

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Pemberian Daun Salam Pada Pasien Dengan Asam Urat di Wilayah RT 10 Kelurahan Murni

Zuli Nuranti¹, Maimaznah², Amelia Ade Anggraini³

Prodi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi
Prodi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

Email.mai732373@gmail.com

Submitted : 03/12/2019

Accepted: 10/12/2019

Published: 31/01/2020

Abstract

*Gout is a very painful arthritis caused by the accumulation of crystals in the joints, due to high levels of uric acid in the body. Joints that are attacked primarily are the toes, knees, heels, wrists, fingers and elbows. Apart from pain, gout can also make the joints swell, inflamed, hot and stiff so that sufferers can not do activities as usual. Management of gout is divided into three namely pharmacologically, non-pharmacologically and herbal. Management of gout in non-pharmacological salam plants (*Syzygium polyanthum* Wight). Salam plants contain tannins, flavonoids, alkaloids, and essential oils consisting of citrate and eugenol. Bay leaf can increase urine production (diuretic) so that it can reduce blood uric acid levels. Based on the assessment conducted through interviews, observations and questionnaires obtained data in RT 10 Kelurahan Murni with a KK number of 47 with 172 population, namely the elderly with gout 9.0 20 20%. The activity starts at 15:45 WIB and ends at 16:30 WIB. The activity was carried out not according to the plan that had been made because residents who came one by one and many were still waiting for other residents to come to the extension site. The activity starts with the participants coming by filling in the attendance sheet then the participants are directed to sit in the classrooms of SD N 174 to attend counseling about gout. The results of the participants' education were able to explain again the meaning of gout 80.5%, the cause of gout 78.0%, signs and symptoms of gout 90.2%, prevention of gout 90.2% and complications of gout 78.0%.*

Keywords: *Gout, salam plants*

Abstrak

Penyakit asam urat adalah artritis yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal pada persendian, akibat tingginya kadar asam urat di dalam tubuh. Sendi-sendi yang di serang terutama adalah jari-jari kaki, dengkul, tumit, pergelangan tangan, jari tangan dan siku. Selain nyeri, penyakit asam urat juga dapat membuat persendian membengkak, meradang, panas dan kaku sehingga penderita tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya. Penatalaksanaan asam urat terbagi menjadi tiga yaitu secara farmakologi, non-farmakologis dan herbal. Penatalaksanaan asam urat secara non-farmakologis tanaman salam (*Syzygium polyanthum* Wight). Tanaman salam mengandung tanin, flavonoid, alkaloid, dan minyak atsiri yang terdiri dari sitrat dan eugenol. Daun salam mampu memperbanyak produksi urin (diuretik) sehingga dapat menurunkan kadar asam urat darah. Berdasarkan pengkajian yang dilakukan melalui wawancara, observasi dan penyebaran kuesioner didapatkan data di RT 10 Kelurahan Murni dengan Jumlah KK 47 dengan 172 jumlah penduduk yaitu lansia dengan penyakit asam urat 9 Orang 20,0%. Kegiatan dimulai pukul 15.45 WIB dan berakhir pada pukul 16.30 WIB. Kegiatan dilakukan tidak sesuai dengan rencana yang telah dibuat karena warga yang datang satu persatu dan masih banyak yang menunggu warga lainnya untuk datang ke tempat penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan peserta datang dengan mengisi lembar absensi kemudian peserta diarahkan untuk duduk di ruang kelas SD N 174 untuk mengikuti penyuluhan tentang asam urat. Hasil dari penyuluhan peserta mampu menjelaskan kembali pengertian asam urat 80,5%, penyebab asam urat 78,0%, tanda dan gejala asam urat 90,2%, pencegahan asam urat 90,2% dan komplikasi dari penyakit asam urat 78,0%.

