



Pemeriksaan Kesehatan Asam Urat dan Edukasi Pemanfaatan Ramuan Daun Kemangi dan Daun Salam Bagi Lansia di Desa Pesuloang Kec. Pamboang

Masyitah Wahab¹⁾, Tuty Alawiyah²⁾, Normalia³⁾.

^{1,2}STIKes Bina Bangsa Majene

³STIKES Gunung Sari Makassar

Correspondensi : masyitahwahab08@gmail.com

ABSTRAK

Asam urat merupakan penyakit metabolik kronis yang banyak menyerang kelompok lansia akibat ketidakseimbangan antara produksi dan ekskresi purin. Penyakit ini dapat menimbulkan nyeri sendi, peradangan, hingga komplikasi serius seperti kerusakan ginjal dan jantung. Di Desa Pesuloang, Kecamatan Pamboang, sebagian besar lansia mengeluhkan gejala rematik dan asam urat meskipun telah rutin mengonsumsi obat dari fasilitas kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai pengelolaan asam urat secara alami melalui edukasi terapi diet rendah purin dan pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA), khususnya daun kemangi dan daun salam. Metode kegiatan meliputi pemeriksaan kesehatan (asam urat, kolesterol, gula darah dan tekanan darah) serta penyuluhan interaktif mengenai pola makan dan pengelolaan stress. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dari peserta serta peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong lansia untuk lebih aktif dalam merawat kesehatannya secara mandiri dan alami, serta memanfaatkan sumber daya lokal sebagai alternatif pengobatan yang aman dan efektif.

Kata kunci : Asam Urat, Pemeriksaan Kesehatan, Edukasi, Daun Kemangi, Daun Salam



ABSTRACT

Gout is a chronic metabolic disease that often attacks the elderly due to an imbalance between purine production and excretion. This disease can cause joint pain, inflammation, and serious complications such as kidney and heart damage. In Pesuloang Village, Pamboang District, most elderly people complain of symptoms of rheumatism and gout even though they have routinely taken medication from health facilities. This community service activity aims to increase the knowledge of the elderly about managing gout naturally through education on low-purine diet therapy and the use of family medicinal plants (TOGA), especially basil and bay leaves. The activity methods include health checks (uric acid, cholesterol, blood sugar and blood pressure) and interactive counseling on diet and stress management. The results of the activity showed high enthusiasm from the participants and increased understanding of the importance of maintaining a healthy lifestyle. This activity is expected to encourage the elderly to be more active in caring for their health independently and naturally, and to utilize local resources as a safe and effective alternative treatment.

Keywords: Gout, Health Checks, Education, Basil Leaves, Bay Leaves



1. PENDAHULUAN

Asam urat merupakan hasil akhir dari metabolisme purin, yang berasal dari konsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan (hati, limpa, babat), daging merah (sapi, kambing, kuda), serta makanan olahan seperti sarden dan keju. Kadar asam urat yang berlebih dalam tubuh dapat menyebabkan gejala seperti nyeri, bengkak, kemerahan, dan peradangan pada sendi, kondisi ini dikenal sebagai gout. (Hasibuan dan Simamora, 2020). Gout berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti infeksi akibat ruptur tofus, batu ginjal, hipertensi, dan gangguan jantung. Tingkat asam urat dalam darah dipengaruhi oleh faktor usia dan jenis kelamin. Ketidakseimbangan antara produksi dan ekskresi asam urat menjadi penyebab utama meningkatnya kadar asam urat. Penyakit ini termasuk penyakit tidak menular yang bersifat kronis dan sering kali disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat (Karuniawati, 2018). Menurut WHO (2020), sebanyak 80 juta jiwa di dunia mengalami asam urat. Di Indonesia sendiri, jumlah lansia

mencapai 28,8 juta jiwa (36% dari populasi), dengan prevalensi 13,6 per 1000 pria dan 6,4 per 1000 wanita. Indonesia menempati posisi keempat dunia dengan jumlah penderita asam urat terbanyak. Data menunjukkan 81% penderita mengalami gout, dan 35% di antaranya adalah pria di bawah usia 34 tahun. Gout arthritis timbul akibat pengendapan kristal monosodium urat (MSU) di jaringan tubuh, menyebabkan peradangan (Rahayu *et al*, 2021).

