

Pemberian Jus Buah Nanas Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pra Lansia

Effect of Pineapple Juice on Lowering Uric Acid Levels in Pre-Elderly People

¹Rahayu, ²Ranida Arsi, ³Ria Wulandari, ⁴Andre Utama Saputra

^{1,2,3,4}Universitas Kader Bangsa Palembang, Indonesia

E-mail: arsiranida20@gmail.com

Submisi: 31 Mei 2025 ; Penerimaan: 30 Juli 2025; Publikasi : 30 Oktober 2025

Abstrak

Gout Arthritis merupakan salah satu jenis radang sendi yang terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat. Kondisi ini dapat terjadi pada sendi mana pun, seperti di jari kaki, pergelangan kaki, lutut, dan paling sering di jempol kaki. Prevalensi penderita asam urat di dunia menurut WHO mencapai 34,2% pada tahun 2029 dan mengalami peningkatan pada tahun 2020. Hal ini menjadi sangat penting karena gout akan menyebabkan rasa nyeri yang hebat dan akan mengganggu kenyamanan terutama pada pra lansia yang bisa menurunkan kualitas hidup mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh pemberian jus buah nanas terhadap penurunan Kadar Asam Urat. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain quasi eksperimental menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Alat yang digunakan adalah *easy touch* untuk mengukur kadar asam urat, dan lembar observasi. Jumlah populasi pada penelitian ini berjumlah 38 orang kemudian menggunakan rumus slovin didapatkan jumlah sampel sebanyak 17 orang. Sampel diambil dengan Teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan di Puskesmas Ngulak Banyuasin pada bulan Juli 2024. Hasil yang didapatkan nilai kadar asam urat sebelum di berikan Jus Buah Nanas adalah 9,5 mg/dl dan nilai kadar asam urat setelah di berikan jus buah nanas turun menjadi 5,5 mg/dl. Jus buah nanas diberikan satu kali sehari pada siang hari setelah makan siang selama 5 hari. Kadar asam urat diukur sebelum pemberian pada hari pertama dan sesudah pemberian jus buah nanas pada hari kelima. Hasil uji statistik menggunakan uji *Paried T-Test* menunjukkan bahwa nilai signifikasi sebesar *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara jus buah nanas terhadap penurunan kadar asam urat. Diharapkan dapat menambah informasi serta pengetahuan mengenai asam urat sehingga masyarakat dapat memilih solusi atau penatalaksanaan yang tepat seperti mengkonsumsi jus buah nanas untuk menurunkan kadar asam urat.

Kata kunci : Jus Buah Nanas, Kadar Asam Urat, Pra Lansia

Abstract

Gout Arthritis is a type of arthritis that occurs due to the accumulation of uric acid crystals. This condition can occur in any joint, such as in the toes, ankles, knees, and most often in the big toe. The prevalence of gout sufferers in the world according to WHO reached 34.2% in 2029 and increased in 2020. This is very important because gout will cause severe pain and will interfere with comfort, especially in the pre-elderly which can reduce their quality of life. This study aims to determine the effect of giving pineapple juice on reducing uric acid levels. This type of research is quantitative with a quasi-experimental design using a one group pretest-posttest design. The tools used are *easy touch* to measure uric acid levels, and observation sheets. The population in this study was 38 people, then using the Slovin formula, a sample of 17 people was obtained. Samples were taken using the purposive sampling technique. The study was conducted at the Ngulak Banyuasin Health Center in July 2024. The results obtained were that the uric acid level before being given Pineapple Juice was 9.5 mg/dl and the uric acid level after being given pineapple juice decreased to 5.5 mg/dl. Pineapple juice was given once a day at noon after lunch for 5 days. Uric acid levels were measured before administration on the first day and after administration of pineapple juice on the fifth day. The results of the statistical test using the Parried T-Test showed that the significance value was *p-value* 0.000 ($p < 0.05$)

which means that there is a significant effect between pineapple juice and reducing uric acid levels. It is hoped that it can increase information and knowledge about gout so that people can choose the right solution or management such as consuming pineapple juice to reduce uric acid levels.

