



PEMBERDAYAAN LANSIA MELALUI PROGRAM LABU (LANSIA BUGAR) SEBAGAI UPAYA PENANGANAN ASAM URAT

Lalu Muhammad Sadam Husen, Vera Yulandasari*, Amalia Mastuty, Yayan Hardiansah, Lalu Sulaiman
Fakultas Kesehatan, Universitas Qamarul Huda Badaruddin Bagu, Jl. H. Badruddin, Bagu, Praya, Lombok Tengah,
Nusa Tenggara Barat 83371, Indonesia
*verayulandasari15@gmail.com

ABSTRAK

World Health Organization memperkirakan bahwa sekitar 335 juta orang di dunia mengidap penyakit gout arthritis. Jumlah ini sesuai dengan adanya peningkatan manusia berusia lanjut. Masalah musculoskeletal merupakan masalah kronis yang paling lazim terjadi pada lansia dengan sekitar 49% lansia mengalami beberapa bentuk arthritis Di Indonesia berdasarkan hasil RISKESDAS 2013 diketahui prevalensi penyakit sendi yang salah satunya disebabkan oleh gout arthritis. Berdasarkan data di atas, maka kami tertarik untuk mengajukan sebuah ide pengabdian kesehatan pada kelompok lansia dengan asam urat melalui program LABU (Lansia Bugar). LABU merupakan salah satu program inovasi kesehatan sebagai upaya dalam promosi kesehatan pada kelompok lansia dalam mengontrol asam urat. Kegiatan LABU bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengontrol dan menangani asam urat. Metode yang digunakan yaitu dengan melakukan posyandu dan penyuluhan dengan sasaran pada kelompok lansia di Dusun Tanak Beak Barat Desa Tanak Beak Kecamatan Narmada yang berjumlah sekitar 32 lansia, kegiatan LABU dilakukan selama 4 hari yang di dampingi oleh kader kesehatan lansia. Kegiatan penyuluhan yang dilakukan pada program LABU berupa edukasi tentang masalah asam urat pada lansia. Tingkat keberhasilan kegiatan program LABU dievaluasi dengan tanya jawab terkait pengetahuan dan membandingkan pengukuran kadar asam urat pada kartu monitoring posyandu lansia sebelum dan setelah dilakukan promosi Kesehatan. Hasil kegiatan LABU adalah dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang asam urat dan meningkatnya kemampuan lansia dalam mengontrol asam urat secara berkala yang ditandai dengan sebanyak 62,5% lansia mengalami penurunan kadar asam urat.

Kata kunci: asam urat; lansia; pendidikan kesehatan

EMPOWERING ELDERLY THROUGH THE LABU (LANSIA BUGAR) PROGRAM AS AN EFFORT TO TREAT GOUT

ABSTRACT

The World Health Organization estimates that approximately 335 million people suffer from gouty arthritis worldwide. This number corresponds to an increasing elderly population. Musculoskeletal problems are the most common chronic issues affecting the elderly, with approximately 49% of them experiencing some form of arthritis. In Indonesia, based on the 2013 RISKESDAS (Basic Health Research) results, there is a known prevalence of joint diseases, one of which is gout arthritis. Based on the above data, we are interested in proposing a health service idea for elderly groups with gout through the LABU (Healthy Elderly) program. LABU is a health innovation program aimed at promoting health among elderly groups by controlling uric acid levels. The LABU activity aims to improve the ability of elderly people to control and manage gout. The method used involved conducting integrated health posts (posyandu) and counseling targeting elderly groups in West Tanak Beak Hamlet, Tanak Beak Village, Narmada District, comprising approximately 32 elderly individuals. The LABU activities were conducted over 4 days, accompanied by elderly health cadres. The counseling activities carried out in the LABU program consisted of education on gout problems in the elderly. The success rate of the LABU program was evaluated through knowledge-

related questions and answers and by comparing uric acid level measurements on elderly posyandu monitoring cards before and after health promotion. The results of the LABU activities showed an increase in elderly knowledge about gout and improved ability of the elderly to control uric acid levels periodically, marked by 62.5% of elderly experiencing decreased uric acid levels.

