

PENYULUHAN BAHAN MAKANAN TINGGI PURIN SEBAGAI PENYEBAB ASAM URAT DI PUSKESMAS LUBUK BUAYA PADANG

Erdanela Setiawati¹, Fidiariani Sjaaf², Annisa Lidra Maribeth³

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang

Email: erdanelasetiawati@fk.unbrah.ac.id

ABSTRACT

Gout is a disease that continues to increase in the world. Indonesia is one of the countries with the fourth highest prevalence of gout in the world. Based on data from the Padang city health department, gout is one of the ten most common diseases in Padang. Gout can cause pain or unbearable pain, especially in the joints. Gout is also associated with premature death in those who have high comorbidity especially in cardiovascular and kidney disease. At present, there are still many people who have less knowledge about gout, especially knowledge about food ingredients that contain high uric acid (purines). This service is in the form of education or transfer of science and technology on gout, aimed at the community, patients and the elderly at the Lubuk Buaya Public Health Center in Padang as well as partners that facilitate this community service. This community service program aims to increase public knowledge about gout, risk factors / causes of gout and how to prevent gout. And introduce to the public 100 food ingredients that contain high uric acid (purin). The method used in the implementation of community service is counseling and demonstration using infocus / audiovisual. The results of the implementation of this program are the community is more familiar with gout, risk factors / causes, how to prevent it with the ability of the community to answer the questions raised, so that eventually the community will be able to practice it in their respective households or families.

Keyword: Gout, Food Material, Purin, Education, Community Health Center

ABSTRAK

Penyakit asam urat merupakan penyakit yang terus meningkat di dunia. Indonesia merupakan salah satu negara dengan prevalensi penyakit asam urat tertinggi nomor empat di dunia. Berdasarkan data dinas kesehatan kota Padang, penyakit asam urat termasuk kategori sepuluh penyakit terbanyak di kota Padang. Penyakit asam urat dapat menyebabkan rasa nyeri atau sakit yang tidak tertahankan terutama pada sendi. Asam urat juga dikaitkan dengan kematian dini pada mereka yang memiliki komorbiditas yang tinggi terutama pada penyakit kardiovaskular dan ginjal. Saat ini, masih banyak masyarakat yang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai penyakit asam urat, terutama pengetahuan mengenai bahan makanan yang mengandung asam urat (purin) tinggi. Pengabdian ini berupa edukasi atau transfer IPTEK tentang penyakit asam urat, yang ditujukan pada masyarakat, pasien dan lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Padang sekaligus sebagai mitra yang memfasilitasi pengabdian masyarakat ini. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit asam urat, faktor risiko / penyebab penyakit asam urat dan cara pencegahan penyakit asam urat. Serta mengenalkan kepada masyarakat 100 bahan-bahan makanan yang kandungan asam urat (purin) nya tinggi. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dan peragaan dengan menggunakan infocus /

audiovisual. Hasil pelaksanaan program ini adalah masyarakat lebih mengenal penyakit asam urat, faktor risiko / penyebabnya, cara pencegahannya dengan mempunyai masyarakat menjawab pertanyaan yang diajukan, sehingga akhirnya masyarakat akan dapat mempraktekkannya di rumah tangga atau keluarga masing-masing.

Kata Kunci: Penyakit Asam Urat, Bahan Makanan, Purin, Penyuluhan, Puskesmas

PENDAHULUAN

Penyakit asam urat merupakan penyakit yang terus meningkat di dunia. Penyakit ini lebih banyak terjadi pada negara berkembang, terutama pada laki-laki dan wanita yang sudah menopause. Menurut WHO 2013 dalam Saputro (2016) Indonesia merupakan negara terbesar ke 4 di dunia yang penduduknya menderita penyakit asam urat. Asam urat juga dikaitkan dengan kematian dini pada mereka yang memiliki komorbiditas yang tinggi terutama pada penyakit kardiovaskular dan ginjal. Penyakit asam urat di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2013 sebesar 11,9 % berdasarkan tenaga kesehatan dan 24,7 % berdasarkan diagnosis atau gejala, artinya penyakit asam urat nomor dua tertinggi setelah Hipertensi, 25,8 persen. Prevalensi penyakit sendi di Sumatera Barat pada tahun 2013 yaitu sebesar 12,7 % berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan 21,8 % berdasarkan diagnosis atau gejala. Prevalensi penyakit asam urat di kota Padang tahun 2013 sebesar 11,6 % berdasarkan diagnosa dan gejala, sedangkan menurut diagnosa tenaga kesehatan sebesar 6,6 %. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2013-2015, penyakit asam urat termasuk ke dalam kategori 10 penyakit terbanyak di kota Padang.