Keywords: Pineapple Juice, Uric Acid Levels, Pre-Elderly

Pendahuluan

Lanjut usia dan pralansia dipandang sebagai masa degeneratif biologis dan tahap lanjut dari suatu proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan berbagai organ, fungsi, dan sistem tubuh yang bersifat alamiah atau fisiologis. Penurunan ini disebabkan karena berkurangnya jumlah dan kemampuan sel didalam tubuh. Secara individu pengaruh proses penuaan menimbulkan berbagai masalah fisik, biologis, mental, sosial dan ekonominya. Angka kesakitan pada penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit kardiovaskuler dan penyakit degeneratif lainnya memperlihatkan kecendrungan yang semakin meningkat, salah satu yang dialami oleh lansia yaitu peningkatan asam urat (Fitriani *et al.*, 2021).

Asam urat atau gout merupakan salah satu jenis radang sendi yang terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat. Kondisi ini dapat terjadi pada sendi mana pun, seperti di jari kaki, pergelangan kaki, lutut, atau paling sering di jempol kaki (Kemenkes, 2023). Peningkatan konsentrasi asam urat dapat mengakibatkan gangguan di tubuh manusia seperti perasaan linu-linu di daerah persendian dan sering disertai timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat bagi penderitanya (Simamora & Saragih, 2019). Penyakit gout merupakan penyakit yang banyak diderita oleh penduduk dunia yang menyerang pria dan wanita yang disebabkan karena adanya gangguan metabolisme pada manusia (Lestari *et al.*, 2022).

World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 melaporkan prevalensi penderita asam urat di dunia sebanyak 34,2%. World Health Organization (WHO) tahun 2020 juga melaporkan adanya peningkatan penderita asam urat secara global sebesar 34,2% di negara maju, di Amerika Serikat sebanyak 26,3%. Sebanyak 16% di antaranya mengalami kecacatan dan nyeri. Prevalensi asam urat di Amerika sebesar 26,3% dari total

penduduk (2021). Penyakit gout arthritis terus meningkat di negara-negara Barat dari 0,9 hingga 4,5 % per tahun (Chapron *et al.*, 2022). Menurut Organisasi kesehatan dunia (WHO) melaporkan bahwa 20% penduduk dunia terserang penyakit arthritis rheumatoid. Dimana 5-10% adalah mereka yang berusia 5-20 tahun dan 20% mereka yang berusia 55 tahun (Risikesdas, 2023).

Asam urat yang berlebih memiliki dampak negatif bagi kesehatan yaitu mengakibatkan gangguan fungsi ginjal, menurunkan rentang gerak tubuh dan nyeri pada gerakan dan akan menimbulkan penumpukan kristal pada sendi dan pembuluh darah kapiler, kemudian krisal tersebut akan saling bergeser dan melakukan pergerakan dalam setiap sel persendian yang akan menyebabkan rasa nyeri yang hebat dan akan mengganggu kenyamanan (Fitriani *et al.*, 2021). Kadar asam urat yang tinggi menyebabkan penumpukan asam urat pada sendi kemudian menyebabkan rasa sakit, nyeri dan meradang serta dapat mengganggu kenyamanan lansia dan menyebabkan komplikasi seperti gagal ginjal dan batu ginjal (Amran, *et al.*, 2024). Asam urat yang meningkat dapat menyebabkan masalah pada fungsi ginjal, nyeri saat digerakkan, rentan gerak tubuh akan menurun, biasanya pada pagi hari akan mengalami kekakuan namun kekakuan tersebut hanya berlangsung seperempat jam (Utina & Baco, 2023).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan kadar asam urat yaitu karena mengkonsumsi makanan tinggi purin seperti usus babat, daging, seafood, kaldu daging yang kental. Faktor lainnya yaitu disebabkan oleh konsumsi alkohol, obesitas dan kurang istirahat (Salsa & Haeriyah, 2021). Kadar asam urat dalam darah dapat meningkat disebabkan konsumsi makanan tinggi purin yang terlalu sering dan banyak bisa mengakibatkan proses metabolisme terganggu sehingga ekskresi

asam urat melalui urin pun ikut terganggu. Dalam waktu lama apabila kadar asam urat didalam darah tidak normal tanpa adanya penanganan akan berdampak terhadap komplikasi penyakit sehingga nantinya berdampak pada aktivitas sehari-hari menjadi terganggu (Fitriani *et al.*, 2021).

