

SOSILASIASI PENCEGAHAN PENYAKIT GOUT DAN PEMERIKSAAN ASAM URAT PADA PETANI KAMPUNG SEAFEN EMPAT DUA KABUPATEN KEEROM

Rini Prastyawati¹, Ester Rampa¹, Tika Romadhonni¹
Program Studi Analis Kesehatan
Universitas Sains dan Teknologi Jayapura
e-mail: riniprastyawatiarafh@gmail.com

ABSTRAK

Derajat kesehatan masyarakat pada umumnya masih tergolong dalam kategori sedang, hal ini bukan hanya ditinjau oleh sektor kesehatan saja melainkan juga dipengaruhi oleh faktor ekonomi dan lingkungan sosial. Perekonomian masyarakat yang tinggal di daerah pedesaan masuk dalam kategori menengah kebawah dan mayoritas masyarakatnya bekerja sebagai petani. Pekerjaan ini membutuhkan aktivitas fisik secara berlebihan dan dilakukan terus menerus dapat menyebabkan penurunan ekskresi asam urat sehingga sangat rentan terkena penyakit Gout. Gout merupakan penyakit yang berhubungan dengan tingginya kadar asam urat dalam darah. Pada kampung Saefen Empat Dua Distrik Skanto kabupaten keerom memiliki penduduk mayoritas sebagai petani dan sebelumnya belum pernah dilakukan sosialisasi tentang pencegahan penyakit gout dan pemeriksaan asam urat sehingga dijadikan sebagai tempat sasaran kegiatan. Hal inilah yang menjadikan kegiatan pengabdian ini harus dilakukan untuk membantu para petani mengetahui kadar asam uratnya sehingga dapat mengontrol asupan makanan yang rendah purin ditunjang aktivitas olahraga. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah 25%, diskusi 25% dan praktek pemeriksaan asam urat POCT (Point Of Care Testing) 50%. Hasil kegiatan sosialisasi dan pemeriksaan secara langsung asam urat mampu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penyakit Gout dan pentingnya mengetahui cara pemeriksaan kadar asam urat metode sederhana sehingga memudahkan petani mengetahui kadar asam urat dalam waktu yang relatif singkat.dengan adanya edukasi ini diharapkan petani mampu meningkatkan derajat kesehatannya.

Kata Kunci: *Penyakit Gout, Asam Urat, Petani*

1. PENDAHULUAN

Gout merupakan penyakit yang berhubungan dengan tingginya kadar asam urat dalam darah (Mahmud, 2018). Penyakit ini disebabkan karena aktivitas fisik secara berlebihan yang mengakibatkan ekskresi asam urat melalui urin mengalami penurunan seperti kegiatan bertani, selain itu juga akibat tidak mengatur pola makan dengan baik sehingga asupan makanan yang mengandung purin menjadi berlebihan. Dampak yang timbul dari tingginya kadar asam urat yaitu timbulnya rasa nyeri pada daerah persendian sehingga dapat mengganggu aktivitas pekerjaan yang akan dilakukan (Susanti, 2015).

Dalam penelitian Mahmud (2018), melaporkan hubungan antara aktivitas fisik petani dimana sebanyak 23 responden dengan kadar asam urat yang tinggi yaitu sebanyak 58,8% sehingga para petani menjadi lebih rentan terkena penyakit gout. Faktor risiko terkena penyakit gout yaitu obesitas, jenis kelamin laki-laki lebih rentan daripada wanita dan genetika. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, faktor utama penyebab meningkatnya kadar asam urat yaitu berupa konsumsi makanan yang mengandung purin secara berlebihan seperti udang, daging merah, kangkung dan kol (Dwi, 2015).

Pengabdian Kepada Masyarakat Desa merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar lingkungan kampus untuk melakukan pemeriksaan kesehatan (Laboratorium) secara langsung pada unit kesehatan masyarakat di pedesaan. Berdasarkan survei yang telah dilakukan oleh tim pengabdian, desa-desa yang berada di sekitar wilayah Kabupaten Keerom terdapat satu desa yang sangat membutuhkan tenaga dan pelayanan kesehatan yaitu Kampung Saefan Empat Dua yang merupakan salah satu kampung dari dua belas kampung yang menjadi bagian dari wilayah pemerintahan Distrik Skanto, Kabupaten Keerom. Desa ini terletak di Distrik Arso Barat Kabupaten Keerom dihuni oleh beberapa kepala keluarga, dengan mata pencaharian sebagai petani.

