

## EDUKASI KESEHATAN PENANGANAN ASAM URAT DENGAN SUSU KEDELAI PADA IBU-IBU RT 001 TALANG JAMBE TAHUN 2023

Bela Purnama Dewi<sup>1</sup>, Italia<sup>2</sup>, Afrida Pratiwi<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S1 Keperawatan, STIKES Mitra Adiguna Palembang  
e-mail: belapurnamadewi@gmail.com<sup>1</sup>, italia.effendi@gmail.com<sup>2</sup>

### Abstrak

Menurut World Health Organization (WHO) menopause di artikan sebagai tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut yang disebabkan oleh hilangnya fungsi folikel ovarium dan penurunan kadar estrogen darah yang bersirkulasi (WHO, 2022). Wanita menopause memiliki resiko peningkatan kadar asam urat dalam darah (Sukma. N, 2020). Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia menopause tentang manfaat pemberian susu kedelai terhadap penurunan kadar asam urat. Sasaran kegiatan ini adalah masyarakat khususnya para ibu-ibu yang hadir di acara penyuluhan kesehatan di RT.001 Desa Sugihwaras, Talang Jambe. Kegiatan tersebut dilakukan dengan penyuluhan terlebih dahulu, kemudian dilakukan demonstrasi pembuatan susu kedelai. Target luaran yang diharapkan yakni adanya peningkatana pengetahuan pada masyarakat khususnya perempuan menopause mengenai penanganan asam urat dengan terapi komplementer susu kedelai, adanya media promosi kesehatan berupa leaflet dan booklet untuk edukasi tentang asam urat. Sebelum dilakukan pendidikan kesehatan semula 7 orang responden dengan pengetahuan baik setelah dilakukan pendidikan kesehatan meningkat sebanyak 13 orang. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah wanita menopause telah mengetahui terapi komplementer penanganan asam urat pada Wanita menopause dengan susu Keledai.

**Kata Kunci** : Asam Urat, Wanita Menopause, Susu Kedelai

### Abstract

According to the World Health Organization (WHO) menopause is defined as the absence of menstruation for 12 consecutive months caused by loss of ovarian follicular function and decreased circulating blood estrogen levels (WHO, 2022). Postmenopausal women have a risk of increasing uric acid levels in the blood (Sukma. N, 2020). The purpose of this activity is to increase the knowledge of menopausal elderly about the benefits of giving soy milk to reduce uric acid levels. The target of this activity is the community, especially the mothers who attended the health counseling event at RT.001 Sugihwaras Village, Talang Jambe. This activity was carried out with counseling first, then a demonstration of making soy milk was carried out. The expected output targets are increasing knowledge in the community, especially menopausal women regarding the treatment of gout with complementary therapy of soy milk, the existence of health promotion media in the form of leaflets and booklets for education about gout. Prior to the initial health education, there were 7 respondents with good knowledge, after the health education increased by 13 people. The conclusion from this activity is that postmenopausal women have known complementary therapy for treating gout in postmenopausal women with donkey milk.

**Keywords**: Uric Acid, Menopausal Women, Soy Milk

### PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) menopause di artikan sebagai tidak mengalami menstruasi selama 12 bulan berturut-turut yang disebabkan oleh hilangnya fungsi folikel ovarium dan penurunan kadar estrogen darah yang bersirkulasi (WHO, 2022).

Wanita menopause memiliki resiko peningkatan kadar asam urat dalam darah. Hal ini karena adanya penurunan atau tidak adanya hormon estrogen dalam meningkatkan eksresi asam urat (Sukma. N, 2020). Survei yang dilakukan oleh WHO- COPCORD (Community Oriented Program for the Control Of Rheumatic Diseases) di Bandungan Jawa Tengah terhadap 4.683 sampel berusia antara  $\geq 45$  tahun, didapatkan prevalensi asam urat pada wanita sebesar 11,7% (Wulandari, 2015 dalam Sukma.N , 2020). Asam urat adalah hasil akhir dari proses metabolisme purin di dalam tubuh. Asam urat tidak selamanya stabil di dalam darah. Kadar asam urat normal pada laki-laki di bawah 7 mg/dL sementara wanita di bawah 6 mg/dL (Putri. FA, 2019).

Menurut Profil Indonesia tahun 2018 dalam Utami 2022, hingga saat ini wanita yang memasuki usia menopause sekitar 12.972.878 jiwa. Hal ini mengalami peningkatan, dimana pada tahun 2017 wanita yang memasuki usia menopause hanya sekitar 12.418.456 jiwa (Kemenkes RI, 2019). Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) (2013) dalam Nurlina (2021), memperkirakan jumlah wanita menopause dengan usia rata – rata 45 – 64 tahun di Indonesia pada tahun 2035 sebanyak 37 juta orang. Menurut Badan Pusat Statistik Kota Palembang tahun 2019, wanita menopause di Palembang berjumlah 115.000 dan terus bertambah setiap tahunnya (BPS, 2019).

