BUKU SAKU KADER
PENGONTROLAN ASAM URAT DI MASYARAKAT

TIM PENYUSUN
Ema Madyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
Fitrina Kusumaningrum, SKM., MPH
Ratri Kusuma Wardani, S.Gz
Annisa Ryan Susilaningrum, S.Kep., Ns
Anisah Ramadhani, S.Kep., Ns

UNIVERSITAS GADJAH MADA

HDSS Sleman bekerja sama dengan Tim Pengabdian Masyarakat
Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan,
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2020

BUKU SAKU KADER
PENGONTROLAN ASAM URAT DI MASYARAKAT

TIM PENYUSUN
Ema Madyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
Fitrina Kusumaningrum, SKM., MPH
Ratri Kusuma Wardani, S.Gz
Annisa Ryan Susilaningrum, S.Kep., Ns
Anisah Ramadhani, S.Kep., Ns

UNIVERSITAS GADJAH MADA

HDSS Sleman bekerja sama dengan Tim Pengabdian Masyarakat
Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan,
Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2020

BUKU SAKU KADER:
PENGONTROLAN ASAM URAT DI MASYARAKAT

Ema Madyaningrum S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
Fitrina Kusumaningrum, SKM., MPH
Ratri Kusuma Wardani, S.Gz
Annisa Ryan Susilaningrum, S.Kep., Ns
Anisah Ramadhani, S.Kep., Ns

Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan
(FK-KMK) UGM

BUKU SAKU KADER:
PENGONTROLAN ASAM URAT DI MASYARAKAT

Penanggungjawab:
dr.Fatwa Sari Tetra Dewi, MPH., Ph.D
Ema Madyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D

Tim Penyusun:
Ema Madyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D
Fitrina Kusumaningrum, SKM., MPH
Ratri Kusuma Wardani, S.Gz
Annisa Ryan Susilaningrum, S.Kep., Ns
Anisah Ramadhani, S.Kep., Ns

ISBN: 978-602-6801-22-7

Desain sampul dan ilustrator:
Feby Nurul Wahyuni

Tata letak isi:
Fitrina Kusumaningrum, SKM., MPH

Penerbit:
Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FK-KMK) UGM
Jalan Farmako Sekip Utara
Yogyakarta 55281
Telp./Fax. (0274) 560300
Email: iro.fk@ugm.ac.id

Penerbit bekerjasama dengan:
Kantor HDSS Sleman
Gedung Radiopoetro Lantai 1 Sayap Barat FK-KMK UGM
Jalan Farmako Sekip Utara
Yogyakarta 55281
Email: hdssjogja.fkkmk@ugm.ac.id

Cetakan pertama November 2020
Cetakan kedua Februari 2021

Hak penerbitan 2020 FK-KMK UGM

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapaun tanpa ijin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Selaku ketua HDSS Sleman, kami berkomitmen tidak hanya bertujuan memantau kondisi kesehatan masyarakat di Kabupaten Sleman dengan melakukan survei saja, namun kami juga berupaya agar dapat memberikan manfaat yang secara langsung dirasakan oleh masyarakat. Maka kami mendorong dilakukannya berbagai kegiatan pengabdian masyarakat. Salah satu kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan oleh Ibu Ema Madyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kes., Ph.D beserta tim, di Wilayah Binaan HDSS Sleman di Dusun Jaranan, Desa Argomulyo, Kecamatan Cangkringan. Ibu Ema dan timnya berupaya mengendalikan masalah Asam Urat. Saat melakukan pengabdian masyarakat tersebut, disadari kebutuhan panduan bagi para kader agar mereka dapat memberikan informasi yang tepat dan memotivasi lansia untuk menangani asam urat, khususnya mencegah kekambuhan asam urat. Oleh karena itu diterbitkan "Buku Saku Kader Pengontrolan Asam Urat di Masyarakat".

Kami berharap dengan diterbitkannya Buku Saku Kader Pengontrolan Asam Urat di Masyarakat ini, dapat memudahkan para Kader Kesehatan untuk berkarya mengabdi demi kesehatan warga. Berbagai hal tentang asam urat dibahas tuntas dalam buku saku ini, mulai dari apa itu penyakit asam urat, berbagai mitos tentang asam urat, bagaimana mengenali asam urat hingga bagaimana membantu orang yang mengalami sakit asam urat.

Tidak lupa, diucapkan banyak terima kasih kepada para Tim Penyusun Buku Saku ini yang telah bekerja keras penuh dedikasi mewujudkannya. Kami juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu tersusunnya Buku Panduan ini dengan baik. Semoga Buku Saku ini dapat memberikan semangat baru bagi para Kader Kesehatan yang mengabdi secara suka rela demi kesehatan warganya dan menjadikan HDSS Sleman makin dikenal oleh warga.

Sleman, 20 November 2020

Ketua Tim Pengelola HDSS Sleman,

dr. Fatwa Sari Tetra Dewi, MPH., Ph.D.

KATA PENGANTAR

Buku ini merupakan hasil kegiatan dari tim pengabdian masyarakat yang merupakan bagian dari *Health and Demographic Surveillance System* (HDSS) Sleman dan Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. Kegiatan utama pengabdian masyarakat yang telah dilakukan adalah memberikan pendidikan kesehatan mengenai pengontrolan asam urat di Dusun Jaranan, Argomulyo, Cangkringan, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Tim pengabdian masyarakat memberikan judul pada buku ini "Buku Saku Kader: Pengontrolan Asam Urat di Masyarakat". Besar harapan kami, buku ini dapat menjadi pegangan untuk kader dalam meningkatkan kesehatan di masyarakat. Buku ini disusun dengan pendekatan yang sederhana untuk masyarakat mengenal asam urat, bagaimana cara pengontrolan termasuk pemeriksaan sederhana yang dapat dilakukan mandiri oleh kader kesehatan.