Terdapat dua metode sebagai tatalaksana kadar asam urat berlebih, yaitu secara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis seperti pemberian obat alopurinol, kolkisin, probenecid, atau febuxostat untuk menurunkan kadar asam urat (Toto & Nababan, 2023). Sedangkan penanganan nonfarmakologis bisa dilakukan dengan menghindari makanan yang mengandung banyak purin, memperbanyak makanan berserat tinggi, dan lebih banyak minum air putih dengan mengonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C (Retnaningsih, Amalia, & Husada, 2023). Vitamin C bekerja membantu sistem perkemihan yang berhubungan dengan ginjal untuk mengeluarkan lebih banyak asam urat yang berlebihan dan juga bermanfaat untuk menjaga purin agar tidak diproduksi menjadi asam urat (Zuriati & Suriya, 2020).

Salah satu buah-buahan yang mengandung vitamin C yang tinggi yaitu buah nanas. Buah nanas mengandung enzim bromelin yang bermanfaat untuk penyembuhan serta mencegah serangan nyeri pada sendi, membantu menghambat protein penyebab bertambahnya kadar asam urat, serta mencegah peradangan yang ditimbulkan oleh asam urat yang menyerang tubuh dan dapat mengurangi pembekakan urat (Barokah & Ramadhan, 2023). Buah nanas mengandung juga flavonoid sebagai antioksidan sehingga bisa menghambat kerja enzim xanthin oksidase yang dapat menyebabkan metabolisme purin yang membentuk asam urat tidak terjadi (Zuriati & Suriya, 2020). Pemberian jus nanas sebanyak 200ml perhari setelah makan yang diberikan selama 7 hari dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan dalam mengurangi kadar asam urat (Safitri, Basri, & Sari, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Salsa & Haeriyah, tahun 2021 dengan judul pengaruh terapi pemberian jus nanas madu terhadap perubahan kadar asam urat yang ebelum diberikan terapi jus nanas madu rata-rata kadar asam urat responden adalah 8,3 mg/dl, sesudah diberikan terapi jus nanas madu rata-rata kadar asam urat responden adalah 6,7 mg/dl. Hal sama juga disebutkan oleh Pratiwi & Chaniago tahun 2023 dengan judul pengaruh pemberian jus buah nanas terhadap perubahan kadar asam urat menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus buah nanas terhadap perubahan kadar asam urat di Desa Pasar Merah Timur Medan Kota hal ini dilihat dari hasil statistik $p\text{ value} = 0,000$ lebih kecil dari 0,05.

Hal ini juga didukung juga oleh penelitian (Annita, 2019) yang berjudul pengaruh konsumsi jus nanas terhadap kadar asam urat pada penderita artritis gout menunjukkan hasil adanya perbedaan rata-rata sebelum diberikan perlakuan sebesar 8,631 dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 7,181 dengan nilai $p = 0,000$ dimana $p \leq 0,05$. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pemberian jus buah nanas dapat menurunkan kadar asam urat bagi pra lansia.

Metode Penelitian

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan rancangan one group pretest-posttest design dimana hanya terdiri atas satu kelompok intervensi. Dalam penelitian ini observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu pada saat pretest dan pada saat posttest.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penderita asam urat di wilayah Puskesmas Kecamatan Sanga Desa yang berjumlah 38 orang. Jumlah sampel berjumlah 17 orang yang diambil menggunakan rumus slovin. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling dengan teknik purposive sampling dimana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria yang dimaksud adalah responden pra

lansia (usia 45-59 tahun) yang menderita hiperurisemia, tidak sedang mengonsumsi obat ataupun suplemen asam urat, tidak alergi terhadap nanas, tidak menderita penyakit yang kontra dengan buah nanas, bersedia menjadi responden, dan sedang tidak dalam perawatan medis. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Ngulak Desa Banyuasin pada Bulan Juli tahun 2024.

