

Kenali, Cegah, dan Atasi Asam Urat (Gout): Menuju Hidup Sehat Tanpa Nyeri

**Fidelia Gaudencia Da Costa¹, Elisabeth Kaka Daha², Muhammad Ghani Haidar³,
Abdul Roni⁴**

^{1,2,3,4} Universitas Ngudi Waluyo, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Fidelia Gaudencia Da Costa

E-mail: fideliagaudenciadacosta@gmail.com

Abstrak

Gout Arthritis atau asam urat merupakan penyakit metabolik yang prevalensinya terus meningkat seiring perubahan gaya hidup masyarakat. Penyakit ini ditandai dengan nyeri dan radang sendi akibat akumulasi kristal purin yang dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pengenalan, pencegahan, dan penatalaksanaan gout melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan adalah penyuluhan kesehatan yang dilaksanakan secara langsung kepada masyarakat sasaran. Materi yang diberikan meliputi pengertian gout, faktor risiko, pola makan, gaya hidup sehat, serta upaya pencegahan kekambuhan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai penyakit gout dan pentingnya penerapan pola hidup sehat. Edukasi ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan risiko kejadian dan kekambuhan gout di masyarakat.

Kata kunci – asam urat, gout, edukasi kesehatan, penyakit metabolik

Abstract

Gout arthritis, also known as gout, is a metabolic disorder whose prevalence continues to increase in line with changes in community lifestyle. This condition is characterized by joint pain and inflammation resulting from the deposition of monosodium urate crystals, which can significantly reduce patients' quality of life. This community service program aimed to improve public knowledge regarding the identification, prevention, and management of gout through health education. The method employed was direct health education delivered to the target community. The educational materials covered the definition of gout, risk factors, dietary patterns, healthy lifestyle practices, and strategies to prevent recurrence. The results demonstrated an improvement in participants' understanding of gout and the importance of implementing a healthy lifestyle. This educational intervention is expected to contribute to reducing the incidence and recurrence of gout within the community

Keywords - gout, hyperuricemia, health education, metabolic disease

PENDAHULUAN

Pola hidup dan pola makan yang tidak terkontrol sangat berdampak pada meningkatnya kejadian penyakit degeneratif dan metabolik. Penyakit tidak menular kini menjadi masalah kesehatan utama, salah satunya adalah gout atau asam urat.

Asam urat/arthritis gout merupakan penyakit inflamasi yang di tandai dengan deposisi kristal monosodium urat (MSU) pada cairan sinovial jaringan lain. Asam urat tidak memiliki tanda atau gejala klinis tertentu, namun dapat diketahui melalui pemeriksaan kadar asam urat serum yang $> 6,8$ mg/dL. (Perhimpunan Reumatologi Indonesia, 2024)

World Health Organization melaporkan bahwa *gout arthritis* di dunia mencapai 34,2%. Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi gout yang didiagnosis oleh tenaga kesehatan berkisar antara 11,9% hingga 24,7%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia lanjut. Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa gout masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan dan pengendalian yang berkelanjutan. Penyakit gout berkisar 1–2%, paling umum pada usia 30–40 tahun dan dua puluh kali lebih sering pada pria daripada wanita. Jika dibandingkan dengan perempuan, laki-laki memiliki faktor risiko yang lebih besar untuk mengalami gangguan metabolisme asam urat (Alfarisi et al., 2024).

Meningkatnya taraf hidup masyarakat terutama perubahan pola hidup disertai perubahan pola penyakit, yang pada awalnya didominasi oleh penyakit-penyakit infeksi, namun sekarang bergeser pada penyakit- penyakit degeneratif dan metabolik yang makin meningkat. Orang dewasa memiliki risiko terkena penyakit degeneratif lebih besar dibandingkan dengan orang yang lebih muda, karena sudah ausnya jaringan tubuh atau karena penumpukan zat-zat yang merugikan tubuh. Salah satunya adalah asam urat/gout arthritis (Tumenggung, 2015).

Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai asam urat, faktor risiko, pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat menjadi salah satu penyebab meningkatnya kejadian asam urat. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan mengenai pengenalan, pencegahan, dan penatalaksanaan asam urat menjadi sangat penting sebagai upaya promotif dan preventif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai penyakit asam urat sehingga mampu mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat.

