

Syenshie Virgini Wetik, Cyntia Theresia Lumintang

Efektivitas Pendidikan Kesehatan tentang Kepatuhan Diet terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pasien Gout Arthritis

Efektivitas Pendidikan Kesehatan tentang Kepatuhan Diet terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pasien Gout Arthritis

(The Effectiveness of Health Education about Gout Arthritis Diet Compliance and Uric Acid Levels in Gout Arthritis Patients)

Syenshie Virgini Wetik¹, Cyntia Theresia Lumintang^{2*}

^{1,2} Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado

***E-mail:** clumintang@unikadelasalle.ac.id

Abstract

The habit of consuming seafood and also some lifestyle in Minahasa culture contributes to the increase cases of gout arthritis. This is also supported by the lack of knowledge and information about the correct diet for gouty arthritis sufferers. The existence of the right information can help sufferers to implement a healthy diet so that it can reduce uric acid levels. The purpose of this study was to assess the effectiveness of health education on uric acid levels in gouty arthritis sufferers. This study was conducted with a quasi-experimental research design, using one group pretest-posttest approach on 30 gout arthritis patients in Bongkudai Selatan Village, North Sulawesi. The sampling technique used was accidental sampling, and the data were analyzed using univariate and bivariate analysis. The results showed that there was a decrease in uric acid levels in 70% of respondents and there was an effect of health education on uric acid levels with a p value of 0.0325.

Keyword: Gout Arthritis Diet; Health Education; Uric Acid Level.

Abstrak

Kebiasaan mengonsumsi makanan laut dan beberapa gaya hidup pada budaya Minahasa memberikan kontribusi terhadap peningkatan kasus gout arthritis. Hal ini didukung dengan kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai diet yang tepat untuk penderita gout arthritis. Adanya informasi yang tepat dapat membantu penderita untuk menerapkan diet sehat sehingga bisa menurunkan kadar asam uratnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk menilai efektivitas pendidikan kesehatan terhadap kadar asam urat penderita gout arthritis. Penelitian ini dilaksanakan dengan desain penelitian quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest pada 30 pasien gout arthritis di Desa Bongkudai Selatan, Sulawesi Utara. Teknik pengambilan sampling menggunakan accidental sampling dan data dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kadar asam urat pada 70% responden dan terdapat pengaruh dari pendidikan kesehatan terhadap kadar asam urat dengan nilai p 0,0325.

Kata kunci: Diet Gout Arthritis; Kadar Asam Urat; Pendidikan Kesehatan.

LATAR BELAKANG

Gaya hidup, pola kebiasaan dan budaya merupakan aspek yang berkontribusi dalam kejadian gout arthritis. Gout arthritis menyebabkan inflamasi pada persendian karena adanya penumpukan asam urat (Lemone et al., 2016). Data dari Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi kasus gout terbesar terjadi pada usia >65 tahun dan jenis kelamin perempuan dengan presentase sebesar 8,46% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara pada tahun 2018, menunjukkan gout arthritis paling banyak diderita oleh kelompok usia lansia dengan kasus sebanyak 3.995. Data dari Dinas Kesehatan Kota Manado pada tahun 2018, menunjukkan kasus gout berada pada angka 1.428 (Manoppo et al., 2019). Selanjutnya data dari Permatasari et al pada tahun 2018 menunjukkan di Sulawesi Utara, gout arthritis merupakan penyakit metabolik yang paling banyak terjadi dengan prevalensi sebanyak 27,3 %. Survey yang dilakukan oleh WHO-ILAR (*World Health Organization – International League of Association for Rheumatology*) di desa-desa yang ada di Sulawesi Utara mengemukakan kejadian asam urat yang ada dikarenakan kebiasaan dari masyarakat dalam mengkonsumsi makanan tinggi purin, kebiasaan konsumsi alkohol dan adanya pemakaian obat-obatan diuretika (Paramaiswari, 2019).

Hal yang sama juga ditunjukkan dalam penelitian Fitriani et al., pada tahun 2021 dimana konsumsi alkohol berlebihan dan konsumsi makanan tinggi purin dapat meningkatkan kadar asam urat dan penyakit Gout arthritis. Penelitian yang dilakukan Fauziah et al., pada tahun 2018 di wilayah Puskesmas Mooat Kabupaten Bolaang Mongondow Timur menunjukkan kejadian gout arthritis tergolong tinggi dan pola makan penderita kurang baik. Hal ini berkaitan erat dengan pengetahuan dari penderita serta informasi yang diperoleh oleh penderita tentang diet.

Menurut Lemone et al., pada tahun 2016, penyebab dari gout arthritis adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan laut dan daging yang

berlebih, konsumsi berlebih dari alkohol dan minuman manis serta penggunaan obat-obatan aspirin dan diuretika. Untuk itu sebagai tindakan pencegahan atas perburukan dari kejadian gout arthritis diperlukan pengetahuan dan informasi yang tepat mengenai diet bagi penderita gout arthritis. Penerapan diet yang benar diharapkan dapat membantu dalam penurunan kadar asam urat dari penderita.

