

SOURSLEPINE SEBAGAI UPAYA PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA MASYARAKAT RT004/RW003 KELURAHAN SEPANJANG JAYA

Dinda Nur Fajri Hidayati Bunga^{1*}, Yonathan Tri Atmodjo Reubun², Hainun Nisa³, Renince Siregar⁴, I Ratnah⁵, Lidia Octaviani⁶

^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia

^{1*}E-mail Penulis : dindanfhbunga@gmail.com

Abstract

Health problems related to metabolism and chronic diseases such as gout, high cholesterol, hypertension and diabetes mellitus can be overcome by increasing the prevalence of unhealthy lifestyles and poor diet. Non-pharmacological methods or traditional medicine practices have identified a number of natural ingredients that have therapeutic potential to treat AKHD. Among these ingredients, pineapple fruit (*Ananas comosus* (L.) Merr.) and soursop leaves (*Annona muricata* L.) appear as natural and promising ingredients in managing and reducing the risk of AKHD health conditions. This research aims to provide insight into how this combination of natural ingredients can be used to reduce uric acid, cholesterol, hypertension and diabetes and as part of a holistic health strategy. The method used is community service. Non-Communicable Diseases (NCDs) such as gout, high cholesterol, hypertension and diabetes mellitus are serious health problems that can be managed through a combination of a healthy lifestyle and the use of natural ingredients such as pineapple and soursop leaves. This combination has proven effective in reducing the risk and managing the symptoms of these diseases.

Keywords: uric acid, pineapple and soursop leaves, nutrition

Abstrak

Masalah kesehatan terkait metabolisme dan penyakit kronis seperti asam urat, kolesterol tinggi, hipertensi, dan diabetes melitus dapat diatasi dengan meningkatkan prevalensi gaya hidup tidak sehat dan pola makan yang buruk. metode non farmakologis atau dengan cara praktik pengobatan tradisional telah mengidentifikasi sejumlah bahan alami yang memiliki potensi terapeutik untuk mengatasi AKHD. Di antara bahan-bahan tersebut, buah nanas (*Ananas comosus* (L.) Merr.) dan daun sirsak (*Annona muricata* L.) muncul sebagai bahan yang alami serta menjanjikan dalam mengelola dan mengurangi risiko kondisi kesehatan AKHD. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan tentang bagaimana kombinasi bahan alami ini dapat dimanfaatkan dalam menurunkan asam urat, kolesterol, hipertensi, serta diabetes dan sebagai bagian dari strategi kesehatan holistik. Metode yang digunakan adalah pengabdian kepada masyarakat. Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti asam urat, kolesterol tinggi, hipertensi, dan diabetes melitus merupakan masalah kesehatan serius yang dapat dikelola melalui kombinasi gaya hidup sehat dan penggunaan bahan alami seperti nanas dan daun sirsak. Kombinasi ini terbukti efektif dalam mengurangi risiko dan mengelola gejala penyakit-penyakit tersebut.

Kata Kunci: asam urat, nanas dan daun sirsak, nutrisi

Submitted: 2024-08-09	Revised: 2024-08-19	Accepted: 2024-09-05
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Salah satu penyakit yang dapat dihindarkan oleh masyarakat yaitu Penyakit Tidak Menular (PTM). Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang tidak dapat ditularkan kepada orang lain dalam bentuk kontak apapun. PTM atau Penyakit Tidak Menular dapat meliputi Asam Urat, Kolesterol Hipertensi, serta Diabetes (Sudayasa *et al.*, 2020).

Prevalensi gout arthritis meningkat dalam dekade terakhir, berdasarkan data di Amerika Serikat angka kejadian gout tidak mencapai 5 per 1000 penduduk pada tahun 1960-an, namun angkanya mencapai 39 per 1000 penduduk pada tahun 2000-an. Prevalensi di Inggris dilaporkan mengalami peningkatan yaitu pada tahun 1970-an angka kejadiannya kurang dari 3 per 1000 penduduk dan pada tahun 2000-an mencapai 14 per 1000 penduduk (Nuraeni *et al.*, 2023)

