

UPAYA PENCEGAHAN ASAM URAT PADA LANSIA MENGGUNAKAN BAHAN HERBAL ALAMI DI UJUNG GURAP KOTA PADANGSIDIMPUAN

Ahmad Safii¹, Henny Sahriani², Naser Hamed Tambunan³, Marsella⁴, Anni Holilah⁵
Ita Arbaiyah⁶, Dewani⁷, Hapiz Arlanda Sani⁸

Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Aupa Royhan di Kota Padangsidimpuan.
(ahmadsafii174@gmail.com, 085275393959)

ABSTRAK

Memasuki usia tua, asam urat atau gout dapat menyebabkan berbagai keluhan seperti jempol kaki terasa sakit, kaku, dan bengkak yang dapat berlangsung selama beberapa hari bahkan beberapa minggu. Terdapat beragam jenis pengobatan yang bisa dilakukan untuk mengatasi keluhan akibat kelebihan asam urat tersebut, salah satunya adalah dengan menggunakan tanaman obat. Penggunaan tanaman obat ini, selain lebih hemat, penggunaan tanaman obat juga tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya. Melihat kondisi tersebut, maka Tim Pengabdian Masyarakat melakukan pengabdian berupa edukasi terhadap pemakaian bahan obat yang berasal dari alam untuk mengatasi keluhan akibat meningkatnya kadar asam urat bagi lansia. Pengabdian dilakukan di Rumah Warga Lansia Ujung Gurap Kota Padangsidimpuan. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pemeriksaan langsung kadar asam urat dan edukasi tentang tanaman obat untuk mengatasi asam urat. Edukasi ini mempunyai dampak positif bagi lansia dalam mengatasi keluhan akibat naiknya kadar asam urat dengan memanfaatkan tanaman yang ada sekitarnya.

Kata kunci: Asam Urat, Edukasi, Bahan Herbal, Lansia

ABSTRACT

Entering old age, gout or gout can cause various complaints such as sore big toes, stiffness and swelling which can last for several days or even weeks. There are various types of treatment that can be done to overcome complaints caused by excess uric acid, one of which is by using medicinal plants. Apart from being more economical, the use of medicinal plants also does not cause dangerous side effects. Seeing this condition, the Community Service Team carried out community service in the form of education regarding the use of medicinal ingredients derived from nature to overcome complaints due to increased uric acid levels in the elderly. The service was carried out at the Ujung Gurap Elderly Resident's Home, Padangsidimpuan City. The method used in this service is direct examination of uric acid levels and education about medicinal plants to treat gout. This education has a positive impact on the elderly in overcoming complaints due to rising uric acid levels by utilizing plants around them.

Keywords: Gout, Education, Herbal Ingredients, Elderly

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal memiliki berbagai suku bangsa dan sebagian besar penduduknya masih tergantung pada sumber daya alam di sekitarnya. Sekitar 1200 jenis tumbuhan telah dimanfaatkan oleh masyarakat secara

tradisional sebagai bahan obat (Setyowati, 2006).

Pada Tahun 2006 tanaman obat Indonesia menduduki posisi sangat penting dalam dunia kesehatan. Pasalnya, di tengah kondisi dunia yang kurang menguntungkan, tanaman obat memberi solusi tepat menuju

sehat secara alami, murah, mudah, dan aman. Semakin dipahami manfaatnya, masyarakat semakin terbiasa menggunakan tanaman obat dalam menghadapi berbagai keluhan dan gangguan kesehatan. Yang terpenting, tanaman obat di gunakan ternyata ada di sekitar kita. Demikian pula dengan gangguan rematik dan asam urat. Penyakit ini mudah menyerang, karena pola makan yang salah, yakni pola makan yang memberi ruang bagi kita untuk menonsumsi makanan pemicu asam urat (Tersonoadi, 2006).

Menurut Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2010, menunjukkan bahwa 50% penduduk Indonesia menggunakan jamu baik untuk menjaga kesehatan maupun untuk pengobatan karena sakit. Data Riskesdas ini menunjukkan bahwa, jamu sebagai bagian dari pengobatan tradisional, telah diterima oleh masyarakat Indonesia (Riskesdas, 2010).