Kata Kunci: Asam Urat, Daun Salam

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular adalah penyakit degeneratif karena berhubungan dengan proses degenerasi (ketuaan). Selain itu Penyakit Tidak Menular disebut juga *new communicable disease* karena dianggap dapat menular melalui gaya hidup dimana gaya hidup dapat menyangkut pola makan, kehidupan seksual dan komunikasi global. Inti atau substansi dalam epidemiologi penyakit tidak menular adalah ditemukannya penyebab dalam hal ini atau yang dipakai adalah istilah ditemukannya faktor resiko sebagai faktor penyebab (Kemenkes, 2013).

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang tidak ditularkan dari orang ke orang. Data PTM dalam RISKESDAS 2013 meliputi : asma, penyakit paru obstruksi kronis (PPOK), kanker, DM, hipertiroid, hipertensi, jantung koroner, gagal jantung, stroke, gagal ginjal kronis, batu ginjal, penyakit sendi/rematik. Data penyakit asma/mengi/bengek dan kanker diambil dari responden semua umur, PPOK dari umur ≥ 30 tahun, DM, hipertiroid, hipertensi/tekanan darah tinggi, penyakit jantung koroner, penyakit gagal jantung, penyakit ginjal, penyakit sendi/rematik/encok dan stroke ditanyakan pada responden umur ≥ 15 tahun (Kemenkes, 2013).

Di dalam Susenas dikumpulkan informasi mengenai jenis keluhan kesehatan yang umum. Keluhan kesehatan yang paling tinggi adalah jenis keluhan lainnya (32,99%). Jenis keluhan lainnya di antaranya keluhan yang merupakan efek dari penyakit kronis seperti asam urat, darah tinggi, rematik, darah rendah dan diabetes. Kemudian jenis keluhan yang juga banyak dialami lansia adalah batuk (17,81%) dan pilek (11,75%) (Kemenkes, 2013).

Penyakit asam urat adalah arthritis yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal pada persendian, akibat tingginya kadar asam urat di dalam tubuh. Sendi-sendi yang di serang terutama adalah jari-jari kaki, dengkul, tumit,

pergelangan tangan, jari tangan dan siku. Selain nyeri, penyakit asam urat juga dapat membuat persendian membengkak, meradang, panas dan kaku sehingga penderita tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya dan penderita tidak dapat berobat di karenakan ekonomi yang kurang. (Yolianingsih, 2010).

Asam urat merupakan hasil metabolisme di dalam tubuh yang kadarnya tidak boleh berlebihan, setiap orang memiliki asam urat di dalam tubuhnya, karena setiap metabolisme normal akan di hasikan asam urat sedangkan pemicunya adalah faktor makanan dan senyawa lain yang banyak mengandung purin. Purin ditemukan pada semua makanan yang mengandung protein. Sangatlah tidak mungkin untuk menyingkirkan semua makanan yang mengandung protein. Diet rendah purin juga membatasi lemak, karena lemak cenderung membatasi pengeluaran asam urat. Apabila penderita asam urat tidak melakukan diet rendah purin, maka akan terjadi penumpukan kristal asam urat pada sendi bahkan bisa pada ginjal yang dapat menyebabkan batu ginjal (Damayanti, 2012).

Kebiasaan makan-makanan yang mengandung purin dapat meningkatkan asam urat dalam darah sehingga dapat menimbulkan gout arthritis. Terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang tinggi kandungan nukleotida purinnya seperti sarden, kangkung, jeroan, dan bayam akan meningkatkan produksi asam urat. Sebaliknya, mengurangi konsumsi makanan dengan kandungan nukleotida purin tinggi dan memperbanyak konsumsi makanan dengan kandungan nukleotida purin rendah akan dapat mengurangi risiko hiperurisemia atau gout arthritis. Salah satu upaya untuk mengurangi penumpukan protein adalah terapi diet asam urat yang baik dan benar (Krisnatuti, 2006).

