

PENANGANAN ASAM URAT DENGAN PARUTAN JAHE

Riko Sandra Putra^{1*}, Diana H. Soebyakto²

¹ Prodi Diploma III Keperawatan, STIKes Mitra Adiguna Palembang

² Prodi S-1 Keperawatan, STIKes Mitra Adiguna Palembang

* Koresponden penulis; e-mail: rikosandrap@gmail.com, dianahelda70@gmail.com

ABSTRAK

Asam urat adalah akhir dari produk metabolism purin (adenin dan guanin) dan merupakan konstituen asam nukleat. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun (2018) menunjukkan bahwa penyakit sendi di Indonesia yang diagnosis tenaga kesehatan (nakes) sebesar 11.9% dan berdasarkan diagnosis dan gejala sebe-sar 24.7%, sedangkan berdasarkan daerah diagnosis nakes tertinggi di Nusa Tenggara Timur 33,1%, diikuti Jawa barat 32,1%, Bali 30%, dan di Gorontalo ada 7,86% yang berdasarkan jenis kelamin, sedangkan berdasarkan umur terdapat 21,99%. Tujuan kegiatan tersebut agar asam urat di masyarakat dapat ditangani secara dini dengan pengobatan komplementer dan mudah didapat. Metode kegiatan memnberikan Pendidikan Kesehatan berupa penyuluhan dan demonstrasi cara membuat parutan jahe untuk di kompres pada sendi yang nyeri. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di bulan 1 -15 Maret 2023, di RT 03 Kelurahan Talang Jambe Palembang. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan, secara keseluruhan peserta hadir sesuai waktu yang disepakati dan semua peserta tampak terlihat antusias dan mengerti cara membuat parutan jahe untuk pasien asam urat tersebut. Dapat di simpulkan bahwa kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan pada penderita asam urat untuk membuat parutan jahe tersebut ketika nyeri pada sendiri kambuh, sehingga para penderita. Asam urat dapat mengatasi sendiri penyakti yang dideritanya sedini mungkin dengan bahan yang mudah didapat.

Kata kunci : Parutan Jahe, Asam Urat

ABSTRACT

Uric acid is the end product of purine metabolism (adenine and guanine) and is a constituent of nucleic acids. Based on the results of Basic Health Research in (2018) it showed that joint disease in Indonesia was diagnosed by health workers at 11.9% and based on diagnoses and symptoms of 24.7%, while based on the area of diagnosis by health workers the highest was in East Nusa Tenggara 33.1% , followed by West Java 32.1%, Bali 30%, and in Gorontalo there are 7.86% based on gender, while based on age there are 21.99%. The purpose of this activity is so that gout in the community can be treated early with complementary medicine and is easily available. The activity method of providing Health Education is in the form of counseling and demonstrations on how to make grated ginger to be compressed on painful joints. This community service is carried out in March 1 -15 2023, at RT 03, Talang Jambe Village, Palembang. The results of this community service activity showed that overall the participants were present according to the agreed time and all participants seemed enthusiastic and understood how to make grated ginger for the gout patient. It can be concluded that this activity is able to increase the knowledge of gout sufferers to make grated ginger when the pain in itself recurs, so that the sufferers. Uric acid can overcome its own disease as early as possible with ingredients that are easy to get.

Keywords: Grated Ginger, Uric Acid



p-ISSN :

e-ISSN :

PENDAHULUAN

Asam urat adalah akhir dari produk metabolism purin (adenin dan guanin) dan merupakan konstituen asam nukleat. Asam urat tetap ada di dalam tubuh dalam kadar substansial dikarenakan adanya siklus purin secara terus menerus seiring dengan penguraian DNA dan RNA. Asam urat dikatakan sebagai antioksidan jika dalam jumlah normal apabila jumlah berlebihan maka akan menimbulkan pengkristalan dan menimbulkan gout (Firestein *et al* dalam Fahlevi Reza, 2019).

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit yang tidak ditularkan dari orang ke orang. PTM mempunyai durasi yang panjang, umumnya berkembang lama salah satu penyakit tidak menular yaitu arthritis pirai atau masyarakat biasa mengenalnya dengan penyakit asam urat. Penyakit asam urat atau biasa dikenal sebagai *gout arthritis* merupakan suatu penyakit yang diakibatkan karena penimbunan kristal monosodium urat di dalam tubuh. Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh, penyebab penumpukan kristal di daerah persendian diakibatkan kandungan purinnya yang dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah antara 0,5 - 0,75 g/ml purin yang dikonsumsi. Purin itu sendiri adalah turunan dari protein yang terkandung di dalam tubuh, purin juga dapat diperoleh dari makanan yang dikonsumsi asam urat diklasifikasikan dengan nilai normal pada laki-laki 2-7 mg/dL dan pada perempuan 2-6,5 mg/Dl (Jaliana dalam Vivilia *et al*, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2013, sebesar 81 % Penyakit akibat asam urat begitu banyak dimasyarakat, khususnya di Indonesia dan negara-negara Asia dan hanya 24 % yang pergi ke dokter, sedangkan 71 % cenderung lang-sung mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri yang dijual bebas.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun (2018) menunjukkan bahwa penyakit sendi di Indonesia yang diagnosis tenaga kesehatan (nakes) sebesar 11,9% dan berdasarkan diagnosis dan gejala sebe-sar 24,7%, sedangkan berdasarkan daerah diagnosis nakes tertinggi di Nusa Tenggara Timur 33,1%, diikuti Jawa barat 32,1%, Bali 30%, dan di Gorontalo ada 7,86% yang berdasarkan jenis kelamin, sedangkan berdasarkan umur terdapat 21,99%. (Ke-menterian Kesehatan RI, 2018).