Meskipun pengobatan tradisional termasuk jamu, sudah banyak digunakan oleh tenaga kesehatan profesional maupun battra (pengobatan tradisional), namun banyak tenaga profesional kesehatan yang mempertanyakan pengobatan tradisional (jamu) dalam pelayanan kesehatan formal. Hal ini bisa dimengerti, karena sesuai dengan Undang - undang No. 29 tahun 2004 tentang Praktik Kedokteran, dokter atau dokter gigi dalam memberikan pelayanan kesehatan harus memenuhi standar pelayanan medis, yang pada prinsipnya harus memenuhi kaidah praktik kedokteran berbasis bukti (evidence based medicine). Dipihak lain bukti - bukti ilmiah tentang mutu, keamanan dan manfaat pengobatan tradisional (jamu) dinilai belum adekuat untuk dapat diperlakukan pada pelayanan kesehatan formal. Dengan kata lain, pengobatan tradisional (jamu) masih memerlukan bukti ilmiah yang cukup untuk dapat digunakan oleh tenaga profesional kesehatan. (Riskesdas,2010).

Ilmu kedokteran berkembang pesat dan penelitian telah begitu banyak. tetapi, buah karya para ilmuwan itu kurang populer di tengah - tengah masyarakat kita tentang pemanfaatan tanaman obat. Hal ini disebabkan oleh masalah komunikasi dan informasi serta pemahaman yang kurang benar dalam masyarakat kita tentang suatu penyakit. Pemahaman yang keliru mudah ditularkan dari satu orang ke orang lain dan

diturunkan dari generasi ke generasi sehingga terlanjur melekat kuat dan sulit diubah (Soeroso et al, 2001).

Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia seperti perasaan nyeri di daerah persendian dan sering disertai timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderitanya. Penyebab penumpukan kristal di daerah tersebut diakibatkan tingginya kadar asam urat dalam darah. Bahan pangan yang tinggi kandungan purinnya dapat meningkatkan kadar urat dalam darah antara 0,5 – 0,75 g/ml purin yang dikonsumsi. Konsumsi lemak atau minyak tinggi seperti makanan yang digoreng, santan, margarin atau mentega dan buah - buahan yang mengandung lemak tinggi seperti durian dan al pukat juga berpengaruh terhadap pengeluaran asam urat (Krisnatuti, 2007). Semua sendi di tubuh berisiko terkena asam urat, tetapi sendi yang paling sering terserang adalah jari tangan, lutut, pergelangan kaki, dan jari kaki. Umumnya, penyakit asam urat dapat lebih mudah menyerang laki - laki, khususnya mereka yang berusia di atas 30 tahun. Pada wanita, penyakit asam urat ini dapat muncul setelah terkena menopause. Rasa sakit yang dialami pengidap asam urat, dapat berlangsung selama rentang waktu 3 - 10 hari dengan perkembangan gejala yang begitu cepat dalam beberapa jam pertama. (Soekanto, 2012).

Setiap individu mengalami perubahan - perubahan tersebut secara berbeda, ada yang laju penurunannya cepat dan dramatis, serta ada juga yang perubahannya lebih tidak bermakna. Pada lanjut usia terjadi kemunduran sel - sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit seperti peningkatan kadar asam urat (hiperurisemia) (Sustrani, 2009).

