

**PENYULUHAN TENTANG PENYAKIT GOUT DAN LATIHAN FISIK PADA MASYARAKAT DI DESA STAMBUL JAYA KECAMATAN TANO ALAS KABUPATEN ACEH TENGGARA**

***COUNSELING ABOUT GOUT'S DISEASE AND PHYSICAL TRAINING FOR COMMUNITY IN STAMBUL JAYA VILLAGE, TANO ALAS SUB-DISTRICT, ACEH TENGGARA DISTRICT***

**Yessy Syahradesi\*, Yumnaini**

Program Studi Profesi Ners STIKes Nurul Hasanah Kutacane  
Jalan Ahmad Yani, Pulo Kemiri, Kecamatan Babussalam, Kutacane, Kabupaten Aceh Tenggara  
\*Email: yessysyahradesi1@gmail.com

**ABSTRAK**

Gout sebagai salah satu penyakit orang kaya karena gaya hidup mereka yang sangat berlebihan dalam mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi protein, tinggi lemak, mengonsumsi minuman beralkohol dan merokok aktif. Asumsi masyarakat mengatakan bahwa gout merupakan penyakit rheumatik yang terjadi pada daerah sendi kaki dan tangan, sehingga perlu dilakukan penyuluhan, pemeriksaan kadar gout, dan latihan fisik. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 November 2019 pukul 08.00-10.00 WIB di Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara yang dihadiri oleh 35 orang. Kegiatan ini dilakukan dengan metode penyuluhan, dan dilanjutkan dengan diskusi. Setelah itu dilakukan evaluasi yang terdiri atas evaluasi awal (*pre-test*), evaluasi proses (pertanyaan saat diskusi), dan evaluasi akhir (*post-test*). Berdasarkan data hasil pengamatan diperoleh rata-rata nilai *pre-test* peserta 43,81 dan *post-test* 67,45. Setelah dilakukan penyuluhan mengenai penyakit gout, terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat di Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara tentang penyakit gout. Setelah penyuluhan, masing-masing masyarakat diperiksa kadar gout dalam darah dengan menggunakan alat digital. Berdasarkan hasil pemeriksaan dari 35 orang terdapat 10 orang yang kadar gout di atas normal. Berarti angka kejadian gout di desa Stambul Jaya cukup tinggi. Terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat di Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara tentang penyakit gout. Penyakit gout di Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara angka kejadian cukup tinggi.

Kata kunci: penyuluhan, gout, latihan fisik

**ABSTRACT**

Gout as one of the diseases of the rich because their lifestyle is very excessive in consuming foods that contain high protein, high fat, consume alcoholic beverages and active smoking. The public assumption says that gout is a rheumatic disease that occurs in the joints of the feet and hands, so that counseling is needed, examination of uric acid levels and physical exercise. The activity was carried out on November 12, 2019 at 08.00-10.00 WIB in Tambul Jaya Village, Tanoh Alas District, Southeast Aceh District, which was attended by 35 people. This activity is carried out by the counseling method, followed by a discussion. After that, conduct an evaluation consisting of an initial evaluation (*pre-test*), process evaluation (questions during discussion) and final evaluation (*post-test*). Based on observational data obtained an average *pre-test* score of participants 43.81 and 67.45 *post-test*. After counseling about gout, there was an increase in community knowledge in Stambul Jaya Village, Tanoh Alas District, Southeast Aceh Regency about gout. After counseling, each community was examined for uric acid levels in the blood using a digital device. Based on the results of examinations of 35 people there were 10 people whose uric acid levels were above normal. This means that the incidence of gout in the village of Stambul Jaya is quite high. There is an increase in public knowledge in Stambul Jaya Village, Tanoh Alas District, Southeast Aceh Regency about gout. Gout in Stambul Jaya Village, Tanoh Alas District, Southeast Aceh District, the incidence rate is quite high.

*Keywords: counseling, gout, physical exercise*

## PENDAHULUAN

Taraf hidup masyarakat yang meningkat terutama di negara maju dan kota besar membawa perubahan pada pola hidup setiap individu (Tumenggung, 2015). Gout bukan karena faktor genetik, namun lebih disebabkan pola makan yang terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung purin (Utami, 2009). Gout cenderung lebih berkaitan dengan makanan tinggi purin.

Gout adalah asam berbentuk kristal yang merupakan produk akhir dari metabolisme atau pemecahan purin, yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat pada inti sel-sel tubuh. Secara alamiah purin terdapat dalam tubuh dan dijumpai pada makanan dari sel hidup, yaitu makanan dari tanaman (sayur, buah, kacang-kacangan), maupun dari hewan (daging, jeroan, ikan sarden). Setiap orang memiliki gout di dalam tubuh, karena pada setiap metabolisme normal dihasilkan gout (Dhalimarta, 2008).

