

Penyuluhan Kesehatan Tentang Gout Arthritis dan Pembuatan Obat Non Farmakologi dengan Jus Nanas dan Madu di Desa Purwodadi Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes

Health Counseling on Gout Arthritis and Making Non-Pharmacological Medicine with Pineapple Juice and Honey in Purwodadi Village, Tonjong District, Brebes Regency

Ahmad Zakiudin¹ Tati Karyawati² Ahmad Akhyarudin³

Akademi Keperawatan Al Hikmah 2 Brebes, Sirampog-Brebes, Indonesia

Email : ariza_zakie@yahoo.co.id¹

Article History:

Received: Desember 26, 2024;

Revised: Januari 06, 2025;

Accepted: Januari 15, 2025;

Published: Januari 30, 2025;

Keywords:

Health Education,

gouty arthritis, pineapple juice

Abstract :

Gout arthritis (gout) is a disease that occurs suddenly and repeatedly, characterized by the formation of monosodium uric acid crystal deposits that attack the joints, due to high levels of uric acid in the blood (hyperuricemia). The aim of this activity is to be able to understand gouty arthritis and the practice of making non-pharmacological drugs from pineapple juice and honey to reduce uric acid levels in the body. This health education can increase the knowledge of Purwodadi village residents to do their best to treat gout arthritis using traditional medicine. Health education for residents can increase knowledge and skills in using simple traditional medicines.

Abstrak

Gout arthritis (asam urat) adalah penyakit yang terjadi secara mendadak dan berulang ditandai dengan pembentukan endapan kristal monosodium asam urat yang menyerang sendi, akibat tingginya jumlah kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia). Tujuan kegiatan ini adalah mampu memahami tentang penyakit gout arthritis dan praktik pembuatan obat non farmakologi jus nanas dan madu untuk menurunkan kadar asam urat dalam tubuh. Pendidikan kesehatan ini dapat meningkatkan pengetahuan warga desa Purwodadi untuk berupaya semaksimal mungkin dapat mengobati gout arthritis dengan menggunakan obat tradisional. Penyuluhan kesehatan pada warga ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan menggunakan obat tradisional secara sederhana.

Kata Kunci : Penyuluhan Kesehatan, gout arthritis, jus nanas

1. PENDAHULUAN

Gout arthritis (asam urat) adalah penyakit yang terjadi secara mendadak dan berulang ditandai dengan pembentukan endapan kristal monosodium asam urat yang menyerang sendi, akibat tingginya jumlah kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia). Asam urat merupakan penyakit degeneratif yang paling banyak diderita lansia dimana tubuh gagal mengontrol asam urat yang menyebabkan nyeri pada tulang dan persendian (Ningrum et al., 2023).

Menurut data WHO Prevalensi penyakit *gout arthritis* di dunia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Angka kejadian *gout arthritis* adalah sekitar 1% sampai 4% pada populasi umum, namun di negara barat laki-laki lebih sering menderita gout dibandingkan wanita yaitu 3% sampai 6%. Dibeberapa negara, prevalensinya dapat meningkat hingga 10% pada pria dan 6% wanita berusia di atas 80 tahun. Insiden gout tahunan adalah 2,68 per 100 orang. Penyakit asam urat secara bertahap meningkat di seluruh dunia karena kebiasaan makan buruk, kurang

olahraga, obesitas dan sindrom metabolik (Hermansyah et al., 2025). Data riset kesehatan dasar (riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi asam urat sekitar 11,9%. Di provinsi Jawa tengah sendiri prevalensi penyakit asam urat mencapai 2,6 – 47,2% (Riskesdas, 2018).

Peran perawat dipengaruhi oleh keadaan sosial baik dari dalam maupun dari luar profesi keperawatan dan bersifat konstan. Perawat membantu klien meningkatkan kesehatannya melalui pemberian pengetahuan yang terkait dengan keperawatan dan tindakan medik yang diterima klien, sehingga klien atau keluarga dapat menerima tanggungjawab terhadap hal-hal yang diketahuinya (Damanik, 2021).