Di Indonesia, penyakit asam urat menempati peringkat kedua setelah osteoarthritis, dengan angka kejadian sekitar 840 per 100.000 penduduk. Berdasarkan Riskesdas 2013, prevalensi arthritis gout di Indonesia mencapai 24,7%, tertinggi di Nusa Tenggara Timur (33,1%). Di Majene, data menunjukkan 18,76% penduduk mengalami penyakit sendi atau rematik. Dinas Kesehatan setempat mencatat sebanyak 530 lansia menderita rematik dalam lima bulan terakhir tahun 2024. Apabila tidak segera ditangani, jumlah penderita asam urat



diprediksi terus meningkat (Ferbrianti dan Mira, 2018). Gout arthritis biasanya ditandai dengan nyeri hebat pada malam atau pagi hari, sendi terasa kaku, sulit digerakkan, bahkan bengkak. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas harian, dan bila dibiarkan dapat menyebabkan kelumpuhan sendi, deformitas, hingga komplikasi serius seperti kerusakan ginjal, jantung, bahkan kematian (Rosaline dan Anggraeni, 2019).

Lansia lebih rentan terhadap gout arthritis karena menurunnya fungsi organ akibat proses penuaan. Penurunan produksi hormon, enzim, dan sistem kekebalan membuat mereka lebih mudah terserang infeksi dibandingkan usia produktif. Pada lansia, asam urat cenderung disebabkan oleh faktor internal (endogen), berbeda dengan orang dewasa yang dipicu oleh faktor eksternal (eksogen) (Zuhriyah dan Sari 2022).

Pengobatan asam urat dapat dilakukan secara farmakologis maupun non-farmakologis. Namun, pengobatan kimia sering kali menimbulkan efek samping seperti gangguan ginjal, hati, dan risiko kanker. Sebaliknya, pengobatan non-

farmakologis dengan pendekatan herbal dianggap lebih aman. Salah satunya adalah terapi diet rendah purin dan penggunaan tanaman obat keluarga (TOGA) seperti daun kemangi (*Ocimum basilicum*) dan daun salam (*Syzygium polyanthum*) (Arjani, 2018).

Ekstrak daun kemangi terbukti mengandung senyawa aktif seperti flavonoid, alkaloid, saponin, dan tannin yang mampu menurunkan kadar asam urat dengan cara menghambat enzim xantin oksidase. Sementara itu, daun salam mengandung minyak atsiri, eugenol, flavonoid, dan senyawa lain yang juga membantu mengurangi pembentukan asam urat. Beberapa penelitian menunjukkan kombinasi air rebusan kedua daun tersebut efektif dalam menurunkan kadar asam urat, baik pada hewan uji maupun manusia (Widiyono, 2020).

Studi awal di wilayah Desa Pesuloang kecamatan Pamboang, menunjukkan bahwa Sebagian besar lansia rutin mengkonsumsi obat reumatik dari puskesmas, namun keluhan sering kambuh. Sementara dua orang lansia



menggunakan ramuan herbal dari daun kemangi dan salam melaporkan kondisi stabil. Kurangnya pemanfaatan herbal lokal di Desa tersebut menjadi dasar perlunya dilakukan pengabdian kepada masyarakat desa Pesuloang untuk pemanfaatan Ramuan Daun Kemangi dan Daun Salam bagi Lansia.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Masyarakat Desa Pesuloang, khususnya kelompok lanjut usia (lansia), menghadapi permasalahan kesehatan yang cukup kompleks, salah satunya adalah tingginya prevalensi penyakit sendi seperti gout arthritis atau asam urat. Data dari Dinas Kesehatan mencatat bahwa sebanyak 530 lansia mengalami keluhan rematik dalam lima bulan terakhir tahun 2024. Hal ini menunjukkan bahwa asam urat masih menjadi masalah kesehatan utama yang perlu mendapatkan perhatian serius. Permasalahan yang dihadapi mencakup kurangnya pengetahuan lansia mengenai penyebab, gejala, dan cara pengelolaan asam urat. Banyak lansia yang belum memahami pentingnya diet rendah purin serta pola

Oleh karena itu, dengan Gambaran tersebut, sangatlah penting dilakukan pemberian edukasi kesehatan dan pemeriksaan kesehatan. sehingga masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan tentang diabetes dan bagaimana pencegahannya

hidup sehat dalam mencegah kekambuhan penyakit. Selain itu, ketergantungan pada obat-obatan kimia juga menjadi persoalan tersendiri, mengingat penggunaan jangka panjang dapat menimbulkan efek samping seperti gangguan fungsi ginjal dan hati. Di sisi lain, potensi pemanfaatan tanaman obat keluarga (TOGA) di wilayah ini masih belum dimaksimalkan. Padahal, tanaman seperti daun kemangi dan daun salam telah terbukti memiliki kandungan senyawa aktif yang mampu menurunkan kadar asam urat secara alami. Minimnya pengetahuan serta keterbatasan akses informasi menyebabkan masyarakat belum banyak menggunakan pengobatan herbal sebagai alternatif yang aman dan