Kampung Saefan Empat Dua masuk ke dalam wilayah kerja puskesmas Arso III yang terletak di Jaifuri. Berdasarkan survei data di Puskesmas Arso Barat terjadi peningkatan pada kasus keluhan nyeri pada persediaan dan lutut sehingga perlu dilakukan penyuluhan dan pemeriksaan kadar asam urat. Hal inilah yang menjadikan kegiatan pengabdian ini harus dilakukan untuk membantu para petani mengetahui kadar asam uratnya sehingga dapat mengontrol asupan makanan yang rendah purin ditunjang aktivitas olahraga. Sasaran kegiatan pengabdian ini diutamakan pada petani yang berada di kampung Saefan Empat Dua karena pekerjaannya membutuhkan aktivitas fisik secara berlebihan dan dilakukan terus menerus yang berisiko terjadinya penurunan ekskresi asam urat sehingga sangat rentan terkena penyakit Gout. Oleh karena itu, menjadikan pemeriksaan kadar asam urat menjadi sangat penting dilakukan. Karena kegiatan sosialisasi dilakukan dalam masa pandemi Covid 19 sehingga dilakukan juga sosialisasi 6 (enam) langkah cuci tangan dengan baik dan benar kepada masyarakat.

2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di Balai Desa yang berada Kampung Saefan Empat Dua. Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ditunjukkan pada Gambar 1.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan metode ceramah 25%, diskusi 25% dan praktek pemeriksaan kadar asam urat metode POCT (*Point Of Care Testing*) dan sosialisasi 6 (enam) langkah cuci tangan dengan baik dan benar 50%. Langkah-langkah kegiatan pengabdian, adalah sebagai berikut:

Langkah 1 (Metode Ceramah).

Peserta diberikan motivasi tentang Semangat Hidup Sehat dengan mampu menjaga pola makan dan pola aktivitas. Selanjutnya, diberikan brosur penyuluhan mengenai penyakit Gout dan pentingnya mengontrol kadar asam urat serta praktek 6 (enam) langkah mencuci tangan dengan baik dan benar. Langkah pertama diselenggarakan selama 60 menit.

Langkah 2 (Metode Diskusi)

Peserta diarahkan untuk memberikan pertanyaan dari brosur yang dibagikan dan dari materi yang disimak. Setiap pertanyaan dijawab langsung oleh pemateri dengan bahasa yang mudah dipahami oleh peserta. Langkah kedua diselenggarakan selama 60 menit.

Langkah 3 (Metode Pemeriksaan Laboratorium)

Peserta setelah menerima materi dan diskusi dilanjutkan dengan praktek pemeriksaan kadar asam urat metode POCT (*Point Of Care Testing*) dengan menggunakan sampel darah kapiler. Hasil yang diperoleh dituliskan dalam kartu hasil pemeriksaan dan dibagikan kepada peserta. Langkah ketiga diselenggarakan selama 120 menit.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat terutama petani. Sasaran yang hadir dalam kegiatan pengabdian berjumlah 16 peserta, dengan usia terendah 24 tahun dan usia tertinggi 54 tahun. Pemilihan sasaran target petani dikarenakan pekerjaan ini membutuhkan aktivitas fisik secara berlebihan dan dilakukan terus menerus yang berisiko terjadinya penurunan ekskresi asam urat sehingga sangat rentan terkena penyakit Gout. Oleh karenanya pemeriksaan kadar asam urat menjadi sangat penting dilakukan. Peserta sangat antusias dalam Kegiatan ceramah dan diskusi mengenai penyakit Gout dan pentingnya mengontrol kadar asam urat. Hasil Karakteristik Peserta berdasarkan usia ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Karakteristik Peserta berdasarkan usia

