

**SOSIALISASI DIET RENDAH PURIN PADA LANSIA PENDERITA
GOUT ARTHRITIS DI PUSKESMAS BATANG KUIS**
*Socialization of Low Purine Diet in Elderly Patients With Gout Arthritis at
Puskesmas Batang Kuis*

**Raini Panjaitan^{1*}, Erika Damayanti², Jelita Manurung³, Wira Maria Ginting⁴,
Raynald Ignasius Ginting⁵**

¹Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,
Sumatera Utara – Indonesia

*email korespondensi author: raini0938p@gmail.com

DOI. 10.35451/jpk.v3i1.1758

Abstrak

Gout arthritis merupakan penyakit akibat gangguan metabolisme purin sehingga menghasilkan asam urat yang berlebihan (hiperurisemia). Dikatakan hiperurisemia jika kadar asam urat lebih dari 6,0 mg/dl pada perempuan dan 7,0 mg/dl pada laki-laki, yang diukur berdasarkan serum darah. Untuk mengatasi permasalahan hiperurisemia perlu diterapkan diet rendah purin terutama bagi lansia penderita gout arthritis. Tujuan diet rendah purin agar tidak terjadi penumpukan kristal monosodium urat di daerah senti-sendi. Metode pelaksanaan yang dilakukan tim PKM ini bekerja sama dengan mitra Puskesmas Batang Kuis beserta masyarakat lansia penderita gout arthritis terdiri 4 tahapan. Berdasarkan hasil kegiatan dari 41 peserta kegiatan pengabdian didapatkan karakteristik frekuensi berdasarkan nilai asam urat lansia di Puskesmas Batang Kuis yaitu mayoritas kategori asam urat pada lansia yaitu kategori 7,6-9,0 sebanyak 25 orang (61%). Dari hasil kegiatan juga diperoleh bahwa jumlah lansia perempuan penderita gout arthritis lebih banyak (28 orang) sedangkan laki-laki sebanyak 13 orang. Hasil evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan 41 peserta bahwa mayoritas pengetahuan lansia dikategorikan baik sebanyak 27 orang (66%) peserta dengan pengetahuan baik Rendahnya pengetahuan dan pemahaman serta kesadaran lansia terhadap diet rendah purin menjadi penyebab tingginya penderita gout arthritis. Maka diperlukan program yang mengedukasi dan meningkatkan kesadaran masyarakat dan perlu pemantauan pola makan pada lansia.

Kata kunci: Diet Purin; Asam Urat; Lansia

Abstract

Gout arthritis is a disease caused by impaired purine metabolism resulting in excessive uric acid (hyperuricemia). It is said to be hyperuricemia if the uric acid level is more than 6.0 mg/dl in women and 7.0 mg/dl in men, which is measured based on blood serum. To overcome the problem of hyperuricemia, it is necessary to apply a low-purine diet, especially for elderly people with gout arthritis. The goal of a low-purine diet is to prevent monosodium urate crystals from accumulating in the joints. The implementation method used by the PKM team in collaboration with Puskesmas Batang Kuis partners and elderly people with gout arthritis consists of 4 stages. Based on the results of the activities of the 41 community service participants, frequency characteristics were obtained based on the uric acid value of the elderly at the Puskesmas Batang Kuis, namely the majority of gout categories in the elderly, namely the 7.6-9.0 category, as many as 25 people (61%). From the results of the activity it was also found that the number of elderly women with gout arthritis was more (28

people) while there were 13 men. The results of an evaluation of the increase in knowledge of 41 participants showed that the majority of elderly knowledge was categorized as good as many as 27 people (66%) participants with good knowledge. The low knowledge and understanding and awareness of the elderly regarding a low purine diet is the cause of the high number of gout arthritis sufferers. So we need a program that educates and raises public awareness and needs to monitor diet in the elderly.

Keywords: Purine Diet; Urid Acid; Elderly

1. Pendahuluan

Gout arthritis atau disebut penyakit yang disebabkan oleh asam urat merupakan penyakit akibat gangguan metabolisme purin sehingga menghasilkan asam urat yang berlebihan (hiperurisemia). Asam urat yang berlebih dapat mengakibatkan peradangan sendi yaitu pembengkakan sendi dan ini biasanya terjadi pada lutut dan kaki (Kusumayanti, dkk 2014). Data dari *World Health Organization* (2017), menunjukkan prevalensi *gout arthritis* di dunia adalah sebesar 34,2%.

Dikatakan hiperurisemia jika kadar asam urat lebih dari 6,0 mg/dl pada perempuan dan 7,0 mg/dl pada laki-laki, yang diukur berdasarkan serum darah orang. Tingginya asam urat lama kelamaan akan dapat merusak sendi, ginjal dan jaringan-jaringan lunak. Salah satu penyebab hiperurisemia akibat diet tinggi purin (Dianati, 2015).

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyebab asam urat yaitu pertama asupan makanan yang mengandung purin seperti jeroan, daging, sea food, kacang-kacangan, jamur, kerang, bayam dan minuman beralkohol. Kedua adalah faktor obat-obatan seperti obat diuretic, obat kanker dan vitamin B12. Ketiga faktor obesitas yaitu jika $IMT > 25\text{kg/m}^2$ dan keempat adalah usia bahwa faktor resiko pada laki-laki umumnya > 30 tahun sedangkan pada perempuan terjadi setelah menopause > 50 tahun akibat gangguan produksi hormon estrogen (Dianati, 2015).

Berdasarkan faktor yang telah dijelaskan di atas maka salah satu mengatasi permasalahan hiperurisemia dengan menerapkan diet rendah purin terutama bagi lansia penderita *gout arthritis*. Tujuan diet rendah purin agar

tidak terjadi penumpukan kristal monosodium urat di daerah senti-sendi. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Annita dan Handayani (2017) bahwa adanya hubungan diet purin terhadap penurunan kadar asam urat pada penderita *gout arthritis*.

Penyuluhan merupakan suatu program yang dapat digunakan untuk pencegahan penyakit dan peningkatan pengetahuan tentang kesehatan dengan sasaran individu maupun suatu kelompok masyarakat. Pemberian leaflet merupakan intervensi gizi yang paling dasar yang berisi informasi diet rendah purin.

2. Metode

Kegiatan sosialisasi diet rendah purin pada lansia penderita *gout arthritis* dilaksanakan pada tanggal 10-12 Mei 2023 bertempat di Puskesmas Batang Kuis. Adapun sasaran dari kegiatan ini adalah seluruh masyarakat lansia di wilayah kerja Batang Kuis yang menderita *gout arthritis*. Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat (PkM) ini yaitu berupa penyuluhan dimana tim pengabdian masyarakat menyediakan media poster atau leaflet. Media tersebut dibagikan kepada seluruh peserta.

Metode pelaksanaan yang dilakukan tim PkM ini bekerja sama dengan mitra Puskesmas Batang Kuis beserta masyarakat lansia penderita *gout arthritis*. Adapun tahapan pelaksanaannya sebagai berikut:

1. Tahap pertama

Dilakukan survei awal untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di masyarakat khususnya lansia wilayah kerja Batang Kuis dengan memperhatikan kebutuhan masyarakat,

agar program bermanfaat bagi masyarakat lansia.

2. Tahap kedua

Pada tahap ini tim PkM melakukan pembuatan media penyuluhan yang akan disosialisasikan seperti: poster/leaflet serta materi diet rendah purin dalam bentuk power point. Media-media ini bertujuan untuk mempermudah peserta menangkap informasi dan memudahkan meningkatkan pengetahuan serta pemahaman lansia.

3. Tahap ketiga

Yaitu pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dengan sosialisasi diet rendah purin pada lansia penderita *gout arthritis*. Kegiatan diawali dengan pengecekan asam urat masing-masing asam urat dan kemudian melakukan sosialisasi dan diikuti pembagian leaflet untuk dibawa pulang oleh peserta.

4. Tahap keempat

Tahap keempat adalah dilakukan evaluasi dengan melihat respon peserta setelah dibagikan kuesioner, sedangkan untuk tindak lanjut dilakukan pemantauan penerapan diet rendah purin bagi peserta kegiatan.

Tabel 1. Deskripsi Kegiatan Sosialisasi Diet Rendah Purin Pada Lansia

No	Kegiatan	Deskripsi
1	Tujuan	Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan asupan makanan, informasi tentang diet rendah purin dan jenis-jenis makanan yang tidak dapat dikonsumsi bagi lansia penderita <i>gout arthritis</i> .
2	Isi	Memberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan serta pemahaman tentang pentingnya diet rendah purin bagi lansia penderita <i>gout arthritis</i>
3	Sasaran	Masyarakat kategori lansia penderita <i>gout arthritis</i> wilayah kerja Batang Kuis dengan usia > 50 tahun