terjangkau. Selain aspek pengobatan, lansia juga membutuhkan pemeriksaan kesehatan rutin untuk mengetahui kondisi tekanan darah, kadar gula, kolesterol, dan asam urat secara berkala sebagai langkah deteksi dini dan pencegahan komplikasi.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan untuk menjawab kebutuhan tersebut melalui serangkaian program seperti edukasi kesehatan tentang diet

3. METODELOGI PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan observasi langsung ke Masyarakat, adapun Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu wujud dari kegiatan Tridarma Perguruan Tinggi Dosen STIKes Bina Bangsa Majene yang dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2025. Kegiatan ini menyasar sebanyak 35 orang lansia yang rutin melakukan pemeriksaan kesehatan di posyandu lansia. Peserta dalam kegiatan ini kebanyakan menderita asam urat. Metode pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari beberapa kegiatan utama, yaitu pemeriksaan kesehatan, dan edukasi

rendah purin, pemanfaatan tanaman obat keluarga, serta pemeriksaan kesehatan dasar. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup, mendorong pemanfaatan sumber daya lokal secara optimal, serta menciptakan perubahan perilaku yang mendukung peningkatan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.

kesehatan dimana mencakup pengukuran tekanan darah, pemeriksaan kolestrol, pemeriksaan gula darah dan pemeriksaan asam urat. Melalui pemeriksaan ini, tim pengabmas dapat memberikan pengobatan dasar yang sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing lansia.

Selain pemeriksaan dan edukasi kesehatan juga menjadi bagian penting dari kegiatan ini. Materi penyuluhan yang disampaikan meliputi gizi pada lansia dan pengetahuan mengenai penyakit-penyakit yang sering menyerang lansia. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman lansia mengenai pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat

guna mengurangi resiko penyakit lebih lanjut.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut WHO Batasan lansia dibagi menjadi tiga bagian yaitu usia lanjut (*elderly*) antara usia 60-74 tahun, usia tua (*old*) 75-90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) di atas usia lebih 90 tahun. Pengabdian pada masyarakat ini diberikan dengan beberapa kegiatan. Semua peserta yang hadir pada saat kegiatan pengabmas ini sangat antusias dan merasa senang. Beberapa kegiatan yang kami lakukan dalam melaksanakan pengabmas yaitu :

Memberikan Edukasi Tentang Terapi Diet Rendah Purin dan Tanaman Obat Keluarga (TOGA)

Penyuluhan kesehatan yang diberikan pada peserta yang hadir fokus pada edukasi diet rendah purin dan tanaman obat keluarga daun kemangi dan daun salam. Para peserta mendapatkan informasi mengenai jenis-jenis makanan diet rendah purin dan makanan yang harus di hindari, sedangkan konsumsi sayuran, buah-buahan, dan protein sehat

harus ditingkatkan. Materi yang disampaikan juga terkait perlunya asupan vitamin serta mineral untuk menjaga kondisitulang dan mencegah penyakit degeneratif.

Selain edukasi tentang diet rendah purin dan TOGA, mereka juga diajarkan cara mengelola stress dengan beberapa cara yakni: teknik pernapasan dalam dan aktivitas yang dapat membantu meredakan ketegangan mental. Selama sesi penyuluhan, para lansia sangat antusias dan aktif berpartisipasi. Mereka dengan tekun menyimak materi yang disampaikan dan banyak mengajukan pertanyaan terkait penyakit-penyakit yang mereka alami serta aturan pola makan yang sehat. Diskusi interaktif ini membantu para lansia memahami lebih dalam tentang kondisi kesehatan mereka dan cara-cara untuk mengelolanya. Para peserta juga saling berbagi pengalaman, sehingga tercipta suasana saling mendukung diantara mereka.



keterlibatan aktif para peserta menjadi kunci keberhasilan program edukasi ini, yang pada akhirnya bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup para lansia.

Pemeriksaan Kesehatan

Para lansia yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan warga Desa Pesuloang dengan total peserta sebanyak 30 orang. Pemeriksaan kesehatan yang dilakukan meliputi pengukuran kolestrol, asam urat dan gula darah. Pemeriksaan ini bertujuan untuk mengidentifikasi kondisi kesehatan masing-masing peserta. Setelah pemeriksaan, setiap peserta mendapatkan hasil dan penjelasan mengenai kondisi kesehatannya.

