

EDUKASI KESEHATAN DIET PENDERITA HIPERURISEMIA

^{1*)} Awaluddin, ²⁾ Sabtria Winda Sari, ³⁾ Dyah Wulan Ramadhani, ⁴⁾ Osi Draini ⁵⁾ Nabila Dhiya Pitaloka, ⁶⁾ Tesa Ragita

^{1,2,3,4,5,6)} Program Studi Profesi Ners STIKes Tengku Maharatu

Email: * awaluddinhasan@yahoo.com¹, arienda011219@gmail.com², dyahwulanr@gmail.com³, Osiidrainii@gmail.com⁴, nabilladhiya61443@gmail.com⁵, tesapmkt@gmail.com⁶

ABSTRAK

Hiperurisemia dapat disebabkan oleh diet kaya purin & faktor keturunan. Prevalensi hiperurisemia di Indonesia berkisar antara 1,45%-29,2%. Pencegahan dan penanganan hiperurisemia antara lain dapat dilakukan dengan mengatur diet dan aktivitas fisik. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah agar peserta penyuluhan di RW 04 Desa Pandau Jaya Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar Provinsi Riau memahami diet pada penderita hiperurisemia. Metode kegiatan yang dilakukan adalah *pretest*, ceramah, tanya jawab dan *posttest*. Hasil pengetahuan tentang diet pada penderita hiperurisemia peserta sebelum adalah rata-rata 74% dan sesudah 96%. Simpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan dampak kepada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Diharapkan kegiatan pengabdian ini dapat menurunkan prevalensi hiperurisemia.

Kata kunci : diet, edukasi, hiperurisemia, penderita

ABSTRACT

Hyperuricemia can be caused by a purine-rich diet and hereditary factors. The prevalence of hyperuricemia in Indonesia ranges from 1.45%-29.2%. Prevention and treatment of hyperuricemia can be done by regulating diet and physical activity. The purpose of this community service activity is for counseling participants in RW 04 Pandau Jaya Village, Siak Hulu District, Kampar Regency, Riau Province to understand the diet for hyperuricemia sufferers. The activity methods used are pretest, lecture, question and answer and posttest. The results of knowledge about diet in hyperuricemia sufferers of participants before were an average of 74% and after 96%. This community service activity has an impact on increasing knowledge before and after community service activities. It is hoped that this service activity can reduce the prevalence of hyperuricemia.

Key words: Diet, education, hyperuricemia, sufferers

PENDAHULUAN

Prevalensi penyakit asam urat di dunia berkisar antara 1-4% sedangkan insiden asam urat berkisar antara 0,1-0,3% (Singh and Gaffo, 2020). Di Indonesia sesuai penelitian yang dilakukan oleh Putra, dkk di Bali menunjukkan angka 1,45% dan penelitian Ahimsa, dkk di Minahasa Utara sebesar 29,2% (Dr. dr. Rudy Hidayat, 2022). Riskesdas 2018 bahwa di Indonesia tidak menyebutkan secara

spesifik prevalensi hiperurisemia namun digabungkan dengan osteoarthritis dan rematoid artritis dengan sebutan penyakit sendi sebanyak 7,30% dan di Riau sebanyak 7,10% (Kemenkes, 2019).

Hiperurisemia didefinisikan sebagai konsentrasi urat serum >6,8 mg/dL. Faktor predisposisi hiperurisemia adalah diet kaya purin & faktor keturunan (Keenan, 2020). Komplikasi hiperurisemia adalah diabetes, hipertensi,

gagal jantung, gagal ginjal kronik. Faktor risiko terjadinya asam urat adalah 1) usia, 2) komorbid seperti gangguan kardiovaskuler, diabetes melitus, penurunan fungsi ginjal, menopause, hiperurisemia dan hiperlipidemia 3) jenis kelamin laki-laki, keturunan, obesitas, penggunaan obat diuretik, setelah trauma, osteoarthritis, pola makan yang tidak seimbang (Zahrina Tresna Wahidin, 2024).

Penanganan hiperurisemia asimtomatik dapat dilakukan dengan memperbaiki gaya hidup antara lain: menurunkan berat badan menjadi ideal, menghindari makanan yang mengandung tinggi kalori, daging merah, minuman yang mengandung pemanis buatan dan makanan laut, melakukan aktifitas fisik secara teratur dengan frekuensi 3-5 kali seminggu dengan durasi setiap aktifitas 0,5-1 jam (Dr. dr. Rudy Hidayat, 2022). Diet lain pada penderita hiperurisemia adalah membatasi makanan yang mengandung tinggi purin yaitu daging merah, jeroan, kerang, kepiting, ikan teri (Tim Promkes RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten, 2022). Penelitian terbaru menemukan bahwa mengkonsumsi makanan mengandung folat seperti kacang-kacangan (beans), sayur-sayuran, dan buah-buahan dikaitkan dengan penurunan risiko hiperurisemia (Chang & Shin Yoonjin, 2025).

