

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG ASAM URAT PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA RT 12 KELURAHAN RAWASARI

Mila Triana Sari

Program Studi Profesi Ners, STIKes Baiturrahim Jambi

email: milatrianasari273@yahoo.com

ABSTRACT

Lack of knowledge of the elderly about gout and various things related to gout will have a negative impact on the health of the elderly, family and society. One effort that can be done by nurses is to provide health education to the elderly. Elderly Posyandu in the Rawasari Community Health Center work area is one of the partners who have carried out the elderly posyandu activities according to the program, but in practice most of the elderly do not know about gout. The target and outcome of community service activities is to increase the knowledge of elderly gout, understanding, causes, signs and symptoms of gout, gout treatment, selection of foods that are allowed and which are not recommended for gout and complementary therapies for gout. The method of implementation used is survey, observation, interview, discussion, question and answer, demonstration through health education and examination of gout. This community service activity was attended by 25 elderly people. The results of this activity were 35% of elderly people suffering from gout, most of the elderly knew about gout and things related to gout, all the elderly attended health education from the beginning to the end and most actively participated during the activity. It is recommended to increase diposyandu activities for the elderly by providing health education with various material and regular health checks.

Keywords: *Increased Knowledge; elderly, gout*

ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan lansia tentang asam urat dan berbagai hal yang terkait dengan asam urat akan memberikan dampak negatif kepada kesehatan lansia, keluarga dan masyarakat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan perawat adalah memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia. Posyandu lansia dalam wilayah kerja Puskesmas Rawasari merupakan salah satu mitra yang telah melakukan kegiatan posyandu lansia sesuai program, namun pada pelaksanaannya sebagian besar lansia belum mengetahui tentang penyakit asam urat. Target dan luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia penyakit asam urat, pengertian, penyebab, tanda dan gejala asam urat, perawatan asam urat, pemilihan makanan yang boleh dan yang tidak dianjurkan untuk asam urat serta terapi komplementer untuk asam urat. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah survey, observasi, wawancara, diskusi, tanya jawab, demonstrasi melalui pendidikan kesehatan dan pemeriksaan asam urat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini, diikuti oleh 25 orang lansia. Hasil dari kegiatan ini adalah 35% lansia menderita asam urat, sebagian besar lansia mengetahui tentang asam urat dan hal yang terkait dengan asam urat, seluruh lansia mengikuti pendidikan kesehatan dari awal sampai akhir dan sebagian besar berpartisipasi aktif selama kegiatan. Disarankan

untuk peningkatan kegiatan diposyandu lansia dengan memberikan pendidikan kesehatan dengan materi yang beragam serta pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Kata Kunci: Peningkatan Pengetahuan; lansia, asam urat

PENDAHULUAN

Seiring dengan semakin meningkatnya populasi lanjut usia, pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan lanjut usia ditujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mutu kesehatan lanjut usia untuk mencapai masa tua bahagia dan berguna dalam kehidupan keluarga dan masyarakat sesuai dengan keberadaannya. Sebagai wujud nyata pelayanan sosial dan kesehatan pada lanjut usia, pemerintah telah mencanangkan pelayanan pada lanjut usia melalui beberapa jenjang. Pelayanan ditingkat masyarakat adalah Posyandu Lansia, pelayanan kesehatan lansia tingkat dasar adalah Puskesmas, dan pelayanan kesehatan tingkat lanjutan adalah Rumah Sakit (Fallen, 2011).

Jumlah penduduk lanjut usia menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun. Hal yang sejalan dengan meningkatnya usia harapan hidup serta menjadi tanda membaiknya tingkat kesejahteraan masyarakat. Hasil Sensus Penduduk tahun 2010 menunjukkan bahwa Indonesia termasuk lima besar negara dengan jumlah penduduk lanjut usia terbanyak di dunia yaitu mencapai 18,1 juta jiwa pada 2010 atau 9,6 persen dari jumlah penduduk (Abdi, 2013). Tahun 2014 jumlah lansia meningkat mencapai 18,8 juta jiwa, sedangkan tahun 2020 diprediksi 28,8 juta jiwa atau 11,34% dari total jumlah penduduk.