Untuk mengurangi kadar asam urat tersebut perlu dilakukan terapi pengobatan dengan terapi medis maupun non medis (Noviyanti, 2015). Terapi farmakologi

(medis) adalah pemberian obat kelompok allopurinol, obat anti inflamasi nonsteroid, tetapi salah satu efek yang serius dari obat inflamasi adalah perdarahan saluran cerna. Sedangkan dalam keperawatan terapi non farmakologi disebut keperawatan komplementer. Pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer mempunyai manfaat selain dapat meningkatkan kesehatan secara menyeluruh juga lebih murah, manfaat pengobatan dengan menggunakan terapi komplementer dirasakan oleh pasien dengan penyakit kronik yang rutin mengeluarkan dana. Tumbuhan obat yang digunakan sebagai anti hiperurisemia untuk menurunkan kadar asam urat adalah tanaman salam (*Syzygium polyanthum* Wight). Bagian tanaman yang digunakan adalah daun yang masih segar atau yang sudah dikeringkan. Tanaman salam mengandung tanin, flavonoid, alkaloid, dan minyak atsiri yang terdiri dari sitrat dan eugenol. Daun salam mampu memperbanyak produksi urin (diuretik) sehingga dapat menurunkan kadar asam urat darah (Ningtiyas dan Ramadhian, 2016). Menurut Riskesdas tahun 2013, prevalensi penyakit gout berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24,7% jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tertinggi pada umur ≥ 75 tahun (54,8%). Penderita wanita juga lebih banyak (27,5%) dibandingkan dengan pria (21,8%) (Riskesdas, 2013).

Riskesdas (2018) melaporkan bahwa prevalensi penyakit sendi pada penduduk umur ≥ 15 tahun di Indonesia pada tahun 2013 berada pada angka 11,9% dan terjadi penurunan di tahun 2018 di angka 7,3%. Sedangkan di Provinsi Jambi angka penyakit sendi mengalami peningkatan yaitu sekitar 8,2% ditahun 2013 menjadi 9% di tahun 2018.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ayuro (2017) dengan judul penelitian "*Rebusan daun salam untuk penurunan kadar asam urat dan intensitas*

nyeri arthritis gout di Puskesmas Andalas Padang"

menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian air rebusan daun salam terhadap intensitas nyeri pada penderita arthritis gout rata-rata intensitas nyeri sebelum pemberian air rebusan daun salam 6,08 dan sesudah pemberian air rebusan daun

salam 3,33 dengan rata-rata perbedaannya yaitu 2,750. Secara statistik terdapat perubahan yang signifikan dengan p value 0,000 ($p < 0,05$).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arhiatma, Rosita,

Lestariningsih (2017) dengan judul penelitian "*Hubungan antara pengetahuan tentang gout arthritis terhadap perilaku pencegahan gout arthritis pada lansia*" menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan masyarakat tentang asam urat dengan perilaku pencegahan asam urat ($p=0,019$) dengan kerataan rendah dan berkolerasi positif ($\tau = 0,239$). Ada hubungan antara tingkat pengetahuan masyarakat tentang asam urat dengan perilaku pencegahan asam urat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setyaningrum, Kusumaningrum, Rini (2017) dengan judul penelitian "*Pemberian Air Rebusan Daun Salam (Syzygium Polyanthum) Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Asam Urat Di Dusun Kadisoro Desa Gilangharjo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul Diy Tahun 2017*" menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian air rebusan daun salam terhadap penurunan kadar asam urat dengan presentase keberhasilan 77,8%. Praktik keperawatan komunitas Profesi Ners kelompok Hipocrates Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi dilaksanakan di RT 10 Kelurahan Murni kecamatan Danau Sipin Kota Jambi dengan jumlah 47 KK dan jumlah penduduk 172 jiwa. Berdasarkan hasil pendataan yang dilakukan pada tanggal 06 November 2019 didapatkan beberapa masalah salah satunya adalah masalah asam urat, masyarakat

banyak yang jarang memeriksakan kesehatan secara teratur, banyak yang lebih memilih pengobatan secara herbal karena takut mengkonsumsi obat-obatan medis, masyarakat banyak yang tidak menyadari pentingnya menerapkan pola hidup sehat padahal sudah menderita asam urat karena tidak mengetahui bagaimana pola hidup yang sehat bagi penderita asam urat. Data dari kuesioner didapatkan 9 orang lansia menderita asam urat dengan persentase 20.0%.

