

**PENGARUH JUS SIRSAK TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT  
PADA LANSIA  
(Di Desa Pohsangit leres Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo)**

Intan Permatasari\* Endang Yuswatiningsih\* Leo Yosdimiyati\*

**ABSTRAK**

**Pendahuluan :** Asam urat di tandai dengan suatu serangan tiba tiba di daerah persendian. Yang di sebabkan karna faktor pola makan, kegemukan, usia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh jus sirsak pada penurunan kadar asam urat pada lansia. **metode** Desain penelitian ini yaitu *pra eksperimen one group pree test post test*. Populasi dalam penelitian adalah Semua lansia Di Desa Pohsangit Leres Kecamatan Sumberasih Kabupaten Probolinggo sejumlah 49 lansia wanita, dengan tehnik *simple random sampling* jumlah sample 49 lansia. Variabel independen yaitu jus sirsak dan variabel dependen yaitu asam urat. instrumen penelitian menggunakan observasi. Pengolahan data menggunakan *Editing, coding, scoring, Tabulating*. analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan alpha 0,05. **Hasil** penelitian menunjukkan sebelum 49 responden yang mempunyai asam urat, sesudah diberi jus sirsak di dapat 33 lansia (67%) mengalami penurunan yang menunjukkan hasil positif, jus sirsak berpengaruh dalam penurunan kadar asam urat di dapat hasil lahir 12 orang (63,2%) . Hasil uji *wilcoxon* di dapatkan nilai  $p < 0,05$  yaitu  $p = 0,001$  sehingga H1 diterima. **Kesimpulan** dari penelitian ini yaitu ada hubungan jus sirsak dengan kejadian asam urat pada lansia.

**Kata kunci:** Jus Sirsak, Asam Urat, Lansia

***EFFECT OF CIRCUIT JUICE WITH URAT ACID EVENTS IN  
ELDERLY  
(Pohsangit Leres Village, Sumberasih Subdistrict, Probolinggo District)***

**ABSTRACT**

**Premilinary:** Gout is marked by a sudden attack in the joint area. Which is caused by dietary factors, obesity, age. The purpose of this study was to analyze the effect of soursop juice on decreasing levels of uric acid in the elderly. **method:** The design of this study is pre-experiment one group pree test post test. The population in the study were all elderly people in Pohsangit Leres Village, Sumberasih Subdistrict, Probolinggo District, 49 elderly women, with a simple random sampling technique of 49 elderly samples. Independent variables are soursop juice and the dependent variable is uric acid. research instruments using observation. Data processing using editing, coding, scoring, tabulating. data analysis using Wilcoxon test with alpha 0.05. **The results:** showed that before 49 respondents who had gout, after being given soursop juice, 33 elderly (67%) experienced a decrease which showed positive results, soursop juice had an effect on decreasing uric acid levels obtained by 12 people (63.2%) .result of Wilcoxon test got  $p < 0,05$ , that is  $p = 0,001$  so H1 was accepted. **Conclusion:** of this study is that there is a relationship between soursop juice and the incidence of gout in the elderly.

**Keywords:** Soursop Juice, Sour Acid, Elderly

## PENDAHULUAN

Asam urat yang berlebihan tidak akan tertampung dan termetabolisme seluruhnya oleh tubuh, maka akan terjadi peningkatan kadar asam urat dalam darah yang disebut sebagai hiperurisemia. Faktor yang menyebabkan penyakit asam urat yaitu faktor pola makan, faktor kegemukan, faktor usia, dan lain-lain (Ahmad, 2011). Gangguan asam urat ditandai dengan suatu serangan tiba-tiba di daerah persendian Aryanto (2015, April Jumat).

