

DIET SEIMBANG DALAM PENCEGAHAN KOMPLIKASI GOUTY ARTHRITIS DI PONDOK PESANTREN AL HIKAM BANGKALAN

Choirotussanijjah¹, Hotimah², Uke Maharani Dewi³, Mufidah Sheena Andani Prastini⁴,
Oktaviana Ainurokhim⁵, Alief Aditya Permana⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Kota Surabaya, Indonesia

e-mail: choirotussanijjah.dr@unusa.ac.id

Abstrak

Latar belakang : Gouty arthritis merupakan salah satu penyebab arthritis inflamasi kronis yang paling umum, ditandai dengan penumpukan kristal monosodium urat di jaringan akibat kadar asam urat tinggi (hiperurisemia). Pola makan yang tidak terkontrol, khususnya konsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan dan makanan laut, serta gaya hidup yang tidak sehat, berkontribusi terhadap kekambuhan dan komplikasi penyakit ini. Di Pondok Pesantren Al Hikam, pola makan dan gaya hidup santri menjadi perhatian karena dapat meningkatkan risiko komplikasi Gouty arthritis. Oleh karena itu, pengelolaan pola makan seimbang dan edukasi kesehatan menjadi penting untuk mencegah penyakit ini. Tujuan : Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Hikam Bangkalan dengan tujuan memberikan edukasi tentang pencegahan komplikasi Gouty arthritis melalui pengaturan diet seimbang. Metode : Metode yang digunakan meliputi pemeriksaan kesehatan awal, pre-test untuk mengukur pengetahuan dasar peserta, penyuluhan, diskusi interaktif, dan post-test untuk mengukur efektivitas kegiatan. Hasil : Hasil pre-test menunjukkan rata-rata nilai 7,25, sementara nilai post-test meningkat menjadi 8,25, menunjukkan peningkatan pengetahuan di kalangan peserta. Kesimpulan : Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan santri serta penghuni pondok pesantren mengenai pentingnya diet seimbang dan gaya hidup sehat dalam mencegah komplikasi Gouty arthritis, serta mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

Kata kunci: Gouty Arthritis; Hiperurisemia; Komplikasi; Edukasi; Pencegahan

Abstract

Gouty arthritis is one of the most common causes of chronic inflammatory arthritis, characterized by the accumulation of monosodium urate crystals in the tissues due to high uric acid levels (hyperuricemia). Uncontrolled diet, especially consumption of high-purine foods such as offal and seafood, and unhealthy lifestyles, contribute to the recurrence and complications of this disease. At the Al Hikam Islamic Boarding School, the diet and lifestyle of students are of concern because they can increase the risk of complications of Gouty arthritis. Therefore, managing a balanced diet and health education are important to prevent this disease. This community service was carried out at the Al Hikam Islamic Boarding School in Bangkalan with the aim of providing education on preventing complications of Gouty arthritis through a balanced diet. The methods used included initial health examinations, pre-tests to measure participants' basic knowledge, counseling, interactive discussions, and post-tests to measure the effectiveness of the activities. The pre-test results showed an average score of 7.25, while the post-test score increased to 8.25, indicating an increase in knowledge among participants. This activity is expected to increase awareness and knowledge of students and residents of Islamic boarding schools regarding the importance of a balanced diet and healthy lifestyle in preventing complications of Gouty arthritis, as well as encouraging behavioral changes towards a healthier direction.

Keywords: Gouty arthritis; Hyperuricemia; Complications; Education; Prevention.

PENDAHULUAN

Gout adalah salah satu etiologi arthritis inflamasi kronis yang paling umum di Amerika Serikat, ditandai dengan pengendapan kristal monosodium urat monohidrat di jaringan. Kandungan normal natrium urat di dalam serum <7 mg/dl. Berdasarkan hasil penelitian laboratorium klinis, kadar asam urat normal wanita 2,4-5.7 mg/dl dan untuk pria lebih tinggi yaitu 3,4- 7.0 mg/dl. Pada anak kadar asam urat berkisar antara 3,0-4.0 mg/dl dan setelah pubertas pada pria mencapai 5.2 mg/dl. Di dalam tubuh, asam urat diabsorpsi melalui mukosa usus dan diekskresikan melalui urine. Pada manusia, Sebagian besar purin dari makanan langsung diubah menjadi asam nukleat tanpa terlebih dahulu bergabung dengan asam nukleat tubuh. Dengan demikian bahan pembentuk purin tersedia dalam

jumlah mencukupi dan purin bebas dari makanan tak berfungsi sebagai pembentuk asam urat. Sekitar dua per tiga asam urat yang diproduksi dibuang melalui ginjal dan sisanya melalui saluran cerna (Kusumayati et al, 2014).

