

## Upaya Promotif Preventif Untuk Mencegah Atritis Gouth (Asam Urat) Pada Lansia Di Posyandu BTN Sosial

Endah Purwanti Handayani<sup>1</sup>, Susi Lestari<sup>2</sup>, Eftya Ningrum Dwi Wahyu Astutik<sup>3</sup>,  
Hasnia<sup>4</sup>, Tiyan Febriyani Lestari<sup>5</sup>, Yustika Rahmawati<sup>6</sup>, Wiwit Vitania<sup>7</sup>, Herlinda  
W. Putri<sup>8</sup>, Nurhilmi<sup>9</sup>, Dolly Dolvy<sup>10</sup>, Ona Itlay<sup>11</sup>, Heni Sobolim<sup>12</sup>, Nopeliana<sup>13</sup>,  
Novalin Demetaouw<sup>14</sup>, Temide Wandik<sup>15</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jayapura Papua, Indonesia

### Corresponding Author

**Nama Penulis:** Endah Purwanti Handayani

E-mail: [nurh29633@gmail.com](mailto:nurh29633@gmail.com)

### Abstrak

Penyakit gout adalah salah satu tipe dari arthristis (rematik) yang disebabkan terlalu banyaknya atau tidak normalnya kadar asam urat di dalam tubuh karena tubuh tidak bisa mengsekresikan asam urat secara normal/seimbang. Tujuan dari penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang atritis gout (asam urat) dan melakukan pemeriksaan kesehatan kadar asam urat. Metode yang digunakan yaitu pendekatan analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam mengatasi masalah yang direncanakan dengan melaksanakan kegiatan berupa pemberian edukasi pencegahan penyakit atritis gout (asam urat) pada lansia dan pemeriksaan kesehatan. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan menggunakan leaflet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia sangat tertarik dengan materi yang diberikan sehingga lansia tampak mengerti dengan materi yang diberikan dapat dilihat dari ada 7 lansia yang memberikan beberapa pertanyaan. Kesimpulan kegiatan pengabdian masyarakat berupa Upaya Promotif Preventif Untuk Mencegah Atritis Gouth (Asam Urat) Pada Lansia dan pemeriksaan kesehatan yang dilaksanakan didapatkan bahwa beberapa lansia mengalami peningkatan Atritis Gouth (Asam Urat)

**Kata kunci** - Arthritis, Gout, Lansia

### Abstract

Gout is a type of arthritis (rheumatism) which is caused by excessive or abnormal levels of uric acid in the body because the body cannot secrete uric acid normally/balancedly. The aim of this research is to increase the elderly's knowledge about gouty arthritis. The method used is an approach to analyzing the condition of the target area, followed by problem identification, planning interventions and carrying out implementation in overcoming the planned problems by carrying out activities in the form of providing education on the prevention of arthritis, gout, in the elderly. The promotional media used in this activity is leaflets. The results of the research showed that the elderly were very interested in the material provided so that the elderly seemed to understand the material provided, which could be seen from the 7 elderly who asked several questions. The conclusion of community service activities in the form of Preventive Promotive Efforts to Prevent Gouty Arthritis (Gout) in the Elderly which was carried out was that several elderly people experienced an increase in Gouth Attritis (Gout).

**Keywords** – Arthritis, Gout, Ederly

## PENDAHULUAN

Penyakit gout adalah salah satu tipe dari arthristis (rematik) yang disebabkan terlalu banyaknya atau tidak normalnya kadar asam urat di dalam tubuh karena tubuh tidak bisa mengsekresikan asam urat secara normal/seimbang. Asam urat merupakan asam yang berbentuk kristal yang merupakan hasil akhir dari salah satu komponen asam nukleat yang terdapat pada inti sel tubuh. Purin bisa didapatkan pada semua makanan yang berasal dari tanaman sayur, buah, kacang-kacangan dan makanan yang bersumber dari hewan seperti udang, cumi, kerang, kepiting dan ikan teri. Kadar asam urat yang normal pada pria yaitu 7 mg/dL, sedangkan pada wanita di bawah 6 mg/dL (Ida dkk, 2019).

