

Penyuluhan Pengukuran Berat Badan dan Tinggi Badan untuk Pengontrolan Obesitas sebagai Faktor Pemicu Gout Arthritis

Elida Sinuraya¹, Idahwati¹, Arlan Pioner¹, Gloria Grace Indah Hia¹

¹ Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

IDENTITAS ARTIKEL

Volume 2 Nomor 2
Mei 2022 : 93-98

RIWAYAT ARTIKEL

Diajukan : 21 Mei 2022
Diperbaiki : 20 Mei 2022
Diterima : 22 Mei 2022
Dipublikasikan : 29 Mei 2022

KATA KUNCI

Penyuluhan, Berat Badan, Tinggi Badan, Pengontrolan Obesitas, Gout Arthritis

KORESPONDENSI

Elida Sinuraya
(sinurayaelida@yahoo.co.id)

ABSTRAK

Latar Belakang: Adanya perubahan gaya hidup masyarakat dimana pemasukan energi yang berlebihan dan aktivitas fisik yang kurang mengakibatkan seseorang mudah berada pada keadaan obesitas. Kadar lemak yang tinggi akan membatasi pengeluaran dari asam urat. Penumpukan asam urat dalam darah menyebabkan terjadinya nyeri sendi yang merupakan gejala dari penyakit gout arthritis. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat untuk pengontrolan obesitas sebagai faktor pemicu gout arthritis.

Metode: Kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode demonstrasi pengukuran berat badan dan tinggi badan serta perhitungan IMT untuk mendeteksi adanya obesitas.

Hasil: Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa 100% masyarakat mampu mendemonstrasikan pengukuran berat badan dan tinggi badan serta 93 % mampu melakukan penghitungan IMT dengan tepat untuk mendeteksi adanya obesitas.

Kesimpulan: Penyuluhan pengukuran tinggi badan dan berat badan telah meningkatkan kemampuan mahasiswa Universitas Sari Mutiara Indonesia untuk mengontrol adanya obesitas sebagai faktor pemicu gout arthritis.

Pendahuluan

Gout arthritis adalah penyakit sendi yang dikarenakan oleh tingginya asam urat di dalam darah. Menumpuknya asam urat inilah yang mengakibatkan terjadinya nyeri dan peradangan pada sendi. Pada keadaan yang parah penderita ini tidak mampu berjalan, persendian terasa sangat nyeri jika bergerak, mengalami kerusakan pada sendi dan kecacatan (Susanto, 2018).

Prevalensi *Gout arthritis* atau hiperurismia di dunia diperkirakan 0.58 – 2.89/1000/orang/tahun (Dehlin, Jacobsson, dan Roddy, 2020). Di Indonesia, prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis nakes tertinggi adalah 11.9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala adalah 24.7% (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

Sinuraya, E., Sitanggang, A., Sijabat, F. (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat hubungan antara pola makan berdasarkan frekuensi makan dan kepatuhan diet purine pada pasien gout arthritis. Az-zahra, Nurwahid, dan Pangastuti (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa obesitas berhubungan dengan peningkatan kasus gout arthritis. Putra, Kambayana, Indrawan. (2017) menemukan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi purine tinggi dan obesitas pada penderita gout arthritis. Rau, Ongkowijaya dan Kawengian (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa penderita gout arthritis pada kelompok obesitas secara signifikan lebih tinggi daripada kelompok non-obesitas. Berdasarkan penelitian diatas dapatlah disimpulkan bahwa orang dengan obesitas memiliki hubungan

dengan kejadian gout arthritis.

Penambahan prevalensi masyarakat dengan obesitas ini dikarenakan adanya perubahan gaya hidup masyarakat yaitu pemasukan energi yang berlebihan dan aktivitas fisik yang kurang (Sugiritama, Wiyawan, Arijana, Ratnayanti, 2015). Obesitas dapat diketahui dengan cara mengukur indeks massa tubuh (IMT) seseorang. IMT yang termasuk kepada kategori overweight dan obesitas mencerminkan adanya perubahan komposisi tubuh.

Mengingat akan hal tersebut, adalah penting untuk memberikan penyuluhan kepada masyarakat kampus tentang pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk pengontrolan obesitas sebagai faktor pencetus terjadinya gout arthritis. Prastia (2018) dalam penelitiannya pada masyarakat kampus menemukan bahwa karakteristik responden mayoritas berjenis kelamin perempuan (72,9%) dengan rata-rata berusia 20 tahun, dan indeks massa tubuh mayoritas pada kategori normal (64,4%).