Seiring pertambahan usia, maka terjadi penyakit degeneratif antara lain asam urat. Peningkatan kadar asam urat sering dialami pada pria dan wanita yang berusia di atas 40 tahun. Pada wanita lebih sering terjadi pada masa setelah menopause. Pada kondisi menopause, jumlah estrogen

akan mengalami penurunan. Hormon ini berfungsi dalam membantu pengeluaran asam urat melalui urin. Elisabeth dalam penelitiannya menemukan bahwa kadar asam urat serum wanita meningkat dari usia 50 sampai 59 dan seterusnya dan peningkatan tersebut diperpanjang sampai dengan kategori usia tertinggi 70 tahun, selain penurunan kadar estrogen, penurunan berbagai fungsi organ pada usia lanjut juga menyebabkan proses metabolisme asam urat mengalami gangguan. Inilah yang menyebabkan kadar asam urat meningkat seiring peningkatan usia (Choi & Hak, 2008).

Asam urat atau *gout Arthritis* merupakan penyakit di mana terjadi penumpukan asam urat (uric acid) dalam tubuh yang berlebihan (Sustrani, Alam & Hadibroto, 2007). Penyakit ini bisa akibat produksi asam urat memang meningkat, atau proses pembuangannya melalui ginjal menurun atau akibat peningkatan asupan makanan yang kaya purin. Wortmann, (2005) menjelaskan bahwa tubuh sebagai penyedia utama senyawa purin untuk kebutuhan setiap hari mampu menyediakan sekitar 85 persen, sedangkan kebutuhan purin dari makanan hanya sekitar 15 persen. Makanan yang mengandung zat purin yang tinggi akan diubah menjadi asam urat dan dapat beredar di sirkulasi darah (Hiperurisemia). Hal ini dapat berdampak pada menurunnya fungsi fisik terutama pada ekstremitas bawah, menurunnya kualitas hidup dan produktifitas kerja serta memiliki resiko tinggi adanya penyakit jantung, ginjal dan kematian (Lim et al., 2013).

Asam urat dapat tertimbun di mana saja dalam tubuh manusia terutama pada sendi bagian pangkal ibu jari kaki. Selain pada sendi, penimbunan asam urat bisa juga pada ginjal, saluran kencing, jantung,

telinga, dan ujung-ujung jari. Respon nyeri yang kuat akan dirasakan sebagian besar orang apabila terjadi penimbunan asam urat pada sendi dan jaringan sekitar sendi yang juga akan berdampak pada pembengkakan sekitar sendi (gout arthritis). Timbunan asam urat di jantung, akan berdampak pada penyakit jantung dan hipertensi. Sedangkan timbunan di ginjal dan saluran kencing akan berdampak pada penyakit batu ginjal yang bisa berkembang menjadi gagal ginjal kronik sehingga seseorang harus melakukan cuci darah sepanjang hidupnya (Soeroso dan Algristian, 2011).

Berdasarkan Undang-undang no 36 tahun 2009 pemerintah wajib menjaga kesehatan masyarakat lanjut usia agar tetap hidup sehat dan produktif secara sosial dan ekonomi. Untuk itu perlu diselenggarakannya upaya kesehatan dengan pendekatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan. Upaya kesehatan masyarakat adalah setiap kegiatan yang dilakukan oleh pemerintah, swasta, masyarakat dalam upaya memelihara dan meningkatkan kesehatan serta mencegah dan menanggulangi timbulnya masalah kesehatan di masyarakat. Salah satu upaya tersebut adalah upaya peningkatan kesehatan pada lansia.

Upaya kesehatan pada lansia, dimulai dengan deteksi dini terhadap penyakit, pencegahan penyakit, perawatan bila sakit dan upaya terjadinya pencegahan komplikasi. Penyakit asam urat sudah tidak asing lagi dikalangan lansia. Banyak lansia yang menderita penyakit asam urat tidak mengetahui penyebab dari penyakit asam urat dan tidak mengetahui makanan atau apa saja yang harus dihindari untuk dikonsumsi. Oleh karena itu perlu dilakukan peningkatan pengetahuan pada lansia tentang asam urat. Pendidikan kesehatan ini dilakukan untuk memberikan edukasi ke masyarakat khususnya lansia agar lansia lebih mengerti dan memahami

apa itu penyakit asam urat serta apa yang harus dihindari dan pencegahannya.

