**LAPORAN KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

**PROMOSI KESEHATAN**

**“PENCEGAHAN ASAM URAT DI LINGKUNGAN MASYARAKAT”**

**DI DESA KARANGTENGAH KEMANGKON PURBALINGGA**



**DISUSUN OLEH :**

Ketua Pengabdian : Ns. Fida Dyah Puspasari, M.Kep

Anggota :

1. Anggita Kharisma Purtiawan (14401.20.009)
2. Ayu Safitri (14401.20.013)
3. Dwi Oka Ibnu Rofiq (14401.20.018)
4. Fina Triyaningsih (14401.20.023)
5. Fitriyah Abila (14401.20.025)
6. Mar’atun Solihah (14401.20.034)
7. Novi Setiawan (14401.20.038)
8. Nur Affendi (14401.20.039)
9. Sagita Indah Nurchella (14401.20.047)
10. Tyas Nur Anisa (14401.20.052)
11. Wahyu S Adi Ningsih (14401.20.053)

**PROGRAM DIPLOMA III KEPERAWATAN**

**POLITEKNIK YAKPERMAS BANYUMAS**

**TAHUN PEMBELAJARAN 2020/2021**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Identitas Kegiatan
2. Judul Pengabdian Masyarakat :

“Pencegahan Asam Urat di Lingkungan Masyarakat Di Desa Karangtengah Kemangkon Purbalingga “

1. Bidang Keperawatan : Keperawatan Bedah
2. Ketua Pengabdian Masyarakat
3. Nama Lengkap dan Gelar : Ns Fida Dyah Puspasari, M.Kep
4. NIDN : 0609098303
5. Nomor Hp :
6. Alamat email :
7. Anggota Pengadian Masyarakat
8. Nama Lengkap dan Gelar : Ns. Sudiarto, M.Kep dan Mahasiswa
9. Anggita Kharisma Purtiawan
10. Ayu Safitri
11. Dwi Oka Ibnu Rofiq
12. Fina Triyaningsih
13. Fitriyah Abila
14. Mar’atun Solihah
15. Novi Setiawan
16. Nur Affendi
17. Sagita Indah Nurchella
18. Tyas Nur Anisa
19. Wahyu S Adi Ningsih
20. Mitra Pengabdian Masyarakat : Miskun
21. Lama Pengadian Masyarakat : 1 hari
22. Biaya Yang Diperlukan : 2.000.000

Banyumas, 22 November 2021

|  |  |
| --- | --- |
| Mengetahui | Ketua Pengabdian Masyarakat |
| Ketua UPPM |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Ns. Sudiarto, M.Kep  NIDN. 0616037603 | Ns. Fida Dyah Puspasari, M.Kep  NIDN. 0609098303 |
| Menyetujui, | |
| Direktur  Politeknik Yakpermas Banyumas | |
|  | |
|  | |
|  | |
| Rahaju Ningtyas, S.Kp., M.Kep  NIDN. 1126097001 | |

# 

# DAFTAR ISI

[LEMBAR PENGESAHAN ii](#_Toc88309248)

[DAFTAR ISI iii](#_Toc88309249)

[DAFTAR LAMPIRAN v](#_Toc88309250)

[KATA PENGANTAR vi](#_Toc88309251)

[BAB I 1](#_Toc88309252)

[PENDAHULUAN 1](#_Toc88309253)

[A. Latar Belakang 1](#_Toc88309254)

[B. Landasan Kegiatan 2](#_Toc88309255)

[C. Tujuan Kegiatan 2](#_Toc88309256)

[A. Pengertian Asam Urat 3](#_Toc88309257)

[B. Tanda dan Gejala Asam Urat 3](#_Toc88309258)

[C. Penyebab Asam Urat 4](#_Toc88309259)

[D. Komplikasi Asam Urat 6](#_Toc88309260)

[E. Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan bagi Penderita Asam Urat ……………………………..………………………………………………7](#_Toc88309261)

[F. Penatalaksanaan 8](#_Toc88309262)

[BAB III 10](#_Toc88309263)

[METODE 10](#_Toc88309264)

[BAB IV 12](#_Toc88309265)

[PEMBAHASAAN 12](#_Toc88309266)

[A. EVALUASI 12](#_Toc88309267)

[B. HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN 12](#_Toc88309268)

[C. SAP 12](#_Toc88309269)

[D. DAFTAR HADIR KEGIATAN 12](#_Toc88309270)

[E. DOKUMENTASI KEGIATAN 12](#_Toc88309271)

[F. SURAT TUGAS 12](#_Toc88309272)

[BAB V 13](#_Toc88309273)

[PENUTUP 13](#_Toc88309274)

[DAFTAR PUSTAKA 14](#_Toc88309275)

[LAMPIRAN 15](#_Toc88309276)

[Lampiran 1 15](#_Toc88309277)

[Lampiran 2 16](#_Toc88309278)

[Lampiran 3 20](#_Toc88309279)

[Lampiran 4 27](#_Toc88309280)

[Lampiran 5 32](#_Toc88309281)

[Lampiran 6 34](#_Toc88309282)

# DAFTAR LAMPIRAN

|  |  |
| --- | --- |
| Lampiran 1 | Surat Tugas |
| Lampiran 2 | SAP |
| Lampiran 3 | Materi |
| Lampiran 4 | Dokumentasi |
| Lampiran 5 | Media Promosi Kesehatan |
| Lampiran 6 | Daftar Hadir |

# KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya serta memberikan perlindungan dan kesehatan sehingga kami dapat menyusun laporan kegiatan pengabdian masyarakat promosi kesehatan dengan judul Pencegahan Asam Urat di Lingkungan Masyarakat Desa Karangtengah Kecamatan Kemangkon.

Dalam rangka mecegah angka terjadinya kasus asam urat perlunya edukasi cara pencegahan dan menerapkan pola hidup sehat di lingkungan masyarakat. Sasaran dalam kegiatan penyuluhan ini adalah lansia dengan rentang usia 40-60 tahun. Dengan adanya edukasi terkait dengan cara pencegahan dan penerapan pola hidup sehat diharapkan masyarakat dapat menerapkan gaya hidup sehat di kehidupan sehari-hari.

