

Pemanfaatan Konsumsi Jambu Biji Merah Dalam Upaya Menurunkan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Kecamatan Karang Ampel Indramayu

The Use Of Guava Consumption In An Effort To Reduce Uric Acid Levels In The Elderly In Karang Ampel Indramayu District

Pipin Supenah, Muhammad Ibnu Ubaidillah, Fiki Setiawan, Ikhwani, Oktafirani Al Sas, Novita

Akademi Analisis Kesehatan An Nasher Cirebon

Alamat : Kaliwadas, Sumber, Cirebon, West Java 45611

Korespondensi e-mail: pipins@agakamasher.ac.id

Article History:

Received: januari 29, 2024;

Accepted: februari 29, 2024;

Published: maret 30, 2024;

Keywords: Gout, Hyperuricemia, Guava, Vitamin C, Elderly

Abstract: Gout often attacks at the age of > 45 years because at that age estrogen levels decrease, causing an increase in uric acid in the blood. Hyperuricemia can be overcome with herbal treatment in the form of consuming guava juice because it contains vitamin C which has a uricogenic effect, namely increasing the body's uric acid excretion, thereby reducing the formation of uric crystals in the blood. The purpose of this community service is to increase public knowledge about the benefits of guava fruit in reducing uric acid levels. This service is carried out through counseling activities and giving guava fruits to increase public knowledge and understanding of the importance of consuming guava fruits in reducing uric acid levels. The method used in this activity was counseling by means of socialization first and then followed by observation using questionnaires and blood sampling for gout examination in the elderly as many as 22 people in Karangampel Indramayu District on May 9 - 20, 2022. The results and conclusions of this activity are that guava can reduce uric acid levels in the elderly in Karangampel Indramayu District.

Abstrak. Asam urat kerap kali menyerang pada usia > 45 tahun dikarenakan pada usia tersebut kadar estrogen mengalami penurunan sehingga menyebabkan peningkatan asam urat dalam darah. Hiperurisemia dapat diatasi dengan pengobatan herbal berupa mengonsumsi jus jambu biji merah karena mengandung vitamin C yang memiliki efek urikosurik yaitu meningkatkan ekskresi asam urat tubuh, sehingga mengurangi pembentukan kristal urat dalam darah. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat buah jambu biji merah dalam mengurangi kadar asam urat. Pengabdian ini dilakukan melalui kegiatan penyuluhan dan pemberian buah jambu biji merah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya konsumsi buah jambu biji merah dalam mengurangi kadar asam urat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan cara sosialisasi terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan observasi menggunakan kuesioner dan pengambilan sampel darah untuk pemeriksaan asam urat pada lansia sebanyak 22 orang di Kecamatan Karangampel Indramayu pada tanggal 9 - 20 Mei 2022. Hasil dan kesimpulan dari kegiatan ini yaitu jambu merah dapat menurunkan kadar asam urat pada lansia di Kecamatan Karangampel Indramayu.

Kata Kunci: Asam urat, Hiperurisemia, Jambu Biji Merah, Vitamin C, Lansia

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas manusia itu sendiri. Hal ini dapat diperoleh salah satunya dengan perbaikan pangan dan gizi. Terpenuhinya kebutuhan pangan dan gizi akan membentuk manusia yang mandiri, berkualitas dan akan lebih

mampu berperan serta dalam pembangunan.

Penyakit asam urat merupakan penyakit degeneratif yang sangat mengganggu kualitas hidup. Jumlah pasien asam urat cenderung meningkat dan kebanyakan tergolong pada kelompok usia produktif. Jenis dan jumlah makanan dapat menjadi salah satu penyebab terdiagnosis asam urat. Konsumsi makanan tinggi purin merupakan salah satu faktor risiko terhadap kekambuhan gout arthritis. Penyakit asam urat (asam urat) disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat pada jaringan, terutama pada jaringan sendi. Asam urat berhubungan erat dengan gangguan metabolisme purin yang memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia), yaitu jika kadar asam urat dalam darah lebih dari 7,5 mg/dl.

Kebiasaan pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi makanan yang tinggi purin sehingga asam urat di dalam tubuh meningkat menyebabkan penumpukan asam urat secara terus menerus sehingga ginjal tidak mampu mengeluarkan asam urat dengan baik melalui urin. Lansia mengira rasa nyeri, linu-linu dan kaku disebabkan karena kelelahan padahal itu gejala asam urat, sehingga lansia kebanyakan langsung minum obat farmakologi. Minum obat farmakologi memiliki efek samping yang lebih tinggi dibandingkan dengan obat non farmakologi yang memiliki efek samping yang rendah.

Kadar asam urat yang tinggi bisa diturunkan dengan obat non farmakologi, salah satunya jus jambu biji merah yang banyak mengandung vitamin C dan harganya murah. Vitamin C pada jambu biji merah berperan sebagai antioksidan yang memiliki efek urikosurik yang dapat meningkatkan ekskresi asam urat sehingga mengurangi terjadinya pembentukan kristal urat yang akan dikeluarkan melalui urin.