METODE

Sosialisasi mengenai asam urat (*gout*) pada masyarakat di Desa Gedanganak, Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang, dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi atau pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait asam urat (*gout*) dalam sistem metabolik.

1. Tahap Persiapan.

Membentuk tim sosialisasi yang terdiri dari Dosen dan mahasiswa. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan seperti proposal, banner, leaflet/materi penyuluhan, lembar pretest/posttest dan dorprize. Dalam kegiatan ini, tim mengadakan survei terlebih dahulu ke lokasi penyuluhan, menemui pemerintah setempat untuk memperoleh izin pengadaan penyuluhan.

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul 16.00 WIB pada tanggal 14 September 2025 di Desa Gedanganak, Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang. Tim sosialisasi kemudian melakukan penyuluhan mengenai pengenalan dan pencegahan asam urat yang diawali dengan pre test untuk mengetahui pemahaman peserta terkait asam urat. Selanjutnya pemaparan materi dan diskusi bersama peserta.

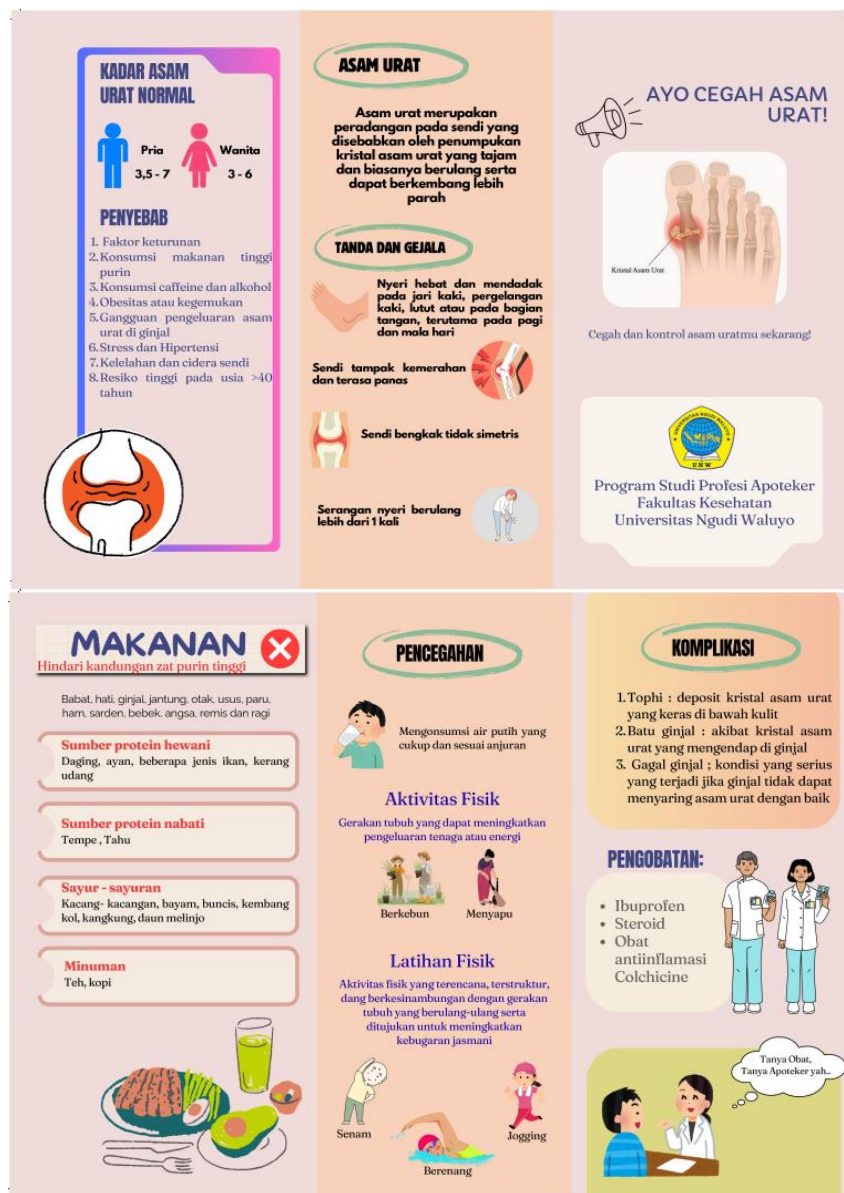
3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap peserta dengan melakukan sesi bertanya antara peserta dan tim penyuluhan. Selain itu masyarakat juga diberikan post test untuk