Faktor resiko penyakit asam urat , Terdapat beberapa faktor yang dapat memicu naiknya kadar asam urat dalam darah seseorang, antara lain: Memiliki keluarga yang mengidap asam urat, baru saja mengalami cedera atau pembedahan, gemar konsumsi makanan dengan kandungan purin tinggi, seperti daging merah, jeroan hewan, dan beberapa jenis hidangan laut (misalnya teri, sarden, kerang, atau tuna), gemar konsumsi minuman beralkohol dan minuman tinggi gula, kerap menggunakan

obat, seperti diuretik, ciclosporin, dan beberapa obat kemoterapi, memiliki kondisi medis tertentu, misalnya diabetes, gangguan sindrom metabolik, penyakit jantung, penyakit ginjal, penyakit tiroid, kolesterol tinggi, leukemia, anemia, sleep apnea, hipertensi, dan obesitas (Darmawan, 2008). Berdasarkan uraian diatas maka penulis memandang perlu diadakannya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan asam urat dengan cara melaksanakan penyuluhan Pencegahan asam urat pada lansia dikarenakan masih kurangnya tingkat pengetahuan mengenai cara pencegahannya dan bagaimana cara menjaga kesehatan. Pentingnya edukasi mengenai asam urat pada lansia memiliki tujuan agar para lansia peka terhadap kesehatan karena jika tidak terkendali mereka bisa mengalami gangguan kesehatan sehingga tema kegiatan ini adalah “PENCEGAHAN ASAM URAT PADA LANSIA MENGGUNKAN TANAMAN HERBAL ALAMI”.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat oleh Universitas Aupa Royhan program studi Kesehatan Masyarakat dilaksanakan di Ujung Gurap Kota Padangsidimpuan. Populasi pada kegiatan pegabdian masyarakat ini adalah rumah penduduk lansia Ujung Gurap Kota Padangsidimpuan .Jumlah sampel dari kegiatan ini adalah 14 orang dan usia rata-rata responden berumur diatas 45 tahun.Alat pengumpul data yang digunakan adalah lembar kuesioner,dan alat mengecek kadar asam urat.

Metode pelaksanaan kegiatann dilakukan secara langsung kepada masyarakatdengan metode ceramah (presentasi), demonstrasi cara pemanfaatan tanaman sirih untuk pencegahan dan pengobatan asam urat serta diskusi yang diikutileh 15 orang responden yang dilaksanakan di salah rumah salah satu warga.Tahapan kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan oleh moderator, menjelaskan mekanisme kegiatan selanjutnya pelaksanaan kegiatan kepada masyarakat yang disampaikan oleh pemateri terkait obat tradisional dan cara penggunaan obat tradisional, obat konvensional dan cara penanganan obat konvensional serta demonstrasi pemanfaatan tanaman serik untuk pencegahan dan pengobatan asam urat, sesi tanya jawab dan penutupan oleh moderator.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan oleh dosen dan mahasiswa program studi kesehatan masyarakat Universitas Aupa Royhan dengan judul Upaya Pencegahan Asam Urat pada Lansia Menggunakan Bahan Alami Di Ujung Gurap Kota Padangsidimpuan yang telah dilaksanakan pada 15 Maret 2025 di salah satu rumah warga di Ujung Gurap.

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan disalah satu rumah warga dan diikuti oleh 15 orang warga. Sebagian besar warga yang mengikuti kegiatan penyuluhan adalah para pekerja swasta, wiraswasta dan ibu rumah tanggadengan usia rata-rata diatas 45 tahun.



Gambar 1 : Penjelasan Materi

Materi yang disampaikan saat penyuluhan adalah mengenai obat tradisional, macam-macam obat tradisional dan cara penggunaan beberapa tanaman herbal.

Selain itu juga disampaikan mengenai obat konvensional, jenis dan cara mendapatkan obat konvensional serta penanganan obat yang baik dan benar. Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, warga sangat antusias dalam megikuti kegiatan dari awal hingga akhir, terlihat dari banyaknya warga yang tertarik mengajukan beberapa pertanyaan yang relevan dengan keadaan kesehatan yang mereka alami serta warga yang tetap semangat untuk dapat hadir kembali dan mengikuti kegiatan demonstrasi meskipun dalam keadaan hujan.

Selain itu, dari hasil pengabdian masyarakat ini juga diharapkan masyarakat dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya pencegahan dan pengobatan penyakit.serik atau sereh (juga dikenal sebagai serai atau lemongrass).

Sereh adalah tanaman herbal yang umum digunakan dalam masakan dan pengobatan tradisional di Asia Tenggara. Sereh memiliki aroma khas yang segar dan sering dimanfaatkan sebagai bahan minuman herbal, termasuk untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan seperti asam urat.



