

Pencegahan *Gout Arthritis* Melalui Diet Rendah Purin & *Cinnamon Warm Compresses* Di Posyandu Hang Tuah, Kampung Tua Bakau Serip

¹Desy Rahmadani, ²Ida Manullang, ³L.D Riswan, ⁴Loren Julia Simanjuntak, ⁵Wulan Minanda, ⁶Rachmawaty M. Noer
^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Awal Bros, Batam

E-mail: ¹desyy.ntn@gmail.com, ²manullangida79@gmail.com,
³miung.khun99@gmail.com, ⁴lorenjulia216@gmail.com,
⁵wulanminanda7@gmail.com, ⁶rachmawatyminoer1977@gmail.com

ABSTRAK

Asam urat adalah gangguan nyeri pada persendian yang disertai kekakuan, merah, dan pembengkakan. Penyakit ini disebabkan oleh hasil akhir metabolisme purin, baik yang berasal dari dalam tubuh. Menurut data dari WHO, penderita radang sendi di Indonesia mencapai 81% dari populasi. Prevalensi asam urat di Indonesia juga lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara Asia lainnya. Berdasarkan data yang diperoleh melalui survey dan wawancara di RT 01 dan 02 RW 10 Kampung Tua Bakau Serip oleh mahasiswa Program Studi Ners dari tanggal 24-26 April 2024 di dapatkan penyakit asam urat merupakan penyakit terbanyak kedua yang diderita lansia, dari 18 lansia terdapat 5 orang Lansia (27.7%) dengan asam urat. Berdasarkan uraian tersebut maka dilakukannya penyuluhan kesehatan. Tujuan dari penyuluhan tersebut ialah menambah pengetahuan masyarakat terkait pentingnya pemahaman yang lebih baik tentang asam urat dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencegah dan mengelola kondisi ini menjadi sangat relevan. Metode dalam penyuluhan ini ialah ceramah dan demonstrasi. Kegiatan ini diikuti oleh para lansia berjumlah 16 orang di Posyandu Hang Tuah dan dilaksanakan pada tanggal 8 Mei 2024. Melalui pengetahuan yang diperoleh, diharapkan peserta penyuluhan dapat lebih proaktif dalam merawat kesehatan mereka dan mengurangi risiko terkena kondisi yang berhubungan dengan asam urat.

Kata kunci : *Gout Arthritis, Lansia, Diet Rendah Purin, Cinnamon Warm Compresses, Penyuluhan, Dampak Positif*

ABSTRACT

Gout is a painful disorder in the joints accompanied by stiffness, redness and swelling. This disease is caused by the end result of purine metabolism, both originating from within the body. According to data from WHO, arthritis sufferers in Indonesia reach 81% of the population. The prevalence of gout in Indonesia is also higher compared to other Asian countries. Based on data obtained through surveys and interviews at RT 01 and 02 RW 10 Kampung Tua Bakau Serip by students from the Nursing Study Program from 24-26 April 2024, it was found that gout is the second most common disease suffered by the elderly, of 18 elderly people there are 5 people Elderly (27.7%) with gout. Based on this description, health education is carried out. The aim of this outreach is to increase public knowledge regarding the importance of a better understanding of gout and the steps that can be taken to prevent and manage this condition are very relevant.

The methods for this extension are lectures and demonstrations. This activity was attended by 16 elderly people at Posyandu Hang Tuah and was held on May 8 2024. Through the knowledge gained, it is hoped that counseling participants can be more proactive in caring for their health and reduce the risk of developing conditions related to gout.

Keyword : *Gout Arthritis, Elderly, Low Purine Diet, Cinnamon Warm Compresses, Counseling, Positive Impact*

1. PENDAHULUAN

Asam urat, sebuah istilah medis yang sering kali terdengar, namun seringkali juga kurang dipahami secara menyeluruh oleh masyarakat.

Asam urat adalah hasil akhir dari metabolisme purin dalam tubuh yang pada umumnya diekskresikan melalui ginjal. Ketidakseimbangan dalam produksi dan pengeluaran asam urat dapat mengakibatkan penumpukan kristal asam urat di dalam tubuh, yang pada gilirannya dapat menyebabkan kondisi medis yang dikenal sebagai "gout" atau asam urat. Asam urat adalah gangguan nyeri pada persendian yang disertai kekakuan, merah, dan pembengkakan. Penyakit ini disebabkan oleh hasil akhir metabolisme purin, baik yang berasal dari dalam tubuh (endogen) maupun dari luar tubuh (eksogen) melalui makanan.

