

EDUKASI PENCEGAHAN PENYAKIT ASAM URAT DAN POLA GAYA HIDUP SEHAT

GOUT PREVENTION EDUCATION AND HEALTHY LIFESTYLE PATTERNS

Farisa Luthfiana¹, Dini Permata Sari², Ria Anggraeni^{3*}

¹Fakultas Farmasi, Universitas 17 Agustus 1945, Jakarta, Indonesia, 143350

*E-mail: ria.anggraeni@uta45jakarta.ac.id

Diterima:(05/03/2025)

Direvisi: (02/05/2025)

Disetujui: (26/05/2025)

Abstrak

WHO (World Health Organization) mengatakan asam urat termasuk bagian dari metabolisme purin, namun apabila tidak berlangsung secara normal maka akan terjadi sebuah proses penumpukan kristal dari asam urat pada persendian yang bisa mengakibatkan rasa sakit yang cukup tinggi. Data Prevalensi Gout Arthritis di dunia pada WHO (World Health Organization) sebanyak 34,2%. Gout Arthritis sering terjadi di negara maju seperti amerika. Prevalensi Gout Arthritis di negara amerika sebesar 26,3% dari total penduduk. Prevalensi penyakit asam urat di indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun sebesar 32 % dan di atas 34 tahun sebesar 68 %. Tujuan dari penyuluhan ini yaitu Untuk Meningkatkan pengetahuan tentang asam urat, memberikan pemahaman tentang pola hidup yang tepat demi pencegahan nyeri sendi asam urat dan mengetahui kadar asam urat dalam darah. Metode pada penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan pengisian kuisioner sebelum dan sesudah perlakuan. Analitis data menggunakan rumus N-Gain Score. Hasil penelitian menunjukkan pemberian edukasi mengenai Asam Urat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan Warga Rw 01 Semper Barat. Tingkat pengetahuan Warga Rw 01 Semper Barat meningkat dari kategori baik (68%), kategori cukup (30%), dan kategori kurang (5%) sebelum edukasi berubah menjadi kategori baik (100%) setelah edukasi.

Kata kunci: Edukasi, Asam Urat, Pola Gaya Hidup Sehat.

Abstract

WHO (World Health Organization) says uric acid is part of purine metabolism, but if it does not take place normally, there will be a process of accumulation of uric acid crystals in the joints which can cause high pain. Prevalence data of Gout Arthritis in the world at WHO (World Health Organization) is 34.2%. Gouty arthritis often occurs in developed countries such as America. The prevalence of Gout Arthritis in America is 26.3% of the total population. The prevalence of gout disease in Indonesia occurs at the age of under 34 years by 32% and above 34 years by 68%. The purpose of this counselling is to increase knowledge about gout, provide an understanding of the right lifestyle for the prevention of gout joint pain and determine uric acid levels in the blood. The method in this study uses an experimental approach by filling out questionnaires before and after treatment. Data analysis using the N-Gain Score formula. The results showed that the provision of education about Uric Acid had an effect on increasing the knowledge of Rw 01 Semper Barat residents. The level of knowledge of residents of Rw 01 Semper Barat increased from the good category (68%), the sufficient category (30%), and the less category (5%) before education turned into a good category (100%) after education.

Keywords: Education, Uric Acid, Healthy Lifestyle Patterns.



PENDAHULUAN

WHO (*World Health Organization*) mengatakan asam urat termasuk bagian dari metabolisme purin, namun apabila tidak berlangsung secara normal maka akan terjadi sebuah proses penumpukan kristal dari asam urat pada persendian yang bisa mengakibatkan rasa sakit yang cukup tinggi. Asam urat sudah ada pada tubuh kita dan bukan suatu penyakit, asal asam urat tersebut dalam nilai yang normal. Pada keadaan normal kadar asam urat serum pada laki-laki mulai meningkat setelah pubertas. Sebagian besar pada perempuan kadar asam urat tidak meningkat sampai setelah menopause karena estrogen meningkatkan ekskresi asam urat melalui ginjal. Setelah menopause, kadar urat serum meningkat seperti pada pria (6). Data Prevalensi Gout Arthritis di dunia pada WHO (*World Health Organization*) sebanyak 34,2%. Gout Arthritis sering terjadi di negara maju seperti amerika. Prevalensi Gout Arthritis di negara amerika sebesar 26,3% dari total penduduk. Prevalensi penyakit asam urat di indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun sebesar 32 % dan di atas 34 tahun sebesar 68 % (13).