Berdasarkan permasalahan yang telah didapatkan, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit asam urat sehingga masyarakat mau melaksanakan pencegahan asam urat maka perlu diadakan penyuluhan kesehatan tentang asam urat dan demonstrasi pemberian daun salam untuk merubah perilaku masyarakat ke gaya hidup yang lebih sehat.

TARGET DAN LUARAN

A. Target

Dari permasalahan mitra yang dipaparkan terdapat salah satu masalah yang ditemukan di RT 10 Kelurahan Murni yaitu masyarakat banyak yang tidak mengetahui tentang asam urat oleh karena itu akan diadakan penyuluhan kesehatan tentang asam urat dengan memberikan terapi komplementer dengan menggunakan daun salam.

B. Luaran

Dari penyuluhan yang kami sampaikan diharapkan masyarakat RT 10 Kelurahan Murni dapat mengetahui dan memahami tentang asam urat dan penatalaksanaan herbal daun salam untuk mengobati asam urat. Rencana tindak lanjut dari permasalahan penyakit asam urat akan berkordinasi dengan puskesmas Putri Ayu dalam program penyakit tidak menular (PTM) dengan melibatkan posbindu untuk melakukan penyuluhan tentang asam urat yang diselenggarakan 1 bulan sekali di 5 kelurahan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan dimulai pukul 15.45 WIB dan berakhir pada pukul 16.30 WIB. Kegiatan dilakukan tidak sesuai dengan rencana yang telah dibuat karena warga yang datang satu persatu dan masih banyak yang menunggu warga lainnya untuk datang ke tempat penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan peserta datang dengan mengisi lembar absensi kemudian peserta diarahkan untuk duduk di ruang kelas SD N 174 untuk mengikuti penyuluhan tentang asam urat. Sebelum mengikuti penyuluhan dari 41 peserta yang mampu menjawab dalam menggali materi asam urat didapatkan 10 peserta mampu menjawab. Setelah dilakukan penyuluhan didapatkan 34 peserta mampu menjawab dengan benar serta memahami cara membuat rebusan daun salam sebagai salah satu herbal yang dapat menurunkan asam urat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Dari penyuluhan yang disampaikan kepada 41 peserta mengetahui tentang : sebelum disampaikan materi, kelompok melakukan pretest (sebelum) diberikan edukasi mengenai pengertian asam urat diperoleh pengetahuan baik 63,4%. Setelah dilakukan penyuluhan terhadap 41 peserta didapatkan hasil posttest (sesudah) diberikan edukasi diperoleh pengetahuan baik mengenai pengertian asam urat diperoleh 80,5% Dari hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa anak-anak yang telah diberi penyuluhan bisa mengerti dan memahami pengertian dari asam urat. Asam urat adalah penyakit yang menyerang persendian dan jaringan tulang oleh penumpukan kristal asam urat sehingga menimbulkan peradangan. Gout adalah penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebihan, baik akibat produksi yang meningkat, pembuangannya melalui ginjal yang menurun, atau akibat peningkatan asupan makanan kaya purin. Gout terjadi ketika

cairan tubuh sangat jenuh akan asam urat karena kadarnya yang tinggi (Zahara, 2013). Pretest kedua yang dilakukan kelompok pretest mengenai penyebab asam urat diperoleh pengetahuan baik 61,0%. Setelah dilakukan penyuluhan terhadap 41 peserta didapatkan hasil posttest (sesudah) diberikan edukasi pengetahuan baik mengenai penyebab asam urat diperoleh 78,0% Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan pemahaman masyarakat dalam memahami penyebab asam urat.

