



Media: Radar

Hari: Rabu

Tanggal: 15 Juni 2016

Halaman: 1

## Mengenali, Mengobati, dan Mengantisipasi Penyakit Asam Urat



**Dr. Tri Kusumo Bawono SE**

**MENYEBUT** asam urat agaknya bukan lagi kosakata yang baru di kalangan masyarakat. Namun demikian apa sebenarnya penyakit asam urat itu. Apa penyebabnya, dan siapa saja yang rentan terkena asam urat?

"Asam urat adalah kristal-kristal yang terbentuk sebagai hasil metabolisme zat purin," jelas Kepala Puskesmas Gondotengen Kota Yogyakarta dr Tri Kusumo Bawono SE saat bincang-bincang di ruang kerjanya, kemarin (14/6).

Menurut Tri, purin terdapat dalam tubuh dan makanan yang berasal dari hewan serta tumbuhan. Di antaranya, daging, jeroan, sayur, buah, kacang, dan sebagainya. Purin juga bisa dihasilkan dari perusakan sel-sel tubuh yang terjadi baik secara normal atau karena penyakit tertentu.

"Saat mengonsumsi makanan zat purin yang terkandung di dalamnya ikut berpindah ke dalam tubuh. Makanan yang masuk akan diolah oleh tubuh dan menghasilkan asam urat," terang dokter yang juga takmir Masjid Kauman Pakualaman ini.

Dikatakan, penyakit asam urat terjadi jika kadar asam urat berlebihan karena purin yang masuk ke tubuh terlalu banyak.

► Baca Mengenali... Hal 7

---

### Minum Susu Turunkan Kadar Asam Urat

**■ MENGENAL...**  
Sambungan dari hal 1

Tubuh manusia sudah menyediakan 85 persen purin untuk sehari-hari. Ini berarti kebutuhan purin dari makanan hanya sekitar 15 persen.

Tentang faktor risiko mereka yang berpotensi terkena penyakit asam urat adalah laki-laki berumur di atas 40 tahun dan pertemuan yang sudah mengalami menopause. Lalu mereka yang kegemukan, penderita diabetes, hipertensi, penyakit ginjal, aterosklerosis dan pengguna alkohol.

Lebih jauh dikatakan, akibat terjadinya peningkatan produksi asam urat, penurunan ekskresi atau pengeluaran asam urat atau gabungan keduanya mengakibatkan terjadinya hiperurikemia. Kondisi itu dipicu keadaan kadar asam urat dalam darah di atas normal 7 mg/dl pada pria dan 6 mg/dl pada perempuan.

Tingginya kadar asam urat bisa menimbulkan penyakit gout atau penyakit pirai.

Ini merupakan penyakit akibat pengendapan kristal *mono sodium urat* atau MSU di jaringan. Endapan kristal MSU di jaringan bisa menimbulkan berbagai penyakit seperti peradangan sendi akut, peradangan sendi kronik berulang atau arthritis gout. Timbulnya tofi, akibat akumulasi kristal MSU di persendian, tulang rawan, atau jaringan lunak.

"Terganggunya fungsi ginjal dan terbentuknya batu asam urat di ginjal," terangnya.

Tri Kusumo menambahkan, ada beberapa jenis makanan yang mengandung purin. Kategori tinggi meliputi ikan hering, sarden, teri, hati dari semua jenis hewan, kaldu dan daging jeroan. Kemudian ikan tuna, ikan trout, lobster dan keluarganya, udang, kerang serta minuman beralkohol.

Kategori sedang terdiri ikan kecual yang telah disebutkan di kategori tinggi. Polong-polongan termasuk kacang-kacangan seperti kedelai dan kacang pea. Selanjutnya, daging sapi, daging domba, daging babi, ayam, kalkun, jamur, bayam, asparagus, dan lentil.

Kategori rendah meliputi telur, buah-buahan, susu, mentega, keju, yogurt, krim, es krim, kentang, produk biji-bijian, kacang-kacangan cake, dan biskuit. Juga sereal, zaitun, cuka, minyak sayur, gula cokelat, dan acar dari sayuran.

Mengantisipasi agar tidak terkena asam urat adalah dengan mengurangi asupan minuman beralkohol, atau lebih baik dihentikan. Kemudian minum banyak air. Minum susu dan jus jeruk juga dianjurkan. Dari beberapa riset, susu menurunkan kadar asam urat.

"Konsumsi makanan yang mengandung potasium tinggi seperti kentang, yogurt, dan pisang," kata alumnus Fakultas Kedokteran UMY ini.

Mengonsumsi buah dan sayuran dapat untuk mengobati penyakit asam urat. Di antaranya, buah naga, belimbing wuluh, jahe, labu kuning, serai dan tomat. Untuk obat tradisional, dokter yang tinggal di Kauman Pakualaman ini mengungkapkan ada beberapa jenis. Misalnya sirsak. Dimakan begitu saja atau dijus, dimakan atau diminum tiap hari.

Kemudian daun salam. Tujuh lembar direbus dengan dua gelas air, sampai tinggal satu gelas air, diminum pagi dan sore. Labu siam dipanasi kemudian disaring diambil airnya diminum tiap hari. Cuka apel yang sudah jadi dan dicampur madu dengan ukuran satu sendok madu ditambah 2 sendok makan cuka apel plus air hangat dan diminum selama seminggu. (kas/lla/nn)

✓ Din. Kesehatan  
 ✓ Netral  
 ✓ Biasa

Tindak Lanjut
<input type="checkbox"/> Untuk Ditanggapi <input checked="" type="checkbox"/> Untuk Diketahui <input type="checkbox"/> Jumpa Pers

akarta, .....  
 Kepala  
  
 Ttd  
  
 Trihastono, S.Sos, MM  
 19690723 199603 1 005

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. Dinas Kesehatan	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 10 Januari 2025  
Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
NIP. 19690723 199603 1 005