Diet bagi penderita gout arthritis dapat dilakukan dengan mengurangi bahkan menghindari makanan yang memiliki kandungan purin tinggi seperti jeroan, hati dan ampela. Selain makanan, minuman yang beralkohol dan memiliki kandungan fruktosa yang tinggi perlu dihindari (Perhimpunan Reumatologi Indonesia, 2018). Hal yang sama juga perlu dilakukan saat mengkonsumsi sayuran yang memiliki kandungan purin tinggi. Konsumsi sayuran seperti kangkung, brokoli, jamur, buncis, kacang-kacangan dan tahu perlu dibatasi dan tidak boleh berlebihan agar tidak berkontribusi dalam peningkatan kadar asam urat dan serangan gout pada penderita gout arthritis.

Berdasarkan hal ini maka, peneliti mengharapkan pemberian Pendidikan kesehatan yang tepat tentang diet gout arthritis pada penderita gout arthritis dapat meningkatkan pengetahuan penderita sehingga penderita bisa menerapkan diet yang tepat dan dapat menurunkan kadar asam urat penderita gout arthritis.

METODE

Desain penelitian adalah pra-eksperimental lewat pendekatan *one group pre-posttest design*. Populasi sebanyak 55 penderita gout arthritis dan sampel yang diambil menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah 30 responden dengan kriteria inklusi penderita didiagnosis medis gout arthritis, penderita dapat memahami instruksi verbal dan bersedia mengisi *informed consent*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan tentang diet pada penderita gout arthritis dan alat ukur *Autocheck*.

Intervensi dalam penelitian ini berupa pemberian edukasi dengan metode pendidikan

kesehatan. Pemberian intervensi dilakukan sebanyak 1 (satu) kali secara berkelompok dan dievaluasi setelah 1 (minggu) setelah intervensi.

HASIL

Tabel 1. menjelaskan hasil yang ditemukan pada penelitian ini, sebagai berikut:

Tabel 1.
Karakteristik Responden (n = 30)

Karakteristik	F	%
Usia		
35-45 tahun	6	20
46-55 tahun	10	33,3
56-65 tahun	14	46,7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	36,6
Perempuan	19	63,4

Pada Tabel 1., responden berusia dari 35 – 65 tahun. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 56-65 tahun dengan presentase sebesar 46,7% (14 responden). Presentase terkecil ada pada rentang usia 35-45 tahun yaitu

sebanyak 20% (6 responden). Selanjutnya untuk jenis kelamin, responden dalam penelitian ini sebagian besar adalah perempuan dengan presentase sebesar 63,4% (19 responden) dan laki-laki hanya 36,5% (11 responden).

Tabel 2.
Kategori Kadar Asam Urat Penderita Gout Arthritis Sebelum dan Sesudah Intervensi (n=30)

Kadar asam urat	Sebelum	Sesudah
Tinggi	19 (63,3%)	9 (30%)
Normal	11 (36,7%)	21 (70%)
Total	30 (100%)	30 (100%)

dan
yang

Dalam Tabel 2. diatas, menunjukkan responden dalam penelitian ini mengalami penurunan kadar asam urat, dimana sebelum diberikan pendidikan kesehatan kadar asam urat responden paling banyak berada pada tingkatan yang tinggi yaitu sebanyak 63,3%

normal hanya sebanyak 36,7%. Setelah diberikan Pendidikan kesehatan, kadar asam urat responden mengalami penurunan dan berada pada tingkat normal sebanyak 70%.

Tabel 3.
Analisis Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Kadar Asam Urat Pasien Gout Arthritis (n=30)

Variabel	Δ Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval		t	df	Sig. (2- tailed)
Kadar asam urat sebelum dan sesudah intervensi	0,663	0,303	Lower 0,057	Upper 1,270	2,1902	58	0,0325

Pada Tabel 3. diatas, berdasarkan uji *paired sample t test* didapatkan hasil Sig. (2-tailed) sebesar 0,0325 dengan $p < 0.05$ yang berarti ada perbedaan antara kadar asam urat sebelum dan sesudah mendapatkan pendidikan kesehatan.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, responden paling banyak berada pada usia >45 tahun. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lusiana et al., pada tahun 2019 yang menunjukkan kejadian gout arthritis akan lebih meningkat pada usia yang semakin tua. Selain itu seiring dengan pertambahan usia, berbagai perubahan akan terjadi termasuk di dalamnya perubahan metabolisme yang berkontribusi dalam peningkatan terjadinya gout arthritis (Imbar et al., 2018).

Selanjutnya dalam penelitian ini, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 63,4%. Hasil dari penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ferdiani & Yuliana pada tahun 2021, dimana mayoritas responden yang menderita gout arthritis adalah jenis kelamin perempuan dengan presentase sebesar 96,9%. Hal ini terjadi karena pada usia yang lebih tua atau saat memasuki masa menopause, kadar estrogen dalam darah akan berkurang, sehingga berdampak pada sulitnya ekskresi asam urat melalui kencing dan mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dalam darah (Kuo et al., 2015).

