



**PENGABDIAN MASYARAKAT: DENGAN INOVASI KEPERAWATAN (DIMSUM OLAHAN BROKOLI, KENTANG DAN WOTEL) UNTUK PENDERITA ASAM URAT DI PLAWAN, GIRIMULYO, KARANGANYAR**

**Sri Sayekti Heni Sunaryanti, Ajeng Wafa Awalia, Asshifa Wahyu Lestari, Tonang Satriyo Wibowo, Eandar Parawangsa, Aulia Krisnanti, Diana Putri Alfina Novita Sari**

Prodi D3 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan, Jl. Ring Road, No.KM.03 Mojosoongo. Kec, Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57127

**Informasi Artikel**

Diajukan: 16/02/2023

Diterima: 24/02/2023

Diterbitkan: 05/03/2023

**ABSTRAK**

Asam urat merupakan salah satu jenis radang sendi yang disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat. Kondisi ini dapat terjadi pada sendi manapun seperti jari kaki, pergelangan kaki, lutut dan yang paling umum adalah jempol kaki. Asam urat memiliki dua penatalaksanaan yaitu farmakologis dan nonfarmakologi. Mempertimbangkan risiko komplikasi dan efek samping yang disebabkan oleh pengobatan jangka panjang atau tindakan farmakologis obat anti asam urat, kami membuat terapi non farmakologi Inovasi keperawatan yang dilaksanakan oleh Mahasiswa PCKG (Praktek Klinik Keluarga dan Gerontik) kelompok 4 semester 5 Stikes Mamba'ul Ulum Surakarta di Dusun Plawan Desa Plawan Kecamatan Ngargoyoso Kabupaten Karanganyar pada bulan Desember 2022. Inovasi keperawatan dengan memanfaatkan sayuran menjadi bahan olahan yaitu DimAsur (Dimsum yang berasal dari sayuran brokoli, wortel dan kentang). Tujuan untuk mengetahui keefektifan mengkonsumsi dimsum dari wortel, brokoli, dan kentang untuk menurunkan asam urat masyarakat. Hasil dari kegiatan ini dari 48 peserta didapatkan 10 peserta yang mengalami tingginya asam urat, dan setelah dilakukan pengecekan ulang mendapatkan hasil 5 peserta yang mengalami penurunan kadar asam urat. Dari kegiatan ini masyarakat mengerti tentang asam urat.

**Kata Kunci:** asam urat, dimsum, wortel, brokoli dan kentang, inovasi kesehatan

**Korespondensi**

Email:

ss.heni.s29@gmail.com

**ABSTRACT**

*Gout is a type of arthritis caused by the melting of uric acid crystals. This condition can occur in any delivery such as the toe, foot comfort, knee and the most common is the big toe. Gout has two management, namely pharmacological and non-pharmacological. Considering the risk of complications and side effects caused by long-term treatment or pharmacological actions of anti-gout drugs, we created a non-pharmacological therapy. Recovery innovation was carried out by PCKG students (Family and Gerontic Clinical Practice) group 4 semester 5 Stikes Mamba'ul Ulum Surakarta in Plawan Hamlet, Plawan*

*Village, Ngargoyoso District, Karanganyar Regency in December 2022. The innovation combines using vegetables into processed ingredients, namely DimAsur (Dimsum which comes from broccoli, carrots and potatoes). The aim is to find out the effectiveness of consuming dimsum from carrots, broccoli, and potatoes to reduce uric acid in the community. The results of this activity from 48 participants obtained 10 participants who experienced high uric acid, and after re-checking the results obtained 5 participants who experienced decreased uric acid levels.*

*Keywords: hypertension, pudding derived from carrots and gotu kola leaves, nursing innovation*

