



BUKU SAKU PENGOBATAN HERBAL ASAM URAT PADA LANSIA



DISUSUN OLEH

1. PANCORO WAHYU WIBISONO
2. PRAMESTI REGITA RAKHMASARI
3. PUTRI FATMAWATI
4. ROSI ANGGRAENI
5. SARAH NOVIANI
6. MADYO MARYOTO, S.KEP., NS., MNS.

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS HARAPAN BANGSA**

Kata Pengantar

Puji syukur kita pajatkan kepada Allah SWT, maha pemberi kekuatan dan keajaiban sehingga penulis bisa menyelesaikan buku saku berjudul “Pengobatan Herbal Asam Urat pada Lansia” untuk memenuhi tugas Mata Kuliah Keperawatan Komunitas I.

Buku saku ini dapat tersusun dengan baik dengan adanya bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu ucapan terima kasih penulisan sampaikan kepada:

1. Ibu dr. Pramesti Dewi., M. Kes selaku Rektor Universitas Harapan Bangsa
2. Bapak Bapak Madyo Maryoto, S.Kep., Ns., MNS selaku dosen pembimbing kelompok empat dalam Mata Kuliah Keperawatan Komunitas I .

Semoga segala bantuan dan perhatian Bapak/ Ibu sekalian menjadi amal saleh dan mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Aamiin.

Purwokerto, 1 November 2022

Kelompok empat

Daftar Isi

Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
BAB I Pendahuluan.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	1
1.3 Tujuan.....	1
BAB II PEMBAHASAN.....	2
2.1 Pengertian Asam Urat.....	2
2.2 Tanda Gejala Asam Urat.....	2
2.3 Penyebab Asam Urat.....	3
2.4 Terapi Herbal Asam Urat.....	4
BAB III PENUTUP.....	8
3.1 Kesimpulan.....	8
3.2 Saran.....	8
DAFTAR PUSTAKA.....	9

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Asam Urat adalah salah satu penyakit autoimun yang terjadi pada 0,1-0,5% populasi, dan tiga perempatnya adalah kaum perempuan. Faktor-faktor pencetus asam urat menurut beberapa peneliti menunjukkan bahwa interaksi antara faktor lingkungan dan genetikal yang memegang peranan penting. Faktor genetik berperan dalam terjadinya penyakit Asam Urat dan beratnya penyakit Asam Urat.

Pengobatan secara komplementer (complementari therapies) yang merupakan metode pengobatan diluar pengobatan medis konvensional, terapi komplementer merupakan pendukung pengobatan medis konvensional. Pengobatan Tradisional merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang menggunakan cara, alat atau bahan yang tidak termasuk dalam standar pengobatan medis.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam Buku Saku Pengobatan Herbal Asam Urat pada Lansia antara lain :

- a. Apa pengertian dari asam urat?
- b. Apa tanda gejala asam urat?
- c. Apa penyebab asam urat?
- d. Bagaimana terapi herbal pada asam urat?

1.3 Tujuan

Tujuan yang dapat dihasilkan dalam Buku Saku Pengobatan Herbal Asam Urat pada Lansia antara lain :

- a. Dapat mengetahui pengertian asam urat.
- b. Dapat mengetahui tanda gejala asam urat.
- c. Dapat mengetahui penyebab asam urat.
- d. Dapat mengetahui terapi herbal pada asam urat.

BAB II PEMBAHASAN

2.1 Pengertian Asam Urat

Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia seperti linu di daerah persendian dan sering disertai dengan timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderita.

2.2 Tanda Gejala Asam Urat

Beberapa gejala dan tanda dari penyakit asam urat yaitu:

- a) Bengkak, merah dan kaku di bagian tertentu.
- b) Terasa nyeri hebat pada sendi yang terkena penyakit dan terasa panas saat bagian yang bengkak disentuh. Rasa nyeri ini terjadi karena kristal-kristal purin yang bergesekan saat sendi bergerak.
- c) Serangannya dapat terjadi sewaktu-waktu akibat mengkonsumsi makanan yang kaya purin. Terkadang serangannya terjadi secara berulang-ulang. Jika hanya pegal linu pada otot dan sendi tanpa nyeri hebat maka dapat dipastikan bukan radang sendi.
- d) Gejala asam urat menyebabkan bagian yang terserang berubah bentuk. Gejala ini dapat terjadi di tempurung lutut, punggung lengan, tendon belakang, pergelangan kaki, dan daun telinga. Gejala ini lebih banyak dialami oleh para pria yang berusia lebih dari 30 tahun sekitar 90% dan pada wanita umumnya terjadi saat mengalami masa menopause 10% (Rifiani dkk., 2016).

BAB II PEMBAHASAN

2.3 Penyebab Asam Urat

a. Pola makan

Purin merupakan satu senyawa yang dimetabolisme didalam tubuh dan menghasilkan produk akhir yaitu asam urat. Jenis makanan yang kaya akan purin biasanya makanan bersumber protein hewani (seperti daging, kambing, seafood), kacang-kacangan, bayam, jamur dan kembang kol. Tidak semua bahan makanan yang mengandung purin meningkatkan kadar asam urat. Contohnya kopi, teh, coklat mengandung komponen purin berupa kafein, theophilin, dan theobromin yang kemudian dimetabolisme menjadi metal urat yang tidak membentuk tofi dan tidak meningkatkan kadar asam urat (Suiraoaka, 2012).

b. Kegemukan

Menurut (Pursriningsih & Panunggal, 2015) Peningkatan kadar asam urat dapat dipengaruhi karena kegemukan atau obesitas.