Skala internasional berdasarkan survei WHO, Indonesia merupakan negara terbesar ke 4 didunia yang penduduknya menderita asam urat. Survey badan kesehatan dunia tersebut juga menunjukkan rincian bahwa di Indonesia penyakit asam urat terjadi pada pria di bawah usia 34 tahun. Di Indonesia sendiri diperkirakan 1,6-13,6/100.000 orang, prevalensi ini meningkat seiring dengan meningkatnya umur (Tjokroprawiro, 2007). Menurut Susenas 2012, angka kesakitan penduduk lansia Indonesia sebesar 26,93 % artinya setiap 100 orang lansia terdapat 27 orang diantaranya mengalami sakit dan perbedaan lansia yang mengalami keluhan kesehatan berdasarkan jenis kelamin pria 50,22% : wanita 53,74 %.

Secara umum, penyebab asam urat adalah terjadinya pemecahan sel terus menerus sehingga menghasilkan asam urat yang berlebihan. Hal ini tentu saja dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi. Penyebab asam urat yang lain adalah metabolisme tubuh yang kurang sempurna. Penyebab asam urat bisa juga dari kegagalan ginjal mengeluarkan asam urat tersebut melalui air seni. Secara tidak langsung, kondisi umum tubuh yang kurang baik juga dapat menjadi penyebab asam urat. Oleh karena itulah asam urat lebih banyak diderita orang yang berusia lanjut. Namun demikian tentu saja asam urat bisa terjadi pada usia yang lebih muda karena gaya hidup yang kurang sehat.

Bagi lansia yang mengalami asam urat tahap awal, yang ditandai dengan gejala yang timbul tidak sering, pengobatan secara tradisional adalah pilihan terbaik. Selain diet, pengobatan tradisional juga bisa dilakukan dengan meminum jus sirsak juga bisa jadi obat asam urat alami yang baik. Selain kandungan serat dan antioksidan, sirsak juga memiliki senyawa aktif alkoid isquinolin yang berfungsi sebagai analgetik kuat.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yaitu *Analitik Korelasi* dengan pendekatan *cross section* yaitu merupakan penelitian *sectional* silang dengan variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian yang diukur dan dikumpulkan secara simultan sesaat atau satu kali saja dalam satu kali waktu (dalam waktu yang bersamaan) (Setiadi, 2007). Waktu penelitian dilaksanakan mulai februari sampai juli 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah semua lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang, Kabupaten Jombang sejumlah 100 lansia dan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian lansia di Dusun Candimulyo, Desa Candimulyo, Kecamatan Jombang Kabupaten jombang sejumlah 80 lansia dengan teknik *Simple Random Sampling*. Variabel independen yaitu tingkat pendidikan dan variabel dependen yaitu terjadinya demensia pada lansia. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner dan data kependudukan yaitu kartu keluarga (KK). Pengolahan data yaitu *editing, scoring, coding, tabulating* dan dilanjutkan analisa data menggunakan *Rank Spearman*.

## HASIL PENELITIAN

### Data umum

1. Karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada lansia Di di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo Agustus 2018.

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Perempuan	49	100.0
Jumlah		49	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 49 orang (100,0%).

#### 2. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan pada lansia Di di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo Agustus 2018.

No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	SD	28	57,1
2.	SMP	18	36,7
3.	SMA	3	6,1
Jumlah		49	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang responden berpendidikan SD sejumlah 28 orang (57,1%).

#### 3. Karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan pada lansia Di di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo Agustus 2018.

No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Buruh	10	20,4
2.	Wiraswasta	10	20,4
3.	IRT	29	59,2
Jumlah		49	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah sebagai ibu rumah tangga sejumlah sejumlah 29 orang (59,2%).

#### 4. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada lansia Di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo Agustus 2018.

No.	Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	40-50 tahun	7	14,3
2	51-60 tahun	34	69,4
3	>60 tahun	8	16,3
Jumlah		49	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 51-60 tahun sejumlah 34 orang (69,4%).

### Data Khusus

#### Asam Urat Sebelum Diberi Jus Sirsak

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden kadar asam urat sebelum diberikan jus sirsak Di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo Agustus 2018.

No.	Asam urat sebelum diberi jus sirsak	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Mengalami	49	100,0
2.	Tidak mengalami	0	0
Jumlah		49	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa seluruh responden (100,0%) sebelum diberikan jus sirsak mengalami kadar asam urat yang tinggi sejumlah 49 orang.

