



PEMANFAATAN DAUN MENIRAN UNTUK PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA

Emira Apriyeni^{1*}, Helena Patricia², Dwi Christina Rahayuningrum³
^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Syedza Saintika
¹*emira.apriyeni@gmail.com

ABSTRAK

Lansia yaitu usia 60 tahun ke atas menjadi rentan terkena berbagai penyakit degeneratif, termasuk disfungsi asam urat. Prevalensi asam urat di Indonesia mencapai 24,7%, dengan 1.647 lansia terdiagnosis di Sumatera Barat. Pengobatan konvensional menyebabkan efek samping, sehingga terapi alternatif aman dibutuhkan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mengedukasi lansia tentang efektivitas air daun meniran yang direbus dalam menurunkan asam urat di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Metode yang digunakan adalah ceramah dan pemberian air rebusan daun meniran selama tiga hari kepada lansia yang mengalami tingkat asam urat tinggi. Sasaran dalam kegiatan ini yaitu lansia yang memiliki kadar asam urat yang tinggi. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil yang didapatkan yaitu adanya penurunan kadar asam urat pada lansia. Diharapkan kegiatan ini akan menurunkan tingkat asam urat dan meringankan gejala yang di rasakan lansia di PSTW.

Kata Kunci:Asam urat; Daun_meniran; Lansia

ABSTRACT

Elderly people aged 60 years and above are susceptible to various degenerative diseases, including uric acid dysfunction. The prevalence of gout in Indonesia reaches 24.7%, with 1,647 elderly people diagnosed in West Sumatra. Treatment causes conventional side effects, so safe alternative therapies are needed. This activity aims to educate the elderly about the effectiveness of boiled meniran leaf water in reducing uric acid at PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar. The method used is a lecture and giving boiled meniran leaf water for three days to the elderly who experience high uric acid levels. The target of this activity is the elderly who have high uric acid levels. The activity is carried out in three stages: preparation, implementation and evaluation. The results obtained are a decrease in uric acid levels in the elderly. Hopefully, this activity will reduce uric acid levels and relieve the symptoms felt by the elderly at PSTW.

Keywords: Gout; Meniran leaves; Elderly

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organisation* (WHO, 2018) lansia merupakan seseorang yang berusia diatas 60 tahun ke atas, Lansia mengalami proses penuaan. Proses penuaan adalah siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian misalnya pada

sistem kardiovaskuler dan pembuluh darah, pernafasan, pencernaan, endokrin dan lain sebagainya. Dengan begitu secara progresif akan kehilangan daya tahan tubuh terhadap infeksi dan akan menumpuk semakin banyak distorsi metabolik dan struktural yang disebut sebagai penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang sering dialami lansia yaitu alzheimer, diabetes, parkinson, rheumatoid arthris, osteoporosis dan gout arthritis. Penyakit degeneratif

yang sering dialami lansia salah satunya asam urat. Penyakit asam urat ditandai dengan rasa nyeri pada kaki dan hasil pemeriksaan kadar asam urat lebih pada laki – laki >7 , sedangkan padaperempuan $>5,7$. Gout Arthritis merupakan salah satu penyakit radang sendi. Gout atau sering disebut dengan asam urat merupakan hasil metabolisme di dalam tubuh, yang kadarnya tidak boleh berlebih (Kussoy et al., 2019). Asam urat merupakan hasil dari pemecahan purin didalam tubuh yang terdapat didalam darah dan urin. Setiap orang memiliki asam urat di dalam tubuh karena pada setiap metabolisme normal dihasilkan asam urat. Pemicu peningkatan kadar asam urat salah satunya proses penuaan pada lansia (Ode, 2012).

Data *World Health Organization* (WHO), prevalensi gout arthritis di dunia sebanyak 34,2%. Gout arthritis sering terjadi di negara maju seperti Amerika. Berdasarkan data, prevalensi arthritis gout di Amerika Serikat adalah 13,6% per 100.000 penduduk. Prevalensi penyakit asam urat di negara berkembang seperti China dan Taiwan terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi gout berdasarkan diagnosis pada tenaga kesehatan di Indonesia sebesar 11,9% dan prevalensi gout berdasarkan diagnosis atau gejala sebesar 24,7%, dengan prevalensi tertinggi pada usia 75 tahun, Data *World Health Organization* (2020) penderita asam urat di Indonesia sekitar 230 juta, akan terus meningkat pada tahun 2020. Kejadian asam urat akan terus meningkat baik pada negara maju maupun negara berkembang. Menurut data yang tercatat di dinas kesehatan provinsi Sumatra Barat (2020) jumlah lansia yang menderita asam urat adalah sebanyak 1.647 jiwa.