Banyumas, 15 November 2021

Penyusun

# 

# BAB I

# PENDAHULUAN

## Latar Belakang

Asam urat merupakan hasil akhir dari metabolisme nucleic acid atau metabolisme purin dalam tubuh, asam urat ini dibawa ke ginjal melalui aliran darah untuk dikeluarkan bersama air seni. Ginjal yang sehat akan mengatur kadar asam urat dalam darah agar selalu dalam keadaan normal. Namun, asam urat yang berlebihan tidak akan tertampung dan metabolisme seluruhnya oleh tubuh, maka akan terjadi peningkatan kadar asam urat dalam darah yang disebut sebagai hiperurisemia. Hiperurisemia yang lanjut dapat berkembang menjadi gout hiperurisemia dan gout terus menjadi masalah penting didalam perawatan medis. Masing-masing apat diobati secara efektif pada tingkat dini, sehingga mencegah atau memperkecil kerusakan jaringan dan kehilangan fungsi. Resiko komplikasi klinis hiperurisemia meningkat dengan peningkatan kadar urat serum. Hiperurisemia beresiko tinggi terhadap beberapa gangguan seperti penyakit artritis gout, batu ginjal, kerusakan ginjal, serta tekanan darah tinggi. Gangguan arthritis gout merupakan salah satu jenis penyakit rematik. Kelainan metabolic ini kebanyakan menyerang sendi-sendi perifer.

Dari waktu ke waktu, jumlah penderita asam urat cenderung meningkat. Prevalensi gout di Amerika Serikat 2,6% dalam 1000 kasus, dan 10% kasus gout terjadi pada hiperurisemia sekunder. Adapun 90% pasien gout primer adalah laki-laki berusia diatas 30 tahun dan diperkirakan 15 dari setiap 100 pria Amerika Serikat itu berada dalam resiko gout. Prevalensi gout tidak hanya terjadi di Amerika Serikat saja, tetapi juga dibeberapa negara berkembang, seperti di Indonesia. Dari suatu survei epidemiologic yang dilakukan di Jawa Tengah atas kerja sama WHO terhadap 4683 sampel berusia 15-45 tahun, didapatkan prevalensi artritis gout sebesar 24,3%.

Beberapa jenis makanan dan minuman yang diketahui bisa meningkatkan kadar asam urat adalah alcohol, ikan sarden, telur, dan jeroan. Jika mengonsumsi makanan ini tanpa perhitungan, jumlah purin dalam tubuhnya dapat melewati ambang batas normal. Fakta ini masih belum diketahui secara luas oleh masyarakat. Akibatnya banyak orang suka menyamaratakan semua makanan. Orang menyantap apa saja yang dia inginkan, tanpa mempertimbangkan kandungan di dalamnya. Untuk itu, diperlukan penyuluhan mengenai penyakit asam urat di masyarakat Desa Karangtengah Kemangkon.

## Landasan Kegiatan

Pengabdian kepada masyarakat tentang pencegahan asam urat melalui pelatihan pengontrolan asam urat di lingkungan di desa karangtengah kemangkon.

## Tujuan Kegiatan

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan sasaran mampu mengerti dan memahami penyakit asam urat yang sering terjadi pada lansia daripada usia muda.

1. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan sasaran mampu:

1. Memahami tentang definisi asam urat.
2. Memahami tanda dan gejala terjadinya asam urat.
3. Memahami penyebab asam urat.
4. Memahami tentang komplikasi asam urat.
5. Memahami tentang bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita asam urat.
6. Memahami penatalaksanaan asam urat.

**BAB II**

**TINJAUAN PUSTAKA**

## Pengertian Asam Urat

Asam urat adalah asam berbentuk Kristal yang merupakan hasil dari pemecahan purin. Secara alamiah, purin ada di dalam tubuh dan dalam makanan dari tanaman (sayur, buah, kacang-kacangan) maupun dari hewan (daging, jeroan, ikan sarden), (Dhalimarta, 2008). Asam urat sebenarnya memiliki fungsi dalam tubuh yaitu sebagai antioksidan dan bermanfaat dalam regenerasi sel. Metabolisme tubuh secara alami menghasilkan asam urat. Asam urat menjadi masalah ketika kadar di dalam tubuh melewati batas normal. Menurut CDC (2020), asam urat adalah bentuk umum dari radang sendi yang sangat menyakitkan. Biasanya mempengaruhi satu sendi pada satu waktu (seringkali sendi jempol kaki). Serangan nyeri asam urat yang berulang dapat menyebabkan artritis gout yakni suatu bentuk radang sendi yang memburuk, (Indonesia 2018).

Penyakit asam urat atau gout adalah kondisi yang dapat menyebabkan gejala nyeri yang tidak tertahankan, pembengkakan, dan rasa panas di persendian. Meski semua sendi di tubuh bisa terkena asam urat, namun yang paling sering terserang adalah sendi jari tangan, lutut, pergelangan kaki, dan jari kaki. Setidaknya ada 3 hal yang paling sering menyebabkan timbulnya asam urat, yaitu: pola makan yang tidak seimbang, gaya hidup yang buruk, dan lemahnya fungsi ginjal.

## Tanda dan Gejala Asam Urat

1. Rasa nyeri hebat dan mendadak pada ibu jari kaki dan jari kaki.
2. Terganggunya fungsi sendi yang biasanya terjadi di satu tempat, sekitar 70-80% pada pangkal ibu jari.
3. Terjadi hiperurikemia dan penimbunan Kristal asam urat dalam cairan dan jaringan sendi, ginjal, tulang rawan, dan lain-lain.
4. Telah terjadi lebih dari 1 kali serangan di persendian (arthritis) yang bersifat akut.
5. Adanya serangan nyeri pada satu sendi, terutama sendi ibu jari kaki. Serangan juga biasa terjadi di tempat lain seperti pergelangan kaki, punggung kaki, lutut, siku, pergelangan tangan atau jari-jari tangan.
6. Sendi tampak kemerahan.
7. Peradangan disertai demam (suhu tubuh lebih dari 38oC), dan pembengkakan tidak simetris pada satu sendi dan terasa panas.
8. Nyeri hebat di pinggang bila terjadi batu ginjal akibat penumpukan asam urat di ginjal, (Masyarakat 2020).

## Penyebab Asam Urat

1. Faktor genetic (keturunan)

Penyakit asam urat dikategorikan sebagai penyakit multifactorial, sebagaimana juga penyakit diabetes mellitus atau jantung karena penyakit ini melibatkan faktor keturunan (gen) dan faktor lingkungan. Sekitar 18% penderita asam urat memiliki riwayat penyakit yang sama pada salah satu anggota keluarganya. Faktor keturunan merupakan faktor risiko yang dapat memperbesar jika dipicu oleh lingkungan (Noviyanti, 2015).