Besar harapan kami, buku ini tidak hanya menjadi buku kader di wilayah Dusun Jaranan, dengan senang hati buku ini dapat dimanfaatkan di wilayah lain yang lebih luas.

Yogyakarta, November 2020

Tim Pengabdian Masyarakat

DAFTAR ISI

i Halaman sampul
ii Kata pengantar
iv Daftar isi
1 Mengenal asam urat dan penyakitnya

1 Apa itu asam urat?
2 Mengapa penyakit asam urat menjadi permasalahan?
3 Apa penyebab penyakit asam urat?
3 Apa tanda dan gejala penyakit asam urat?
4 Berapa normal asam urat dalam tubuh kita?
4 Bagaimana pengobatan penyakit asam urat?
5 Bagaimana cara mencegah penyakit asam urat?

5 Apa itu purin?
5 Jika saya memiliki kadar asam urat yang tinggi atau mengalami artritis gout sebaiknya saya mengkonsumsi makanan apa?
5 Berapa banyak saya harus mengkonsumsi air putih dalam satu hari?
6 Kenapa harus banyak konsumsi air putih?
6 Apakah ada bahan makanan yang harus saya hindari?
6 Bagaimana saya dapat menghindari konsumsi ekstrak kaldu?
7 Apakah ada bahan makan yang perlu saya batasi?
8 Jika semuanya dilarang, saya bisa makan apa?
8 Apakah ada hal lain yang perlu saya perhatikan?
9 Bagaimana cara mengetahui berat badan saya ideal atau tidak?
10 Apakah saya bisa melakukan olahraga?

DAFTAR ISI

11 **Mitos dan fakta penyakit asam urat**

13 **Pemeriksaan asam urat sederhana**
(Panduan pemeriksaan asam urat saat pandemi Covid-19)

20 **Membantu orang di sekitar yang mengalami asam urat**

20 Apa yang bisa saya lakukan sebagai kader untuk membantu warga yang mengalami asam urat?

22 Bagaimana cara memperoleh informasi tentang penyakit asam urat (gout) yang benar dan dapat dipercaya?

24 Informasi mengenai penyakit asam urat apa yang harus saya sampaikan pada warga?

25 Bagaimana cara memberikan informasi pada warga mengenai penyakit asam urat?

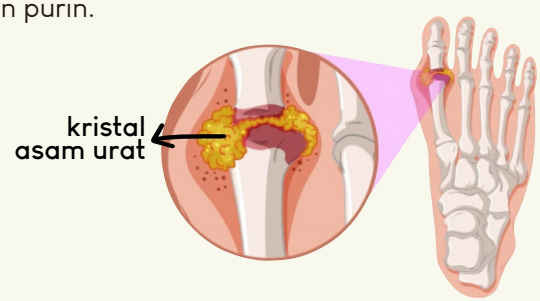
27 **Informasi lebih lanjut**

29 **Referensi**

MENGENAL ASAM URAT DAN PENYAKITNYA

Apa itu asam urat?

Asam urat adalah asam berbentuk kristal yang merupakan hasil dari pemecahan purin.



Secara alamiah, purin ada dalam tubuh dan dalam makanan dari tanaman (sayur, buah, kacang-kacangan) maupun dari hewan (daging, jeroan, ikan sarden) (Dhalimarta, 2008). Menurut CDC (2020), asam urat adalah bentuk umum dari radang sendi yang sangat menyakitkan. Biasanya mempengaruhi satu sendi pada satu waktu (seringkali sendi jempol kaki). Serangan nyeri asam urat yang berulang dapat menyebabkan artritis gout yakni suatu bentuk radang sendi yang memburuk.

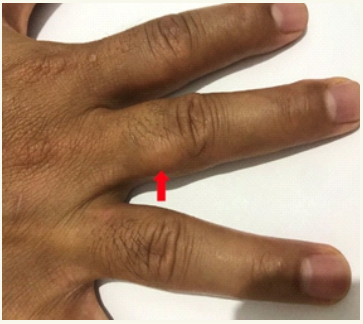
MENGENAL ASAM URAT DAN PENYAKITNYA

Mengapa penyakit asam urat menjadi permasalahan?

Banyak contoh kasus penyakit asam urat di sekitar kita.

Kasus 1:

Bapak A usia 41 tahun mengeluh sakit di jari-jari tangannya. Saat sakit sering muncul, Bapak A menunjukkan adanya beberapa benjolan di beberapa lipatan di sendi jari-jari tangan. Benjolan tersebut hilang timbul sesuai dengan jenis makanan yang dikonsumsi.



Sumber:www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Ftagdoctors.com%2Fkenali-nyeri-sendi-akibat-asam-urat%2F&psig=AOvVaw2nULDmfYos6NmHvB1bvnzc&ust=1604644564897000

Kasus 2:

Ibu B usia 68 tahun mengeluh sakit (nyeri) di pergelangan kaki kanan dan punggung kaki. Di daerah tersebut tampak bengkak, kemerahan, dan sakit jika disentuh.

Sumber:www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fdoktersehat.com%2Fmengenal-arthritis-gout%2F&psig=AOvVaw2GVZpy3AZLTc7ulBHsZGMo&ust=1604666771130000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKDrmoq46-wCFQAAAAAdAAAAABAD

MENGENAL ASAM URAT DAN PENYAKITNYA

Apa penyebab penyakit asam urat?

Kondisi asam urat yang meningkat dalam tubuh akan terjadi penumpukan asam urat pada sendi akan membentuk kristal yang ujungnya tajam seperti jarum. Kondisi ini menimbulkan respon peradangan dan berakhir dengan serangan gout (Kertia, 2009)

Apa tanda dan gejala penyakit asam urat?

