

Penyuluhan Dalam Pemeriksaan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Upt Puskesmas Rantang Medan

Terang U Sembiring¹, Denrison Purba², Erlan Aritonang³, Malemta Tarigan⁴, Erni Zebua⁵, Winda I Zebua⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan

*penulis korespondensi : terangulisembiring75@gmail.com

Abstrak. Lansia di atas usia enam puluh tahun, kesehatan fisik dan mental seringkali memburuk, setelah itu kemampuan tubuh dalam menahan berbagai serangan penyakit menurun. Asam urat merupakan produk akhir metabolisme purin dalam tubuh. Kelebihan asam urat tidak diserap oleh tubuh dan tidak dimetabolisme secara sempurna sehingga menyebabkan peningkatan asam urat dalam darah yang disebut hiperurcemia. Asam urat didiagnosis bila hasil laboratorium menunjukkan kadar asam lemak lebih dari 7 mg/dl pada pria dan lebih dari 6 mg/dl pada wanita. Umumnya penyakit ini menyerang pada lansia, dimana kemampuan tubuh untuk memetabolisme purin menurun, baik yang terdapat pada bahan pangan maupun dari hasil pemecahan purin dari asam nukleat. Dalam serum, urat berbentuk natrium urat, sedangkan dalam saluran urine, urat berbentuk asam urat. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan secara deskriptif yaitu untuk mengetahui gambaran kadar asam urat pada lansia di UPT Puskesmas Rantang Medan. Pengambilan sampel penelitian dilakukan pada lansia yang berusia 60-74 tahun yang berjumlah 30 sampel dengan menggunakan metode Stick (Accu Check). Dalam penelitian yang telah dilakukan pada 30 sampel menunjukkan hasil kadar asam urat meningkat sebanyak 21 sampel (70%) dan kadar asam urat yang normal 19 sampel (30%). Kadar asam urat Normal berdasarkan jenis kelamin pada laki-laki sebanyak 5 sampel (16,66%) dan perempuan sebanyak 4 sampel (13,33%). Kadar asam urat meningkat berdasarkan jenis kelamin laki-laki 4 sampel (13,33%) dan perempuan 21 sampel (69,99%). Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan penelitian Kadar asam urat akan mengalami peningkatan terhadap lansia, terutama pada wanita sebanyak 21 sampel (69,99%).

Abstract. In the elderly over the age of sixty, physical and mental health often deteriorates, after which the body's ability to withstand various attacks of disease decreases. Uric acid is the end product of purine metabolism in the body. Excess uric acid is not absorbed by the body and is not completely metabolized, causing an increase in uric acid in the blood called hyperurcemia. Gout is diagnosed when laboratory results show fatty acid levels of more than 7 mg/dl in men and more than 6 mg/dl in women. Generally, this disease affects the elderly, where the body's ability to metabolize purines decreases, both those found in food and from the breakdown of purines from nucleic acids. In serum, urate is in the form of sodium urate, while in the urine channel, urate is in the form of uric acid. The type of research used is quantitative with a descriptive approach, namely to determine the description of uric acid levels in the elderly at UPT Puskesmas Rantang Medan. Research sampling was carried out on elderly people aged 60-74 years totaling 30 samples using the Stick (Accu Check) method. In research that has been conducted on 30 samples shows the results of elevated uric acid levels in 21 samples (70%) and normal uric acid levels in 19 samples (30%). Normal uric acid levels based on gender in men were 5 samples (16.66%) and women were 4 samples (13.33%). Uric acid levels increased based on male gender 4 samples (13.33%) and female 21 samples (69.99%). It can be concluded that based on research uric acid levels will increase in the elderly, especially in women as many as 21 samples (69.99%). sufferer can know his body health and maintain a healthy pattern of life.

Historis Artikel:

Diterima : 21 Juli 2024

Direvisi : 03 Agustus 2024

Disetujui : 07 Agustus 2024

Kata Kunci:

Lansia, Asam Urat, Penyuluhan, POCT.

PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 Tahun keatas. Ketika telah memasuki fase menua akan mengalami berbagai gangguan fisik maupun fisiologis. Daya tahan fisik menurun dan memburuk seiring bertambahnya usia. Dengan demikian, kemampuan tubuh untuk melawan berbagai penyakit mulai melemah. Penuaan merupakan proses perubahan di dalam sel dan jaringan yang meningkatkan terjadinya risiko penyakit dan lansia mengalami berbagai masalah kesehatan. Semakin tinggi usia maka akan semakin banyak masalah kesehatan pada lansia. Karena pada masa penuaan maka akan mengalami penurunan metabolisme tubuh terutama zat ekskresi.

Asam urat sering dikenal dengan istilah Gout arthritis, merupakan salah satu penyakit yang menyerang lansia. Penyakit asam urat umumnya di temukan ketika seseorang telah memasuki tahap penuaan atau lasia. Dimana penyakit ini di temukan pada laki-laki di usia 30 hingga 40 tahun dan wanita di usia 55 hingga 70 tahun. pada wanita, penyakit ini banyak ditemukan setelah memasuki fase menopause atau berakhirnya wanita mengalami mesturasi. Penurunan kapasitas fungsional ini membuat orang lanjut usia tidak efektif dalam menstimulasi rangsangan dibandingkan orang yang lebih muda. Oleh karena itu sulit untuk menjaga kestabilan fisik.. Adanya zat purin berlebih di dalam tubuh menyebabkan terjadinya penyakit asam urat. Penyebab asam urat yaitu ketika seseorang terlalu sering mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi, seperti daging, jeroan, kepiting, kacang tanah.

Tahun 2005 dan 2010, sekitar 19,3 juta orang dewasa sama dengan jumlah anak balita. Bahkan, Indonesia akan menempati peringkat ketiga negara dengan angka harapan hidup di atas 70 tahun pada tahun 2020-2025, setelah Republik Rakyat Tiongkok, India, dan Amerika Serikat. Menurut Badan Pusat Statistik, terdapat 18.282.107 penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2005. Jumlah ini akan meningkat menjadi 33,2 juta penduduk lanjut usia atau 12% dari jumlah penduduk.

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Puskesmas dapat mengadakan penyuluhan rutin dan membagikan informasi tentang pentingnya menjaga pola makan sehat dan gaya hidup aktif untuk mencegah peningkatan kadar asam urat. Selain itu, pemeriksaan kadar asam urat secara berkala sangat penting untuk memantau kondisi lansia, sehingga tindakan pencegahan dapat dilakukan sejak dini. Dalam hal pengobatan, lansia perlu mendapatkan obat yang sesuai dengan kondisi mereka, disertai konsultasi rutin dengan dokter. Diet rendah purin, yang dapat diperoleh melalui konsultasi gizi, juga sangat dianjurkan, selain mendorong lansia untuk minum air putih yang cukup setiap hari. Aktivitas fisik ringan seperti program latihan yang sesuai dengan kondisi lansia perlu didorong, karena dapat membantu menurunkan kadar asam urat. Di samping itu, dukungan dari keluarga dalam mengontrol diet dan aktivitas fisik lansia, serta penyediaan layanan konseling bagi yang membutuhkan, akan sangat membantu dalam menangani

masalah ini. Dengan pendekatan holistik dan keterlibatan semua pihak, diharapkan kadar asam urat pada lansia di UPT Puskesmas Rantang Medan dapat dikelola dengan lebih efektif.

