



Pemanfaatan Rosella Untuk Sendi Yang Lebih Sehat

Gerardin Ranind Kirana¹, Reny Nugraheni², Vivien Dwi Purnamasari³

^{1,2,3}Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Teknologi dan Manajemen Kesehatan, IIK Bhakti Wiyata, Kota Kediri, Indonesia
Email: gerardinrk@gmail.com

Abstract

Lifestyle changes that occur in society to unhealthy lifestyles are the driving force for the emergence of various diseases that can affect the body's metabolism, one of which is gout. The aim of this community service activity is to increase the knowledge of the people of RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmukti Kecamatan Mojoroto Kota Kediri regarding the use of rosella plants to prevent gout. The method used is direct lecture and practical methods. The pre-test and post-test are carried out in the form of 5 true or false statements. The statements in the pre-test and post-test are adjusted to the material presented, namely the meaning of uric acid, limits for purine consumption, normal levels of uric acid, and prevention that can be done. The results of this activity showed that there was an increase in community knowledge, namely that from a total of 21 residents, the average number of people who answered correctly was 74.44% in the pre-test, and increased to 90.46% in the post-test. This community service activity is carried out by utilizing plants that residents can find around where they live as an alternative to preventing gout, so for the community this activity is very effective for them to do every day.

Keywords: *Rosella, Gout, Education, Disease Prevention*

Abstrak

Perubahan gaya hidup yang terjadi di masyarakat menjadi pola hidup tidak sehat merupakan pendorong timbulnya berbagai macam penyakit yang dapat mempengaruhi metabolisme tubuh salah satunya yaitu asam urat. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmukti Kecamatan Mojoroto Kota Kediri mengenai pemanfaatan tanaman rosella demi mencegah penyakit asam urat. Metode yang digunakan yaitu menggunakan metode ceramah dan praktik secara langsung. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan dalam bentuk 5 pernyataan benar atau salah. Pernyataan pada *pre-test* dan *post-test* disesuaikan dengan materi yang disampaikan, yaitu pengertian asam urat, batas konsumsi purin, kadar normal asam urat, serta pencegahan yang bisa dilakukan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan ada peningkatan pengetahuan masyarakat, yaitu dari total 21 warga, rata-rata yang menjawab benar sebesar 74,44% pada *pre-test*, dan meningkat menjadi 90,46% pada *post-test*. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmukti Kecamatan Mojoroto ini dilakukan dengan memanfaatkan tanaman yang dapat ditemukan oleh warga di sekitar tempat tinggal mereka sebagai alternatif pencegahan asam urat, sehingga bagi masyarakat kegiatan ini sangatlah efektif bagi mereka untuk dapat dilakukan sehari-hari.

Kata Kunci: Rosella, Asam Urat, Edukasi, Pencegahan Penyakit

A. PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup yang terjadi di masyarakat menjadi pola hidup tidak sehat merupakan pendorong timbulnya berbagai macam penyakit yang dapat mempengaruhi metabolisme tubuh. Penyakit akibat perubahan metabolisme tubuh disebut sindrom metabolik, sindrom metabolik berkaitan erat dengan penyakit asam urat. Semakin tinggi kadar asam urat makan akan mempengaruhi sistem metabolik pada tubuh (Zulkarnaen et al., 2023). *Gout* atau penyakit asam urat, merupakan

suatu penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebihan, baik akibat produksi yang meningkat, pembuangannya melalui ginjal yang menurun atau akibat peningkatan asupan makanan tinggi purin. Gangguan metabolisme yang menjadi dasar *gout* adalah *hiperurisemia* yang didefinisikan sebagai peningkatan kadar asam urat lebih dari 7,0 ml/dl (laki-laki) dan 6,0 mg/dl pada perempuan (Maula & Ulfah, 2023).