Gejala yang dirasakan dan tanda yang sering muncul pada penderita Gout diantaranya adalah (Vitahealth, 2005; Kusumayanti dkk, 2014):

1. Rasa nyeri hebat dan mendadak pada ibu jari kaki dan jari kaki
2. Terganggunya fungsi sendi yang biasanya terjadi di satu tempat, sekitar 70-80 % pada pangkal ibu jari
3. Terjadi hiperurikemia dan penimbunan kristal asam urat dalam cairan dan jaringan sendi, ginjal, tulang rawan dan lain-lain;
4. Telah terjadi >1 kali serangan di persendian (arthritis) yang bersifat akut;
5. Adanya serangan nyeri pada satu sendi, terutama sendi ibu jari kaki. Serangan juga biasa terjadi di tempat lain seperti pergelangan kaki, punggung kaki, lutut, siku, pergelangan tangan atau jari-jari tangan;
6. Sendi tampak kemerahan;
7. Peradangan disertai demam (suhu tubuh >38° C), dan pembengkakan tidak simetris pada satu sendi dan terasa panas;
8. Nyeri hebat di pinggang bila terjadi batu ginjal akibat penumpukan asam urat di ginjal;

MENGENAL ASAM URAT DAN PENYAKITNYA

Berapa normal asam urat dalam tubuh kita?

Kadar normal asam urat menurut WHO pada pria adalah 3,5 – 7 mg/dl & pada wanita 2,6 – 6 mg/dl.

Bagaimana pengobatan penyakit asam urat?

Penyakit asam urat dapat diobati dan dikelola secara efektif dengan perawatan medis dan strategi manajemen diri.

Perawatan untuk serangan asam urat terdiri dari obat antiinfiamasi nonsteroid (NSAID) seperti : -ibuprofen,
-steroid, dan
-obat antiinfiamasi colchicine.

Pencegahan serangan adalah dengan mengubah pola makan dan gaya hidup, seperti : -menurunkan berat badan,
-membatasi alkohol,
-mengurangi makan makanan kaya purin (seperti daging merah atau jeroan).

Mengubah atau menghentikan obat yang terkait dengan hiperurisemia (seperti diuretik) juga dapat membantu. Untuk orang yang sering mengalami serangan asam urat atau asam urat berkepanjangan, dokter dapat merekomendasikan terapi pencegahan untuk menurunkan kadar asam urat dalam darah menggunakan obat-obatan seperti allopurinol, febuxostat, dan pegloticase.

Selain perawatan medis, asam urat dapat dikelola dengan strategi manajemen diri. Manajemen diri adalah apa yang dilakukan sehari-hari untuk mengelola kondisi dan tetap sehat.

MENGENAL ASAM URAT DAN PENYAKITNYA

Bagaimana cara mencegah penyakit asam urat?

Pencegahan asam urat dengan menerapkan **pola hidup sehat.** Hal ini dilakukan dengan diet makanan yaitu dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi purin. Selain itu juga melakukan olahraga secara teratur dan menurunkan berat badan apabila obesitas atau kelebihan berat badan (Wijayakusuma, 2006).

Apa itu purin?

Purin adalah zat sisa hasil pengolahan protein yang dapat membentuk kristal asam urat. Kristal tersebut dapat menumpuk pada persendian (tangan, kaki) serta ginjal atau saluran kencing.

Jika saya memiliki kadar asam urat yang tinggi atau mengalami artritis gout sebaiknya saya mengkonsumsi makanan apa?

Disarankan untuk konsumsi air putih yang cukup dan membatasi konsumsi makanan yang mengandung zat purin yang tinggi serta batasi konsumsi alkohol.

Berapa banyak saya harus mengkonsumsi air putih dalam satu hari?

Sebaiknya Anda mengkonsumsi air putih sesuai anjuran Angka Kecukupan Gizi (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019) yang sudah sesuai dengan usia dan jenis kelamin.

MENGENAL ASAM URAT DAN PENYAKITNYA

Usia	Laki-laki	Perempuan
19 – 64 tahun	Minimal 2500 ml (**11 gelas***)	Minimal 2350 ml (**11 gelas***)
65 – 80 tahun	Minimal 1800 ml (**8 gelas***)	Minimal 1550 ml (**7 gelas***)
>80 tahun	Minimal 1600 ml (**7 gelas***)	Minimal 1400 ml (**6 gelas***)

Keterangan:
***1 gelas** = 220 ml (sekitar 1 gelas air mineral kemasan)

Kenapa harus banyak konsumsi air putih?

Konsumsi cukup air putih bisa membantu pengeluaran kelebihan asam urat sehingga dapat mencegah pengendapan asam urat pada sendi maupun ginjal. Cobalah untuk rutin konsumsi air putih yang cukup, hal ini untuk menghindarkan Anda dari kekurangan cairan/ dehidrasi karena sensitivitas Anda terhadap rasa haus mulai berkurang.

Apakah ada bahan makanan yang harus saya hindari?

Ya, sebaiknya Anda menghindari beberapa bahan makanan yang mengandung **purin tinggi**, yaitu:

hati,	otak,	usus,	kaldu ekstrak daging,
ginjal,	ham,	paru,	burung,
jantung,	sosis,	sarden,	angsa,
limpa,	babat,	bebek,	remis, dan ragi.

Bagaimana saya dapat menghindari konsumsi ekstrak kaldu?

Anda bisa membuat kaldu sendiri dengan merebus **tulang (sapi/ayam)** dengan bumbu seperti garam, merica, seledri, bawang putih, dan bawang bombay.

MENGENAL ASAM URAT DAN PENYAKITNYA

Apakah ada bahan makan yang perlu saya batasi?