WHO memperkirakan 335.000.000 orang mengidap penyakit asam urat. Prevalensi penderita asam urat (gout arthritis) di dunia sebanyak 34,2%. Prevalensi penderita asam urat di Indonesia 81%, 24% pergi ke dokter sedangkan 71% cenderung langsung mengonsumsi obat-obatan yang dijual bebas. Prevalensi asam urat lansia pada perempuan lebih banyak 27,5% dibandingkan dengan laki-laki 21,8%, karena masalah akibat proses metabolisme dalam tubuh dan 10% kasus dialami oleh perempuan karena gangguan hormon estrogen. Hormone estrogen berfungsi untuk membantu pengeluaran asam urat dalam darah melalui urin.

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat buah jambu biji merah dalam mengurangi kadar asam urat. Pengabdian ini dilakukan melalui kegiatan penyuluhan dan pemberian buah jambu biji merah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya konsumsi buah jambu biji merah dalam mengurangi kadar asam urat.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan dengan cara sosialisasi terlebih dahulu kemudian dilanjutkan dengan observasi menggunakan kuesioner dan pengambilan sampel darah untuk pemeriksaan asam urat pada lansia sebanyak 22 orang. Kegiatan ini bertempat di Kecamatan Karangampel Kabupaten Indramayu pada tanggal 23 Mei - 4 Juni 2022

HASIL

Hasil observasi dan pemeriksaan kadar asam urat pada 22 orang lansia didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Asam Urat Pada lansia

Kode	Jenis Kelamin	Usia (th)	Hasil Pemeriksaan		Besaran Pengaruh	Ket.
			Kadar Asam Urat (mg/dL)			
			Sebelum	Sesudah		
DEI	L	58	7,90	6,65	1,25	Turun
TSH	P	48	6,49	3,62	2,87	Turun
ENI	P	49	7,62	6,46	1,16	Turun
SSO	L	54	7,70	6,10	1,60	Turun
CMD	L	72	11,12	8,20	2,92	Turun
WRO	L	68	9,13	5,88	3,25	Turun
SNH	P	49	6,90	4,88	2,02	Turun
KNP	P	51	10,07	5,15	4,92	Turun
IDA	P	52	6,36	6,72	0,36	Naik
RNH	P	60	8,50	6,03	2,47	Turun
SRI	P	53	7,61	4,88	2,73	Turun
WSN	P	47	6,45	8,39	1,94	Naik
JNH	P	49	7,82	4,30	3,52	Turun
JUN	P	48	6,89	9,93	3,04	Naik
AYP	L	59	10,95	6,06	4,89	Turun
SLI	P	56	8,18	6,62	1,56	Turun
WNC	P	48	6,36	8,90	2,54	Naik
KRP	P	52	8,44	4,85	3,59	Turun
RST	P	60	6,14	4,28	1,86	Turun
SPT	L	62	9,77	5,21	4,56	Turun
CST	P	50	8,90	5,15	3,75	Turun
KPH	P	60	7,10	3,86	3,24	Turun

DISKUSI

Asam urat adalah zat hasil metabolisme purin dalam tubuh. Zat asam urat ini biasanya akan dikeluarkan oleh ginjal melalui urin dalam kondisi normal. Namun dalam kondisi tertentu,

ginjal tidak mampu mengeluarkan zat asam urat secara seimbang sehingga terjadi kelebihan dalam darah. Kelebihan zat asam urat ini akhirnya menumpuk dan tertimbun pada persendian-persendian di tempat lain termasuk di ginjal itu sendiri dalam bentuk kristal-kristal. Penyakit ini memang bukan termasuk penyakit yang mematikan, tetapi jika tidak ditangani dengan benar bisa menjadi asam urat kronis, dimana penderitanya akan sering menderita sakit pada sendi dan kesemutan.

Berdasarkan hasil penelitian WHO, prevalensi asam urat menunjukkan peningkatan yang signifikan di seluruh dunia. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kasus asam urat, termasuk perubahan pola makan, gaya hidup tidak sehat, dan faktor genetik. Pada tahun 2022, diperkirakan terjadi sekitar 250 juta kasus asam urat di seluruh dunia. Angka ini mengalami peningkatan sebesar 10% dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Prevalensi asam urat tertinggi ditemukan di negara-negara dengan pola makan yang tinggi akan purin, seperti Amerika Serikat, Jepang, dan India. Di Indonesia, prevalensi asam urat juga meningkat secara signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Tingginya tingkat gizi masyarakat, perubahan pola makan yang cenderung mengonsumsi makanan dengan kandungan purin tinggi, serta sikap hidup tidak sehat, menjadi faktor utama dalam peningkatan prevalensi asam urat di Indonesia.

