



DIET PADA PENDERITA GOUT ARTHRITIS

Cyntia Theresia Lumintang*, Syenshie Virgini Wetik

Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado, Kairagi I Kombos Manado, Kairagi Satu, Manado, Kota Manado, Sulawesi Utara 95000, Indonesia

*cyntiatheresialumintang@gmail.com

ABSTRAK

Sebuah studi dokumentasi yang dilakukan di Bolaang Mongondow Timur, menunjukkan masyarakat yang menderita *Gout Arthritis* dikarenakan kebiasaan pola makan mengkonsumsi makanan tinggi purin seperti sayuran hijau, kacang-kacangan dan makanan laut. Adanya masalah ini memerlukan edukasi tentang pola diet yang benar lewat sebuah pengabdian masyarakat tentang edukasi diet pada penderita *Gout arthritis*. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan ini adalah memberikan pengetahuan dan keterampilan pada penderita dalam menerapkan pola diet yang benar untuk menurunkan kadar asam urat. Metode yang diterapkan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah penyuluhan tentang diet dengan pemeriksaan kadar asam urat *pre* dan *post* 4 minggu setelah penyuluhan. Peserta yang ikut serta adalah penderita *Gout Arthritis* di Desa Bongkudai Selatan yang berjumlah 39 orang. Hasil pemeriksaan *post* kadar asam urat menunjukkan adanya penurunan nilai dari kadar asam urat penderita *Gout arthritis*. Penurunan nilai kadar asam urat terjadi pada 34 penderita (87,17%). Penurunan ini terjadi karena adanya penyampaian materi yang jelas dan mudah dimengerti serta peran serta aktif penderita pada saat penyuluhan dan penerapan pola diet yang dilakukan penderita *Gout arthritis*.

Kata kunci: diet; edukasi; gout arthritis

DIET IN GOUT ARTHRITIS PATIENTS

ABSTRACT

A documentary study conducted in Bolaang Mongondow Timur, showed that people who suffer from Gout Arthritis are caused by dietary habits of consuming high-purine foods such as green vegetables, nuts and seafood. The existence of this problem requires education about the correct diet pattern through a community service about diet in patients with Gout arthritis. The purpose of this activity is to provide knowledge and skills to sufferers in applying the correct diet to reduce uric acid levels. The method applied in this activity is counseling about diet by checking uric acid levels pre and post 4 weeks after counseling. Respondent in this activity were patients with Gout Arthritis in Bongkudai Selatan Village, with total 39 people. The results of the post uric acid level examination showed a decrease in uric acid levels from patients with gout arthritis. A decrease in uric acid levels occurred in 34 respondent (87,17%). This is due to the delivery of clear and easy-to-understand material and the active participation of patients during counseling and application of dietary patterns by patients with gout arthritis.

Keywords: diet; education; gout arthritis

PENDAHULUAN

Gout arthritis adalah salah satu dari penyakit yang ada pada sistem metabolik dimana ditandai dengan terjadinya inflamasi akut karena pembentukan kristalisasi urat dalam sendi (LeMone et al., 2017). Seseorang yang mengkonsumsi makanan dengan tinggi purin akan mengalami kelebihan kadar asam urat, dimana kelebihan terjadi apabila peningkatan nilai lebih dari 7,0 ml/dl pada pria dan memiliki nilai yang lebih dari 6,0 mg/dl pada perempuan (Setiati, 2014). Berdasarkan sebuah studi epidemiologi mengenai penyakit metabolik di Sulawesi Utara, menunjukkan bahwa *Gout arthritits* termasuk dalam penyakit metabolik yang paling sering terjadi dengan prevalensi angkanya adalah yang kedua tertinggi yaitu sebanyak 172 kasus atau sekitar 27,30% (Permatasari et al., 2018). Selanjutnya, hasil survey dari WHO-ILAR (*World Health Organization – International League of Association for Rheumatology*) yang dilakukan di beberapa pedesaan yang ada di Provinsi Sulawesi Utara menunjukkan bahwa peningkatan kejadian asam urat terjadi dikarenakan kebiasaan masyarakat dalam mengkonsumsi makanan yang tinggi purin, mengkonsumsi alkohol dan penggunaan obat-obat diuretika (Paramaiswari, 2019).