Makna dari dibatasi adalah Anda masih diperbolehkan untuk mengkonsumsi bahan makanan berikut. Namun jumlah konsumsi dan frekuensi konsumsinya dibatasi.

Sumber bahan makanan	Bahan makanan	Maksimal Konsumsi
Sumber protein hewani	-Daging -Ayam -Ikan tongkol -Ikan tenggiri -Ikan bawal -Ikan bandeng	50 gram/hari (1 potong sedang)
	Kerang, udang	50 gram/hari (5 buah sedang)
Sumber protein nabati	Tempe, tahu	50 gram/hari (1 potong sedang)
Sayur	Kacang-kacangan; -kacang hijau, -kacang tanah, -kedelai	25 gram/hari (2 sendok makan)
	-Bayam -Buncis -Jamur -Kapri -Kembang kol -Asparagus -Kangkung -Kacang polong -Daun/biji melinjo	100 gram/hari (6 sendok sayur)
Minuman	Teh kental dan kopi	1 gelas untuk 3 hari sekali
Cara pemasakan	Makanan yang berlemak dan penggunaan santan kental atau makanan yang digoreng.	

MENGENAL ASAM URAT DAN PENYAKITNYA

Jika semuanya dilarang, saya bisa makan apa?

Anda bisa mengkonsumsi berbagai macam sumber karbohidrat seperti : **nasi, ubi, talas, bihun, kentang, gandum, jagung, singkong, roti.**

Anda juga diperbolehkan konsumsi **telur** dan **susu** untuk sumber protein hewani.

Untuk sayuran Anda dianjurkan konsumsi bermacam-macam jenis sayur seperti :**tomat, oyong, wortel, terong, selada, ketimun, labu siam, pare, lobak labu, kacang panjang,**

Semua jenis buah-buahan juga baik untuk Anda.

Apakah ada hal lain yang perlu saya perhatikan?

-Jika Anda memiliki kelebihan berat badan, Anda disarankan untuk menurunkan berat badan menjadi berat badan BMI normal. Hal ini diharapkan dapat membantu menurunkan kadar purin.

-Anda disarankan untuk mengolah bahan makanan dengan cara direbus, dikukus, diungkep, ditumis, dipanggang maupun dipepes.

-Batasi konsumsi makanan dengan kandungan garam tinggi seperti asinan, makanan yang diawetkan, kecap, saus botolan, ikan dan daging kalengan, minuman bersoda, bumbu penyedap, ekstrak kaldu.

-Tingkatkan cita rasa makanan dengan bumbu-bumbu seperti bawang merah, bawang putih, jahe, kunyit, lada, gula, jeruk nipis.

-Banyak konsumsi sayur dan buah-buahan minimal 5 porsi sehari (400 gram).

-Konsultasikan kepada dokter jika Anda ingin mengkonsumsi minuman maupun suplemen berenergi

MENGENAL ASAM URAT DAN PENYAKITNYA

Bagaimana cara mengetahui berat badan saya ideal atau tidak?

Anda dapat mengetahui berat badan ideal dengan menghitung indeks massa tubuh (IMT). Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan gambaran proporsi tubuh seseorang dengan menggunakan rumus perhitungan sebagai berikut:

Berat Badan (BB) dibagi Tinggi Badan(TB dalam satuan meter) yang dikuadratkan

$$\text{Indeks Massa Tubuh (IMT)} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan(meter)}^2}$$

Nilai IMT akan menentukan apakah seseorang memiliki status gizi lebih (gemuk atau obesitas), normal, atau kurang (kurus). Nilai normal Indeks Massa Tubuh untuk pria dan wanita lanjut usia berkisar antara 18,5 – 25.

IMT	Status Gizi
<18,5	Gizi Kurang (terlalu **kurus**)
18,5 – 25	Gizi **normal**
>25	Gizi Lebih (**Gemuk** atau **Obesitas**)

Contoh:
Saya memiliki tinggi badan 150 cm dengan berat badan 60 kg. Apakah saya kelebihan berat badan?

$$\text{IMT} = \frac{60\ (\text{Kg})}{1{,}5\ (\text{meter})^2} = \frac{60}{2{,}25} = 26{,}67 \rightarrow$$

IMT

>25 = Gizi Lebih

MENGENAL ASAM URAT DAN PENYAKITNYA

Apakah saya bisa melakukan olahraga?

Iya, Anda disarankan untuk tetap aktif bergerak dengan melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan seperti berjalan, bermain dengan cucu, mencuci, menyapu, berkebun dll. Anda juga disarankan untuk melakukan latihan fisik seperti senam atau berjalan sekurang-kurangnya 30 menit sebanyak 3 kali seminggu.

MITOS DAN FAKTA PENYAKIT ASAM URAT

Sumber: American Kidney Fund, 2020.

1

Mitos

Serangan penyakit asam urat (*gout*) **tidak terlalu buruk**

Fakta

Serangan penyakit asam urat (gout) yang ditandai dengan rasa nyeri di persendian dapat menyebabkan rasa sakit yang hebat. Faktanya, penyakit asam urat (gout) tersebut merupakan tipe artritis (peradangan sendi) yang paling menyakitkan.

2

Mitos

Serangan penyakit asam urat (*gout*) terjadi pada seseorang yang memiliki **pola makan yang tidak sehat saja**

Fakta

Meskipun pola makan yang tinggi purin merupakan salah satu faktor yang berkontribusi, serangan penyakit asam urat (gout) dapat diakibatkan oleh berbagai faktor lainnya. Serangan penyakit asam urat (gout) dapat diakibatkan ketika tubuh memproduksi asam urat yang terlalu banyak atau tubuh tidak mampu mengolah asam urat dengan semestinya.