Peran keluarga merupakan suatu proses hubungan antara anggota keluarga dengan adanya hubungan timbal balik, umpan balik dan keterlibatan emosional. Peran keluarga dapat memberikan kekuatan satu sama lain dan kemampuan anggota keluarga menciptakan suasana saling memiliki, untuk memenuhi kebutuhan pada perkembangan keluarga, ini merupakan strategi preventif yang paling baik, untuk meningkatkan dukungan sosial keluarga yang adekuat dalam membantu anggota keluarga yang mengalami masalah dalam kesehatan dan membutuhkan perhatian. Keluarga yang baik akan berpengaruh positif dan keluarga yang kurang baik akan berpengaruh negatif, misalnya keluarga yang melakukan perannya pada penderita penyakit maka akan muncul rasa lebih percaya diri. Sesuai dengan fungsi pemeliharaan kesehatan keluarga mempunyai peran dan tugas di bidang kesehatan yang perlu dipahami dan dilakukan, mengenal masalah kesehatan merupakan kebutuhan keluarga yang tidak boleh diabaikan karena tanpa kesehatan segala sesuatu tidak berarti, hal sekecil apapun keluarga perlu mengenal perubahan yang dialami pada keluarga agar tidak sakit atau mengalami kekambuhan (Saragih, 2021).

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian

Asam urat merupakan bagian akhir dari metabolisme (bentuk turunan nucleoprotein) yang berbentuk kristal-kristal baik dari penguraian asam nukelat tubuh atau bahan makanan, ialah salah satu bagian dari asam nukelat yang terdapat di inti sel tubuh yang jumlahnya tidak boleh lebih (Dewi et al., 2023).

Asam urat adalah penyakit degeneratif yang paling banyak diderita lansia dimana tubuh gagal mengontrol asam urat yang menyebabkan nyeri pada tulang dan persendian (Ningrum et al., 2023).

Arthritis gout merupakan penyakit yang terjadi secara mendadak dan berulang ditandai dengan pembentukan endapan kristal monosodium asam urat yang menyerang sendi, akibat

tingginya jumlah kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia) (Ningrum et al., 2023).

Gout arthritis merupakan kerusakan metabolik yang ditandai dengan kelainan bentuk arthritis inflamasi akut akibat dari kristalisasi urat, sehingga menyebabkan rasa yang sangat nyeri, bengkak serta kemerahan di area tinggi sendi. Arthritis gout ini lebih banyak terjadi pada pria daripada wanita, pada pria terjadi pada usia pertengahan 40 - 50 tahun, pada wanita biasanya mendekati masa menopause (Febrianti, Kadang dan Hikam, 2022).

Asam urat merupakan sisa metabolik, yaitu kristal purin dalam darah. Kadar normal asam urat pada laki-laki dan perempuan berbeda. Laki-laki ada di angka 3,5 - 7,2 mg/dl, sedangkan perempuan ada di angka 2,6 - 6,0 mg/dl (Agustina & Dewi, 2022).

Tujuan

- a. Mengetahui tentang penyakit gout arthritis
- b. Mengetahui cara membuat obat non farmakologi asam urat dengan jus nanas dan madu
- c. Menurunkan kadar asam urat dalam tubuh
- d. Mengetahui efektifitas jus nanas dan madu dalam menurunkan asam urat dalam tubuh

Penatalaksanaan

Penatalaksanaan gout arthritis menurut IRA, (2023) dapat dibagi menjadi 2 macam yaitu:

