

**WORKSHOP HIDUP SEHAT ATASI ASAM URAT DENGAN TEH DAUN KERSEN
(*Muntingia calabura L.*) DI DESA TEPUSAN RT 01/RW 05, MANCASAN, BAKI,
SUKOHARJO**

**Mastuti Widi Lestari¹, Hari Saktiningsih², Tias Yuliana³, Intan Kartika Sari⁴,
Marthin Ashari⁵, Priska Putri Cahyaningtyas⁶**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Surakarta

Jl. Raya Solo – Baki Kwarasan Grogol, Sukoharjo, Indonesia 57552

E-mail: mastuti.widi@stikesnas.ac.id

Abstrak

Penyakit asam urat atau dalam istilah medis dikenal dengan penyakit gout atau *arthritis gout*, merupakan penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya kadar asam urat dalam darah. Kadar asam urat yang melebihi nilai normal menyebabkan penumpukan asam urat dalam persendian serta pada organ tubuh lainnya. Dimana penumpukan asam urat dapat menjadi penyebab nyeri, sakit sendi, serta meradang. Usia lanjut dan kurangnya aktivitas fisik serta pola makan yang tidak seimbang menjadi faktor risiko dari penyakit asam urat. Masyarakat Desa Tepusan, Kelurahan Mancasan, Baki, Sukoharjo mayoritas bermata pencaharian sebagai petani dan pengrajin gitar. Pengetahuan masyarakat tentang asam urat dan pencegahannya masih minim. Maka dari itu, dilakukan penyuluhan pembangunan kesehatan masyarakat berupa *workshop* membuat teh daun kersen (*Muntingia calabura*) sebagai alternatif alami untuk menurunkan kadar asam urat bagi warga Desa Tepusan RT 01/RW 05, Mancasan, Baki, Sukoharjo. *Workshop* ini dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2022. Peningkatan pengetahuan warga terkait materi penyuluhan dilihat dari adanya perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Kesimpulan dari penyuluhan ini adalah ada peningkatan yang signifikan terkait pengetahuan warga tentang asam urat dan pencegahannya dengan teh daun kersen.

Kata kunci: Asam urat, PPKM, teh daun kersen.

Abstract

Gout or in medical terms is known as gout or gouty arthritis, is a joint disease caused by high levels of uric acid in the blood. Uric acid levels that exceed normal values cause a buildup of uric acid in the joints and other organs of the body. Where the buildup of uric acid can be a cause of pain, joint pain, and inflammation. Old age and lack of physical activity and an unbalanced diet are risk factors for gout. The majority of the people of Tepusan Village, Mancasan Sub-District, Baki, Sukoharjo have a livelihood as farmers and guitar craftsmen. Public knowledge about gout and its prevention is still minimal. Therefore, public health development counseling was carried out in the form of workshops on making kersen leaf tea (*Muntingia calabura L.*) as a natural alternative to lowering uric acid levels for residents of Tepusan Village RT 01/RW 05, Mancasan, Baki, Sukoharjo. Counseling was held on October 23, 2022. Increasing residents' knowledge regarding counseling materials was seen from the differences in the results of the pre-test and post-test. The results of the Wilcoxon test showed that there was a significant difference between the pre-test and post-test values. The conclusion from this counseling is that there is a significant increase in the knowledge of residents about gout and its prevention with kersen leaf tea

Keywords : Uric acid, PPKM, Tea leaves kersen.

1. PENDAHULUAN

Asam urat adalah produk akhir metabolisme purin. Purin (adenin dan guanin) merupakan konstituen asam nukleat. Di dalam tubuh, perputaran purin terjadi secara terus menerus seiring dengan sintesis dan penguraian RNA dan DNA, sehingga walaupun tidak ada asupan purin, tetap terbentuk asam urat dalam jumlah yang substansial. Asam urat disintesis terutama di dalam hati, dalam suatu reaksi yang dikatalis oleh enzim xantin oksidase. Asam urat kemudian mengalir melalui darah ke ginjal, tempat zat ini difiltrasi, direabsorpsi sebagian, dan diekskresi sebagian sebelum akhirnya diekskresi melalui urin (Megayanti, 2018).