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner pada tanggal 21 April-10 Mei 2025 yang didapat di RW 04 Desa Pandau Jaya Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar Provinsi Riau didapatkan distribusi penyakit yang diderita warga di lingkungan RW 4 adalah hiperurisemia sebanyak 92 orang (69%), diabetes mellitus sebanyak 20 orang (15%), dan hipertensi sebanyak 22 orang (16%). Sebagian besar warga tidak mengenali gejala awal asam urat seperti nyeri pada sendi dan kesemutan pada beberapa bagian tubuh.

Berdasarkan wawancara dengan warga mengatakan bahwa sudah mematuhi diet hiperurisemia tetapi kadang-kadang masih kambuh dan apakah hiperurisemia dapat menyebabkan gangguan pada ginjal. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan *pengabdian masyarakat berupa penyuluhan diet hiperurisemia untuk meningkatkan pemahaman masyarakat RW 04 Desa Pandau Jaya Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar Provinsi Riau*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat juga pernah pengabdian sendiri lakukan sebanyak 3 pengabdian yaitu pada tahun 2022-2024.

METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sesuai hasil analisis situasi. Berikut tahapan pelaksanaan PkM :

1. Persiapan

Dilakukan pertemuan dengan Ketua RW 04 tentang rencana, tujuan, tempat dan waktu pelaksanaan PkM.

2. Pelaksanaan

- Pelaksanaan penyuluhan dan pemeriksaan kadar asam urat kepada warga RW 04.
- Media yang digunakan adalah laptop, LCD, kuesioner.
- Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pukul 09.00 – 10.15 WIB hari Minggu tanggal 18 Mei 2025 bertempat di RW 04 Desa Pandau Jaya Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar Provinsi Riau.

3. Evaluasi

- Pengetahuan peserta diukur menggunakan kuesioner.

- Sebelum pengisian kuesioner dilakukan inform consent secara lisan.
- Pengetahuan peserta pengabdian kepada masyarakat diukur dengan membandingkan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan.
- Pengetahuan diukur dengan menghitung nilai rata-rata.
- Peserta yang hadir adalah sebanyak 41 orang.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang diet penderita hiperurisemia yang dilakukan terhadap warga RW 04 Desa Pandau Jaya Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Pemateri dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah mahasiswi Program Studi Profesi Ners STIKes Tengku Maharatu dan didampingi oleh pengabdian sebagai dosen pembimbing dan serta 3 orang dosen lainnya. Pertanyaan masyarakat peserta penyuluhan dijawab oleh dosen yang mendampingi. Materi yang disampaikan adalah pengertian, penyebab, pencegahan, diet, komplikasi dan herbal hiperurisemia yaitu buah nenas, buah sirsak dan daun sidaguri. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan hasil adanya peningkatan pengetahuan peserta tentang diet hiperurisemia. Peserta yang bertanya pada kegiatan ini berjumlah 5 orang, pertanyaan-pertanyaan yaitu 1) kenapa asam urat bisa merusak ginjal, 2) bagaimana penggunaan nenas untuk asam urat tapi juga menderita gastritis, 3) kenapa asam lambung naik menyebabkan pusing, 4), kenapa kebiasaan kerja menggunakan AC dapat menyebabkan asam urat kambuh?. Perbandingan

pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang diet hiperurisemia adalah sebagai berikut :

Tabel 1.1 Rata-Rata Pengetahuan Peserta Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan tentang Diet Penderita Hiperurisemia

Rata-Rata Pengetahuan Peserta tentang Diet Penderita Hiperurisemia	
Sebelum Kegiatan	Sesudah Kegiatan
74%	96%

Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada gambar berikut ini:

Gambar 1.1 Pemeriksaan Kadar Asam Urat



Gambar 1.2 Presentasi Materi Diet Penderita Hiperurisemia



Gambar 1.3 Foto Bersama Setelah Kegiatan Penyuluhan



PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan peserta tentang diet penderita hiperurisemia. Rata-rata pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan adalah 74% dan setelah diberikan penyuluhan menjadi 96%. Pengabdian sebelumnya yang pernah pengabdian lakukan adalah pada tanggal 11 Oktober 2022 bertempat di Taman Kanak-Kanak RA Anak Bangsa dengan judul pengabdian pertolongan pertama penanganan tersedak pada anak pra sekolah di RA Anak Bangsa didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan tentang penanganan atau pertolongan pertama tersedak pada anak prasekolah di TK RA Anak Bangsa. Dalam pengabdian ini ditemukan adanya keberhasilan pendidik dalam memahami tentang pertolongan pertama pada anak tersedak dan dapat menyebarkan informasi ke bapak dan ibu wali murid (Awaluddin; Syarifah ; Irwan ; Riamah, 2022).

