



PENDIDIKAN KESEHATAN MASYARAKAT DENGAN SENAM ASAM URAT DAN PEMBERIAN JUS NANAS SEBAGAI PENURUN KADAR ASAM URAT

Rejo*, Eva Davista Sinta Maharani, Ardita Salsabila, Lista Faradila, Annisa Luthfiana Alifa Zahro
STIKES Mamba'ul 'Ulum Surakarta, Jalan Ringroad Utara, Mojosongo, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah 57127,
Indonesia

*rejopras6@gmail.com

ABSTRAK

Asam urat merupakan salah satu penyakit yang sebagian besar terjadi pada laki – laki dan perempuan pada masa usia lanjut. Penyakit ini disebabkan oleh penumpukan monosodium urate monohydrate crystals pada sendi dan jaringan ikttophi. Asam urat dibagi menjadi dua bagian yaitu akut dan kronik. (Wiraputra, 2017). Ada beberapa faktor yang menyebabkan tingginya asam urat yaitu karena mengkonsumsi makanan tinggi purin seperti (jeroan hati, limpa, usus babat, otak, daging, kaldu daging yang kental, seafood) selain itu terdapat juga faktor lain seperti mengkonsumsi alkohol, obesitas, kurang beristirahat serta aktivitas yang berat. Metode yang digunakan adalah cek kesehatan, edukasi kepada masyarakat, pemberian jus nanas, dan mengaplikasikan senam ergonomik bersama masyarakat dengan pendampingan oleh tim pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kesehatan seperti timbang berat badan, cek tekanan darah, asam urat dan GDS. Edukasi yang dilakukan menggunakan media leaflet, video, ceramah dan praktik secara langsung senam ergonomik. Jumlah masyarakat yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ada 63 masyarakat, pemeriksaan kesehatan meliputi : timbang berat badan, asam urat, dan GDS dari 63 masyarakat terdapat 6 masyarakat dengan peningkatan tekanan darah, 13 masyarakat dengan peningkatan asam urat dan 7 masyarakat dengan peningkatan GDS. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan pemeriksaan kesehatan, pemaparan materi atau edukasi tentang asam urat, senam ergonomik dan pemberian jus nanas sebagai penurun kadar asam urat di Desa Pulerejo Kecamatan Tamansari Kabupaten Boyolali memiliki kesimpulan : peserta atau masyarakat setempat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan, mampu meningkatkan pengetahuan seputar asam urat, mampu melakukan senam ergonomik dan pembuatan jus nanas sebagai penurun kadar asam urat secara mandiri, kegiatan senam ergonomik dapat dilaksanakan seminggu 2 kali dengan durasi 5 – 7 menit dan jus nanas dapat dikonsumsi selama 7 hari berturut – turut setiap pagi setelah makan.

Kata kunci: jus nanas; kadar asam urat; senam asam urat

PUBLIC HEALTH EDUCATION WITH GUT EXERCISES AND GIVING PINEAPPLE JUICE AS A REDUCING URIC ACID LEVEL

ABSTRACT

Gout is a disease that mostly occurs in men and women in old age. This disease is caused by the strengthening of monosodium urate monohydrate crystals in the joints and ikttophi tissues. Gout is divided into two parts, namely acute and chronic. (Wiraputra, 2017). There are several factors that cause high uric acid, namely consuming foods high in purine such as (liver, spleen, intestines, brain, meat, thick meat broth, seafood). Apart from that, there are also other factors such as consuming alcohol, obesity, lack of sleep and strenuous activity. The methods used are health checks, education to the community, giving pineapple juice, and implementing ergonomic exercises with the community with assistance from the community service team. The implementation of the activity begins with a health check such as weighing, checking blood pressure, uric acid and GDS. Education is carried out using leaflets, videos, lectures and direct practice of ergonomic exercises. The number of people who took part in community service activities was 63, health

checks included: weighing, gout and GDS. Of the 63 communities, there were 6 communities with increased blood pressure, 13 communities with increased uric acid and 7 communities with increased GDS. Giving of community service activities with health checks, presentation of material or education about gout, ergonomics exercises and giving of pineapple juice as a way to reduce uric acid levels in Pulerejo Village, Tamansari District, Boyolali Regency has the conclusion: participants or the local community are very enthusiastic in participating in activities, able to increase knowledge regarding gout, being able to do ergonomic exercises and making pineapple juice to lower uric acid levels independently, ergonomic exercise activities can be carried out twice a week with a duration of 5 - 7 minutes and pineapple juice can be consumed for 7 consecutive days each day. morning after eating