Salah faktor yang dapat mempengaruhi artritis gout/pirai adalah makanan yang dikonsumsi, umumnya makanan yang tidak seimbang (asupan protein yang mengandung purin terlalu tinggi). Penelitian Pipit Festy di wilayah kerja Puskesmas Dr. Soetomo pada tanggal 7 Mei 2010 mengenai pola makan pada 7 wanita yang sudah mengalami menopause dan menderita gout arthritis (asam urat) di dapatkan hasil bahwa 2 orang mempunyai kebiasaan makan makanan yang mengandung purin, sedangkan 5 orang tidak memiliki kebiasaan makan makanan yang mengandung purin. Dan dari hasil tersebut didapatkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat darah. Data di atas mengindikasikan bahwa kini masyarakat menerapkan gaya hidup yang kurang memperhatikan kesehatan. Trend makanan fast food yang berasal dari Barat membuat masyarakat cenderung mengonsumsi makanan yang sebenarnya kurang sehat, sekaligus cenderung meninggalkan konsumsi makanan sayur, buah-buahan, serta makanan bergizi lainnya.

Di Indonesia, orang sering salah kaprah menyamakan penyakit asam urat (arthritis gout/pirai) dengan rematik. Padahal rematik adalah istilah umum yang dipakai untuk menggambarkan rasa sakit pada persendian atau otot yang mengalami peradangan. Penyakit asam urat (gout/pirai) hanya salah satu penyebab nyeri pada persendian. Mengenali gejala dan tanda pada gout dapat membantu seseorang membedakan dengan nyeri sendi yang disebabkan oleh kondisi lain. Sehingga perlu adanya edukasi kepada masyarakat mengenai penyakit asam urat, faktor risiko / penyebab penyakit asam urat dan cara pencegahan penyakit asam urat. Serta mengenalkan kepada masyarakat 100 bahan-bahan makanan yang kandungan asam urat (purin) nya tinggi agar masyarakat dapat menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Pengabdian ini berupa edukasi atau transfer IPTEK tentang penyakit asam urat dan pengenalan bahan-bahan makanan yang mengandung asam urat (purin) tinggi. Permasalahan yang ada pada Mitra adalah: pengetahuan masyarakat / pasien Puskesmas Lubuk Buaya Padang tentang asam urat sangat kurang. Perilaku hidup sehat belum menjadi gaya hidup dalam masyarakat atau dalam keluarga pasien. Dalam mengatasi permasalahan tersebut, solusinya adalah dengan menerapkan langkah kerja pengabdian masyarakat sebagai berikut:

1. Memberikan edukasi berupa penyuluhan tentang penyakit asam urat dan memberikan promosi tentang pola hidup sehat.
2. Memberikan contoh / gambar bahan makanan yang mengandung purin tinggi beserta jumlah kandungannya.

Mekanisme pengabdian masyarakat ini melewati proses sebagai berikut : Fase pengumpulan data, Fase persiapan dan Fase pelaksanaan. Pelaksanaan pengabdian adalah sebagai berikut: Melakukan penyuluhan mengenai penyakit asam urat, faktor risiko/penyebabnya, gejala dan pencegahannya; Diskusi dan Tanya jawab; Memperlihatkan melalui media infocus gambar-gambar 100 bahan makanan yang mengandung purin tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan berjalan lancar, respon peserta cukup baik dan terlihat antusias dalam berdiskusi. Peserta pelatihan, setelah pelatihan sudah mengenal bahan-bahan makanan yang mengandung purin tinggi. Penyuluhan dan pengenalan dihadiri oleh 19 orang peserta. Partisipasi masyarakat dalam pelaksanaan seluruh kegiatan sangat baik dan lancar.

Hal ini terlihat dari banyaknya masyarakat yang datang dan lancarnya dan tertibnya seluruh kegiatan yang berlangsung. Antusiasme yang tinggi dari peserta dan mitra sehingga dari mitra meminta kerjasama pengabdian masyarakat kembali tahun depan. Masyarakat sudah paham dan mengerti serta mampu menjawab pertanyaan yang diajukan tentang salah satu pencegahan penyakit asam urat adalah dengan tidak mengonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi.

Bahan makanan yang paling tinggi kandungan purinnya : Golongan A: Makanan yang mengandung purin tinggi (150-800 mg/100 gram makanan) adalah hati, ginjal, otak, jantung, paru, lain-lain jeroan, udang, remis, kerang, sardin, herring, ekstrak daging (abon, dendeng), ragi (tape), alkohol serta makanan dalam kaleng. Golongan B: Makanan yang mengandung purin sedang (50-150 mg/100 gram makanan) adalah ikan yang tidak termasuk golongan A, daging sapi, kerang-kerangan, kacang- kacangan kering, kembang kol, bayam, asparagus, buncis, jamur, daun singkong, daun pepaya, kangkung. Golongan C: Makanan yang mengandung purin lebih ringan (0-50 mg/100 gram makanan) adalah keju, susu, telur, sayuran lain, buah-buahan.