Penyakit asam urat adalah salah satu kondisi medis yang secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Meskipun pada awalnya mungkin tidak menimbulkan gejala yang berarti, namun penumpukan kristal asam urat dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan rasa sakit dan peradangan pada sendi-sendi, terutama sendi jari kaki, lutut, dan pergelangan kaki. Selain itu, kondisi ini juga terkait dengan risiko komplikasi serius lainnya, termasuk batu ginjal dan penyakit jantung.

Menurut data dari WHO, penderita radang sendi di Indonesia mencapai 81% dari populasi. Namun, hanya 24% yang berobat ke dokter, sedangkan 71% lebih memilih mengonsumsi obat-obatan pereda nyeri yang dijual bebas.

Prevalensi asam urat di Indonesia juga lebih tinggi dibandingkan dengan negara-negara Asia lainnya.

2. PERMASALAHAN

Berdasarkan data yang diperoleh melalui survey dan wawancara di RT 01 dan 02 RW 10 Kampung Tua Bakau Serip oleh mahasiswa Program Studi Ners dari tanggal 24-26 April 2024 di dapatkan penyakit asam urat merupakan penyakit terbanyak kedua yang diderita lansia, dari 18 lansia terdapat 5 orang Lansia (27.7%) dengan asam urat.

Dari wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa kesadaran masyarakat tentang asam urat sangat bervariasi. Sebagian besar responden tidak menyadari bahwa pola makan dan gaya hidup memiliki dampak signifikan terhadap tingkat asam urat dalam tubuh. Selain itu, banyak responden yang tidak mengenali gejala asam urat atau menganggapnya sebagai hal yang sepele.

Dari uraian tersebut, maka kami bermaksud akan mengadakan penyuluhan kesehatan Pencegahan *Gout Arthritis* melalui Diet Rendah Purin dan *Cinnamon Warm Compresses*.

Kayu manis memiliki khasiat untuk menghilangkan nyeri (Sari & Syamsiyah, 2017). Menurut teori Nurhayati & Yusoff (2022) senyawa aktif yang terdapat pada bagian batang kayu manis adalah minyak atsiri yang dapat menurunkan nyeri. Bagian kulit batang kayu manis banyak mengandung senyawa sinamaldehyd atau cinnamaldehyde sebesar 60,72%. Senyawa ini merupakan komponen utama penyusun minyak atsiri dan menimbulkan efek analgesik.

Kompres dengan menggunakan air hangat mengakibatkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga akan meningkatkan relaksasi otot dan mengurangi nyeri akibat spasme atau kekakuan, dan juga memberikan rasa

yang nyaman. Penambahan kayu manis dalam air hangat lebih mendorong terjadinya penurunan nyeri sebab kayu manis mengandung anti inflamasi dan anti rematik yang berperan dalam proses penyembuhan peradangan sendi (Ni Made Ridla Nilasanti Parwata, Tasnim, Dafrosia Darmi Manggasa, Agusrianto, 2020)

Dalam konteks inilah pentingnya pemahaman yang lebih baik tentang asam urat dan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mencegah dan mengelola kondisi ini menjadi sangat relevan. Dalam sesi penyuluhan ini, kita akan mengeksplorasi lebih dalam tentang asam urat: faktor-faktor penyebabnya, gejala yang mungkin muncul, serta langkah-langkah pencegahan dan pengelolannya. Melalui pengetahuan yang diperoleh, diharapkan peserta penyuluhan dapat lebih proaktif dalam merawat kesehatan mereka dan mengurangi risiko terkena kondisi yang berhubungan dengan asam urat.

3. METODOLOGI

Pelaksanaan penyuluhan dan demonstrasi kesehatan tentang asam urat dan kompres air hangat menggunakan kayu manis diadakan pada 08 Mei 2024 di Posyandu Hang Tuah, Kampung Tua Bakau Serip. Sasaran dalam kegiatan ini ialah para lansia berjumlah 16 orang. Kegiatan ini dimulai dengan tahap persiapan yaitu persiapan administrasi dan rencana kegiatan dengan menyusun *pre planning*. Tahap pelaksanaan dimulai dengan memberikan materi menggunakan power point dan leaflet yang diberikan. Setelah itu didemonstrasikan secara langsung pembuatan larutan kayu manis dan cara melakukan kompres hangat kayu manis.