Setelah mendapatkan pendidikan kesehatan, lansia dapat memperkenalkan (mempromosikan) pentingnya kesehatan sendi pada keluarga di rumah, sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Hasil analisis situasi yang telah didapatkan dari RT 12 Kelurahan Rawasari Kecamatan Alam Barajo Kota Jambi, pada Kelurahan tersebut sudah terbentuk layanan kesehatan seperti Posyandu. Namun, belum ada pemeriksaan asam urat rutin dan belum adanya pendidikan kesehatan yang terjadwal sebagai upaya promotif dan preventif untuk menanggulangi masalah tingginya angka kejadian masyarakat yang mengalami linu-linu (asam urat).

Pemberian pendidikan kesehatan tentang penyakit asam urat dan pemeriksaan kadar asam urat pada masyarakat sangat tepat dalam rangka upaya promotif dan preventif untuk menekan angka kejadian penyakit asam urat. Pendidikan kesehatan diharapkan mampu memberi pengetahuan kepada lansia akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan pentingnya pendeteksian dini terhadap penyakit asam urat sehingga terhindar dari komplikasi yang dapat ditimbulkannya seperti penyakit ginjal, jantung dan infeksi pada sendi.

Dari permasalahan mitra tersebut dapat diketahui bahwa, pos yandu lansia dibawah wilayah kerja Puskesmas Rawasari telah melaksanakan kegiatan posyandu lansia sesuai dengan tugas posyandu bagi masyarakat. Namun, pelaksanaan berbagai kegiatan tersebut belum optimal dan masih memiliki keterbatasan baik dari pihak puskesmas maupun lansia itu sendiri. Oleh karena itu, tim pengabdian kepada masyarakat ini merasa perlu melakukan upaya promotif dan preventif melalui kegiatan pendidikan kesehatan kepada lansia.

TARGET DAN LUARAN

Target dari kegiatan pengabdian ini adalah lansia di RT 12 Kelurahan Rawasari Kecamatan Alam Barajo. Luarnya adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang asam urat, pengertian, tanda dan gejala, penyebab, komplikasi, perawatan dan pencegahan terjadinya asam urat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Posyandu Lansia RT 12 kelurahan Alam Barajo kota Jambi, selama 1 bulan yaitu 11 Maret-11 April 2019. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah survey, observasi, wawancara, ceramah, tanya jawab demonstrasi terkait ramuan tradisional untuk mengatasi asam urat, serta pemeriksaan asam urat pada lansia yang diikuti oleh 25 orang lansia, laki-laki dan perempuan. Selain mitra dan pelaksana, kegiatan ini dibantu oleh beberapa orang mahasiswa Program SI Keperawatan STIKes Baiturrahim Jambi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dengan mitra Posyandu Lansia RT 12 kelurahan Rawasari Kecamatan Alam Barajo adalah sebagai berikut:

1. Hasil survey, observasi dan wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar lansia belum mengetahui tentang penyakit asam urat.
2. Hasil pemeriksaan asam urat, 35% dari lansia yang hadir menderita asam urat.
3. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar lansia mengatakan masih belum mengetahui tentang pengertian asam urat, penyebab, tanda dan gejala, perawatan, makanan yang perlu dikonsumsi dan dihindari, pencegahan asam urat serta terapi komplementer dengan ramuan tradisional untuk asam urat. Namun, setelah diberikan pendidikan kesehatan,

sebagian besar lansia mulai memahami dan aktif bertanya serta mengungkapkan masalah kesehatan khususnya asam urat yang diderita oleh lansia.

4. Sebagian besar lansia menunjukkan sikap positif terhadap pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan dengan mengikuti dari awal sampai selesai kegiatan pendidikan kesehatan ini.

Pendidikan kesehatan membawa perubahan perilaku pada individu, kelompok dan populasi yang lebih besar dari perilaku yang dianggap merugikan kesehatan, perilaku yang kondusif untuk kesehatan masa kini dan masa depan, (Simond, 1976). Perhatian utama dan tujuan dari pendidikan kesehatan adalah perilaku kesehatan. Perilaku kesehatan adalah respons seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan. Perilaku kesehatan terdiri dari tiga domain yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan (Notoatmodjo, 2010). Menurut teori L. Green dalam Notoatmodjo (2012) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang yaitu 1) *predisposing factors* berupa pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai dan persepsi; 2) *enabling factors* berupa keterampilan, ketersediaan sumber daya seperti sarana dan prasarana kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas, obat-obatan, tenaga kesehatan serta keterjangkauan sumber-sumber tersebut oleh individu atau masyarakat; 3) *reinforcing factors* meliputi sikap dan perilaku tenaga kesehatan atau petugas lainnya, orangtua, tokoh masyarakat, kelompok tertentu, dan lainnya yang menjadi panutan bagi individu atau masyarakat untuk berperilaku.