3

Mitos

Tidak ada yang dapat dilakukan untuk mencegah serangan penyakit asam urat (*gout*)

Fakta

Untuk mencegah tingginya kadar asam urat dalam darah, terdapat beberapa obat yang dapat dikonsumsi. Selain itu perubahan pola hidup menjadi lebih sehat juga dapat dilakukan untuk mencegah serangan penyakit asam urat (gout) di masa mendatang.

MITOS DAN FAKTA PENYAKIT ASAM URAT

Sumber: American Kidney Fund, 2020.

4

Mitos ✗

Seseorang mengalami penyakit asam urat (gout) hanya ketika mengalami serangan penyakit asam urat

Fakta ✓

Serangan penyakit asam urat (gout) merupakan rasa nyeri akibat timbunan kristal asam urat. Seseorang bisa memiliki kadar asam urat yang tinggi meskipun tidak merasakan serangan penyakit asam urat atau gejala lainnya. Bila tidak ditangani, hal ini dapat mengakibatkan serangan penyakit asam urat di masa mendatang hingga komplikasi.

5

Mitos ✗

Penyakit asam urat (gout) hanya terjadi pada laki-laki

Fakta ✓

Setiap orang dapat terkena penyakit asam urat (gout). Sebagian besar wanita dapat menderita penyakit asam urat (gout) dan akan mengalami tanda dan gejala penyakit asam urat setelah mencapai usia menopause.

PEMERIKSAAN ASAM URAT SEDERHANA

Panduan Pemeriksaan Asam Urat saat Pandemi Covid-19
Pandemi Covid-19 banyak mengubah tatanan kehidupan kita. Untuk menghindari penularan Covid-19 saat pemeriksaan asam urat, berikut langkah-langkah yang bisa digunakan untuk memeriksa asam urat:

Langkah-langkah:

1 Persiapkan

Alat Periksa:
a. Alat periksa
b. Baterai
c. Alat lancet / alat penusuk
d. Lancet / jarum penusuk
e. Tes strip asam urat
f. Botol plastik sampah
g. Kapas alkohol
h. Desinfektan
I. Handsanitizer

Alat Pelindung Diri:
j. Sarung tangan
k. Masker medis / masker kain / *Faceshield* (pelindung muka)

2 Cuci Tangan

Cuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer dengan 6 langkah cuci tangan

Gambar Poster langkah cuci tangan pakai sabun

3 Desinfeksi alat dan tempat

Desinfeksi meja dan alat yang akan digunakan

4 Rangkai peralatan cek Asam Urat

a Pasang baterai

Pasangkan baterai pada alat sesuai tempatnya.

b Cocokkan kode

Sesuaikan nomor seri chip dengan botol strip yang akan digunakan dan pastikan strip tidak melebihi tanggal kadaluarsa

c Pasang chip

Pasangkan chip asam urat sesuai gambar

d Pasang strip

Pasangkan strip asam urat sesuai gambar dan alat akan mengeluarkan suara serta gambar tetesan darah.

e Siap digunakan

5 Rangkai peralatan penusukan jarum

a Buka alat

Putar alat untuk memasukkan jarum lancet

b Pasang jarum

Masukkan jarum lancet pada lubang yang tersedia

c Buka tutup jarum

Patahkan bagian ujung jarum (pelindung jarum) dan letakkan di dekat peralatan.

d Tutup alat

Tutup dan putar kembali alat penusuk (jarum berada di dalam alat dalam keadaan terbuka)

6 **Gunakan APD dengan urutan:**
masker, face shield, dan sarung tangan

Pakai masker

Pakai *face shield*

Pakai sarung tangan

7 **Bertemu pasien**

Pemeriksa siap bertemu dengan pasien. Tetap jaga jarak 1–1,5 meter. Gunakan meja sebagai pembatas

8 **Periksa Asam Urat pasien**

a **Pilih jari yang akan diambil darahnya**

Pilih jari yang akan ditusuk, sesuaikan ketebalan kulit dengan kedalaman tusukan jarum dengan angka pada alat:

1 = kulit jari sangat tipis
2 = kulit jari tipis
3 = kulit jari normal
4 = kulit jari tebal
5 = kulit jari sangat tebal

Pencet-pencet ujung jari sehingga darah berkumpul. (Tusuk pada area tengah untuk mengurangi rasa sakit. Hindari menusuk di ujung jari dekat kuku)

b **Desinfeksi dengan alkohol swab**

Lakukan desinfeksi dengan kapas alkohol

PEMERIKSAAN ASAM URAT SEDERHANA

c Tusuk jari dengan alat

Mulai penusukan dengan posisi alat penusuk di belakang kuku dan bukan di ujung jari

d Masukkan jarum ke penutup

Masukkan kembali jarum yang telah digunakan ke penutup

e Masukkan darah ke strip

Pencet ujung jari supaya darah keluar dan mulai memasukkan ke ujung strip, perhatikan arah masuknya darah

f Tutup bekas tusukan

Berikan kapas alkohol ke jari yang ditusuk dan instruksikan pasien untuk memencet kapas alkohol

g Baca hasil

Alat pemeriksa akan mulai menghitung mundur dan hasil asam urat akan muncul

Kadar normal asam urat menurut WHO pada :
Pria : 3,5 – 7 mg/dl
Wanita : 2,6 – 6 mg/dl

9 Buang jarum dan strip ke botol sampah

Lepaskan jarum lancet dari alat penusuk dan tancapkan pada pelindung jarum. Buang jarum dan strip asam urat yang sudah digunakan ke botol plastik sampah.