Buah nanas yang digunakan adalah nanas queen sebanyak 150 gr kemudian ditambah gula pasir 1 sdm kemudian

ditambahkan air sebanyak 50 ml lalu di blender hingga mencapai hasil 200 ml jus nanas. Jus nanas diminum satu kali sehari pada siang hari setelah makan siang selama 5 hari. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah pemberian jus buah nanas yakni pada hari pertama dan hari kelima dengan mengukur kadar asam urat menggunakan alat *easy touch* sebelum dan sesudah pemberian jus buah nanas pada pra lansia. Analisis data menggunakan uji statistik paired sample t test dengan aplikasi SPSS versi 26.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis kelamin

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
45-49 tahun	6	33,3
50-54 tahun	6	33,3
55-59 tahun	5	27,8
Total	18	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	2	11,1
Perempuan	15	83,9
Total	17	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas didapatkan hasil dari 17 responden yang memiliki usia 45-49 tahun sebanyak 6 orang dengan persentase 33,3%, responden yang memiliki usia 50-54 tahun sebanyak 6 dengan persentase 33,3% dan responden yang memiliki usia 55-59 tahun sebanyak 5 orang

dengan persentase 27,8%. Berdasarkan jenis kelamin dari 17 responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 orang dengan persentase 11,1% sedangkan responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 15 orang dengan persentase 83,9%.

Tabel 2. Nilai Kadar Asam Urat Sebelum dan Sesudah Diberi Jus Buah Nanas

Kadar Asam Urat	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviation
Sebelum	7,0	9,5	8,278	0,7443
Sesudah	3,0	5,5	4,084	0,8212

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa nilai sebelum pemberian jus nanas nilai minimum kadar asam urat 7,0 mg/dl, nilai maksimum 9,5 mg/dl, nilai *mean* sebesar 8,278, dan standar deviasi 0,7443. Nilai

kadar asam urat setelah pemberian jus nanas yaitu nilai minimum sebesar 3,0 mg/dl, nilai maksimum sebesar 5,5 mg/dl, nilai *mean* sebesar 4,084 dan standar deviasi sebesar 0,8212.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Jus Buah Nanas Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pra Lansia

Variabel	Selisih	Sig.(2-tailed)
Sebelum	8,278	0,000
Sesudah	4,084	

Dari tabel 3 diatas menunjukkan bahwa nilai *sig. (2-tailed) p value* 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti H_a diterima dan H_o ditolak artinya terdapat perbedaan antara kadar asam

urat sebelum dan sesudah diberikan jus nanas pada pralansia penderita asam urat di wilayah Puskesmas Kecamatan Sanga Desa.

Pembahasan

Kadar Asam Urat Sebelum Diberikan Jus Buah Nanas

Nilai pretes sebelum pemberian jus buah nanas nilai minimum kadar asam urat 7,0 mg/dl, nilai maksimum 9,5 mg/dl dengan mean sebesar 8,478, standar deviasi 0,7643. Pada penderita hiperurisemia sering mengalami nyeri sendi yang terjadi karena adanya endapan kristal monosodium urat yang terkumpul didalam sendi sebagai akibat dari tingginya kadar asam urat didalam darah. Nyeri sendi cenderung terjadi pada sendi pangkal ibu jari. Biasanya dialami pada malam hari atau pada saat bangun pagi. Rasa nyeri akan segera bertambah, bila sendi pada keadaan akut (parah), rasa nyeri akan datang tiba-tiba, bengkak, kemerahan. Rasa sakit atau nyeri sendi ini menyebabkan gangguan aktivitas pada penderita.

Berdasarkan jenis didapatkan lebih banyak perempuan yang menderita hiperurisemia dibandingkan laki-laki. Dari hasil penelitian responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 2 orang (11,1%) dan perempuan sebanyak 16 orang (88,9%). Hal ini terjadi karena pada perempuan setelah menopause memiliki resiko tinggi asam urat dan dipengaruhi oleh hormone estrogen, jumlah hormon estrogen berkurang sehingga menyebabkan penurunan pengeluaran asam urat melalui urine (Efendi & Natalya, 2022). Menurut Putri (2019) menyatakan berkurangnya jumlah hormone estrogen di dalam darah menyebabkan penurunan pembuangan asam urat melalui ginjal sehingga menyebabkan kadar asam urat meningkat.

Sedangkan berdasarkan usia didapatkan persentase usia 45-49 tahun sebanyak 7 orang (38,9%). Kadar asam urat cenderung meningkat sejalan dengan peningkatan usia. Proses penuaan akan mengakibatkan gangguan dalam pembentukan enzim urikase yang mengoksidasi asam urat menjadi alotonin yang mudah dibuang. Apabila pembentukan enzim ini terganggu maka kadar asam urat darah menjadi naik. Dan ada beberapa faktor yang memengaruhi tingginya kadar asam

urat dalam karakteristik usia yaitu faktor keturunan, cedera, konsumsi minuman manis konsumsi obat atau akibat kondisi medis lainnya.

