

Penerapan Terapi Pemberian Jus Nanas Untuk Menurunkan Kadar Asam Urat Di Desa Genuk Ungaran Barat

Zahrani Fahriza Putri¹ Rahayu Winarti²

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

²Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Universitas Widya Husada Semarang

Email: zfahrisaputri@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Asam urat terjadi dikarenakan hasil dari sisa-sisa penghancuran purin, di mana sumber utama purin dalam tubuh itu berasal dari makanan dan juga dari hasil metabolisme *deoxyribonucleic acid* (DNA). Asam urat yang tidak diatasi dapat menyebabkan hiperurisemia. Selain penanganan farmakologi, penanganan asam urat dapat dilakukan dengan konsumsi jus nanas. Buah nanas dapat menurunkan asam urat dikarenakan mengandung vitamin C, flavonoid, dan bromelin. Vitamin C yang dapat membantu meningkatkan ekskresi (pembuangan) asam urat melalui urin. Flavonoid sebagai antioksidan sehingga dapat menghambat kerja enzim xanthin oksidase yang dapat menyebabkan metabolisme purin yang membentuk asam urat tidak terjadi. Dan enzim bromelin, yang mampu mempercepat penyembuhan pembengkakan dan nyeri sendi, serta juga dapat mencegah peradangan yang ditimbulkan oleh asam urat

Metode: Metode penelitian ini adalah studi kasus dengan menggunakan bentuk rancangan *one-group pretest-posttest* pada penderita asam urat. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi berupa terapi jus nanas untuk menurunkan kadar asam urat dan melakukan wawancara dengan responden setelah dilakukan tindakan.

Hasil: Terdapat penurunan kadar asam urat pada 4 responden setelah pemberian terapi konsumsi jus nanas selama 7 hari dengan 200 ml per hari. Didapatkan selisih penurunan pada Ny. K 3,3 mg/dL, pada Ny. S 3,7 mg/dL, pada Tn. H 4,9 mg/dL, dan pada Ny. M 4,2 mg/dL.

Kesimpulan: Penelitian studi kasus ini membuktikan bahwa pemberian jus nanas mampu menurunkan kadar asam urat di Desa Genuk Ungaran Barat.

Kata Kunci: Asam Urat, Jus Nanas

Implementation of Pineapple Juice Therapy to Lower Uric Acid Levels in Genuk Village, Ungaran Barat

Zahrani Fahriza Putri¹ Rahayu Winarti²

¹Student of Professional Education Study Program of Nursing Professional Program

Widya Husada University Semarang

²Lecturer of Professional Education Study Program of Nursing Professional Program

Widya Husada University Semarang

ABSTRACT

Background: Uric acid occurs due to the remnants of purine breakdown, where the main sources of purines in the body come from food as well as from the metabolism of deoxyribonucleic acid (DNA). Untreated uric acid can lead to hyperuricemia. In addition to pharmacological treatment, gout management can be done by consuming pineapple juice. Pineapple fruit that can lower uric acid levels contains vitamin C, flavonoids, and bromelain. Vitamin C can help increase the excretion (elimination) of uric acid through urine. Flavonoids act as antioxidants, thereby inhibiting the activity of the enzyme xanthine oxidase, which can prevent the metabolism of purines that form uric acid. And the enzyme bromelain, which can accelerate the healing of swelling and joint pain, and can also prevent inflammation caused by uric acid..

Objective: Analyzing the application of pineapple juice therapy to reduce uric acid levels in Genuk Village, West Ungaran,

Method: This research method is a case study using a one group pretest posttest design on gout sufferers. The instrument used is an observation sheet in the form of pineapple juice therapy to reduce uric acid levels and conducting interviews with respondents after the action was taken.

Results: There was a decrease in uric acid levels in 4 respondents after being given pineapple juice consumption therapy for 7 days with 200 ml per day. The difference in decrease was found in Mrs. K 3.3 mg/dL, in Mrs. S 3.7 mg/dL, in Mr. H 4.9 mg/dL, in Mrs. M 4.2 mg/dL.

Conclusion: This case study research proves that giving pineapple juice can reduce uric acid levels in Genuk Village, West Ungaran.

Keywords: Gout, Pineapple Juice.