Gout sebagai salah satu penyakit orang kaya karena gaya hidup mereka yang sangat berlebihan dalam mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi protein, tinggi lemak, mengkonsumsi minuman beralkohol dan merokok aktif (Noviyanti, 2015).

Gout tidak hanya diderita pada usia lanjut, akan tetapi usia remaja juga akan menderita penyakit ini (Herliana, 2013). Prevalensi penyakit gout di Indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun sebanyak 32 % dan di atas 34 tahun sebanyak 68 % (WHO, 2015). *Gout arthritis* di dunia sebanyak 34,2%. *Gout arthritis* sering terjadi di negara maju seperti Amerika dengan prevalensi sebesar 26,3 % dari total penduduk. Namun, peningkatan juga terjadi di negara berkembang, salah satunya di Indonesia (WHO, 2017).

Hiperurisemia di China pada tahun 2006 sebanyak 25,3% dan gout sebanyak 0,36%, pada dewasa usia 20-74 tahun (Kumalasari, ddk., 2009). Prevalensi gout di Indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun sebanyak 32% dan kejadian tertinggi pada penduduk Minahasa sebanyak 29,2% (Pratiwi, 2013).

Prevalensi *gout arthritis* di Indonesia, pada tahun 2018 sebesar 11,9%, provinsi Bali berkisar 19,3%, Aceh sebanyak 18,3%, Jawa Barat sebanyak 17,5%, dan Papua sebanyak 15,4%. Sedangkan berdasarkan gejala *gout arthritis* di Nusa Tenggara Timur sebanyak 33,1%, Jawa Barat sebanyak 32,1%, dan Bali sebanyak 30% (Kemenkes, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ndede, dkk. (2019), di Wilayah Kerja Puskesmas Ranotana Weru didapatkan bahwa dari 16 responden yang menderita gout sebagian besar berada pada rentang usia 46-55 tahun (43,8%).

Untuk meningkatkan pengetahuan maka dilakukan penyuluhan tentang penyakit gout dan latihan fisik di Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara

karena daerah tersebut jauh dari kampus serta masih kurangnya informasi kesehatan. Hasil pengamatan di daerah tersebut banyak ditanam sayur-sayuran hijau, tetapi sebagian masyarakat menghindari makan sayur-sayuran hijau dikarenakan kekhawatiran nyeri sendi yang diduga gout. Padahal nyeri sendi yang dirasakan bisa karena terlalu banyak aktifitas fisik atau karena penyakit yang lain. Karena jauhnya sarana pelayanan kesehatan maka keinginan untuk memeriksakan gout tidak dilakukan. Berdasarkan latar belakang di atas, diperlukan adanya upaya peningkatan pengetahuan di Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara tentang penyakit gout dengan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan. Selain itu, perlu juga dilakukan pemeriksaan kadar gout untuk memastikan apakah mereka menderita gout atau tidak, serta latihan fisik dan pemberian obat herbal. Sehingga dengan kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat memberi manfaat bagi masyarakat luas, terutama di Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara. Kegiatan ini bertujuan:

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat di Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara mengenai penyakit gout, sehingga angka kejadian gout menurun.
2. Melakukan pemeriksaan gout sehingga dapat mengetahui apakah masyarakat menderita gout atau tidak.
3. Mendemonstrasikan pengolahan obat herbal, sehingga mengurangi kadar gout
4. Melakukan latihan fisik dengan senam persendian, sehingga mengurangi rasa nyeri

Informasi yang diperoleh masyarakat tentang gout dapat mengurangi angka kejadian gout di Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara. Bagi masyarakat yang sudah diperiksa kadar gout darah dapat didiagnosa apakah mengalami gout atau tidak. Sehingga dapat mencegah komplikasi maupun memperbaiki kondisi yang ada.