mengetahui pemahaman mengenai asam urat setelah diberikan penyuluhan. Peserta tampak bersemangat dan fokus mengikuti kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang asam urat pada masyarakat ini telah dilaksanakan pada tanggal 14 September 2025 di Desa Gedanganak, Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang dengan melibatkan Dosen Universitas Ngudi Waluyo dengan Pemerintah Desa Gedanganak. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 29 peserta. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kepada masyarakat diawali dengan sambutan singkat dari dosen Universitas Ngudi Waluyo, dilanjutkan dengan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang asam urat, selanjutnya pemberian penyuluhan pada peserta yang hadir tentang asam urat. Media yang digunakan yaitu leaflet:



Gambar 1.
Leaflet



Gambar 2.
Dokumentasi Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan lancar dan disambut dengan respons yang baik dari peserta yang hadir. Sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan, peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai asam urat, penyebab asam urat serta hubungan antara pola makan dan gaya hidup dengan peningkatan kadar asam urat serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk menghindarinya. Setelah penyampaian materi, peserta antusias dalam memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan asam urat, seperti bagaimana penanganan sederhana yang dapat dilakukan di rumah jika terjadi serangan? Apakah asam urat bisa terkomplikasi ke ginjal? Apa aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah? dan sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa peserta yang hadir ingin mengetahui cara untuk mendeteksi dini kejadian gout dan penanganan yang dapat dilakukan di rumah.

Diskusi

Penyakit asam urat adalah artritis yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal pada persendian akibat tingginya kadar asam urat di dalam tubuh. Sendi-sendi yang diserang terutama adalah jari-jari kaki, dengkul, tumit, pergelangan tangan, jari tangan, dan siku. Selain nyeri, penyakit asam urat juga dapat membuat persendian membengkak, meradang, panas, dan kaku sehingga penderita tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya (Lembang, et al, 2025).

Hasil penelitian Songgigilan et al. (2019), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mayoritas penderita gout artritis memiliki pola makan yang buruk, tingkat pengetahuan yang rendah, dan kadar asam urat yang tidak normal. Pola makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kadar asam urat dalam darah, dan tingkat pengetahuan juga mempengaruhi pengambilan keputusan. Dibutuhkan pemberian pengetahuan tentang cara pencegahan serta penanganan gout arthritis.

Berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya gout, seperti menghindari makanan dan minuman tinggi purin, menurunkan berat badan, dan cukup minum air putih (Perhimpunan Reumatologi Indonesia, 2024). Pencegahan seperti ini dapat dilakukan jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik mengenai asam urat, yang dapat diperoleh melalui buku, internet, pendidikan kesehatan, maupun melalui kegiatan penyuluhan kesehatan.

Nuraeni dkk, 2023 dalam artikelnya menyatakan bahwa deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan di fasilitas kesehatan, juga merupakan salah satu upaya pencegahan asam urat/gout. Pemeriksaan yang dapat dilakukan berupa pemeriksaan laboratorium seperti, pemeriksaan darah rutin, kadar asam urat serum dan pemeriksaan ureum dan serum kreatinin, upaya ini bertujuan agar dapat melakukan pencegahan atau penanganan sejak dini.

Meskipun hiperurisemia adalah penyebab utama gout, ada faktor risiko lainnya. Usia yang lebih tua, jenis kelamin laki-laki, obesitas, diet purin, alkohol, obat-obatan, penyakit penyerta, dan genetika adalah beberapa faktor risiko lainnya. Diuretik, aspirin dosis rendah, etambutol, pirazinamid,

dan siklosporin adalah beberapa contoh obat. Pemberian pengetahuan tentang pencegahan dan pengendalian gout arthritis sangat dibutuhkan (Harahap & Sawitri, 2024).

Selain pemeriksaan kesehatan, upaya pencegahan sederhana yang dapat dilakukan di rumah adalah diet, menghindari makanan tinggi purin, mengurangi minum minuman beralkohol. Peserta dianjurkan konsumsi susu yang rendah atau tanpa lemak, sayuran dan meningkatkan asupan air dan melakukan latihan fisis secara rutin 3-5 kali seminggu 30-60 menit yang bertujuan untuk menjaga berat badan tetap ideal dan menghindari terjadinya gangguan metabolisme yang menjadi komorbid gout (Perhimpunan Reumatologi Indonesia, 2024).