Dari data tersebut, meningkatnya prevalensi asam urat telah meningkatkan pengobatannya dari waktu ke waktu, sehingga dapat memberikan hasil kesehatan yang lebih baik. Keadaan ini menunjukkan bahwa kurangnya pengetahuan masyarakat terhadap pencegahan dini serta pengobatannya. Pengetahuan masyarakat tentang penyakit asam urat yang minim, dapat memengaruhi sikap dan perilaku kesehatan termasuk dalam penatalaksanaan arthritis gout (5). Salah satu upaya dalam meningkatkan pengetahuan terhadap pengobatan asam urat dengan pemberian informasi penyakit dan obat kepada pasien. Penyampaian informasi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan seperti apoteker (8). Peran apoteker sangatlah penting untuk memberikan informasi terkait penyakit dengan baik, demi meningkatkan kualitas hidup pasien. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan sosialisasi dan penyuluhan pada warga sebagai bentuk upaya promotif dan preventif. Diharapkan dengan kerja sama ini, dapat memberikan wawasan kepada warga terkait dengan perawatan penyakit asam urat, sehingga warga dapat menangani penyakit asam urat dan mencegah agar penyakit asam urat tidak terjadi di masyarakat.

METODE

Pengabdian masyarakat ini ditargetkan pada warga RW. 01 Semper Barat, dimana para mahasiswi akan memberikan informasi dan edukasi untuk meningkatkan pemahaman terkait pencegahan penyakit asam urat dengan cara membagikan pretest, posttest, dan pemberian materi kepada peserta (partisipan).

1. Luaran

- a. Meningkatkan pengetahuan tentang asam urat
- b. Memberikan pemahaman tentang pola hidup yang tepat demi pencegahan nyeri sendi asam urat
- c. Mengetahui kadar asam urat dalam darah

Kriteria Inklusi: Warga RW 01 Semper Barat yang telah berusia ≥ 34 tahun

Kriteria Eklusi : Warga RW 01 Semper Barat yang berusia < 34 tahun



2. Analisis Data

Penyuluhan ini menggunakan pendekatan metode N-Gain Score yaitu dengan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Pemberian Edukasi

Sebelum dan sesudah pemberian edukasi, responden diberikan kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan yang responden miliki mengenai asam urat. Hasil skoring kuesioner sebelum dan sesudah edukasi kemudian dibuat presentase dimasukkan dalam 3 ketogeri tingkat pengetahuan seperti pada tabel berikut:

Table 1. Tingkat Pengetahuan Warga RW 01 Semper Barat

Tingkat Pengetahuan	Jumlah Responden	Sebelum Edukasi	Jumlah Responden	Sesudah Edukasi
Baik (76%-100%)	28	65%	43	100%
Cukup (56%-75%)	13	30%	-	-
Kurang (40%-55%)	2	5%	-	-
Jumlah	43	100%	43	100%

Tingkat pengetahuan warga RW 01 terkait Asam Urat sebelum diberi edukasi tergolong dalam kategori baik sebesar 28 responden (65%), 13 responden (30%) memiliki pengetahuan yang cukup dan 2 responden (5%) memiliki pengetahuan yang kurang perihal asam urat. Presentase terbesar tingkat pengetahuan warga RW 01 tergolong baik, hal ini disebabkan karena warga RW 01 sering melakukan kegiatan sosialisasi bersama pihak lainnya. Adanya edukasi ini memberikan peningkatan pengetahuan warga secara keseluruhan, sehingga pengetahuan responden meningkat dengan presentase 100%.

Tujuan dasar edukasi adalah untuk memperoleh pengetahuan, menanamkan bentuk-bentuk perilaku yang tepat dan mendapatkan kompetensi teknis. Edukasi juga berfungsi sebagai sarana untuk mengembangkan diri secara fisik dan sosial (102). Metode yang digunakan untuk melakukan penyuluhan ini yaitu dengan metode audio visual. Metode audio visual yang digunakan dalam penelitian ini meliputi ceramah (penyuluhan) dan poster yang memiliki fungsi yang berbeda-beda yaitu;

1. Poster (gambar)

Media ini berfungsi menyalurkan pesan dari sumber informasi (mata) ke penerima pesan (otak). Saluran yang dipakai menyangkut indera penglihatan dan pesan yang disampaikan dituangkan kedalam simbol-simbol komunikasi visual. Simbol-simbol tersebut perlu dipahami secara tepat agar proses penyampaian pesan dapat efektif dan efisien (10). Hal ini didukung dengan penelitian Megawati (2017) bahwa poster memiliki kekuatan untuk dicerna oleh orang yang melihat karena poster lebih menonjolkan kekuatan pesan, visual dan warna yang bermaksud untuk menangkap perhatian orang dan menanamkan gagasan dalam ingatannya.