Sebuah studi dokumentasi yang dilakukan oleh Fauziah et al., pada tahun 2018 di Bolaang Mongondow Timur, menunjukkan masyarakat yang menderita *Gout Arthritis* dikarenakan kebiasaan pola makan mengkonsumsi makanan tinggi purin seperti sayuran hijau, kacang-kacangan dan makanan laut. Penelitian yang dilakukan Wijayanti pada tahun 2017 juga menunjukkan konsumsi makanan yang mengandung kadar purin tinggi menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam tubuh. Selain konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi, penumpukan jumlah purin juga dapat terjadi pada saat konsumsi berlebih minuman beralkohol, minuman berpemanis dan konsumsi obat-obatan seperti diuretik. Penelitian yang dilakukan oleh Talarima et al, 2012 juga menunjukkan konsumsi makanan tinggi purin sangat mempengaruhi terjadinya *gout arthritis*. Diet yang efektif disarankan kepada penderita *Gout Arthritis* dengan meningkatkan konsumsi air putih dan makan makanan yang memiliki kandungan potassium seperti susu, alpukat, kentang dan yogurt (Ahmad, 2011). Selain itu, konsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi perlu dibatasi. Hal ini dikarenakan lemak akan mengakibatkan terjadinya penghambatan dalam pembuangan asam urat lewat urin (Junaidi, 2012).

Peningkatan purin yang dialami oleh penderita *Gout arthritis* akan berdampak pada kualitas hidup dikarenakan serangan *Gout* yang menyerang pada saat bekerja dan melakukan aktivitas sehari-hari (Paramaiswari, 2019). Hasil penelitian Lumintang et al., pada tahun 2020 menunjukkan sekitar 95 % penderita *Gout arthritis* memiliki kualitas hidup yang cukup kurang karena berimbas pada pelaksanaan aktivitas sehari-hari. Penderita *Gout arthritis* yang ada di Desa Bongkudai Selatan sudah pernah diberikan edukasi mengenai *Gout arthritis* oleh pihak Puskesmas, namun tetap saja penderita *Gout arthritis* masih ditemukan di Desa ini.

Berdasarkan hal tersebut, maka perlu adanya edukasi melalui kegiatan penyuluhan kesehatan tentang diet pada penderita *Gout arthritis*. Diet yang dapat diterapkan oleh penderita *Gout arthritis* adalah diet rendah purin yang bertujuan untuk mencegah

terjadinya penumpukan kristal dsalam sendi (Zahara, 2013). Edukasi mengenai diet rendah purin perlu diberikan, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari guna mengurangi kadar asam urat dalam tubuh. Penyuluhan kesehatan ini juga dapat menjadikan Desa Bongkudai Selatan sebagai wilayah yang adekuat dalam menerapkan perilaku hidup sehat mengontrol kadar asam urat.

METODE

Penyuluhan tentang diet pada penderita *Gout arthritis* di Desa Bongkudai Selatan Kecamatan Mooat, Kabupaten Bolaang Mongondow Timur. dilakukan pada hari Rabu, 09 Juni 2021 dan dihadairi oleh 39 orang penderita *Gout arthritis*. Metode yang dipakai pada kegiatan penyuluhan ini adalah ceramah, diskusi dan pemeriksaan *pre* dan *post test* kadar asam urat pada penderita *Gout arthritis*. Pada awal kegiatan dilakukan pengukuran awal kadar asam urat kepada setiap penderita. Selanjutnya penderita diberikan edukasi mengenai *Gout* khususnya tentang pola diet mengenai makanan dan minuman yang berkontribusi dalam meningkatkan kadar asam urat. Selanjutnya dilakukan sesi diskusi terkait materi penyuluhan yang diberikan. Dalam kegiatan tanya jawab ini, para peserta secara interaktif mengajukan pertanyaan. Setelah edukasi, peserta diberikan waktu selama 4 minggu untuk mengaplikasikan pola diet yang telah disosialisasikan. Pada tanggal 7 Juli 2021 dilakukan kembali pemeriksaan *post* untuk kadar asam urat dari penderita *Gout arthritis*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama proses penyuluhan kesehatan mengenai pola diet pada penderita *Gout arthritis* di desa Bongkudai Selatan berlangsung para peserta tetap menerapkan protokol kesehatan dengan mencuci tangan, memakai masker dan menjaga jarak diantara sesama peserta kegiatan. Selama proses ini juga tidak ada peserta yang meninggalkan kegiatan sebelum kegiatan berakhir. Keaktifan dari peserta bisa terlihat lewat pertanyaan-pertanyaan yang diajukan terkait hal-hal yang masih kurang dipahami. Setelah kegiatan penyuluhan para penderita diberikan waktu selama 4 minggu untuk menerapkan pola diet yang telah diajarkan. Setiap penderita menerapkan pola konsumsi makanan dan minuman yang tepat sehingga tidak membuat kenaikan pada kadar asam urat mereka. Pola diet berhasil diterapkan oleh para penderita dengan baik. Hal ini terbukti lewat hasil *post test* kadar asam urat yang menunjukkan hasil sebanyak 87,17% responden mengalami penurunan kadar asam urat. Walaupun hasil yang ditunjukkan belum mengalami penurunan sampai ke nilai normal namun terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre* dan *post* kadar asam urat.