Penelitian yang dilakukan Arpiana I, dijombang (2017), menunjukkan bahwa hasil pemeriksaan laboratorium, respon den menopause pre mature yaitu 1 (0,8%) memiliki kadar asam urat tinggi, responden menopause normal yaitu 56 (46,7%) dimana 29 (24,2%) responden memiliki kadar asam urat normal dan 27 (22,5%) responden memiliki kadar asam urat tinggi. Kemudian responden menopause terlambat yaitu 63 (52,5%) dimana 13 (10,8%) responden memiliki kadar asam urat normal dan 50 (41,7%) responden memiliki kadar asam urat tinggi.

Pentalaksanaan pada penderita asam urat dapat dengan edukasi, pengaturan diet, istirahat sendi dan pengobatan (kolaboratif). Gejala penyakit rheumatoid arthritis akan berbeda, namun gejala yang paling sering muncul yaitu rasa kaku, kemerahan, bengkak, terasa hangat dan timbul rasa nyeri. Gejala tersebut harus segera ditangani, karena jika tidak, akan bertambah parah dan menyebar ke bagian tubuh lainnya (Fatmawati, 2019).

Pengobatan dilakukan secara dini agar tidak terjadi kerusakan sendi ataupun komplikasi lain, pengobatan asam urat bertujuan menghilangkan keluhan nyeri sendi dan peradangan dengan obat-obat (Aru, 2010). Standart akreditasi rumah sakit yang dikeluarkan oleh JCI (*Joint Commision International*) tahun 2011 bahwa hak pasien untuk mendapatkan asesmen dan pengelolaan nyeri. Pasien dibantu dalam



pengelolaan rasa nyeri secara efektif. Pasien yang kesakitan mendapat asuhan sesuai pedoman pengelolaan nyeri (Kemenkes RI, 2013). Perawat perlu memberikan intervensi atau tindakan non farmakologis untuk mengatasi nyeri. Penanganan penderita asam urat difokuskan pada cara mengontrol rasa sakit, mengurangi kerusakan sendi, dan meningkatkan atau mem-pertahankan fungsi dan kualitas hidup (Gulbuddin, 2017). Tindakan non farmakologis untuk penderita asam urat adalah kompres hangat. (Mellynda, 2016). Menurut penelitian yang dilakukan Wahyuningsih tahun 2013, menghasilkan kesimpulan, setelah dilakukan hasil kompres hangat lebih efektif untuk menurunkan nyeri pada penderita asam urat (Mellynda, 2016).

Dari uraian diatas, maka peneliti melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penanganan Asam Urat Dengan Parutan Jahe”

SOLUSI DAN TARGET

Berdasarkan informasi yang diperoleh terkait permasalahan di atas, tim pengabdian kepada masyarakat ingin memberikan pengetahuan terhadap permasalahan yang sedang dihadapi masyarakat khususnya di RT 03 Kelurahan Talang Jambe tentang penyakti asam urat dengan penyuluhan dan demonstrasi pembuatan parutan jahe dimana parutan jahe tersebut dapat dipergunakan sebagai media untuk menekan sendi yang terasa nyeri melalui bahan yang mudah didapat. Peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjumlah 15 orang yang berada di RT 03 Kelurahan Talang Jambe Palembang. Target pada kegiatan ini adalah agar peserta memahami manfaat dari parutan jahe untuk penyakit asam urat serta dapat melakukan pembuatan parutan jahe sesuai dengan ketentuan yang ada.

METODE

Kegiatan ini mencakup masalah asam urat yang terjadi pada lansia dimasyarakat. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut dengan ceramah, diskusi, demonstrasi/simulasi meliputi:

1. Sosialisasi: pertemua dengan Kelurahan Talang Jambe dan ketua RT 03
2. Perumusan solusi : hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tim menyampaikan solusi yang akan dilaksanakan selama pengabdian
3. Penyuluhan Kesehatan dengan materi : Penanganan Asam Urat dengan Parutan Jahe
4. Simulasi atau demonstrasi : Melakukan demonstrasi pembuatan parutan jahe untuk digunakan sebagai kompres pada sendi yang terasa nyeri.
5. Pemberian media KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) Kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di bulan Maret di RT 03 Kelurahan Talang Jambe dan dihadiri oleh 15 peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan ini dilaksanakan di RT 03 Kelurahan Talang Jambe Palembang. Adapun kegiatan yang telah dilaksanakan oleh tim pengabdian kepada masyarakat adalah sebagai berikut:





Tabel 1.
Kegiatan Penyuluhan Dan Demonstrasi Pembuatan
Parutan Jahe Pada Penderita Asam Urat.