Kegiatan ini sangat bermanfaat sekali bagi masyarakat, sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan, dan dibuat penelitian. Untuk mencegah penyakit asam urat, maka yang harus diubah mulai sekarang adalah gaya hidup (lifestyle) dan pola makan jadi sehat dan teratur, terutama dengan memperhatikan makanan yang mengandung tinggi purin. Ilmu tentang pencegahan penyakit asam urat dengan mengenal bahan makanan yang mengandung tinggi purin perlu disebarluaskan dan dipraktekkan dirumah tangga / keluarga masing-masing karena mudah dilakukan dan sangat bermanfaat.

KESIMPULAN

Masyarakat sudah paham dan mengerti serta mampu menjawab pertanyaan yang diajukan tentang penyakit asam urat, faktor risiko / penyebabnya, cara pencegahannya. Salah satu cara pencegahan penyakit asam urat adalah dengan tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi. Masyarakat lebih mengenal bahan makanan yang tinggi kandungan purinnya:

- 1) Golongan A: Makanan yang mengandung purin tinggi (150-800 mg/100 gram makanan) adalah hati, ginjal, otak, jantung, paru, lain-lain jeroan, udang, remis, kerang, sardin, herring, ekstrak daging (abon, dendeng), ragi (tape), alkohol serta makanan dalam kaleng.
- 2) Golongan B: Makanan yang mengandung purin sedang (50-150 mg/100 gram makanan) adalah ikan yang tidak termasuk golongan A, daging sapi, kerang-kerangan, kacang-kacangan kering, kembang kol, bayam, asparagus, buncis, jamur, daun singkong, daun pepaya, kangkung.
- 3) Golongan C: Makanan yang mengandung purin lebih ringan (0-50 mg/100 gram makanan) adalah keju, susu, telur, sayuran lain, buah-buahan. Masyarakat bersedia mempraktekannya di rumah tangga atau di keluarga masing-masing.

Bagi Puskesmas, kegiatan ini sangat bermanfaat sekali bagi masyarakat, sebaiknya dilakukan secara berkelanjutan. Bagi masyarakat, untuk mencegah penyakit asam urat, maka yang harus diubah mulai sekarang adalah gaya hidup (lifestyle) dan pola makan jadi sehat dan teratur, terutama dengan memperhatikan makanan yang mengandung tinggi purin. Ilmu tentang pencegahan penyakit asam urat dengan mengenal bahan makanan yang mengandung tinggi purin perlu disebarluaskan dan dipraktekan di rumah tangga / keluarga masing-masing karena mudah dilakukan dan sangat bermanfaat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Puskesmas Lubuk Buaya yang memfasilitasi acara pengabdian ini.

REFERENSI

- Pisanello, H., *et al.* (2018). Gout prevalence and predictors of urate-lowering therapy use: results from a population-based study. *BMC Journal*.
- Saputro, Wisnu. (2016). Pendidikan kesehatan pemilihan aktivitas yang tepat pada penderita gout di puskesmas Polokarto. Diakses melalui <http://eprints.ums.ac.id>
- Bardin, T., & Richette, P. (2017). Impact of comorbidities on gout and hyperuricaemia: an update on prevalence and treatment options. *BMC Medicine* 2017; 15:123.
- Kemenkes RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI. Dinas Kesehatan Kota Padang. (2017). Profil Kesehatan Kota Padang.
- Festy P, Rosiyatul A & Aris A. (2015). Hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat darah pada wanita post menopause di Posyandu Lansia wilayah kerja Puskesmas Dr. Soetomo Surabaya.
- IA, Bobulescu, & OW Moe. (2012). Renal transport of uric acid: evolving concepts and uncertainties. *Pubmed. Adv Chronic Kidney Dis.* 2012 Nov;19(6):358-71. doi: 10.1053/j.ackd.2012.07.009.
- Ernst, M. E., Clark, E. C., Hawkins, D. W., (2008), Gout and Hyperuricemia, dalam DiPiro, J. T., Talbert, R. L., Yee, G. C., Matzke, G. R., Wells, B. G., Posey, L. M., (Eds.), *Pharmacotherapy :*

A Pathophysiologic Approach, 7th Ed., 1539 – 1550, McGraw-Hill Companies, Inc., New York.

Hidayat, R., (2009), Gout dan Hiperurisemia, Divisi Reumatologi Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia RSUPNKM, Jakarta