#### Asam Urat Sesudah Diberi Jus Sirsak

Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan kadar asam urat sesudah diberikan jus sirsak Di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo Agustus 2018.

No	Asam urat		Frekuensi (f)	Presentase (%)
	sebelum diberi jus sirsak	setelah diberi jus sirsak		
1.	Mengalami		16	32,7
2.	Tidak mengalami		33	67,3
Jumlah			49	100,0

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa sebagian besar (67,3%) responden setelah diberikan jus sirsak tidak mengalami kadar asam urat yang tinggi sejumlah 33 orang.

#### Pengaruh Jus Sirsak Dengan Kejadian Asam Urat Pada Lansia

Berdasarkan Tabel 5.7 Tabulasi silang Pengaruh jus sirsak dengan kejadian asam urat pada lansia Di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo Agustus 2018.

Jus sirsak	Asam urat pada lansia					
	Tidak Mengalami		Mengalami		Total	
	F	%	F	%	F	%
Sesudah	33	67,3	16	32,7	49	100,0

Uji statistik rank spearman  $p = 0,001$   $\alpha = 0,05$

Berdasarkan tabel 5. Menunjukkan bahwa dari 49 responden yang mempunyai asam urat, sesudah diberi jus sirsak didapat penurunan yang menunjukkan hasil positif, jus sirsak berpengaruh dalam penurunan asam urat, didapat hasil akhir 33 reponden yang tidak mengalami kenaikan kadar asam urat (67,3%).

Dari hasil Uji statistik *wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah standart

signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan kejadian infeksi saluran pernafasan akut Di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo Tanggal 09 – 11 Agustus 2018.

## PEMBAHASAN

### Asam Urat Sebelum Diberi Jus Sirsak

Berdasarkan tabel 5.5 berkaitan dengan pengecekan kadar asam urat sebelum pemberian jus sirsak Di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo. Menunjukkan bahwa hasil data yang di dapat adalah seluruh responden (100,0%) mempunyai kadar asam urat yang tinggi sejumlah 49 orang.

Peneliti berpendapat bahwa banyaknya responden yang mempunyai kadar asam urat yang cukup tinggi di pengaruhi oleh faktor usia dan gaya hidup yang tidak sehat.

Asam urat merupakan asam berbentuk Kristal yang merupakan produk terahir dari metabolisme atau uraian pemecahan dari purin (bentuk turunan nucleoprotein), yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat pada inti sel-sel tubuh. Secara lamiah purin terdapat dalam tubuh dan dijumpai pada makanan dari sel hidup, yaitu makanan dari tanaman (sayur, buah, kacang-kacangan) maupun dari hewan (daging, jeroan). Setiap orang memiliki asam urat di dalam tubuh, karena pada setiap metabolisme normal dihasilkan asam urat (Dhalimata S, 2008).

Faktor yang menyebabkan terjadinya asam urat yaitu pola makan, kegemukan, dan lain-lain. Selain itu faktor penyebab lainnya yaitu usia, hormone dan penurunan fungsi ginjal didalam tubuh. Paa manopause terjadi penurun hormone dan penurunan fungsi ginjal tersebut sangat berpengaruh terhadap kadar asam urat didalam tubuh. Ginjal tiak mampu mengeluarkan asam

urat secara terus menerus di dalam tubuh (Dalimatha, 2011). Selain itu adanya pola hidup yang tidak sehat seperti mengkonsumsi makanan yang meganung purin yang tinggi, mengkonsumsi alcohol, obesitas, kurang istirahat serta beraktifitas yang terlalu berat (Aminah, 2012).

### **Asam Urat Sesudah Diberikan Jus Sirsak**

Berdasarkan tabel 5.6 berkaitan dengan pengecekan kadar asam urat sesudah pemberian jus sirsak Di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo menunjukkan bahwa sebagian besar (67,3%) responden setelah diberikan jus sirsak tidak mengalami kadar asam urat yang tinggi sejumlah 33 orang.