Penyakit asam urat atau dalam istilah medis biasa dikenal dengan penyakit gout atau *arthritis gout* merupakan penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya kadar asam urat dalam darah. Kadar asam urat yang melebihi nilai normal menyebabkan penumpukan asam urat dalam persendian serta pada organ tubuh lainnya. Dimana penumpukan asam urat dapat menjadi penyebab nyeri, sakit sendi serta meradang (Sutanto, 2013).

Faktor yang memengaruhi kadar asam urat digolongkan menjadi tiga: Faktor primer, faktor sekunder dan faktor predisposisi. Pada faktor primer dipengaruhi oleh faktor genetik. Faktor sekunder dapat disebabkan oleh dua hal, yaitu produksi asam urat yang berlebihan dan penurunan ekskresi asam urat. Pada faktor predisposisi dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, dan iklim (Muttaqin, 2008). Faktor sekunder dapat berkembang dengan penyakit lain (obesitas, diabetes melitus, hipertensi, polisitemia, leukemia, mieloma, anemia sel sabit dan penyakit ginjal). Faktor risiko yang menyebabkan orang terserang penyakit asam urat adalah genetik/riwayat keluarga, asupan senyawa purin berlebihan, konsumsi alkohol berlebih, kegemukan (obesitas), hipertensi, gangguan fungsi ginjal dan obat-obatan tertentu (terutama diuretika) (Vitahealth, 2007).

Faktor faktor tersebut dapat meningkatkan kadar asam urat, jika terjadi peningkatan kadar asam urat serta di tandai linu pada sendi, terasa sakit, nyeri, merah dan bengkak keadaan ini dikenal dengan gout. Gout termasuk penyakit yang dapat dikendalikan walaupun tidak dapat disembuhkan, namun kalau dibiarkan saja kondisi ini dapat berkembang menjadi arthritis yang melumpuhkan (Churlish, 2010). Gout berpotensi menyebabkan infeksi ketika terjadi ruptur tofus, batu ginjal, hipertensi dan penyakit jantung lain. Konsumsi pangan yang kaya akan purin, konsumsi alkohol yang berlebihan, obesitas, gangguan ginjal yang mengakibatkan terhambatnya pembuangan purin, penggunaan obat tertentu yang dapat meningkatkan kadar asam urat (Utami, 2010).

Daun kersen efektif dalam menurunkan skala nyeri penderita gout arthritis. Kandungan anti-inflamasi dan anti-radang yang berupa flavonoid dan saponin merangsang pengeluaran endorphin (senyawa kimia untuk kekebalan tubuh) dan menghambat transmisi impuls nyeri ke otak sehingga perlahan-lahan nyeri akan berkurang (Noorhamdani, 2014). Selain itu, cara kerja senyawa flavonoid ini adalah dengan menghambat enzim xantin oksidase yang berperan dalam mempercepat dan memperburuk peradangan atau inflamasi pada penderita asam urat sehingga kadar asam urat dalam darah menurun (Ilkafah, 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2017), prevalensi *gout arthritis* di dunia sebanyak 34,2%. *Gout arthritis* sering terjadi di Negara maju seperti Amerika. Prevalensi *gout arthritis* di Negara Amerika sebesar 26,3% dari total penduduk. Peningkatan kejadian gout arthritis tidak hanya terjadi di negara maju saja. Namun peningkatan juga terjadi di Negara berkembang, salah satunya di Negara Indonesia (Angriani, 2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2013, prevalensi penderita *gout arthritis* yang paling tinggi yaitu di Bali yang mencapai 19,3%. Di Sulawesi Utara juga merupakan salah satu prevalensi tertinggi penderita gout arthritis yaitu mencapai 10,3% (Madoni, 2018) (Riskesdas, 2013). Faktor risiko yang menyebabkan orang terserang penyakit asam urat adalah usia, asupan senyawa purin berlebihan, konsumsi alkohol berlebih, kegemukan (obesitas), kurangnya aktivitas fisik,

