

STRATEGI PENGENDALIAN KADAR ASAM URAT MENGGUNAKAN JUS SIRSAK DAN JUS NANAS PADA LANSIA

Kristara Marta Risa¹, Enik Listyaningsih²
(^{1,2})Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
Email : enik@stikesbethesda.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Lanjut usia dipandang sebagai masa degeneratif biologis yang ditandai dengan penurunan berbagai organ, fungsi, dan sistem tubuh. Pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah kesehatan salah satunya asam urat. Kadar asam urat dapat diturunkan dengan mengkonsumsi buah dalam bentuk jus yang memiliki kandungan serat dan antioksidan seperti buah sirsak dan nanas. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperiment* dengan *two group pre and post test without control design* dengan jumlah sampel 30 orang di RW 13 Malangan, Kelurahan Giwangan, Kecamatan Umbulharjo Yogyakarta. Uji statistik yang digunakan adalah *wilcoxon*. **Hasil:** Hasil perhitungan uji statistik dapat disimpulkan nilai p untuk jus nanas 0,002 ($p < 0,05$) dan nilai p untuk jus sirsak yaitu 0,015 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus sirsak dan jus nanas terhadap kadar asam urat pada lansia. **Kesimpulan:** jus nanas lebih efektif dalam menurunkan kadar asam urat pada lansia. **Saran:** Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan dalam membantu para perawat dalam melakukan edukasi pada keluarga pasien yang memiliki kadar asam urat yang tinggi tentang manfaat jus sirsak dan jus nanas

Kata Kunci: Asam urat-jus nanas-jus sirsak

ABSTRACT

Background: Elderly is seen as a biological degenerative period characterized by a decrease in various organs, functions, and body systems. The effect of the aging process causes various health problems, one of which is gout. Uric acid levels can be reduced by consuming fruit in the form of juice with the composition of fruit fiber and anti oxidant likes Sour sop and Pineapple. **Method:** This study used a quasi-experimental design with two group pre and post test without control design with a sample of 30 people in RW 13 Malangan, Giwangan Village, Umbulharjo District. The statistical test used was Wilcoxon. **Results:** The results of the statistical test calculations can be concluded that the p value for pineapple juice is 0.002 ($p < 0.05$) and the p value for soursop juice is 0.015 ($p < 0.05$). It can be concluded that there is an effect of giving soursop juice and pineapple juice to uric acid levels in the elderly. **Conclusion:** Pineapple juice is more effective to reducing uric acid levels in the elderly. **Suggestion:** It is hoped that this research can be an input in assisting nurses in educating families of patients who have high uric acid levels about the benefits of soursop juice and pineapple juice.

Keywords: Gout-pineapple juice, soursop juice

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan tahap akhir dari kehidupan dan merupakan proses alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang berarti seseorang telah melewati tiga tahap kehidupan yaitu anak, dewasa dan tua. Tiga tahap ini berbeda secara biologis maupun psikologis (Nugroho, 2008). Organisasi kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa lanjut usia meliputi usia pertengahan (45-59 tahun), lanjut usia (60-74 tahun), usia tua (75-90 tahun), usia sangat tua >90 tahun¹.

Lanjut usia dipandang sebagai masa degeneratif biologis dan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan berbagai organ, fungsi, dan sistem tubuh yang bersifat alamiah atau fisiologis. Penurunan tersebut disebabkan berkurangnya jumlah dan kemampuan sel tubuh². Secara individu pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah fisik, biologis, mental, sosial dan ekonominya. Angka kesakitan pada penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit kardiovaskuler dan penyakit degeneratif

lainnya memperlihatkan kecenderungan yang semakin meningkat, salah satu yang dialami oleh lansia yaitu peningkatan asam urat³.

Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh, peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia seperti perasaan linu-linu di daerah persendian dan sering disertai timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderitanya⁴. Asam urat bisa menjadi hal yang menakutkan jika mengalami komplikasi seperti radang sendi yang bisa menyebabkan kecacatan pada sendi. Komplikasi lain dari asam urat ini adalah komplikasi yang terjadi pada ginjal bisa menyebabkan gagal ginjal dan batu ginjal, sedangkan pada jantung bisa mengalami hal yang menyebabkan penyakit jantung koroner. Pada lansia dengan asam urat menimbulkan masalah fisik sehari-hari seperti gangguan aktivitas, gangguan pola tidur, gangguan rasa nyaman nyeri dan sebagainya sehingga pemeliharaan kesehatan lansia dengan asam urat harus ditingkatkan agar tidak mengancam jiwa penderitanya dan menimbulkan

ketidaknyamanan yang disebabkan oleh penyakit asam urat.

Terapi non-farmakologi adalah tindakan keperawatan yang dapat digunakan untuk menurunkan asam urat pada lansia. Terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan asam urat seperti membatasi asupan purin atau rendah purin, asupan energi sesuai dengan kebutuhan, mengkonsumsi lebih banyak karbohidrat, mengurangi konsumsi lemak, mengkonsumsi banyak cairan, tidak mengkonsumsi minuman beralkohol, mengkonsumsi cukup vitamin dan mineral, mengkonsumsi sayuran dan buah, salah satunya seperti buah sirsak dan buah nanas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 21 Januari 2018 di RW.13 Malangan Kelurahan Giwangan, Kabupaten Umbulharjo, Yogyakarta bahwa wilayah tersebut terdiri dari 4 RW. Keempat RW tersebut yaitu RW 10,11,12, dan 13. RW 13 merupakan RW dengan jumlah lansia dengan asam urat tertinggi yaitu 35

orang. Peneliti melakukan wawancara kepada lima orang lansia yang mengalami asam urat tinggi dua orang mengatakan dengan menangani asam urat adalah jalan-jalan pagi, tiga orang mengatakan minum obat herbal yang di jual di warung dan tidak mengkonsumsi makanan seperti jeroan dan kangkung apabila merasa sakit. Peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul strategi pengendalian kadar asam urat menggunakan jus sirsak dan jus nanas pada lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperiment* dengan *two group pre and post test without control design*.. Penelitian dilakukan dari tanggal . Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia dengan asam urat di RW 13 Malangan, Kelurahan Giwangan, Kecamatan Umbulharjo Yogyakarta dengan jumlah 35 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu total populasi dan uji statistik yang digunakan yaitu uji *wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendapatan, Tingkat Pendidikan lansia di RW.13 Malang. Kelurahan Giwangan, Kecamatan Umbulharjo, Yogyakarta 2018