Rata-rata responden yaitu sebanyak 10 dari 17 responden masih sering mengkonsumsi makan-makanan yang mengandung tinggi purin seperti kacang-kacangan, melinjo, bayam dan kangkung. Selain itu mereka juga mengkonsumsi makanan laut seperti udang dan ikan-ikan laut. Hal ini mengakibatkan kadar asam urat yang semakin tinggi dan juga mereka tidak pernah mengkonsumsi obat hiperurisemia karena takut akan efek sampingnya. Mereka juga tidak mengetahui tentang intervensi non farmakologi seperti mengkonsumsi jus buah nanas yang dapat menurunkan kadar asam urat. Kandungan bromelain membantu mengatasi tingkat peradangan dan mempercepat proses penyembuhannya, pada penderita asam urat senyawa ini membantu mengatasi memar, bengkak hingga kemerahan di area persendian.

Kadar Asam Urat Setelah Diberikan Jus Buah Nanas

Penurunan kadar asam urat darah dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi dengan pemberian obat penurun kadar asam urat. Sedangkan secara non farmakologi adalah perencanaan makanan, Latihan jasmani, penyuluhan (edukasi), dan terapi komplementer, salah terapi komplementer yaitu penggunaan obat herbal yang mampu untuk menangani hiperurisemia. Pengobatan dengan herbal alami asam urat lebih aman karena sifatnya meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan secara menyeluruh (Yekti *et al.*, 2016).

Pengobatan asam urat antara lain nanas. Nanas memiliki bentuk bulat panjang besar. Kulitnya bermata-mata dengan warna hijau dan kuning. Buah ini mengandung enzim bromelain yang mempunyai efek anti-inflamatory (anti- peradangan) dan membantu pencernaan protein. Oleh karena

itu, baik dikonsumsi bagi orang yang menderita radang sendi (Annita *et al.*, 2020).

Nilai posttest setelah pemberian Jus buah nanas yaitu nilai minimum sebesar 3,0 mg/dl, nilai maksimum sebesar 5,5 mg/dl, dengan mean sebesar 4,094 dan standar deviation sebesar 0,8412. Hal ini menunjukkan bahwa nilai kadar asam urat mengalami penurunan setelah pemberian jus nanas. Kandungan bromelain membantu mengatasi tingkat peradangan dan mempercepat proses penyembuhannya, pada penderita asam urat senyawa ini membantu mengatasi memar, bengkak hingga kemerahan di area persendian. Manfaat buah nanas sangat bagus untuk kesehatan jika dibuat jus nanas dapat mengurangi kadar asam urat. Selain itu, bermanfaat juga untuk menjaga purin agar tidak diproduksi menjadi asam urat (Dwiningtyas, 2020). Pemberian jus nanas sebanyak 200 ml perhari setelah makan yang diberikan selama 7 hari dapat dijadikan sebagai alternative pengobatan dalam mengurangi kadar asam urat (Safitri, Basri, & Sari, 2023).

Pengaruh Pemberian Jus Nanas Terhadap Kadar Asam Urat Pra Lansia

Jus buah nanas berpengaruh dalam menurunkan kadar asam urat karena memiliki kandungan vitamin C, folat, dan bromelin. Studi medis menunjukkan korelasi yang signifikan antara mengonsumsi banyak Vitamin C dan menurunkan kadar asam urat di dalam darah. Dalam ukuran 210 gram buah nanas mengandung 79 mg vitamin C yang dapat memenuhi 88% hingga 100 kebutuhan pria dan wanita. Satu porsi kecil buah nanas dapat memenuhi kebutuhan folat harian. Meskipun tidak ada hubungan langsung antara konsumsi folat dan pengurangan gejala asam urat, namun penelitian menunjukkan, folat bisa membantu memecah protein yang disebut homosistein. Protein ini sering ditemukan dalam kadar tinggi pada penderita asam urat. Ketika kadar protein dapat dikelola dengan baik, efeknya bisa mengurangi risiko serangan asam urat. Tiamin, magnesium, enzim peroksidase, dan enzim bromelin yang