Keywords: elderly; health education; gout

PENDAHULUAN

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan menurut Pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun (Maryam et al., 2008). Berdasarkan definisi secara umum, seseorang dikatakan lanjut usia (lansia) apabila usianya 65 tahun ke atas. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 memperkirakan bahwa sekitar 335 juta orang di dunia mengidap penyakit gout arthritis. Jumlah ini sesuai dengan adanya peningkatan manusia berusia lanjut. Masalah musculoskeletal merupakan masalah kronis yang paling lazim terjadi pada lansia dengan sekitar 49% lansia mengalami beberapa bentuk arthritis (Seran et al., 2016). Pada tahun 2000 jumlah lansia di Indonesia diproyeksikan sebesar 7,28% dan pada tahun 2020 menjadi sebesar 11,43% hampir 8% orang yang berusia 50 tahun keatas mempunyai keluhan nyeri sendi, yang disebabkan oleh penyakit gout arthritis. Di Indonesia berdasarkan hasil RISKESDAS 2013 diketahui prevalensi penyakit sendi yang salah satunya disebabkan oleh gout arthritis (Darmawan, et al., 2016). Penderita gout arthritis usia 15 tahun keatas di Indonesia mencapai 677.888 orang (Nainggolan, 2009). Prevalensi gout arthritis di Jawa Timur sebesar 17%, prevalensi gout di Surabaya sebesar 56,8% (Astuti & Tjahjono, 2013).

Arthritis gout terjadi akibat peningkatan kronis konsentrasi asam urat didalam plasma (hiperursemia : >7 mg/dl). Adanya penurunan ekskresi asam urat. Kebanyakan arthritis gout disebabkan oleh pembentukan asam urat yang berlebihan dan penurunan ekskresi. Arthritis gout dapat mengenai laki-laki maupun wanita, hanya saja gout memang lebih sering mengenai laki-laki. Dikatakan bahwa kemungkinan arthritis gout menyerang laki-laki adalah 1 sampai 3 per 1.000 laki-laki sedangkan pada wanita adalah 1 per 5.000 wanita. Arthritis gout dapat menyebabkan sakit kepala dan nyeri khususnya pada sendi. Nyeri tersebut adalah keadaan subjektif dimana seseorang memperlihatkan ketidak nyamanan secara verbal maupun nonverbal. Respon seseorang terhadap nyeri dipengaruhi oleh emosi, tingkat kesadaran, latarbelakang budaya, pengalaman masa lalu tentang nyeri dan pengertian nyeri. Nyeri mengganggu kemampuan seseorang untuk beristirahat, konsentrasi, dan kegiatan yang biasa dilakukan (Suratun et al., 2008).

Perawatan lansia dengan gout arthritis perlu dilakukan agar tidak semakin memburuk serta tidak muncul komplikasi yang sebenarnya masih dapat dicegah. Tindakan farmakologis untuk perawatan gout arthritis diantaranya adalah mengkonsumsi obat-obatan seperti Allopurinol yang berguna untuk menurunkan kadar asam urat dan tindakan non farmakologi seperti kompres hangat untuk meringankan rasa nyeri dan Inflamasi. Bila tidak diatasi dapat menimbulkan efek yang membahayakan yang akan mengganggu proses penyembuhan dan dapat meningkatkan angka morbiditas dan mortalitas, untuk itu perlu penanganan yang lebih efektif untuk meminimalkan nyeri yang dialami oleh pasien. Berdasarkan fenomena diatas, telah dilakukan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam mengontrol dan menangani asam urat melalui intervensi kesehatan holistic yang disebut program

LABU (Lansia Bugar). LABU merupakan salah satu program inovasi kesehatan sebagai upaya dalam promosi kesehatan pada kelompok lansia dengan intervensi kesehatan holistic yang meningkatkan pengetahuan dan kemampuan lansia dalam mengatasi asam urat.