Pilihan tema "Diet Seimbang dalam Pencegahan Komplikasi Gouty Arthritis" di Pondok Pesantren Al Hikam Bangkalan tidak terlepas dari kenyataan bahwa pola makan dan gaya hidup memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan sendi. Kondisi Gouty Arthritis dapat diatasi dan dicegah melalui perubahan pola makan yang seimbang, sesuai dengan nilai-nilai agama Islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Seseorang yang mengalami asam urat (gout arthritis) dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti pola hidup tidak sehat, stress hingga asupan makanan yang tidak diperhatikan. Salah satunya yaitu pola makan yang tidak terkontrol dan sering mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi, yang mengakibatkan kadar asam urat dalam darah meningkat. Setiap kondisi yang menyebabkan perubahan konsentrasi urat ekstraseluler dapat memicu kekambuhan. Faktor makanan yang dapat memicu kondisi ini seperti makanan tinggi purin yaitu jeroan atau makanan laut, bir, anggur, dan minuman beralkohol serta obat-obatan seperti aspirin, diuretik, atau bahkan allopurinol. Jenis makanan kaya purin biasanya makanan bersumber protein hewani (seperti daging sapi, kambing, seafood), kacang-kacangan, bayam, jamur dan kembang kol (Kusumayati et al, 2014).

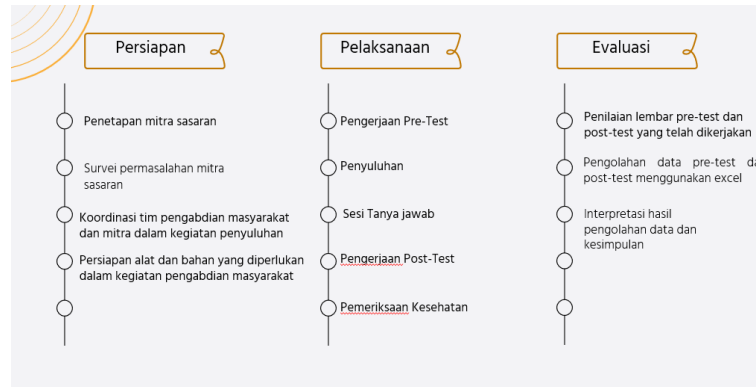
Cara pengobatan kondisi ini bisa secara farmakologis maupun non-farmakologis. Penderita asam urat dianjurkan untuk mengubah gaya hidup mereka untuk mencegah serangan di masa depan. Rekomendasi diet termasuk mengurangi konsumsi alkohol, membatasi makanan kaya purin (daging, makanan laut, sirup jagung fruktosa tinggi, dan minuman ringan manis), dan mengganti produk susu rendah lemak atau tanpa lemak dengan produk susu yang kandungan lemaknya lebih tinggi. Penurunan berat badan dan hidrasi yang cukup juga akan membantu mengurangi frekuensi serangan asam urat. Berbagai upaya dilakukan untuk mencegah penyakit gout arthritis, pencegahan dapat dilakukan dengan menjauhi makanan dan minuman yang dapat memicu penyakit asam urat, menurunkan berat badan, dan cukup minum air putih. Pencegahan terhadap suatu penyakit akan lebih diperhatikan oleh seseorang yang mempunyai pengetahuan dan pengetahuan dapat diperoleh dari berbagai sumber informasi diantaranya melalui penyuluhan atau pendidikan kesehatan.

