



Jurnal Medika Sehat (JMS)  
Sekolah Tinggi Kesehatan Sehat Medan (Stikes Sehat) Medan

## PENYULUHAN ASAM URAT DUSUN 4 SUKOHARJO III BARAT KECAMATAN SUKOHARJO KABUPATEN PRINGSEWU

Yurike Elanda<sup>1</sup>, Rika Silvia Anjani<sup>2</sup>, Vicko Suswiantoro<sup>3</sup>, Diah Kartika Putri<sup>4</sup>, Umi Hani Azizah<sup>5</sup>, Afi Sania<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Program Studi Farmasi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Jl. Ahmad Yani No. 1A Pringsewu- Lampung 35371, Indonesia

\* Penulis Korespondensi. Email: [elyurela@gmail.com](mailto:elyurela@gmail.com)

(Diterima 12 Desember 2025|Disetujui 10 Februari 2026|Diterbitkan 21 Februari 2026

### Abstract

*Gout is one of the most common diseases suffered by the community. Efforts to prevent an increase in blood uric acid levels can be done in various ways, including treating gout until it returns to normal. A healthy lifestyle includes maintaining a healthy diet, especially reducing the intake of foods high in purines, reducing excessive alcohol consumption, exercising, and drinking more water, as drinking plenty of water can help flush purines from the body through urine. However, survey results show that many people remain unaware of healthy eating habits that can help prevent gout recurrence. Therefore, it is very necessary to conduct gout counselling to increase knowledge and improve the community's health, especially in Dusun 4 Sukoharjo III Barat, using the counselling method. Twenty people participated in the counselling session. They actively asked several questions of the counsellor, who answered them so they could better understand. This community service activity, in the form of health education on gout, increased knowledge about gout in Dusun 4 Sukoharjo III Barat. The evaluation results showed that participants' knowledge of gout increased from 35% to 80% after the education session.*

### ABSTRAK

Asam urat merupakan salah satu penyakit yang banyak diderita masyarakat, upaya pencegahan terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam darah dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu melakukan pengobatan asam urat hingga kembali normal. Pola hidup sehat seperti menjaga pola makan khususnya mengurangi asupan makanan yang tinggi purin, mengurangi konsumsi alkohol berlebih dan olahraga serta lebih banyak minum air putih karena dengan banyaknya minum air putih dapat membantu membuang purin yang ada didalam tubuh melalui air seni. Namun dari hasil survey menunjukkan masih banyak masyarakat yang belum mengetahui pola makan yang sehat yang dapat mencegah kekambuhan asam urat. Oleh sebab itu, sangat perlu dilakukan penyuluhan asam urat ini dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan sekaligus meningkatkan derajat kesehatan bagi masyarakat khususnya Dusun 4 Sukoharjo III Barat dengan menggunakan metode Penyuluhan diikuti sebanyak 20 orang, dalam acara penyuluhan peserta aktif berpartisipasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada penyuluh dan diberikan jawaban agar peserta penyuluhan lebih memahami. Kegiatan pengabdian Masyarakat berupa penyuluhan kesehatan tentang Asam Urat ini mampu meningkatkan pengetahuan tentang asam urat di Dusun 4 Sukoharjo III Barat. Dari hasil evaluasi diperoleh peningkatan pengetahuan partisipan tentang penyakit Asam urat yang semula 35% meningkat menjadi 80% setelah dilakukan penyuluhan

**Keywords:** *Penyuluhan Kesehatan, pengetahuan, Asam Urat*

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupan, sehingga tingkat yang diwakili oleh angka harapan hidup menjadi indikator yang selalu digunakan dalam indeks pembangunan manusia. Pada dewasa ini penyakit tidak menular kurang lebih mempunyai kesamaan dengan beberapa sebutan lainnya seperti salah satunya penyakit degeneratif yaitu asam urat (Satria, 2015).