Beberapa faktor yang menyebabkan kenaikan kadar asam urat adalah pola makan yang kurang baik (Purwandari, 2022). Pola makan yang kurang baik meliputi makan makanan yang mengandung zat purin tinggi seperti jeroan hewan, hidangan laut, dan daging merah. Terlalu banyak mengonsumsi minuman dengan gula tinggi dan minuman beralkohol. Menggunakan obat-obatan dengan jenis tertentu, seperti obat pengencer darah, obat penghambat enzim, dan obat-obatan kemoterapi (Kussoy et al., 2019).

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan di masyarakat RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojojoto Kota Kediri dengan menggunakan kuesioner didapatkan hasil permasalahan kesehatan yang ada di lingkungan RT tersebut terbanyak yaitu asam urat sebanyak 40 warga dengan mayoritas lansia, diabetes melitus 17 warga dan permasalahan pemilahan sampah sebanyak 66. Hal tersebut sejalan dengan data awal yang didapat dari Puskesmas Campurejo bahwa asam urat dan Diabetes Melitus merupakan penyakit yang masuk dalam 10 besar terbanyak di wilayah Mojojoto dengan jumlah penderita asam urat sebanyak 496 warga.

Rosella (*Hibiscus sabdariffa* L) merupakan salah satu tanaman herbal yang banyak dijumpai dan memiliki manfaat untuk menurunkan kadar purin pada penderita *gout*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sadad tahun 2017 menunjukkan bahwa pemberian air seduhan rosella efektif dalam penurunan kadar asam urat darah tikus putih jantan galur wistar *hiperurisemia*, dengan dosis efektif yaitu 0,252 g/kgBB (Sadad et al., 2017). Hasil wawancara dengan warga RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati menyebutkan bahwa banyak warga yang memiliki tanaman rosella tetapi tidak mengetahui cara pemanfaatannya.

Berdasarkan data diatas lansia memiliki risiko tinggi terhadap peningkatan kadar asam urat yang dapat mengakibatkan timbulnya gejala seperti nyeri khususnya pada persendian. Oleh karena itu diperlukan adanya kegiatan pengabdian masyarakat tentang pencegahan asam urat sebagai upaya Promotif Dan Preventif Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati Kota Kediri yang terdiri dari beberapa kegiatan antara lain sosialisasi mengenai asam urat dan bahayanya, dan demonstrasi pembuatan teh rosella. Kegiatan dilakukan sebagai salah satu upaya mendukung pencegahan bagi penderita asam urat tinggi, menciptakan kemandirian pada lansia, meningkatkan derajat kesehatan khususnya pada lansia, juga mencegah terjadinya komplikasi yang ditimbulkan dari peningkatan kadar asam urat berlebih dalam darah.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojojoto Kota Kediri dari tanggal 8 Juni hingga 10 Juli 2023, dengan kegiatan edukasi dan sosialisasi mengenai asam urat dan demonstrasi pembuatan teh rosella sebagai salah satu bentuk alternatif pencegahan asam urat.

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Kelurahan Banjarmlati yang pertama dilakukan ialah menganalisis situasi dengan observasi dan wawancara dengan menggunakan kuesioner mengenai permasalahan kesehatan yang terjadi di RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati, kemudian dilakukan kegiatan identifikasi masalah kesehatan yang terjadi. Langkah selanjutnya adalah memprioritaskan masalah kesehatan yang akan diselesaikan, dengan dilakukan Musyawarah Masyarakat Desa (MMD) bersama dengan ketua RW 05, ketua RT 02, serta beberapa masyarakat untuk menentukan urgenitas dan dampak yang ditimbulkan dari masalah kesehatan tersebut. Setelah prioritas masalah kesehatan sudah ditentukan dan harus segera diselesaikan, maka langkah selanjutnya adalah menentukan alternatif program kesehatan untuk memecahkan masalah kesehatan tersebut. Setelah alternatif program sudah disepakati bersama yang sekiranya tepat untuk memecahkan masalah kesehatan yang terjadi di RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati maka dilakukan penentuan tanggal kegiatan dan susunan kegiatan untuk melakukan program kesehatan tersebut.