Tabel 1.
Kadar Asam Urat *Pre* dan *Post*

Kadar Asam Urat	Pre (f %)	Post (f %)
Tidak Turun	35 (89,7%)	3 (12,83%)
Turun	2 (10,3%)	34 (87,17%)

Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Annita & Handayani pada tahun 2017, yang menunjukkan adanya hubungan antara diet rendah purin dan penurunan

kadar asam urat. Selanjutnya terkait pemberia edukasi mengenai diet ditemukan juga dalam penelitian yang dilakukan oleh Syarifah, 2018 dimana pengetahuan yang diperoleh lewat edukasi pada penderita *gout arthritis* berpengaruh pada perilaku yang akan diterapkan oleh penderita dalam usaha menurunkan kadar asam urat. Hal yang sama juga ditemukan dalam penelitian Husnah & Rahmatika pada tahun 2013 dan Lestari (2013), yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai diet rendah purin dan kadar asam urat. Selain itu hasil dari kegiatan ini sesuai dengan rekomendasi dari Perhimpunan Reumatologi Indonesia (PRI,2018), yang mengemukakan diet rendah purin bisa diterapkan oleh penderita *Gout arthritis* untuk menurunkan kadar asam urat dalam tubuh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan penyuluhan kesehatan lewat pengabdian masyarakat tentang Diet pada Penderita *Gout arthritis* ini, dapat diambil kesimpulan bahwa pelaksanaan kegiatan tersebut berjalan dengan baik dan berhasil dengan adanya peningkatan pengetahuan mengenai diet makanan dan minuman pada penderita *Gout arthritis* dan adanya penurunan kadar asam urat pada penderita *Gout arthritis* di Desa Bongkudai Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad. (2011). *Cara Mencegah dan Mengobati Asam Urat dah Hipertensi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Annita, & Handayani, S. W. (2017). Hubungan Diet Rendah Purin dengan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis. *Jurnal KEsehatna Medika Saintika*, 9.
- Fauziah, R.N., Memah, H.P., Runtu, L.G. (2018). Pola Makan Mengandung Zat Purin Berlebihan Meningkatkan Prevalensi Gout Arthritis Pada Masyarakat di Desa Kotabunan. *Juperdo Vol. 6 No. 2*.
- Husnah, H., & Rahmatika, D. C. (2013). *Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Purin dengan Kadar Asam Urat Pasien Gout Arthritis*. Jurnal Kedokteran Syiah Kuala.
- Junaidi, I. (2012). *Rematik dan Asam Urat*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer
- LeMone, P., Burke, K., & Bauldoff, G. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Muskuloskeletal*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Lestari, Evi., Sugeng Maryanto., Meilita Dwi Paundrianagasari. (2013). Hubungan Konsumsi Makanan Sumber Purin dengan Kadar Asam Urat pada Wanita Usia 45-59 Tahun di Desa Sanggarahan Kecamatan Krangan Kabupaten Temanggung. *Naskah Publikasi, Program Studi Gizi STIKES Ngudi Waluyo*.
- Lumintang, C.T., Suprapti, F., Tjitra, E., (2021). Efektivitas Intervensi Keperawatan 4Es terhadap Perubahan Kadar Asam Urat, Perilaku Hidup dan Kualitas Hidup Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan Vo. 13 No. 2*

- Paramaiswari, A. (2019). Tanda dan Gejala serta Manajemen Diet pada Arthritis Gout. *RSUP Dr. Sardjito*.
- Permatasari, M. J., Triandhini, R., Tumanduk, R. T., & Karwur, F. (2018). Studi Epidemiologi Penyakit *Metabolik* di Kota Tomohon. *Universitas Kristen Satya Wacana*, 24, 330.
- PRI. (2018). *Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout*. Jakarta : Perhimpunan Reumatologi Indonesia
- Setiati., S. (2014). *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta : Interna Publishing
- Syarifah, A. (2018). Hubungan Pengetahuan dan Budaya dengan Kadar Asam Urat pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 8(2), 92-98. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/pskm.8.2.2018.92-98>
- Wijayanti, I. U. dan T. (2017). Hubungan antara pola makan dengan penyakit gout. *Urecol Proceeding*, (February), 730–735.
- Zahara. (2013). *Arthritis Gout Metakarpal dengan Perilaku Makan Tinggi Purin Diperberat oleh Aktifitas Mekanik Pada Kepala Keluarga dengan Posisi Menggenggam Statis*.