Penyakit asam urat atau dalam bahasa medis disebut arthritis gout merupakan kondisi peningkatan kadar asam urat dalam darah lebih dari 7,5 mg/dl. Kondisi ini terjadi akibat dari adanya gangguan metabolisme purin yang dapat memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah. Asam urat termasuk penyakit degeneratif yang menyerang persendian, dan paling sering dijumpai dimasyarakat terutama dialami oleh lanjut usia (lansia) (Febriyanti, 2020).

Terdapat berbagai faktor resiko asam urat seperti jenis kelamin (wanita menopause lebih beresiko dibandingkan laki-laki), riwayat penyakit sebelumnya dan pola makan tinggi purin. Pola makan tinggi purin seringkali menjadi faktor penyebab tingginya kadar asam urat dalam darah (Febriyanti, 2020).

Menurut data Riskesdes (2018) menunjukkan bahwa berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia prevalensi asam urat sebesar 11,9%. Sedangkan berdasarkan gejala atau diagnosis sebesar 24,7%, berdasarkan karakteristik umur sebesar 54,8% terjadi pada usia lebih dari 75 tahun dan insiden asam urat lebih tinggi pada wanita dengan presentase sebesar 8,46% dibandingkan laki-laki sebesar 6,13% (Riskesdes, 2018).

Menurut (Therik, 2019), bahwa upaya pencegahan terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam darah dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu melakukan pengobatan asam urat hingga kembali normal. Pola hidup sehat seperti menjaga pola makan khususnya mengurangi asupan makanan yang tinggi purin, mengurangi mengkonsumsi alkohol berlebih dan olahraga serta lebih banyak minum air putih karena dengan banyaknya minum air putih dapat membantu membuang purin yang ada didalam tubuh melalui air seni. Agar pelaksanaan upaya ini dapat terlaksana dengan baik maka diperlukan sosialisasi melalui penyuluhan kesehatan.

Berdasarkan uraian di atas, sangat perlu dilakukan kegiatan penyuluhan tentang asam urat. Dengan tujuan agar masyarakat Dusun Empat Sukoharjo III Barat memahami dan mengerti tentang Asam Urat serta cara pengobatan dan pencegahannya.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan langsung artinya para petugas langsung bertatap muka dengan masyarakat dan juga presentasi/penjelasan materi tentang cara pencegahan/ penanggulangan penyakit Asam Urat. Alat yang digunakan dalam penyuluhan Asam Urat adalah menggunakan *Poster*.

## HASIL

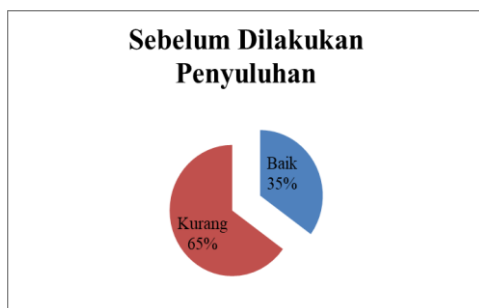
Kegiatan Sosialisasi Penyakit Asam Urat di Dusun 4 Sukoharjo III Barat, Kecamatan Sukoharjo, Kabupaten Pringsewu

dilaksanakan pada tanggal 18 Desember 2024 di kediaman Bapak Sekdes, Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB sampai dengan pukul 10.00 WIB. Sosialisasi memuat materi tentang Definisi Asam urat, tanda dan gejala, penyebab, tanaman obat untuk Asam Urat dan pencegahan penyakit Asam Urat.

Kegiatan ini dimaksudkan untuk memberikan informasi dan penjelasan kepada masyarakat mengenai penyakit Asam Urat, tanaman yang berkhasiat sebagai obat asam urat. Pada kegiatan ini juga, kami memberikan latihan cara pengolahan obat tradisional yang baik. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan penyuluhan berjumlah 20 peserta, yang dihadiri oleh warga sekitar.

Pengetahuan masyarakat mengenai penyakit asam urat sangatlah kurang. Terbukti, saat proses penyuluhan dilakukan, penyaji sesekali bertanya tentang apa itu penyakit asam urat, dan mereka menjawab tidak tahu pasti tentang penyakit asam urat serta belum pernah mendapat penjelasan mengenai penyakit asam urat.

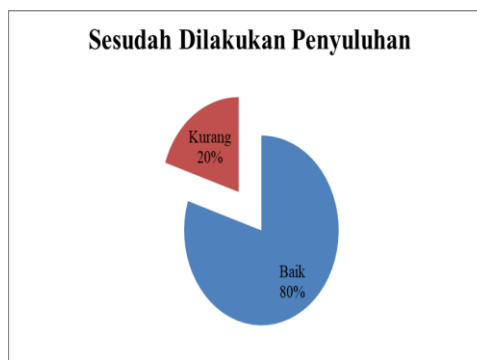
Adapun grafik pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan :



**Grafik 1** Pengetahuan Sebelum Penyuluhan

Pada grafik 1 menunjukkan bahwa hanya 35% masyarakat yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai dampak dari penyakit asam urat. Tetapi ditemukan 65% masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang artinya

masih banyak masyarakat yang belum paham tentang penyakit asam urat ini sehingga perlu dilakukan penyuluhan tentang penyakit asam urat ini.



**Grafik 2** Pengetahuan Sesudah Penyuluhan

Grafik 2 menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat mengalami peningkatan sebanyak 80% sesudah dilakukan penyuluhan mengenai penyakit asam urat. Pada saat kegiatan banyak masyarakat mengetahui definisi dari asam urat, tetapi mereka belum mengetahui dampak dari bahayanya penyakit asam urat bagi kesehatan. Dari penyuluhan tersebut juga diberi pengetahuan cara pencegahan, cara pengobatan baik farmakologi maupun non farmakologi.

## PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan mengenai penyakit asam urat berjalan dengan baik dan lancar sesuai dengan rencana awal. Masyarakat yang begitu antusias mengikuti penyuluhan membuat suasana dalam kegiatan menjadi hidup selama persiapan sampai pada waktu kegiatan berlangsung tidak ditemukan adanya kendala yang cukup mengganggu, hal

tersebut melatar belakangi kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar.

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat Dusun 4 Sukoharjo III Barat pada sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai penyakit asam urat terhadap kesehatan.



**Gambar 1** Dokumentasi Penyuluhan

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil setelah kegiatan sosialisasi ini adalah menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat Dusun 4 Sukoharjo III Barat pada sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan mengenai penyakit asam urat. Disarankan adanya kegiatan ini setiap tahunnya untuk melihat pengetahuan Masyarakat dalam Kesehatan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Bejan selaku tuan rumah yang bersedia menyediakan tempat untuk berjalannya program sosialisasi ini dengan

baik, seluruh Tim atau teman-teman KKN Dusun 4 Sukoharjo III Barat, dan seluruh pihak yang membantu jalannya kegiatan ini, sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar.

## DAFTAR PUSTAKA

Febriyanti, T. (2020). Hubungan Kemampuan Diet Rendah Purin Dengan Kadar Asam Urat. *Jurnal Ners Lentera*, 8(1), 72-79.

Harahap, AM, Rambe, R, Elanda, Y, Silalahi, AA. Sosialisasi Keamanan Dalam Penggunaan Obat Tradisional Desa Tanjung Rejo Dusun Vii Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, *Jurnal Medika Sehat (Jms): Vol. 2 No. 2 (2024): Periode Juli Agustus 2024 Volume 2 Nomor 2*

Harahap, AM. Hubungan Karsinoma Nasofaring Dengan Eipstennbarr Virus (Ebv) Terhadap Stadium Klinis Pasien Penderita Kanker Nasofaring, *Jurnal Medika Sehat (Jms): Vol. 1 No. 1 (2023): Periode Januari 2023 Volume 1 Nomor 1*

Kementerian Kesehatan RI 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Satria, T. (2015). "Penyuluhan Kesehatan Tentang Asam Urat Pada Lansia Di Dusun Balong Kabupaten Sleman." *DIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1 (1): 1-4.

<https://doi.org/10.47317/dmk.v1i1.146>.

Therik, K. S. S. (2019). Analisis Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat Pada Pasien Di Puskesmas Naibonat.