1. Asupan makanan

Asupan makanan dan asam urat berhubungan dengan kandungan purin yang ada dalam makanan yang kita konsumsi. Asam urat sebagai penyebab utama penyakit asam urat (gout) adalah hasil akhir dari metabolisme zat purin. Zat purin itu sendiri dibutuhkan oleh tubuh dan hampir semua jenis makanan mengandung zat purin. Beberapa makanan mengandung zat purin yang rendah dan beberapa jenis yang lain memiliki zat purin tinggi. Pola makan yang tidak sehat secara signifikan dapat mempengaruhi risiko terserang asam urat. Makanan yang mengandung purin tinggi menyebabkan penyakit asam urat karena akan terjadi over produksi asam urat yang dipecah dari purin. Risiko terjadinya asam urat akan bertambah bila disertai dengan pola konsumsi makanan yang tidak seimbang. (Noviyanti, 2015).

1. Alcohol

Alcohol menyimpan berbagai dampak berbahaya bagi tubuh karena mengandung banyak zat-zat kimiawi yang memiliki kemampuan destruktif karena dapat mematikan organ-organ tubuh manusia dan bahkan mematikan fungsi sosial moral etika manusia. Kaitannya dengan penyakit asam urat, alcohol mengandung purin yang tentunya akan meningkatkan produksi asam urat dalam darah. Mengonsumsi minuman beralkohol dalam jumlah banyak dan dalam waktu yang relative lama dapat menyebabkan penurunan bahkan perusakan terhadap fungsi ginjal. Gangguan fungsi ginjal akan menyebabkan ginjal tidak mampu mengekskresikan asam urat sehingga kadar asam urat dalam darah meningkat dan akan menimbulkan hiperurisemia.

1. Kegemukan (Obesitas)

Obesitas menjadi salah satu faktor risiko penyakit asam urat. Sebagian dari penderita asam urat adalah orang yang kegemukan. Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengalami obesitas mempunyai kecenderungan lebih tinggi terkena penyakit asam urat. Obesitas memicu peningkatan asam urat lewat pola makan yang tidak seimbang. Asupan protein, lemak, dan karbohidrat yang tidak seimbang menyebabkan terjadinya penumpukan asam urat atau protein purin yang lebih banyak dari kadar normal.

1. Minuman ringan (Softdrink)

Sebuah penelitian baru menyebutkan, mengkonsumsi minuman ringan, khususnya yang manis dapat memperburuk keadaan asam urat dalam darah. Orang yang mengonsumsi segala softdrink setiap hari akan berisiko 45%. Minuman ringan yang manis biasanya tinggi fruktosa dan tidak mempunyai kandungan nutrisi penting. Kandungan fruktosa inilah yang berhubungan dengan risiko penyakit asam urat. Fruktosa dapat menghambat pembuangan asam urat sehingga asam urat akan menumpuk di dalam darah.

1. Obat-obatan tertentu

Pengendalian kadar asam urat ada dua, yaitu penurunan kadar asam urat dengan mempercepat atau meningkatkan pengeluaran asam urat lewat kemih dan penurunan kadar asam urat dengan menekan produksinya. Ada tiga jenis obat yang digunakan untuk pengendalian kadar asam urat. Pertama, kelompok obat anti-inflamasi nonsteroid (OAINS). Obat ini berfungsi sebagai anti nyeri (meredakan atau menghilangkan rasa nyeri), mengurangi demam, dan mengurangi peradangan (inflamasi). Misalnya aspirin, ibuprofein, dan naproxen. Kedua, untuk menghambat produksi asam urat digunakan kelompok obat inhibitor xanthine oxidiase (IXO). Obat ini berfungsi sebagai penghambat terjadinya metabolisme purin menjadi asam urat sehingga obat ini akan mengurangi pembentukan asam urat. Misalnya allopurinol. Ketiga, untuk meningkatkan pengeluaran asam urat melalui urine digunakan kelompok obat urikosurik. Obat ini akan membuat urine yang dibuang akan memiliki kandungan asam urat tinggi sehingga semakin banyak urine yang dikeluarkan tubuh maka semakin banyak asam urat yang keluar.

1. Usia

Orang yang sudah lanjut usia rentan terkena penyakit. Semakin menurunnya kekuatan fisik dan daya tahan tubuh membuat mekanisme kerja organ tubuh menjadi terganggu sehingga rentan terhadap serangan penyakit. Perubahan terbesar yang terjadi pada usia lanjut adalah kehilangan massa tubuhnya, termasuk tulang, otot, dan massa organ tubuh, sedangkan massa lemak meningkat. Peningkatan massa lemak dapat memicu resiko penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit degenerative lainnya termasuk asam urat (Fajarina, 2011). Pada usia tersebut, enzim urikinase yang mengoksidasi asam urat mudah dibuang dan menurun seiring dengan bertambah tuanya umur seseorang. Jika pembentukan enzim ini terganggu maka kadar asam urat darah menjadi naik.

1. Jenis kelamin

Umumnya yang sering terserang asam urat adalah laki-laki, karena secara alami laki-laki memiliki kadar asam urat di dalam darah yang lebih tinggi daripada perempuan (Bangun, 2008). Selain karena perbedaan kadar asam urat, alasan kenapa serangan penyakit asam urat lebih jarang pada wanita adalah adanya hormone esterogen yang ikut membantu pembuangan asam urat lewat urine.

Pria tidak memiliki hormone esterogen yang tinggi, sehingga asam urat sulit diekskresikan melalui urin dan dapat menyebabkan resiko peningkatan kadar asam urat pada pria lebih tinggi. Presentase kejadian gout pada wanita lebih rendah daripada pria. Walupun demikian kadar asam urat pada wanita meningkat pada saat menopause.

1. Tekanan darah

Hiperurisemia sering didapatkan pada pasien hipertensi. Dimana hipertensi akan berakhir dalam penyakit mikrovaskuler dengan hasil akhirnya berupa iskemi jaringan yang akan meningkatkan sintesis asam urat melalui degradasi ATP menjadi adenine dan xantin. Peneliti lain menyimpulkan bahwa peningkatan tekanan darah akan menyebabkan iskemi. Hiperurisemia yang berlangsung lama dapat menyebabkan penyakit ginjal kronis dengan perubahan tubuler. Beberapa studi juga menunjukkan hubungan antara asam urat dengan hipertensi, obesitas, penyakit ginjal, dan penyakit kardiovaskuler. Lebih dari 70% penderita dengan hiperurisemia mengalami obesitas, lebih dari 50% dengan hipertensi, 10-25% meninggal akibat penyakit ginjal.