Menurut peneliti menurunnya kadar asam urat sesudah minum jus sirsak dipengaruhi oleh kandungan jus sirsak tersebut, karena jus sirsak dikenal sebagai obat herbal yang sangat ampuh dalam penurunan asam urat.

Menurut penelitian Noomindhawati, 2013, jus sirsak kaya akan kandungan vitamin C daalam kandungan jus sirsak berfungsi sebagai antioksidan dan memiliki kemampuan untuk menghambat prouksi enzim xantin oksidanse. Oleh karena itu, jus sirsak dapat menghambat proses pembentukan asam urat dalam tubuh. Kandungan senyawa alkaloid isquinolin dalam jus sirsak berperan sebagai analgesgik. Jadi, jus sirsak juga dapat dipercaya untuk merengangkan rasa nyeri akibat asam urat. Selain itu jus sirsakpun berfungsi sebagai antiinflamasi dan analgetik inilah yang dapat mengobati asam urat. Dengan demikian, jus sirsak sangat baik dikonsumsi oleh penderita asam urat.

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 49 orang (100,0%). Dimana pada Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo lebih cenderung kebanyakan lansia perempuan yang mengalami asam urat

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa responden yang berpendidikan SD sebagian besar responen sejumlah 28 orang (68,4%).

Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat 28 responden yang hanya berpendidikan SD, semakin rendahnya tingkat Pendidikan seseorang dalam memperoleh informasi. Maka akan mempengaruhi daya serap seseorang terhadap informasi yang diterima karena semakin rendah pendidikan seseorang maka wawasan hidupnya juga kurang, Responden yang berpendidikan SD belum memiliki wawasan yang lebih.

Peneliti berpendapat semakin rendahnya pendidikan sesorang maka semakin sedikit wawasan yangdi dapat, sedikit pula pengalaman dan pemahaman yang di perolehnya, karena pendidikan sangat berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari dimana kita dengan ilmu dan pengalaman yang kita dapat, kita dapat mengantisipasi hidup kita misal dalam hal kesehatan.

Konsep dasar pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti didalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan atau perubahan ke arah yang lebih dewasa lebih baik, dan lebih matang pada diri individu, kelompok, dan masyarakat (Kodriati, 2014). Dalam hal ini kemampuan kognitif yang membentuk cara berfikir seseorang termasuk kemampuan untuk memahami faktor – faktor yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan (Rahayu, 2013).

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah sebagai ibu rumah tangga sejumlah sejumlah 29 orang (59,2%).

Menurut peneliti semakin baiknya penghasilan seseorang maka akan semakin baik pula seseorang akan menjaga kesehatannya, sehingga angka status kesehatan seseorang bisa lebih baik karena lebih menjaga pola gaya hidup lebih berkualitas dan maksimal.

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 51-60 tahun sejumlah 34 orang (69,4%).

Peneliti berpendapat bahwa kebanyakan setiap orang berperilaku hidup bersih dan sehat itu perempuan, karena perempuan lebih cenderung menjaga diri pada laki-laki. Dan peneliti berpendapat bahwa orang yang paling dekat dengan buah hati adalah ibu di bandingkan seorang ayah.

Pada lansia dengan asam urat menimbulkan masalah fisik sehari-hari seperti gangguan seperti gangguan aktifitas, gangguan pola tidur, gangguan rasa nyaman nyeri, dan sebagainya sehingga penelitian kesehatan lansia dengan asam urat harus ditingkatkan agar tidak mengancam jiwa penderitanya dan menimbulkan ketidak nyamanan yang disebabkan oleh penyakit asam urat (Bandiyah, 2009).

### **Pengaruh Jus Sirsak Dengan Kejadian Asam Urat Pada Lansia**

Berdasarkan tabel 5.7 Menunjukkan bahwa dari 49 responden yang mempunyai asam urat, sesudah diberi jus sirsak didapat penurunan yang menunjukkan hasil positif, jus sirsak berpengaruh dalam penurunan asam urat, didapat hasil akhir 33 reponden yang tidak mengalami kenaikan kadar asam urat (67,3%).