terdapat dalam buah nanas berguna dalam meredakan asam urat yang disebabkan oleh ketegangan dan penumpukkan kristal asam urat di persendian yang sudah meradang. Bromelain dapat membantu meluruhkan atau memecah kristal asam urat agar kadarnya tidak berlebihan di area persendian (Zuriati & Suriya, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Barokah & Ramadhan, 2023) menunjukkan hasil uji paired T-test didapatkan bahwa nilai hasil *p value* 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian jus nanas terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia. Artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Kemudian sejalan dengan penelitian (Annita, 2019) yang menunjukkan hasil uji t-test dengan tingkat kemaknaan 95% ($p \text{ value} \leq 0,05$). Hasil penelitian didapatkan adanya perbedaan rata-rata sebelum diberikan perlakuan sebesar 8.631 dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 7,181 dengan nilai $p = 0,000$ dimana $p \leq 0,05$.

Pemberian jus nanas sebagai penurunan kadar asam urat sangatlah baik karena pemberian jus nanas tidak memiliki efek samping karena terbuat dari bahan alami, nanas juga mudah didapat dan sangat mudah. Nanas juga banyak manfaat karena memiliki banyak kandungan seperti vitamin C, vitamin B, asam folat, tiamin, magnesium, enzim peroksidase, dan enzim bromelin yang terdapat dalam nanas. Bromelin mempunyai efek meredakan nyeri serta dapat menurunkan kadar asam urat. (Sholikatul, 2020). Pemberian jus nanas sebanyak 200 ml perhari setelah makan yang diberikan selama 7 hari dapat dijadikan sebagai alternative pengobatan dalam mengurangi kadar asam urat (Safitri, Basri, & Sari, 2023).

Penurunan asam urat juga dipengaruhi oleh makanan yang rendah purin. Jus nanas dapat menurunkan kadar asam urat karena kandungan vitamin C yang bersifat sebagai antioksidan dan penghambat terbentuknya enzim *xanthine oksidase* yang akhirnya menjadi asam urat. Selain itu enzim bromelin yang berfungsi sebagai anti inflamasi, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu

alternatif pengobatan untuk mengatasi asam urat yang tinggi (Annita *et al.*, 2020).

Nanas memiliki bentuk bulat panjang besar. Kulitnya bermata-mata dengan warna hijau dan kuning. Daging buahnya ada yang berwarna putih dan kuning. Jika sudah masak rasanya manis. Tiap 100 gram buah nanas mengandung 68 kkal. Buah ini mengandung Potassium. Potassium merupakan mineral yang digunakan untuk pencegahan dan pengobatan asam urat. Selain itu nanas mengandung vitamin B6. Vitamin B6 yang berfungsi untuk membantu distribusi air ke seluruh tubuh. Kecukupan vitamin B6 sangat penting untuk memasok cairan (menghidrasi) ke dalam jaringan secara maksimal. Cara ini bermanfaat untuk mencegah pengendapan kristal asam urat (Annita *et al.*, 2020).

Peneliti berasumsi pemberian jus buah nanas sebagai penatalaksanaan nonfarmakologis guna menurunkan kadar asam urat sangatlah tepat karena kandungan vitamin C pada buah nanas yang mampu menurunkan kadar asam urat, membantu meningkatkan ekskresi (pembuangan) asam urat melalui urin, sehingga kadar asam urat dalam tubuh berkurang. Vitamin B6 pada nanas juga berfungsi untuk membantu distribusi air ke seluruh tubuh secara maksimal, untuk mencegah terjadinya pengendapan kristal asam urat pada tubuh. Selain vitamin, nanas juga mengandung enzim bromelin yang bermanfaat untuk penyembuhan dan pencegahan serangan nyeri pada sendi serta mampu mengurangi pembengkakan urat karena enzim bromelin bekerja sebagai anti-inflamasi dan analgetik bagi penderita asam urat. Buah nanas mengandung juga flavonoid sebagai antioksidan sehingga dapat menghambat kerja enzim xanthin oksidase yang dapat menyebabkan metabolisme purin yang membentuk asam urat tidak terjadi.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Nilai kadar asam urat sebelum pemberian jus buah nanas didapatkan nilai terendah kadar asam urat 7,0 mg/dl dan nilai tertinggi 9,5 mg/dl dengan rata-rata sebesar

8,278. Nilai kadar asam urat setelah pemberian jus buah nanas yaitu nilai terendah sebesar 3,0 mg/dl, nilai tertinggi sebesar 5,5 mg/dl, dengan nilai rata-rata sebesar 4,084. Hal ini menunjukkan bahwa nilai kadar asam urat mengalami penurunan setelah pemberian jus buah nanas. Berdasarkan hasil uji hipotesis *paired t test* menunjukkan nilai sig 0,000 (2-tailed) ($p < 0,05$), yang artinya H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga ada perubahan yang signifikan terhadap penurunan kadar asam urat pada pra lansia setelah di berikan jus buah nanas di Wilayah kerja Puskesmas Ngulak Musi Banyuasin.