METODE

Jenis Penelitian yang di lakukan merupakan penelitian secara kuantitatif dengan pendekatan secara deskriptif untuk mengetahui gambaran kadar asam urat pada lansia Di UPT Puskesmas Rantang Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 sampel pada pemeriksaan kadar asam urat pada lansia yang berusia 60-74 tahun di UPT Puskesmas Rantang Medan, maka diperoleh kadar asam urat sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Kadar Asam Urat yang Normal pada lansia Di UPT Puskesmas Rantang Medan

No	Kode Sampel	Jenis Kelamin	Umur	Berat Badan	Kadar Asam Urat (mg/dl)	Keterangan	Keterangan:
1	S1	Pr	73	44,5	7,2	Meningkat	Lk : Laki- Laki = 9 Orang = 30 % Pr : Perempuan =21 Orang =70% Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Kadar Asam Urut yang Normal pada lansia Di UPT Puskesmas Rantang Medan
2	S2	Pr	61	63	6,8	Meningkat	
3	S3	Pr	60	64	5,0	Normal	
4	S4	Lk	63	58	9,4	Meningkat	
5	S5	Lk	70	64	9,1	Meningkat	
6	S6	Lk	63	51	8,3	Meningkat	
7	S7	Pr	63	52	6,6	Meningkat	
8	S8	Pr	61	59	6,3	Meningkat	
9	S9	Lk	63	70	5,0	Normal	
10	S10	Pr	60	58	4,5	Normal	
11	S11	Lk	62	67	8,1	Meningkat	
12	S12	Pr	61	63	5,0	Normal	
13	S13	Pr	72	68	8,0	Meningkat	
14	S14	Pr	65	75	7,3	Meningkat	
15	S15	Pr	61	64	7,9	Meningkat	
16	S16	Pr	64	71	6,6	Meningkat	
17	S17	Lk	67	63	6,8	Normal	
18	S18	Pr	70	64	7,4	Meningkat	
19	S19	Pr	62	71	8,2	Meningkat	
20	S20	Lk	73	61	6,0	Normal	
21	S21	Pr	65	67	7,5	Meningkat	
22	S22	Lk	62	67	6,4	Normal	
23	S23	Pr	60	65	6,6	Meningkat	
24	S24	Pr	73	58	7,3	Meningkat	
25	S25	Pr	69	63	8,5	Meningkat	
26	S26	Lk	64	62	6,7	Normal	
27	S27	Pr	73	62	7,4	Meningkat	
28	S28	Pr	65	62	7,3	Meningkat	
29	S29	Lk	63	67	6,7	Normal	
30	P30	Pr	73	62	6,9	Meningkat	
No	Kode	Jenis	Umur	Berat	Kadar	Keterangan	

	sampel	Kelamin		badan (Kg)	Asam Urut (mg/dl)	
1	S3	Pr	60	64	5,0	Normal
2	S9	Pr	64	61	5,0	Normal
3	S10	Pr	60	58	4,5	Normal
4	S12	Pr	61	63	5,0	Normal
5	S17	Lk	67	63	6,8	Normal
6	S20	Lk	73	67	6,4	Normal
7	S22	Lk	62	67	64	Normal
8	S26	Lk	64	62	6,7	Normal
9	S29	Lk	63	67	6,7	Normal

Dari hasil pemeriksaan pada 30 sampel,di peroleh hasil kadar asam urat yang normal sebanyak 9 sampel,maka presetasinya adalah:

$$= \frac{\text{Jumlah sampel normal}}{\text{Jumlah seluruh sampel}} \times 100\%$$

$$= \frac{9}{30} \times 100\%$$

$$= 30\%$$

Tabel 3 Hasil pemeriksaan Kadar Asam Urat Yang Meningkat Pada Lansia Di UPT Puskesmas Rantang Medan

No	Kode sampel	Jenis kelamin	Umur	Berat badan (Kg)	Kadar Asam Urat (mg/dl)	Keterangan
1	S1	Pr	73	44	7,2	Meningkat
2	S2	Pr	61	63	6,8	Meningkat
3	S4	Lk	63	5,8	9,4	Meningkat
4	S5	Lk	70	64	9,1	Meningkat
5	S6	Lk	63	51	8,3	Meningkat
6	S7	Pr	63	52	6,6	Meningkat
7	S8	Pr	61	59	6,3	Meningkat
8	S11	Lk	62	67	8,1	Meningkat
9	S13	Pr	72	68	8,0	Meningkat
10	S14	Pr	65	75	7,3	Meningkat
11	S15	Pr	61	64	7,9	Meningkat
12	S16	Pr	64	71	6,6	Meningkat
13	S18	Pr	70	64	7,4	Meningkat
14	S19	Pr	62	71	8,2	Meningkat
15	S21	Pr	65	67	6,4	Meningkat
16	S23	Pr	60	65	6,6	Meningkat
17	S24	Pr	70	64	7,4	Meningkat
18	S25	Pr	69	63	8,5	Meningkat
19	S27	Pr	73	62	7,4	Meningkat
20	S28	Pr	65	62	7,3	Meningkat
21	S30	Pr	73	62	6,9	Meningkat