2. Ceramah

Penyuluhan atau ceramah dilakukan menggunakan materi yang disampaikan oleh pemateri. Metode ini memiliki fungsi untuk dapat mengontrol urutan dan keluasaan materi pembelajaran, sehingga dapat mengetahui sejauh mana responden menguasai materi yang di sampaikan. Metode ini dilakukan pada sejumlah besar responden dan memberikan kesempatan pada responden untuk bertanya sehingga dapat mengetahui hal-hal yang belum di mengerti oleh responden (4).

Skor n-gain berkisar antara -1 hingga 1. Nilai positif menunjukkan peningkatan hasil belajar peserta didik setelah pembelajaran, sementara nilai negatif menunjukkan penurunan hasil belajar peserta didik. Untuk melihat kategori besarnya peningkatan Skor N-Gain, dapat mengacu pada kriteria gain ternormalisasi. Berikut hasil perhitungan kuesioner menggunakan rumus N-Gain.

$$Gain = \frac{Skor\ Posttest - Skor\ Pretest}{Skor\ Ideal - Skor\ Pretest} N$$

$$NGain = \frac{18,67442 - 14,37209}{5,627907 - 14,37442}$$

Tabel 2. Gain Ternormalisasi

Nilai N-Gain	Interpretasi
$0,70 \leq g \leq 1,00$	Tinggi
$0,30 \leq g < 0,70$	Sedang
$0,00 < g < 0,30$	Rendah
$g = 0,00$	Tidak terjadi peningkatan
$-1,00 \leq g < 0,00$	Terjadi penurunan

*N-Gain = Gain Ternormalisasi

Menurut tabel 2 hasil Nilai N-Gain Skor didapatkan hasil 0,77 yang masuk dalam kategori tinggi. Sedangkan untuk menentukan tingkat keefektifan penerapan intervensi, dapat mengacu pada tabel 3 di bawah ini;

Tabel 3. Kriteria Penentuan Tingkat Keefektifan

Presentase (%)	Interpretasi
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
>76	Efektif

Dari data excel yang diperoleh didapatkan hasil tingkat keefektifan pada penyuluhan ini yaitu sebesar 77,39% yang artinya penyuluhan ini efektif untuk dilakukan kepada responden.

Obat pilihan pertama untuk artritis gout akut adalah obat anti inflamasi nonsteroid (NSAID), kortikosteroid, dan colchicine., setelah itu mahasiswa menjelaskan gejala penyakit dan perbedaan dengan penyakit sejenis seperti rheumatoid arthritis dan osteoarthritis, selesai pemberian materi dilanjutkan dengan sesi tanya jawab, pada sesi tanya jawab masyarakat terlihat lebih antusias dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang bertanya dimana pertanyaan seperti penanganan asam urat jika tidak ada obat atau belum membeli obat, aturan minum obat yang tepat, makanan apa saja yang dihindari, dan bagaimana jika asam urat dibiarkan.

Penanganan asam urat tidak menggunakan obat lebih merujuk ke penanganan secara non farmakologi, manajemen penanganan secara non farmakologi dapat dilakukan dengan cara mengompres bagian sendi yang nyeri dengan menggunakan air dingin atau hangat, merupakan salah satu cara non farmakologi untuk menghilangkan nyeri karena dapat mendatangkan rasa nyaman dan mengurangi spasme otot, hasil penelitian Sani dan Winarsih (2013) pun mengatakan bahwa yang membandingkan kompres hangat dan kompres dingin terhadap penurunan nyeri pada klien dengan gout menunjukkan bahwa kompres hangat lebih efektif dalam menurunkan nyeri daripada kompres dingin.

Sebelum memilih obat lini pertama yang akan dikonsumsi atau dibeli, ada baiknya melakukan pemeriksaan kedokteran terkait masalah penyakit dan mengikuti anjuran dokter, untuk aturan minum obat golongan NSAID yang tepat seperti natrium diklofenak 150 mg/hari sejalan dengan pengobatan asam urat menurut (British Medical 2005) istirahat dan terapi cepat dengan pemberian NSAID, misalnya indometasin 200 mg/hari atau diklofenak 150 mg/hari merupakan terpai lini pertama dalam menangani serangan akut gout, asalkan tidak ada kontraindikasi terhadap nsaid.

