

PENGARUH PEMBERIAN JUS SIRSAK TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT DI DUSUN III TAQWASARI DESA NATAR KECAMATAN NATAR KABUPATEN LAMPUNG SELATAN

Yuli Yantina¹

ABSTRAK

Asam urat merupakan produk akhir dari metabolisme purin. Kadar asam urat normal pada wanita dewasa 2,5- 5,7 mg.dl . Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2013 diketahui bahwa kasus asam urat yaitu sebanyak 23.352 kasus. Buah-buahan dan sayuran yang dikonsumsi dalam bentuk jus sangat baik dikonsumsi oleh penderita asam urat. Salah satunya adalah jus sirsak. Jus sirsak mengandung vitamin c yang berfungsi sebagai antioksidan yang dapat membantu menghambat produksi enzim xantin oksidase yang bisa menghambat pembentukan asam urat sehingga dapat menurunkan kadar asam urat. Tujuan Penelitian : Diketahui pengaruh pemberian jus sirsak terhadap penurunan kadar asam urat di Dusun III Taqwasari Desa Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan penelitian *quasi eksperimental* dengan desain *Pre-test Post-test one group desain*. Populasi penelitian ini adalah 15 Responden dan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 15 Responden. Teknik analisis data yang dipergunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

Didapatkan pengaruh penurunan kadar asam urat pada ibu menopause setelah diberikan jus sirsak di Dusun III Taqwasari Natar Desa Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015. Penurunan kadar asam urat sebesar 0,5 – 2,5 dl.mg . Saran hasil penelitian ini diharapkan dapat sebagai sumber pengetahuan pada ibu menopause dan khususnya untuk ibu yang terkena asam urat agar mengetahui tentang manfaat dari buah sirsak untuk menurunkan kadar asam urat

Kata Kunci : Asam Urat, Jus Sirsak

PENDAHULUAN

Asam urat adalah sisa metabolisme zat purin yang berasal dari makanan yang kita konsumsi. Purin sendiri adalah zat yang terdapat dalam setiap bahan makanan yang berasal dari tubuh makhluk hidup. Dengan kata lain, dalam tubuh makhluk hidup terdapat zat purin ini, lalu karena kita memakan makhluk hidup tersebut, maka zat purin tersebut pindah ke dalam tubuh kita (Apriyanti, 2013).

Asam urat merupakan produk akhir dari metabolisme purin. Asam urat yang beredar dalam tubuh manusia diproduksi sendiri oleh tubuh (asam urat endogen) dan berasal dari makanan (asam urat eksogen). Sekitar 80-85 % asam urat diproduksi oleh tubuh, sedangkan sisanya berasal dari makanan. Perlu diketahui, kadar asam urat normal wanita dewasa 2,5-5,7 mg.dl ; pria dewasa 3,4-7,0 mg/dl dan anak-anak 2,8-4,0 mg/dl (Lingga, 2012).

Asam urat yang diproduksi oleh tubuh sebagian besar berasal dari metabolisme nukleotida purin endogen, guanic acid (GMP), inosinic acid (IMP), dan adenic acid (AMP). Prosesnya berlangsung melalui perubahan *intermediate hypoxanthine* dan guanin menjadi xanthin

yang dikatalis oleh enzim xanthin oksidase dengan produk akhir berupa asam urat (Lingga, 2012).

Gout sudah dikenal luas pada masa Hippocrates, bapak kedokteran modern, yang hidup antara 460 SM sampai 377 SM. Gout sering dinamakan sebagai "penyakit para raja dan raja dari penyakit" karena sering muncul pada kelompok masyarakat dengan kemampuan sosial ekonomi tinggi (Fauzi, 2014).

Prevalensi asam urat (gout) di Amerika Serikat meningkat dua kali lipat dalam populasi lebih dari 75 tahun dari 21 per 1000 menjadi 41 per 1000. Dalam studi kedua, prevalensi asam urat pada populasi orang dewasa Inggris diperkirakan 1,4%, dengan puncak lebih dari 7% pada pria berusia 75 tahun (WHO, 2011).