- a. Terapi farmakologis

- 1) Gout Arthritis tanpa gejala klinis

Penggunaan terapi penurun asam urat pada hiperurisemia tanpa gejala klinis masih kontroversial. The European League Against Rheumatism (EULAR), American College of Rheumatology (ACR) dan National Kidney Foundation (NKF) tidak merekomendasikan penggunaan terapi penurun asam urat dengan pertimbangan keamanan dan efektifitas terapi tersebut. Sedangkan rekomendasi dari Japan Society for Nucleic Acid Metabolism, menganjurkan pemberian obat penurun asam urat pada pasien hiperurisemia asimtomatik dengan kadar urat serum 9 atau kadar asam urat serum > 8 dengan faktor risiko). Perubahan kadar asam urat mendadak. Peningkatan mendadak maupun penurunan mendadak kadar asam urat serum dapat memicu serangan arthritis gout akut. Peningkatan mendadak kadar asam urat ini dipicu oleh konsumsi makanan atau minuman tinggi purin. Sementara penurunan mendadak kadar asam urat serum dapat terjadi pada awal terapi obat penurun asam urat.

- 2) Obat-obat yang meningkatkan kadar asam urat serum seperti, antihipertensi golongan thiazide dan loop diuretic, heparin intravena, siklosporin. Obat penurunan asam urat dianjurkan dimulai dua minggu setelah serangan akut reda. Terapi penurun gout arthritis

dibagi dua kelompok, yaitu, kelompok inhibitor xantin oksidase (alopurinol dan febuxostat) dan kelompok urikosurik (probenecid).

b. Terapi non farmakologis

1) Diet

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang mengalami gout diantaranya faktor genetik, berat badan berlebih atau overweight, konsumsi obat-obatan tertentu (contoh: diuretik), gangguan fungsi ginjal, dan gaya hidup yang tidak sehat (seperti: minum alkohol dan minuman berpemanis). Hindari makanan yang mengandung tinggi purin dengan nilai biologik yang tinggi seperti hati, ampela, ginjal, jeroan dan ekstrak ragi. Makanan yang harus dibatasi konsumsinya antara lain daging sapi, domba, babi, makanan laut tinggi purin (sardine, kelompok shellfish seperti lobster, tiram, kerang, udang, kepiting, skalop). Alkohol dalam bentuk bir, wisiki, wine dapat meningkatkan risiko gout arthritis.

2) Latihan fisik

Latihan fisik dilakukan secara rutin 3-5 kali seminggu selama 30-60 menit. Olahraga meliputi latihan kekuatan otot, fleksibilitas otot dan sendi, dan ketahanan kardiovaskular. Olahraga bertujuan untuk menjaga berat badan ideal dan menghindari terjadinya gangguan metabolisme yang menjadi komorbid gout. Namun, latihan yang berlebihan dan berisiko trauma sendi wajib dihindari. Dan disarankan untuk menghentikan kebiasaan merokok.

3) Pemberian Obat Non Farmakologi Dengan Jus Nanas Dan Madu

1. Pengertian

Nanas adalah salah satu buah yang mengandung enzim bromelain, antioksidan serta vitamin C yang tinggi yaitu dipercaya dapat menurunkan kadar asam urat dalam tubuh. Madu adalah bahan alami yang memiliki rasa manis yang dihasilkan oleh lebah, baik itu dari nektar atau sari bunga atau cairan yang berasal dari bagian-bagian tanaman hidup yang memiliki kandungan penetral racun yang bisa menetralkan zat purin penyebab asam urat (Salsa et al., 2021).

2. Tujuan Pemberian Jus Nanas Dan Madu

Tujuan diberikan jus nanas dan madu yaitu untuk mengurangi kadar asam urat dalam tubuh.

3. Manfaat Pemberian Jus Nanas Dan Madu

Nanas dan madu dimanfaatkan sebagai obat tradisional gout arthritis yakni dengan mengkonsumsi jus nanas dan madu akan mengurangi kadar asam urat dalam tubuh.

