

SURAT TUGAS

Nomor: 495-R/UNTAR/Pengabdian/II/2023

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

MEILANI KUMALA, dr., MS, Sp.G.K(K), Dr.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Edukasi Peran Asupan Nutrisi dalam Menjaga Kadar Asam Urat dalam Darah
Mitra	:	Kelurahan Tomang
Periode	:	2/2022/15 Januari 2023
URL Repository	:	https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspkm.aspx

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

03 Februari 2023
Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 55439b70b0295b2068706a1cdc9aabd4

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

PERJANJIAN

**PELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
PROGRAM PKM100 PLUS 2022 – Periode 2
Nomor: PKM100Plus-2022-2-236-SPK-KLPPM/UNTAR/XII/2025**

1. Pada hari Senin tanggal 12 bulan Desember Tahun 2022, yang bertanda tangan di bawah ini:

I Nama : Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.
Jabatan : Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Tarumanagara

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Pertama**.

II Nama : Dr.dr. Meilani Kumala MS.Sp.GK (K)
NIDN/NIDK : 0326105805
Fakultas : Fakultas Kedokteran

Bertindak untuk diri sendiri dan Anggota Tim Pengusul:

1. Nama : Rifi Nathaznya Syachputri
NIM : 405200140
2. Nama : -
NIM : -
3. Nama : -
NIM : -

Selanjutnya disebut sebagai **Pihak Kedua**.

2. Pihak Pertama menugaskan Pihak Kedua untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat atas nama Universitas Tarumanagara dengan:

Judul kegiatan : Edukasi Peran Asupan Nutrisi dalam Menjaga Kadar Asam Urat dalam Darah

Nama mitra : RW 08 Kelurahan Tomang

Tanggal kegiatan : 15 Desember 2022

dengan biaya Rp3,000,000 (Tiga Juta Rupiah) dibebankan kepada anggaran Universitas Tarumanagara.

3. Lingkup pekerjaan dalam tugas ini adalah kegiatan sesuai dengan yang tertera dalam usulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang diajukan oleh Pihak Kedua, dan telah disetujui oleh Pihak Pertama yang merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam surat tugas ini.

4. Pihak Kedua wajib menyerahkan laporan kegiatan dan luaran kegiatan selambat-lambatnya tanggal 31 Desember 2022, sesuai prosedur dan peraturan yang berlaku dengan format sesuai ketentuan.

Pihak Pertama

Pihak Kedua

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.

Dr.dr. Meilani Kumala MS.Sp.GK (K)

Lembaga

- Pembelajaran
- Kemahasiswaan dan Alumni
- Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat
- Penjaminan Mutu dan Sumber Daya
- Sistem Informasi dan Database

Fakultas

- Ekonomi dan Bisnis
- Hukum
- Teknik
- Kedokteran
- Psikologi
- Teknologi Informasi
- Seni Rupa dan Desain
- Ilmu Komunikasi
- Program Pascasarjana

Laporan Pengabdian kepada Masyarakat

Edukasi Peran Asupan Nutrisi dalam Menjaga

Kadar Asam Urat dalam Darah

Pada kelompok Pra Lanjut Usia dan Lanjut Usia

¹⁾ **Meilani Kumala¹, Rifi Nathaznya Syachputri²**

¹⁾Dosen Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (NIDN 0326105805)

²⁾Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (NIM 405200140)

Latar Belakang

Asam urat merupakan produk akhir dari pemecahan zat purin yaitu suatu zat alami dari salah satu kelompok pembentuk deoxyribonucleic acid (DNA) dan ribonucleic acid (RNA). Asam urat dalam tubuh mempunyai peran penting dalam fungsi fisiologi yaitu sebagai antioksidan dan untuk regenerasi sel. Asam urat mempunyai banyak peran, namun pada keadaan tertentu seperti terjadi peningkatan kadar asam urat dalam darah atau dikenal dengan hiperurisemia dapat merugikan kesehatan. Peningkatan kadar asam urat dalam darah seringkali menyertai sindrom metabolik, hipertensi, diabetes melitus, dislipidemia, penyakit ginjal kronik, aterosklerosis dan obesitas. (Kuwabara, 2015) Hiperurisemia mempunyai peran sebesar 16% kematian dari semua penyebab dan sebesar 39% kematian dari penyakit kardiovaskular. (Chen JH, 2009)