Sebelum masa menopause, wanita cenderung memiliki kadar asam urat yang normal dan terbukti hanya 5% wanita yang belum menopause yang terkena gout. Pada usia diatas 60 tahun, wanita mengalami peningkatan 50% terkena gout, dan pada lansia usia 80 tahun, wanita lebih banyak menderita gout daripada pria (Fahlevi. R, 2019). Sebagai alternatif pengobatan asam urat adalah menggunakan pengobatan tradisional dengan cara memanfaatkan tanaman asli Indonesia yang digunakan untuk terapi hiperurisemia diantaranya adalah daun sidaguri (*Sida rhombifolia* L), daun seledri (*Apuim graveolens* L), daun salam (*Eugenia polyanta*), kombinasi tempuyung dan menirai, serta kedelai (*Glycine max* L) (Naviri, 2019).

Susu kedelai merupakan produk dari hasil pengolahan kacang kedelai yang bergizi tinggi yang dapat dijadikan sebagai alternatif terbaik pengganti susu formula (National Agricultural Library : Nutrient Data Lab, 2011 dalam Gustiansyah, 2017). Susu kedelai mudah didapat dan mudah dibuat, dengan cara dipisahkan antara kacang kedelai dan kulit ari kemudian kacang kedelai tersebut direbus, digiling dengan menggunakan blender dan yang terakhir disaring (Jumadi, 2009 dalam Gustiansyah, 2017). selain itu kandungan isoflavon dalam kedelai diyakini sebagai senyawa yang berperan dalam menghambat kerja dari xantin oksidase secara kompetitif sehingga pembentukan asam urat menjadi terhambat dan mampu berperan mengatasi kondisi hiperurisemia (Gustiansyah, 2017).

Bila keadaan ini dibiarkan terjadi, maka hiperurisemia ini dapat menyebabkan terjadinya artritis gout yaitu peradangan pada sendi yang disebabkan penimbunan asam urat. Keadaan artritis gout dapat mengganggu aktivitas seseorang sehingga dapat menurunkan produktivitas kerja (Rahman et all, 2019). Mark Messina dkk dalam penelitiannya tahun 2011 menyatakan bahwa makanan berbahan dasar kedelai dapat membantu mengurangi risiko komorbiditas yang terkait dengan hiperurisemia dan asam urat (Putri. FA, 2019), adapun penelitian Reza Fahlevi tahun 2019 menyatakan bahwa nilai kadar asam urat sebelum pemberian susu kedelai ialah 5,98 mg/dl dan nilai kadar asam urat setelah pemberian susu kedelai 5,51 mg/dl. Hal ini diperkuat oleh penelitian oleh Filza Amalia Putri tahun 2019 menyatakan bahwa pemberian susu kedelai 250 mL selama 3 bulan dapat menurunkan kadar asam urat pada wanita menopause.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang kami lakukan di RT.01 Kelurahan Talang Jambe Palembang, diketahui bahwa terdapat 36 orang perempuan usia 45- 55 tahun. Dari hasil observasi dan wawancara diketahui bahwa mereka kurang mengetahui tentang menopause, bagaimana mereka menghadapi masalah yang menyertai menopause serta dampak dari menopause tersebut. Program kesehatan yang terkait dengan menopause belum mendapat perhatian serius. Melihat kasus tersebut, kami merasa perlu melakukan penyuluhan menopause dan permasalahannya. Untuk itu kami mengajukan usulan pengabdian masyarakat dengan judul edukasi kesehatan penanganan asam urat dengan susu kedelai pada ibu-ibu rt 001 talang jambe tahun 2023.

## METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 18 Maret 2023 dimulai pukul 09.00-11.00 WIB dan dengan responden Wanita menopause sebanyak 15 lansia di Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang. Dengan memberikan penyuluhan kesehatan penanganan asam urat dengan susu kedelai, serta demonstrasi pembuatan susu kedelai pada wanita menopause. Tujuannya adalah agar wanita menopause dapat mengenal lebih dalam tentang cara penanganan terapi komplementer penanganan asam urat dengan susu kedelai pada wanita menopause. Selain itu, diharapkan petugas Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang dapat mengaplikasikan edukasi untuk menjadi salah satu kegiatan untuk warga binaanya. Meningkatkan derajat pengetahuan masyarakat terutama wanita menopause untuk meningkatkan kemandirian lansia. Luaran akhir kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini adalah sebagai berikut : Klien dapat memahami konsep penyakit asam urat, wanita menopause dapat memahami terapi komplementer dengan susu keledai untuk penyakit asam

urat. Wanita menopause dapat memahami penanganan asam urat yaitu dengan susu kedelai ketika gejala asam urat wanita menopause berulang.