Gout dikenal sebagai penyakit asam urat, bila kadar asam urat tidak normal pada tingkat lanjut dan parah bisa menyebabkan penderitanya mengalami nyeri yang hebat pada sendinya. Gout sering terjadi pada mata kaki, lutut, pergelangan tangan dan siku. Penimbunan asam urat ini terjadi karena banyaknya seseorang mengonsumsi makanan yang mengandung purin dan kurang minum. Selain konsumsi makanan dengan kadar purin tinggi yang berlebihan, tingginya asam urat dalam darah juga disebabkan oleh hipertensi dan kegemukan/obesitas (Dehlin, 2020).

Berdasarkan data WHO dalam Non-Communicable Disease Country Profile di Indonesia prevalensi penyakit asam urat pada usia 55-64 tahun berkisar pada 45%, dan pada usia 65-74 tahun berkisar pada 51,9%, serta usia >75 tahun berkisar pada 54,8% (Syarifuddin, Taiyeb, & Caronge, 2019). Prevalensi gout arthritis di Indonesia pada tahun 2018 berkisar sebesar 11,9%, dengan Aceh sebanyak 18,3%, serta Jawa Barat sebanyak 17,5%, dan Papua sebanyak 15,4%. Berdasarkan gejala gout arthritis di Nusa Tenggara timur sebanyak 33,1%, begitu pula Jawa Barat sebanyak 32,1%, dan Bali juga sebanyak 30% (Ruso et al, 2021).

Arthritis gout menduduki urutan kedua terbesar setelah penyakit Osteoarthritis di Indonesia. Prevalensi gout arthritis yang didiagnosis dokter pada penduduk menurut karakteristik di provinsi Papua pada usia 45-55 sebanyak 2.557 orang, usia 55-64 sebanyak 1.240 orang, pada usia 65-74 sebanyak 304 orang, dan usia >75 sebanyak 65 orang (Risksedas Papua 2018). Tingginya kadar asam urat dalam darah dikenal dengan sebutan hiperuresemia, sehingga diharapkan melakukan diet rendah purin untuk menurunkan kadar asam urat dalam darah. Serum asam urat merupakan produk enzimatik akhir dari metabolisme purin. Kelainan metabolisme asam urat serum dapat menyebabkan hiperurisemia adalah hasil interaksi antar banyak faktor, termasuk jenis kelamin, usia, genetika, gaya hidup dan lingkungan. Penyakit gout yang tidak ditangani dengan baik maka dapat mengancam nyawa penderitanya. Kadar Asam Urat dalam darah normalnya pada laki-laki 7 mg/dl dan pada wanita 6 mg/dl (Tiara, 2020).

Menurut WHO asam urat merupakan bagian dari metabolisme purin, namun apabila metabolisme terjadi secara tidak normal maka akan terjadi sebuah proses penumpukan kristal dari asam urat pada persendian yang menyebabkan rasa sakit yang cukup tinggi. Pada keadaan normal, kadar asam urat pada laki-laki mulai meningkat setelah pubertas sedangkan pada perempuan kadar asam urat tidak mengalami peningkatan sampai setelah menopause ini disebabkan karena estrogen meningkatkan ekskresi asam urat melalui ginjal. Setelah menopause, kadar asam urat akan mengalami peningkatan seperti yang dialami pria (Rifka, 2021).

Menurut WHO asam urat merupakan bagian dari metabolisme purin, namun apabila metabolisme terjadi secara tidak normal maka akan terjadi sebuah proses penumpukan kristal dari asam urat pada persendian yang menyebabkan rasa sakit yang cukup tinggi. Pada keadaan normal, kadar asam urat pada laki-laki mulai meningkat setelah pubertas sedangkan pada perempuan kadar asam urat tidak mengalami peningkatan sampai setelah menopause ini disebabkan karena estrogen meningkatkan ekskresi asam urat melalui ginjal. Setelah menopause, kadar asam urat akan mengalami peningkatan seperti yang dialami pria (Rifka, 2021).