Penelitian penelitian yang telah dilakukan menunjukkan terdapat berbagai faktor yang dapat memengaruhi kadar asam urat darah meliputi asupan makanan tinggi purin, terganggunya ekskresi asam urat dan terganggunya metabolisme asam urat seperti pada penyakit gangguan metabolisme purin, diabetes melitus dan penyakit metabolik lainnya. (Tim Promkes RSST – RSUP 2022) Asupan gizi yang sehat merupakan salah satu faktor yang berperan untuk menjaga dipacainya kadar asam urat darah dalam batas normal. Asupan purin merupakan faktor risiko paling kuat yang berhubungan dengan kejadian hiperurisemia. Peningkatan asam urat akan bertambah bila disertai pola konsumsi makan yang tidak seimbang dan kurangnya asupan cairan. Dianjurkan untuk membatasi asupan makanan yang mengandung tinggi purin, asupan makanan dengan kalori, protein, lemak, vitamin, mineral dan cairan sesuai gizi seimbang.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di kelurahan Tomang RW 08, 016 dan sekitarnya. Saat pelaksanaan dilakukan persiapan di lokasi meliputi penyediaan kursi dan meja, alat pengukur tinggi badan, timbangan berat badan, pita pengukur untuk mengukur lingkar perut dan tensimeter untuk mengukur tekanan darah. Kegiatan diawali pendaftaran dan selanjutnya dilakukan pemeriksaan antropometri serta tekanan darah. Selanjutnya, kepada seluruh peserta yang hadir dilakukan pre tes. Setelah pre tes selesai kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi edukasi Peran Asupan Nutrisi dalam Menjaga Kadar Asam Urat dalam Darah oleh pemateri dan dilanjutkan dengan tanya jawab.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dihadiri oleh 35 peserta dengan rentangan usia yang hadir adalah 45 – 83 tahun. Pada awal kegiatan dilakukan pre tes untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang asam urat dan dampak kadar asam urat yang tinggi. Hasil pre

dikelompokkan termasuk baik bila peserta dapat menjawab 4-5 soal dengan benar, cukup bila peserta dapat menjawab 2-3 soal dengan benar dan kurang bila menjawab kurang dari 2 yang benar. Hasil pre dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Hasil Pre tes

Jawaban benar	Kategori	Jumlah	Persen (%)
0-1	Kurang	13	37.14
2-3	Cukup	16	45.71
4-5	Baik	6	17.15
	Jumlah	35	100

Berdasarkan hasil pre tes dapat diketahui bahwa pengetahuan mengenai peningkatan kadar asam urat dan peran asupan nutrisi dalam menjaga kadar asam urat dalam darah sebagian besar dalam kategaori cukup (45.71%) dan masih tinggi jumlah peserta yang mempunyai tingkat pengetahuan dengan kategori kurang (37.14%). Peserta banyak bertanya tentang jenis makanan yang tinggi purin dan bagaimana mencegahnya. Tampaknya peserta antusias untuk untuk mengubah pola asupan makannya.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dalam upaya mewaspadai terjadinya peningkatan kadar asam urat dan peran asupan nutrisi dalam menjaga kadar asam urat dalam darah dihadiri 35 peserta dari warga pra lansia dan lansia RW 08. Hasil kegiatan menunjukkan peserta mempunyai minat yang tinggi untuk mendengarkan dan menyimak materi edukasi terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan kepada pemateri.

Saran

Kegiatan edukasi kesehatan bagi pra lansia dan lansia terkait kesehatan agar dapat diselenggarakan secara berkala. Kegiatan juga dapat diperluas melibatkan anggota keluarga yang tinggal atau menyiapkan makanan di rumahnya. Hal ini untuk dapat memahami kebutuhan makanan sehat dalam menjaga kadar asam urat darah agar tidak mengalami komplikasi atau dampak dari tingginya kadar asam urat darah.

Materi Pembahasan



Pembahasan

- Apa itu "Asam Urat Darah"?
- Berapa nilai normal kadar asam urat darah?
- Faktor apa saja penyebab meningkatnya asam urat darah?
- Apa dampak kadar asam urat darah yang tinggi?
- Bagaimana menghindari risiko peningkatan asam urat darah?
- Asupan nutrisi yang sehat untuk mencegah peningkatan asam urat darah

Apa itu "Asam Urat Darah"?

Asam urat:

- Adalah hasil akhir dari pemecahan suatu zat yang dikenal sebagai purin yaitu komponen senyawa dalam inti sel tubuh.
- Berbentuk kristal



Berapa nilai normal kadar asam urat darah?