Untuk prosedur kegiatan, sebelum kegiatan penyuluhan materi dilakukan pengukuran kadar asam urat pada wanita menopause, kemudian dilanjutkan pembagian kuesioner kepada lansia menopause tentang asam urat, kemudian dilanjutkan penyuluhan tentang asam urat, penanganan asam urat dengan susu kedelai dan yang terakhir melakukan demonstrasi pembuatan susu kedelai dan memberikan susu kedelai kepada wanita menopause yang kadar asam uratnya tinggi dan diakhiri dengan pembagian kuesioner kembali untuk mengukur tingkat pengetahuan wanita menopause setelah dilakukan edukasi penyuluhan tentang asam urat dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara pemateri dengan peserta penyuluhan wanita menopause.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan dengan menghadirkan 15 lansia yang memiliki penyakit asam urat di Wilayah Binaan di Jl. Melati 1 No. 25 Rt 001 Rw. 001 Sugiwaras Kelurahan Talang Jambe, Kecamatan Sukarami Palembang. Lansia yang diikutsertakan dalam kegiatan penyuluhan kesehatan asam urat adalah wanita menopause yang tidak mengalami sakit kronis, masih bisa beraktifitas dan sehat secara jasmani. Kegiatan ini berupa, edukasi Kesehatan penanganan asam urat dengan susu kedelai pada wanita menopause kemudian dilanjutkan demonstrasi pembuatan susu kedelai.



Gambar 1. Memberikan materi edukasi tentang asam urat

Hasil kegiatan menunjukkan seluruh lansia diberikan dulu kuesioner tentang asam urat kemudian dilanjutkan pemeriksaan kadar asam urat, setelah itu dilanjutkan penyuluhan tentang asam urat dan lansia aktif mengikuti kegiatan dan antusias untuk bertanya tentang gejala yang mereka rasakan. Seluruh peserta juga mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan oleh pemateri.



Gambar 2. Kegiatan edukasi Kesehatan penanganan asam urat dengan susu pada wanita menopause

Setelah kegiatan penyuluhan materi dilanjutkan demonstrasi pembuatan susu kedelai dan membagikan susu kedelai kepada lansia menopause. Setelah itu acara dilanjutkan tanya jawab seputar asam urat dan susu kedelai. Sebanyak 15 wanita menopause aktif bertanya dan mampu mengulangi Kembali materi yang diberikan oleh pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat.

Hasil pengabdian masyarakat dari hasil pretest dan posttest yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pre test Manajemen Penanganan Asam Urat dengan Susu Kedelai Pada Ibu Ibu di RT.001 Talang Jambe Tahun 2023

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	8	53
2.	Tinggi	7	47
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 8 orang (53 %) dan 7 orang (47 %) pada kategori tinggi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Post test Manajemen Penanganan Asam Urat dengan Susu Kedelai Pada Ibu Ibu di RT.001 Talang Jambe Tahun 2023

No.	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Rendah	2	13
2.	Tinggi	13	87
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 2. hasil posttest dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 2 orang (13 %) dan 13 orang (87 %) pada kategori tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan kesehatan, maka terlihat adanya peningkatan pengetahuan pada ibu peserta edukasi. Data yang diperoleh dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 8 orang (53%) dan setelah mendapatkan edukasi menurun menjadi menjadi 2 orang (13%). Sedangkan pada kategori baik atau pengetahuan tinggi terjadi peningkatan jumlah responden, semula 7 orang (47%) meningkat menjadi sebanyak 13 orang (87%) responden dengan pengetahuan baik/tinggi.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2012). Tingkat pengetahuan responden terhadap menopause dibagi menjadi 2 kategori, yaitu pengetahuan Tinggi dan pengetahuan Rendah. Dalam penelitian ini pengetahuan responden diukur dari jumlah presentase jawaban responden. Tingkat pengetahuan Tinggi adalah jika jumlah presentase jawaban  $\geq 76$  -100, sedangkan pengetahuan Rendah jika jumlah presentase jawaban responden  $\leq 76$ . Pada tabel 4.1 dari 15 responden didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang Rendah tentang menopause.

Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan perempuan premenopause dan postmenopause di RT 001 Kelurahan Talang Jambe tentang menopause masih dalam kategori kurang namun setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan perempuan premenopause dan postmenopause meningkat. Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan sampai pendidikan menengah. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dan makin mudah menerima informasi (Aprilia & Puspitasari, 2011). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Susilawati et al (2018) bahwa dari hasil kegiatan penyuluhan kesehatan didapatkan peningkatan pengetahuan tentang menopause pada sebanyak 40 responden ibu premenopause di RW 012 Kelurahan Jatibening.

Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah pasti berpengetahuan rendah pula. Karena peningkatan pengetahuan seseorang tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal tetapi juga bisa diperoleh dari sumber informasi lain. Untuk itu tidak selamanya dipengaruhi oleh faktor pendidikan.

Kandungan isoflavon yang terdapat didalam susu kacang kedelai yang berperan dalam menurunkan kadar asam urat. Terdapat pengaruh xantin oksidase dalam menghasilkan asam urat pada proses deradasi purin. Enzim ini mengkatalisis perubahan hipoxantin menjadi xantin dan xantin menjadi asam urat. Isoflavon sebagai subkelas dari flavonoid, diyakini sebagai senyawa yang berperan

dalam menghambat kerja dari xantin oksidase secara kompetitif sehingga pembentukan asam urat menjadi terhambat dan mampu berperan mengatasi kondisi hiperurisemia (Katzung et al, 2006 dalam Fahlevi. R, 2019).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan edukasi kesehatan penanganan asam urat dengan susu kedelai pada ibu-ibu rt 001 talang jambe tahun 2023 pada hari Sabtu tanggal 18 Maret 2023 dimulai pukul 09.00-11.00 WIB dan dapat disimpulkan bahwa sebanyak 15 wanita menopause antusias dan meminta agar kegiatan penyuluhan kesehatan komplementer ini dapat dilaksanakan sebagai kegiatan rutin di Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang untuk mengatasi masalah – masalah Kesehatan yg lainnya. Wanita menopause mampu memahami dan mengetahui tentang penyakit asam urat. Wanita menopause mampu memahami cara mengatasi asam urat dengan susu kedelai dan mampu memahami prosedur pembuatan susu kedelai. Pada saat pelaksanaan penyuluhan kesehatan asam urat, peserta cukup kooperatif setiap kegiatan. Dalam kegiatan penyuluhan kesehatan telah dilakukan evaluasi kepada peserta sebagai berikut : peserta mampu memahami konsep asam urat, cara pencegahan asam urat, mengatasi asam urat dengan susu kedelai dan cara pembuatan susu kedelai. Data yang diperoleh dapat diketahui bahwa 15 responden terbanyak pada responden berpengetahuan rendah sebanyak 8 orang (53%) dan setelah mendapatkan edukasi menurun menjadi 2 orang (13%). Sedangkan pada kategori baik atau pengetahuan tinggi terjadi peningkatan jumlah responden, semula 7 orang (47%) meningkat menjadi sebanyak 13 orang (87%) responden dengan pengetahuan baik/tinggi.

## SARAN

Diharapkan pihak Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang dapat meneruskan edukasi rutin satu bulan sekali dengan beberapa jenis edukasi dengan penyakit yang lain. Diharapkan petugas Wilayah Binaan Kelurahan Talang Jambe Palembang dapat memberikan pemantauan kesehatan rutin untuk lansia yang menderita asam urat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada instansi yang telah memberi dukungan baik secara materi maupun moril terhadap pelaksanaan pengabdian masyarakat ini :

1. Kelurahan Talang Jambe Palembang
2. Ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang
3. Ka.Prodi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
4. Seluruh warga Kelurahan Talang Jambe Palembang
5. Dosen dan Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

## DAFTAR PUSTAKA

- Khoiriah, Annisa et al. 2020. Peningkatan Pengetahuan Tentang Masa Menopause Bagi Warga Desa Sukaraja Kota Kayu Agung Tahun 2020. Laporan Pengabdian Masyarakat.
- Mediawati, Mika Setyarini, Arika Indah. 2020. Studi Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Pada Lansia Dan Gangguan Yang Menyertainya. Jurnal Idaman, Volume 4, No.1, Hal 57-63.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2012). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta
- Proverawati, A dan Sulistyawati, E. 2017. Menopause dan Sindrom Premenopause. Medical Book: Yogyakarta
- Sebtalezy, Cintika Yorinda & Mathar, Irmawati. 2019. Menopause, Kesehatan Reproduksi Wanita Lanjut Usia. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Sukma N. 2020. Perbandingan Kadar Asam Urat Pada Wanita Premenopause Dan Menopause. Karya Tulis Ilmiah Stikes Nasional Surakarta.
- Suryati. 2011. Pengaruh Penyuluhan Tentang Menopause Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Premenopause Menghadapi Menopause Di Dusun Saman Wilayah Puskesmas Sewon II Bantul Yogyakarta. Skripsi. STIKES Aisyiyah Yogyakarta