hipertensi dan penyakit jantung, obat-obatan tertentu (terutama diuretika) dan gangguan fungsi ginjal. Peningkatan kadar asam urat dalam darah, selain menyebabkan gout, menurut suatu penelitian merupakan salah satu prediktor kuat terhadap kematian karena kerusakan kardiovaskuler. Hal ini dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatannya seperti masih banyaknya masyarakat yang mengonsumsi makanan tanpa memperhatikan kandungan dari makanan tersebut. Faktor aktivitas yang berlebihan juga dapat memperburuk dan mendukung adanya komplikasi penyakit asam urat tersebut (Sholihah, 2014).

Berdasarkan analitis situasi yang telah diutarakan, perlu dilakukan penyuluhan dan workshop mengenai teh daun kersen dengan judul “Workshop Hidup Sehat Atasi Asam Urat Dengan Teh Daun Kersen (*Muntingia calabura L.*) di Desa Tepusan RT 01/RW 05, Mancasan, Baki, Sukoharjo” kepada masyarakat Desa Tepusan RT 01/RW 05 kelurahan Mancasan, Baki. Diketahui penduduk Desa Tepusan mayoritas adalah penduduk lanjut usia. Usia lanjut, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan yang tidak seimbang menjadi faktor risiko dari penyakit asam urat. Workshop ini diharapkan dapat menambah pengetahuan warga Desa Tepusan RT 01/RW 05 Kelurahan Mancasan tentang manfaat daun kersen untuk mencegah asam urat dan pengolahannya yang dapat diterapkan oleh masyarakat luas.

2. METODE PELAKSANAAN

Workshop ini dilaksanakan pada tanggal 23 Oktober 2022 secara *offline* dengan metode ceramah. Materi terdiri dari pengenalan asam urat, antioksidan dalam daun kersen (*Muntingia calabura L.*), dan cara pembuatan teh daun kersen yang praktis dan mudah dibuat di rumah. Sasaran kegiatan pada kegiatan ini yaitu ibu-ibu PKK di Desa Tepusan RT 01/RW 05, Mancasan, Baki dengan jumlah peserta sebanyak 25 peserta.

Untuk mengukur tingkat kephahaman peserta, dilakukan *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* dilakukan sebelum pemaparan materi, dan *post-test* dilakukan setelah pemaparan materi. Nilai *pre-test* dan *post-test* dibandingkan dengan menggunakan uji Wilcoxon. Sebelum uji Wilcoxon dilakukan uji normalitas untuk mengetahui persebaran data apakah terdistribusi normal atau tidak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan pengetahuan warga terkait materi penyuluhan dilihat dari adanya perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil uji wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Kesimpulan dari penyuluhan ini adalah ada peningkatan yang signifikan terkait pengetahuan warga tentang asam urat dan pencegahannya dengan teh daun kersen.

Tabel 1. Hasil Pre-test dan Post-test Peserta Workshop

No.	KODE	PRE-TEST	POST-TEST
1.	A	5	9
2.	B	4	5
3.	C	5	5
4.	D	5	5
5.	E	7	7
6.	F	5	8
7.	G	6	9
8.	H	7	9
9.	I	7	9
10.	J	5	8
11.	K	5	7

12.	L	7	8
13.	M	6	7
14.	N	6	8
15.	O	7	7
16.	P	6	9
17.	Q	8	7
18.	R	6	7
19.	S	5	8
20.	T	5	7
21.	U	6	10
22.	V	6	7
23.	W	7	7
24.	X	6	10
25.	Y	7	7
Jumlah		149	190
Rata-rata		5,96	7,6
Nilai Maksimum		8	10
Nilai Minimum		4	5

Dari hasil pre-test dan post-test kemudian dilakukan uji statistika deskriptif untuk melihat rata-rata hasil pre-test dan post-test. Tabel 2 menunjukkan hasil uji statistika deskriptif.