Keywords: gut exercises; pineapple juice; uric acid level

PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku hidup sehat yang didasari atas kesadaran diri baik itu di dalam individu, kelompok ataupun masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. (Kairupan, B.R 2020) Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku hidup sehat yang didasari atas kesadaran diri baik itu di dalam individu, kelompok ataupun masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. dengan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mendukung hak literasi informasi kesehatan setiap individu (Prasanti & Fuady, 2017). Demikian pula dengan literasi informasi kesehatan sangat mendukung untuk kegiatan pemberdayaan (World Health Organization, n.d.). Asam urat merupakan salah satu penyakit yang sebagian besar terjadi pada laki – laki dan perempuan pada masa usia lanjut. Penyakit ini disebabkan oleh penumpukan monosodium urate monohydrate crystals pada sendi dan jaringan ikat. Asam urat dibagi menjadi dua bagian yaitu akut dan kronik. (Wiraputra, 2017). Ada beberapa faktor yang menyebabkan tingginya asam urat yaitu karena mengkonsumsi makanan tinggi purin seperti (jeroan hati, limpa, usus babat, otak, daging, kaldu daging yang kental, seafood) selain itu terdapat juga faktor lain seperti mengkonsumsi alkohol, obesitas, kurang beristirahat serta aktivitas yang berat. (Yuliangraini, 2019).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2013, sebesar 81% penderita asam urat di Indonesia hanya 24% yang pergi ke dokter, sedangkan 71% cenderung langsung mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri yang dijual bebas. Berdasarkan hasil Kemenkes (2013) menunjukkan bahwa penyakit sendi di Indonesia yang diagnosis tenaga kesehatan (nakes) sebesar 11.9% dan berdasarkan diagnosis dan gejala sebesar 24.7%. Prevalensi penyakit asam urat di Indonesia terjadi pada usia di 15-24 tahun sebesar 1,2 %, pada usia 24-34 tahun sebesar 3.1%, pada usia 35-44 tahun sebesar 6,3%, pada usia 45-54 sebesar 11,1%, pada usia 65-74 tahun sebesar 18,6% dan pada usia lebih dari 75 tahun sebesar 18,9% (Purwandari.NP 2022). Berdasarkan riset dari (Risksda, 2013) terjadi penyakit sendi di Jawa Tengah mencapai 25,5% dan salah satunya adalah penyakit gout atau asam urat. Berdasarkan data di Riset Kesehatan prevalensi asam urat di provinsi Jawa Tengah mencapai 6,78% atau dengan nilai tertimbang sebanyak 67.977 (Risksdas 2018). Berdasarkan pada survei epidemiologi yang dilakukan di Bandungan Jawa Tengah atas kerjasama WHO terdapat 4.683 sampel penderita asam urat yang berusia antara 15 tahun sampai 45 tahun, didapatkan prevalensi asam urat pada pria sebanyak 24,3% dan wanita 11,7% hal ini terjadi karena pria tidak memiliki hormon estrogen yang mampu membantu dalam pembuangan asam urat melalui urine (Patyawargana & Falah, 2021).

Senam ergonomik itu sendiri merupakan suatu teknik senam dan pernapasan untuk mengembalikan arau membetulkan posisi dan kelenturan saraf dan aliran darah. Senam ergonomik juga memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran (asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, kristal oxalate) senam ergonomik dilakukan selama 5 – 7 menit. (Wahjudi. 2018). Pemberian jus nanas untuk menurunkan kadar asam urat dalam darah klien, jus nanas sebanyak 200ml diberikan selama 7 hari berturut – turut setiap pagi setelah klien makan. Proses pembuatan jus nanas dengan cara diblender buah nanas yang sudah matang sekitar 150 -200 mg, ditambahkan air kurang lebih 50 ml dan gula satu sendok makan. Pemberian jus nanas dilakukan satu kali setiap harinya. (Pratama, SA 2023).

METODE

Metode yang digunakan adalah cek kesehatan, edukasi kepada masyarakat, pemberian jus nanas, dan mengaplikasikan senam ergonomik Bersama masyarakat dengan pendampingan oleh tim pengabdian masyarakat. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pemeriksaan kesehatan seperti timbang berat badan, cek tekanan darah, asam urat dan GDS. Edukasi yang dilakukan menggunakan media leaflet, video, ceramah dan praktik secara langsung senam ergonomik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah masyarakat yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ada 63 masyarakat, pemeriksaan kesehatan meliputi : timbang berat badan, asam urat, dan GDS dari 63 masyarakat terdapat 5 masyarakat dengan peningkatan tekanan darah, 13 masyarakat dengan peningkatan asam urat dan 8 masyarakat dengan peningkatan GDS.