10 Cuci tangan dengan hand sanitizer

Jika akan berganti pasien, pastikan sudah mencuci tangan dengan *hand sanitizer*, dan lanjutkan periksa pasien selanjutnya (mulai dari langkah 8)

11 Desinfeksi alat dan tempat

Jika sudah selesai memeriksa asam urat, bereskan alat, desinfeksi meja.

12 **Melepas APD dengan urutan:**
sarung tangan, face shield, dan masker

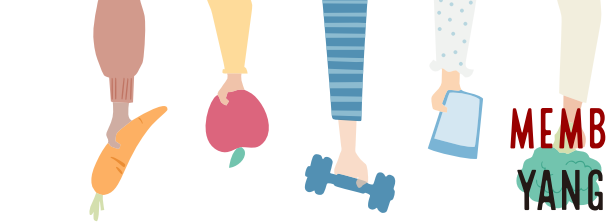
Lepas sarung tangan | Buang sarung tangan dalam botol sampah | Lepas face shield dan lakukan desinfektan

13 Simpan Alat

Tempatkan alat dalam wadah kembali.
(Lepas baterai untuk mencegah alat berkarat)

14

Buanglah sampah medis dalam botol ke PUSKESMAS atau fasilitas kesehatan terdekat
(Jangan buang sembarangan karena sangat berbahaya)



MEMBANTU ORANG DI SEKITAR YANG MENGALAMI ASAM URAT

APA YANG BISA SAYA LAKUKAN SEBAGAI KADER UNTUK MEMBANTU WARGA YANG MENGALAMI ASAM URAT? (CDC, 2020)

1

PELAJARI KONDISI PENYAKIT ASAM URAT (GOUT) DI WILAYAH ANDA

Mengadakan pemeriksaan kesehatan sederhana secara rutin di lingkungan warga dapat memberikan gambaran kondisi penyakit asam urat (gout) maupun penyakit penyertanya di wilayah Anda. Dengan memahami kondisi penyakit, Anda dapat menentukan tindakan yang tepat untuk membantu masyarakat di wilayah Anda

2

PAHAMI PENYAKIT ASAM URAT (GOUT) DAN CARA PENCEGAHANNYA

Memahami mengenai penyakit asam urat (gout), penyebab, pengobatan dan pencegahannya dapat membantu Anda memberikan saran yang tepat pada orang di sekitar yang mengalami penyakit asam urat. Informasi terus berkembang, sehingga sangat penting untuk memperbarui informasi dari sumber yang terpercaya.

3

BAGIKAN INFORMASI YANG ANDA PEROLEH

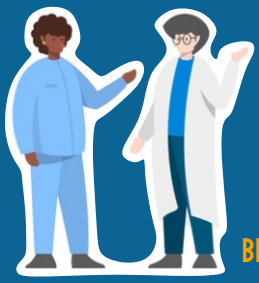
Pastikan informasi mengenai penyakit dan pencegahan yang Anda dapatkan berasal dari sumber terpercaya, seperti Kementerian Kesehatan maupun lembaga kesehatan resmi lainnya. Bagikan informasi tersebut pada masyarakat sekitar Anda untuk membantu mereka mengatasi penyakit yang dialami

MEMBANTU ORANG DI SEKITAR YANG MENGALAMI ASAM URAT

4

DORONG MASYARAKAT UNTUK MELAKUKAN POLA HIDUP SEHAT DAN MANAJEMEN PENYAKIT

Penyakit asam urat (gout) dapat mengganggu aktivitas harian penderita. Berikan motivasi untuk terus melakukan pola hidup sehat, misalnya dengan melakukan **aktivitas fisik** sedang seperti berjalan, bersepeda atau berenang selama 150 menit/minggu, **menjaga pola makan** dan **menjaga berat badan**. Anda juga dapat mengingatkan penderita asam urat di sekitar Anda untuk melakukan **cek kesehatan rutin** dan menghubungi dokter bila gejala penyakit asam urat (gout) muncul.



5

BERKOORDINASI DENGAN PETUGAS KESEHATAN DI WILAYAH ANDA

Komunikasikan **kondisi kesehatan masyarakat** di wilayah Anda dengan petugas kesehatan. Melalui koordinasi dengan petugas kesehatan, Anda dapat **berdiskusi** dan **mengembangkan berbagai program** yang dapat membantu meningkatkan kondisi kesehatan di wilayah Anda.

MEMBANTU ORANG DI SEKITAR YANG MENGALAMI ASAM URAT

BAGAIMANA CARA SAYA MEMPEROLEH INFORMASI TENTANG PENYAKIT ASAM URAT (GOUT) YANG BENAR DAN DAPAT DIPERCAYA?

Saat ini terdapat berbagai informasi yang beredar di media, baik media massa maupun internet. Terdapat beberapa poin penting yang perlu Anda perhatikan sebelum memanfaatkan informasi dan menyebarkannya pada orang lain (NIH, 2018; Department of Health & Human Services, 2020), yaitu:

1 SUMBER INFORMASI

Pastikan bahwa sumber informasi berasal dari sumber yang dapat dipercaya, diantaranya instansi pemerintah, institusi pendidikan medis maupun organisasi kesehatan yang berskala besar. Berbagai informasi juga kadang sering muncul dalam media sosial atau pesan whatsapp. Dalam kondisi seperti ini, pastikan penulis memiliki latar belakang di bidang kesehatan atau membagikan informasi dari sumber yang dapat dipercaya.

2 MOTIVASI DALAM MENYAMPAIKAN INFORMASI

Banyak informasi kesehatan yang dibagikan oleh organisasi atau sumber yang menawarkan produk maupun layanan. Anda perlu berhati-hati bila menemukan informasi ini meskipun sumber tersebut menyatakan bahwa cara yang ditawarkan terbukti efektif. Hal ini karena motivasi mereka adalah untuk menawarkan produk atau layanannya.