Pendidikan kesehatan yang diberikan dalam penelitian ini memberikan dampak terhadap penurunan kadar asam urat dari responden. Kadar asam urat responden sebelum menerima Pendidikan kesehatan mayoritas berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 63,3%. Seminggu setelah diberikan Pendidikan kesehatan, mayoritas kadar asam urat responden berada pada kategori normal yaitu sebesar 70%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lumintang et al., pada tahun 2021 yang menunjukkan pengetahuan memiliki dampak pada penurunan kadar asam urat lewat penerapan

pengetahuan yang dilakukan dengan cara membatasi konsumsi makanan dan minuman yang dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui pemberian Pendidikan kesehatan mengenai diet gout arthritis sangat penting terutama dalam membantu menurunkan kadar asam urat. Hal ini dapat terjadi karena pengetahuan yang diberikan bagi penderita untuk menerapkan diet yang tepat bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga membantu dalam usaha untuk menurunkan kadar asam urat dalam darah. Sebagai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, diharapkan agar penelitian seperti ini dibuat dalam cakupan wilayah yang lebih besar dan dapat menyertakan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi terjadinya gout arthritis.

KESIMPULAN

Terjadi penurunan pada kadar asam urat dari penderita gout arthritis setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang kepatuhan diet gout arthritis. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang diet gout arthritis terbukti memberikan pengaruh dalam penurunan kadar asam urat penderita. Hal ini bisa terjadi karena pengetahuan tentang kepatuhan diet yang diberikan dapat dipahami dan terus diterapkan dalam pola hidup sehari-hari penderita khususnya dalam hal konsumsi makanan dan minuman. Untuk peneliti selanjutnya penelitian seperti ini bisa dilakukan pada wilayah lain di Sulawesi Utara dengan cakupan wilayah dan responden yang lebih besar.

REFERENSI

- Fauziah, N. R., Memah, H. P., & Runtu, L. G. (2018). Pola Makan Mengandung Zat Purin Berlebihan Meningkatkan Prevalensi Gout Arthritis Pada Masyarakat di Desa Kotabunan. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado*, 6(2), 59–67.
- Ferdiani, F. D. N., & Yuliana, N. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Diet

- Gout Arthritis terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia di Desa Karangmojo. 2(1), 7.
- Fitriani, R., Mufti Azzahri, L., Nurman, M., & Hamidi Syarif, N. M. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Arthritis) Pada Usia Dewasa 35-49 Tahun. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 5(1). <https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1674>
- Imbar, H. S., Legi, N. N., & Pinunsanda, J. D. (2018). Asupan Purin Terhadap Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal GIZIDO*, 10(2), 69–72. <https://doi.org/10.47718/gizi.v10i2.739>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Risesdas 2018*. Sekretariat Badan Litbang, Kemenkes RI. <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Risesdas-2018-Nasional.pdf>
- Kuo, C., Grainge, M. J., Zhang, W., & Doherty, M. (2015). Global epidemiology of gout: prevalence, incidence and risk factors. *Nature Publishing Group*, 11(11), 649–662. <https://doi.org/10.1038/nrrheum.2015.91>
- Lemone, P., Burke, K. M., & Bauldoff, G. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Muskuloskeletal* (5th ed., Vol. 3). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Lumintang, C., Suprapti, F., & Tjitra, E. (2021). Efektivitas Intervensi Keperawatan 4Es terhadap Perubahan Kadar Asam Urat, Perilaku Hidup, dan Kualitas Hidup Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 393-402. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i2.1506>
- Lusiana, N., Widayanti, L. P., Mustika, I., & Andiarna, F. (2019). Korelasi Usia dengan Indeks Massa Tubuh, Tekanan darah Sistol-Diastol, Kadar Glukosa, Kolesterol dan Asam Urat. *Journal of Health Science and Prevention*.
- Manoppo, M. T. L., Ratag, B. T., & Mantjoro, E. M. (2019). Hubungan Antara Konsumsi Purin Riwayat Keluarga Dan Jenis Kelamin Dengan Kejadian Hiperurisemia Pada Lansia Di Kelurahan Malalayang I Timur. 8(7), 6.
- Paramaiswari, A. (2019). Tanda dan Gejala serta Manajemen Diet pada Arthritis Gout. *RSUP Dr. Sardjito*.
- Perhimpunan Reumatologi Indonesia. (2018). Pedoman Diagnosis dan Pengelolaan Gout. Perhimpunan Reumatologi Indonesia. <https://reumatologi.or.id/download/pedoman-diagnosis-dan-pengelolaan-gout/>
- Permatasari, M. J., Triandhini, R., Tumanduk, R. T., & Karwur, F. (2018). Studi Epidemiologi Penyakit Metabolik di Kota Tomohon. *Universitas Kristen Satya Wacana*, 24, 330.