Metode yang digunakan yaitu metode ceramah dan praktik secara langsung, sebelum dilakukan ceramah dan diskusi langsung dilakukan *Pre-Test* dalam bentuk 5 pernyataan benar atau salah. Setelah dilakukan ceramah dan praktik pembuatan teh rosella secara langsung, dilanjut dengan pengisian *Post-Test* sama dengan kegiatan *Pre-Test* setiap peserta menjawab 5 pertanyaan yang harus dijawab benar atau salah. Pertanyaan *Pre-Test* dan *Post-Test* disesuaikan dengan materi yang disampaikan, yaitu pengertian asam urat, batas konsumsi purin, kadar normal asam urat pada wanita dan pria, pantangan makanan bagi penderita asam urat. Materi tersebut disesuaikan dengan kebiasaan warga sehari-hari. Sebelum acara ceramah dan diskusi diakhiri dilakukan pemberian *doorprize* untuk warga yang bisa menjawab pertanyaan.

Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah warga RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojojoto Kota Kediri dengan jumlah 71 KK.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul "Pemanfaatan Rosella untuk Sendi Yang Lebih Sehat" ini dihadiri oleh 21 orang dengan rentang usia 30-75 tahun. Hasil dari kegiatan tersebut yaitu

terdapatnya peningkatan pengetahuan masyarakat RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojojoto Kota Kediri mengenai kadar gizi untuk penderita asam urat. Dari total yang hadir, rata-rata yang menjawab benar sebesar 74,44% pada *pre-test*, dan meningkat menjadi 90,46% pada *post-test*. Hal tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

No.	Pernyataan	Jawaban Benar		Jawaban Benar	
		<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>	
		n	%	n	%
1.	Asam urat adalah peradangan pada sendi/jari	19	90,5	21	100
2.	Batas konsumsi purin per hari	8	39	17	80,9
3.	Kadar asam urat normal pada laki-laki	16	76,1	18	85,7
4.	Kadar asam urat normal pada wanita	15	71,4	18	85,7
5.	Pantangan makanan pada penderita asam urat	20	95,2	21	100
Rata-rata jawaban benar		74,44%		90,46%	

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dinilai cukup efektif dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang asam urat, yaitu dengan cara mengurangi konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi salah satunya adalah jeroan yang disukai oleh masyarakat. Bentuk kegiatan pengabdian masyarakat di RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojojoto Kabupaten Kediri merupakan bentuk kegiatan promotif dan preventif terhadap asam urat.

Peningkatan pengetahuan masyarakat RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojojoto Kota Kediri mengenai asam urat, yaitu dari total rata-rata yang menjawab benar sebesar 74,44% pada *pre-test*, dan meningkat menjadi 90,46% pada *post-test*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dilihat secara rinci bahwa sebelumnya ada beberapa masyarakat yang kurang mengetahui batas konsumsi purin per hari, hanya 39% masyarakat yang mengetahui kadar konsumsi purin per hari. Kemudian beberapa masyarakat juga masih belum mengetahui berapa kadar normal asam urat pada laki-laki dan perempuan. Hasil tersebut berubah setelah dilakukannya pengabdian kepada masyarakat ini menjadi 80,9% masyarakat RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojojoto Kota Kediri telah mengetahui batas konsumsi purin per hari, 85,7% masyarakat telah mengetahui tentang kadar normal asam urat pada laki-laki dan perempuan, 100% masyarakat mengetahui bahwa asam urat merupakan peradangan pada sendi, serta 100% masyarakat telah mengetahui pantangan makanan bagi penderita asam urat. Pada aspek pengetahuan nilai

batas purin per hari dan nilai kadar normal asam urat belum mencapai 100%, hal tersebut dikarenakan faktor usia masyarakat yang hadir tergolong tua sehingga mengakibatkan menurunnya kemampuan dalam mengingat.