## **PENDAHULUAN**

Dusun Plawan merupakan salah satu dusun yang berada di desa Girimulyo Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar. Dusun Plawan sendiri bejarak hampir 20km kearah timur dari Kecamatan Ngargoyoso. Dusun Plawan juga ternilai sangat elok dalam memiliki struktur kegiatan Ormas, seperti, PKK, Karang Taruan Putra Putri, Remaja Masjid, Kelompok Tani, Posyandu, dan Persepuhan Lansia. Dalam hal ini menjadi langkah mudah bagi kami dalam menyebarkan informasi kesehatan. Kegiatan Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Desa Girimulyo tepatnya dusun Plawan merupakan suatu upaya kami untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Gout adalah radang sendi yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal di persendian, akibat tingginya kadar asam urat di dalam tubuh. Sendi yang diserang terutama adalah jari kaki, lutut, tumit, pergelangan tangan, jari tangan dan siku. Selain nyeri, asam urat juga bisa membuat persendian membengkak, meradang, panas dan kaku sehingga penderitanya tidak bisa beraktivitas seperti biasa (Maimaznah, M. 2020). Tentang keadaan ini bisa terjadi karena sekresi asam urat yang berlebihan atau menyebabkan penurunan fungsi ginjal Penurunan sekresi atau kombinasi asam urat keduanya. Kadar asam urat normal Wanita: 2,6-6 mg/dl dan pada pria: 3-7mg/dL. (Marlinda, R., & Dafriani, P. 2019) Gout dengan radang sendi (gout) biasanya memiliki gejala, yaitu nyeri pada persendian tubuh, peradangan pada persendian yang terkompresi dan kemerahan di tempat terjadinya asam urat, kaku dan bengkak pada persendian yang meregang. (Atmojo, J. T., dkk., 2021 ).

Menurut World Health Organization (WHO), dari 81 persen penderita asam urat di Indonesia pada tahun 2013, hanya 24 persen yang berobat ke dokter, sedangkan 71 persen cenderung langsung menggunakan obat pereda nyeri yang dijual bebas (WHO, 2015). Frekuensi penyakit umum berdasarkan diagnosis dokter pada kelompok umur  $\geq 15$  tahun menurut karakteristik (Risksdas, 2018) adalah sebagai berikut:

Kelompok umur 15-24 tahun = 1,23%, 25-34 tahun = 3,10%, 35-44 tahun = 6,27%, 45-54 tahun = 11,08%, 55-64 tahun = 15,55% , 65-74 tahun = 18,63% + = 18,95%. (Widiyanto, A., dkk 2022).

Pengetahuan yang harus dimiliki oleh penderita asam urat meliputi pengertian penyakit asam urat, penyebab, gejala, pengobatan dan pencegahan penyakit asam urat. Asam urat dapat diobati dengan pengobatan farmakologis dan perbaikan gaya hidup berdasarkan informasi yang tepat. Asam urat menjadi masalah ketika orang tua tidak dibimbing dan memiliki informasi yang tepat tentang kesehatan asam urat (Vera, Y. 2020). Wortel kaya akan antioksidan termasuk karotenoid seperti  $\beta$ -karoten dan vitamin A, yang dapat mengubah xantin untuk mencegah penumpukan urat. Wortel memiliki sifat diuretik, senyawa N-seimbang dan efektif menghilangkan asam urat (Safarina, L., & Nursidika, P. 2021).

Dengan adanya kehadiran dari kentang yang mana juga mengandung sumber vitamin B6, potasium, kalsium, vitamin C dan mangan. Kentang juga memiliki penuh anti-oksidan, senyawa flavonoid dan fitonutrien yang dapat menangkal radikal bebas. manfaat kesehatan yang didapatkan dengan mengkonsumsi kentang, yaitu Asam urat dengan memiliki sifat antiinflamasi, kentang sendiri juga mengurangi terjadinya pembengkakan pada persendian yang kemudian disebabkan oleh kelebihan asam urat 56 yang terjadi pada tubuh. sehingga meminum jus kentang dapat menurunkan asam urat. Sumber makanan yang mengandung purin, antara lain seperti seafood, daging, jerohan, kacang-kacangan biji kering. Pada asupan vitamin C ditemukan pada kentang adanya hubungan bermakna antara asupan vitamin C terhadap kadar asam urat pada remaja laki-laki. Vitamin C merupakan mikronutrien yang berperan dalam berbagai reaksi enzimatik dan non enzimatik. Peningkatan konsentrasi vitamin C dapat menghambat reabsorpsi asam urat. Vitamin C memodulasi konsentrasi serum asam urat melalui efek uricosuriknya. Vitamin C dan asam urat diserap melalui pertukaran anion di tubulus proksimal ginjal (Artati, A., & Naim, N. 2019).

Dusun Plawan, Kelurahan Girimulyo, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar merupakan salah satu dusun yang mayoritas bekerja sebagai petani wortel dan banyak juga ditemukan brokoli disekitar ladang di dusun tersebut. Berdasarkan permasalahan diatas Melalui kegiatan sosial seperti promosi kesehatan, kami menciptakan inovasi keperawatan bernama DimAsur (Dimsum dengan olahan brokoli, wortel dan kentang). DimAsur merupakan suatu inovasi keperawatan yang berupaya untuk menurunkan asam urat yang ada di masyarakat Dusun Plawan, Kelurahan Girimulyo, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar demi mencapai derajat kesehatan.