Penyebab asam urat menurut Sudoyo (2016) menyatakan bahwa penyakit asam urat digolongkan menjadi penyakit gout primer dan penyakit sekunder :

- a. Faktor keturunan dan obesitas/kegemukan.
- b. Konsumsi makanan tinggi protein, purin, konsumsi kafein dan alkohol.
- c. Gangguan pengeluaran asam urat ginjal dan stress.

Produksi asam urat meningkat juga bisa karena penyakit darah (penyakit sumsum tulang, polisitemia), obat-obatan (alkohol, obat-obat kanker, vitamin B12). Penyebab lainnya adalah Obesitas (kegemukan), Penyakit kulit (psoriasis), kadar trigliserida yang tinggi. Pada penderita diabetes yang tidak terkontrol dengan baik biasanya terdapat kadar benda-benda keton (hasil buangan metabolisme lemak) yang tinggi. Benda-benda keton yang meningkat akan menyebabkan asam urat ikut meningkat. Pretest yang ketiga yang dilakukan kelompok pretest mengenai tanda dan gejala asam urat diperoleh pengetahuan baik 61,0%. Setelah dilakukan penyuluhan terhadap 41 peserta didapatkan hasil posttest (sesudah) diberikan edukasi pengetahuan baik mengenai tanda dan gejala asam urat diperoleh 78,0% Tanda dan gejala asam urat menurut Zahara (2013) tanda dan gejala asam urat adalah sebagai berikut :

- a. Sendi terasa nyeri, terutama pada malam dan pagi hari.

- b. Sendi terasa ngilu, bahkan tampak bengkak dan meradang (kemerahan)
 - c. Nyeri sendi berulang kali pada jari kaki, jari tangan, tumit, lutut, siku dan pergelangan tangan.
 - d. Pada kasus yang parah, sendi akan mengalami nyeri ketika bergerak.
 - e. Kulit kemerahan hingga keunguan.
- Serangan asam urat menurut Zahara (2013) terjadi secara mendadak, timbulnya serangan bisa di picu oleh :

- a. Luka ringan dan pembedahan
- b. Pemakaian sejumlah besar alkohol atau makanan yang kaya akan protein.

c. Kelelahan, stres emosional dan penyakit. Pretest keempat yang dilakukan kelompok mengenai pencegahan asam urat didapatkan hasil sebelum diberikan edukasi 58,5% pengetahuan warga baik tentang pencegahan asam urat. Setelah dilakukan penyuluhan terhadap 41 peserta didapatkan hasil posttest (sesudah) diberikan edukasi 87,8% pengetahuan warga baik tentang pencegahan asam urat. Pencegahan menurut Zahara (2013) pencegahan asam urat, sebagai berikut :

- a. Diet yang baik untuk mencegah asam urat dengan cara menghindari atau mengurangi makanan yang tinggi kadar asam urat, diantaranya: makanan yang memiliki zat purin tinggi yaitu daging merah, seafood, anggur, kacang-kacangan ragi, teh dan kopi, sayuran hijau (bayam), kembang kol.
- b. Hindari minuman beralkohol.
- c. Mengonsumsi makanan yang rendah purin, macam-macam sayuran (jamur, kubis, asparagus, ceri, buncis, selada, lobak, jagung, kentang, wortel), buah-buahan (apel, pisang, jeruk, dan melon), kacang tanah, keju, pasta dan telur.
- d. Periksa kesehatan terutama kesehatan sendi dan tulang.

e. Rajin berolahraga.