Komplikasi yang terjadi jika asam urat dibiarkan yaitu bisa berupa kerusakan pada sendi yang menyebabkan susah dalam beraktivitas bahkan paling berbahaya bisa menyebabkan batu ginjal, dimana menurut (Brunner, 2001) komplikasi ini berupa nyeri, kerusakan dan kelainan bentuk jaringan lunak, kerusakan sendi dan sindrom penekanan saraf dan menurut (Noviyanti, 2015) secara garis besar, gangguan-gangguan pada ginjal yang disebabkan oleh asam urat mencakup dua hal, yaitu terjadinya batu ginjal dan resiko kerusakan ginjal. Hasil dan pembahasan tidak dipisahkan. Pembahasan terhadap hasil pengabdian yang diperoleh disajikan dalam bentuk susunan kalimat, tabel, grafik atau gambar. Pembahasan berisi uraian perbandingan hasil pengabdian yang telah dilakukan dari pelaksana dengan pengabdian yang lain. Dampak berupa diskripsi mitra sebelum program pengabdian dan setelah program pengabdian.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang asam urat dilakukan dengan baik dan lancar, diikuti oleh ±50 peserta. Setiap anggota tim ikut andil dalam kegiatan dan melaksanakan tugas nya masing-masing. Masyarakat RW 01 Semper Barat rata-rata memiliki pengetahuan tentang asam urat yang cukup baik karena warga kepala rw sering mengundang pihak lain untuk memberikan edukasi pada warga RW 01 semper barat, dengan ini setelah diberikan edukasi tingkat pengetahuan warga RW 01 Semper Barat menjadi baik. Masyarakat tampak antusias ketika berdiskusi tanya jawab dan melakukan pretest serta postest. Masyarakat, kepala RW serta kepala RT dengan adanya kegiatan ini menyatakan sangat terbantu dan dapat menambah wawasan dengan materi yang sudah diberikan.



UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh panitia dan peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Selain itu, penulis juga secara khusus menyampaikan terima kasih kepada dosen dan Universitas yang telah mendukung kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Anwar Syahadat, & Yulia Vera. (2020). Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Herbal Untuk Penyakit Asam Urat Di Desa Labuhan Labo. *Jurnal Education And Development*, 8(1), 424–427.
2. Andry, Saryono, & Upoyo, A. S. (2009). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat Pada Pekerja Kantor Di Desa Karang Turi. *The Soedirman Journal Of Nursing*, 4(1), 26–31.
3. Dewi, S. R., Wahyuningsih, E. S., & Gunarti, N. S. (2023). Literatur Riview : Telaah Pengobatan Modern Dan Tradisional Pada Penyakit Asam Urat (Gout). *Jurnal Buana Farma*, 3(4), 141–153. <https://doi.org/10.36805/Jbf.V3i4.870>
4. Hana Maurin And Sani Insan Muhamadi, “Metode Ceramah Plus Diskusi Dan Tugas Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa,” *Al-Aulad: Journal Of Islamic Primary Education* 1, No. 2 (2018)
5. Khanna Et Al. 2012, Guidelines For Management Of Gout. Part 2: Therapy And Antiinflammatory Prophylaxis Of Acute Gouty Arthritis, *American College Of Rheumatol[1]Ogy*, Vol. 64, No. 10, Pp. 1447-1461
6. Kussoy, V. F. M., Kundre, R., & Wowiling, F. (2019). Kebiasaan Makan Makanan Tinggi Purin Dengan Kadar Asam Urat Di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–7. <https://doi.org/10.35790/Jkp.V7i2.27476>
7. Megawati, “Pengaruh Media Poster Terhadap Hasil Belajar Kosakata Bahasa Inggris,” *Getsempena English Education Jurnal* 4, No. 2 (2017): 101–117.
8. Nainggolan, O 2009, Prevalensi Dan Determinan Penyakit Rematik Di Indonesia, *Majalah Kedokteran Indonesia*, Vol. 59, No 12, Pp. 589
9. Purwaningsih, T 2009, “Faktor-Faktor Risiko Hiperurisemia”, Tesis, Universitas Diponegoro
10. Purwono, “Penggunaan Media Audio-Visual Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pacitan”, *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran* 2, No. 2 (2018),P. 129
11. Tambunan, N. A., & Nasution, M. R. (2021). Pengaruh Merokok Terhadap Kadar Asam Urat Pada Pria Dewasa Yang Mengonsumsi Tuak Di Kelurahan Sigulang-Gulang Kecamatan Siantar Utara. *SCRIPTA SCORE Scientific Medical Journal*, 2(2), 90–96. <https://doi.org/10.32734/Scripta.V2i2.3404>
12. Widyanto, W. F. (2017). Arthritis Gout Dan Perkembangannya. *Saintika Medika*, 10(2), 145. <https://doi.org/10.22219/Sm.V10i2.4182>
13. Zuriati, Z., & Suriya, M. (2020). Efektivitas Pemberian Jus Nenas Dalam Melancarkan Siklus Haid. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), 101–105.