1. Akitivitas fisik

Tuntutan pekerjaan menyebabkan berbagai aspek fisik dan psikososial seperti berkurangnya aktivitas fisik karena jam kerja yang panjang. Hal ini membuat sulit untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dan menyebabkan rendahnya persepsi akan manfaat baik berolahraga. Aktivitas fisik yang kurang terkait dengan lamanya waktu duduk saat bekerja sehingga dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan. Duduk yang lama saat bekerja tergolong melakukan aktivitas fisik yang cenderung statis karena harus duduk dalam waktu lama sehingga akan jarang melakukan aktivitas fisik. Hal ini menyebabkan timbulnya suatu keadaan sindrom metabolic dan berujung pada resistensi insulin yang dapat menyebabkan gangguan pada proses ekskresi asam urat. Akibatnya kadar asam urat meningkat karena ginjal tidak dapat mengeluarkan asam urat melalui urine, (Indonesia 2018).

## Komplikasi Asam Urat

Tingginya asam urat dalam tubuh yang menetap dalam jangka waktu yang lama berpotensi menimbulkan komplikasi. Menurut Noviyanti (2015) komplikasi penyakit asam urat meliputi:

1. Komplikasi pada ginjal

Secara garis besar, gangguan-gangguan pada ginjal yang disebabkan oleh asam urat mencakup dua hal yaitu terjadinya batu ginjal dan risiko kerusakan ginjal. Batu ginjal terbentuk ketika urine mengandung substansi yang membentuk Kristal, seperti kalsium oksalat dan asam urat. Pada saat yang sama, urine kekurangan substansi yang mencegah Kristal menyatu sehingga menjadikan batu ginjal terbentuk.

1. Komplikasi pada jantung

Kelebihan asam urat dalam tubuh membuat seseorang berpotensi terkena serangan jantung dan stroke. Hubungan antara asam urat dengan penyakit jantung adalah adanya Kristal asam urat yang dapat merusak endotel/pembuluh darah coroner.

1. Komplikasi pada hipertensi

Hipertensi terjadi karena asam urat menyebabkan renal vasokontriksi melalui penurunan enzim nitrit oksidase di endotel kapiler, sehingga terjadi aktivasi sistem. Peningkatan asam urat pada manusia juga berhubungan dengan disfungsi endotel dan aktivasi renin.

1. Komplikasi pada diabetes mellitus

Meningkatnya kadar asam urat darah juga berisiko terkena penyakit diabetes mellitus. Dalam penelitian Eswar (2011) didapatkan hasil kadar asam urat yang tinggi dalam darah berkaitan dengan risiko peningkatan diabetes hampir 20%. Pada penderita diabetes ditemukan 19% lebih tinggi dengan kadar asam urat yang tidak terkontrol.

## Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan bagi Penderita Asam Urat

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Diet yang dihindari | Diet yang dikurangi | Diet yang dianjurkan |
| Makanan tinggi purin (contoh, jeroan, hati, ginjal) | • Daging sapi, domba babi  • Makanan laut tinggi purin (seperti, sardine, kelompok shellfish seperti lobster, tiram, udang, kerang, kepiting, dll | Produk susu yang rendah atau tanpa lemak |
| Sirup jagung, soda, minuman/makanan yang berpemanis tinggi | • Jus dari buah yang manis  • Gula dapur, minuman dan makanan berpemanis  • Garam dapur | Sayuran |
| • Konsumsi alkohol berlebih  • Konsumsi alkohol selama serangan gout atau gout yang tidak terkontrol | • Minuman yang beralkohol |  |

## Penatalaksanaan

Pada hiperurisemia simptomatik, obat penurun kadar asam urat dapat diberikan. Prinsip umum pengelolaan hiperurisemia dan gout:

1. Setiap pasien hiperurisemia dan gout harus mendapat informasi yang memadai tentang penyakit gout dan tatalaksana yang efektif termasuk tatalaksana terhadap penyakit komorbid.
2. Setiap pasien hiperurisemia dan gout harus diberi nasihat mengenai modifikasi gaya hidup seperti menurunkan berat badan hingga ideal, menghindari alcohol, minuman yang mengandung gula, pemanis buatan, makanan berkalori tinggi, serta daging merah, dan seafood berlebihan, serta dianjurkan untuk mengonsumsi makanan rendah lemak, dan latihan fisik teratur.
3. Setiap pasien dengan gout secara sistematis harus dilakukan anamnesis dan pemeriksaan penapisan untuk penyakit komorbid terutama yang berpengaruh terhadap terapi penyakit gout dan faktor risiko karbiofaskuler, termasuk gangguan fungsi ginjal, penyakit jantung coroner, gagal jantung, stroke, penyakit arteri perifer, obesitas, hipertensi, diabetes, dan merokok.

Penatalaksanaan hiperurisemia yang asimptomatik jarang diperlukan. Obat penurun kadar asam urat pada populasi ini diindikasikan pada pasien yang menjalani terapi sitolitik untuk mencegah sindrom lisis tumor, (Indonesia 2018).

Hiperurisemia tanpa gejala klinis: Tatalaksana hiperurisemia tanpa gejala klinis dapat dilakukan dengan modifikasi gaya hidup, termasuk pola diet seperti pada prinsip umum pengelolaan hiperurisemia dan gout. Penggunaan terapi penurun asam urat pada hiperurisemia tanpa gejala klinis masih kontrofersial. The European League Against Rheumatism (EULAR), Amerikan Cholegue of Rheumatology (ACR), dan National Kidney Fondation (NKF) tidak merekomendasikan penggunaan terapi penurun asam urat dengan pertimbangan keamanan dan efektifitas terapi tersebut. Sedangkan rekomendasi dari Japan Society for Nucleid Acid Metabolism, menganjurkan pemberian obat penurun asam urat pada pasien hiperurisemia asimptomaik dengan kadar urat serum >9 atau kadar asam urat serum >8 dengan faktor risiko kardiofaskuler (gangguan ginjal, hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung iskemik).

1. Perubahan gaya hidup

Perubahan gaya hidup dapat dilakukan meliputi:

* Pasien yang overweight harus melakukan modifikasi pola makan dan aktivitas fisik agar memiliki berat badan ideal.
* Hindari makanan tinggi purin seperti jeroan, alcohol, bayam, dan kerang.
* Pasien harus banyak minum air putih.
* Rutin berolahraga.
* Meminum kopi secukupnya.
* Mengonsumsi buah yang memiliki antioksidan tinggi.

1. Penantalaksanaan farmakologi

Pada pasien dengan gout arthritis akut atau kolik renal akibat batu ginjal, dapat diberikan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) untuk meredakan nyeri. Indomethacin dapat digunakan karena cepat diabsorpsi, dimetabolisme dalam hati dengan demetilasi, deasetilasi, dan konjugasi glukoronida. Hentikan pengobatan 3-4 hari setelah resolusi gejala.