Dari hasil Uji statistik *wilcoxon* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan kejadian infeksi saluran pernafasan akut Di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo Tanggal 09 – 11 Agustus 2018.

Peneliti berpendapat bahwa jus sirsak dapat menjadi obat tradisional yang sangat ampuh dalam penyembuhan penyakit asam urat, disamping itu tidak mengandung bahan kimia yang sangat berbahaya untuk tubuh dan tidak memiliki efek samping

yang sangat berbahaya seperti obat dari bahan kimia pada umumnya.

Selain pengobatan farmakologi, ada juga pengobatan non farmakologi atau pengobatan tradisional untuk menurunkan kadar asam urat, sehingga untuk konsumsi jangka panjang tidak menimbulkan efek samping berbahaya, dengan demikian diperlukan alternative selain obat yang memiliki efektifitas dan keamanan yang lebih tinggi, asam urat tinggi dapat dicegah dengan gaya hidup sehat seperti: menghindari makanan dengan kandungan purin tinggi (diet purin), berolahraga secara teratur, minum air putih yang cukup, kurangi makanan yang berlemak (Sutanto, 2013).

Buah sirsak dapat dimanfaatkan sebagai solusi selain obat untuk menurunkan kadar asam urat yang berlebih pada tubuh, dikarenakan kandungan vitamin, protein, mineral dan karbohidrat. Kandungan vitamin C dalam jus sirsak berfungsi sebagai anti oksidan dan memiliki kemampuan untuk menghambat produksi enzim oksidase. Jus sirsak dapat menghambat proses pembentukan asam urat alam tubuh. Vitamin C dapat membantu meningkatkan ekskresi atau pembuangan asam urat melalui urine. Dengan kemampuan ini, kadar asam urat dalam tubuh berkurang (Aminah, 2012).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa :

1. Pengaruh Jus Sirsak sebelum diberikan jus sirsak Di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo adalah seluruh responden mengalami asam urat .
2. Asam Urat Pada Lansia sesudah diberikan jus sirsak Di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo sebagian besar adalah menurun.
3. Pengaruh Jus Sirsak Dengan Kejadian Asam Urat Pada Lansia Di Desa pohsangit leres kabupaten probolinggo.

## Saran

1. Bagi responden  
Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan dapat memberikan pengetahuan tentang cara alternatif yang mudah untuk menurunkan kadar asam urat dalam tubuh.
2. Bagi perangkat Desa Pohsangit Leres Kabupaten Probolinggo.  
Hasil penelitian ini Diharapkan Desa Pohsangit Leres Kabupaten Probolinggo dapat mengembangkan program penurunan kadar asam urat dengan menggunakan obat herbal yakni jus sirsak.
3. Bagi Peneliti Lain  
Bagi peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk meneliti variabel lain seperti pengaruh jus sirsak dengan kejadian asam urat pada lansia. Serta untuk menambah literatur penelitian yang akan datang tentang asam urat pada lansia.

## KEPUSTAKAAN

- Ahmad, Nablory. 2011. Cara Mencegah dan Mengobati Asam Urat dan Hipertensi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryanto. (2015, April Jumat). Komplikasi Akibat Dari Penyakit Asam Urat. Retrieved from [www.asamurattinggisekali.com/2015/04/komplikasi-akibat-dari-penyakit-asam-urat](http://www.asamurattinggisekali.com/2015/04/komplikasi-akibat-dari-penyakit-asam-urat)
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Bisnis. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Manajemen. Bandung : Alfabeta
- Suherman S. 2010. Asam urat, Penyakit dan pengobatannya. <http://www.digilib.ump.ac.id>. Akses tanggal 10 Agustus 2014.
- Tjokroprawiro, Askandar, dkk. (2007). Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Surabaya: Airlangga University.
- Wijayakusuma, H. (2006) Atasi Asam Urat dan Reumatik. Jakarta : Puspa Swara.
- Wijayakusuma, H. (2010) *Atasi Asam Urat Reumatik*. Jakarta : Puspa Swara
- Wijayakusuma, Hembing. 2006. Atasi Asam Urat dan Rematik Ala Hembing.