c. Suku Bangsa

Minahasa salah satu wilayah Indonesia yang memiliki angka insiden hiperurisemia dan juga dengan angka arthitis Gout yang tinggi. Hal tersebut sering berkaitan dengan letak geografis, pola budaya masyarakat setempat, dimana yang bermukim didaerah pesisir pantai maupun didaerah dataran tinggi mempunyai kebiasaan pola makan protein maupun lemak tinggi serta berkebiasaan minum minuman yang beralkohol.

d. Obat-obatan

Penggunaan obat-obatan tertentu yang meningkatkan kadar asam urat, terutama diuretika (furosemida dan hidroklorotiazuda). Beberapa obatobatan menghambat ekskresi asam urat oleh ginjal yang menyebabkan serangan gout.

e. Minuman beralkohol

Konsumsi alkohol dapat menimbulkan serangan gout karena alkohol meningkatkan produksi asam urat . Kadar laktat darah meningkat sebagai akibat produk sampingan dari metabolisme normal alkohol.

BAB II PEMBAHASAN

2.4 Pengobatan Herbal Asam Urat

Terdapat beberapa tanaman tradisional yang dapat digunakan sebagai terapi tradisional untuk menurunkan kadar asam urat pada lansia, diantaranya adalah: Sereh (*Cymbopogon Citratus*) adalah tumbuhan dari family Paoceae, dan juga di namakan sebagai tumbuhan parenial yang selalu hijau sepanjang tahun. Sereh adalah jenis tanaman yang kaya akan bahan aktif seperti minyak esensial, mineral, vitamin dan antioksidan yang penting bagi tubuh manusia.

Komponen kimia dari sereh adalah sitral atau lemonal, sebuah aldehida yang berperan dalam bau unik serasa jeruk. Sitral juga mempunyai sifat anti mikroba dan anti jamur. Komponen-komponen tersebut sangat berperan penting sebagai isektisida, anti fupsi, dan antipiretik (Hakim, 2015).

Menurut (Swari, 2019) manfaat jahe merah juga bisa membantu menurunkan asam urat. Jahe merah membantu mengurangi peradangan disendi dan membuang tumpukan asam urat dengan memperlancar sirkulasi darah. Alhasil tingkat asam urat yang semula tinggi bisa berangsur-angsur menurun kedalam tahap yang normal.

Menurut penelitian yang dilakukan (Fahryl & Carolia, 2019) yang berjudul kunyit (*curcuma domestica val*) sebagai terapi artritis gout menjelaskan bahwa Kunyit mengandung senyawa aktif utama, yaitu kurkuminoid. Kurkuminoid terdiri dari 3 penyusun, yaitu kurkumin, demethoxycurcumin, dan bisdemethoxycurcumin. Kurkumin yang ada di dalam kunyit telah banyak diteliti memiliki khasiat sebagai agen antiinflamasi. Kurkumin dapat menghambat aktivitas protein Cyclooxygenase-2 (COX-2). COX-2 berperan sebagai enzim yang memproduksi prostaglandin. Secara tidak langsung, penghambatan COX-2 oleh kurkumin dapat menghambat produksi dari prostaglandin. Selain itu juga, minyak atsiri pada kunyit dapat menurunkan konsentrasi TNF- α yang merupakan salah satu prostaglandin.

BAB II PEMBAHASAN

Berdasarkan bahan bahan yang telah disebutkan diatas yaitu sereh, jahe, dan kunyit yang dapat menurunkan kadar asam urat berikut prosedur pembuatan minuman tradisional penurun nilai asam urat :

-Alat dan Bahan



- a.Kunyit 50 gram
- b.Jahe 50 gram
- c.Sereh 50 gram
- d.Air 1 L
- e.Panci
- f.Kompur
- g.Saringan
- .

BAB II PEMBAHASAN

Langkah- langkah :

a.Cucilah kunyit, jahe, dan serih hingga bersih lalu bersihkan kuitnya.



b.Tumbuk kasar bahan bahan tersebut lalu masukkan ke dalam panci yang telah diisi air sebanyak 1 L.



c.Nyalakan kompor lalu tunggu hingga air mendidih.



BAB II PEMBAHASAN

d.Saring air yang berisi rempah- rempah.



e.Sajikan dengan menggunakan gelas.



BAB III PENUTUP

3.1 Kesimpulan

Asam Urat adalah salah satu penyakit autoimun yang terjadi pada 0,1-0,5% populasi, dan tiga perempatnya adalah kaum perempuan. Faktor-faktor pencetus asam urat menurut beberapa peneliti menunjukkan bahwa interaksi antara faktor lingkungan dan genetiklah yang memegang peranan penting. Pengobatan secara komplementer (complementari therapies) yang merupakan metode pengobatan diluar pengobatan medis konvensional, terapi komplementer merupakan pendukung pengobatan medis konvensional. Pengobatan Tradisional merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang menggunakan cara, alat atau bahan yang tidak termasuk dalam standar pengobatan medis.

3.2 Saran

Dengan disusunnya buku saku ini ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pembaca mengenai terapi herbal asam urat pada lansia.

Daftar Pustaka

Manangin, Nurlinda. "Pengaruh Pemberian Terapi Tradisional Terhadap Kadar Asam Urat Lansia Di Desa Lolak Kabupaten Bolaang Mongondow." *Graha Medika Nursing Journal* 3.1 (2020): 35-47.

Nasir, Muhammad. "Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar." *Jurnal Media Analisis Kesehatan* 8.2 (2019): 78-82.