Urate lowering therapy. Penghambat xanthin oksidase digunakan pada hiperurisemia untuk mencegah serangan gout dan nefropati. Agen yang sering digunakan adalah allopurional dan febuxostat.

# BAB III

# METODE

1. Tempat dan waktu kegiatan promosi kesehatan
2. Tempat : Desa Karangtengah, Kec. Kemangkon, Kab. Purbalingga
3. Hari, Tanggal : Kamis, 04 November 2021
4. Waktu : 13.40-selesai
5. Peserta : Lansia 40-55 tahun.
6. Pelaksanaan :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| KEGIATAN | KETERANGAN | WAKTU | MEDIA |
| Administrasi | 1. Pengecekan suhu tubuh 2. Pengisian daftar hadir | 13.30-13.55  (25 menit) | * Daftar hadir * Thermometer gun * Handsanitizer. |
| Pembukaan | 1. Menyampaikan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan tujuan diadakannya penyuluhan 4. Kata sambutan 5. Menggali seberapa jauh pengetahuan lansia terkait dengan asam urat | 14.00-14.15  (15 menit) |  |
| Pelaksanaan | 1. Menjelaskan apa itu asam urat, resiko, beserta penanggulangan 2. Menerapkan gaya hidup sehat agar terhindar dari berbagai penyakit 3. Melakukan kegiatan pengecekan asam urat | 14.20-15.20  (60 menit) | * LCD * Proyektor * Banner * Laptop * Alat cek asam urat. |
| Penutup | 1. Menyimpulkan hasil penyuluhan 2. Melakukan evaluasi seberapa jauh pemahaman lansia 3. Memberi salam penutup dan ucap terima kasih | 15.20-15.35  (15 menit) |  |

1. Metode
2. Ceramah

Ceramah dilakukan dengan menjelaskan informasi singkat melalui Power Point tentang pencegahan asam urat di lingkungan Desa Karangtengah Kemangkon.

1. Tanya Jawab

Penanya : Ibu Musrinah

Pertanyaan : Mengonsumsi 35 terus menerus saat asam urat kambuh apakah baik bagi kesehatan atau tidak? Soalnya setelah meminum obat itu, terasa lebih baik.

1. Diskusi
2. Media

Media yang digunakan dalam promosi kesehatan di Desa Karangtengah yaitu menggunakan Banner, Leaflet, LCD & Proyektor.

1. Jumlah peserta Yang hadir

Peserta yang menghadiri ada 15 orang.

# BAB IV

# PEMBAHASAAN

## EVALUASI

1. Faktor Penghambat
2. Alat pengecekan asam urat sempat eror dan hanya tersedia satu alat saja sehingga tidak efisien waktu.
3. Salah satu audiens pulang ke rumah sebelum acara selesai karena tidak siap untuk dicek asam urat.
4. Pembagian tugas kelompok tidak berjalan dengan baik karena kurangnya anggota kelompok.
5. Factor pendukung
6. Para audien hadir tepat waktu
7. Cuaca cerah, tidak hujan
8. Jalan mudah dilalui
9. Audien antusias dan aktif dalam kegiatan
10. Hadirnya dosen pendamping yang mendampingi kegiatan
11. Sound system yang lengkap
12. Tempat penyuluhan memadai

## HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

1. Audiens diharapkan mampu mengontrol makanan yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan untuk mengurangi resiko asam urat.

## SAP

Terlampir

## DAFTAR HADIR KEGIATAN

Terlampir

## DOKUMENTASI KEGIATAN

Terlampir

## SURAT TUGAS

Terlampir

# BAB V

# PENUTUP

Setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan tentang Pencegahan asam urat, diharapkan lansia untuk dapat menjaga pola makan dan menerapkan pola hidup sehat supaya mengurangi resiko asam urat dan penyakit lainnya, dan masyarakat mampu:

1. Memahami tentang definisi asam urat.
2. Memahami tanda dan gejala terjadinya asam urat.
3. Memahami penyebab asam urat.
4. Memahami tentang komplikasi asam urat.
5. Memahami tentang bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita asam urat.
6. Memahami penatalaksanaan asam urat.

# DAFTAR PUSTAKA

Indonesia, Perhimpunan Reumatologi. 2018. *Pedoman Diagnosis Dan Pengelolaan Gout Rekomendasi Pedoman Diagnosis Dan Pengelolaan Gout Perhimpunan Reumatologi Indonesia*. Jakarta Pusat: Perhimpunan Reumatologi Indonesia Jl. Diponegoro 71 Jakarta Pusat 10430. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://reumatologi.or.id/wp-content/uploads/2020/10/Rekomendasi\_GOUT\_final.pdf&ved=2ahUKEwj514uFqt\_zAhVm4HMBHcumCTwQFnoECAUQAQ&usg=AOvVaw3lMYho1myUTHnb3IKl7FYp.

Masyarakat, D I. 2020. *Buku Saku Kader Pengontrolan Asam Urat Di Masyarakat*. ed. Dkk Madyaningrum, Ema. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FK-KMK) UGM. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://hpu.ugm.ac.id/wp-content/uploads/sites/1261/2021/02/HDSS-Sleman-\_Buku-Saku-Kader-Pengontrolan-Asam-Urat-di-Masyarakat-\_cetakan-II.pdf&ved=2ahUKEwj514uFqt\_zAhVm4HMBHcumCTwQFnoECAYQAQ&usg=AOvVaw1TDvd6CAbQLokLGcHg8u3V .

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

Surat Tugas



## Lampiran 2

SAP

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)**

**PENCEGAHAN ASAM URAT DI LINGKUNGAN DESA KARANGTENGAH KEMANGKON PURBALINGGA**

TOPIK : Asam Urat

SUB POKOK BAHASAN : Pencegahan asam urat

SASARAN : Lansia usia 40-55 tahun

TEMPAT : Desa Karangtengah, Kemangkon, Purbalingga

HARI/TANGGAL : Kamis, 04 November 2021

JAM : 13.30 WIB

WAKTU : 120 menit

1. **TUJUAN**
2. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM (TIU)

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan sasaran mampu mengerti dan memahami penyakit asam urat yang sering terjadi pada lansia daripada usia muda.

1. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)

Setelah dilakukan penyuluhan, diharapkan sasaran mampu:

1. Memahami tentang definisi asam urat.
2. Memahami tanda dan gejala terjadinya asam urat.
3. Memahami penyebab asam urat.
4. Memahami tentang komplikasi asam urat.
5. Memahami tentang bahan makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan bagi penderita asam urat.
6. Memahami penatalaksanaan asam urat.
7. **MATERI**

TERLAMPIR

1. **METODE**

Ceramah

Diskusi

Tanya Jawab

1. **MEDIA**

Leaflet

Power Point

Banner

1. **SETTING TEMPAT**

Seting tempat penyuluhan sekaligus kegiatan adalah sistem pembelajaran dengan beberapa mahasiswa menjelaskan materi yang akan disajikan kepada sasaran khususnya lansia penderita asam urat.

