

**UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN MASYARAKAT DUSUN
KALA'PARAN TENTANG PENYAKIT ASAM URAT****Tandi Palette^{*}, Jetlin Patahuddin²**

Program Studi S1 Keperawatan Institut Toraja Raya Indonesia

tandipalette2@gmail.com^{*}**Abstrak**

Asam urat (arthritis gout) menjadi salah satu penyakit yang sering ditemukan dalam masyarakat, dibuktikan dari berbagai kasus komplikasi dari penyakit asam urat ini seperti gagal ginjal, batu ginjal dan lain-lain dan mengeluhkan gejala seperti kesemutan linu dan nyeri. Penderita mengalami rasa nyeri berulang pada persendiannya. Nyeri ini dapat menjadi lebih parah hingga sendi membengkak dan kemerahan. Oleh karena itu, penting bagi layanan kesehatan primer dan tenaga medis, khususnya perawat, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai Asam Urat.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Asam urat di Dusun Kala'paran Lembang Tandung Nanggala. Selain itu, hal ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat oleh institusi pendidikan sebagai bentuk kontribusi pada dunia kesehatan.

Tahap ini dilakukan melalui sarana edukasi yaitu memberikan pendidikan Kesehatan yang dapat mendorong individu supaya mampu memahami tentang pentingnya menjaga kesehatan dan pola hidup yang sehat sehingga terhindar dari penyakit Asam Urat.

Masyarakat di Dusun Kala'paran Lembang Tandung Nanggala cenderung memiliki gejala penyakit asam urat, hal ini dapat dimungkinkan terjadi oleh pola makan, sehingga dianjurkan untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi purin seperti daging merah, jeroan, dan *seafood* yang berlebih.

Hasil pada kegiatan pengabdian ini bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang penyakit Asam urat. Masyarakat diharapkan menghindari faktor risiko penyakit Asam urat seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi purin, minuman manis, alkohol serta rutin melakukan pemeriksaan Asam urat di Posyandu Lansia atau di Puskesmas terdekat, menjaga pola makan dengan membatasi asupan tinggi purin.

Kata Kunci: Asam Urat, Kesehatan**Abstract**

Gout (gout arthritis) is a common condition in the general population, as evidenced by various complications associated with the disease, such as kidney failure, kidney stones and others, and symptoms such as tingling, stiffness and pain. Sufferers experience recurrent pain in their joints.

This pain can become more severe, leading to joint swelling and redness. Therefore, it is important for primary healthcare services and medical staff, particularly nurses, to raise public awareness about gout.

This study aims to improve knowledge of gout in the hamlet of Kala'paran, Lembang Tandung Nanggala. Furthermore, it represents a form of community service by educational institutions as a contribution to the health sector.

This stage is carried out through educational initiatives, namely by providing health education designed to encourage individuals to understand the importance of maintaining good health and adopting a healthy lifestyle, thereby helping them to avoid gout.

Residents of Kala'paran Lembang Tandung Nanggala hamlet tend to exhibit symptoms of gout; this may be due to their diet, so it is recommended that they reduce their excessive consumption of purine-rich foods such as red meat, offal and seafood.

The outcome of this community outreach initiative was an improvement in the public's knowledge and attitudes regarding gout. The public is encouraged to avoid risk factors for gout, such as a diet high in purines, sugary drinks and alcohol, and to undergo regular gout screenings at the Posyandu Lansia or their nearest community health centre, whilst maintaining a healthy diet by limiting their intake of high-purine foods.

Keywords: Gout, Health

*Correspondent Author :

Email : tandipalette2@gmail.com

PENDAHULUAN

Asam urat merupakan salah satu penyakit degeneratif yang mempengaruhi sendi dan umumnya sering ditemukan pada kelompok usia lanjut, walaupun terkadang juga dapat muncul pada kelompok usia yang lebih muda (Astrilian & Yuniartika, 2024). Oleh karena itu, sangat penting bagi layanan kesehatan primer dan tenaga medis, khususnya perawat, untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai risiko penyakit Asam urat.

Menurut World Health Organisation (WHO) pada tahun 2025 sekitar 335 orang di dunia menderita radang sendi akibat asam urat dengan prevalensi yang terus meningkat dipengaruhi oleh faktor seperti usia, obesitas dan pola makan. Penyakit ini tidak lagi terbatas pada lansia, melainkan telah menjadi ancaman nyata bagi kelompok usia yang lebih muda. Berdasarkan Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan angka prevalensi penyakit sendi, termasuk asam urat, berada di angka 7,3% hingga 12,9% berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan, dan melonjak hingga 25% - 25,7% berdasarkan keluhan gejala. Di Indonesia, tingginya prevalensi didorong oleh kebiasaan mengonsumsi makanan yang kaya purin secara berlebihan (seperti jeroan dan *seafood*), gaya hidup kurang sehat, hingga obesitas.

Selain faktor usia dan pola makan, terdapat beberapa faktor risiko lain yang dapat memicu terjadinya penyakit asam urat pada lansia antara lain obesitas, hipertensi, gangguan fungsi ginjal, serta penggunaan obat-obatan tertentu seperti diuretik. Kurangnya asupan cairan dan kebiasaan merokok juga diketahui dapat

memperburuk kondisi ini (Aida et al., 2026). Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin guna mendeteksi dini peningkatan kadar asam urat dalam tubuh dan mencegah komplikasi yang lebih serius.

Asam urat masih menjadi masalah kesehatan yang banyak dialami oleh penduduk dunia, khususnya di Indonesia. Oleh karena itu, pengetahuan yang memadai sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan pasien terhadap perawatan diri (Thome et al., 2022). Penyuluhan kesehatan menjadi instrumen penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penyakit asam urat . Berdasarkan fakta tersebut, pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit asam urat di Dusun Kala'paran Lembang Tandung Nanggala. Selain itu, hal ini merupakan bentuk kontribusi kepada masyarakat oleh institusi pendidikan pada dunia kesehatan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan melakukan Penyuluhan Kesehatan tentang penyakit Asam urat di Dusun Kala'paran Lembang Tandung Nanggala. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi 4 (empat) tahapan, yaitu:

1. Pengenalan keadaan, gambaran/situasi:
 - a. Penyuluh siap untuk memaparkan materi yang akan disampaikan dan yang akan dilakukan
 - b. Penyuluh dan tim panitia melakukan pemeriksaan potensi dugaan penyakit asam urat yang di alami oleh masyarakat di lokasi tujuan.
 - c. Tim Panitia mengetahui daerah kerjanya termasuk sasaran, budaya dan masalah- masalahnya.
2. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah:

 - a. Pembentukan tim kinerja penyuluhan

Tim pelaksana berkumpul untuk mengadakan pertemuan persiapan dengan melibatkan pemateri dan anggota panitia kemudian dilanjutkan dengan pembekalan mengenai maksud, tujuan, rancangan program kegiatan dan beberapa hal teknis berkaitan dengan metode atau teknik pelaksanaan.
 - b. Penyusunan program kegiatan penyuluhan

Berdasarkan hasil identifikasi, hasil analisis permasalahan yang ada, hasil analisis kebutuhan, dan hasil analisis potensi dampak/manfaat, selanjutnya disusun program Penyuluhan Kesehatan tentang penyakit Asam urat di Dusun Kala'paran Lembang Tandung Nanggala.
3. Pelaksanaan

Tindakan dalam kegiatan ini berupa implementasi program yang telah direncanakan. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam implementasi program adalah melakukan penyuluhan penyakit asam urat.
4. Evaluasi

Tahap ini dilakukan evaluasi terkait materi yang telah disampaikan. Masyarakat bertanya kepada pemateri jika ada yang kurang dipahami terkait tentang penyakit asam urat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil PKM

Peserta penyuluhan kesehatan ini yang hadir adalah sebanyak 52 orang. Dalam kegiatan ini peserta didominasi oleh orang dewasa dan lanjut usia yang merupakan warga Dusun Kala'paran Lembang Tandung Nanggala dan mengikuti kegiatan penyuluhan ini dengan baik dari awal sampai selesai, tampak ada

beberapa peserta menyimak pemaparan materi penyakit asam urat. Kegiatan Penyuluhan Kesehatan ini yang dilaksanakan pada tanggal 17 Mei 2026 pukul 11.00 Wita di Gereja Toraja Jemaat Tandung, Kabupaten Toraja Utara, kegiatan ini dilaksanakan setelah ibadah hari minggu dan mendapatkan antusias yang tinggi dari peserta yang hadir dalam kegiatan tersebut. Kegiatan ini dinilai sangat bermanfaat untuk edukasi kesehatan bagi masyarakat.

