

PENYULUHAN TENTANG PEMANFAATAN TANAMAN OBAT HERBAL UNTUK PENYAKIT ASAM URAT DI DESA LABUHAN LABO

Oleh :

Anwar syahadat¹⁾, Yulia Vera²⁾

^{1,2}STIKes Aufa Royhan Padangsidimpuan

¹⁾anwarsyahadat591@gmail.com

Abstrak

Tumbuhan obat merupakan tumbuhan yang memiliki khasiat untuk mengobati berbagai penyakit, salah satunya yaitu asam urat. Dalam penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui jenis tumbuhan yang dapat digunakan masyarakat sebagai obat penyakit asam urat di Desa Labuhan Labo. Asam urat merupakan penyakit sendi yang terjadi akibat kadar asam urat yang terlalu tinggi dalam darah. Penumpukan asam urat akan membentuk kristal di sendi yang dapat memicu nyeri dan pembengkakan di berbagai sendi tubuh. Pengetahuan yang harus dimiliki oleh pasien asam urat meliputi arti asam urat, penyebab asam urat, gejala, pengobatan dan pencegahan penyakit asam urat. Asam urat dapat diobati dengan pengobatan dan gaya hidup farmakologis perbaikan dengan berbasis pengetahuan yang benar. Asam urat akan menjadi masalah jika orang tua tidak dibimbing dan dilengkapi dengan pengetahuan yang tepat tentang kesehatan asam urat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang asam urat di Desa Labuhan Labo. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang asam urat dan juga tentang pengobatannya secara benar kepada masyarakat. Penjelasan kesehatan tentang asam urat pada lansia dibuat dengan metode ceramah dan diskusi. Dari penyuluhan yang dilakukan di Desa Labuhan Labo masyarakat memiliki pengetahuan yang cukup besar tentang asam urat.

Kata Kunci : Hipertensi, Lansia, Pengetahuan

1. 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 dipraktikkan 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).

Penyakit asam urat merupakan kondisi yang bisa menyebabkan gejala nyeri yang tak tertahankan, pembengkakan, serta adanya rasa panas di area persendian. Penyakit asam urat atau biasa dikenal sebagai gout arthritis merupakan suatu penyakit yang diakibatkan karena penimbunan kristal monosodium urat di dalam tubuh. 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 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 alpukat 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. Sering kali orang salah kaprah dan menyamakan penyakit asam urat dengan rematik. Padahal, rematik adalah istilah yang menggambarkan rasa sakit pada persendian atau otot yang mengalami peradangan (Soekanto, 2012).

Seiring bertambahnya usia seseorang maka terjadi kecenderungan menurunnya berbagai kapasitas fungsional baik pada tingkat seluler maupun pada tingkat organ yang dapat mengakibatkan terjadinya degenerasi sejalan dengan proses menua. Proses menua ini dapat berpengaruh pada perubahan fisiologis yang tidak hanya berpengaruh terhadap penampilan fisik, namun juga terhadap fungsi dan tanggapannya pada kehidupan sehari-hari. 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). Gejala Penyakit Asam Urat, terdapat banyak gejala penyakit asam urat yang umum terjadi, antara lain: Sendi mendadak terasa sangat sakit, Kesulitan untuk berjalan akibat sakit yang mengganggu, khususnya di malam hari, Nyeri akan berkembang dengan cepat dalam beberapa jam dan disertai nyeri hebat, pembengkakan, rasa panas, serta muncul warna kemerahan pada kulit sendi, Saat gejala mereda dan bengkak pun mengempis, tetapi kulit di sekitar sendi yang terkena akan tampak bersisik, terkelupas dan terasa gatal. Meski gejala penyakit ini bisa mereda dengan sendirinya, harus tetap dilakukan pengobatan untuk mencegah risiko kambuh dengan tingkat gejala yang meningkat. Untuk memastikan apakah gejala tertentu merupakan indikasi penyakit asam urat atau bukan, dokter akan melakukan beberapa langkah diagnosis. Dokter mungkin akan melakukan beberapa hal, seperti menanyakan riwayat penyakit pasien, seberapa sering gejala muncul, dan memeriksa lokasi sendi yang sakit. Terdapat juga pemeriksaan lanjutan yang akan dilakukan untuk memastikan diagnosis, antara lain : Tes Darah. Tes darah ditujukan untuk mengukur kadar asam urat dan kreatinin dalam darah. Mereka yang mengidap asam urat memiliki kreatinin hingga 7 mg/dL. Namun, tes ini tidak selalu memastikan penyakit asam urat, karena beberapa orang diketahui memiliki kadar asam urat tinggi tetapi tidak menderita penyakit asam urat. Tes Urine 24 jam. Prosedur ini dilakukan dengan memeriksa kadar asam urat dalam urine yang dikeluarkan pasien selama 24 jam terakhir. Tes cairan sendi. Prosedur ini akan mengambil cairan sinovial pada sendi yang terasa sakit, kemudian akan diperiksa di bawah mikroskop. Tes Pencitraan. Pemeriksaan foto Rontgen akan dilakukan guna mengetahui penyebab radang pada sendi. Sementara itu, USG juga bisa dilakukan untuk mendeteksi kristal asam urat pada sendi.