Tabel 1.

Hasil pemeriksaan peningkatan tekanan darah

Nama	Umur	Hasil Pemeriksaan
Ny. S	70 tahun	140/90 mmHg
Ny. T	46 tahun	140/80 mmHg
Ny. N	57 tahun	160/90 mmHg
Ny. L	68 tahun	140/90 mmHg
Tn. W	75 tahun	140/70 mmHg

Tabel 2.

Hasil pemeriksaan peningkatan asam urat

Nama	Umur	Hasil Pemeriksaan
Ny. P	55 tahun	8,2 dL
Tn. W	45 tahun	8,0 dL
Ny. H	62 tahun	7,9 dL
Ny. S	54 Tahun	8,9 dL
Ny. S	47 tahun	7,2 dL
Ny. P	60 tahun	7,9 dL
Ny. S	31 tahun	8,1 dL
Ny. T	43 tahun	7,5 dL
Ny. R	36 tahun	7,1 dL
Ny. S	62 tahun	8,1 dL
Ny. R	57 tahun	10,6 dL
Tn. R	34 tahun	8,9 dL
Tn. S	65 tahun	7,3 dL

Tabel 3.
Hasil pemeriksaan peningkatan Gula darah Sewaktu

Nama	Umur	Hasil Pemeriksaan
Ny. D	38 tahun	407 dL
Ny. T	56 tahun	183 dL
Tn. P	67 tahun	226dL
Tn. W	61 tahun	562 dL
Tn. S	57 tahun	220 dL
Ny. T	52 tahun	323 dL
Ny. S	31 tahun	241 dL
Ny. S	62 tahun	241 dL

Responden yang menderita asam urat ditemukan banyak perempuan, biasanya asam urat lebih banyak menyerang laki – laki, dan saat dilakukan pemeriksaan perempuan lebih mendominasi biasanya disebabkan oleh faktor keturunan, konsumsi minuman manis dan konsumsi obat – obatan. Prevelensi konsumsi makanan tinggi purin seperti : otak – otak , hati, jantung, seafood, bebek, buah durian dan alpukat dan sayur bayam, kembang kol, asparagus menyebabkan asam urat yang tinggi. Tabel 2 menunjukka bahwa prevalensi asam urat tinggi lebih banyak ditemukan di perempuan dan kebanyakan diatas umur 30 tahun sampai dengan umur 65 tahun, kebanyakan masyarakat mengkonsumsi makanan yang tinggi purin dan aktivitas fisik yang berat.

1. Edukasi penyampaian materi menggunakan leaflet, penyampaian materi seputar pengertian, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan dan cara kontrol, pola makan yang baik untuk penderita asam urat, dan makanan yang harus di hindari oleh penderita asam urat. Komplikasi, tindakan mandiri dan pemeriksaan penunjang. Dan ada juga senam ergonomik untuk menurunkan asam urat, senam ergonomik dilakukan di tikar dengan duduk dan berdiri.
2. Senam ergonomik itu sendiri merupakan suatu teknik senam dan pernapasan untuk mengembalikan arau membetulkan posisi dan kelenturan saraf dan aliran darah. Senam ergonomik juga memaksimalkan suplai oksigen ke otak, membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanas tubuh, sistem pembakaran (asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, kristal oxalate) senam ergonomik dilakukan selama 5 – 7 menit.
(Wahjudi. 2018).

Gerakan pertama : duduk simpuh dan kaki sebagai alas, putar pergelangan tangan kearah dalam dan luar sebanyak 20 kali.

Gerakan kedua : badan membungkuk kedepan, wajah direndahkan dan tangan tarik kebelakang.

Gerakan ketiga : duduk simpuh dan jari – jari ditekuk sebagai tumpuan tangan sejajar dengan mata kemudian putar pergelangan tangan kanan dan kiri sebanyak 5 kali.

Gerakan keempat : berdiri tegak tangan diputar kebelakang semaksimal mungkin, saat tangan diatas posisi kaki jingjit.

Gerakan kelima : berdiri tegak kemudian bungkukkan badan sampai tangan menyentuh pergelangan kaki lakukan minimal 5 kali.