Hasil survey terhadap masyarakat kampus di Universitas Sari Mutiara Indonesia ditemukan sebanyak 3 dari 5 orang mahasiswa belum mengetahui bahwa pengontrolan obesitas melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan akan dapat menghindari mereka dari penyakit *gout arthritis*. Oleh karena itu, penulis merasa tertarik untuk mengadakan penyuluhan tentang pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk pengontrolan obesitas sebagai pemicu terjadinya *gout arthritis*. Tujuan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam mendemonstrasikan pengukuran berat badan dan tinggi badan

untuk pengontrolan obesitas sebagai faktor pemicu *gout arthritis*.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini diberikan dalam bentuk penyuluhan pengukuran berat badan dan tinggi badan serta menghitung IMT untuk pengontrolan obesitas sebagai faktor pemicu gout arthritis. Pemberian penyuluhan ini dilaksanakan kepada masyarakat kampus di universitas sari mutiara Indonesia. Dengan ini diharapkan adanya peningkatan kemampuan masyarakat kampus dalam pengontrolan obesitas melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari selasa, tanggal 12 April 2022. Waktu kegiatan berlangsung dari pukul 10.00 sd 16.00 wib. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini dilakukan oleh peserta pengabdian kepada masyarakat ini. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat kampus di Universitas Sari Mutiara Indonesia.

Metode kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah demonstrasi dengan terlebih dahulu memberikan materi tentang obesitas sebagai salah satu faktor resiko terjadinya *gout arthritis* selanjutnya mendemonstrasikan tentang prosedur pengukuran: berat badan, tinggi badan, dan perhitungan indeks massa tubuh. Setelah dilakukan penyuluhan, mereka diminta untuk mendemonstrasikan kembali tentang prosedur tersebut. Penilaian kemampuan masyarakat dalam mendemonstrasikan nya di kategorikan kepada baik, cukup, dan kurang sedangkan untuk penghitungan IMT di kategorikan kepada benar dan salah.

Hasil

1.1 Karakteristik Responden

Tabel 1 Frekuensi dan prosentase karakteristik responden menurut umur, pendidikan dan pekerjaan (N=31)

| No | Karakteristik Responden | F | % |
|----|---------------------------|----|------|
| | Umur | | |
| 1 | 15 - 20 tahun | 19 | 61.0 |
| 2 | 21 - 30 tahun | 12 | 39.0 |
| | | | |
| | Tingkat Pendidikan | | |
| 1 | Sarjana | 25 | 81.0 |
| 2 | Diploma | 6 | 19.0 |
| | | | |
| | Jenis Kelamin | | |
| 1 | Laki-laki | 19 | 61.0 |
| 2 | Perempuan | 12 | 39.0 |

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa karakteristik responden mayoritas berumur 15 - 20 tahun (61.0%), dengan tingkat pendidikan sarjana (81%), dan berjenis kelamin laki-laki (61%).

1.2 Pengukuran Berat Badan, Tinggi Badan dan Index Massa Tubuh

Berdasarkan tabel 2 dibawah maka dapat dilihat bahwa kemampuan masyarakat dalam melakukan pengukuran: berat badan adalah baik (100%), tinggi badan adalah baik (100%), dan kategori perhitungan index massa tubuh adalah benar (93%).

Tabel 2 Frekuensi dan prosentase Pengukuran Berat Badan, Tinggi Badan dan Index Massa Tubuh (N=31)

| No | Keterangan | F | % |
|----|--------------------------------------|----|-----|
| A | Pengukuran Berat Badan | | |
| 1 | Baik | 31 | 100 |
| 2 | Cukup | 0 | 0 |
| 3 | Kurang | 0 | 0 |
| | | | |
| B | Pengukuran Tinggi Badan | | |
| 1 | Baik | 31 | 100 |
| 2 | Cukup | 0 | 0 |
| 3 | Kurang | 0 | 0 |
| | | | |
| C | Perhitungan Index Massa Tubuh | | |
| 1 | Benar | 29 | 93 |
| 2 | Salah | 2 | 7 |

Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat di Universitas Sari Mutiara Indonesia ini diawali dengan memberikan penyuluhan tentang obesitas sebagai faktor pemicu terjadinya *gout arthritis* dan diikuti dengan demonstrasi pengukuran berat badan dan tinggi badan serta perhitungan index massa tubuh. Selanjutnya masyarakat sekolah diminta untuk mendemonstrasikan kembali prosedur pengukuran berat badan dan tinggi badan serta perhitungan index massa tubuh.

Penyuluhan ini dilaksanakan di Universitas Sari Mutiara Indonesia pada hari selasa tanggal 12 april 2022.

Sebagaimana diketahui bahwa obesitas dapat mengakibatkan pembatasan pengeluaran asam urat sehingga terjadi penumpukan asam urat di dalam darah dan memicu terjadinya *gout arthritis* (*Centers for Disease Control and Prevention, 2020*). Pemberian penyuluhan kepada masyarakat untuk melakukan pengontrolan berat badan adalah penting dilakukan untuk mencegah terjadinya obesitas yang memicu terjadinya *gout arthritis*.