Terjadinya peningkatan pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah penyuluhan dikarenakan materi yang disampaikan disesuaikan dengan bahasa yang mudah dipahami warga dan adanya 5 pertanyaan dari peserta. Kendala yang dialami saat penyuluhan adalah hujan saat sesi tanya jawab dimulai, sehingga penyuluhan dipindahkan dari luar ruangan ke dalam ruangan.

Hiperurisemia disebabkan oleh asupan makanan yang mengandung purin tinggi (kerang, jeroan), atau faktor keturunan. Penyebab lain adalah gangguan fungsi tubulus ginjal karena efek samping obat (misalnya, diuretik seperti thiazide dan furosemide), salisilat dosis rendah, atau etanol, dapat menyebabkan ekskresi asam urat yang rendah. Hiperurisemia (konsentrasi serum lebih dari 7 mg/dL) dapat, tetapi tidak selalu, menyebabkan pengendapan kristal.

Hiperurisemia dapat menimbulkan 1) peradangan sendi jika kristal asam urat mengendap di dalam sendi, 2) mengendap di area perifer tubuh, seperti jempol kaki, tangan, dan telinga, 3) batu ginjal dan penyakit ginjal kronis. Penanganan hiperurisemia adalah membatasi konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi, terutama jeroan, dan membatasi asupan alkohol dan menjaga berat badan normal. Pengobatan asam urat dapat dilakukan dengan pemberian kolkisin (oral atau parenteral), NSAID seperti indometasin, atau kortikosteroid (Smeltzer, 2010) .

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang diet bagi penderita hiperurisemia yang dilaksanakan di RW 04 Desa Pandau Jaya terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta, dengan rata-rata skor pretest 74% dan posttest 96%. Edukasi yang diberikan meliputi pemahaman tentang penyebab, diet, dan pencegahan komplikasi hiperurisemia, serta penggunaan herbal seperti nenas, sirsak, dan daun sidaguri.

Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat membantu peserta dalam menerapkan pola makan sehat untuk mencegah kekambuhan dan komplikasi hiperurisemia di masa depan. Saran sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan penyuluhan lanjutan secara berkala dengan materi yang lebih mendalam dan disertai media edukatif seperti leaflet atau video.
2. Perlu dilakukan pemantauan atau evaluasi jangka panjang terhadap perubahan perilaku peserta pasca penyuluhan.
3. Kegiatan serupa dapat dikembangkan untuk sasaran lain, seperti keluarga penderita atau kader kesehatan desa.

DAFTAR PUSTAKA

- Awaluddin, A ; Syarifah, A; Irwan, M; Riamah, R. (2022) 'Pertolongan Pertama Penanganan Tersedak Pada Anak Pra Sekolah Di Ra Anak Bangsa', *Jurnal Mitra Prima (JMP)*, 3(April), pp. 3–5. Available at: http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/mitra_prima/article/view/2531.
- Chang & Shin Yoonjin, E. (2025) 'Association between dietary folate and hyperuricemia based on inflammation and cardiovascular disease status'. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0939475325002625>.
- Hidayat, R. (2022) 'Penyakit Asam Urat : Apakah berbahaya ?' Available at: https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/1413/penyakit-asam-urat-apakah-berbahaya.
- Keenan, R.T. (2020) 'The biology of urate', *Seminars in Arthritis and Rheumatism*, 50(3), pp. S2–S10. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.semarthrit.2020.04.007>.
- Singh, J.A. and Gaffo, A. (2020) 'Gout epidemiology and comorbidities', *Seminars in Arthritis and Rheumatism*, 50(3), pp. S11–S16. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.semarthrit.2020.04.008>.
- Smeltzer, A .C. (2010) 'Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing. — 12th ed.' Wolters Kluwer Health / Lippincott Williams & Wilkins.
- Wahidin, Z T. RSUP dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta, Makanan yang aman dikonsumsi penderita asam urat https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3476/
- Tim Promkes RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten (2022). https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/267/pengaruh-makan-makanan-mengandung-purin-dengan-asam-urat