Prosedur Kegiatan Pembuatan Jus Nanas Dan Madu

Waktu yang dibutuhkan untuk menjelaskan dan melakukan pemberian jus nanas dan madu yaitu 15 menit. Pasien/keluarga diminta untuk memperhatikan cara membuat obat non farmakologi dengan jus nanas dan madu.

- a. Tahap pra interaksi
 - 1) Mencuci tangan
 - 2) Menyiapkan alat dan bahan
- b. Tahap orientasi
 - 1) Memberikan salam dan menyapa pasien
 - 2) Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan
 - 3) Menanyakan kesiapan pasien
- c. Tahap kerja
 - 1) Siapkan alat dan bahan
 - 2) Masukkan 2 buah nanas dan madu satu sachet serta air kurang lebih 200 ml
 - 3) Blender nanas sampai halus.
 - 4) Tuang jus nanas ke gelas
 - 5) Jus Nanas siap diminum
- d. Tahap terminasi
 - 1) Melakukan evaluasi tindakan
 - 2) Berpamitan dengan pasien
 - 3) Mencuci tangan
 - 4) Mencatat kegiatan dalam catatan keperawatan

3. PELAKSANAAN KEGIATAN

Nama Kegiatan

Pendidikan Kesehatan tentang gout arthritis dan pembuatan obat non farmakologi dengan jus nanas dan madu

Waktu Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan pada hari Senin tanggal 23 Desember 2024 pukul 09.00 - 12.00 WIB

Tempat Pelaksanaan

Pendidikan Kesehatan tentang gout arthritis dan pembuatan obat non farmakologi dengan jus nanas dan madu ini dilaksanakan di rumah warga desa Purwodadi Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes.

Tujuan

a. Tujuan umum

Masyarakat mampu memahami tentang penyakit gout arthritis dan pembuatan obat non farmakologi dengan jus nanas dan madu.

b. Tujuan khusus

- 1) Mampu mengetahui dan memahami pengertian gout arthritis
- 2) Mampu memahami penyebab gout arthritis
- 3) Mampu mengetahui dan memahami faktor risiko gout arthritis
- 4) Mampu melaksanakan praktik pembuatan jus nanas dan madu.

Jenis Kegiatan

Kegiatannya Pendidikan Kesehatan yang akan diberikan pada masyarakat desa, yaitu :

a. Promotif

Kegiatan yang berfokus pada :

Menjelaskan materi mengenai gout arthritis dan pembuatan obat non farmakologi dengan jus nanas dan madu

Sasaran penyuluhan : Warga Desa Purwodadi

Waktu : Pukul 09.00 - 12.00 WIB

b. Edukatif

Pendidikan Kesehatan tentang gout arthritis dan pengobatan tradisional jus nanas dan madu di desa Purwodadi Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes.

c. Preventif

Pencegahan terjadinya penyakit asma dan penanganannya. Kegiatan yang dilakukan adalah :

- 1) Penjelasan materi gout arthritis
- 2) Pembuatan jus nanas dan madu

Strategi Pelaksanaan

a. Metode : Penyuluhan, diskusi interaktif dan praktik pembuatan jus nanas dan madu

b. Media : Leaflet Dan lembar balik

c. Strategi Pelaksanaan

1) Persiapan

- a) Diskusi persiapan acara
- b) Koordinasi dengan kepala desa purwodadi
- c) Persiapan saran dan prasarana

d) Perispan materi

2) Pelaksanaan

a) Salam perkenalan

b) Penyampaian materi

c) Diskusi interaktif

d) Praktik pembuatan jus nanas dan madu

- Tahap pra interaksi

- Mencuci tangan
- Menyampiakn alat dan bahan

- Tahap orientasi

- Memberikan salam dan menyapa pasien
- Menjelaskan tujuan dan prosedur pelaksanaan
- Menanyakan kesiapan pasien