Dari seluruh peserta yang berjumlah 31 responden yang terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat kampus ini,

masih ada 2 responden yang salah dalam menghitung index massa tubuh. Perhitungan yang tepat dibutuhkan agar menghasilkan ketepatan dalam pengelompokan atau kategori dari berat badan sehingga akan terdeteksi adanya kelompok obesitas yang memiliki risiko terjadinya *gout arthritis*.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan pengukuran tinggi badan dan berat badan untuk pengontrolan obesitas sebagai faktor pemicu *gout arthritis* telah mendapatkan respon yang positive dari para mahasiswa di Universitas Sari Mutiara Indonesia. Hal ini dapat terlihat dari kemampuan mereka dalam mendemonstrasikan kembali prosedur yang telah diajarkan dengan hasil: kemampuan untuk pengukuran berat badan adalah baik (100%), demikian juga kemampuan dalam mengukur tinggi badan adalah baik (100%), serta ketepatan dalam perhitungan index massa tubuh mayoritas adalah dalam kategori benar (93%).

Pengakuan

Penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Tuhan yang Maha Esa yang telah memberkati sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada: ibu Dr. Ivan Elisabeth Purba, M.Kes, selaku Rektor Universitas Sari Mutiara Indonesia yang telah menyediakan fasilitas bagi pelaksanaan kegiatan ini, ibu Elsarika Damanik, SST., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Pendidikan Vokasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia yang telah memberikan semangat

kepada penulis, ibu Ns. Flora Sijabat, S.Kep, MNS selaku Ketua Program Studi Diploma Keperawatan, Fakultas Pendidikan Vokasi, Universitas Sari Mutiara Indonesia yang telah mensupport kegiatan ini, bapak Adiansyah S. Si, M. Si, selaku Ketua LPPM Universitas Sari Mutiara Indonesia yang telah memberikan ijin untuk pelaksanaan kegiatan ini dan ibu Ns. Srinalesti Mahanani, S.Kep., M.Kep selaku teman sejawat dalam keperawatan yang telah memberikan semangat kepada penulis.

Daftar Referensi

1. Az-zahra, F., Nurwahid, D., dan Pangastuti. R. 2014. Pola makan, obesitas, dan frekuensi serangan pada pasien arthritis gout, *Journal Gizi Klinik Indonesia*, 11(1), <https://doi.org/10.22146/ijcn.18879>
2. Centers for Disease Control and Prevention, 2020. Gout arthritis, dikutip dari <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/gout.html>
3. Dehlin. M., Jacobsson, L., dan Roddy, E. 2020. Global epidemiology of gout: prevalence, treatment patterns and risk factors, dikutip dari <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32541923/>
4. Kementrian Kesehatan RI, 2013. Riset Kesehatan Dasar, dikutip dari http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2013/Laporan_riskesdas_2013_final.pdf
5. Putra, R, T., Kambayana, G., Indrawan, I, B. 2017. Hubungan konsumsi purin tinggi dengan hiperurisemia: suatu penelitian potong lintang pada penduduk suku bali di Kota Denpasar, *Udayana Journal of Internal Medicine*, 1(2), 38-44

6. Prastia, N., T. 2018. Gambaran Tekanan Darah dan Indeks Massa Tubuh pada mahasiswa prodi kesmas angkatan 2017 Fikes UIKA Bogor tahun 2018, Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, 2(3), 234-239
7. Rau. E., Ongkowitzaya. J., & Kawengian. V. 2015. Perbandingan Kadar Asam Urat Pada Subyek Obes Dan Non-Obes Di Fakultas Kedokteran Universitas SAM Ratulangi Manado. Jurnal E-Clinic (Ecl), Volume 3, Nomor 2, MeiAgustus 201
8. Sinuraya, E., Sitanggang, A., Sijabat., F, 2021. Eating pattern and low-purine diet adherence among patients with gout arthritis, Malahayati International Journal of Nursing and Health Science, 4(2), doi:10.33024
9. Sugiritama, Wiyawan, Arijana, Ratnayanti, 2015. Gambaran IMT (Indeks massa tubuh) kategori berat badan lebih dan obesitas pada masyarakat banjar demulih, Kecamatan Susut, Kabupaten Bangli, dikutip dari <https://repositori.unud.ac.id/protected/storage/upload/penelitianSimdos/e7be6137e35fb5f1ef16a543e13fa83f.pdf>
10. Susanto, T, 2018. Asam urat deteksi, pencegahan, pengobatan, Yogyakarta: Buku Pintar