



PENYULUHAN TENTANG PENATALAKSANAAN PENYAKIT GOUT ARTHRITIS PADA LANSIA

Marlin Sutrisna¹, Lia Novita Sari², Mistati Novitasari³, Yusran Hasymi⁴, Imron Rosyadi⁵

^{1,2,3,4,5,6}Prodi D3 Keperawatan Universitas Bengkulu

¹email korespondensi : sutrisnamarlin@gmail.com

Abstrak:

Gout arthritis merupakan artropati akibat kristal yang paling umum disebabkan oleh kristal monohidrat monosodium urat yang menumpuk di persendian sehingga menyebabkan peradangan dan rasa sakit yang hebat. Lansia banyak mengalami ketidaknyamanan akibat dari peningkatan asam urat. Nyeri gout arthritis dapat mengalami kekambuhan dan berulang-ulang terjadi. Tujuan pengabdian ini adalah untuk menambah wawasan dan pemahaman lansia dalam penanganan gout arthritis secara mandiri. Sasaran pengabdian ini adalah semua lansia yang mengalami nyeri sendi akibat gout arthritis yang berjumlah 20 lansia. Metode pengabdian masyarakat ini dengan menggunakan metode ceramah. Tim pengabdian melakukan penyampaian materi, diskusi dan evaluasi dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan. Setelah diberikan penyuluhan, lansia tampak kooperatif dalam bertanya jawab dan mampu mengenal gout arthritis serta penatalaksanaannya. Diharapkan lansia dapat melakukan perawatan gout arthritis secara mandiri.

Kata kunci: Arthritis, Gout, Lansia, Penyuluhan

Abstract:

Gout arthritis is the most common crystal arthropathy caused by monosodium urate monohydrate crystals that accumulate in the joints, causing inflammation and severe pain. The elderly often experience discomfort due to increased uric acid. Gout arthritis pain can recur and occur repeatedly. The purpose of this community service is to increase the insight and understanding of the elderly in treating gout independently. The target of this service is all elderly who experience joint pain due to gout arthritis, totaling 20 elderly. This community service method uses the lecture method. The community service team delivers material, discussions and evaluations from the results of the community service activities carried out. After being given counseling, the elderly appeared cooperative in asking questions and were able to recognize gout arthritis and its management. It is hoped that the elderly can treat gout arthritis independently

Keywords: Arthritis, Gout, Elderly, Counseling.

A. PENDAHULUAN

Gout arthritis merupakan artropati akibat kristal yang paling umum disebabkan oleh kristal monohidrat monosodium urat yang menumpuk di persendian sehingga menyebabkan peradangan dan rasa sakit yang hebat. Kristal ini dapat terbentuk ketika tubuh memiliki kadar asam urat yang tinggi karena peningkatan memecah purin. Purin banyak ditemukan dalam makanan tertentu, seperti daging merah dan jeroan, seperti hati. Makanan

laut kaya purin termasuk ikan teri, sarden, remis, kerang, trout, dan tuna. Minuman beralkohol, terutama bir, dan minuman yang dimaniskan dengan fruktosa juga dapat meningkatkan kadar asam urat. Normalnya, asam urat larut dalam darah dan dibuang oleh ginjal ke dalam urin. Akan tetapi, bila tubuh menghasilkan terlalu banyak asam urat atau ginjal mengeluarkan terlalu sedikit asam urat, asam urat dapat menumpuk dan membentuk kristal urat yang tajam seperti jarum di jaringan



sendi atau sekitarnya sehingga menimbulkan nyeri, peradangan, dan pembengkakan (Kemenkes RI, 2023).

Tanpa penanganan yang efektif kondisi ini dapat berkembang menjadi gout kronik, terbentuknya tofus, dan bahkan dapat mengakibatkan gangguan fungsi ginjal berat, serta penurunan kualitas hidup. Gout mengenai 1–2% populasi dewasa, dan merupakan kasus arthritis inflamasi terbanyak pada pria. Prevalensi penyakit gout diperkirakan antara 13.6 per 1000 pria dan 6.4 per 1000 wanita. Prevalensi gout meningkat sesuai umur dengan rerata 7% pada pria umur >75 tahun dan 3% pada wanita umur >85 tahun. 1 Penelitian di Indonesia oleh Raka Putra dkk menunjukkan prevalensi hiperurisemia di Bali 14.5%, 2 sementara penelitian pada etnis Sangihe di pulau Minahasa Utara oleh Ahimsa & Karema K didapatkan prevalensi gout sebesar 29.2%. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan gout masih belum optimal yang ditunjukkan oleh adanya angka ketidaktepatan dalam penegakkan diagnosis sebesar 57% di Inggris yang mengakibatkan ketidaktepatan pada pengobatan pasien. Mayoritas kasus terjadi pada pelayanan dasar, hal ini dikarenakan belum adanya pedoman dalam penegakkan diagnosis dan pengelolaan gout (Perhimpunan Reumatologi Indonesia, 2018).