Sendi yang terserang mulai terasa sakit, secara cepat menjadi bengkak, memerah, sangat panas, dan sangat nyeri. Pemberian diet dan terapi dapat membantu mengontrol peningkatan kadar asam urat pada pasien agar asam urat tetap stabil. Masyarakat yang telah sadar akan peningkatan kadar asam urat akan melakukan berbagai cara yang dapat menurunkan kadar asam urat agar kembali normal, misalnya dengan mengonsumsi obat penurun kadar asam urat, mengurangi makanan yang kaya purin, mengurangi konsumsi lemak, herbal (jus markisa, jambu biji merah, belimbing, kol kunyit, jus bengkuang, sawi putih, jus mangga stroberi, jus mentimun, jus kiwi leci, jus nanas, jus apukat dan jus sirsak).

Sejumlah penelitian telah mengeksplorasi hubungan antara kadar asam urat tinggi pada lansia dan berbagai faktor kesehatan. Menemukan bahwa pria lanjut usia cenderung memiliki kadar asam urat yang lebih tinggi daripada wanita lanjut usia. Hal ini didukung oleh Saputro (2018) yang juga menemukan hubungan signifikan antara status gizi dan kadar asam urat pada lansia. Penelitian relevan sama-sama menemukan hubungan yang signifikan antara kadar asam urat dan hipertensi pada lansia. Studi-studi ini secara kolektif menunjukkan bahwa kadar asam urat yang tinggi pada orang tua dikaitkan dengan jenis kelamin, status gizi, dan hipertensi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat dapat kita ketahui bahwa mengonsumsi buah jambu biji merah selama 7 hari dapat menurunkan kadar asam urat pada lansia di Kecamatan Karangampel Indramayu

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan banyak terima kasih kepada institusi, dosen serta mahasiswa AAK An Nasher Cirebon yang turut terlibat secara langsung atau tidak langsung dalam mensukseskan kegiatan program pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Admin Web. "Prevalensi Asam Urat Menurut WHO 2022." Last modified 2023. <https://www.santrinesia.com/2023/07/prevalensi-asam-urat-menurut-who-2022.html>.
- Ansyarullah, Alfina, Edy Cahyady, and Zurriyani Zurriyani. "HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN TINGGI PURIN TERHADAP KEKAMBUHAN GOUT ARTRITIS DI POLI KLINIK PENYAKIT DALAM RS PERTAMEDIKA UMMI ROSNATI BANDA ACEH," 2020. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:234439943>.
- Arpiana, Ika, Pastia Sandra Dewi, and Dovi Dwi Mardiyah Ningsih. "HUBUNGAN MENOPAUSE DENGAN KADAR ASAM URAT DALAM DARAH (Di Desa Bareng, Kecamatan Bareng, Kabupaten Jombang)." *Jurnal Insan Cendekiaan cendekia* 5, no. 2 (2018): 105–110.
- Ayu Komalasari Komang. "Asam Urat Pada Lansia." Poltekkes Denpasar, 2020. http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/5567/3/BAB_II_KTI_AYU_KUMALASARI.pdf.
- Eny Astuti, Ni Putu Widari, Erika Untari Dewi. "Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Asam Urat Di Posyandu Lansia Rt 17 Rw 06 Tambak Asri Surabaya." *STIKes William Booth Surabaya*, no. 20 (n.d.).
- Farizal, Jon, Putri Widelia Welkriana, and Rini Patroni. "HUBUNGAN KADAR ASAM URAT DENGAN TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA (LANSIA) DI BALAI PELAYANAN DAN PENYANTUNAN LANJUT USIA (BPPLU) PAGARDEWA KOTA BENGKULU." *Journal of Nursing and Public Health* (2019). <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:214529348>.
- Herman Sandjaya. *Buku Sakti Pencegah & Penangkal Asam Urat*. Yogyakarta: Mantra Books, 2014.
- Nadra, Khansa. "Gambaran Pola Makan Pada Warga Dusun Kramanan, Kabupaten

- Bojonegoro.” *Pena Medika Jurnal Kesehatan* (2018).
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:199678039>.
- Nasir, Muhammad. “Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar.” *Jurnal Media Analis Kesehatan* (2019).
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:201588822>.
- Rajagukguk, Tiara, Dicky Yuswardi Wiratma, and Erlan Aritonang. “Pemeriksaan Kadar Asam Urat Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Rsu Bandung Medan.” *ANATOMICA MEDICAL JOURNAL | AMJ* (2021).
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:244229148>.
- Riskesdas. “Riset Kesehatan Dasar. Jakarta (ID).” *Balibatang Kemenkes RI*.
- Saputro, Onny Hernik, and Husnun Amalia. “HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KADAR ASAM URAT DARAH PADA LANSIA.” *PENELITIAN DAN KARYA ILMIAH* (2018). <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:81708354>.
- WHO. “WHO Methods and Data Sources Global Burden of Disease Estimate 2000-2015.”
- Wulandari, d. Y. *Cara Jitu Mengatasi Asam Urat*. Yogyakarta: Ralpa Publisher, 2016.