## **BAHAN DAN METODE**

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 12 November 2019 di Paud KB Ar-Rahman di Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu rumah tangga di Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara. Metode kegiatan yang digunakan adalah penyuluhan yang dilanjutkan dengan diskusi. Materi penyuluhan yang diberikan mencakup: (1) Pengertian gout, (2) Etiologi, (3) Tahap perkembangan penyakit gout, (4) Tanda dan gejala, (5) Pemeriksaan diagnostik, dan (6) Penatalaksanaan.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini dilakukan melalui evaluasi yang terdiri atas evaluasi awal, evaluasi proses dan evaluasi akhir. Evaluasi awal dilakukan dengan memberikan *pre-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan materi yang akan diberikan. Hasil dari evaluasi ini berupa nilai skor tiap peserta, yang merupakan hasil pembagian dari jawaban benar dengan total jumlah pertanyaan dikalikan 100. Evaluasi proses dilakukan dengan melihat tanggapan masyarakat terhadap pertanyaan-pertanyaan yang diajukan ataupun umpan balik yang diberikan dalam diskusi. Evaluasi akhir dilakukan dengan memberikan *post-test* kepada peserta yang berisi pertanyaan-pertanyaan sama yang telah diberikan pada *pre-test*. Skor nilai *post-test* dibandingkan dengan skor nilai *pre-test*. Apabila nilai *post-test* lebih tinggi dari nilai *pre-test* maka kegiatan penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada hari Selasa, tanggal 12 November 2019 di Paud Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara. Kegiatan tersebut dilaksanakan selama 2 jam (pukul 08.00 s.d. 10.00 WIB), dan dihadiri oleh 35 orang peserta. Untuk mengetahui tingkat keberhasilan penyuluhan, sebelum pelaksanaan penyuluhan diberikan *pre-test* terlebih dahulu dengan membagikan lembar soal yang terdiri atas 10 soal tipe benar salah. Peserta lalu diberikan waktu mengerjakan soal, lalu lembar jawaban *pre-test* dikumpulkan. Selanjutnya penyuluh memberikan materi mengenai penyakit gout.



**Gambar 1. Penyampaian Materi Penyuluhan**

Selain penyuluhan, penyuluh juga mengadakan tanya jawab dan diskusi. Setelah penyuluhan selesai, diberikan *post-test* dengan menggunakan soal yang sama seperti pada *pre-test*. Dalam memberikan penyuluhan, penyuluh menggunakan alat bantu berupa *leaflet* yang penyuluh susun sendiri berdasarkan literatur yang ada dan hasil diskusi anggota pelaksana kegiatan pengabdian ini.

Berdasarkan data hasil pengamatan *pre-test*, diketahui bahwa rata-rata nilai peserta 45,61. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, nilai hasil pengamatan meningkat. Sebagian besar peserta menjadi paham mengenai gout. Setelah dilakukan *post-test*, nilai rata-rata peserta menjadi 65,37. Setelah mendapatkan peningkatan pengetahuan masyarakat di Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara tentang penyakit gout.



**Gambar 2. *Post-test***

Setelah dilakukan penyuluhan, masing-masing peserta diperiksa kadar gout dalam darah dengan alat digital. Hasil pemeriksaan didapatkan bahwa dari 35 orang peserta dan 8 orang yang memiliki kadar gout di atas normal. Itu berarti angka kejadian gout di desa Stambul Jaya cukup tinggi.



**Gambar 3. Pemeriksaan Gout**

## KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah mendapatkan penyuluhan tentang penyakit gout terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat di Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara tentang penyakit gout. Angka kejadian penyakit gout di Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara sendiri cukup tinggi. Diharapkan peserta penyuluhan yang telah mendapatkan materi tentang penyakit gout dapat meneruskan kepada keluarga dan orang-orang di sekitarnya sehingga dapat mencegah terjadinya penyakit gout.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penyuluh mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Penghulu dan Kader Kesehatan Desa Stambul Jaya Kecamatan Tanoh Alas Kabupaten Aceh Tenggara atas dukungan dan partisipasi dalam kegiatan penyuluhan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dhalimarta, S. (2008). *Resep Tumbuhan Obat Untuk Gout*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Kemkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kumalasari, TS, Saryono dan Purnaman, I. (2009). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Gout Darah pada Penduduk Desa Banjar Anyar. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*. 04(3), 119-124.
- Ndede, V.Z.L.P., Oroh, W. dan Bidjuni, H. (2019). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Penderita Gout Artritis di Wilayah Kerja Puskesmas Ranotana Weru. *e-journal Keperawatan (e-Kp)*, 7(1), 1-8.
- Noviyanti. (2015). *Hidup Sehat tanpa Gout*. Yogyakarta: Notebook.
- Pratiwi, V.F. (2013). Gambaran Kejadian Gout (Gout) Berdasarkan Kegemukan dan Konsumsi Makanan (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Kalisat Kecamatan Kalisat Kabupaten Jember). *Skripsi*. Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember. Jember.
- Tumenggung, I. (2015). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gout Artritis Di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango. *Journal Health And Nutritions*, 1(2), 1-12.
- WHO. (2015). Indonesia: *WHO Statistical Profile*. Jenewa, Swiss.
- WHO. (2017). *WHO Methods and Data Sources Global Burden of Disease Estimates 2000-2015*. Jenewa, Swiss.
- Utami. (2009). *Solusi Sehat Mengatasi Gout & Rematik*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Herliana. (2013). *Penyakit Asam Urat Kandas Berkat Herbal*. Jakarta: FMedia.