Masalah asam urat pada lansia tidak hanya berdampak buruk secara fisik, namun juga dapat mempengaruhi kesehatan mental, emosi, keadaan ekonomi, dan kesejahteraan sosial dalam jangka

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

panjang. Hal tersebut tidak hanya berpengaruh pada lansia itu sendiri, namun juga terhadap keluarga, masyarakat dan bangsa (Widi, 2021). Sehingga pengetahuan dan sikap memiliki peranan yang penting guna membentuk perilaku dalam pencegahan asam urat. Namun, dalam hal ini dibutuhkan pemberian informasi yang berupa edukasi dan peguna meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki sikap itu sendiri (Hansildaar, R., et al, 2021).

Pendahuluan atau pengambilan data awal yang dilakukan sebelum melakukan kegiatan pengabdian ini diperoleh dari Puskesmas Sentani mengatakan bahwa di posyandu tidak pernah terpapar langsung oleh Petugas Kesehatan baik dalam memberikan penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan Sehingga sangat penting disosialisasikan kepada lansia sebagai salah satu upaya pencegahan gout arthritis atau asam urat.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan melalui pendekatan yaitu analisis kondisi wilayah sasaran, dilanjutkan identifikasi masalah, merencanakan intervensi dan melaksanakan implementasi dalam kegiatan berupa pemberian edukasi (penyuluhan) pencegahan penyakit atritis gout (asam urat) pada lansia dan pemeriksaan kesehatan. Media promosi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan menggunakan leaflet.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di Posyandu di Wilayah Kerja Puskesmas Sentani dilakukan bertahap dimasing-masing kelompok diikuti oleh 7 orang lansia yang dilaksanakan di Posyandu. Tema penyuluhan yang disampaikan adalah Upaya Promotif Preventif Untuk Mencegah Atritis Gouth (Asam Urat) Pada Lansia Di Posyandu Di Wilayah Kerja Puskesmas Sentani dan pemeriksaan kesehatan kadar asam urat pada lansia

Hasil observasi dari kegiatan penyuluh kesehatan ini, bahwa ada 7 lansia yang aktif mengajukan pertanyaan kepada penyuluh. Kemudian penyuluh menjawab pertanyaan dari para lansia tersebut. Setelah mendapat jawaban pertanyaannya, para lansia yang bertanya tampak sudah mengerti.

Materi penyuluhan berupa Upaya Promotif Preventif Untuk Mencegah Atritis Gouth (Asam Urat) dengan menggunakan leaflet. Para peserta penyuluhan juga mendapatkan bingkisan secukupnya serta Leaflet tentang cegah Atritis Gouth (Asam Urat) kemudian di bagikan bingkisan tersebut kepada lansia.



Gambar 1.  
Pembagian Lembar Timbal Balik



**Gambar 2.**  
Penyampaian Materi



**Gambar 3.**  
Pemeriksaan Kesehatan

**Tabel 1.**

Upaya Promotif Preventif Untuk Mencegah Atritis Gouth (Asam Urat) Pada Lansia

Tahapan	Waktu	Kegiatan	
		Pelaksanaan	Peserta
Pembukaan	5 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengucapkan salampembuka</li> <li>2. Memperkenalkan diri</li> <li>3. Menjelaskan tujuankegiatan PKM</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjawab salam</li> <li>2. Mendengarkan</li> </ol>

Inti	30 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mereview pengetahuan peserta tentang Atritis Gouth (Asam Urat) sebelum edukasi</li> <li>2. Penyampaian materitentang: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pengertian Atritis Gouth (Asam Urat)</li> <li>b. Penyebab Atritis Gout (Asam Urat)</li> <li>c. Pencegahan Atritis Gouth (Asam Urat)</li> </ol> </li> <li>3. Pemberian leafleat tentang Atritis Gouth (Asam Urat)</li> <li>4. Pemeriksaan kesehatan pada kadar Asam Urat</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mendengarkan</li> <li>2. Mengerjakan</li> </ol>
Penutup	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanya jawab terkait materi</li> <li>2. Penutupan</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bertanya</li> <li>2. Menjawab</li> <li>3. Mendengarkan</li> <li>4. Menjawab salam</li> </ol>

**Tabel 2.**  
Jumlah Lansia

JUMLAH LANSIA		
Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	3	42,9 %
Perempuan	4	57,1 %
Total	7	100 %