Sedangkan di Indonesia berdasarkan pusat data statistik Indonesia, Asam urat merupakan salah satu penyakit terbanyak yang di derita lansia, yaitu pada tahun 2008 sebanyak 7.528.027 lansia menderita Asam urat. hal ini merupakan suatu problem yang harus bisa di tangani oleh pemerintah, karena dengan kondisi lansia yang semakin banyak menderita rematik hal tersebut akan mampu menjadikan lansia menjadi pasif, maka di perlukan dorongan agar lansia tersebut tetap aktif dala segala hal. salah satu program pemerintah dalam hal ini adalah pelayanan kesehatan di posyandu setiap daerah, yang di

1. Program Studi Kebidanan FK Universitas Malahayati Bandar Lampung

harapkan mampu menstabilkan gangguan kesehatan pada lansia (Depkes RI, 2009).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2013 diketahui bahwa kasus asam urat yaitu sebanyak 23.352 kasus (Profil Dinkes Prov. Lampung 2013). Di Kabupaten Lampung Utara pada tahun 2014 diketahui bahwa kasus asam urat sebanyak 4.688 (Profil Dinkes Kab. Utara 2014). Di Puskesmas Kalibalangan Lampung Utara pada periode Januari-Maret 2014 didapatkan hasil yang menderita asam urat kurang lebih 50 orang (Laporan Bulanan Puskes Kalibalangan Lampung Utara). Berdasarkan hasil presurvey di Dusun III Taqwasari Natar didapatkan ibu menopause yang mengalami asam urat sebanyak 15 orang dari 45 ibu menopause.

Dari penelitian oleh mahasiswa Universitas Diponegoro tentang pengaruh buah sirsak terhadap penurunan kadar asam urat di desa kebonharjo kabupaten semarang utara dengan sampel 24 responden didapatkan p_{value} 0,01 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan buah sirsak terhadap penurunan kadar asam urat (Prabowo, 2008). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Andalas Padang tentang pengaruh buah sirsak terhadap penurunan kadar asam urat di desa kebonharjo kabupaten semarang utara dengan sampel 11 responden didapatkan p_{value} 0,07 dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan buah sirsak terhadap penurunan kadar asam urat (Rahman, 2011)

Berbagai manfaat sirsak untuk terapi antara lain pengobatan batu empedu, antisembelit, asam urat, dan meningkatkan selera makan. Selain itu, kandungan seratnya juga berfungsi untuk memperlancar pencernaan, terutama untuk pengobatan sembelit (susah buang air besar). Obat alami dan paling mujarab untuk mengobati asam urat adalah buah sirsak atau lebih dikenal dengan nama buah nangka belanda. Jika terkena asam urat, langsung minum/makan buah sirsak tersebut (Astika, 2013).

Jus sirsak kaya akan kandungan vitamin C sehingga sangat baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Kandungan vitamin C dalam jus sirsak berfungsi sebagai antioksidan dan memiliki kemampuan untuk menghambat produksi enzim *xantin oksidase*. Oleh karena itu, jus sirsak dapat menghambat proses pembentukan asam urat dalam tubuh. Kandungan

senyawa *alkaloid isquinolin* dalam jus sirsak berperan sebagai analgesik. Jadi, jus sirsak juga bisa meredakan rasa nyeri akibat asam urat. Selain itu jus sirsak pun berfungsi sebagai antiinflamasi. Kombinasi dari antiinflamasi dan analgetik inilah yang berkhasiat mengobati asam urat. Dengan demikian, jus sirsak sangat baik dikonsumsi oleh penderita asam urat (Noormindhawati, 2013).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Kuantitatif*, merupakan penelitian *quasi eksperimental* dengan desain *Pre-test Post-test one group desain*. Penelitian dilaksanakan di Dusun III Taqwasari Desa Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2015

Populasi pada penelitian ini adalah ibu menopause yang mengalami asam urat lebih dari normal di Dusun III Taqwasari Desa Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 responden dengan teknik total sampling.