No	Jumlah peserta (Responden)	Jenis Kelamin (Responden)	Persentase (%)
1	16	Pria 13	81,25
2		Wanita 3	18,75

Sumber: *Data Primer (2021)*

Hasil pemeriksaan kadar asam urat pada lansia di kampung Saefan Empat Dua Distrik Skanto Kabupaten Keerom ditunjukkan pada Tabel 2

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Kadar Asam Urat Pada Petani di kampung Saefan Empat Dua Distrik Skanto Kabupaten Keerom

No	Nama Peserta	Jenis Kelamin	Umur (Tahun)	Kadar Asam Urat (mg/dL)	Nilai Rujukan
					Normal : laki – laki (L) : 3,7- 7,0 mg/dL Perempuan (p): 2,4– 5,7mg/dL
1	Tn. A	L	42	7,4	Tinggi
2	Ny. B	P	31	6,6	Tinggi
3	Tn. C	L	32	9,5	Tinggi
4	Tn. D	L	54	7,0	Normal
5	Tn. E	L	52	7,4	Tinggi
6	Tn. F	L	52	5,4	Normal
7	Tn. G	L	41	5,9	Normal
8	Tn. H	L	42	8,9	Tinggi
9	Ny. I	P	42	5,6	Normal
10	Tn. J	L	43	8,4	Tinggi
11	Tn. K	L	47	4,6	Normal

12	Tn. L	L	40	8,4	Tinggi
13	Tn. M	L	40	8,4	Tinggi
14	Tn. N	L	40	8,9	Tinggi
15	Tn. O	L	40	7,4	Tinggi
16	Ny. P	P	24	6,4	Tinggi

Sumber: *Puskesmas Arso III (2021)*

Keterangan:

Menurut Puskesmas Arso III (2021), Interpretasi Hasil Pemeriksaan Asam Urat, yaitu

1. Normal : Laki-laki : 3,7 – 7,0 mg/dL
Perempuan : 2,4 – 5,7 mg/dL
2. Tinggi : Laki-laki : >7,0 mg/dL
Perempuan : >5,7 mg/dL

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Pemeriksaan Kadar Asam Urat Pada Petani di kampung Saefan Empat Dua Distrik Skanto Kabupaten Keerom

Jumlah Responden	Hasil Pemeriksaan Asam Urat			
	Normal (responden)	Persentase (%)	Tinggi (responden)	Persentase (%)
16	5	31,25	11	68,75

Sumber: *Data Primer (2021)*

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar asam urat pada responden diperoleh dari 16 petani yang diperiksa, didapatkan 5petani atau 31,25% dalam kategori normal dan 11 petani atau 68,75% dalam kategori tinggi (> nilai normal). Peningkatan kadar asam urat tersebut disebabkan karena aktivitas tubuh yang dilakukan secara berlebihan. Pada penelitian Mahmud (2018) juga melaporkan terdapat peningkatan kadar asam urat buruh dan petani yaitu sebanyak 37 buruh dan petani atau 58,8% memiliki kadar asam urat tinggi yang disebabkan karena aktivitas fisik yang berat.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada para responden dengan kadar asam urat tinggi umumnya dikarenakan bekerja selama 8–9 jam/hari. Akibat aktivitas tubuh yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat di dalam darah sehingga memperberat penyakit gout, yang ditandai dengan nyeri pada persendian akibat adanya penumpukan asam urat pada sendi. Apabila asam urat tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal maka akan terjadi penumpukan asam urat dalam persendian (Mahmud, 2018).

Untuk menurunkan kadar asam urat di dalam darah dapat dilakukan dengan meningkatkan kadar asam laktat. Asam laktat terbentuk dari proses glikolisis yang terjadi di otot. Jika otot berkontraksi di dalam media anaerob (tanpa oksigen) maka glikogen yang menjadi produk akhir glikolisis akan dimetabolisme menjadi laktat sebagai produk akhir utama. Sehingga kadar asam urat dapat diturunkan dengan istirahat yang cukup yaitu 7-9 jam per hari (Hapsari, 2021)