**Tabel 3.**

Nilai Asam Urat Pada Lansia Berdasarkan Kategori Laki-Laki

KATEGORI LAKI-LAKI						
Nilai Asam Urat Berdasarkan Bulan						
Frekuensi	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember
I	5.3	4.3	5.7			4,6
II	5.9	6.0	7.0	6.8	7.8	8.2
III	6.0	5.4	6.9	7.0	7.9	8.0

**Tabel 4.**

Nilai Asam Urat Pada Lansia berdasarkan kategori Perempuan

KATEGORI PEREMPUAN						
Nilai Asam Urat Berdasarkan Bulan						
Frekuensi	Juli	Agustus	September	Oktober	November	Desember
I	5.3	4.3	5.7			4.2
II	8.9	7.6		10.8	8.2	9.3
III		6.7	6.9	6.8	7.6	7.3
IV						5.6

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan kepada lansia tentang Atritis Gouth (Asam Urat) melakukan pemantauan terhadap peningkatan pengetahuan. Hasilnya yaitu, setelah dilakukan edukasi menggunakan leaflet dan terjadi peningkatan pengetahuan pada lansia. Kemudian pelaksanaan pemberian edukasi dan pemeriksaan kesehatan pada lansia berjalan dengan lancar juga sesuai waktu yang telah ditetapkan.

Upaya Promotif Preventif Untuk Mencegah Atritis Gouth (Asam Urat). Kegiatan Posyandu dilakukan dengan tahap awal diberikan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan lansia tentang Atritis Gouth (Asam Urat), kemudian diberikan waktu kepada lansia untuk mendalami materi setelah itu mereview kembali pengetahuan lansia tersebut dan sesudah itu dilakukan pemeriksaan. Sehingga didapatkan beberapa lansia mengalami peningkatan Asam Urat.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa Upaya Promotif Preventif Untuk Mencegah Atritis Gouth (Asam Urat) Pada Lansia yang dilaksanakan didapatkan bahwa beberapa lansia mengalami peningkatan Atritis Gouth (Asam Urat).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Ibu Eftya Ningrum D.W.A. M.,Tr.Keb selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stikes Jayapura, kedua kepada ibu Endah Purwanti Handayani S.ST.,M.Keb selaku Kaprodi Program Studi S-1 Kebidanan dan dosen pembimbing I, ketiga kepada ibu Bdn.Susi Lestari S.ST.,M.Kes selaku dosen pembimbing II.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dehlin, M., Jacobsson, L., & Roddy, E. (2020). Global Epidemiology of Gout: Prevalence, Incidence, Treatment Patterns and Risk Factors. *Nature Reviews Rheumatology*, 16, pp. 380–390.
- Hansildaar, R., et al. (2021). Cardiovascular Risk In Inflammatory Arthritis: Rheumatoid Arthritis and Gout. *The Lancet Rheumatology*, 3(1), pp. e58e70.
- Ida Ayu Made Sri Arjani<sup>1</sup>, Nyoman Mastra, I Wayan Merta (2019). Gambaran Kadar Asam Urat Dan Tingkat Pengetahuan Lansia Di Desa Samsam Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan. *Jurnal kesehatan Poltekkes Denpasar*.
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Pusdatin.Kemkes.Go.Id.
- Russo, E., Leoncini, G., Esposito, P., Garibotto, G., Pontremoli, R., & Viazzi, F. (2020). Fructose and uric acid: major mediators of cardiovascular disease risk starting at pediatric age. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(12), 4479.
- Rifka Zalila<sup>1</sup>, H.Firman, Sri Wahyuni (2021).Asuhan Keperawatan Arthritis Goutpada Lansia denganPenatalaksanaan Senam Ergonomic Untuk Menurunkan Nyeri Sendi di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Kota Palembang. *Journal Kesehatan Akademi Keperawatan Pembina Palembang*.
- Tiara Anggraini, Dian Isti Anggraini (2020). Penatalaksanaan Arthritis Gout dan Hipertensi pada Lansia 70 Tahun dengan Pendekatan Kedokteran Keluarga. *Jurnal Kesehatan Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung*.
- Widi, Rahmaning Rofi et all (2021). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Derajat Nyeri pada Penderita Arthritis Gout fase Akut. *Berita Kedokteran Masyarakat*. 2021. 27(1) pp.51-54.