Berdasarkan Laporan WHO dan Riset Kesehatan Dasar prevalensi penyakit asam urat di Indonesia terjadi pada usia dibawah 34 tahun sebesar 32 % dan di atas usia 34 tahun sebesar 68%, hipertensi sebesar 34,1 % meningkat dibandingkan dengan prevalensi hipertensi pada tahun 2013 sebesar 25.8 % diperkirakan sedikit 1/3 kasus mengalami hipertensi, kolesterol sebesar 20,7 % kolesterol tinggi lebih banyak diderita pada perempuan dibandingkan laki-laki yang sebesar 6,8% (Rohmah, 2021). Menurut *International Diabetes Federation* (IDF) Indonesia menduduki peringkat kelima dengan jumlah diabetes terbanyak dengan 19,5 juta penderita di tahun 2021 serta diprediksi akan meningkat menjadi 28,6 juta pada 2045 (Saraswati, 2022).

Asam urat adalah bentuk radang sendi yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal di persendian akibat tingginya kadar asam urat dalam tubuh. Jari kaki, lutut, tumit, pergelangan tangan, jari tangan, dan siku paling terkena dampaknya. Selain nyeri, asam urat dapat menyebabkan pembengkakan, panas, dan kaku pada persendian sehingga penderita tidak dapat melakukan aktivitas fisik secara normal (Nuranti *et al.*, 2020). Arthritis gout adalah peradangan pada persendian yang disebabkan oleh peningkatan kadar asam urat dalam tubuh yang menumpuk dan membentuk kristal asam urat. Faktor risiko arthritis gout antara lain riwayat genetik, asupan makanan tinggi purin, alkohol, merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan obesitas (Nuraeni *et al.*, 2023).

Masalah kesehatan terkait metabolisme dan penyakit kronis seperti asam urat, kolesterol tinggi, hipertensi, dan diabetes melitus dapat diatasi dengan meningkatkan prevalensi gaya hidup tidak sehat dan pola makan yang buruk. Metode non farmakologis atau dengan cara praktik pengobatan tradisional telah mengidentifikasi sejumlah bahan alami yang memiliki potensi terapeutik untuk mengatasi asam urat. Bahan-bahan tersebut diantaranya, buah nanas (*Ananas comosus* (L.) Merr.) dan daun sirsak (*Annona muricata* L.) muncul sebagai bahan yang alami serta menjanjikan dalam mengelola dan mengurangi risiko kondisi kesehatan asam urat (Nuraeni *et al.*, 2023).

Nanas merupakan bahan yang dapat membantu menurunkan asam urat yang dimana efek vasodilatasi dari bromelain juga dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah, membantu dalam manajemen hipertensi. Selain itu, buah nanas mengandung gula alami, indeks glikemiknya relatif rendah, sehingga dapat dikonsumsi bagi penderita diabetes (Budiman *et al.*, 2014). Daun sirsak juga merupakan salah satu alternatif untuk berbagai masalah kesehatan. Komponen aktif dalam daun sirsak, seperti acetogenins, memiliki potensi anti inflamasi dan dapat berkontribusi pada pengelolaan asam urat dengan mengurangi peradangan (Fatriyadi & Irfa, 2016).

Proses pembuatan puding nanas dengan rebusan daun sirsak, mengidentifikasi manfaat kesehatan yang ditawarkan, dan menilai sejauh mana kombinasi ini dapat berkontribusi pada pengelolaan asam urat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan wawasan tentang bagaimana kombinasi bahan alami ini dapat dimanfaatkan dalam menurunkan asam urat, dan sebagai bagian dari strategi kesehatan holistik (Fatriyadi & Irfa, 2016).

Metode

Pengabdian ini dilakukan oleh mahasiswa STIKes Medistra Indonesia di RT004/RW003 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Alat yang digunakan meliputi panci, kompor, centong sayur, cup puding, air putih 250ml. Bahan yang digunakan yaitu daun sirsak, nanas yang sudah di blender, gula, agar agar plain. Metode yang dilakukan adalah metode penyuluhan dan demonstrasi yang melibatkan pendekatan langsung kepada masyarakat serta memberikan inovasi mengenai produk makanan puding nanas rebusan daun sirsak. Penyuluhan dan demonstrasi ini juga

mencakup edukasi serta cara membuat tentang tanaman obat yang digunakan dalam puding nanas rebusan daun sirsak, seperti daun sirsak. Dengan demikian, masyarakat dapat memahami manfaat dan proses pembuatan puding nanas dengan rebusan daun sirsak, sehingga masyarakat dapat mempraktekkannya di rumah untuk meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit dan menurunkan penyakit asam urat.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan kuliah kerja nyata yang dilakukan oleh mahasiswa STIKes Medistra Indonesia di RT004/RW003 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Kegiatan ini memberikan sebuah produk berupa puding kombinasi daun sirsak dan sari buah nanas dan memberikan informasi mengenai manfaat tanaman yang terkandung dalam puding tersebut.