Gerakan keenam : duduk pembakaran dengan posisi duduk simpuh dan kedua tangan disimpan daitas paha kemudian bungkukkan badan.

Gerakan ketujuh : duduk perkasa dengan posisi duduk simpuh dan 5 jari ditekuk dengan 2 tangan menggengam 2 kaki kemudian bungkukkan pantat jangan sampai menungging.

Gerakan kedelapan : posisi kaki duduk pembakaran dilanjutkan berbaring pasrah punggung menyentuh lantai/alas.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat : senam ergonomik dan pengimplementasi jus nanas sebagai penurun asam urat sebagai upaya promotif dan preventif terhadap peningkatan kadar asam urat di Desa Pulerejo Kecamatan Tamansari Kabupaten Boyolali mendapatkan hasil sebagai berikut :

1. Edukasi Pendidikan Kesehatan yang diberikan maupun dipahami dengan baik oleh peserta kegiatan dibuktikan dengan adanya interaksi aktif saat pelaksanaan, dari umpan balik yang diberikan peserta, peserta mampu menyebutkan pengertian, penyebab dan tanda gejala.
2. Senam dan Pengimplementasi Jus Nanas Sebagai Penurun Kadar Asam Urat : Peserta mampu melakukan gerakan – gerakan yang sudah dicontohkan dengan pendampingan tim pengabdian masyarakat, dan peserta paham cara pembuatan jus nanas sebagai penurun kadar asam urat.

SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan pemeriksaan kesehatan, pemaparan materi atau edukasi tentang asam urat, senam ergonomik dan pengimplementasian jus nanas sebagai penurun kadar asam urat di Desa Pulerejo Kecamatan Tamansari Kabupaten Boyolali memiliki kesimpulan : peserta atau masyarakat setempat sangat antusias dalam mengikuti kegiatan, mampu meningkatkan pengetahuan seputar asam urat, mampu melakukan senam ergonomik dan pembuatan jus nanas sebagai penurun kadar asam urat secara mandiri, kegiatan senam ergonomik dapat dilaksanakan seminggu 2 kali dengan durasi 5 – 7 menit dan jus nanas dapat dikonsumsi selama 7 hari berturut – turut setiap pagi setelah makan.

DAFTAR PUSTAKA

Iyong, E. A., Kairupan, B. R., & Engkeng, S. (2020). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang pada peserta didik di smp negeri 1 nanusa kabupaten Talaud. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(7).

<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31613>

Purwandari, N. P. (2022). Gambaran pola makan pada penderita asam urat di desa gondang manis. *Jurnal Profesi Keperawatan (JPK)*, 9(1), 34-43.

https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=pola+makan+untuk+penderita+asam+urat&btnG=#d=gs_qabs&t=1696414831489&u=%23p%3DU1YDwiprWxsJ

Pratama, SA (2023). Pemberian Jus Nanas kepada Bapak AS dengan Diagnosis Asam Urat di Desa Sungai Asam Kecamatan Karang Intan: Studi Kasus. *Nerspedia*, 5 (3), 265-272.

https://scholar.google.com/scholar?as_ylo=2023&q=pembuatan+jus+nanas+untuk+asam+urat&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1696332201281&u=%23p%3DOCnUZambjZIJ

Sari, I. P. T. P. (2013). Pendidikan kesehatan sekolah sebagai proses perubahan perilaku siswa.

Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 9(2).

<https://doi.org/10.21831/jpji.v9i2.3017>

Saragih, M., Gultom, R., & Sipayung, R. (2020). Penanganan asam urat dengan latihan senam ergonomik pada lansia di kelurahan gaharu kecamatan medan timur. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 172-175.

<https://doi.org/10.32696/ajpkm.v4i2.520>

Salsa, M., & Haeriyah, S. (2021). Pengaruh Jus Nanas Madu Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Arthritis Gout Di Wilayah Puskesmas Rajeg Tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 1(6), 91-94.

<https://www.nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/index>

Widiyanto, A., & Alviani, E. L. . (2023). Implementasi Pemberian Sawi Putih Gulung Tahu “Saluhu” Sebagai Terapi Non Farmakologi Pencegahan Osteoporosis Di Dusun Ngablak, Kemuning, Nargoyoso Karanganyar . *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(01), 8–15. Retrieved from <https://jurnalpengabdiankomunitas.com/index.php/pengabmas/article/view/26>