Perilaku kesehatan berkaitan dengan sifat afektif, emosional dan pola perilaku, tindakan dan kebiasaan yang berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan, pemulihan kesehatan dan perbaikan kesehatan (Gochman, 1982, 1997). Dalam hal ini,

pengetahuan lansia tentang penyakit asam urat dan berbagai hal yang terkait dengan asam urat akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang akan dilakukan oleh lansia. Kurangnya pengetahuan lansia tentang asam urat diduga berdampak pada perilaku lansia terkait pola hidup sehat, misalnya pemilihan makanan yang boleh dan tidak boleh untuk asam urat serta keinginan untuk memeriksakan kesehatan khususnya pengecekan asam urat. Kurang pengetahuan tersebut berhubungan dengan tingkat pendidikan lansia atau keterpaparan lansia tentang informasi-informasi terkait dengan penyakit asam urat.

Pelaksanaan kegiatan pendidikan kesehatan kepada lansia pada kegiatan pengabdian ini dapat dilihat pada beberapa dokumentasi berikut:

Gambar. 1 dan 2
Kegiatan Tim Pengabmas, Mitra dan lansia



Gambar. 3 dan 4
Pelaksanaan Penkes dan Pemeriksaan asam urat



SIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Secara umum, Posyandu Lansia RT 12 kelurahan Rawasari Kec Alam Barajo telah melakukan kegiatan posyandu sesuai program, namun pada pelaksanaannya, perlu dukungan 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 atau persepsi yang sama terhadap penyakit degeneratif khususnya asam urat. Hasil pemeriksaan asam urat terdapat 35 % lansia yang menderita asam urat, sehingga perlu perhatian khusus untuk perawatan asam urat tersebut.

2. Saran

Disarankan kepada petugas kesehatan, khususnya Unit Kesehatan Lansia dan kader Posyandu Lansia untuk dapat meningkatkan program pada posyandu lansia, sehingga tercapai tujuan pemerintah yaitu peningkatan kesehatan lansia untuk tetap hidup sehat dan produktif secara sosial dan ekonomi sesuai dengan UU no 36 tahun 2009.

UCAPAN TERIMA KASIH

Semua tim dan mitra pada kegiatan pengabdian ini mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kepala Dinas Kesehatan Kota Jambi beserta jajarannya.
 2. Kepala UPTD Puskesmas Rawa Sari Jambi beserta jajarannya.
 3. Mitra dari Puskesmas Rawasari yaitu Posyandu Lansia RT 12 Kelurahan Rawasari Kecamatan Alam Barajo
 4. Ketua STIKes Baiturrahim Jambi beserta jajarannya.
 5. Mahasiswa SI Keperawatan Semester VI STIKes Baiturrahim Jambi.
 6. Semua pihak yang membantu terlaksananya kegiatan ini.
- Notoatmodjo, S., 2012. *Ilmu perilaku kesehatan kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Puskesmas Rawasari, 2018. *Profil Puskesmas Rawasari Tahun 2018*. Jambi: Puskesmas Rawasari Jambi.
- Saraswati S., 2009. *Diet Sehat untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi dan Stroke, Cetakan 1*, Jogjakarta : A Plus Books

Sari M. 2010. *Sehat dan Bugar tanpa Asam Urat, cetakan 1*. Nopember, Araska Publisher

DAFTAR PUSTAKA

Dinas Kesehatan Provinsi Jambi., 2017. *Profil kesehatan provinsi jambi*. Jambi: Dinkes Provinsi Jambi.

Glanz, K., Rimer, B.K., & Viswanath, K., 2008. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (4th ed.). San Francisco: Jossey Bass.

Kemenkes, R.I., 2015. *Rencana strategi kementerian kesehatan tahun 2015-2019*. Jakarta: Kemenkes, R.I.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2014. *Permenkes RI nomor 75 tahun 2014 tentang puskesmas*. Jakarta: Kemenkes, R.I.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2016. *Permenkes RI nomor 43 tahun 2016 tentang standar pelayanan minimal bidang kesehatan*. Jakarta: Kemenkes, R.I.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2017. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2016*. Jakarta: Kemenkes, R.I.

Notoatmodjo, S., 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.