Bahan alami yang digunakan adalah daun sirsak dan sari nanas, yang semuanya memiliki manfaat bagi kesehatan. Edukasi mengenai makanan ini diikuti oleh masyarakat dengan kategori usia dewasa sampai dengan lansia di RT.004/RW.003 Kelurahan Sepanjang Jaya, Kota Bekasi. Antusias masyarakat terhadap pemberian puding menunjukkan peluang besar bagi mahasiswa KKN STIKes Medistra Indonesia untuk memperkenalkan manfaat kesehatan dari bahan-bahan alami ini. Program pemberian *sourslepine pudding* (*Soursop leaf pineapple*) atau puding sari-sari buah nanas dan rebusan daun sirsak yang dapat berdampak positif bagi kesehatan masyarakat.

Selama edukasi berlangsung, mahasiswa KKN STIKes Medistra Indonesia menjelaskan bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan *sourslepine* dan cara pembuatannya. Komposisi bahan yang digunakan dapat dilihat pada Tabel 1.1, yang mencantumkan komposisi *sourslepine* tersebut.

Tabel 1.1 Komposisi Bahan *Sourslepine*

Bahan	Satuan
Daun sirsak	10 lembar
Buah nanas	1 buah
Agar plain	2 sachet
Air	500 ml
Gula	3 Sendok makan

Proses pembuatan produk *sourslepine* ini melalui beberapa tahapan. Pertama, rebus daun sirsak hingga berubah warna menjadi kecoklatan, kemudian tiriskan dan saring airnya ke dalam gelas lalu diamkan hingga dingin. Sementara itu, masukkan nanas yang sudah diblender ke dalam panci bersama dengan satu bungkus agar-agar dan satu setengah sendok makan gula (sesuaikan gula bagi yang mengalami diabetes) kemudian aduk sampai tercampur rata. Selanjutnya tambahkan air putih 250 mL sebanyak dua gelas lalu aduk hingga menggolak, dan tuang ke dalam wadah serta tunggu hingga padat. Setelah itu, masukkan air rebusan daun sirsak yang sudah dingin ke dalam panci bersama dengan satu agar-agar, dan satu setengah sendok makan gula (sesuaikan gula bagi yang mengalami diabetes) kemudian aduk sampai tercampur rata. Selanjutnya tambahkan air putih 250 mL sebanyak dua gelas lalu aduk hingga menggolak dan tuang ke dalam wadah yang sudah ada puding nanas, dan simpan di kulkas hingga lebih padat dan siap dinikmati.



Gambar 1.1 *Sourslepine*

Pemberian *sourslepine* kepada masyarakat RT003/RW004 Sepanjang Jaya, Kota Bekasi, terutama lansia, yang cenderung memiliki beberapa penyakit seperti asam urat, dilakukan melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) mahasiswa STIKes Medistra Indonesia. Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi tentang kesehatan, cara pencegahan penyakit, pola hidup sehat, dan pentingnya kebersihan. Melalui edukasi ini, diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat. Selain itu, mahasiswa juga memperkenalkan produk *sourslepine* sebagai upaya pencegahan penyakit asam urat yang umum dialami oleh masyarakat RT004/RW003.

Penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya asam urat di dalam darah dikenal sebagai asam urat. Apabila kadar asam urat tubuh melebihi batas normal, seseorang dikatakan menderita penyakit ini. Kadar asam urat yang melebihi batas normal adalah 7 mg/dL untuk pria dan 6 mg/dL untuk wanita. Kadar asam urat yang melebihi batas normal dapat menyebabkan asam urat menumpuk di persendian dan organ tubuh lainnya. Penumpukan asam urat ini menyebabkan sakit, nyeri, dan bahkan meradang pada sendi. Ini membuat persendian sakit saat bergerak dan juga dapat menyebabkan kelainan pada sendi dan kecacatan (Susanto, 2013).