Pengukuran asam urat menggunakan Easy Touch GCU. Easy Touch GCU adalah alat tes darah yang mampu mengecek glukosa darah, kolesterol, dan asam urat. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji beda dua mean, dengan menggunakan *uji t dependent*

HASIL PENELITIAN

1. Uji Normalitas

Hasil Uji Normalitas Variabel pre dan post *Test of normality*

Test	Nilai Kolmogorof-Smirnov
Pretest	0,01
Posttest	0,01

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil uji *Shapiro-Wilk*. Nilai *p value* (Sig) *Shapiro-Wilk* pada kelompok pre sebesar $0,01 < 0,05$ dan pada kelompok post sebesar $0,01 < 0,05$. Karena semua $< 0,05$ maka kedua kelompok sama – sama berdistribusi tidak normal.

2. Analisis Univariat

Analisis Kadar Asam Urat Pada Ibu Menopause Sebelum Diberikan Jus Sirsak Di Dusun III Taqwasari Desa Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE
Ibu Menopause	Kadar Asam Urat Sebelum Diberikan Jus Sirsak				
	Sebelum (Pre)	15	8,087	2,2386	0,5780

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil pengukuran kadar asam urat pada ibu menopause sebelum diberikan jus sirsak diketahui rata-rata kadar

asam urat adalah 8,087 dengan Standar Deviasi (SD) : 2,2386 , dan Standar Error (SE) : 0,5780

Analisis Kadar Asam Urat Pada Ibu Menopause Sesudah Diberikan Jus Sirsak Di Dusun III Taqwasari
Desa Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015

Kelompok	Variabel	N	Mean	SD	SE
Ibu Menopause	Kadar Asam Urat Sesudah Diberikan Jus Sirsak				
	Sesudah (Post)	15	6,707	2,4835	0,6412

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil pengukuran kadar asam urat pada ibu menopause sesudah diberikan jus sirsak diketahui rata-rata kadar

asam urat adalah 6,707 dengan Standar Deviasi (SD) : 2,4835 , dan Standar Error (SE) : 0,6412

3. Analisis Bivariat

Analisis Kadar Asam Urat Rata-Rata Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jus Sirsak Di Dusun III Taqwasari
Desa Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum	P value
Pre	15	8.087	2.2386	5.8	13.5	0.001
Post	15	6.707	2.4835	4.1	12.7	

Dari hasil uji statistik pada tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata kadar asam urat responden sebelum (Pre) diberikan jus sirsak 8,087 dan sesudah (Post) diberikan jus sirsak rata-rata kadar asam urat sebesar 6,707 dengan standar deviasi 2,2386 dan 2,4835 dengan $p\ value = 0,001 < 0,05$. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan $p\ value = 0,001$ ($p\ value < \alpha = 0,05$) tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian jus sirsak.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada responden ibu menopause penderita asam urat di Dusun III Taqwasari Desa Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan setelah dilakukan pemberian jus sirsak terhadap penurunan kadar asam urat didapatkan nilai $p\ value$ 0,001 . hasil ini menunjukkan bahwa kadar asam urat responden pre dan post pemberian jus sirsak pemberian jus sirsak memiliki perbedaan yang signifikan karena nilai $p\ value$ 0,001 < 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jus sirsak mempunyai pengaruh terhadap penurunan kadar asam urat pada responden. Karena menurut peneliti dengan mengkonsumsi jus sirsak secara rutin dan sesuai dosis yang dianjurkan akan dapat menurunkan kadar asam urat, karena di dalam kandungan buah sirsak itu sendiri kaya akan vitamin c sebagai antioksidan yang dapat menurunkan kadar asam urat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Hendri Prabowo tahun 2008 tentang pengaruh buah sirsak terhadap penurunan kadar asam urat di Desa Kebonharjo Kabupaten Semarang Utara dengan sampel 24 responden

dedapatkan $p\ value$ 0,01 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan buah sirsak terhadap penurunan kadar asam urat.

Jus sirsak kaya akan kandungan vitamin C sehingga sangat baik untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Kandungan vitamin C dalam jus sirsak berfungsi sebagai antioksidan dan memiliki kemampuan untuk menghambat produksi enzim xantin oksidase. Oleh karena itu, jus sirsak dapat menghambat proses pembentukan asam urat dalam tubuh. Kandungan senyawa alkaloid inkuinolin dalam jus sirsak berperan sebagai analgesik. Jadi, jus sirsak juga bisa meredakan rasa nyeri akibat asam urat. Selain itu jus sirsak pun berfungsi sebagai antiinflamasi. Kombinasi dari antiinflamasi dan analgetik inilah yang berkhasiat mengobati asam urat. Dengan demikian, jus sirsak sangat baik dikonsumsi oleh penderita asam urat. (Noormindhawati, 2013)