Para peserta lalu akan diminta untuk mempraktikkan kembali cara pembuatan larutan kayu manis dan cara melakukan kompres hangat dengan kayu manis. Untuk mendapatkan hasil evaluasi

pengetahuan dari pemaparan materi yang diberikan selama penyuluhan. Maka disusunlah pertanyaan berdasarkan materi yang disampaikan dan dipaparkan, seperti menjelaskan pengertian Asam Urat, sebutkan paling sedikit 2 penyebab Asam Urat, sebutkan paling sedikit 3 mengetahui tanda dan gejala Asam Urat., sebutkan paling sedikit 3 pencegahan Asam Urat, sebutkan paling sedikit 4 makanan yang dianjurkan untuk penderita Asam Urat, sebutkan paling sedikit 4 makanan yang harus dihindari untuk penderita Asam Urat.

Hasil dari evaluasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami dengan baik materi yang disampaikan. Mereka juga mampu melakukan kompres air hangat menggunakan kayu manis dengan benar setelah mendapatkan demonstrasi dan arahan yang tepat. Partisipasi peserta dalam sesi diskusi dan demonstrasi cukup aktif, menunjukkan minat yang tinggi dalam topik tersebut.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah demonstrasi selesai, dilakukan sesi evaluasi untuk mengukur pemahaman peserta tentang materi yang telah disampaikan dan kemampuan mereka dalam melakukan kompres air hangat menggunakan kayu manis. Evaluasi dilakukan melalui kuis singkat dan diskusi kelompok.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami dengan baik materi yang disampaikan. Mereka juga mampu melakukan kompres air hangat menggunakan kayu manis dengan benar setelah mendapatkan demonstrasi dan arahan yang tepat. Hasil dan pembahasan berisi hasil analisis fenomena di wilayah penelitian yang relevan dengan tema kajian. Hasil penelitian hendaknya dibandingkan dengan teori dan temuan penelitian yang relevan).

Sebagian besar peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang asam urat dan teknik pengelolaan gejala dengan kompres air hangat menggunakan kayu manis.

Partisipasi peserta dalam sesi diskusi dan demonstrasi cukup aktif, menunjukkan minat yang tinggi dalam topik tersebut.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan



Gambar II. Dokumentasi Kegiatan



Gambar III. Dokumentasi Kegiatan

5. KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang asam urat dan demonstrasi kompres air hangat menggunakan kayu manis telah berhasil dilaksanakan. Peserta mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang asam urat serta keterampilan baru dalam merawat diri mereka sendiri. Semoga pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dapat bermanfaat dalam menjaga kesehatan tubuh mereka. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilakukan untuk mendukung proses kesembuhan dan kesejahteraan lansia di kampung tua bakau serip.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan penyuluhan ini dapat berjalan dengan baik karena keterlibatan berbagai pihak. Untuk itu, kelompok mahasiswa profesi ners mengucapkan terima kasih banyak kepada rektor Universitas Awal Bros, Pembimbing akademik dan pembimbing klinik, serta perangkat dan Warga Kampung tua Bakau Serip Nongsa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ni Made Ridla Nilasanti Parwata, Tasnim, Dafrosia Darmi Manggasa, Agusrianto, D. K. D. (2020). Penerapan Kompres Kayu Manis (Cinnamoun Burmani) Terhadap Nyeri Pada Asuhan Keperawatan Geronyik Dengan Kaus Goust Arthritis. *Nursing Journal*, 1(1), 11–15.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33860/mnj.v1i1.268>
- Cleveland Clinic (2023). Diseases & Conditions. Gout.
- Dehlin, M., Jacobsson, L., & Roddy, E. (2020). Global Epidemiology of Gout: Prevalence, Incidence, Treatment Patterns and Risk Factors.

- Nature Reviews Rheumatology, 16, pp. 380–390.
- Eustice, C. Verywell Health (2023). How to Follow a Gout Diet.
- Everyday Health (2022). What Is Gout? Symptoms, Causes, Diagnosis, Treatment, and Prevention.
- Hansildaar, R., et al. (2021). Cardiovascular Risk In Inflammatory Arthritis: Rheumatoid Arthritis and Gout. *The Lancet Rheumatology*, 3(1), pp. e58e70.
- Health (2023). Signs and Symptoms of Gout.
- Healthline (2018). Avoid Your Gout Triggers to Avoid Sudden Flare-Ups.
- Hendrik Hidayatullah, Sri Rejeki(2022). Efektifitas Bubuk Kayu Manis Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Klien Arthritis Gout
- Russo, E., Leoncini, G., Esposito, P., Garibotto, G., Pontremoli, R., & Viazzi, F. (2020). Fructose and uric acid: major mediators of cardiovascular disease risk starting at pediatric age. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(12), 4479.