Pretest kelima yang dilakukan kelompok pretest mengenai komplikasi asam urat diperoleh pengetahuan baik 61,0%. Setelah dilakukan penyuluhan terhadap 41 peserta didapatkan hasil posttest (sesudah) diberikan edukasi pengetahuan baik mengenai komplikasi asam urat diperoleh 78,0% Komplikasi dari asam urat menurut Noviyanti (2015) sebagai berikut:

- a. Komplikasi pada ginjal
- b. Komplikasi pada jantung
- c. Komplikasi pada hipertensi

Prosedur penatalaksanaan rebusan daun salam

Alat:

1 buah Panci 1 buah gelas
1 buah saringan 1 buah sendok Kompor

Bahan:

10-15 lembar daun salam

Cara membuat :

Sebanyak 10-15 lembar daun salam *Syzygium poliantha* direbus dalam 2 gelas air hingga tersisa 1 gelas. Minum air rebusan 2 kali sehari.

B. Pembahasan

Rencana tindak lanjut dari permasalahan penyait asam urat akan berkordinasi dengan puskesmas Putri Ayu dalam program penyakit tidak menular (PTM) dengan melibatkan posbindu untuk melakukan penyuluhan tentang asam urat yang diselenggarakan 1 bulan sekali di 5 kelurahan.



Gambar1 Penyampaian materi asam urat

Berdasarkan data sebelum edukasi 63,4% kurang pengetahuan tentang asam urat, setelah diberikan edukasi selama 45 menit terhadap 41 peserta didapatkan hasil posttest 80,5% yang artinya terjadi peningkatan sebelum dan sesudah diberikan edukasi 17,1%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ndede, Oroh & Bidjuni (2019) dengan judul penelitian “*Pengaruh pemberian rebusan daun salam terhadap penurunan kadar asam urat pada penderita gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Ranotana Weru*” menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian rebusan daun salam pada penderita gout arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Weru Manado dengan *p-value* 0.000.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Setyaningrum, Kusumaningrum, Rini (2019) dengan judul penelitian “*Pemberian Air Rebusan Daun Salam (Syzygium Polyanthum) Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Asam Urat Di Dusun Kadisoro Desa Gilangharjo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul Diy Tahun 2017*” menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian air rebusan daun salam terhadap penurunan kadar asam urat dengan presentase keberhasilan 77,8%. Setelah dilaksanakan penyuluhan pada lansia dan dewasa peserta dapat menyebutkan :

1. Pengertian asam urat
2. Penyebab asam urat
3. Tanda dan gejala asam urat
4. Pencegahan asam urat
5. Obat asam urat secara herbal
6. Penatalaksanaan asam urat
7. Komplikasi dari asam urat
8. Penatalaksanaan rebusan daun salam

Asam urat adalah penyakit yang menyerang persendian dan jaringan tulang oleh penumpukan kristal asam urat sehingga menimbulkan peradangan. Gout adalah penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebihan, baik akibat produksi yang meningkat, pembuangannya melalui ginjal yang menurun, atau akibat peningkatan asupan makanan kaya purin. Gout terjadi ketika

cairan tubuh sangat jenuh akan asam urat karena kadarnya yang tinggi (Zahara, 2013).



Gambar 2 Menanyakan kepada masyarakat tentang asam urat

Penyebab asam urat yaitu : faktor keturunan dan obesitas/kegemukan. konsumsi makanan tinggi protein, purin, konsumsi kafein dan alkohol dan gangguan pengeluaran asam urat diginjal dan stress (Sudoyo, 2016). Tanda dan gejala asam urat yaitu : sendi terasa nyeri, terutama pada malam dan pagi hari, sendi terasa ngilu, bahkan tampak bengkak dan meradang (kemerahan), nyeri sendi berulang kali pada jari kaki, jari tangan, tumit, lutut, siku dan pergelangan tangan, pada kasus yang parah, sendi akan mengalami nyeri ketika bergerak serta kulit kemerahan hingga keunguan. (Zahara, 2013). Komplikasi dari asam urat yaitu pada ginjal, pada jantung dan hipertensi (Noviyanti, 2015).