Pola makan masyarakat yang tidak sehat dengan mengkonsumsi makanan yang berprotein tinggi, terutama protein hewani yang mengandung kadar purin tinggi menyebabkan kejadian *hiperurisemia* semakin meningkat. Mengkonsumsi makanan tinggi purin akan meningkatkan kadar asam urat dalam darah, yang merupakan predisposisi terjadinya *gout arthritis* dan batu ginjal. Kandungan purin yang tinggi terutama terdapat dalam jeroan, kerang, kepiting, dan ikan teri. Asupan purin merupakan faktor risiko paling kuat yang berhubungan dengan kejadian *hiperurisemia* (Ningsih, 2014). Kebiasaan makan adalah faktor penting yang berpengaruh kepada status kesehatan dan kemampuan fisik seseorang. Banyaknya makanan tinggi purin yang dikonsumsi akan semakin memperbesar risiko terkena asam urat. Risiko terjadinya asam urat akan bertambah bila disertai dengan pola konsumsi makan yang tidak seimbang. Ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan kelebihan asam urat di dalam darah, tetapi asupan purin mempunyai pengaruh paling besar (Nuraini & Astuti, 2021). Seharusnya, masyarakat RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojojoto Kota Kediri dapat mengkonsumsi purin sesuai dengan batasnya per hari, sebagai bentuk upaya *preventif* terhadap penyakit asam urat.

Kadar asam urat yang melebihi batas normal apabila dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan komplikasi. Akibat kadar asam urat tinggi yaitu terjadi masalah fisik dalam sehari-hari, seperti gangguan aktivitas, gangguan rasa nyaman nyeri, gangguan pola tidur dan lain sebagainya. Sehingga menjaga kesehatan dari penyakit asam urat harus lebih ditingkatkan agar tidak mengancam jiwa penderitanya dan menimbulkan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh penyakit asam urat (Bandiyah, 2009). Apabila pada sudah terkena asam urat harus melakukan perawatan asam urat, Kemudian sebaiknya mencegah terjadinya penyakit asam urat dengan cara mengontrol makanan yang mengandung banyak purin (Widiyany, 2019).

Kegiatan yang selanjutnya adalah demonstrasi pembuatan teh rosella sebagai salah satu bentuk alternatif pengobatan asam urat. Pelaksanaan demonstrasi ini dilakukan untuk masyarakat RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati dikarenakan beberapa masyarakat menanam tanaman rosella akan tetapi belum dimanfaatkan dengan optimal. Dalam pembuatan teh rosella untuk 1 cangkir 250 ml, membutuhkan rosella 8 gr, gula batu 40 gr, kayu manis 5 gr, cengkeh 1 gr, daun pandan 1 lembar dan air rebus 300 ml. kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Praktik Langsung Pembuatan Teh Rosella

Faktor yang dapat menurunkan kadar asam urat diantaranya adalah diet rendah purin dan terapi medik. Selain itu, terdapat senyawa-senyawa yang telah terbukti klinis yang dapat menurunkan kadar asam urat. Salah satu tanaman yang digunakan sebagai alternatif untuk menurunkan kadar asam urat adalah tanaman rosella (*Hibiscus sabdariffa*). Kandungan penting yang terdapat pada kelopak bunga rosella adalah pigmen antosianin yang membentuk flavonoid. Flavonoid, antosianin, tanin, dan saponin yang terkandung di dalam kelopak rosella berpotensi menurunkan asam urat dengan cara menghambat kerja enzim xantin oksidase yang berfungsi mengubah purin menjadi asam urat (Yuanta, 2019). Kegiatan demonstrasi pembuatan teh rosella yang dilakukan di RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati bertujuan sebagai alternatif bentuk pencegahan dan langkah awal untuk menurunkan kadar asam urat warga yang terkena asam urat.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pemanfaatan Rosella untuk Sendi Yang Lebih Sehat” yang diselenggarakan di RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojojoto ini merupakan bentuk kegiatan upaya promotif dan preventif terhadap asam urat. Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test*, yaitu dari sebesar 74,44% menjadi 90,46% artinya bahwa ada peningkatan pengetahuan masyarakat RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati Kecamatan Mojojoto Kota Kediri mengenai asam urat. Dengan adanya hasil peningkatan pengetahuan kepada masyarakat, maka dapat disimpulkan bahwa edukasi yang dilakukan efektif dan tepat sasaran. Hal tersebut menurut pernyataan masyarakat di akhir sesi diskusi, merupakan hal sederhana yang bisa dilakukan