METODE

Kegiatan penelitian ini dilakukan di Dusun Tanak Beak Barat Desa Tanak Beak Kecamatan Narmada pada tanggal 07-10 Januari 2025. Kegiatan ini berorientasi untuk melaksanakan kegiatan yang bersifat promotif dan preventif pada pelayanan kesehatan lansia. Populasi penelitian ini adalah semua kelompok lansia di Dusun Tanak Beak Barat, sedangkan sampel penelitian yang diambil yaitu lansia dengan rentan usia 45-75 tahun. Besar sampel penelitian sebanyak 32 responden. Metode dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode promosi kesehatan kelompok yang bersifat promotif dan preventif. Dimana tujuan promosi kesehatan yang utama adalah memberikan informasi pada tingkatan lebih lanjut yang dapat memicu kesadaran masyarakat mengenai program atau gerakan yang telah dilakukan. Pemeriksaan kesehatan (posyandu) lansia menggunakan 5 meja yaitu, meja pertama: melakukan pendaftaran (nama, umur, dan alamat), meja kedua: pengukuran (tekanan darah, berat badan dan tinggi badan), meja ketiga: pencatatan, meja ke empat: pelayanan pemeriksaan asam urat dengan kartu control serta wawancara terkait pengetahuan asam urat, meja ke lima: melakukan penyuluhan terkait asam urat. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pengukuran kadar asam urat pada kartu monitoring posyandu lansia sebelum dan setelah dilakukan promosi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Karakteristik responden

Jenis Kelamin	f	%
Laki-Laki	9	28,2
Perempuan	23	71,8
Total	32	100

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan jumlah responden sebanyak 32 orang. Responden tersebut didominasi oleh kelompok perempuan sebanyak 23 orang dan kelompok laki-laki sebanyak 9 orang. Usia rata-rata responden sekitar 60 tahun. Sebagian besar responden mengeluh nyeri persendian.

Tabel 2.
Distribusi rata-rata kadar asam urat responden

Kadar Asam Urat	Pre test	%	Post test	%
Menurun	11	34,4	20	62,5
Tidak Menurun	21	65,6	12	37,5

Tabel 2, didapatkan kadar asam urat responden menurun dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Hal ini dikarenakan pemeriksaan kesehatan (posyandu) lansia menggunakan 5 meja efektif memberikan perubahan positif dan dapat meningkatkan pengetahuan responden secara signifikan, setelah diberikan penyuluhan kadar asam urat responden menurun. Selain penurunan kadar asam urat yang terukur, peningkatan pemahaman lansia mengenai asam urat juga terlihat jelas melalui sesi tanya jawab interaktif setelah penyuluhan dan pemeriksaan. Responden menunjukkan peningkatan kemampuan dalam menjelaskan penyebab, gejala, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganan asam urat. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan lansia secara signifikan, yang pada gilirannya memotivasi mereka untuk lebih aktif dalam mengontrol kondisi asam uratnya.



Gambar 1. Kegiatan pemeriksaan tekanan darah, tinggi badan, dan berat badan



Gambar 2. Kegiatan pemeriksaan asam urat



Gambar 3. Kegiatan pencatatan hasil pemeriksaan dan anamnesa



Gambar 4. Kegiatan penyuluhan asam urat

Program “LABU” merupakan program yang dijalankan oleh dosen dan mahasiswa Profesi Ners Fakultas Kesehatan UNIQHBA, program ini difokuskan pada kegiatan-kegiatan yang bersifat promotif dan preventif dengan sasaran pada kelompok lansia yang mengalami masalah asam urat. Penurunan tingkat asam urat yang terjadi pada kelompok lansia setelah dilakukannya kegiatan pemberdayaan melalui program LABU dengan pemberian posyandu dan penyuluhan. Hal ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Mila Triana Sari (2019) yang menemukan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada lansia setelah dilakukan posyandu dan penyuluhan tentang asam urat (Mila Triana Sari, 2019).

