



(KAMPUS III) Paingan, Maguwoharjo, Depok, Sleman, Yogyakarta 55282
Alamat surat: Mrican, Tromol Pos 29, Yogyakarta 55002
Telp. (0274) 883037, 883968 - Fax. (0274) 562383



INFORMASI HIDUP SEHAT

SERI:

HIPERURISEMIA (ASAM URAT BERLEBIHAN)

Penyusun:

Fenty
Yohanes Dwiatmaka

Editor : Phebe Hendra

Ilustrator : Florentinus Dika Octa R.

Diterbitkan oleh:

Pusat Informasi dan Penelitian Obat (PIPO)
Universitas Sanata Dharma Yogyakarta





Apakah hiperurisemia ?

Hiperurisemia merupakan keadaan dimana kadar asam urat darah diatas batas normal. Asam urat merupakan produk akhir dari metabolisme purin. Pada laki-laki, hiperurisemia terjadi bila kadar asam urat diatas 7 mg/dl, sedangkan pada wanita bila kadar asam urat diatas 6 mg/dl.

Penyebab hiperurisemia

Beberapa penyebab terjadinya hiperurisemia:

1. produksi asam urat yang berlebihan, biasanya terjadi pada 10-20 % kasus, dengan penyebabnya:
 - banyak mengkonsumsi makanan yang tinggi purin
 - minum alkohol
 - adanya gangguan metabolisme purin (genetik/ diturunkan)
2. penurunan pengeluaran asam urat, yang dapat disebabkan oleh:
 - penderita dengan gagal ginjal
 - keadaan dehidrasi
 - penggunaan obat-obatan seperti thiazid, furosemid, salisilat, ethambutol, pirazinamid.

Daftar Pustaka

- DepKes RI, 1986, Sediaan Galenik, Dirjen POM Departemen Kesehatan RI
DepKes RI, 1993, Formularium Obat Tradisional Indonesia, Ditjen POM Departemen Kesehatan RI
DepKes RI, 2000, Acuan Sediaan Herbal, Ditjen POM Departemen Kesehatan RI
Harris,MD, Siegel, LB & Alloway, JA, 1999, Am.Fam.Physician, Feb 15 :59 (4): 925-934.
Harris ,ND & Greene,RJ, 2000, Pathology and Therapeutics for Pharmacists
Hidayat, R. 2009, Gout dan Hiperurisemia. Medicinus, vol.22, no.1, edisi Juni-Agustus
http://www.iptek.net.id/ind/pd_tanobat/view.php?mnu=2
<http://images.detik.com/content/2009/07/17/295/fenugreekbsr.jpg>
Setiawan AH, Hiperurisemia, xa yimg.com/kg., diakses tanggal 3 Januari 2013.
tanamanobatalamiah.blogspot.com/2012/02/tanaman-obat-asam-urat.html



6. Rebusan daun salam



Sebanyak 10 (sepuluh) lembar daun salam (*Syzygium polyanthum*) segar, direbus dengan 200 cc air sampai mendidih 3-5 menit, biarkan agak dingin, saring, minum. Diminum teratur 2 x sehari

Daun salam juga memiliki efek menurunkan kadar gula darah, maka sebaiknya diminum 1-2 jam sesudah makan.



Gejala hiperurisemia

Pada hiperurisemia asimtomatik (tidak bergejala), merupakan keadaan dimana kadar asam urat darah diatas batas normal, namun penderita tidak mengalami gangguan pada sendi dan ginjal.

Pada penderita dengan penyakit gout, keadaan dimana adanya kristal monosodium urat pada sendi atau jaringan lunak, pada umumnya dialami oleh penderita dengan usia 30-50 tahun dan lebih sering terjadi pada laki-laki dari pada wanita. Pada waktu mengalami serangan gout, penderita mengalami kemerahan, nyeri, pembengkakan serta gerakan yang terbatas pada sendi yang terkena.



Penatalaksanaan hiperurisemia

1. Minum cairan yang banyak dengan tujuan mengurangi kadar asam urat di dalam darah dan mencegah pembentukan batu ginjal.
2. Pada serangan akut, dapat dilakukan kompres dingin yang dapat membantu mengurangi nyeri.
3. Segeralah ke dokter untuk mengatasi gejala pada saat serangan
Kepatuhan pasien seperti dengan diet rendah purin dapat mengendalikan terhadap serangan berulang.



5. Infusum *Anacardii* (infusa daun jambu monyet)

Sebanyak 100 gram daun muda segar jambu monyet (*Anacardium occidentale*) dirajang, kemudian dibuat sediaan infusa dengan 300 mL air.
Diminum 3 x sehari, masing-masing 100 mL.

Getah tanaman ini dapat mengiritasi kulit, maka pilih daun muda, dan dicoba dulu dalam dosis kecil untuk mengetahui kemungkinan tubuh yang terlalu sensitif.



4. Binahong

Sebanyak 3 (tiga) lembar daun segar binahong (*Anredera cordifolia*), dicuci bersih dengan air matang, dimakan langsung atau digunakan untuk lalap. Cara lain dengan dilumatkan dulu, dicampur dengan madu secukupnya.

Dikonsumsi 2 x sehari.



Berikut merupakan daftar makanan yang mengandung purin:

- **Golongan A (150 - 1000 mg purin/ 100g) :**
Hati, ginjal, otak, jantung, paru, lain-lain jerohan, udang, remis, kerang, sardin, herring, ekstrak daging, ragi (tape), alkohol, makanan dalam kaleng
- **Golongan B (50 - 100 mg purin/ 100g) :**
Ikan yang tidak termasuk gol.A, daging sapi, kacang-kacangan kering, kembang kol, bayam, asparagus, buncis, jamur, daun singkong, daun pepaya, kangkung
- **Golongan C (< 50mg purin/ 100g) :**
Keju, susu, telur, sayuran lain, buah-buahan

Bahan makanan yang diperbolehkan pada penderita hiperurisemia:

- Semua bahan makanan sumber karbohidrat, kecuali haverhout (dalam jumlah terbatas)
- Semua jenis buah-buahan
- Semua jenis minuman, kecuali yang mengandung alkohol
- Semua macam bumbu





Penggunaan Obat Herbal bagi Penderita Hiperurisemia

Obat herbal merupakan obat yang pada umumnya dibuat dari bahan tanaman terpilih. Berupa bahan tunggal maupun campuran, dalam bentuk utuh untuk diseduh atau direbus, maupun berupa sari atau ekstrak. Penggunaan bersamaan obat herbal dengan obat modern (obat sintetis) sangat tidak dianjurkan kecuali telah ada saran dari ahli atau Dokter. Apabila dalam sehari harus mengkonsumsi obat herbal dan obat modern, maka harus ada kesempatan untuk pengosongan lambung agar kedua jenis obat tidak bertemu. Jarak minum antara keduanya paling tidak dua jam.

Obat herbal yang dipersiapkan secara mandiri misalnya bentuk perasan segar, diseduh maupun direbus, *faktor kebersihan harus mendapatkan perhatian utama*. Obat herbal lebih utama untuk pemeliharaan kesehatan, namun juga memiliki khasiat penyembuhan. Diagnosis penyakit semestinya dilakukan oleh Dokter yang kompeten. Pemakaian untuk ibu hamil atau menyusui sebaiknya berkonsultasi dulu dengan Dokter.

Pemakaian obat herbal secara rutin dalam jangka panjang sebaiknya dihindari, jadi ketika sudah dirasakan kesembuhan, sebaiknya periode konsumsi dikurangi, misalnya menjadi 1-2 kali seminggu saja untuk pemeliharaan. Walaupun sangat jarang sekali, ada orang yang terlalu sensitif, sehingga untuk yang baru pertama kali mengkonsumsi obat herbal, sebaiknya mencoba pada waktu siang hari dengan dosis kecil dulu untuk mengetahui kemungkinan adanya alergi atau penolakan. Bila dapat menerima baru dilanjutkan dengan dosis yang dianjurkan.



3. Rebusan buah pare

Sebanyak 1 (satu) buah segar pare (*Momordica charantia*), dibuang bijinya, dipotong-potong, direbus dengan 200 mL air sampai mendidih sekitar 3 menit, biarkan agak dingin, saring. Air rebusan diminum 1 x sehari, sore atau malam hari.