Tabel 2. Tabel *Descriptive Statistics*

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
<i>PRE-TEST</i>	25	4.00	8.00	149.00	5.9600	.97809
<i>POST-TEST</i>	25	5.00	10.00	190.00	7.6000	1.38444
Valid N (listwise)	25					

Berdasarkan Tabel 2 terdapat perbedaan rata-rata (*mean*) antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil pretest memiliki rata-rata 5,96 sedangkan *post-test* memiliki mean 7,60. Secara deskriptif hasil mean pada posttest mengalami peningkatan.

Uji normalitas Shapiro-Wilk dilakukan untuk mengetahui sebaran data pre-test dan post-test. Tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas Shapiro-Wilk.

Tabel 3. Tabel Tes Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
<i>PRE-TEST</i>	.902	25	.020
<i>POST-TEST</i>	.905	25	.023

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan Shapiro-Wilk didapatkan hasil dari *pre-test* maupun *post-test* memiliki sebaran yang tidak normal sebab nilai signifikansi $<0,05$ yaitu pada *pre-test* 0,020 dan pada *post-test* 0,023.

Berdasarkan acuan buku Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan, untuk mengetahui perbedaan rata-rata *pre-test* dan *post-test* dari perlakuan, dan distribusi data tidak normal maka dilanjutkan uji Wilcoxon untuk mengetahui apakah data berbeda nyata atau tidak (Riyanto, 2015). Tabel 4 menunjukkan hasil Uji Wilcoxon.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

	<i>Post-Test - Pre-Test</i>
Z	-3.712 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	<,001
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan hasil uji hipotesis Wilcoxon Signed Rank Test, diperoleh nilai $Z = -3,712$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) $<0,001$, dimana 0,001 kurang dari 0,05. Hasil tersebut memiliki arti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan mengenai pengetahuan peserta tentang mengatasi penyakit asam urat dengan teh daun kersen (*Muntingia calabura L.*) sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan.

4. KESIMPULAN

Pengetahuan peserta di Desa Tepusan RT 01/RW 05, Mancasan, Baki, Sukoharjo mengenai asam urat dan pencegahannya meningkat yang dapat diketahui berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test*. Peserta di Desa Tepusan RT 01/RW 05, Mancasan, Baki, Sukoharjo juga telah memahami cara pencegahan asam urat dengan teh daun kersen.

DAFTAR PUSTAKA

- Angriani, E. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gout Arthritis Masyarakat Melayu. *Riau*, 5, p. 684.
- Binawati, D. K. (2013). Effect of *Muntingia calabura* bioinsecticides extract towards mortality of worm soil (*Agrotis ipsilon*) and armyworm (*Spodoptera exiqua*) on plant leek (*Allium fistolum*). *Wahana*, 61(2), 51-57.
- Churlish, A. (2010). *Jawaban-Jawaban Alternatif Untuk Arthritis & Reumatik, Diterjemahkan Oleh Theodorus Dharma W.* Yogyakarta: PT Citra Aji Pramana.
- Damayanti, D. (2012). *Panduan Lengkap Mencegah & Mengobati Asam Urat*. Yogyakarta: Araska.
- Dianati, N. A. (2015). Gout and Hyperuricemia. *Jurnal Majority*, 4(3).
- Festy, P. R. (2011). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Darah pada Wanita Postmenopause di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dr. Soetomo. *Jurnal Health Science*, 7, 1.
- Ilkafah, I. (2018). Daun Kersen (*Muntingia calabura L.*) Sebagai Alternatif Terapi Pada Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Farmasi Medica/Pharmacy Medical Journal (PMJ)*, 1(1).
- Junaidi, I. (2006). *Rematik dan Asam Urat*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer.
- Kelley, W. N. (1967). A specific enzyme defect in gout associated with overproduction of uric acid. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 57(6), 1735-1739.
- Khusnawati, N. d. (2014). Metode Pengeringan Oven pada Pengolahan Daun Kersen (*Muntingia calabura L.*) dan Hubungannya Terhadap kandungan zat Gizi. *Jurnal UNY*, 3(2).