Pondok Pesantren Al Hikam Bangkalan merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki peran signifikan dalam membentuk karakter dan kehidupan santri. Namun, seperti halnya komunitas lainnya, pesantren ini tidak terlepas dari tantangan kesehatan yang muncul di tengah masyarakat. Salah satu permasalahan kesehatan yang semakin merayap adalah Gouty Arthritis, suatu kondisi yang disebabkan oleh penumpukan asam urat dalam tubuh. Tujuan dari kegiatan pengabdian Masyarakat ini guna memberikan edukasi terkait dengan pencegahan komplikasi dari Gouty arthritis melalui pengaturan pola makan yang seimbang. Kegiatan ini sebagai salah satu upaya melakukan pencegahan dan menerapkan pola hidup sehat pada santri maupun penghuni pondok pesantren.

Penelitian di RS Ciptomangunkusumo menunjukkan penderita Gout terus meningkat, terutama pada usia produktif yaitu 30-50 tahun dan 32% serangan gout terjadi pada usia dibawah 34 tahun (Kusumayati et al, 2014). Santri Pondok Pesantren Al Hikam Bangkalan juga rentan terhadap masalah ini, mengingat pola makan dan gaya hidup yang sulit disesuaikan dengan memperhatikan aspek kesehatan sendi. Sehingga, muncul kesadaran pentingnya menerapkan pola hidup sehat dengan menerapkan pola makan yang teratur di lingkungan pondok pesantren Al Hikam Bangkalan. Dalam konteks keislaman, menjaga kesehatan tubuh dianggap sebagai tanggung jawab utama. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini sangat relevan dengan nilai-nilai pesantren dan akan memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesehatan santri serta mencegah dampak negatif Gouty Arthritis.

METODE

Metode yang digunakan dalam penyuluhan adalah ceramah dan tanya jawab. Selain adanya kegiatan penyuluhan, terdapat pula pemeriksaan kesehatan gratis. Kegiatan ini melibatkan santri dan santriwati Pondok Pesantren Al-Hikam Bangkalan. Kegiatan diawali dengan pengisian lembar pre-test yang terdiri dari 10 soal yang berkaitan gizi seimbang untuk mencegah Gouty Arthritis. Peserta diberikan waktu kurang lebih 15 menit. Setelah itu dilanjutkan dengan penyuluhan dan sesi tanya jawab. Di akhir, peserta kembali diminta untuk mengisi lembar posttest berisi 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan terkait dengan materi yang telah disampaikan.



Gambar 1. Infografis timeline kegiatan pengabdian Masyarakat di pondok pesantren Al-Hikam Bangkalan

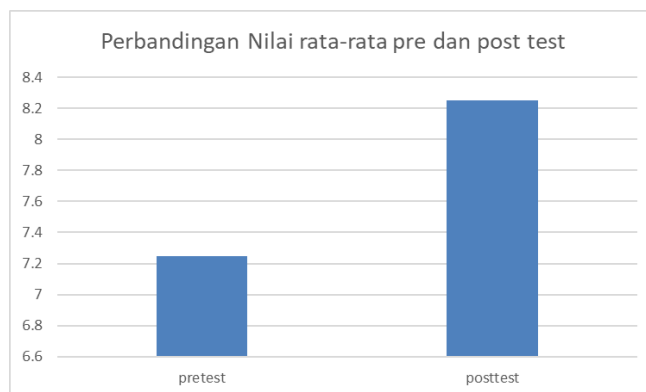
HASIL DAN PEMBAHASAN

Asam urat merupakan sisa hasil akhir metabolisme purin baik yang berasal dari makanan yang dikonsumsi maupun yang berasal dari pemecahan protein tubuh (sel tubuh yang rusak). Penumpukan asam urat berlebihan di dalam tubuh bisa memicu Gout yang merupakan penyakit arthritis (radang sendi). Berdasarkan patofisiologisnya, Hiperurisemia terjadi akibat produksi asam urat berlebih, pembuangan asam urat yang kurang atau kombinasi keduanya. Jenis makanan yang dikonsumsi memberikan dampak pada tubuh, sehingga penting untuk memperhatikan diet seimbang dalam upaya mencegah terjadinya penyakit ini. Tim Pengabdian Masyarakat FK UNUSA telah melakukan kegiatan penyuluhan yang diikuti oleh santri dan santriwati Pondok Pesantren Al-Hikam Bangkalan.



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan dalam kegiatan pengabdian Masyarakat di pondok pesantren Al-Hikam, Bangkalan

Berikut merupakan grafik nilai rerata pada pre test dan post test yang dilakukan untuk menilai efektivitas penyuluhan.