Pencegahan asam urat : dengan cara menghindari atau mengurangi makanan yang tinggi kadar asam urat, diantaranya : makanan yang memiliki zat purin tinggi seperti daging merah, seafood, anggur, kacang-kacangan, ragi, teh dan kopi, sayuran hijau (bayam, hindari mengkonsumsi alkohol, rajin berolahraga, mengkonsumsi makanan rendah purin, macam-macam sayuran (jamur, kubis, asparagus, ceri, buncis, lobak jagung, kentang, wortel), buah-buahan (apel, pisang, jeruk dan melon), kacang tanah, keju, pasta dan telur dan rajin. (Zahara 2013).

Obat asam urat secara herbal : Daun salam bentuk sedikit lonjong dengan nama

ilmiahnya *Syzygium polyantum*. Didalam daun salam terkandung flavonoid, alkaloid, tannin dan minyak astiri, jahe : jahe efektif meredakan nyeri karena asam urat sekaligus memperlancar peredaran darah. Didalam nya terkandung fitokimia, yang berkhasiat menyembuhkan berbagai jenis penyakit, daun sirsak yang mengandung zat-zat seperti annocatin, asam linoleat serta vitamin A dan C (Trubus, 2011).

Penatalaksanaan rebusan daun salam yaitu : alat: 1 buah panci, 1 buah gelas, 1 buah saringan, 1 buah sendok dan kompor. Bahan: 10-15 lembar daun salam. Cara membuat : sebanyak 10-15 lembar daun salam *Syzygium poliantha* direbus dalam 2 gelas air hingga tersisa 1 gelas. Minum air rebusan 2 kali sehari.



Gambar 3 Memberikan rebusan daun salam.

Daun salam mengandung tanin, flavoid, saponin, triterpen, polifenol, alkaloid, dan minyak atrisi. Kandungan flavoid pada daun salam juga mempunyai aktifitas sebagai antioksidan yang dapat menghambat kerja enzim xantin oksidase sehingga membentuk asam urat terhambat (Utami, 2010).

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 November 2019 pukul 15.30 Wib di SDN 174 Kelurahan Murni. Kegiatan ini dihadiri oleh 41 peserta di RT 10 Kelurahan Murni. Hasil dari kegiatan penyuluhan lansia dan dewasa mampu menjelaskan kembali materi penyuluhan yang telah disampaikan meskipun masih belum

seluruhnya dan lansia dan dewasa mengetahui tentang asam urat dan penatalaksanaan rebusan daun salam.

Hasil dari pendidikan kesehatan yang dilakukan pada tanggal 21 November 2019 didapatkan bahwa pengetahuan peserta rata-rata sebelum dilakukan pendidikan kesehatan 63,4% kurang pengetahuan tentang asam urat dan setelah dilakukan penyuluhan 45 menit terhadap 41 peserta didapatkan hasil posttest 80,5% yang artinya terdapat peningkatan sebelum dan sesudah sebesar 17,1%. Rencana tindak lanjut dari permasalahan penyakit asam urat akan berkordinasi dengan puskesmas Putri Ayu dalam program penyakit tidak menular (PTM) dengan melibatkan posbindu untuk melakukan penyuluhan tentang asam urat yang diselenggarakan 1 bulan sekali di 5 kelurahan.

B. Saran

Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tentang asam urat dan penatalaksanaan rebusan daun salam di RT 10 Kelurahan Murni diharapkan lansia dan dewasa dapat mengenal penatalaksanaan dari rebusan daun salam. Hasil pendidikan kesehatan ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi bagi pihak puskesmas tentang pengetahuan, dan praktik penatalaksanaan rebusan daun salam sehingga diharapkan kepada puskesmas untuk memberikan penyuluhan secara rutin pada dewasa dan lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Allah SWT karena berkat dan rahmat-Nya lah acara ini bisa berjalan dengan lancar, shalawat serta salam juga tidak kami haturkan pada nabi besar Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan kezaman terang benderang seperti saat ini, terima kasih kepada Lurah kelurahan murni, ketua RT 10 dan kader RT 10 yang telah mengizinkan kami untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan tentang cuci tangan, terima kasih juga untuk dosen pembimbing atas bimbingan mereka, serta masyarakat RT 10 Kelurahan murni yang telah telah