- Tahap kerja

- Siapkan alat dan bahan



- Masukkan 2 buah nanas dan madu satu sachet serta air kurang lebih 200 ml



- Blender nanas sampai halus



- Tuang jus nanas ke gelas



- Jus Nanas siap diminum



- Tahap terminasi
 - Melakukan evaluasi tindakan
 - Berpamitan dengan pasien
 - Mencuci tangan
 - Mencatat kegiatan dalam catatan keperawatan

Target peserta pendidikan kesehatan tentang gout arthritis dan pengobatan tradisioanal jus nanas dan madu di desa Purwodadi Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes dalam pelaksanaanya tidak semua warga bisa hadir dalam acara tersebut. Adapun ketercapaian tujuan pendidikan kesehatan tentang gout arthritis dan pengobatan tradisioanal jus nanas dan madu secara umum adalah baik, namun keterbatasan waktu yang disediakan mengakibatkan tidak semua materi tentang gout arthritis dapat disampaikan secara detail. Akan tetapi dilihat dari semangat dan keaktifan peserta dapat dievaluasi dan disimpulkan bahwa tujuan pendidikan kesehatan gout arthritis dan pengobatan tradisioanal jus nanas dan madu ini dapat tercapai. Kemampuan peserta dilihat dari penguasaan materi ada yang masih kurang dikarenakan waktu yang singkat dalam penyampaian materi, hal ini disebabkan materi dan praktik yang banyak hanya disampaikan kurang lebih 3 jam sehingga tidak cukup waktu bagi para peserta untuk memahami secara lengkap semua materi yang diberikan. Secara keseluruhan kegiatan pendidikan kesehatan tentang gout arthritis dan pengobatan tradisioanal jus nanas dan madu pada warga desa Purwodadi Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes dapat dikatakan berhasil.

Keberhasilan ini selain diukur dari keempat komponen diatas juga dapat dilihat dari kepuasan peserta setelah mengikuti kegiatan dan meminta untuk dilakukan penyuluhan lagi lain waktu.

4. KESIMPULAN

Pendidikan kesehatan tentang gout arthritis dan pengobatan tradisioanal jus nanas dan madu dapat meningkatkan pengetahuan warga desa Purwodadi untuk berupaya semaksimal mungkin agar dapat mencegah terjadinya gout arthritis yang lebih parah yaitu terjadinya kerusakan jaringan. Penyuluhan kesehatan pada warga ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam membuat obat tradisioanal jus nanas dan madu untuk pencegahan masalah gout arthritis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina & Dewi. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Asam Urat Pada Warga RT.02/03 Kelurahan Pondok Labu. *Jurnal Indonesia Berdaya*, 4(2), 397–404.
- Damanik. (2019). Gambaran Keakuratan Dokumentasi Asuhan Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Andalas* 8(4). 138-144.
- Dewi et al., (2023). Literatur Riview : Telaah Pengobatan Modern Dan Tradisional Pada Penyakit Asam Urat (Gout). *Jurnal Buana Farma*, 3(4), 141–153. <https://doi.org/10.36805/jbf.v3i4.870>
- Febrianti, Kadang dan Hikam (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Pencegahan Gout Arthritis di kabupaten Sigi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(01), 32-35
- Hermansyah et al., (2025). Gambaran Pemberian Rebusan Daun Salam Untuk Menurunkan Asam Urat Pada Tn . R Dengan Gout Arthritis Di Desa Datar Kecamatan Sumbang. 633–639.
- Ningrum et al., (2023). Studi Kasus Asuhan Keperawatan Pasien Asam Urat Pada Masalah Keperawatan Nyeri Akut. *SBY Proceedings*, Volume 2, 147–160.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018, 44(8), 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf)
- Salsa et al., (2021). The Effect of Honey Pineapple Juice on Reducing Uric Acid Levels in Gout Arthritis Patients in The Region of The Rajeg Health Center in 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 1(6).
- Saragih. (2021). Kinerja Perawat Menggunakan Metode Simple Additive Weighting. *Jurnal Of Information Technology nd Accounting*. 4(2), 43-49.