Dari hasil pemeriksaan pada 30 sampel,di peroleh hasil kadar asam urat yang Meningkat sebanyak 21 sampel,maka presetasinya adalah:

$$= \frac{\text{Jumlah sampel meningkat}}{\text{Jumlah seluruh sampel}} \times 100\%$$

$$= \frac{21}{30} \times 100\%$$

$$= 70\%$$

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kadas Asam Urat Yang Normal Dan Meningkatkan Berdasarkan Jenis kelamin Pada Lansia Di UPT Puskesmas Rantang Medan

Jenis Kelamin	Hasil Kadar Asam Urat		Presentase(%)		Be rdasarkan tabel di atas Menunjuk
	Meningkat	Normal	Meningkat	Normal	
Laki-Laki	4	5	13,33%	16,66%	
Perempuan	17	4	56,66%	13,33%	
Total	21	9	70%	30%	

kan bahwa hasil pemeriksaan kadar Asam urat berdasarkan jenis kelamin ,mayoritas yang meningkat pada perempuan Sebanyak 21 sampel (56,66%), Laki-laki 4 sampel (13,33%). Yang normal berdasarkan jenis kelamin , wanita 7 sampel (13,33%) dan Laki-laki 5 sampel (16,66%).

Setelah dilakukan pemeriksaan kadar asam urat pada Lansia di UPT Puskesmas Rantang Medan,terhadap 30 sampel diperoleh hasil pemeriksaan kadar asam urat yang normal sebanyak 9 Sampel (30%) dan kadar asam urat yang meningkat sebanyak 21 sampel (70%).yang dimana mayoritas yang meningkat pada perempuan sebanyak 17 orang (56,66%).

Kadar normal asam urat yang normal pada laki-laki 3,4 mg/dl - 7 mg/dl dan perempuan 2,4 mg/dl - 5,7 mg/dl (Prayogi 2017). Kadar asam urat di dalam darah bisa meningkat apabila seseorang terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi seperti ekstrak daging ,kerang,dan jeroan seperti hati,ginjal,limpa,dan paru (Mariani 2022). Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko penyakit asam urat. Lemak tubuh dapat mengganggu fungsi ginjal dalam menghilangkan asam urat dan merangsang produksi asam urat. Lansia dengan berat badan berlebih (IMT overweight) beresiko mengalami peningkatan kadar asam urat dibandingkan lansia dengan berat badan normal (IMT normal). Kadar asam urat normal dapat dikendalikan dengan hidup sehat seperti menjaga pola makan khususnya mengurangi asupan makanan yang berprotein dan megandung purin yang tinggi. Mengurangi konsumsi alkohol berlebih serta berolahraga secara teratur,karena dengan banyak minum air putih dapat membantu membuang purin yang ada didalam tubuh melalui urine (Therik, 2019).

Asam urat cenderung mengalami peningkatan pada pria karena pada pria tidak memiliki hormone estrogen yang ikut membantu pembuangan asam urat dalam urin. Sedangkan pada wanita peningkatan asam urat akan meningkat apabila sudah memasuki masa menopause karena wanita memiliki hormon ekstrogen yang dapat membantu pembuangan asam urat lewat urin (Firdayanti 2019).