dalam hidup sehari-hari demi menjaga kesehatan mereka. Begitu juga dengan adanya kegiatan demonstrasi pembuatan teh rosella, bahwa masyarakat sudah mengetahui bagaimana pengolahan tanaman ini sebagai alternatif bentuk pencegahan dan langkah awal untuk menurunkan kadar asam urat warga yang terkena asam urat.

Saran

Para masyarakat di RT 02 RW 05 Kelurahan Banjarmlati diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan cara mengurangi konsumsi purin, mengolah tanaman rosella menjadi alternatif pencegahan dan langkah awal untuk menurunkan kadar asam urat serta tidak lupa untuk selalu melakukan aktifitas fisik. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya adalah tetap menggunakan metode ceramah dan praktik secara langsung, di kelurahan yang sama namun dengan RT dan RW berbeda, yang dilengkapi dengan buku saku berisikan informasi mengenai asam urat juga cara pembuatan teh rosella.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap terlaksananya Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul “Pemanfaatan Rosella untuk Sendi Yang Lebih Sehat” ini, antara lain mahasiswa yang membantu koordinasi dengan sasaran program dan para pamong di Kelurahan Banjarmlati RT 02 RW 05 yang mengizinkan hingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah, S. (2009). *Lanjut Usia dan Perawatan Gerontik* (viii). Nuha Medika.
- Kussoy, V. F. M., Kundre, R., & Wowiling, F. (2019). Kebiasaan Makan Makanan Tinggi Purin Dengan Kadar Asam Urat Di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.27476>
- Maula, L. H., & Ulfah, M. (2023). Implementasi Pemberian Kompres Hangat Daun Kelor terhadap Penurunan Nyeri pada Lansia Dengan Gout Arthritis di Desa Dawuhan, Padamara, Purbalingga. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4(1), 37–41.
- Ningsih, S. W. (2014). Gambaran Asupan Purin, Penyakit Arthritis Gout, Di Kecamatan Tumanreia. *Repository*, 5, 99. unhas.ac.id
- Nuraini, E., & Astuti, Z. (2021). Gambaran Pola Makan Berdasarkan Jenis, Frekuensi dan Jumlah Makan Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat: Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(1), 118–138.

- Purwandari, N. P. (2022). Gambaran pola makan pada penderita asam urat di desa gondang manis. *Keperawatan*, 9(1), 34–43.
- Sadad, A. R., Ermayanti, A., & Palupi, D. H. S. (2017). Pengaruh Pemberian Bunga Rosela (*Hibiscus Sabdariffa L*) Pada Penurunan Kadar Asam Urat Darah Tikus Putih Jantan Galur Wistar Hiperurisemia. *Media Farmasi Indonesia*, 4(3).
- Widiany, F. L. (2019). Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Posyandu Lansia Dusun Demangan Gunung, Pleret, Bantul. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2(2), 45. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.89>
- Yuanta, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Seduhan Rosella Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Wanita Menopause. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 69–75. <https://doi.org/10.37148/arteri.v1i1.23>
- Zulkarnaen, I., Hardianti, Iskandar, N., Aulia, R., Tafor, D., & Hairuddin. (2023). Penyuluhan Tentang Pola Makan Terhadap Asam Urat Pada Lansia. *Sahabat Sosial Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 1–3. <https://jurnal.agdosi.com/index.php/jpemas/article/view/27/29>