## **METODE**

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 29 dan 30 Desember 2022 di Dusun Plawan, Kelurahan Girimulyo, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar. Metode yang digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan ini adalah dengan cara pemeriksaan kesehatan (Membuat stand pemeriksaan tekanan darah dan asam urat) di Masjid Arrohman dan penyuluhan terkait manfaat produk makanan sehat yang diberi nama DimAsur (Dimsum Asam Urat): Bahan yang di gunakan tepung tapioka, wortel, brokoli dan kentang. Untuk cara pembuatannya sama dengan olahan Dimsum pada umumnya. Pembagian DimAsur dibagikan secara merata untuk semua warga yang berpartisipasi dalam acara berikut, setelah mengkonsumsi DimAsur selama 3 Jam, masyarakat dilakukan pengecekan ulang asam urat untuk melihat keefektifan DimAsur.

**1. Kegiatan dan Pelaksanaan**

Kegiatan ini merupakan bentuk dari Praktek Klinik Keluarga dan Gerontik kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan mambaul ulum Surakarta kelompok 4 NIM 2020, semester 5

**2. Waktu dan Tempat Pengabdian kepada masyarakat**

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 29 dan 30 Desember 2022 di Dusun Plawan, Kelurahan Girimulyo, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar.

**3. Mitra/Subjek Pengabdian**

Kegiatan ini diikuti oleh 48 responden dari Masyarakat di Dusun Plawan yang terdiri dari para lansia.

**4. Prosedur**

Prosedur yang digunakan dalam inovasi keperawatan ini berupa pengecekan tekanan darah, dan penyuluhan terkait manfaat Dimsum Asam Urat. bagi masyarakat yang memiliki riwayat asam urat diberikan pemberian Dimsum yang berbahan wortel, brokoli, dan kentang untuk dikonsumsi, setelah 3 jam mengkonsumsi DimAsur, akan diadakan pengecekan asam urat ulang. Media yang digunakan adalah DimAsur dan pengecekan tekanan darah. Monitoring dan evaluasi di peroleh dari lembar hasil asam urat terakhir setelah pengonsumsi DimAsur (Dimsum untuk asam urat).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**HASIL**

Tabel 1. Distribusi responden lansia putri

Nama	Dusun	Tekanan darah	Hasil asam urat
Ny.S	Plawan	140/70	5,5
Ny. W	Plawan	130/80	7
Ny. A	Plawan	120/80	4,9
Ny. M	Plawan	170/90	7
Ny. S	Plawan	120/70	4,5
Ny. S	Plawan	130/80	5,5
Ny. P	Plawan	140/70	5,3
Ny. J	Plawan	160/80	4,2
Ny. P	Plawan	140/90	4,9
Ny. S	Plawan	125/70	7
Ny. S	Plawan	140/90	4,9
Ny. P	Plawan	110/80	4,5
Ny. G	Plawan	110/70	6,6
Ny. S	Plawan	170/90	4,9
Ny. S	Plawan	130/80	6,6
Ny. M	Plawan	100/60	5,9
Ny. I	Plawan	140/70	5,9
Ny. W	Plawan	150/80	5,5
Ny. T	Plawan	120/80	6,6
Ny. P	Plawan	125/90	5,9
Ny. T	Plawan	140/70	6,6

---

Ny. K	Plawan	120/90	5,9
Ny. S	Plawan	150/80	7
Ny. S	Plawan	110/70	7,4
Ny.P	Plawan	130/80	6,6
Ny. K	Plawan	160/70	4,3

---

Tabel 2. Distribusi responden lansia putra

---

Nama	Dusun	Tekanan darah	Hasil asam urat
Tn. C	Plawan	180/70	3,9
Tn. P	Plawan	160/80	5,5
Tn. P	Plawan	140/80	6,2
Tn. P	Plawan	130/90	10
Tn. M	Plawan	120/75	6,2
Tn. P	Plawan	130/70	5
Tn. P	Plawan	130/80	5,5
Tn. T	Plawan	150/90	4,5
Tn.P	Plawan	110/70	4,2
Tn. P	Plawan	140/80	11,6
Tn. S	Plawan	130/70	3,9
Tn. S	Plawan	180/80	7,9
Tn. M	Plawan	140/80	13,9
Tn. Y	Plawan	160/90	7,9
Tn. S	Plawan	120/80	3,9
Tn. S	Plawan	140/90	6,7
Tn. T	Plawan	160/70	5,1
Tn. P	Plawan	160/70	5,1
Tn. P	Plawan	120/80	7,4
Tb. P	Plawan	120/100	5,2

---



Gambar 1. Pengecekan Tekanan Darah dan Asam Urat



Gambar 2. Hasil dari penyuluhan tentang DimAsur

Peserta promosi kesehatan ini sejumlah 48 peserta yang memiliki riwayat asam urat. Setelah diberikan penyuluhan dan pemberian dimsum “DimAsur” didapatkan hasil bahwa Dimsum Asam urat “DimAsur” mampu menurunkan kadar asam urat.