Penyebab utama tingginya kadar asam urat dalam darah, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor penderita mengalami rasa nyeri berulang pada persendiannya. Gangguan ginjal, jantung, diabetes mellitus, stroke, osteoporosis, dan kelainan bentuk tulang adalah beberapa akibat dari efek asam urat yang tidak diatasi (Nasir, M, 2019). Pasien penderita kadar asam urat tinggi atau kondisi hiperurisemia dapat diminimalisir dengan mengonsumsi makanan tinggi vitamin C. Karena vitamin C bisa meningkatkan ekskresi asam urat didalam darah melalui urin sehingga dapat memperbaiki kondisi hiperurisemia (Mahendra & Arum, 2021).

Vitamin C bisa mempercepat filtrasi glomerulus di ginjal lalu meminimalkan iskemia kardiovaskuler glomerulus serta mempercepat pelebaran arteriol aferen. Kesimpulannya, asam urat dapat mengurangi produksinya karena vitamin C yang pada akhirnya dapat konsentrasi kadar asam urat dalam darah akan menurun (Atikah *et al.*, 2020). Vitamin C didalam nanas juga berfungsi melindungi purin supaya tidak jadi asam urat. Selain dari vitamin C nanas juga mengandung mineral, zat besi, fosfor, kalsium, natrium dan bromelin (Zuriati & Suriya, 2020). Enzim bromelin merupakan enzim yang terdapat didalam buah nanas yang dapat membantu pencernaan protein. Selain itu, enzim bromelin juga memiliki efek *anti-inflamantory* (anti-peradangan) yang dapat mencegah peradangan yang ditimbulkan asam urat untuk menyerang tubuh (Annita *et al.*, 2018).

Rebusan air daun sirsak juga efisien dalam menurunkan kadar asam urat lansia karena pada daun sirsak sirsak mengandung flavonoid dimana kandungan flavonoid pada daun sirsak akan berikatan dengan xanthin oksidase yang strukturnya hampir mirip dengan xanthin (Firgita Lasido *et*

al., 2023). Daun airsak mengandung fruktosa, lemak, protein, kalsium, fosfor, besi, vitamin A, dan vitamin B, serta metabolit sekunder golongan tanin dan fitosterol. Selain itu, senyawa asetogenin monotetrahidrofuran juga ditemukan dalam daun sirsak, seperti anomurisin A dan anomurisin B, gigantetrosin A, annonasin-10-one, murikatosin A dan B, annonasin dangonniotalamisin. Magostine, tannin, dan resin adalah komponen paling penting yang memiliki kemampuan untuk mengurangi nyeri sendi yang disebabkan oleh penyakit gout (Ilkafah, 2018).

Dalam pelaksanaan KKN, mahasiswa STIKes Medistra Indonesia memberikan inovasi dan manfaat kandungan sari nanas dan rebusan daun sirsak kepada masyarakat RT004/RW003. *Sourslepine* diberikan dengan dosis 1 porsi per hari, dan masyarakat menunjukkan antusiasme untuk menerapkan pembuatan *sourslepine* di rumah. *Sourslepine* ini terbuat dari sari nanas dan air rebusan sirsak yang secara tradisional digunakan untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit.

Kesimpulan

Kesimpulan dari pemberian *sourslepine* kepada masyarakat RT003/RW004 Sepanjang Jaya, Kota Bekasi, terutama lansia, melalui Kuliah Kerja Nyata (KKN) mahasiswa STIKes Medistra Indonesia adalah sebagai berikut:

1. **Tujuan Program:** Kegiatan KKN ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan masyarakat, dengan fokus pada pencegahan penyakit asam urat melalui edukasi kesehatan dan pola hidup sehat.
2. **Masalah Kesehatan:** Asam urat adalah kondisi yang disebabkan oleh tingginya kadar asam urat dalam darah, yang dapat mengakibatkan nyeri sendi, radang, dan masalah kesehatan lain seperti gangguan ginjal dan kardiovaskular.
3. **Solusi yang Diberikan:** Mahasiswa memperkenalkan *sourslepine*, sebuah produk yang terbuat dari sari nanas dan rebusan daun sirsak. *Sourslepine* diharapkan dapat membantu menurunkan kadar asam urat dan mengurangi gejala yang terkait dengan penyakit asam urat.
4. **Manfaat Komponen:**
 - o **Sari Nanas:** Mengandung vitamin C yang dapat meningkatkan ekskresi asam urat dan mengurangi peradangan berkat enzim bromelin.
 - o **Daun Sirsak:** Mengandung flavonoid dan senyawa aktif lainnya yang dapat mengurangi nyeri sendi dan efek asam urat.
5. **Implementasi:** *Sourslepine* diberikan dengan dosis 1 porsi per hari, dan masyarakat menunjukkan antusiasme dalam menerapkan pembuatan *sourslepine* di rumah.