Grafik 1. Grafik perbandingan nilai rata-rata pre dan posttest penyuluhan Diet seimbang dalam pencegahan komplikasi Gouty Arthritis

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini alat ukur yang digunakan berupa lembar pretest dan posttest yang dibagikan sebelum dan sesudah penyampaian materi. Adapun hasil yang didapatkan

menunjukkan bahwa 12 orang mengalami peningkatan nilai. Hasil pre dan post test disimpulkan melalui nilai rata-rata peserta. Pada hasil Pre-test nilai rata-ratanya yaitu 7.25 dengan nilai yang cukup bervariasi. Nilai paling rendah di pre test yaitu 6 dan nilai paling tinggi yaitu 8. Sedangkan, hasil posttest menunjukkan nilai rata-rata sebesar 8,25 dengan nilai paling kecil 7 dan nilai paling tinggi 9. Hal ini menandakan bahwa penyampaian materi cukup efektif dan mudah dipahami oleh peserta. Peningkatan nilai terjadi pada seluruh peserta yang terlibat. Peserta juga cukup antusias dengan aktif bertanya dan diskusi dalam sesi tanya jawab di akhir.

Tingginya tingkat partisipasi peserta dalam diskusi dan tanya jawab menunjukkan ketertarikan mereka terhadap topik yang dibahas. Hal ini dapat memotivasi peserta untuk lebih mendalami informasi mengenai diet seimbang dan pencegahan gouty arthritis, serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Antusiasme ini juga menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dalam mencegah komplikasi kesehatan. Pembahasan mengenai hasil pengabdian, dikaitkan dengan hasil penelitian-penelitian/pengabdian sebelumnya, dianalisis secara kritis dan dikaitkan dengan literatur terkini yang relevan.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Hikam Bangkalan telah berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu memberikan edukasi terkait dengan Diet seimbang dalam pencegahan komplikasi Gouty Arthritis. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai penyakit asam urat dan cara mencegahnya melalui pola hidup sehat terutama dalam pemilihan jenis makanan. Peserta juga menjadi paham bahwa penyakit ini bisa menyerang siapapun tidak mengenal usia sehingga pencegahan dapat dilakukan sejak dini.

SARAN

Kegiatan ini bermanfaat dan sesuai dengan tujuan yang direncanakan, dalam pelaksanaannya diharapkan semakin banyak pihak yang terlibat dan memberikan dukungan sehingga upaya meningkatkan kesadaran dan memberdayakan Masyarakat dapat terus terlaksana dengan baik. Selain itu, upaya pencegahan berupa penyuluhan kesehatan bisa terus dilakukan dengan tema dan bahasan yang beragam mengingat angka penyakit tidak menular juga terus meningkat jumlahnya di setiap tahun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dan Pondok Pesantren Al-Hikam Bangkalan atas terselenggaranya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani. (2020) Hubungan Konsumsi Purin dan Hiperurisemia pada suku Bali . Jakarta : Meta Pustaka.
- Instalasi Gizi RSCN dan ASDI. 2004. Penuntun Diet . Edisi Baru. Editor Sunita Almatsier. Jakarta Gramedia Pustaka Utama.
- Karyadi, E. 2002. Hidup Bersama Penyakit Hipertensi, Asam Urat, Jantung Koroner. Jakarta ; Intisari Mediatama.
- Kusumayanti, G. D., Wiardani, N. K., & Sugiani, P. P. S. (2014). Diet mencegah dan mengatasi gangguan asam urat. *Jurnal Ilmu Gizi*, 5(1), 69-78.
- Lingga.L. (2018). Bebas Penyakit Asam Urat tanpa Obat. Jakarta : Agromedia Pustaka.
- Murti, A. T., & Mekarsari, D. (2023). Pelaksanaan Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat oleh Penderita Asam Urat. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses kajian Keperawatan)*, 2(2), 62-66.
- Wulandari. (2018) Asam Urat dan Rematik. Jakarta : Puspaswara.
- Zhang, Y., Chen, S., Yuan, M., Xu, Y., & Xu, H. (2022). Gout and diet: a comprehensive review of mechanisms and management. *Nutrients*, 14(17), 3525.