Saran

Diharapkan dapat menambah informasi serta pengetahuan pada masyarakat khususnya pra lansia yang mana merupakan populasi rentan mengalami peningkatan kadar asam urat, bahwa jus buah nanas merupakan salah satu penatalaksanaan non farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kadar asam urat.

Ucapan Terimakasih

Terimakasih penulis sampaikan kepada Universitas Kader Bangsa dan Puskesmas Ngulak Sanga Desa yang telah membantu agar penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Referensi

- Amran, R., Nurwiyenni, Wahyuni, S., & Sjaaf, F. (2024). Pengabdian Masyarakat: Upaya Pencegahan dan Pengelolaan Penyakit Asam Urat di Komunitas. *Jurnal Kesehatan*, 1(April), 1–4.
- Annita. (2019). Pengaruh Konsumsi Jus Nanas Terhadap Kadar Asam Urat Pada Penderita Arthritis Gout. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1(August), 79–88. <http://dx.doi.org/10.30633/jsm.v2i1.435>
- Annita, Morika, H. D., & Sari, I. K. (2020). Pengaruh Konsumsi Jus Nanas Terhadap Kadar Asam Urat Pada Penderita Arthritis Gout. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 1(12),

79–88.

<https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>

- Ajul, K., Pranata, L., Surani, V., Hardika, B. D., & Fari, A. I. (2022). Pendampingan senam rematik pada lansia dengan gangguan muskuloskeletal (rematik). *SULUH ABDI: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 105-109.
- Azizah, M., Wahyuni, Y. S., Rendowaty, A., Patmayuni, D., & Pranata, L. (2023). Edukasi pola hidup sehat dan pemeriksaan biomedis kadar asam urat pada lansia. *Health Community Service*, 1(1), 42-45.
- Barokah, & Ramadhan. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Nanas Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia di RT 05 RW 06 Kelurahan Rempoa Kecamatan Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 121–128. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1119>
- Dwiningtyas, S. dan. (2020). Pengaruh Konsumsi Jus Nanas terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto.. *Journal STIKES Jombang*, 2.
- Dewi, P., Azizah, M., Rendowaty, A., Wahyuni, Y. S., & Pranata, L. (2023). Edukasi tentang diabetes mellitus dan pemeriksaan biomedis kadar gula darah pada ibu rumah tangga. *Health Community Service*, 1(1), 46-50.
- Fitriani, R., Azzahri, L. M., Nurman, M., Nizar, M., Hamidi, S., Studi, P., Kesehatan, I., Universitas, M., Tambusai, P. T., Keperawatan, I., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Arthritis) Pada Usia Dewasa 35-49 Tahun. *Jurnal Ners*, 5(1), 20–27.
- <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Lestari, C. R., Sulistyowati, Y., & Setiyobroto, I. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) Terhadap Kadar Asam Urat Tikus Jantan Galur Wistar(*Rattus norvegicus*) Hipererusimia. *Indonesian Journal of Biomedical Science and Health*, 2(1), 1–14.
- Pratiwi, A. R., & Chaniago, L. S. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Nanas Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Di Desa Pasar Merah Timur Medan Kota. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 7(4), 2–8.
- Pranata, L., Surani, V., Suryani, K., & Fari, A. I. (2023). Understanding of research methods based on evidence-based practice in nursing for nursing students. *Jurnal kesehatan dan pembangunan*, 13(26), 174-178.
- Pranata, L. (2023). Pemahaman mahasiswa keperawatan tentang fisiologi manusia dalam mata kuliah ilmu biomedik dasar. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Maarif Baturaja*, 8(2), 380-385.
- Pranata, L., Koerniawan, D., & Daeli, N. E. (2019, October). Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. In *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 5, No. 1, pp. 110-117). *PSIK UNSRI*.
- Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, A. I. (2020). Pendampingan lansia dalam meningkatkan fungsi kognitif dengan metode mewarnai gambar. *JPMB: Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Berkarakter*, 3(2), 141-146.
- Pranata, L., Irfannuddin, I., Ali, Z., & Andraini, T. (2025). Brain-derived neurotrophic factor (BDNF) on cognitive function in the elderly: a literature review. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, 8(1), 371-378.
- Pranata, L., Surani, V., & Hardika, B. D. (2024). The Role of Tahajjud Prayer on Cognitive Function in Young Adults. In *Abstract Proceedings International*