Angka kejadian asam urat sekitar 40% penduduk Indonesia berusia 40 tahun keatas mengalami keluhan nyeri sendi dan otot. Tidak saja didominasi oleh usia lanjut, tapi juga diderita kaum muda (kaum usia produktif). Penyakit ini paling banyak diderita oleh usia produktif antara 30-50 tahun. Asam urat dipengaruhi oleh asupan kalori yang berlebih, mengonsumsi terlalu banyak protein hewani, pola diet ketat, mengonsumsi minuman beralkohol.

Pada penelitian ini ibu menopause yang asam uratnya menurun dan menjadi normal terdapat 5 ibu dan yang asam uratnya menurun tetapi tidak menjadi normal terdapat 10 ibu. Penurunan asam urat pada ibu menopause dalam penelitian ini yakni: 0,5 – 2,5 mg.dl

SIMPULAN & SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Pengaruh Pemberian Jus Sirsak Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Ibu Menopause di Dusun III Taqwasari Desa Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2015, terhadap 15 responden, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar asam urat sebelum pemberian jus sirsak pada ibu menopause di Dusun III Taqwasari Desa Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2015 adalah 8,087
2. Rata-rata kadar asam urat setelah pemberian jus sirsak pada ibu menopause di Dusun III Taqwasari Desa Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2015 adalah 6,707
3. Ada pengaruh pemberian jus sirsak terhadap penurunan kadar asam urat di Dusun III Taqwasari Desa Natar Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan tahun 2015 dengan p value 0,000

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran antara lain:

1. Bagi Tenaga Kesehatan
Bagi tenaga kesehatan di Desa Natar Lampung Selatan untuk dapat mensosialisasikan terapi jus sirsak sebagai salah satu terapi komplementer untuk menurunkan kadar asam urat.
2. Bagi penderita Asam Urat
Disarankan bagi penderita asam urat, untuk melakukan terapi jus sirsak sebagai salah satu pilihan terapi penurunan kadar asam urat karena buahnya yang dapat dengan mudah ditemukan.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Disarankan untuk peneliti selanjutnya apabila melakukan penelitian dengan variabel yang sama agar dapat mencari referensi untuk dosis yang lebih

sedikit dalam pemberian jus sirsak tersebut, dan dapat juga melakukan penelitian dengan variabel yang lain yaitu : aneka buah-buahan yang mengandung vitamin c sebagai antioksidan yang dapat menghambat enzim xantin oksidase dan dapat menghambat proses pembentukan asam urat dalam tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyanti Maya, 2013 *Meracik Sendiri Obat & Menu Sehat Bagi Penderita Asam Urat*. Yogyakarta . Pustaka baru press
- Astika Ayu, 2013. *Khasiat Selangit Manggis & Tumpas Beragam Penyakit*. Yogyakarta. Araska
- Dinkes Provinsi Lampung. 2013. *Profil Dinkes Bandar Lampung*
- Dinkes Kabupaten Lampung Utara. 2014. *Profil Dinkes Lampung Utara*
- Depkes RI, 2009. *Data Statistik Penderita Asam Urat* (http://www.datastatistik-indonesia.com/portal/index.php?option=com_staticfile=depan.php&itemid=17)
- Fauzi isma, 2014 *buku pintar deteksi dini gejala, & pengobatan asam urat, diabetes & hipertensi*. Araska. Yogyakarta
- Laporan Bulanan Puskesmas Kalibalangan Lampung Utara
- Lingga lanny, 2012. *Bebas Penyakit Asam Urat Tanpa Obat*. Jakarta. Agromedia Pustaka.
- Noormindhawati lely, 2013. *Jus Sakti Tumpas Penyakit Asam Urat*. Pustaka Makmur
- Prabowo hendri, 2007 jurnal penelitian (<http://jurnalpenelitian.jussirsak.blogspot.com/2008/01/semaranginfo.html?m=1>)
- WHO : 2011. *Prefalensi Asam Urat* (<http://www.prevalensi.datawho-tentang-penyakit-asam-urat.html>)