No	Variabel	Kategori	<i>Frequency</i>	<i>Percent(%)</i>
1	Usia	60 – 70 tahun	21	70
		≥ 71 tahun	9	30
		Total	39	100
2	Jenis Kelamin	Perempuan	12	40
		Laki – Laki	18	60
		Total	30	100
3	Pendapatan	< Rp. 1.000.000,00	21	70
		Rp. 1.000.000,00 - Rp. 2.000.000,00	9	30
		Total	30	100
4	Tingkat Pendidikan	Tidak sekolah	1	3,3
		SD	2	6,7
		SMP	6	20,0
		SMA	20	66,7
		Perguruan Tinggi	1	3,3
		Total	30	100

Dari tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar responden terbanyak yaitu berusia antara 60 - 70 tahun yaitu 21 orang, sedangkan paling sedikit berusia antara ≥ 71 tahun yaitu 9 orang. Jenis kelamin terbanyak yaitu laki - laki 18 orang, Pendapatan tebanyak < Rp. 1.000.000,00 sebanyak 21 orang, Tingkat pendidikan terbanyak pada SMA 20 orang. Proses penuaan sudah mulai berlangsung sejak seseorang mencapai dewasa, misalnya dengan terjadinya kehilangan jaringan pada otot, susunan saraf, dan jaringan lain. Proses penuaan tersebut mengakibatkan peningkatan asam urat pada lansia. Saat berusia 65 tahun ke atas perempuan lebih beresiko mengalami asam urat dibandingkan laki – laki karena wanita memasuki masa menopause dengan usia lebih dari 50 tahun. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh penurunan hormon pada wanita yang menyebabkan peningkatan asam urat. Pendidikan merupakan hal yang sangat penting dalam mempengaruhi seseorang khususnya pengetahuan tentang asam urat. Hal tersebut dapat berupa upaya lansia dalam mencegah peningkatan kadar asam seperti menjaga pola makan dan pola aktivitas yang baik⁵.

Hasil analisis bivariat dari penelitian digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 2.

Hasil uji *Wilcoxon* Berpasangan Kadar Asam urat Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Nanas dan Jus Sirsak di RW 13 Malangan, Kelurahan Giwangan, Kecamatan Umbulharjo

Yogyakarta	Kadar Asam Urat	Mean Sebelum	Mean Sesudah	Selisih Penurunan	Tahun 2018.
	Jus Nanas	7,773	7,487	0,286	
	Jus Sirsak	7,700	7,480	0,22	

Dari tabel 2 didapatkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus sirsak dan jus nanas terhadap kadar asam urat pada lansia 65 di RW 13 Malangan, Kelurahan Giwangan, Kecamatan Umbulharjo Yogyakarta Tahun 2018 dengan *p value* untuk jus sirsak yaitu 0,015 dan jus nanas yaitu 0,002. Nanas mengandung enzim bromelian yaitu suatu enzim protease yang dapat memecah protein sehingga dapat digunakan untuk melunakan daging. Enzim bromeilan pada nanas meningkatkan sirkulasi darah di tubuh yang membuat kristal asam urat lebih mudah terurai sehingga kadar asam urat dalam darah dapat menurun.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Usia terbanyak yaitu 60 - 70 tahun, jenis kelamin terbanyak yaitu wanita, pendapatan pada lansia terbanyak yaitu pada Rp. 1.000.000,00. Uji *wilcoxon* menunjukkan nilai *p* untuk jus nanas yaitu 0,002 ($p < 0,05$) dan nilai *p* untuk jus sirsak yaitu 0,015 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a

diterima. Terdapat pengaruh pemberian jus sirsak dan jus nanas terhadap kadar asam urat pada lansia di RW 13 Malangan, Kelurahan Giwangan, Kecamatan Umbulharjo Yogyakarta Tahun 2018. Selisih penurunan jus nanas 0,286, sedangkan selisih jus sirsak 0,22. Hal tersebut menunjukkan jus nanas lebih efektif dalam menurunkan kadar asam urat.

B. Saran

1. Kelurahan Giwangan

Diharapkan kepada warga kelurahan Giwangan dapat memanfaatkan buah nanas dan sirsak dalam menjaga kesehatan khususnya mencegah peningkatan asam urat.

2. Peneliti lain

Bagi peneliti lain yang berminat meneliti topik yang sama, diharapkan meneliti peran serta keluarga dalam memotivasi lansia untuk mengkonsumsi buah sirsak dan nanas untuk menurunkan kadar asam urat.

4. Sutanto, Teguh (2013). *Deteksi, pencegahan, dan pengobatan asam urat*. Yogyakarta : Buku Pintar
5. Damayanti. (2013). *Sembuh total diabetes, Asam Urat, Hipertensi Tanpa Obat*. Yogyakarta: Pinang Merah

DAFTAR PUSTAKA

1. Padila, (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
2. Potter & Perry. 2009. *Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
3. Bandiyah. (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika