

## EDUKASI ASAM URAT DENGAN PENDEKATAN INTERAKTIF UNTUK LANSIA STRATEGI PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU HIDUP SEHAT DI PURWOKERTO TIMUR

Made Suandika<sup>1</sup>, Meyla Livia Ardyani<sup>2,\*</sup>, Muhammad Amar Hanif<sup>3</sup>, Tia Nata Lia Putri<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>D4 Keperawatan Anestesiologi, Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Banyumas, Indonesia  
\*e-mail: meylalivia5@gmail.com

### Abstrak

Perubahan gaya hidup masyarakat, terutama di perkotaan, telah menggeser pola penyakit dari infeksi menuju penyakit degeneratif dan metabolik, salah satunya asam urat. Penyakit ini cukup tinggi prevalensinya pada kelompok lansia dan dapat menimbulkan dampak serius seperti nyeri hebat, keterbatasan gerak, hingga komplikasi berupa batu ginjal dan kerusakan sendi permanen. Upaya promotif dan preventif menjadi penting untuk menekan angka kejadian asam urat, salah satunya melalui edukasi dan penyuluhan kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 2 Juli 2025 di Lapangan Mersi, di Purwokerto Timur, dengan 50 peserta lansia. Pendekatan menggunakan ceramah dan diskusi interaktif yang didukung media booklet, banner, dan leaflet. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan, di mana lebih dari 80% peserta mampu menjawab pertanyaan dengan benar tentang faktor risiko, gejala, dan pencegahan asam urat. Kegiatan ini terbukti efektif meningkatkan literasi kesehatan lansia, mendorong perilaku hidup sehat, dan memperkuat upaya pencegahan komplikasi. Edukasi berkelanjutan perlu dilakukan secara rutin sebagai bagian dari strategi promotif dan preventif guna meningkatkan kualitas hidup.

**Kata kunci:** asam urat, lansia; penyuluhan kesehatan, preventif.

### Abstract

Changes in people's lifestyles, especially in urban areas, have shifted disease patterns from infections to degenerative and metabolic diseases, one of which is gout. This disease is quite prevalent in the elderly and can cause serious impacts such as severe pain, limited mobility, and complications such as kidney stones and permanent joint damage. Promotive and preventive efforts are crucial to reduce the incidence of gout, one of which is through health education and counseling. This community service activity was held on July 2, 2025, at Mersi Field, in East Purwokerto, with 50 elderly participants. The approach used lectures and interactive discussions supported by booklets, banners, and leaflets. Evaluation was carried out through pre- and post-tests to measure participants' understanding. The results showed a significant increase in knowledge, with more than 80% of participants able to correctly answer questions about the risk factors, symptoms, and prevention of gout. This activity has proven effective in increasing health literacy in the elderly, encouraging healthy lifestyles, and strengthening efforts to prevent complications. Continuous education needs to be carried out routinely as part of a promotive and preventive strategy to improve quality of life.

**Keywords:** gout, elderly, health education, preventive.

## 1. PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup akibat peningkatan kualitas hidup masyarakat, khususnya di perkotaan, menyebabkan pergeseran pola penyakit dari infeksi menuju penyakit asam urat. Penyakit ini memiliki prevalensi tinggi pada lansia dan berhubungan dengan faktor genetik, pola makan tinggi purin, serta gaya hidup (1). Studi epidemiologi juga menunjukkan bahwa faktor genetik memberikan kontribusi besar terhadap variabilitas kadar urat, dengan heritabilitas yang cukup tinggi (2). Walaupun asam urat bukan penyakit yang mengancam jiwa, serangan yang muncul dapat menimbulkan penderitaan fisik yang berat, seperti nyeri hebat, pembengkakan, hingga berisiko menyebabkan kerusakan pada persendian tangan dan kaki sehingga keterbatasan gerak. Menurut (3) gangguan metabolik pada peningkatan kadar lipid dan glukosa darah berkorelasi dengan peningkatan kadar asam urat. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup, tetapi juga berpotensi menimbulkan komplikasi serius seperti batu ginjal, hingga gangguan fungsi ginjal apabila tidak ditangani dengan tepat. Akibat kadar asam urat yang tinggi dalam darah bisa menyebabkan rasa nyeri pada persendian (4). Beberapa tinjauan terbaru dan penelitian terkini menyoroti bahwa hiperurisemia tidak hanya terkait dengan gout, tetapi juga dengan penyakit metabolik, kardiovaskular,

dan ginjal (5). Meskipun demikian, masih terdapat gap penelitian terutama dalam populasi Indonesia, intervensi non-farmakologis terstandar, dan uji klinis lokal untuk strategi pencegahan gout primer.

Pemeriksaan rutin secara berkala dapat membantu mendeteksi asam urat lebih awal sehingga memungkinkan intervensi yang tepat. Tindakan yang bisa dilakukan yaitu dengan terapi non-farmakologis atau pengobatan pelengkap alternatif Untuk mempercepat pemulihan pasien dengan hiperurisemia, dapat dilakukan berbagai terapi nonfarmakologis seperti penggunaan obat herbal, homeopati, akupunktur, akupresur, terapi nutrisi, refleksologi, terapi garam, maupun yoga. Terapi nonfarmakologis juga dapat dilakukan melalui pengaturan diet dengan menghindari makanan berlemak tinggi purin. Beberapa penelitian non-farmakologis seperti konsumsi madu atau jahe merah juga sudah diteliti dalam konteks menurunkan kadar asam urat pada pasien gout, meskipun bukti masih terbatas (6). Selain itu, kompres hangat atau dingin juga bermanfaat untuk membantu merelaksasi otot yang kaku (7). Menurut (1) Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi purin, seperti daging merah, jeroan, dan hasil laut, dapat menjadi faktor utama yang memicu peningkatan kadar asam urat dalam tubuh. Kemudian membatasi konsumsi daging merah, alkohol, perbanyak minum air putih dan minuman manis, serta meningkatkan aktivitas fisik ringan dengan senam agronomis. Hasil ini sejalan dengan penelitian (8) yang menemukan bahwa konsumsi seafood dan kacang-kacangan berhubungan dengan risiko hiperurisemia (OR = 1,024 per 10 g makanan hewani) Menurut (7) senam agronomis yang dilakukan secara rutin bisa mengurangi kadar asam urat melalui meningkatkan metabolisme tubuh dan memperlancar aliran darah perifer. Selain itu, terapi farmakologis dengan obat seperti allopurinol atau febuxostat juga dapat diberikan untuk mencegah perkembangan penyakit menuju kerusakan sendi maupun ginjal (3). beberapa jenis obat dapat memperkuat kadar asam urat dalam urine diantaranya asam askorbat, kalsitonin, sitrat, dikumarol, dan estrogen.(9). Obat ini berperan untuk meredakan nyeri, menjaga fungsi ginjal, serta menurunkan kadar asam urat dalam tubuh. Biasanya tujuan utama dari asam urat diujung jari, ibu jari, sendi lutut, pergelangan kaki, daun telinga, retina mata, saluran pencernaan, ginjal dan jantung (10). Obat ini berperan untuk meredakan nyeri, menjaga fungsi ginjal, serta menurunkan kadar asam urat dalam tubuh. Pemeriksaan rutin secara berkala dapat membantu mendeteksi asam urat lebih awal sehingga memungkinkan intervensi yang tepat.

Menurut survei Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), Indonesia merupakan salah satu negara dengan angka kelahiran tertinggi di dunia, dengan sekitar 35% kelahiran terjadi pada mereka yang berusia di atas 35 tahun.(11). Hasil survei WHO-ILAR COPCORD juga menunjukkan hubungan antara prevalensi penderita asam urat dan pola makan, yang sering mengonsumsi alkohol, dengan makanan yang mengandung purin tinggi, seperti daging merah dan hasil laut, yang merupakan faktor risiko utama terjadinya artritis gout. Berdasarkan hasil Riskesdas, prevalensi penyakit asam urat di Indonesia terus meningkat. Berdasarkan riwayat dan perkembangannya, 7,3% dari seluruh kasus penyakit ini terjadi pada tahun 2018. Selain itu, asam urat di Provinsi Jawa Tengah berkisar antara 2,6% hingga 47,2%, tergantung jenis populasi yang diteliti. Penyakit asam urat angka kejadian asam urat meningkat seiring bertambahnya usia, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia 70–79 tahun sebesar 9,3%, disusul pada usia 60–69 tahun sebesar 8%, pada usia 50–59 tahun sebesar 3,7%, dan pada usia 40–49 tahun sebesar 3,3%. Sebaliknya jika dilihat dari jenis kelaminnya maka angka prevalensinya menunjukkan adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan. Prevalensi penyakit asam urat yang didiagnosis berdasarkan angka kejadian tenaga kesehatan lebih tinggi pada perempuan yaitu sebesar 13,4% dibandingkan laki-laki sebesar 10,3%(12). Berdasarkan data Riset Kesehatan 2018, terjadi peningkatan prevalensi gangguan sendi yang sebagian besar disebabkan oleh asam urat, dengan prevalensi tertinggi terdapat pada lansia (13).

Faktor risiko yang memengaruhi antara lain pola makan tinggi purin, gaya hidup sedentari, konsumsi alkohol, penggunaan obat tertentu, serta adanya penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan metabolik lainnya. Selain itu, kondisi ini berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti batu ginjal dan gangguan fungsi ginjal. Meski penyakit ini tidak bersifat mematikan, ketika mulai kambuh, penderita akan merasakan nyeri hebat, pembengkakan, bahkan dapat menimbulkan cacat pada sendi tangan maupun kaki. Rasa nyeri tersebut disebabkan oleh penumpukan kristal monosodium urat di area sendi yang meradang. Selain itu, sebagian besar penderita asam urat juga sering mengalami penyakit penyerta lain seperti gangguan fungsi ginjal, diabetes melitus, dan hipertensi (14). Kurangnya pengetahuan masyarakat menjadi faktor penghambat utama pencegahan penyakit ini. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan kesehatan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan keterampilan masyarakat, khususnya lansia, dalam mencegah dan mengelola asam urat. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang faktor risiko, gejala, serta cara pencegahan penyakit asam urat melalui pendekatan interaktif dan edukatif.

## 2. METODE

Metode kegiatan yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan berbasis interaktif dengan pendekatan ceramah dan diskusi. Kegiatan dilaksanakan pada 2 Juli 2025 di Lapangan Mersi, di Purwokerto Timur, dengan 50 peserta lansia. Penggabungan edukasi berkesinambungan dengan diharapkan dengan tersedianya sarana dan prasarana kesehatan yang memadai mampu menekan tingkat prevalensi maupun jumlah kasus mengurangi dampak buruk gangguan asam urat yang dialami oleh kelompok usia lanjut (15).

Tahapan kegiatan meliputi pembukaan, penyampaian materi tentang pengertian, faktor risiko, gejala, komplikasi, serta pencegahan asam urat, dilanjutkan dengan diskusi interaktif dan sesi tanya jawab. Media yang digunakan meliputi *booklet*, *banner*, dan *leaflet* untuk mempermudah pemahaman peserta. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan kuesioner 10 soal pilihan ganda untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan kepada masyarakat berisi tentang edukasi penyakit asam urat telah dilaksanakan pada tanggal 2 Juli 2025, di Lapangan Mersi, Purwokerto Timur, diikuti sekitar 50 lansia. Berdasarkan hasil *pre-test* yang dilakukan sebelum penelitian, mayoritas peserta belum sepenuhnya memahami faktor risiko, permasalahan, dan metode penanganan penyakit asam urat.

Dari sisi indikator keberhasilan, kegiatan ini dinilai efektif karena mampu menarik partisipasi aktif peserta, terlihat banyak pertanyaan yang diberikan pada sesi diskusi. Media edukatif seperti *booklet* dan *banner* membantu peserta dalam memahami informasi yang disampaikan. Walaupun demikian, kegiatan juga menghadapi kendala yaitu keterbatasan waktu dan belum adanya pemeriksaan laboratorium kadar asam urat.

Keunggulan dari metode penyuluhan yang digunakan adalah penyampaian materi dengan bahasa sederhana dan disertai media visual yang menarik, sehingga peserta mudah memahami. Sesi tanya jawab juga memperkuat interaksi dan memungkinkan peserta untuk mengaitkan materi dengan kondisi kesehatan yang mereka alami. Adapun kelemahannya terletak pada durasi kegiatan yang singkat dan tidak adanya pemeriksaan laboratorium kadar asam urat secara langsung, sehingga data klinis tidak dapat diperoleh secara objektif.

Secara umum, kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif bagi masyarakat, terutama bagi para lansia, dalam memperluas pengetahuan mereka tentang penyakit asam urat. Dengan adanya penyuluhan ini, diharapkan peserta dapat lebih waspada, menerapkan pola hidup sehat, serta melakukan upaya pencegahan agar terhindar dari risiko serangan maupun komplikasi asam urat, seperti tampak pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil data Pengabdian Kepada Masyarakat.

Kategori Penyakit	Jumlah peserta	Presentase dari total jumlah peserta
Asam Urat	10	20%
Hipertensi	15	30%
Kolestrol Tinggi	12	24%
Diabetes	8	16%



Gambar 1. Proses penyuluhan penyakit asam urat pada lansia di Purwokerto Timur, 2025.

Dari data demografis, distribusi usia peserta menunjukkan bahwa kelompok terbesar berasal dari rentang usia 60–69 tahun (34%), diikuti usia 50–59 tahun (30%), usia 70 tahun ke atas (20%), dan usia 30–49 tahun (16%). Peserta dengan usia lanjut umumnya memiliki penyakit penyerta, seperti hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes, yang semakin meningkatkan risiko terjadinya asam urat. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menyebutkan bahwa lansia merupakan kelompok paling rentan mengalami serangan asam urat akibat penurunan fungsi ginjal dan metabolisme.

Dokumentasi pada Gambar 1 menunjukkan bahwa kegiatan berlangsung dalam suasana interaktif, peserta tidak hanya mendengarkan, peserta aktif bertanya dan mendiskusikan pengalaman pribadi terkait penyakit asam urat. Setelah penyuluhan, lebih dari 80% peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan berdasarkan hasil post-test. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan telah berhasil meningkatkan kesadaran akan kesehatan.

Tujuan dari kegiatan ini ialah untuk meningkatkan pemahaman para lansia di Desa Mersi mengenai penyakit asam urat, mulai dari pengertian, faktor risiko, hingga cara pencegahan dan penanganannya. Kegiatan ini secara spesifik bertujuan memberikan informasi tentang keterkaitan asam urat dengan penyakit penyerta seperti hipertensi, kolesterol tinggi, dan diabetes, sehingga peserta dapat lebih waspada terhadap risiko yang mereka miliki. Selain itu, penyuluhan ini ditujukan agar peserta mampu mengenali gejala awal serangan asam urat, memahami pola hidup sehat yang harus dijalankan seperti diet rendah purin, hidrasi cukup, aktivitas fisik secara teratur, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Dengan demikian, lansia diharapkan tidak hanya memiliki pengetahuan tentang penyakit asam urat saja, lansia dapat menerapkan di kehidupan sehari-hari untuk mencegah komplikasi dan menjaga kualitas hidup.

#### **4. KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi interaktif tentang asam urat pada lansia di Purwokerto Timur efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai faktor risiko, gejala, serta pencegahan penyakit. Pendekatan ceramah dan diskusi yang disertai media edukatif terbukti mampu menarik partisipasi aktif dan mempermudah pemahaman. Edukasi berkelanjutan direkomendasikan sebagai strategi promotif dan preventif untuk mendorong penerapan perilaku hidup sehat dan menjaga kualitas hidup lansia.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Penyuluhan Penyakit Asam Urat pada Lansia di Desa Mersi” dapat terlaksana dengan optimal dan tanpa hambatan. Pada momen ini, kami ingin menyampaikan apresiasi yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moral maupun material, sehingga kegiatan ini dapat berjalan sesuai dengan rencana.

Kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Universitas Harapan Bangsa Purwokerto yang telah memberikan fasilitas dan dukungan selama terlaksananya kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Ibu Tati selaku Ketua Senam Lansia Lapangan Mersi atas kesempatan dan dukungan penuh yang ditukan, agar kegiatan ini dapat dilaksanakan secara efektif oleh masyarakat sekitar.

Kami mengucapkan terima kasih kepada dokter pembimbing, Bapak Dr. Made Suandika, S.Kep., Ns., M.Kep., Ph.D., yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dari awal hingga akhir proyek. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada warga Lansia Desa Mersi yang telah hadir dengan antusias dan berpartisipasi aktif dalam acara ini.

Akhir kata, kami berharap kegiatan penyuluhan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat, terutama bagi lanjut usia, dalam menambah wawasan dan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan untuk mencegah serta mengelola penyakit asam urat. Semoga kegiatan serupa dapat terus berlanjut sebagai wujud nyata pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Songgigilan AMG, Rumengan I, Kundre R. Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Arthritis Di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*. 2019;7(1):1–8.
2. Asghari KM, Zahmatyar M, Seyedi F, Motamedi A, Zolfi M. Gout : global epidemiology , risk factors , comorbidities and complications : a narrative review. *BMC Musculoskeletal Disorders*. 2024;

3. Ernawati E, Adjie EKK, Firmansyah Y, Yogie GS, Setyanegara WG, Kurniawan J. Pengaruh Kadar Profil Lipid, Asam Urat, Indeks Massa Tubuh, Tekanan Darah, dan Kadar Gula Darah Terhadap Penurunan Kapasitas Vital Paru pada Pekerja Usia Produktif. *Malahayati Nursing Journal*. 2023;5(8):2679–92.
4. Saleh R, Ditaellyana Artha, Zakia Asrifah Ramly. Pemeriksaan Kadar Asam Urat Sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat Di Kelurahan Pattapang, Kecamatan Tinggimoncong, Kabupaten Gowa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*. 2024 Jun 5;2(2):368–75.
5. Kuwabara M, Fukuuchi T, Aoki Y, Mizuta E, Ouchi M, Kurajoh M, et al. Exploring the Multifaceted Nexus of Uric Acid and Health: A Review of Recent Studies on Diverse Diseases. *Biomolecules*. 2023;13(10):1–25.
6. Marda Prawata A, Widodo R, Tinggi Ilmu Kesehatan Syedza Saintika Padang S. the Effect of Honey Consumption on Uric Acid Levels on Gout Arthritis Patients in the Working Area Surantih Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*. 2020;3:42–51.
7. Erman I, Ridwan R, Putri RD. Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kota Palembang. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*. 2021;1(2):232–9.
8. Aihemaitijiang S, Zhang Y, Zhang L, Yang J, Chen Y, Halimulati M, et al. The Association between Purine-Rich Food Intake. *Nutrients*. 2020;12(12)(3835):1–12.
9. Pedoman Diagnosis dan Tatalaksana.
10. Khanna P, Johnson RJ, Marder B, Lamoereaux B, Kumar A. Systemic urate deposition: An unrecognized complication of gout? Vol. 9, *Journal of Clinical Medicine*. MDPI; 2020. p. 1–17.
11. Pilihan K, Dokter T, Psikologi T, Obat B, Penyakit B. 8 Cara Sempel Redakan Asam Urat Tanpa Obat , Bisa Dicoba di Rumah. *DetikCom*. 2024;
12. Novianti A, Ulfi E, Sri Hartati L. Hubungan jenis kelamin, status gizi, konsumsi susu dan olahannya dengan kadar asam urat pada lansia [Internet]. Vol. 7, *The Indonesian Journal of Nutrition*. 2019. Available from: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/>
13. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (Riskedas). Laporan Nasional Riskesdad.2018.Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan Nasional Riskesndas 2018. 2018;44(8):181–222.
14. Peningkatan Pengetahuan Tentang Asam Urat Pada Warga U, Nia Agustina A, Utami Dewi S, Kristianingsih T, Anidhaa H, Maulana D, et al. Kelurahan Pondok Labu. 2022.
15. Tamri T, Azijah I, Muttaqin A, Ananda S, Astuti AF. Upaya Promotif dan Preventif Untuk Mencegah Asam Urat Pada Lansia di Posyandu Lansia Anggrek Lubang Buaya. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat*. 2025;3(1):17–22.