Keterangan:

: Pemaparan Materi

 : Penyaji

 : Fasilitator

 : Audiens

 : Moderator

1. **KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Tahap | Kegiatan | | Media |
| *Perawat* | *Audiens* |
| 1. | Administrasi  (25 menit­) | * Mengecek suhu tubuh * Memonitor daftar kehadiran | * Dicek suhu tubuhnya * Mengisi daftar hadir * Menggunakan handsanitizer | * Daftar hadir * Thermometer gun * Handsanitizer. |
| 1. | Pembukaan  (15 menit) | * Memberikan salam * Perkenalan * Menjelaskan tujuan diadakannya penyuluhan * Kata sambutan * Menggali seberapa jauh pengetahuan lansia terkait dengan asam urat | * Menjawab salam * Mendengarkan * Menjawab pertanyaan |  |
| 2. | Pelaksanaan  (60 menit) | * Menjelaskan apa itu asam urat, resiko, beserta penanggulangan * Menerapkan gaya hidup sehat agar terhindar dari berbagai penyakit * Melakukan kegiatan pengecekan asam urat | * Mendengarkan dan menyimak penjelasan yang disampaikan oleh perawat * Melakukan kegiatan pengecekan asam urat | * LCD * Proyektor * Banner * Laptop * Alat cek asam urat |
| 3. | Penutup  (5 menit) | * Menyimpulkam hasil penyuluhan * Melakukan evaluasi seberapa jauh pemahaman lansia * Memberikan salam penutup dan ucapan terimakasih | * Memperhatikan dan menjawab pertanyaan evaluasi * Menjawab salam |  |

1. **EVALUASI**
2. Standar persiapan
3. Pengaturan tempat.
4. Kesiapan materi.
5. Mempersiapkan media.
6. Standar proses
7. Membaca referensi tentang asam urat.
8. Memberi penyuluhan tentang asam urat.
9. Standar hasil
10. Mejelaskan pencegahan asam urat.
11. Menjelaskan pola hidup penderita asam urat.
12. Melaksanakan pengecekan asam urat.

## Lampiran 3

Materi

**MATERI**

**PENCEGAHAN ASAM URAT DI LINGKUNGAN DESA KARANGTENGAH KEMANGKON PURBALINGGA**

1. Pengertian Asam Urat

Asam urat adalah asam berbentuk Kristal yang merupakan hasil dari pemecahan purin. Secara alamiah, purin ada di dalam tubuh dan dalam makanan dari tanaman (sayur, buah, kacang-kacangan) maupun dari hewan (daging, jeroan, ikan sarden), (Dhalimarta, 2008). Asam urat sebenarnya memiliki fungsi dalam tubuh yaitu sebagai antioksidan dan bermanfaat dalam regenerasi sel. Metabolisme tubuh secara alami menghasilkan asam urat. Asam urat menjadi masalah ketika kadar di dalam tubuh melewati batas normal. Menurut CDC (2020), asam urat adalah bentuk umum dari radang sendi yang sangat menyakitkan. Biasanya mempengaruhi satu sendi pada satu waktu (seringkali sendi jempol kaki). Serangan nyeri asam urat yang berulang dapat menyebabkan artritis gout yakni suatu bentuk radang sendi yang memburuk.

Penyakit asam urat atau gout adalah kondisi yang dapat menyebabkan gejala nyeri yang tidak tertahankan, pembengkakan, dan rasa panas di persendian. Meski semua sendi di tubuh bisa terkena asam urat, namun yang paling sering terserang adalah sendi jari tangan, lutut, pergelangan kaki, dan jari kaki. Setidaknya ada 3 hal yang paling sering menyebabkan timbulnya asam urat, yaitu: pola makan yang tidak seimbang, gaya hidup yang buruk, dan lemahnya fungsi ginjal.

1. Tanda dan Gejala Asam Urat
2. Rasa nyeri hebat dan mendadak pada ibu jari kaki dan jari kaki.
3. Terganggunya fungsi sendi yang biasanya terjadi di satu tempat, sekitar 70-80% pada pangkal ibu jari.
4. Terjadi hiperurikemia dan penimbunan Kristal asam urat dalam cairan dan jaringan sendi, ginjal, tulang rawan, dan lain-lain.
5. Telah terjadi lebih dari 1 kali serangan di persendian (arthritis) yang bersifat akut.
6. Adanya serangan nyeri pada satu sendi, terutama sendi ibu jari kaki. Serangan juga biasa terjadi di tempat lain seperti pergelangan kaki, punggung kaki, lutut, siku, pergelangan tangan atau jari-jari tangan.
7. Sendi tampak kemerahan.
8. Peradangan disertai demam (suhu tubuh lebih dari 38oC), dan pembengkakan tidak simetris pada satu sendi dan terasa panas.
9. Nyeri hebat di pinggang bila terjadi batu ginjal akibat penumpukan asam urat di ginjal.
10. Penyebab Asam Urat
11. Faktor genetic (keturunan)

Penyakit asam urat dikategorikan sebagai penyakit multifactorial, sebagaimana juga penyakit diabetes mellitus atau jantung karena penyakit ini melibatkan faktor keturunan (gen) dan faktor lingkungan. Sekitar 18% penderita asam urat memiliki riwayat penyakit yang sama pada salah satu anggota keluarganya. Faktor keturunan merupakan faktor risiko yang dapat memperbesar jika dipicu oleh lingkungan (Noviyanti, 2015).

1. Asupan makanan

Asupan makanan dan asam urat berhubungan dengan kandungan purin yang ada dalam makanan yang kita konsumsi. Asam urat sebagai penyebab utama penyakit asam urat (gout) adalah hasil akhir dari metabolisme zat purin. Zat purin itu sendiri dibutuhkan oleh tubuh dan hampir semua jenis makanan mengandung zat purin. Beberapa makanan mengandung zat purin yang rendah dan beberapa jenis yang lain memiliki zat purin tinggi. Pola makan yang tidak sehat secara signifikan dapat mempengaruhi risiko terserang asam urat. Makanan yang mengandung purin tinggi menyebabkan penyakit asam urat karena akan terjadi over produksi asam urat yang dipecah dari purin. Risiko terjadinya asam urat akan bertambah bila disertai dengan pola konsumsi makanan yang tidak seimbang. (Noviyanti, 2015).