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Pesuloang menunjukkan bahwa pengetahuan lansia mengenai asam urat dan pengelolaannya masih perlu ditingkatkan. Melalui pemeriksaan kesehatan dan edukasi mengenai diet rendah purin serta pemanfaatan tanaman obat keluarga seperti daun kemangi dan daun salam, para lansia menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat.



Dengan adanya edukasi ini, diharapkan para lansia dapat lebih memperhatikan makanan yang mereka konsumsi dan melakukan pola hidup sehat. Penyuluhan ini tidak hanya memberikan pengetahuan baru bagi para peserta, tetapi juga memotivasi mereka untuk melakukan perubahan positif dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan dan bimbingan dari tim pengabmas serta



Hasil pemeriksaan kesehatan memberikan gambaran kondisi fisik peserta secara nyata, sehingga mereka mendapatkan pemahaman langsung mengenai hubungan antara gaya hidup dan kesehatan sendi. Edukasi yang diberikan juga berhasil

meningkatkan partisipasi aktif dan antusiasme peserta, serta membuka wawasan mereka terhadap alternatif pengobatan herbal yang lebih aman dan terjangkau.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggun, Amatus Yudi Ismanto, and Gresty Masi. 2016. "Pengaruh Air Rebusan Daun Kemangi Terhadap Kadar." *Ejournal Keperawatan (E-Kp)* 4(1): 1–7.
- Arjani, Ida. 2018. "Gambaran Kadar Asam Urat, Glukosa Darah Dan Tingkat Pengetahuan Lansia Di Desa Samsam Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan." *Meditory: The Journal of Medical Laboratory* 6(1): 46–55.
- Hasriyanti et al. 2022. "Pengaruh Rebusan Air Cengkeh Terhadap Penurunan Nyeri Asam Urat Pada Lansia Di Puskesmas Pattiro Mampu Kecamatan Dua Boccoe Kabupaten Bone." *Jurnal Ilmiah Mappadising* 4(1): 263–70.
- Karuniawati, Benny. 2018. "Hubungan Usia Dengan Kadar Asam Urat Pada Wanita Dewasa." *Jurnal Kesehatan Madani Medika* 9(2): 19–22.
- Madyaningrum, Ema et al. 2020. Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada *Buku Saku Kader: Pengontrolan Asam Urat Di Masyarakat*.
- Misdaniarly. 2018. *Rematik: Asam Urat-Hiperurisemia, Arthritis Gout / Misnadiarly*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Nirmala, Fahlia, Kholifatuz Zumaroh, Novia Afriani Donatomo, and Khoirul Ngibad. 2019. "Kombinasi Rebusan Daun Salam Dan Kemangi Dalam Menurunkan Kadar Asam Urat Mus Musculus." *Borneo Journal of Medical Laboratory Technology* 2(1): 109–15.
- Nurhamidah, and Selpi Nofiani. 2015. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2015." *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2015* (1): 1–13.
- Patyawargana, Pandu Patyawargana, and Miftahul Falah. 2021. "Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia: Literature Review." *Healthcare Nursing Journal* 3(1): 47–51.
- Purba, Rudolf B et al. 2014. "Pola Makan Dan Kadar Asam Urat Pada Wanita Menopause Yang Menderita Gout



- Arthritis Di Puskesmas Tikala Barumanado.” *Jurnal Gizi Poltekes Kemenkes Manado*.
- Rahayu, Asvia et al. 2021. “Evaluasi Penggunaan Obat Asam Urat Dan Pola Peresepannya Pada Pasien Gout Arthritis Di Instalasi Rawat Inap Di Rsud Deli Serdang Lubuk Pakam Tahun 2020.” *Jurnal Farmasimed (Jfm)* 3(2): 113–17.
- Rosaline, Mareta Dea, and Diah Tika Anggraeni. 2019. “Pengaruh Kombinasi Rebusan Daun Kemangi (*Ocimum Sanctum*) Dan Jahe (*Zingiber Officinale Rosc*) Terhadap Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis.” *Indonesian Journal of Health Development* 1(2): 48–59.
- Widiyono, Widiyono. 2020. “Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia.” *Jurnal Perawat Indonesia* 4(2): 413.
- Zuhriyah, Halimatuz, and Diah Jerita Eka Sari. 2022. “Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Puskesmas Pembantu Desa Manonggal Kecamatan Klampis Kabupaten Bangkalan.” *Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia* 2(1): 163–73