Faktor penyebab asam urat meliputi usia, obesitas, pola makan tinggi purin, konsumsi alkohol berlebih,

penggunaan obat-obatan yang meningkatkan asam urat, cedera sendi dan stress. Dampak dari kadar asam urat yang berlebih menyebabkan nyeri terutama pada malam hari atau pagi hari bangun tidur, kesemutan, bengkak, panas dan kemerahan pada sendi yang terserang (Nofia et al., 2021). Kadar asam urat yang tinggi dan tidak dilakukan pengobatan akan menimbulkan asam urat kronik. Masyarakat akan melakukan pemeriksaan ke pelayanan kesehatan dan dilakukan pemeriksaan asam urat menggunakan fotometer maupun stick apabila dampak yang dirasakan sudah mengganggu dalam aktivitas sehari-hari.

Asam urat dapat diobati dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Contoh terapi farmakologi seperti allopurinol, ibuprofen, piroxicam, dan dexamethasone, sedangkan salah satu contoh pengobatan non farmakologis adalah rebusan daun meniran. Daun meniran mengandung flavonoid yang dapat menurunkan kadar asam urat dalam darah dan menghindari gejala inflamasi (Wahyuningsih, 2010). Dengan flavonoid dalam air rebusan daun meniran bermanfaat untuk mengurangi kadar asam urat dalam darah dan dapat mengurangi rasa nyeri pada kaki yang biasa timbul ketika terjadi peningkatan kadar asam urat (Nugrahani, 2012; Soesanto, 2021). Penggunaan terapi farmakologi secara terus menerus dapat menimbulkan efek samping pada tubuh, oleh karena itu diperlukan alternatif lain yang akan lebih efektif dan terjamin keamanannya untuk tubuh. Sebagian masyarakat belum mengetahui manfaat daun meniran untuk mengurangi kadar asam urat yang terdapat dalam darah yang dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi. Efektivitas akan dirasakan dengan pemberian air rebusan daun miniran selama 3 hari sebanyak 2 kali perhari dengan cara pembuatan

daun dan batang miniran 100 g dididihkan dalam air sebanyak 600 ml, diamkan sampai dingin, rebusan daun miniran siap diminum.

Penulis melakukan survey awal ke PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar pada bulan Agustus 2024. Terdapat 10 lansia dengan hasil ukur kadar asam urat lebih dari rentang normal (wanita :2,4 mg/dl - 6 mg/dl, pria: 3,4 mg/dl - 7 mg/dl). Sekilas tampak lansia berjemur pada pagi hari karena merasakan nyeri pada persendiannya akibat kadar asam urat yang tinggi. Berdasarkan uraian diatas tim Penulis sangat ingin membantu Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kasih Sayang Ibu dalam menyelesaikan permasalahan yang dimiliki dengan melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul "Pemanfaatan Daun Meniran untuk penurunan Kadar Asam Urat Di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar" Tujuan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini antara lain meningkatkan kemampuan mitra (Petugas Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kasih Sayang Ibu) tentang penatalaksanaan non farmakologi pada masalah lansia dengan asam urat tinggi. Selain itu, memberikan layanan kepada mitra (Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Kasih Sayang Ibu) untuk menurunkan kadar asam urat dengan memberikan air rebusan daun meniran.

METODE

Berdasarkan identifikasi masalah, tim pengusul melakukan langkah-langkah pendekatan yang telah disepakati untuk menyelesaikan masalah tersebut. Kegiatan ini dilakukan dalam rangka pemberian air rebusan daun meniran kepada lansia untuk menurunkan kadar asam urat yang tinggi. Adapun langkah-langkah dalam menyelesaikan masalah tersebut adalah:

1. Tahap Persiapan dimulai dari penyusunan proposal kegiatan meliputi rancangan kegiatan yang akan dilakukan, koordinasi dengan pihak PSTW, dan mempersiapkan bahan terapi diantaranya spanduk, air rebusan daun meniran, dan alat pengukur kadar asam urat. Persiapan air rebusan daun meniran dengan menyiapkan daun dan batang meniran 100g yang sudah dibersihkan, mendidihkan air sebanyak 600 ml, lalu memasukkan daun dan batang meniran, selanjutnya rebus dengan api kecil selama 15 menit dengan panci tertutup, terakhir diamkan sampai dingin dan saring siap diminum (boleh ditambahkan sedikit gula aren/merah)
2. Tahap pelaksanaan diawali dengan mensosialisasikan kegiatan, persamaan persepsi dengan petugas PSTW, membentuk kelompok kecil lansia yang berjumlah 10 orang. Setelah membuat *informed concent* pada kelompok yang telah dibentuk, maka tim pelaksana akan melakukan *pre test* terkait kadar asam urat. Selanjutnya ketua pelaksana difasilitasi dan didampingi oleh perawat PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar melakukan pemberian air rebusan daun meniran yang diminum 2 kali sehari selama 3 hari
3. Tahap evaluasi dilakukan dengan melaksanakan *post test* untuk menilai kadar asam urat setelah selesai dilakukan air rebusan daun meniran selama 3 hari. Di bagian akhir tim melihat menganalisis perubahan kadar asam urat dengan membandingkan nilai pretest dan posttest. Selanjutnya tim membuat laporan dan mempublikasi luaran hasil pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemanfaatan air rebusan daun meniran pada lansia telah dilaksanakan sesuai dengan perencanaan dan berjalan dengan lancar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dimulai dari tahap persiapan dimana tim pelaksana kegiatan terlebih dahulu mempersiapkan bahan yang akan digunakan diantaranya spanduk, air rebusan daun meniran dan *uric acid* meter. Kegiatan ini juga dipersiapkan secara bersama dengan melibatkan beberapa pihak yaitu tim pengabdian masyarakat dari Universitas Syedza Saintika dan pihak petugas PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan dari tanggal 3 - 5 September di wisma yang berada di lingkungan PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar. Pelaksanaan kegiatan dimulai dari penilaian terhadap kadar asam urat dengan menggunakan alat ukur *uric acid* meter (pretest) pada 10 orang lansia. Setelah dilakukan pengukuran, maka lansia akan diberikan air rebusan daun meniran yang diminum 2 kali sehari selama 3 hari. Selama pemberian terapi air rebusan daun meniran berlangsung, lansia tidak ada yang menolak dan bersedia melaksanakan selama 3 hari. Setelah dilaksanakan terapi pemberian air rebusan daun meniran, tim pengabdian mengukur penilaian terhadap kadar asam urat lansia dengan menggunakan alat ukur *uric acid* meter (*posttest*). Didapatkan adanya penurunan kadar asam urat lansia dari nilai rata-rata pre test 10.56 menjadi 8.56. Selain itu, lansia juga mengatakan nyeri sendi yang dirasakan sudah mulai berkurang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif yaitu untuk penurunan kadar asam urat pada lansia serta mengurangi nyeri sendi pada lansia. Dengan adanya perubahan ini,

maka diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan ini adalah adanya penurunan kadar asam urat pada lansia dengan pre test 10.56 menjadi 8.56. Air rebusan daun meniran merupakan salah satu terapi modalitas yang bisa diberikan kepada lansia agar dapat membantu lansia dalam menurunkan asam urat. Diharapkan kegiatan ini berkelanjutan di panti dan dilaksanakan oleh pihak panti agar dapat melanjutkan upaya kuratif pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Kussoy, V. F. M., Kundre, R., & Wowiling, F. (2019). Kebiasaan Makan Makanan Tinggi Purin Dengan Kadar Asam Urat Di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1-7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.27476>
- Nofia, V. R., Apriyeni, E., & Prigawuni, F. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Arthritis Gout Di Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Padang. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3(1), 130. <https://doi.org/10.30633/jas.v3i1.1108>
- Nugrahani, S. S. (2012). Ekstrak Akar, Batang, Dan Daun Herba Meniran Dalam Menurunkan Kadar Glukosa Darah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 51-59.
- Ode, S. La. (2012). *Asuhan Keperawatan Gerontik Berstandar Nanda, NIC, NOC, Dilengkapi dengan Teori dan Contoh Kasus Askep*. Nuha Medika.
- Soesanto, L. (2021). *Dahsyatnya Meniran Hijau*. Lily Publisher.
- WHO. (2018). *Angka harapan hidup Indonesia meningkat*.
- Wahyuningsih, H. K. (2010). Pengaruh pemberian ekstrak herba meniran



(*Phyllanthus niruri* L.) terhadap
penurunan kadar asam urat darah tikus
putih jantan hiperurisemia.
Skrripsi: UNS: F. Kedokteran