Pengobatan Penyakit Asam Urat Pada asam urat, biasanya terdapat dua jenis pengobatan. Karena pengobatan yang dilakukan memiliki dua sasaran utama yakni untuk meringankan gejala asam urat dan mencegah serangan kembali terjadi. Pengobatan asam urat yang bisa diterapkan untuk meringankan gejala asam urat adalah dengan menempelkan kantong atau kain berisi es pada bagian sendi yang sakit. atau konsumsilah obat pereda sakit dan obat-obatan golongan steroid. Sementara untuk mencegah asam urat kambuh bisa dilakukan dengan mengonsumsi obat penurun kadar asam urat. Dengan menjaga perilaku dan menghindari kebiasaan pemicu asam urat serta rutin mengonsumsi obat terbukti ampuh menurunkan kadar asam urat. Pencegahan penyakit asam urat menghindari makanan memiliki zat purin tinggi, Perbanyak minum air putih, Tidak mengonsumsi minuman beralkohol, Minum kopi secukupnya. Konsumsi buah yang memiliki antioksidan tinggi, Menghindari obesitas. Rutin berolahraga.

2. METODE PENELITIAN

Pengabdian kepada masyarakat tentang pemanfaatan tanaman obat dan obat tradisional Indonesia untuk pencegahan dan penanggulangan penyakit asam urat dilakukan di Desa Labuhan Labo. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu melakukan deskripsi atau gambaran mengenai fenomena yang ditemukan, hasil penelitian disajikan secara apa adanya (Sugiyono, 2011). Metode pendekatan yang digunakan cross sectional artinya penelitian menggambarkan suatu keadaan dimana objek penelitian hanya diteliti sekali saja dan dalam waktu tertentu secara bersamaan (Notoatmodjo, 2010).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di

Desa Labuhan Labo. Penyuluhan ini dilakukan dengan memberikan penjelasan tentang asam urat, penyebab terjadinya asam urat, gejala penyakit asam urat dan cara pencegahan asam urat secara langsung kepada masyarakat Desa Labuhan Labo serta tanya jawab tentang penyakit asam urat, kemudian diberi penjelasan cara penggunaan tumbuhan herbal yang baik dan benar dengan cara menjelaskan apa itu tumbuhan obat tradisional, nama tumbuhan yang bias digunakan sebagai obat asam urat, bagian tumbuhan obat, Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada masyarakat agar mengetahui sikap yang diberikan sebelum dan sesudah

pemberian materi untuk mengetahui peningkatan pemahaman masyarakat tentang materi yang disampaikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Labuhan Labo Lansia yang diwawancarai secara terstruktur dengan menggunakan kuesioner yang berisi pengetahuan dan sikap responden (yang selanjutnya disebut dengan pengetahuan dan sikap sebelum penyuluhan), kemudian diberikan pendidikan kesehatan berupa penyuluhan kepada lansia yang berisi definisi, penyebab, akibat, komplikasi dan penanganan asam urat. Setelah pengetahuan diwawancarai lagi tentang pengetahuan dan sikap (yang selanjutnya disebut dengan pengetahuan dan sikap setelah penyuluhan). Pertanyaan pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah penyuluhan dibuat sama dengan harapan bahwa dengan diberikannya penyuluhan maka akan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap. Masyarakat yang turut serta dalam pengabdian ini sebagian besar berpendidikan rendah (lulusan SD), memiliki pekerjaan ibu rumah tangga. Berdasarkan data di atas, maka metode penyampaian materi pengetahuan dan sikap dipilih dengan penyuluhan langsung yang disampaikan secara interaktif dan menggunakan bahasa awam. Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan pendidikan kesehatan yang dilakukan dengan menyebarkan pesan dan menanamkan keyakinan. Penyuluhan kesehatan bertujuan mengubah perilaku kurang sehat menjadi perilaku sehat. Media penyampaian penyuluhan dibuat dengan slide yang menarik yang disesuaikan dengan jenis sasaran, tingkat pendidikan, aspek yang ingin dicapai, metode yang digunakan dan sumber yang ada. Pengumpulan informasi tentang pengetahuan dan sikap responden terhadap hipertensi dilakukan dengan wawancara satu per satu antara peneliti dengan responden. Hal ini dilakukan untuk memudahkan penangkapan informasi pada masyarakat.

4. KESIMPULAN

Setelah melakukan pengabdian masyarakat di Desa Labuhan Labo, 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 kesejahteraan, kesehatan masyarakat, meningkatkan pengetahuan dan diharapkan kepada peserta dapat membagi wawasan yang telah diperoleh kepada keluarga

5. 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. Ekstrak herbal (daun salam, jantan 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. Trubus Swadaya
- Putra, R.W. (2012). Uji efek fraksi ekstrak Sidaguri 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.