4	Stategi	Ceramah, diskusi, tanya jawab dan pemberian poster/leaflet
5	Evaluasi	Memberikan instrumen pertanyaan saat pelaksanaan

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan program PkM ini berjudul sosialisasi diet rendah purin pada lansia penderita *gout arthritis* di Puskesmas Batang Kuis Kabupaten Deli Serdang. Adapun hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan sebagai berikut: (1) jumlah peserta 41 orang lansia yang berdomisi di wilayah kerja Puskesmas Batang Kuis; (2) kegiatan diawali dengan pengecekan kadar asam urat oleh mitra Puskesmas yang didampingi oleh tim PkM; (3) Kegiatan berikutnya dilanjutkan dengan pelaksanaan kegiatan dalam bentuk penyuluhan "diet rendah purin pada lansia penderita *gout arthritis*" dengan menampilkan materi dalam bentuk power poin dengan bantuan alat proyektor. Diakhir pemaparan dilakukan pembagian poster/leaflet yang berisi defenisi asam urat, gejala asam urat, tujuan diet, syarat diet, kelompok makanan yang dianjurkan, kelompok makanan yang dihindari dan contoh menu sehari. (4) Selanjutnya dilakukan diskusi dengan memberi kesempatan peserta untuk bertanya atau berdiskusi secara interaktif. (5) Kemudian dilakukan evaluasi untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta dan diakhiri menilai hasil evaluasi peserta.



Gambar 1. Penyuluhan diet rendah purin



Gambar 2. Penyerahan leaflet diet rendah purin kepada peserta

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Kadar Asam Urat Darah Peserta

Kadar asam urat	F	%
6,5 – 7,5	16	39,0
7,6 – 9,0	25	61,0
Total	41	100.0

Berdasarkan hasil kegiatan dari 41 peserta kegiatan pengabdian didapatkan karakteristik frekuensi berdasarkan nilai asam urat lansia di Puskesmas Batang Kuis yaitu mayoritas kategori asam urat pada lansia yaitu kategori 7,6-9,0 sebanyak 25 orang (61%). Dari hasil kegiatan juga diperoleh bahwa jumlah lansia perempuan penderita *gout arthritis* lebih banyak (28 orang) sedangkan laki-laki sebanyak 13 orang. Kelebihan asam urat pada peserta dipicu makanan yang mengandung purin. Pada umumnya tubuh telah tersedia senyawa purin sebanyak 85% untuk kebutuhan sehari-hari, jika seseorang mengkonsumsi makanan mengandung purin maka purin dapat meningkat melebihi 15% (Artinawati, 2014).



Gambar 3. Bagian leaflet diet rendah purin tampak depan

Tabel 3. Hasil Evaluasi Berdasarkan Pengetahuan Peserta

Pengetahuan	F	%
Kurang	0	0
Cukup	14	34
Baik	27	66
Total	41	100.0



Gambar 4. Bagian leaflet diet rendah purin tampak belakang

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan setelah dilakukan evaluasi terhadap peningkatan pengetahuan kepada 41 peserta bahwa mayoritas pengetahuan lansia dikategorikan baik sebanyak 27 orang (66%) peserta dengan pengetahuan baik.

4. Kesimpulan

Adapun kesimpulan pada kegiatan PKM ini yaitu rendahnya pengetahuan dan pemahaman serta kesadaran lansia terhadap diet rendah purin menjadi penyebab tingginya penderita *gout arthritis*. Maka diperlukan program yang mengedukasi dan meningkatkan kesadaran masyarakat. Kegiatan ini

berjalan dengan baik dan mitra serta peserta bekerja sama dengan baik dan maksimal.

5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada mitra Puskesmas Batang Kuis yang telah berpartisipasi dalam melaksanakan proses pengabdian kepada masyarakat.

6. Daftar Pustaka

- Annita dan handayani, W. S. (2017). Hubungan Diet Purin dengan Kadar Asam Urat pada Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Kesehatan Medika Sainika*, 9(2), 68-76.
- Artinawati, S. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontic*. Jakarta.
- Dianati, A. N. (2015). Gout and Hyperuricemia. *J Majority*, 4(3), 82-89.
- Kusumayanti, D. A.G. Wiardani, K.N. Sugiani, S.P. P. (2014). Diet Mencegah dan Mengatasi Gangguan Asam Urat. *Jurnal Ilmu Gizi*, 5(1), 69-78.
- World Health Organization (WHO). (2017). WHO Methods and data sources global burden of diasese estimates 2000-2015.