- ♦ Senyawa ini dapat dideteksi di dalam darah
- ♦ Asam urat dalam tubuh manusia akan dikeluarkan melalui ginjal, keluar bersama air seni.
- ♦ Kadar normal asam urat menurut organisasi Kesehatan dunia (WHO)
 - ♦ laki-laki: 3,5 – 7 mg/dl
 - ♦ Perempuan: 2,6 – 6 mg/dl.



Bagaimana dapat terjadi peningkatan kadar asam urat dalam darah???

Meningkatnya kadar asam urat dalam darah dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti

- genetik,
- usia,
- jenis kelamin,
- obat,
- asupan makanan,
- alkohol,
- asupan cairan, dan
- obesitas.



Apa dampak kadar asam urat darah yang tinggi?

A. Terjadinya ginjal atau gout, merupakan :

- salah satu jenis rheumatic, radang pada sendi
- orang yang mengalaminya akan mengalami nyeri pada sendi, bengkak, teraba panas, kulit di atas sendi berwarna kemerahan dan sering dikalahkan adalah sakit bila digerakkan.

B. Dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan komplikasi. Butu ginjal, penumpukan asam urat dalam air seni dan berakut dengan zat lain



Apa dampak kadar asam urat darah yang tinggi?

- Jantung: Penumpukan asam urat merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya penyakit jantung
- Hipertensi: peningkatan asam urat dalam darah meningkatkan tekanan darah melalui berbagai mekanisme

KIT dapat membantu anda



Bagaimana menghindari risiko peningkatan asam urat darah?

1. Batasi asupan makanan dan minuman kandungan tinggi asam urat
2. Minum banyak air putih untuk menghindari kekurangan cairan dalam tubuh (kepekatan) dan ginjal dapat berfungsi dengan lebih baik
3. Berolahraga secara teratur untuk menjaga berat badan yang sehat. Seperti berjalan, bersepeda atau berenang
4. Menghindari penggunaan obat-obatan tertentu



Batasi asupan makanan dan minuman kandungan tinggi asam urat



Terima kasih



Daftar Pustaka:

Badan pusat statistic (BPS).2021. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021 diakses tgl 18 Juli 2022
<https://www.bps.go.id/publication/download.html>

Chen JH, Chuang SY, Chen HJ, Yeh WT, Pan WH. (2009) Serum uric acid level as an independent risk factor for all-cause, cardiovascular, and ischemicstroke mortality: a Chinese cohort study. *Arthritis Rheum* 61:225-32.

Kuwabara, Masanari. (2015) Hyperuricemia, Cardiovascular Disease and Hypertension. *Pulse* 3:242–252.

Tim Promkes RSST - RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten. 2022. Pengaruh Makan Makanan Mengandung Purin dengan Asam Urat. Diakses 4 Desember 2022
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/267/pengaruh-makan-makanan-mengandung-purin-dengan-asam-urat

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC002022117009, 31 Desember 2022

Pencipta

Nama : **DR. Meilani Kumala dan Dorna Yanti Lola Silaban**
Alamat : Kapuk Raya RT 003 RW 001. Kel/Desa Kapuk. Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11720
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta

Nama : **DR. Meilani Kumala dan Dorna Yanti Lola Silaban**
Alamat : Kapuk Raya RT 003 RW 001. Kel/Desa Kapuk. Kecamatan Cengkareng, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11720
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Flyer**
Judul Ciptaan : **Waspada Peningkatan Kadar Asam Urat Darah!!!**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 31 Desember 2022, di Jakarta

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000432753

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA

SERTIFIKAT

Nomor: 236/D/PKM-100Plus/2022-2/XII/2022

DIBERIKAN KEPADA

Dr.dr. Meilani Kumala MS.Sp.GK (K)

sebagai:

NARASUMBER

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) 100 Plus

Mitra: RW 08 Kelurahan Tomang

Edukasi Peran Asupan Nutrisi dalam Menjaga Kadar Asam Urat dalam Darah

yang telah dilaksanakan pada tanggal:

15 Desember 2022

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.



UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA

SERTIFIKAT

Nomor: 236/M-1/PKM-100Plus/2022-2/XII/2022

DIBERIKAN KEPADA

Rifi Nathaznya Syachputri (405200140)

sebagai:

ASISTEN PELAKSANA

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) 100 Plus

Mitra: RW 08 Kelurahan Tomang

Edukasi Peran Asupan Nutrisi dalam Menjaga Kadar Asam Urat dalam Darah

yang telah dilaksanakan pada tanggal:

15 Desember 2022

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat



Ir. Jap Tji Beng, MMSI., M.Psi., Ph.D.