1. Alcohol

Alcohol menyimpan berbagai dampak berbahaya bagi tubuh karena mengandung banyak zat-zat kimiawi yang memiliki kemampuan destruktif karena dapat mematikan organ-organ tubuh manusia dan bahkan mematikan fungsi sosial moral etika manusia. Kaitannya dengan penyakit asam urat, alcohol mengandung purin yang tentunya akan meningkatkan produksi asam urat dalam darah. Mengonsumsi minuman beralkohol dalam jumlah banyak dan dalam waktu yang relative lama dapat menyebabkan penurunan bahkan perusakan terhadap fungsi ginjal. Gangguan fungsi ginjal akan menyebabkan ginjal tidak mampu mengekskresikan asam urat sehingga kadar asam urat dalam darah meningkat dan akan menimbulkan hiperurisemia (Montol, 2014).

1. Kegemukan (Obesitas)

Obesitas menjadi salah satu faktor risiko penyakit asam urat. Sebagian dari penderita asam urat adalah orang yang kegemukan. Sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengalami obesitas mempunyai kecenderungan lebih tinggi terkena penyakit asam urat. Obesitas memicu peningkatan asam urat lewat pola makan yang tidak seimbang. Asupan protein, lemak, dan karbohidrat yang tidak seimbang menyebabkan terjadinya penumpukan asam urat atau protein purin yang lebih banyak dari kadar normal (Noviyanti, 2015).

1. Minuman ringan (Softdrink)

Sebuah penelitian baru menyebutkan, mengkonsumsi minuman ringan, khususnya yang manis dapat memperburuk keadaan asam urat dalam darah. Orang yang mengonsumsi segala softdrink setiap hari akan berisiko 45%. Minuman ringan yang manis biasanya tinggi fruktosa dan tidak mempunyai kandungan nutrisi penting. Kandungan fruktosa inilah yang berhubungan dengan risiko penyakit asam urat. Fruktosa dapat menghambat pembuangan asam urat sehingga asam urat akan menumpuk di dalam darah (Noviyanti, 2015).

1. Obat-obatan tertentu

Pengendalian kadar asam urat ada dua, yaitu penurunan kadar asam urat dengan mempercepat atau meningkatkan pengeluaran asam urat lewat kemih dan penurunan kadar asam urat dengan menekan produksinya. Ada tiga jenis obat yang digunakan untuk pengendalian kadar asam urat. Pertama, kelompok obat anti-inflamasi nonsteroid (OAINS). Obat ini berfungsi sebagai anti nyeri (meredakan atau menghilangkan rasa nyeri), mengurangi demam, dan mengurangi peradangan (inflamasi). Misalnya aspirin, ibuprofein, dan naproxen. Kedua, untuk menghambat produksi asam urat digunakan kelompok obat inhibitor xanthine oxidiase (IXO). Obat ini berfungsi sebagai penghambat terjadinya metabolisme purin menjadi asam urat sehingga obat ini akan mengurangi pembentukan asam urat. Misalnya allopurinol. Ketiga, untuk meningkatkan pengeluaran asam urat melalui urine digunakan kelompok obat urikosurik. Obat ini akan membuat urine yang dibuang akan memiliki kandungan asam urat tinggi sehingga semakin banyak urine yang dikeluarkan tubuh maka semakin banyak asam urat yang keluar (Noviyanti, 2015).

1. Usia

Orang yang sudah lanjut usia rentan terkena penyakit. Semakin menurunnya kekuatan fisik dan daya tahan tubuh membuat mekanisme kerja organ tubuh menjadi terganggu sehingga rentan terhadap serangan penyakit. Perubahan terbesar yang terjadi pada usia lanjut adalah kehilangan massa tubuhnya, termasuk tulang, otot, dan massa organ tubuh, sedangkan massa lemak meningkat. Peningkatan massa lemak dapat memicu resiko penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, hipertensi, dan penyakit degenerative lainnya termasuk asam urat (Fajarina, 2011). Pada usia tersebut, enzim urikinase yang mengoksidasi asam urat mudah dibuang dan menurun seiring dengan bertambah tuanya umur seseorang. Jika pembentukan enzim ini terganggu maka kadar asam urat darah menjadi naik (Andry dkk., 2009).

1. Jenis kelamin

Umumnya yang sering terserang asam urat adalah laki-laki, karena secara alami laki-laki memiliki kadar asam urat di dalam darah yang lebih tinggi daripada perempuan (Bangun, 2008). Selain karena perbedaan kadar asam urat, alasan kenapa serangan penyakit asam urat lebih jarang pada wanita adalah adanya hormone esterogen yang ikut membantu pembuangan asam urat lewat urine (Noviyanti, 2015).

Pria tidak memiliki hormone esterogen yang tinggi, sehingga asam urat sulit diekskresikan melalui urin dan dapat menyebabkan resiko peningkatan kadar asam urat pada pria lebih tinggi. Presentase kejadian gout pada wanita lebih rendah daripada pria. Walupun demikian kadar asam urat pada wanita meningkat pada saat menopause (Abiyoga, 2007).

1. Tekanan darah

Hiperurisemia sering didapatkan pada pasien hipertensi. Dimana hipertensi akan berakhir dalam penyakit mikrovaskuler dengan hasil akhirnya berupa iskemi jaringan yang akan meningkatkan sintesis asam urat melalui degradasi ATP menjadi adenine dan xantin. Peneliti lain menyimpulkan bahwa peningkatan tekanan darah akan menyebabkan iskemi. Hiperurisemia yang berlangsung lama dapat menyebabkan penyakit ginjal kronis dengan perubahan tubuler. Beberapa studi juga menunjukkan hubungan antara asam urat dengan hipertensi, obesitas, penyakit ginjal, dan penyakit kardiovaskuler. Lebih dari 70% penderita dengan hiperurisemia mengalami obesitas, lebih dari 50% dengan hipertensi, 10-25% meninggal akibat penyakit ginjal (Mansur dkk., 2015).

1. Akitivitas fisik

Tuntutan pekerjaan menyebabkan berbagai aspek fisik dan psikososial seperti berkurangnya aktivitas fisik karena jam kerja yang panjang. Hal ini membuat sulit untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga dan menyebabkan rendahnya persepsi akan manfaat baik berolahraga. Aktivitas fisik yang kurang terkait dengan lamanya waktu duduk saat bekerja sehingga dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan. Duduk yang lama saat bekerja tergolong melakukan aktivitas fisik yang cenderung statis karena harus duduk dalam waktu lama sehingga akan jarang melakukan aktivitas fisik. Hal ini menyebabkan timbulnya suatu keadaan sindrom metabolic dan berujung pada resistensi insulin yang dapat menyebabkan gangguan pada proses ekskresi asam urat. Akibatnya kadar asam urat meningkat karena ginjal tidak dapat mengeluarkan asam urat melalui urine (Dermawan dkk., 2016).

