran Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat di Desa Kamal Wilayah Kerja Puskesmas Karambitan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (55,9%) responden tidak melakukan Upaya Pencegahan Kekambuhan asam urat oleh Penderita Asam Urat. Sejalannya penelitian ini sebabkan persamaan jenis kelamin, umur dan pendidikan yang hampir sama dengan penelitian yang peneliti dilakukan. Kenyataan yang peneliti lakukan terdapat lebih dari sebagian (56,5%) responden

tidak melakukan olahraga dalam upaya pencegahan kekambuhan asam urat oleh penderita asam urat, hal ini disebabkan karena sudah mendapatkan informasi tentang pentingnya melakukan olahraga rutin namun karena kesibukan pekerjaan penderita belum melakukan olahraga rutin seperti jalan cepat, bersepeda dan senam ringan hal ini dibuktikan kurang dari sebagian (30,6%) wiraswasta sehingga kurang memiliki waktu untuk olahraga rutin dikarenakan rutinitas pekerjaan yang dilakukan setiap hari.

Menurut Wiraputra (2017) menyatakan kesibukan pekerjaan menyebabkan penderita tidak dapat melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Penderita asam urat yang tidak berolahraga, akan membuat sendi-sendi menjadi lebih kaku dan otot menjadi lebih lemah. Sedangkan penderita yang melakukan olahraga secara teratur akan menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh. Kurang dari sebagian (43,5%) responden melakukan olahraga dalam upaya pencegahan kekambuhan asam urat oleh penderita asam urat, hal ini disebabkan adanya penyuluhan yang diberikan oleh tenaga kesehatan untuk melakukan olahraga rutin dalam upaya mengurangi kekambuhan asam urat sehingga penderita asam urat dapat memotivasi dirinya untuk melakukan olahraga rutin guna mengontrol berat badan berlebih.

Menurut Indah Sari (2017) mengatakan bahwa dengan informasi yang didapatkan penderita asam urat melalui penyuluhan yang diberikan oleh tenaga kesehatan sehingga mendorong penderita untuk melakukan olahraga secara rutin. Dengan adanya olahraga rutin seperti jalan cepat, bersepeda dan berenang yang dilakukan penderita asam urat dapat mencegah terjadinya kekambuhan asam urat. Untuk itu diharapkan petugas kesehatan memberikan informasi kepada penderita asam urat melalui kegiatan-kegiatan seperti posyandu lansia sehingga dapat memotivasi penderita untuk melakukan olahraga rutin seperti jalan cepat, bersepeda dan senam ringan sehingga dapat menjaga berat badan penderita dan menurunkan resiko asam urat.

Sebagian (53,2%) responden tidak baik asupan cairan dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tria Febriyanti (2020) yang meneliti tentang gambaran Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat di Wilayah Kerja Puskesmas Kalumata

Kota Ternate. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian (54,1%) responden tidak melakukan upaya Asupan Cairan. Sejalannya penelitian ini sebabkan karena sama-sama memiliki variabel asupan cairan yang hampir sama dengan penelitian yang peneliti dilakukan.

Kenyataan yang peneliti lakukan terdapat lebih dari sebagian (53,2%) responden tidak baik dalam asupan cairan dalam upaya pencegahan kekambuhan asam urat oleh penderita asam urat, hal ini disebabkan kurangnya informasi yang didapatkan penderita tentang pentingnya menjaga asupan cairan namun tidak tidak mengonsumsi air putih dan 1-2 minuman yang baik dikonsumsi lainnya dimana (35,5%) IRT/Tidak bekerja yang tidak menguras terlalu banyak tenaga sehingga sering lupa untuk menjaga asupan cairan, hal ini dapat dilihat lebih dari sebagian (52%) responden belum mengonsumsi 1-2 minuman yang baik untuk dikonsumsi oleh penderita asam urat selain air putih seperti teh hijau, air jeruk nipis teh daun salam dan susu rendah lemak.

Menurut Yenrina (2014) menyatakan bahwa kurangnya informasi penderita asam urat dalam mengonsumsi air putih dan minuman baik lainnya akan mengurangi motivasi penderita mengonsumsi air yang 8 gelas sehari atau 2-2 ½ liter sehari seperti teh hijau, air jeruk nipis, teh daun salam dan produk susu guna mengurangi terjadinya resiko kekambuhan asam urat dan dapat membuat hiperurisemia atau kadar asam urat yang tinggi dan beresiko memicu terkena asam urat. Kurang dari sebagian (46,8%) responden baik dalam asupan cairan dalam upaya pencegahan kekambuhan asam urat oleh penderita asam urat, hal ini disebabkan adanya adanya penyuluhan yang dilakukan oleh penanggung jawab penyakit tidak menular tentang pentingnya mengonsumsi air putih 8 gelas sehari atau 2-2 ½ liter sehari serta minuman baik lainnya secara rutin dan terjadwal seperti setelah bangun tidur, menjelang sore, pada saat makan malam atau menjelang tidur guna mengurangi kekambuhan asam urat.

Menurut Yenrina (2014) menyatakan bahwa dengan adanya penyuluhan yang diberikan kepada penderita asam urat akan meningkatkan pengetahuan penderita asam urat tentang pentingnya mengonsumsi air putih 8 gelas sehari atau 2-2 ½ liter sehari serta minuman baik lainnya akan dapat membantu penderita dalam mencegah terjadinya kekambuhan asam urat. Untuk itu diharapkan petugas kesehatan memberikan edukasi dan penyuluhan penderita

asam urat pentingnya mengkonsumsi air putih 8 gelas sehari atau 2-2 ½ liter sehari dan mengkonsumsi beberapa minuman yang baik seperti teh hijau, air jeruk nipis, teh daun salam dan produk susu secara rutin sehingga dapat menurunkan kristal asam urat dalam tubuh dan mengoptimalkan kerja ginjal.

5. Kesimpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lebih dari sebagian (51,6%) responden tidak baik pengaturan diet dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat. Lebih dari sebagian (56,5%) responden tidak melakukan olahraga dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam urat Lebih dari sebagian (53,2%) responden tidak baik Asupan Cairan dalam Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat Diharapkan

tenaga kesehatan agar lebih aktif lagi dalam memberikan penyuluhan dan bimbingan melalui leaflet/lembar balik guna memudahkan penderita asam urat dalam mendapatkan informasi terkait pengaturan diet, olahraga dan asupan cairan guna pencegahan kekambuhan asam urat.

Daftar Rujukan

- [1] Anjani. (2020) *Hubungan Konsumsi Purin dan Hiperurisemia pada suku Bali* . Jakarta : Meta Pustaka
- [2] Lingga.L. (2018). *Bebas Penyakit Asam Urat tanpa Obat*. Jakarta : Agromedia Pustaka
- [3] Purwaningsih T. (2019). *Faktor- faktor Resiko Hiperurisemia (Skripsi)*. Semarang : Universitas Diponegoro
- [4] Wulandari. (2018) *Asam Urat dan Rematik*. Jakarta : Puspaswara.