Kadar asam urat darah yang tinggi dapat menyebabkan kesemutan, pegal-pegal, linu-linu, persendian terasa kaku, nyeri sendi, rematik asam urat, sampai pada penyakit jantung dan tekanan darah tinggi. Rasa ngilu biasanya dirasakan di kaki kanan dan tangan kiri. Jika sudah menyerang tangan kiri, rasa ngilu itu akan terus merambat ke bahu dan leher (Francis, 2000). Sehingga menyebabkan Gout yaitu penyakit akibat gangguan metabolisme purin yang ditandai dengan hiperurisemia dan serangan sinovialis akut berulang-ulang. Penyakit Gout biasanya ditandai dengan rasa nyeri hebat yang tiba-tiba menyerang sendi dan disertai dengan gejala pembengkakan, kemerahan,terasa panas, dan nyeri yang luar biasa pada saat malam hari atau di saat bangun tidur pada pagi harinya (Nasir, 2017). Gout arthritis dapat mengakibatkan kesulitan atau gangguan dalam bergerak atau beraktivitas (Kristinatuti, 2007).

Salah satu upaya mengurangi risiko penyakit gout arthritis adalah dengan mengurangi konsumsi makanan yang mengandung nukleotida purin tinggi dengan menggantinya dengan makanan rendah purin atau dengan terapi diet asam urat yang baik dan benar serta olahraga seperti

senam dan sebagainya. Aktivitas yang dilakukan berkaitan juga dengan kadar asam urat dalam darah, aktivitas olahraga seperti senam dapat menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh (Rodwell, 2003).



Gambar 1 Penyuluhan dan Diskusi Penyakit Gout Pada Petani



Gambar 2 Praktek Enam Langkah Mencuci Tangan yang Benar



Gambar 3 Pemeriksaan Asam Urat

4. SIMPULAN

Dengan dilaksanakan kegiatan pengabdian ini, menjadikan para petani memperoleh edukasi tentang gejala penyakit Gout, pemeriksaan Kadar Asam urat dan 6 (enam) langkah mencuci tangan yang baik dan benar sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat terutama petani yang ditunjukkan dengan antusias masyarakat dalam menerima materi penyuluhan. Dari hasil pemeriksaan asam urat pada petani didapatkan kadar asam urat yang normal sebanyak 5 petani (31,25%) dan sebanyak 11 petani (68,75%) dengan kadar asam urat yang tinggi.

5. SARAN

Saran selanjutnya, Sebaiknya dilakukan pemeriksaan lainnya pada petani seperti glukosa darah dan kolestrol, terkait pola makan dan aktivitas agar terjadi peningkatan derajat kesehatan para petani.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua LPPM USTJ, PUSKESMAS Arso III Kabupaten Keerom dan masyarakat Kampung Seafen 42 serta TIM mahasiswa yang telah memberi dukungan terhadap keberhasilan pengabdian ini.

7. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Dwi. 2015. Dasar Teori Asam Urat. (online). https://www.academia.edu/36284990/DASAR_TEORI_ASAM_URAT, diakses tanggal 15 Januari 2021. Francis H. 2000. Urea Acid. Salemba Medika: Yogyakarta.
- [2]. Hapsari, Annisa. 2021. Sebenarnya, Berapa Lama Jam Tidur Yang baik?.(online). <http://hellosehat.com/pola-tidur/gangguan-tidur/bahaya-tidur-terlalu-lama/?amp=1>, diakses 10 Maret 2021.
- [3]. Kristinatuti. 2007. Perencanaan Menu Penderita Gangguan Asam Urat. Penebar Swadaya: Jakarta.
- [4]. Mahmud. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Di Padukuhan Bedog Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta. *Skripsi*, Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Aisyiyah: Yogyakarta
- [5]. Nasir, Muhammad. 2017. Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, 8 (2): 78-82, e-ISSN : 2621-9557.
- [6]. Rodwell V. 2003. *Biokimia Harper*. Buku Kedokteran EGC: Jakarta.
- [7]. Susanti.2015. Pemeriksaan Kadar Asam Urat dan Penyuluhan Tentang Penyakit Gout Pada Masyarakat di Desa Kali Sari Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. *JPM Ruwai Jurai*.1 (1) : 63-66.