Meningkatnya kadar asam urat pada penderita akan dapat menimbulkan gejala seperti; nyeri, pembengkakan, kemerahan, dan terasa hangat pada area persendian. Bilamana gejala yang muncul tidak ditangani dengan baik maka akan dapat mengganggu aktivitas dan sampai bisa menyebabkan kerusakan sendi pada penderita (Oroh, 2019). Penatalaksanaan yang dapat diberikan pada penderita gout arthritis adalah tindakan farmakologis dan non farmakologis. Pemberian obat merupakan tindakan farmakologi yang dapat mencegah

keparahan yang semakin meningkat, sedangkan untuk tindakan non farmakologis dapat diberikan untuk membantu mengurangi nyeri yang dirasakan oleh penderita.

Penyakit gout arthritis sebagian besar terjadi usia lebih dari 40 tahun bahkan dapat terjadi pada usia lebih dari 60 tahun keatas. Jenis kelamin laki-laki lebih banyak terkena gout arthritis dibandingkan perempuan sebelum usia 30 tahun, namun setelah usia 60 tahun angka kejadian gout arthritis menjadi sama antara kedua jenis kelamin. Wanita mengalami peningkatan risiko gout arthritis setelah menopause, kemudian risiko mulai meningkat pada usia 45 tahun seiring dengan dengan penurunan level estrogen karena estrogen memiliki efek urikosurik, hal ini menyebabkan gout arthritis jarang pada wanita muda (Azizah & Nurhidayati, 2023).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti akan melakukan pengabdian masyarakat dengan judul “Penyuluhan Tentang Penatalaksanaan Penyakit Gout Arthritis Pada Lansia”

B. METODE

Pengabdian pada masyarakat ini akan dilakukan dengan menerapkan beberapa metode yang sistematis yaitu ceramah materi gout arthritis, diskusi, dan evaluasi.

1. Kegiatan ceramah materi penyuluhan

Dalam kegiatan ini, peserta diberikan pengetahuan tentang mengenal gout arthritis.

2. Ceramah penanganan gout arthritis

Pada kegiatan ini dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah dan diskusi serta dilanjutkan dengan melakukan praktik cara penanganan gout arthritis dibimbing langsung oleh tim pengabdian.

3. Diskusi

Pada tahap ini peserta bersama tim pelaksana kegiatan melakukan sesi tanya jawab

terkait dengan materi dan hasil praktik yang sudah dilakukan.

4. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan kepada seluruh peserta penyuluhan sebelum dan setelah mengikuti kegiatan pengabdian. Selain itu juga dilakukan evaluasi pengamatan atau observasi pada saat peserta melakukan cara penanganan gout arthritis. Sebagai penguat data, juga akan dilakukan sesi wawancara untuk mengetahui kebermanfaatan kegiatan pelatihan ini terhadap peserta.

C. HASIL PEMBAHASAN

1. HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT



Gambar 1. Pembukaan

Pada awal penyuluhan, tim pengabdian masyarakat melakukan pengenalan kepada lansia, dan menjelaskan topik penyuluhan yang akan dilakukan yaitu tentang gout arthritis.



Gambar 2. Penyuluhan Tentang Gout Arthritis

Melakukan penyampaian materi tentang pengertian gout arthritis, penyebab terjadinya, tanda dan gejala, dan cara mengatasi kekambuhan gout arthritis.



Gambar 3. Diskusi Dan Evaluasi

Setelah diberikan pemaparan tentang materi, maka tim pengabdian melakukan diskusi dan tanya jawab dengan mendekati langsung responden atau lansia.