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KEGIATAN PESERTA
1	5 Menit	Pembukaan: 1. Memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan dari penyuluhan. 3. Melakukan kontrak waktu. 4. Menyebutkan materi penyuluhan yang akan diberikan	Menyambut salam dan mendengarkan Mendengarkan Mendengarkan Mendengarkan
2	15 Menit	Pelaksanaan : 1. Menjelaskan tentang pengertian asam urat 2. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya 3. Menjelaskan tentang tanda dan gejala dari asam urat 4. Menjelaskan tentang penyebab asam urat 5. Menjelaskan tentang proses terjadinya penyakit asam urat 6. Menjelaskan tentang cara penanganan asam urat dengan terapi komplementer 7. Menjelaskan tentang manfaat kompres hangat dengan parutan jahe 8. Menjelaskan tentang cara memnbuat parutan jahe untuk asam urat	Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan Memperhatikan

		9. Memberi kesempatan peserta bertanya.	Memperhatikan
3	5 Menit	Evaluasi : Menanyakan pada peserta tentang materi yang diberikan dan reinforcement kepada peserta bila dapat menjawab & menjelaskan kembali pertanyaan/materi	Menjawab dan menjelaskan pertanyaan
4	5 Menit	Teriminasi : 1. Mengucapkan terimakasih kepada peserta 2. Mengucapkan salam	

Dari kegiatan tersebut didapatkan hasil bahwa:

1. Peserta dapat menjelaskan kembali definisi dari asam urat
2. Peserta dapat menjelaskan kembali penyebab dan tanda dan gejala asam urat
3. Peserta dapat menjelaskan kembali proses terjadinya asam urat
4. Peserta dapat menjelaskan kembali cara penanganan asam urat
5. Peserta dapat menjelaskan kembali manfaat parutan jahe untuk penyakit asam urat
6. Peserta dapat menjelaskan kembali cara membuat parutan jahe untuk kompres nyeri sendi pada asam urat

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan materi penyuluhan penanganan asam urat dengan parutan jahe dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kegiatan penyuluhan berjalan lancar sampai tahap akhir kegiatan dilaksanakan, peserta kegiatan tampak antusias dan memahami materi yang diberikan
2. Kegiatan penyuluhan Kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan tentang manfaat dari parutan jahe.
3. Semua peserta kegiatan mampu mendemonstrasikan pembuatan parutan jahe.
4. Secara keseluruhan kegiatan ini sangat penting untuk dilakukan secara berkelanjutan, mengingat hal tersebut merupakan bagian dari peningkatan derajat Kesehatan pada lansia dengan cara terapi komplementer.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada kelurahan talang jambe Palembang beserta semua orang yang terlibat, membantu serta mendukung dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sehingga jalannya kegiatan ini berlangsung dengan lancar tanpa hambatan apapun.



DAFTAR PUSTAKA

- Fatmawati Yuli Tina,Ariyanto,2021.*Pengaruh kompres jahe terhadap penurunan skala nyeri arthritis rheumatoid pada lanjut usia di panti sosial tresna werdha budi luhur jambi.* Jambi : Program Studi DIII Keperawatan STIKES Baiturrahim Jambi
- Fruitarian Vera, Eny Pujiati, Irna Sari, 2021.*Penerapan Kompres Hangat Jahe Pada Penderita Rheumatoid Arthritis : Studi Literatur,* Kudus : Akademi Keperawatan Krida Husada
- Istianah, Hapiyah, Elisa Oktaviana, 2020. *Kompres Hangat Jahe Untuk Mengurangi Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Warga Dusun Bongor Desa Taman Ayu Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat.* Lombok Barat : STIKES Yarsi Mataram.
- Kemenkes RI, 2019. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia.* Jakarta. Kementerian Kesehatan RI
- Noviyanti, Yessi Azwar, 2021. *Efektifitas Kompres Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Dengan Arthritis Rheumatoid.* Pekan Baru. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal
- Purba Rentawati, Siti Marlina, Adi Arianto, 2020. *Penatalaksanaan kompres hangat jahe pada penderita arthritis rheumatoid di puskesmas talun kenas.* Sumatera Utara: Institut Kesehatan Deli Husada
- Safitri, 2019.*Beberapa Faktor Yang Mempengaruhi Menopause Pada Wanita.* Didapatkan dari : <http://repository.usu.ac.id>. diunduh 20 Maret 2023
- Sari Eka Jerita Diah, Masruroh, 2021. *Pengaruh kompres hangat jahe terhadap intensitas nyeri rheumatoid arthritis pada lansia.* Jawa Timur: Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners Universitas Muhammadyah Gresik.