Lansia menghadapi masalah tentang kesehatan karena terjadinya kemunduran fisik, kelemahan pada organ sehingga timbul berbagai penyakit, seperti peningkatan kadar asam urat yang menimbulkan terjadinya penyakit seperti batu ginjal, gout, dan rematik. Penyakit asam urat atau biasa di kenal dengan gout merupakan penyakit yang meyerang para lanjut usia (lansia) terutama kaum pria. Tetapi dari hasil penelitian kadar asam urat pada lansia yang di lakukan di UPT Puskesmas Rantang Medan, yang banyak mengalami peningkatan kadar asam urat yaitu pada wanita .Penyakit ini sering menyebabkan gangguan pada satu sendi misalnya paling sering pada salah satu pangkal ibu jari kaki, walaupun dapat menyerang lebih dari satu sendi penyakit ini sering menyerang para lansia dan jarang didapati pada orang yang berusia dibawah 60 tahun dengan usia rata-rata paling banyak didapati pada usia 65-75 tahun, dan semakin sering didapati dengan bertambahnya usia .

Berdasarkan penelitian kadar asam urat pada lansia yang berusia 60-74 tahun yang telah di lakukan di UPT Puskesmas Rantang Medan dapat disimpulkan bahwa mengalami peningkatan kadar

asam urat terutama pada perempuan. Karena pada perempuan setelah memasuki masa menopause maka hormon ekstrogen yang membantu dalam pembuangan asam urat melalui urine menurun secara drastis, sehingga asam urat lebih dominan meningkat terhadap wanita setelah memasuki masa meopause dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan obeservasi kondisi terhadap responden pada penelitian ini ,kadar asam urat meningkat juga sebagian lansia memiliki berat badan berlebih. Jika seorang lansia memiliki berat badan berlebih maka kadar asam urat lebih meningkat di bandingkan dengan lansia yangmemiliki berat badan yang normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan peneliti untuk mengetahui gambaran kadar asam urat pada lansia di UPT Puskesmas Rantang Medan, dapat disimpulkan bahwa hasil pemeriksaan Kadar asam urat dengan menggunakan metode *point of care testing* (POCT) mengalami peningkatan kadar asam urat terhadap lansia, terutama pada wanita sebanyak 17 sampel (56,66%). Saran mengurangi konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi yang dapat meningkatkan kadar asam urat seperti: daging, jeroan, kepiting, kerang, keju, kacang tanah, bayam, buncis, kembang kol, dan brokoli.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S.2006. *Prosedur penelitian suata pedekatan praktik*. Edisi revisi Rineka Cipta, Jakarta.
- Astuti, N. G. A. W. (2021). Gambaran Kadar Asam Urat pada Lansia yang Bekerja di Banjar Kasianan Wilayah Kerja Puskesmas Petang 1 Kabupaten Badung Tahun 2021 [Poltekkes Kemenkes Denpasar].
- Andry Dan Yudha. (2017). Distribusi Faktor Hiperurisemia Terhadap Pasien Gout Arthritis Di Poliklinik Penyakit Dalam Dan Radiologi RSUD Meuraxa Banda Aceh.1(4): 64-71
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68.
- Lumunon O, Bidjuni H & Hamel R. 2015. Hubungan Status Gizi dengan Gout Arthritis pada Lanjut Usia di Puskesmas Wawonasa Manado. *Jurnal Keperawatan*. 3(3): 1 – 10.
- Nugroho, Abikusno, Yuda T, & Adhi S. 2017. Gambaran Kesehatan Lansia Di Indonesia. *Buletin Jendela Data Dan Informasi Kesehatan*. 1(2): 45 – 50.
- Julianti R, Fery Efendi, 2011. *Jurnal Gambaran Tentang Kadar Asam Urat Pada Lansia*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Rina Yenrina, Diah Krisnaturi, 2008. *Diet Sehat Untuk Penderita Asam Urat* . Penebar swadaya: Jakarta.
- Utami, V. P. (2018) ‘Membandingkan Hasil Pemeriksaan Asam Urat Menggunakan Metode Enzimatik Kolorimetri dan Metode Rapid Test pada Penderita Gout di RSUD Dharmasraya’.