Secara keseluruhan, program ini diharapkan dapat membantu masyarakat, terutama lansia, dalam mencegah dan mengelola penyakit asam urat serta meningkatkan kesehatan secara umum.

Daftar Pustaka

- Annita, Morika, H. D., & Sari, I. K. (2018). Pengaruh konsumsi jus nanas terhadap kadar asam urat pada penderita arthritis gout. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1(August), 79–88.
- Atikah, H., Wahyuni, Y., & Novianti, A. (2020). Asupan magnesium, kalsium, purin, vitamin C, kafein dan kadar asam urat pada wanita menopause. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 104. <https://doi.org/10.21111/dnj.v4i2.4049>

- Ayu, J. S., Yuniarti, H., Sriwiyanti, S., Eliza, E., & Terati, T. (2022). Pengaruh pemberian puding nanas rebusan daun sirsak terhadap penurunan kadar asam urat pada pasien hiperurisemia di Puskesmas Sosial. *Jurnal Media Kesehatan*, 15(2), 43-54.
- Fatriyadi, J., & Irfa, R. (2016). Studi pustaka khasiat daun sirsak (*Annona muricata*) dalam menurunkan nyeri pada pasien gout arthritis. *Majority*, 5(3), 145–150.
- Firgita Lasido, R., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. A. (2023). Pengaruh pemberian air rebusan daun sirsak terhadap penurunan kadar asam urat lansia di Desa Iloheluma Kec. Boliyohuto. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 137–146. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i1.1237>
- Hidayah Afnas, N., & Septiana Arpen, R. (2023). Pengenalan makanan yang harus dihindari lansia dengan hipertensi kolesterol dan asam urat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.59963/2023.v1i1/213/5/juramas>
- Ilkafah. (2018). Efektivitas daun sirsak dalam menurunkan nilai asam urat dan keluhan nyeri pada penderita gout di Kelurahan Tamalanrea Makassar. *Pharmakon*, 6(2), 22–29.
- Mahendra, H. I., & Arum, P. (2021). Pengaruh pemberian sari buah kersen terhadap kadar asam urat pada penderita hiperurisemia. *Jurnal Gizi*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.26714/jg.10.1.2021.1-13>
- Malasari. (2020). Penatalaksanaan Ny. M usia 58 tahun dengan hiperkolesterolemia melalui pendekatan dokter keluarga. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333–1336.
- Nuraeni, A., Darni, Z., Siti Rahayu, H., Suarso Dewi, D., Zumawaddah Warahmah Syukri, D., Tabah Anugrah, R., Anjely Vrisilia, S., Septianing Tyas, D., & Ratu Yosinda, K. (2023). Cegah penyakit gout arthritis melalui deteksi dini. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1280–1286. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i2.4666>
- Nuranti, Z., Maimaznah, M., & Anggraini, A. A. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan dan pemberian daun salam pada pasien dengan asam urat di Wilayah RT 10 Kelurahan Murni. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 50. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.90>
- Rohmah, A. F. (2021). Hubungan peran keluarga dalam memberikan dukungan terhadap pencegahan peningkatan asam urat pada lansia di Dusun Paseban Mangunrejo Kecamatan Kebonagung Kabupaten Demak. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, 6(1), 2775–1163. <http://ejournal.annurpurwodadi.ac.id/index.php/TSCD3Kep/issue/archive>
- Sudayasa, I. P., Rahman, M. F., Eso, A., Jamaluddin, J., Parawansah, P., Alifariki, L. O., Arimaswati, A., & Kholidha, A. N. (2020). Deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular pada masyarakat Desa Andepali Kecamatan Sampara Kabupaten Konawe. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(1), 60–66. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i1.37>
- Zuriati, Z., & Suriya, M. (2020). Efektivitas pemberian jus nenas dalam menurunkan kadar asam urat. *Jurnal Kesehatan*, 4(2), 101–105.