Gambar 2 : Demonstrasi

Manfaat Sereh untuk Asam Urat

Sereh memiliki kandungan antioksidan, antiinflamasi, dan diuretik alami yang bermanfaat untuk:

1. Mengurangi Peradangan: Kandungan antiinflamasi dalam sereh membantu mengurangi peradangan yang terkait dengan asam urat, mengurangi rasa nyeri dan pembengkakan.
2. Detoksifikasi: Efek diuretik pada sereh meningkatkan produksi urin, membantu mengeluarkan kelebihan asam urat dari dalam tubuh.
3. Melawan Radikal Bebas: Kandungan antioksidan sereh membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas.

b. Cara Mengolah Sereh Menjadi Minuman Herbal untuk Asam Urat

Berikut adalah langkah-langkah sederhana untuk mengolah sereh menjadi minuman herbal yang dapat membantu mengatasi asam urat:

Bahan:

- 2-3 batang sereh segar
- 500 ml air
- Madu atau jeruk nipis (opsional, untuk penambah rasa)

Langkah-Langkah:

1. Cuci bersih batang sereh, lalu memarkan bagian batangnya agar aroma dan sari dari sereh keluar lebih mudah.
2. Rebus air hingga mendidih, lalu masukkan batang sereh yang sudah dimemarkan.
3. Masak selama 10-15 menit hingga air berubah warna dan aroma sereh terciptum.
4. Setelah mendidih, saring air rebusan sereh ke dalam gelas.
5. Tambahkan madu atau perasan jeruk nipis jika suka.



Gambar 3 : Pembuatan

KESIMPULAN

Setelah melakukan pengabdian masyarakat di Ujung Gurap Kota Padangsidimpuan, kesimpulan yang dapat diambil adalah hasil kegiatan yang dilakukan terdapat peningkatan nilai pengetahuan tentang asam urat dan juga cara menggunakan tumbuhan herbal yang baik dan benar , setelah pengabdian ini diharapkan hasil pengabdian ini dapat ditindak lanjuti dengan terus mengupayakan program pendidikan kesehatan terutama masalah penyakit degeneratif untuk meningkatkan ke sejahteraan, kesehatan masyarakat, meningkatkan pengetahuan dan diharapkannya kepada peserta dapat membagi wawasan yang telah diperoleh kepada keluarga

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Kepada Para Warga Ujung Gurap Kota Padangsidimpuan yang telah memberikan kesempatan untuk dilakukan penyuluhan kesehatan kepada warga di Ujung Gurap. Yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Arikunto, 2006.Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek.Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto,2013.Prosedur penelitian.Jakarta : Rineka Cipta. Azizah, L.M. 2011. Keperawatan Lanjut Usia . Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Laksmitawati, D, R & Anita, R. 2006. Pengaruh pemberian ekstrak buah mahkota dewa terhadap penurunan kadar asam urat tikus yang diinduksi dengan sari pati ayam.
- Ngestiningsih, D & Suyanto, H. 2011. Ek strak herbal (daun salam, juntan hitam, daun seledri) dan kadar IL - 6 plasma penderita hiperurisemia. M. Med Indones. Vol. 45, No 2. Paulus, H. 2012. Herbal Indonesia Berkhasiat . Vol 10. Depok.
- Tribus Swadaya Putra, R.W. (2012). Uji efek fraksi ekstrak Sida guri terhadap kadar asam urat pada mencit putih jantan yang diberi makanan diet purin tinggi. (Skripsi). Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi (STIFARM). Padang .
- Soeroso, 2011. Asam Urat.Depok : Penebar Plus. Susanto, A. (2017). Komunikasi Dalam Sosialisasi Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di Kecamatan Margadana . Jurnal Para Pemikir,
- Wijayakusuma, H. M. 2008. Ramuan Lengkap Herbal Sembuhkan Penyakit . Pustaka Bunda. Jakarta.

DOKUMENTASI