- Symposium of Physiology for Health in Lampung (Vol. 1, No. 1, pp. 2-2).
- Pranata, L., Irfannuddin, I., Ali, Z., & Andraini, T. (2025). The Effect Of Tahajud Prayer On Stress. *Menara Medika*, 7(2), 459-468.
- Putri, A. (2019). Efek Anti Inflamasi Enzim Bromelin Nanas terhadap Osteoarthritis. *Jurnal Kesehatan*, 489–500.
- Rendowaty, A., Patmayuni, D., Azizah, M., Wahyuni, Y. S., & Pranata, L. (2023). Edukasi pentingnya Tanaman Herbal bagi kesehatan pada ibu rumah tangga. *Health Community Service*, 1(1), 37-41.
- Rendowaty, A., Rasyad, A. A., Lely, N., Azizah, M., Sari, E. R., Erjon, E., ... & Rosyidah, M. (2025). Pemanfaatan Rempah Rumah Tangga untuk Meringankan Pegal Linu. *Aksi Nyata: Jurnal Pengabdian Sosial dan Kemanusiaan*, 2(1), 55-59.
- Retnaningsih, D., Amalia, R., Studi, P., Universitas, N., & Husada, W. (2023). Penerapan Mengkonsumsi Air Rebusan Daun Sirsak Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia: Case Study. 6(2), 1–5.
- Safitri, R. S., Safitri, A., Basri, M. H., & Sari, R. P. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Lanjut Usia Dengan Memberikan Jus Nanas ntuk Menurunkan Kadar Asam Urat Pada Ny.Y. Nusantara Hasana Journal, 3(3), 123–127.
- Salsa, M., & Haeriyah, S. (2021). Pengaruh Jus Nanas Madu Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Penderita Arthritis Gout Di Wilayah Puskesmas Rajeg Tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal*, 1(6), Page.
- Sari, N. P., Apriliani, G. S., Saryomo, & Mutaqin, Z. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gout Arthritis. *Journal Of Nursing Practice And Science*, Vol. 1 No.(1), 91–99.
- Sari, E. R., Lely, N., Erjon, E., Azizah, M., Rendowaty, A., Rasyad, A. A., ... & Rosyidah, M. (2025). Penyuluhan tentang Pengenalan dan Penggunaan Obat Tradisional (Herbal Medicine). *Harmoni Sosial: Jurnal Pengabdian dan Solidaritas Masyarakat*, 2(1), 38-44.
- Simamora, R. H., & Saragih, E. (2019). Penyuluhan kesehatan masyarakat : Penatalaksanaan perawatan penderita asam urat menggunakan media audiovisual Public health counseling : Management of care for gout patients using audiovisual media. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 24–31.
- Theresia, E. N., Pranata, L., & Hardika, B. D. (2025). Penerapan Terapi Teka-Teki Silang untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Werdha. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(4), 306-317.
- Utina, I. P., & Baco, N. H. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Nanas Terhadap Kadar Asam Urat di Kelurahan Batulubang Lembeh Selatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 1(4), 124–132.
- Wahyuni, Y. S., Rendowaty, A., Patmayuni, D., Azizah, M., & Pranata, L. (2023). Edukasi Metode Dagusibu Dalam Pengelolaan Obat Swamedikasi Pada Kelompok Ibu Rumah Tangga. *Health Community Service*, 1(1), 51-55.
- Yekti, Mumpuni, dan Ari. (2016). Cara Jitu Mengatasi Asam Urat. *Jogjakarta : Rapha Publishing*.
- Zuriati, Z., & Suriya, M. (2020). Efektivitas Pemberian Jus Nenas Dalam Menurunkan Kadar Asam U. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 101–105.