MEMBANTU ORANG DI SEKITAR YANG MENGALAMI ASAM URAT

3 KEKINIAN INFORMASI

Pastikan Anda memperoleh informasi kesehatan terkini. Informasi dari website biasanya akan memberikan tanggal dibuatnya artikel pada bagian awal atau akhir artikel. Bila informasi tidak disertai waktu pembuatan atau waktu terjadinya peristiwa, Anda perlu melakukan cek informasi dari sumber lainnya, misalnya melalui mesin pencari web (google, yahoo, dll.) atau mengkonfirmasi pada dokter atau tenaga kesehatan.

4 KUALITAS INFORMASI

Informasi yang akurat dan dapat dipercaya biasanya melalui proses review/penilaian kualitas informasi oleh ahli. Informasi terpercaya biasanya menyampaikan sumber informasi dan cara memastikan kebenaran informasi. Pada informasi dari website, hal ini bisa diketahui pada bagian "tim editor" atau bagian "tentang kami".

5 KEMUDAHAN SOLUSI YANG DITAWARKAN

Beberapa informasi menawarkan solusi penyembuhan yang mudah dan cepat untuk segala jenis penyakit. Anda perlu berhati-hati dengan informasi tersebut. Pastikan melakukan cek informasi dengan sumber lainnya, termasuk pada dokter maupun tenaga kesehatan di sekitar Anda.

MEMBANTU ORANG DI SEKITAR YANG MENGALAMI ASAM URAT

INFORMASI MENGENAI PENYAKIT ASAM URAT APA YANG HARUS SAYA SAMPAIKAN PADA WARGA?

Terdapat 5 informasi yang dapat disampaikan pada warga mengenai asam urat (American College of Rheumatology, 2019), yaitu:

GAMBARAN UMUM PENYAKIT

Penyakit asam urat (gout) merupakan penyakit yang dapat mempengaruhi kegiatan sehari-hari. Informasi mengenai penyakit asam urat dan penyebabnya dapat membantu warga lebih memahami penyakit asam urat dan melakukan tindakan pencegahan yang tepat.

GEJALA PENYAKIT

Informasi mengenai tanda dan gejala penyakit asam urat (gout) perlu disampaikan untuk membantu warga mengenali kondisinya. Dengan demikian, warga dapat segera memeriksakan kesehatan dan mendapatkan penanganan yang sesuai.

PENGOBATAN DAN PERAWATAN

Pengobatan dan perawatan penyakit asam urat (gout) bertujuan untuk mempertahankan kadar asam urat pada kondisi normal. Informasi ini diharapkan dapat mengingatkan penderita tentang perawatan dan pengobatan yang dibutuhkan.

MANAJEMEN PENYAKIT

Manajemen penyakit asam urat (gout) dimaksudkan untuk mencegah terjadinya serangan penyakit asam urat yang ditandai dengan rasa nyeri pada persendian. Informasi ini perlu disampaikan untuk mendorong warga mengelola penyakitnya sehingga mampu menjalani kegiatan secara normal.

INFORMASI LANJUTAN

Informasi lain yang perlu disampaikan pada warga adalah sumber informasi lanjutan yang dapat diakses untuk mengatasi permasalahan penyakit asam urat. Anda dapat mengarahkan warga menghubungi dokter, tenaga kesehatan atau pelayanan kesehatan terdekat untuk mendapatkan informasi dan perawatan lanjutan.

MEMBANTU ORANG DI SEKITAR YANG MENGALAMI ASAM URAT

BAGAIMANA CARA MEMBERIKAN INFORMASI PADA WARGA MENGENAI PENYAKIT ASAM URAT?

Terdapat 2 cara untuk menyampaikan informasi pada warga mengenai penyakit asam urat (gout) , yaitu:

1. SECARA PERORANGAN SAAT PEMERIKSAAN KESEHATAN SEDERHANA

Saat pemeriksaan kesehatan sederhana merupakan saat yang potensial untuk membagikan informasi mengenai penyakit asam urat (gout), terutama bila hasil pemeriksaan menunjukkan kadar asam urat yang tinggi.

Beberapa tips yang dapat dilakukan adalah:

- Tanyakan apa yang dirasakan oleh warga, terutama yang berkaitan dengan gejala penyakit asam urat. Dengarkan keluhan warga dengan penuh perhatian serta klarifikasi hal-hal yang belum jelas.
- Sampaikan informasi mengenai penyakit asam urat dan pencegahan serangan penyakit asam urat. Informasi sebaiknya disampaikan secara jelas dan langsung.
- Arahkan warga untuk menghubungi dokter atau pelayanan kesehatan terdekat untuk mendapat informasi dan perawatan lebih lanjut.

MEMBANTU ORANG DI SEKITAR YANG MENGALAMI ASAM URAT

2. SECARA BERKELOMPOK SAAT KEGIATAN MASYARAKAT

Kesempatan lain untuk menyampaikan informasi mengenai penyakit asam urat adalah melalui penyuluhan saat kumpul warga.

Beberapa **tips** yang dapat dilakukan adalah:

- **Rencanakan kegiatan penyuluhan.**
  Sesuaikan materi dan cara penyampaian dengan sasaran dan kondisi pelaksanaan. Beberapa informasi yang perlu diperhatikan sebelum pelaksanaan penyuluhan adalah karakter sasaran (usia, jenis kelamin dan lain-lain), jumlah sasaran, waktu, tempat dan durasi penyuluhan.

- **Tentukan cara memberikan penyuluhan.**
  Ceramah dengan alat bantu seperti video dapat lebih meningkatkan ingatan warga terhadap materi dibandingkan dengan ceramah. Begitu pula bila ditambahkan diskusi atau praktek.