Nama	Dusun	Tekanan darah	Hasil asam urat
Ny.W	Plawan	130/80	7: 6,2
Tn. P	Plawan	130/90	10: 8,3
Tn. P	Plawan	140/80	11,6: 10
Tn. M	Plawan	140/90	13,9: 11,2

## PEMBAHASAN

Hal ini sejalan dengan penelitian yang diteliti oleh (Safarina, L., & Nursidika, P. 2021) terkait penurunan kadar asam urat dengan hasil yang dapat disimpulkan bahwa kadar asam urat dapat diturunkan akibat pengaruh intervensi perasan wortel. Untuk efektivitas atau manfaat dari DimAsur agar lebih maksimal diperlukan tambahan interval waktu dalam pelaksanaan dan evaluasi.

## SIMPULAN

Kegiatan promosi kesehatan “Inovasi Keperawatan: Pemberian DimAsur (Dimsum dengan olahan Wortel, Brokoli, dan Kentang) Untuk Penderita Asam Urat Di Dusun Plawan, Kelurahan Girimulyo, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar” ini diharapkan dapat memberikan perubahan khususnya mengenai penurunan asam urat sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan warga di Dusun Plawan, Kelurahan Girimulyo, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mamba’ul ulum Surakarta, Joko Tri Atmojo, S Kep., MKM, juga pembimbing kelompok 4 Sri Sayekti Heni Sunaryanti., S. Kp., M. Kes dan kepala dusun Plawan yang telah memfasilitasi kegiatan Pengabdian Masyarakat, dan tak lupa juga kami ucapkan terimakasih untuk masyarakat Dusun Plawan atas antusiasmenya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artati, A., & Naim, N. (2019). Study Hasil Penetapan Kadar Asam Urat Terhadap Individu Yang Mengonsumsi Jus Kentang. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(1), 55-59.
- Atmojo, J. T., Putra, N. S., Mubarak, A. S., Fajriah, A. S., & Widiyanto, A. (2021). Pemeriksaan Kadar Asam Urat Dan Konseling Di Kelurahan Bercak Wonosamudro Boyolali Jawa Tengah. *Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat*, 108-114.
- Maimaznah, M. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Pemberian Daun Salam Pada Pasien Dengan Asam Urat Di Wilayah Rt 10 Kelurahan Murni. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 2(1), 50-58.
- Marlinda, R., & Dafriani, P. (2019). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pasien Arthritis Gout The Effect Of Indonesian Bay-Leaf Water Stew On Uric Acid Level In Patients With Gout Arthritis. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 2(1), 62-72.
- Safarina, L., & Nursidika, P. (2021). Pengaruh Paparan Perasan Wortel Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 135-142.
- Vera, Y. (2020). Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Herbal Untuk Penyakit Asam Urat Di Desa Labuhan Labo. *Jurnal Education And Development*, 8(1), 424-424.
- Widiyanto, A., Duarsa, A. B. S., Mubarak, A. S., Prabowo, T. G., Prayoga, W., Aji, R., ... & Putra, N. S. (2022). Pengabdian Masyarakat: Inovasi Senam Peregangan Sendi Sebagai Upaya Promotif Dan Preventif Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Dusun Sokokerep, Desa Garangan, Kecamatan Wonosamudro Kabupaten Boyolali. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(1), 81-86.
- Widiyanto, A., Murti, B., & Soemanto, R. B. (2018). Multilevel analysis on the Socio-Cultural, lifestyle factors, and school environment on the risk of overweight in adolescents, Karanganyar district, central Java. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 3(1), 94-104.
- Widiyanto, A., Wahyu, A. S., Mubarak, A. S., Anshori, M. L., Mukhofi, L., Pradana, K. A., & Atmojo, J. T. (2022). Pengabdian Masyarakat Pendidikan Kesehatan Tentang Manfaat Senam Diabetes Pada Lansia Di Desa Garangan, Wonosamudro, Boyolali. *Buletin Abdi Masyarakat*, 2(2).