Buah pare juga berpotensi menurunkan kadar gula darah, maka sebaiknya dikonsumsi 1-2 jam setelah makan.

Buah pare juga bersifat meluruhkan haid (emenagoga), maka untuk wanita yang sedang datang bulan biasanya akan menambah jumlah darah haid.

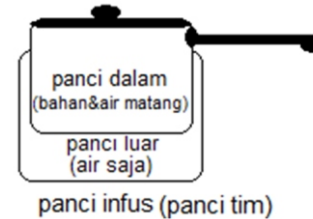
2. Infusum *Peperomia* (infusa suruh-suruhan)



Sebanyak 3 (tiga) batang (25 g) tanaman sesuruhan (*Peperomia pelucida*) dicuci dan dilayukan, kemudian dibuat sediaan infusa dengan 200 ml air matang. Infusa diminum 1 x sehari, sore atau malam hari.



Beberapa istilah yang digunakan dalam pembuatan sediaan obat herbal



Infusa

Gunakan panci infus (panci tim) seperti pada gambar. Proses seperti membuat nasi tim. Isilah panci luar dengan air mentah secukupnya. Taruh panci dalam di atas panci luar. Masukkan bahan dan air matang ke dalam panci dalam, tutup. Panaskan panci sampai air di panci luar mendidih, biarkan 15 menit, sesekali diaduk, baru api dimatikan. Rebusan bahan (di panci dalam) disaring selagi panas. Bila volume air hasil penyaringan (infusa) kurang, maka tambahkan air panas melalui bahan yang sedang disaring sampai diperoleh volume yang dikehendaki. Air hasil penyaringan (=infusa) ditutup, biarkan agak dingin.

Seduhan

Bahan direndam dalam air panas mendidih, ditutup, dibiarkan agak dingin, lalu disaring.

Rebusan

Bahan direbus dengan air sampai mendidih dalam kondisi tertutup, biarkan agak dingin, lalu disaring.

Perasan

Bahan segar dihancurkan, ditambah sedikit air matang, lalu diperas kuat.

Perhatian

Sebelum diproses, harus dipastikan kondisi bahan dalam keadaan baik dan bersih, usahakan dicuci bila memungkinkan. Pengolahan diusahakan tidak menggunakan wadah dari bahan plastik atau logam (kecuali stainless steel). Untuk merebus digunakan bahan gelas tahan panas, keramik atau lapis enamel, atau stainless steel. Bahan hasil proses usahakan segera dikonsumsi, jangan menyimpan lebih dari 10 jam (sambil tetap perhatikan apakah ada aroma atau sifat fisik yang mencurigakan, misal: bau busuk, menjadi keruh).

Pengeringan bahan:

Bila bahan yang akan digunakan harus dikeringkan, maka bahan segar yang sudah dibersihkan (dicuci) segera ditiriskan. Bila perlu dilakukan perajangan atau pemotongan.

1. Dengan Penjemuran

Bahan dihindarkan di atas nyiru atau tampah, ditutup dengan kain hitam atau gelap, dijemur di bawah sinar matahari. Bahan dinyatakan telah kering bila sudah tidak terasa dingin, menjadi kaku dan mudah dipatahkan atau diremukkan dengan tangan.

2. Dengan Almari Pendingin (Kulkas)

Bahan yang tipis seperti daun, dapat dikeringkan di dalam almari pendingin (kulkas). Setelah pencucian dan ditiriskan, bahan dihindarkan di atas rak-rak dalam kulkas, untuk daun yang tipis akan kering setelah 3-4 hari.

Bahan yang sudah kering segera dimasukkan dalam kantong plastik transparan yang tebal dan ditali rapat agar tidak menjadi lembab. Bahan kering disimpan di tempat yang tidak terkena sinar matahari langsung. Lebih awet bila disimpan dalam kulkas.

Obat herbal alternatif bagi hiperurisemia

1. Infusum *Stelechocarp* (infusa daun kepel)

Sebanyak 7 (tujuh) lembar daun kepel (*Stelechocarpus burahol*) yang mekar sempurna dibersihkan, kemudian diiris pendek-pendek, dibuat sediaan infusa dengan 200 ml air matang. Infusa diminum 1 x sehari, sore atau malam hari.