1. Komplikasi Asam Urat

Tingginya asam urat dalam tubuh yang menetap dalam jangka waktu yang lama berpotensi menimbulkan komplikasi. Menurut Noviyanti (2015) komplikasi penyakit asam urat meliputi:

1. Komplikasi pada ginjal

Secara garis besar, gangguan-gangguan pada ginjal yang disebabkan oleh asam urat mencakup dua hal yaitu terjadinya batu ginjal dan risiko kerusakan ginjal. Batu ginjal terbentuk ketika urine mengandung substansi yang membentuk Kristal, seperti kalsium oksalat dan asam urat. Pada saat yang sama, urine kekurangan substansi yang mencegah Kristal menyatu sehingga menjadikan batu ginjal terbentuk.

1. Komplikasi pada jantung

Kelebihan asam urat dalam tubuh membuat seseorang berpotensi terkena serangan jantung dan stroke. Hubungan antara asam urat dengan penyakit jantung adalah adanya Kristal asam urat yang dapat merusak endotel/pembuluh darah coroner.

1. Komplikasi pada hipertensi

Hipertensi terjadi karena asam urat menyebabkan renal vasokontriksi melalui penurunan enzim nitrit oksidase di endotel kapiler, sehingga terjadi aktivasi sistem. Peningkatan asam urat pada manusia juga berhubungan dengan disfungsi endotel dan aktivasi renin.

1. Komplikasi pada diabetes mellitus

Meningkatnya kadar asam urat darah juga berisiko terkena penyakit diabetes mellitus. Dalam penelitian Eswar (2011) didapatkan hasil kadar asam urat yang tinggi dalam darah berkaitan dengan risiko peningkatan diabetes hampir 20%. Pada penderita diabetes ditemukan 19% lebih tinggi dengan kadar asam urat yang tidak terkontrol.

1. Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan bagi Penderita Asam Urat

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Diet yang dihindari | Diet yang dikurangi | Diet yang dianjurkan |
| Makanan tinggi purin (contoh, jeroan, hati, ginjal) | • Daging sapi, domba babi  • Makanan laut tinggi purin (seperti, sardine, kelompok shellfish seperti lobster, tiram, udang, kerang, kepiting, dll | Produk susu yang rendah atau tanpa lemak |
| Sirup jagung, soda, minuman/makanan yang berpemanis tinggi | • Jus dari buah yang manis  • Gula dapur, minuman dan makanan berpemanis  • Garam dapur | Sayuran |
| • Konsumsi alkohol berlebih  • Konsumsi alkohol selama serangan gout atau gout yang tidak terkontrol | • Minuman yang beralkohol |  |

1. Penatalaksanaan

Pada hiperurisemia simptomatik, obat penurun kadar asam urat dapat diberikan. Prinsip umum pengelolaan hiperurisemia dan gout:

1. Setiap pasien hiperurisemia dan gout harus mendapat informasi yang memadai tentang penyakit gout dan tatalaksana yang efektif termasuk tatalaksana terhadap penyakit komorbid.
2. Setiap pasien hiperurisemia dan gout harus diberi nasihat mengenai modifikasi gaya hidup seperti menurunkan berat badan hingga ideal, menghindari alcohol, minuman yang mengandung gula, pemanis buatan, makanan berkalori tinggi, serta daging merah, dan seafood berlebihan, serta dianjurkan untuk mengonsumsi makanan rendah lemak, dan latihan fisik teratur.
3. Setiap pasien dengan gout secara sistematis harus dilakukan anamnesis dan pemeriksaan penapisan untuk penyakit komorbid terutama yang berpengaruh terhadap terapi penyakit gout dan faktor risiko karbiofaskuler, termasuk gangguan fungsi ginjal, penyakit jantung coroner, gagal jantung, stroke, penyakit arteri perifer, obesitas, hipertensi, diabetes, dan merokok.

Penatalaksanaan hiperurisemia yang asimptomatik jarang diperlukan. Obat penurun kadar asam urat pada populasi ini diindikasikan pada pasien yang menjalani terapi sitolitik untuk mencegah sindrom lisis tumor.

Hiperurisemia tanpa gejala klinis: Tatalaksana hiperurisemia tanpa gejala klinis dapat dilakukan dengan modifikasi gaya hidup, termasuk pola diet seperti pada prinsip umum pengelolaan hiperurisemia dan gout. Penggunaan terapi penurun asam urat pada hiperurisemia tanpa gejala klinis masih kontrofersial. The European League Against Rheumatism (EULAR), Amerikan Cholegue of Rheumatology (ACR), dan National Kidney Fondation (NKF) tidak merekomendasikan penggunaan terapi penurun asam urat dengan pertimbangan keamanan dan efektifitas terapi tersebut. Sedangkan rekomendasi dari Japan Society for Nucleid Acid Metabolism, menganjurkan pemberian obat penurun asam urat pada pasien hiperurisemia asimptomaik dengan kadar urat serum >9 atau kadar asam urat serum >8 dengan faktor risiko kardiofaskuler (gangguan ginjal, hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung iskemik).

Perubahan gaya hidup

Perubahan gaya hidup dapat dilakukan meliputi:

* Pasien yang overweight harus melakukan modifikasi pola makan dan aktivitas fisik agar memiliki berat badan ideal.
* Hindari makanan tinggi purin seperti jeroan, alcohol, bayam, dan kerang.
* Pasien harus banyak minum air putih.
* Rutin berolahraga.
* Meminum kopi secukupnya.
* Mengonsumsi buah yang memiliki antioksidan tinggi.

Penantalaksanaan farmakologi

Pada pasien dengan gout arthritis akut atau kolik renal akibat batu ginjal, dapat diberikan obat antiinflamasi nonsteroid (OAINS) untuk meredakan nyeri. Indomethacin dapat digunakan karena cepat diabsorpsi, dimetabolisme dalam hati dengan demetilasi, deasetilasi, dan konjugasi glukoronida. Hentikan pengobatan 3-4 hari setelah resolusi gejala.

Urate lowering therapy. Penghambat xanthin oksidase digunakan pada hiperurisemia untuk mencegah serangan gout dan nefropati. Agen yang sering digunakan adalah allopurional dan febuxostat.

## Lampiran 4

Dokumentasi Kegiatan









## Lampiran 5

Media promosi kesehatan

1. Banner



1. Leaflet



## Lampiran 6

Daftar Hadir