Implementasi promosi kesehatan memiliki signifikansi fundamental dalam optimalisasi pengetahuan lansia mengenai manajemen asam urat, yang berkorelasi positif dengan tingkat kepatuhan terapeutik. Melalui program LABU, konstruksi pengetahuan lansia dilakukan secara sistematis dan terstruktur, meliputi aspek-aspek esensial seperti etiologi, manifestasi klinis, faktor predisposisi, komplikasi, serta modalitas preventif dan kuratif dalam penatalaksanaan asam urat. Studi empiris yang dilakukan oleh Sari et al. (2019) dan Wetik & Lumintang (2022) mengonfirmasi bahwa lansia dengan literasi kesehatan yang adekuat menunjukkan adherensi diet rendah purin yang superior disertai keberhasilan penurunan kadar asam urat. Temuan ini diperkuat oleh investigasi Muliadi & Setiawan (2019) yang mengidentifikasi korelasi signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kepatuhan terhadap regimen diet rendah purin. Sejalan dengan hal tersebut, Alfarisi et al. (2024) mendemonstrasikan bahwa intervensi promosi kesehatan yang diimplementasikan secara terstruktur dan berkelanjutan berkontribusi signifikan terhadap peningkatan literasi kesehatan lansia dalam konteks manajemen asam urat.

Pendekatan komprehensif melalui edukasi interaktif mengenai pola diet yang tepat menunjukkan efektivitas dalam augmentasi pemahaman dan peningkatan kepatuhan yang substansial pada lansia. Akuisisi pengetahuan yang adekuat ini memfasilitasi lansia dalam pengambilan keputusan terapi asam urat meliputi seleksi nutrisi dengan kandungan purin rendah, adherensi terhadap aktivitas fisik yang sesuai, serta kompliance terhadap regimen farmakologis yang direkomendasikan oleh tenaga kesehatan. Konsekuensinya, promosi kesehatan menjadi landasan fundamental dalam pembentukan kesadaran dan kemandirian lansia untuk mengelola kondisi asam urat secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program LABU (Lansia Bugar) telah berhasil meningkatkan pemahaman lansia tentang penyakit asam urat. Program ini efektif dalam mengedukasi lansia dan mendorong mereka untuk melakukan pemeriksaan kesehatan rutin di posyandu. Melalui kegiatan ini, terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan, yang diharapkan dapat berkontribusi pada penurunan angka kejadian asam urat di kalangan lansia. Dengan demikian, program LABU telah mencapai tujuannya dalam memberdayakan lansia untuk lebih proaktif mengelola kesehatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2011). Cara Mencegah dan Mengobati Asam Urat dan Hipertensi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alfarisi, R., Fahrurozi, F., Adlina, D., Liana, D. F., & Ramdhani, D. N. (2024). Promosi Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Gangguan Metabolisme Asam Urat Gout Arthritis. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 25-36.

- Astuti, S. T., & Tjahjono, H.D. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat (Gout) pada Laki-laki Dewasa di RT 03 Simomulyo Baru Surabaya. Skripsi dipublikasikan. StikesWilliam Booth.
- Darmawan, P. S., Kaligis, S. H., & Assa, Y. A. (2016). Gambaran kadar asam urat darah pada pekerja kantor. *eBiomedik*, 4(2).
- Maryam, R. S., Ekasari, M. F., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*: Jakarta. Salemba Medika.
- Muladi, A., & Setiawan, Y. (2019). Hubungan diet rendah purin dengan kadar asam urat pada penderita gout. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes TB)*, 1(1).
- Nainggolan, O. (2009). Prevalensi dan determinan penyakit rematik di Indonesia. *Majalah kedokteran indonesia*, 59(12), 588-594.
- Sari, N., Suryani, S., & Widayati, C. N. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Diet Rendah Purin pada Lansia dengan Asam Urat Tinggi di Desa Karangharjo Kecamatan Pulokulon. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, 4(2).
- Seran, R., Bidjuni, H., & Onibala, F. (2016). Hubungan Antara Nyeri Gout Arthritis Dengan Kemandirian Lansia Di Puskesmas Towuntu Timur Kecamatan Pasan Kabupaten Minahasa Tenggara. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 4(1), 107451.
- Suratun, Heryati, Manurung, S., Raenah. (2008). *Klien Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta: EGC.
- Wetik, S. V., & Lumintang, C. T. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Kepatuhan Diet Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 2721-8007.