Setelah penyuluhan dilaksanakan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai konsep dasar asam urat, faktor risiko, serta pentingnya mengatur pola makan rendah purin dan menerapkan gaya hidup sehat. Peserta juga memahami pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala dan kepatuhan terhadap pengobatan bagi penderita gout.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai pengenalan, pencegahan, dan penatalaksanaan gout berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap penyakit asam urat. Edukasi kesehatan merupakan strategi yang efektif dalam mendukung upaya promotif dan preventif penyakit metabolik. Diharapkan masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah dan mengendalikan asam urat.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Penyampaian materi secara sederhana dan interaktif membantu peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan. Edukasi semacam ini diharapkan dapat memberikan dampak jangka panjang dalam menurunkan risiko kejadian dan kekambuhan asam urat.

Berdasarkan hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan, disarankan agar edukasi kesehatan mengenai asam urat dilakukan secara berkelanjutan, khususnya kepada kelompok masyarakat beresiko. Selain itu, perlu dilakukan kolaborasi lintas sektor, khususnya dengan tenaga kesehatan dan kader kesehatan setempat, guna memperkuat upaya pendampingan, pemantauan kepatuhan pengobatan, serta pengendalian faktor risiko asam urat. Selain itu, dapat melakukan pemeriksaan kadar asam urat secara berkala sebagai bagian dari evaluasi objektif terhadap efektivitas intervensi edukasi yang diberikan.

Untuk pengembangan kegiatan selanjutnya, disarankan dilakukan evaluasi jangka panjang guna menilai dampak edukasi terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku masyarakat, serta terhadap penurunan kejadian dan kekambuhan gout arthritis. Hasil evaluasi tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi intervensi kesehatan masyarakat yang lebih efektif dan berkelanjutan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, kontribusi, dan kerja sama dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat serta penyusunan artikel ini. Apresiasi yang setinggi-tingginya juga disampaikan kepada institusi Program Studi Profesi Apoteker Universitas Ngudi Waluyo yang telah menyediakan fasilitas dan sarana pendukung sehingga Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis berharap artikel ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

Alfarisi, R., Fahrurozi, Adlina, D., Liana, D. F., & Ramdhani, D. N. (2024). Promosi Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Gangguan Metabolisme Asam Urat Gout Arthritis. *Jurnal Perak*

- Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 25–36.
- Harahap, D. A., & Sawitri, H. (2024). Upaya Pemecahan Masalah Gout Arthritis pada Pasien Perempuan Usia 23 Tahun di Puskesmas Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara. 3(3), 51– 62.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Lembang, F.T.D., Muryani., & Tria, P.H. (2025). Optimalisasi Kesehatan Sendi Melalui Senam Ergonomis Bagi Penderita Penyakit Gout Arthritis (Asam Urat) pada Masyarakat Di Kelurahan Sidomoyo, Padukuhan Tegalan. *engabdian Kepana Masyarakat, Dimas*, Vol.8 (2)
- Mangara, A., Fernanda, S. M. I., & Simatupang, D. E. (2024). Edukasi kesehatan dalam keperawatan keluarga tentang penyakit gout arthritis. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 737–740.
- Nuraeni, A., Darni, Z., Rahayu, H. S., Dewi, D. S., Nelwetis, N., Ngasirotun, N., ... & Yosinda, K. R. (2023). Cegah Penyakit Gout Arthritis Melalui Deteksi Dini. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1280-1286
- Perhimpunan Reumatologi Indonesia. (2024). *Pedoman diagnosis dan tatalaksana hiperurisemia dan arthritis gout*. Jakarta: Perhimpunan Reumatologi Indonesia.
- Songgigilan, A. M. ., Rumengan, I., & Kundre, R. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Arthritis Di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24325>
- Suntara, D. A., Alba, A. D., & Hutagalung, M. (2022). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat (Gout) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(12), 3805-3812
- Tumenggung, I. (2019). Hubungan pola makan dengan kejadian gout arthritis. *Jurnal Kesehatan*.