membantu pengabdian masyarakat ini berjalan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, A & Chaidir R. 2018. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) terhadap penurunan kadar asam urat.
- Bone, K & Mill S. 2013. Principles and Pratices Phyrotherapy-modern Herbal medicine second edition united states of america :Churulliving stone Elsever.
- Chushine and Lamb. 2011. Daya hambat ekstrak daun sambilo (Andrographilis pahiculata) terhadap populasi bakteri pada ulser recurrent aphtous stomatitis.
- Damayanti, 2012. *Panduan Lengkap Mencegah & Mengobati Asam Urat*. Yogyakarta : Araska.
- Dalimarta S. 2005. *Tanaman Obat di Lingkungan Sekitar*. Jakarta : Puspa Swara.
- Hariana. 2008. *Tumbuhan obat dan khasiatnya*. Jakarta: Penebar Suradaya.
- Heinrch, et al. 2012. *Farmakogonosi dan fitioterapi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Kemendes RI. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta: Kemendes RI.
- RISKESDAS 2018. Data Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kemendes RI.
- Krisnatuti, R. Y. 2006. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Gangguan Asam Urat*. Jakarta: PenebarSwadaya.
- Setyaningrum, Kusumaningrum, Rini. 2017. "Pemberian Air Rebusan Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Asam Urat Di Dusun Kadisoro Desa Gilangharjo Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul DIY Tahun 2017. Yogyakarta: STIKES Surya Global.

- LeMone, Burke, & Bauldoff. 2016. *Keperawatan Medikal Bedah*, Alih bahasa. Jakarta: EGC.
- Musa N. L, et al. 2011. Preliminary studies on phytochemical screening of lilam and fruit from malaysia *E-Journal of Chemistry*.
- Ndede V.L.P, Oroh W & Bidjuni H. 2019 Pengaruh pemberian rebusan daun salam terhadap penurunan kadar asam urat pada penderita gout arthritis di wilayah Puskesmas Ranotana Weru Manado.
- Noviyanti. 2015. *Hidup sehat tanpa asam urat*. Yogyakarta: Notebook (Perpustakaan Republik Indonesia).
- Riskesdas. 2013. Data penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kemenkes RI.
- Riskesdas. 2018. Data Penyakit Tidak Menular Di Provinsi Jambi Tahun 2018
- Ramadhian, N. 2016. Efektivitas Ekstrak Daun Salam untuk Menurunkan Kadar Asam Urat Pada Penderita Arthritis Gout. Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung.
- Shabur Julianto, T. 2016. Minyak Aysiri Bunga Indonesia. Yogyakarta : *Deep publish*.
- Sabir.2003. Identifikasi golongan flavonoid dan propolis trigono sp dari Kabupaten Bulukumba Sulawesi Selatan yang digunakan pada perawatan koping pulpa langsung. *Jurnal Kedokteran gigi (Dental jurnal)*.
- Sudoyo, A. W, et al. 2016. Buku ajar penyakit dalam ed. 5. Jakarta: Interna Publishing.
- Trubus., 2011 *Tanaman Herbal*. Penerbit Buku Jakarta.
- Utami. Iw. 2010. Efek fraksi air ekstrak etanol daun salam (*Syzygium polyanthum* Wight) terhadap penurunan asam urat pada mencitputih (*Mus musculus*) jantan galur balb-c yang diinduksi dengan kalium moksinat. *Skripsi*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Winarto W.P. 2004. *Khasiat dan Manfaat Kunyit*. Jakarta: Agromedika Pustaka.
- Zahara, 2013. *Arthritis Gout Metakarpal Dengan perilaku makan tinggi purin diperberat oleh aktifitas mekanik pada kepala keluarga dengan posisi menggenggam statis*. Yogyakarta: Nuha Medika.