- Krisnatuti, I. D. (2008). *Diet Sehat Untuk Penderita Asam Urat*. Penebar PLUS+.
- Lathif, Y. (2016). Pengaruh lama fermentasi dan variasi konsentrasi daun kersen (*Muntingia calabura* L.) terhadap total asam, pH medium dan aktivitas antioksidan kefir air teh daun kersen (*Muntingia calabura* L.) (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik).
- Lutfi Chabib, Z. I. (2016, Februari). Review Rheumatoid Arthritis: Terapi Farmakologi, Potensi Kurkumin dan Analognya, serta Pengembangan Sistem Nanopartikel. *Pharmascience*, 3(1), 10-18.
- Madoni, A. (2018). Pengaruh Kompres Hangat Memakai Parutan Jahe Terhadap Penurunan intensitas Nyeri Gout Arthritis. *XII (Januari)*.
- Megayanti, N. L. (2018). Gambaran Kadar Asam Urat Pada Sopir Bus di Terminal Mengwi. *Doctoral Dissertation Politeknik Kesehatan Denpasar*.
- Mintowati, E. K. (2013). Struktur Anatomi dan Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak Metanol Daun Kersen (*Muntingia calabura*). *Program Studi Biologi FMIPA Universitas Lambung Mangkurat*.
- Muttaqin, A. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Imunologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Noorhamdani, Y. d. (2014). Uji Ekstrak Daun Kersen (*Muntingia calabura*) Sebagai Antibakteri Terhadap Methicillin-Resistant *Staphylococcus aureus* (MRSA) Secara in Vitro.
- Padmasari, P. D. (2013). Skrining Fitokimia Ekstrak Etanol 70% Daun Kersen (*Muntingia Calabura* L). *Jurnal Farmasi Udayana*, 2(4), 1-4.
- Pagana, K. D. (2001). *Mosby's Diagnostic and Laboratory Test Reference 5th Ed*. Mosby, Inc. St. Louis.
- Paramita. (2011). *Nursing : Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Jakarta.
- Putri, N. A. (2017). PENGUKURAN KADAR ASAM URAT PADA PEREMPUAN USIA $\geq$ 40 TAHUN (Studi Warga Dusun Jatimenok RT 01 RW 05 Desa Rejosopinggir Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang) (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Ridyaningsih, M. N. (2021). Pengembangan Dan Inovasi Produk Teh Herbal Mix Tea Di UPT Pengembangan Agribisnis Tanaman Pangan Dan Hortikultura Lebo Sidoarjo.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tentang Penyakit Sendi.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar Tentang Penyakit Sendi.
- Riskesdas. (2015). Riset Kesehatan Dasar Tentang Penyakit Sendi. www.litbang.depkes.go.id.
- Riyanto, A. (2015). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Safitri, A. (2012). *Deteksi Dini Gejala, Pencegahan dan Pengobatan Asam Urat*. Yogyakarta: Penerbit Pinang Merah.
- Septiyani, P. (2021). Validasi Penentuan Kadar Vitamin C Pada Nanas Dengan Spektrofotometer UV-VIS.
- Sholihah, F. M. (2014). Diagnosis And Treatment Gout Arthritis. Majority. 3(07).
- Simatupang, M. (2011). Isolasi Senyawa Flavonoida dari Kulit Batang Tumbuhan Seri (*Muntingia calabura* L.). *Skripsi Universitas Sumatera Utara*.
- Supratono, Y. (2015). Identifikasi Kadar Asam Urat Pada Orang Yang Mengalami Kegemukan (Studi Di Puskesmas Peterongan Jombang) (Doctoral dissertation, STIKes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Sutanto, T. (2013). *Asam Urat*. Yogyakarta: Buku Pintar.

- Utami, F. (2010). *Hidup Sehat Tanpa Diabetes dan Asam Urat*. Yogyakarta: Genius Publisher.
- Vitahealth. (2007). *Asam Urat*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Wijayakusuma, H. (2006). *Atasi Asam Urat dan Rematik*. Jakarta: Puspa Swara.
- Yulianto, D. (2009). Inhibisi Xantin Oksidase Secara In Vitro Oleh Rosela (*Hibicus Sabdariffa*) dan Ciplukan (*Physalis Angulata*).