- **Persiapkan materi yang disampaikan.**
  Pastikan materi yang disampaikan berasal dari sumber yang dapat dipercaya dan memuat informasi terkini. Alat bantu seperti lembar balik atau leaflet/brosur dapat digunakan untuk memudahkan penjelasan mengenai penyakit asam urat.

- **Pastikan Anda merasa nyaman saat menyampaikan penyuluhan.**
  Bila Anda merasa cemas, atasi kecemasan Anda dengan mengenali sumber kecemasan (misalnya merasa tidak menguasai materi atau peserta tidak memperhatikan) dan fokuskan pikiran dan energi untuk menguasai keadaan dan menyampaikan materi.

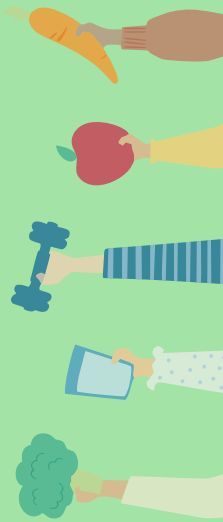
- **Arahkan warga untuk menghubungi dokter atau pelayanan kesehatan terdekat**
  untuk mendapat informasi lebih lanjut.

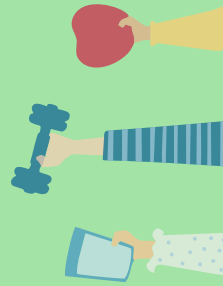
INFORMASI LEBIH LANJUT

Untuk mendapatkan informasi lebih lanjut mengenai asam urat, Anda dapat menghubungi Puskesmas atau pelayanan kesehatan terdekat. Beberapa organisasi telah mengembangkan website serta berbagai panduan pengelolaan asam urat di masyarakat yang dapat diakses melalui website berikut:

a. Kementerian Kesehatan: http://promkes.depkes.go.id/ atau http://sehatnegeriku.kemkes.go.id/

b. Perhimpunan Reumatologi Indonesia: https://reumatologi.or.id/

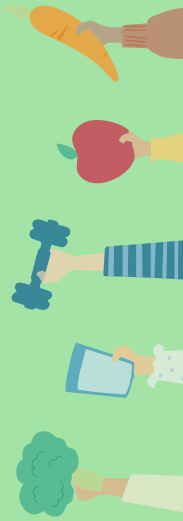


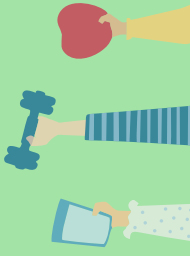


Ucapan Terimakasih

Kegiatan pengabdian masyarakat dan penyusunan buku ini dibiayai oleh Dana Hibah Pengabdian Masyarakat tahun 2020 Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada.

Kegiatan bekerja sama dengan HDSS Sleman. HDSS Sleman dibiayai oleh Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia





REFERENSI

American College of Rheumatology. (2019). Patient Fact Sheet: Gout. Retrived from https://www.rheumatology.org/Portals/0/Files/Gout-Fact-Sheet.pdf

American Kidney Fund. (2020). Gout Myths and Facts. Retrieved from https://www.kidneyfund.org/kidney-disease/chronic-kidney-disease-ckd/complications/gout/gout-myths-and-facts/)

CDC (Centers for Disease Control and Prevention). (2020). Gout. Retrieved from https://www.cdc.gov/arthritis/basics/gout.html

CDC (Centers for Disease Control and Prevention). (2020). Promoting Health for Older Adults. Retrieved from https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/promoting-health-for-older-adults.htm

Department of Health & Human Services. (2020). State Government of Victoria, Australia, Finding Reliable Health Information. Retrieved from https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/servicesandsupport/finding-reliable-health-information

Dhalimarta, S. (2008). *Resep Tumbuhan Obat untuk Asam Urat*. Jakarta: Penebar Swadaya.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Pedoman Pelayanan Gizi Lanjut Usia. Jakarta. 2012. 1–41 p.

Kementerian Kesehatan RI. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. Buku Kesehatan Lanjut Usia [Internet]. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2016. 92 p. Available from: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjLzv-R5OrsAhWTj-YKHZiSA80QFjAAegQIBBAC&url=http%3A%2F%2Fkesga.kemkes.go.id%2Fimages%2Fpedoman%2FBUKU%2520LANJUT%2520USIA%2520-%2520Indonesia.pdf&usg=AOvVaw0NxvAabvEMgKioJMYCw-oe.

Kemenkes RI (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia). Brosur Diet Rendah Purin. Kementerian Kesehatan RI Direktorat Bina Gizi Subdit Bina Gizi Klinik 2011.

Kusumayanti, D., Wardani, NK., Sugiani, PPS. (2014). Diet Mencegah dan Mengatasi Gangguan Asam Urat. Jurnal Ilmu Gizi Volume 5 Nomor 1, Februari 2014 : 69 - 78

NIH (National Institute on Aging). (2018). Online Health Information: Is it Reliable. Retrieved from https://www.nia.nih.gov/health/online-health-information-it-reliable

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia

Vitahealth. 2005. Asam Urat : Informasi Lengkap Untuk Penderita dan Keluarganya. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama

Wijayakusuma, H. (2006). *Atasi Asam Urat dan Reumatik.* Jakarta: Puspa Swara

WEBSITE

https://hdss.fk.ugm.ac.id/

ILUSTRASI

This cover has been designed using resources from freepik.com
Image: freepik.com

Penerbit bekerja sama dengan HDSS Sleman dan Tim Pengabdian Masyarakat
Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, 2020

Penerbit FK-KMK UGM
Jalan Farmako Sekip Utara Yogyakarta
Yogyakarta 55281
Telp./Fax. (0274) 560300

ISBN 978-602-6801-22-7