PEMBAHASAN

Peningkatan kadar asam urat dalam darah merupakan salah satu indikator kuat terhadap kematian karena kerusakan kardiovaskular. Hal ini dipengaruhi karena kurangnya kesadaran pasien gout arthritis dalam memperhatikan kesehatannya (Magfira & Adnani, 2021). Ada beberapa faktor yang menyebabkan penyakit asam urat tidak terdeteksi, diantaranya karena tidak melakukan cek kesehatan asam urat. Cek kesehatan secara rutin bertujuan untuk mengetahui kondisi kesehatan sehingga penyakit dapat terdeteksi sejak dini. Kemudian masyarakat kurang memiliki pengetahuan tentang penyakit asam urat.

Ketika mengalami nyeri sendi, mereka hanya menganggap nyeri biasa. Umumnya, penyakit asam urat ditandai dengan nyeri sendi yang intens. Nyeri tersebut biasanya menyerang jari-jari kaki dan tangan,



pergelangan kaki, pergelangan tangan, lutut, siku, dan tumit. Sendi yang terkena biasanya mengalami peradangan sehingga bisa menyebabkan pembengkakan dan sulit menggerakkan persendian secara normal. Selain itu, masyarakat juga kurang menerapkan pola hidup sehat, seperti sering melakukan aktivitas berat, kurang berolahraga, dan tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi, contohnya terlalu banyak mengonsumsi sayuran hijau tinggi purin yang dapat menyebabkan tingginya kadar asam urat di dalam tubuh. Dengan terdeteksinya penyakit asam urat melalui cek kesehatan ini, selanjutnya kami melanjutkan untuk melakukan penyuluhan asam urat guna menambah pengetahuan atau informasi masyarakat sekitar mengenai penyakit asam urat sehingga asam urat bisa ditangani dengan baik.

Keluhan kesehatan yang paling banyak diderita adalah keluhan nyeri pada persendian terutama pada lutut, pinggang, tangan dan kaki. Dari hasil pemeriksaan lansia didapatkan bahwa sebagian besar nyeri tersebut disebabkan oleh kadar asam urat yang tinggi. Banyaknya lansia yang menganggap nyeri tersebut sebagai keluhan yang biasa terjadi akibat proses penuaan. Banyak dari lansia ini menggunakan beberapa cara untuk meredakan nyeri sendi karena asam urat. Misalnya dengan mengonsumsi obat-obatan penghilang nyeri, pemijatan, minum obat asam urat, dan lain-lain. Hal ini menunjukkan bahwa nyeri sangat mengganggu kehidupan lansia, sehingga lansia mengalami kendala dalam melakukan sesuatu (Toto & Nababan, 2023).

Terapi gout arthritis dapat dilakukan dengan dua pendekatan yaitu farmakologis dan non farmakologis. Terapi farmakologis yaitu pemberian obat alopurinol, kolkisin, probenecid, atau febuxostat untuk menurunkan kadar asam urat (Perhimpunan Reumatologi

Indonesia, 2018). Manajemen farmakologis berupa edukasi agar penderita memodifikasi gaya hidup. Gaya hidup yang dimaksud antara lain menurunkan berat badan hingga ideal, diet rendah purin, meningkatkan konsumsi produk susu rendah lemak, menghindari alkohol, serta melakukan aktivitas fisik sedang secara teratur (Chapron et al., 2018).

D. SIMPULAN

Setelah dilakukan penyuluhan tentang penatalaksanaan gout arthritis pada lansia dapat meningkatkan pemahaman lansia dalam mengenal gout arthritis. Lansia cukup kooperatif selama penyuluhan. Saran dalam pengabdian ini untuk dapat dilakukan demonstrasi penggunaan herbal dalam mengurangi nyeri pada gout arthritis.

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terimakasih kepada Pihak Panti Sosial Tresna Werdha yang telah mengizinkan melakukan pengabdian masyarakat dan Ikatan Alumni D3 Keperawatan yang telah bekerjasama dalam melakukan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. 2023. Gout Arthritis. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2097/gout-arthritis.
- Perhimpunan Reumatologi Indonesia. 2018. Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout. ISBN 978-979-3730-31-8,
- Oroh, W. (2019). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranotana Weru. Jurnal Keperawatan, 7(1).
- Toto, E.M & Nababan, S. (2023). Penerapan Terapi Non-Farmakologis



Mengurangi Nyeri dan Menurunkan
Kadar Asam Urat Lansia Gout
Arthritis. Ners Muda, Vol 4 No 1,
April 2023 e-ISSN: 2723-8067