B. Pembahasan

Penyuluhan merupakan usaha untuk mengubah pengetahuan, sikap, kebiasaan dan keterampilan dengan membantu, mempengaruhi dan memotivasi masyarakat sehingga dapat meningkatkan taraf hidupnya. Penyuluhan diselenggarakan secara sistematis ditujukan pada masyarakat agar tertarik dan, mampu memperbaiki atau meningkatkan kesejahteraan keluarganya dan masyarakat luas (Sosial et al., 2025).

Tujuan diberikan penyuluhan kesehatan ini diharapkan dapat membantu dan bermanfaat bagi masyarakat, karena dengan penyuluhan ini dapat mendorong individu supaya mampu memahami dan mengerti tentang pentingnya menjaga kesehatan dan pola hidup yang sehat sehingga terhindar dari penyakit asam urat. Upaya promotif dan preventif pada asam urat dapat dilakukan dengan penyuluhan kesehatan dan screening kesehatan. penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang asam urat, termasuk faktor risiko, gejala, dan cara pencegahan (Marbun et al., 2023). Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan masyarakat dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka dan melakukan tindakan pencegahan yang tepat. Nilai normal kadar asam urat pada pria adalah 3,4 – 7,0 mg/dL, Wanita yaitu 2,4 – 6,0 mg/dL dan pada anak 2,0 – 5,5 mg/dL. Kegiatan ini juga sejalan dengan program pemerintah dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan pencegahan penyakit tidak menular.

Pada saat pemateri menjelaskan isi materi, peserta juga diberikan leaflet kemudian peserta diberikan posttest dalam secara lisan pertanyaan dari pemateri untuk mengetahui sejauh mana pengetahuannya sesudah diberikan materi. Hasilnya peserta tampak bisa memahami dan menjelaskan kembali terkait pertanyaan yang tanyakan oleh pemateri yang sama pertanyaannya dengan pretest. Para peserta tampak mengikuti penyuluhan dengan sangat antusias karena penyuluhan dilaksanakan dengan suasana yang menyenangkan dan tidak hanya pertanyaan saja yang muncul, namun tampak masyarakat menceritakan pengalamannya saat terkena asam urat atau gejala yang sering mereka alami. Selain itu masyarakat antusias pada penyuluhan karena pemateri menggunakan bahasa yang komunikatif dan menggunakan bahasa daerah sehingga mudah dipahami.

Asam urat dapat dicegah dengan membatasi asupan tinggi purin (seperti jeroan, daging merah, dan alkohol), menjaga berat badan ideal, rutin berolahraga aerobik dengan intensitas sedang secara teratur dapat menjaga metabolisme dan berat badan, serta memperbanyak minum air putih untuk membantu pembuangan asam urat melalui urine (Aida et al., 2026). Hindari minuman manis bersoda atau jus buah yang mengandung pemanis buatan fruktosa, karena dapat memicu pembentukan asam urat.

Selain itu masyarakat harus perbanyak konsumsi sayuran, buah-buahan (terutama ceri yang kaya antosianin), dan produk susu rendah lemak yang terbukti dapat membantu menurunkan kadar asam urat. Cek kadar asam urat secara berkala melalui tes darah untuk memantau apakah kadarnya masih dalam batas normal (Astrilian & Yuniartika, 2024). Bagi masyarakat yang memiliki riwayat asam urat turunan atau faktor risiko lainnya, konsumsi obat pencegah (seperti allopurinol) sesuai resep dokter sangat penting.

Penyuluhan ini menjadi sangat penting karena dengan pendidikan kesehatan ini, diharapkan peserta pelatihan dapat memahami dan

mengimplementasikan pola hidup sehat sehingga terhindar dari resiko penyakit asam urat (Suandika et al., 2024)

KESIMPULAN

Hasil kegiatan pengabdian ini bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang penyakit asam urat. Permasalahan penyakit asam urat dimulai dengan menghindari faktor risiko seperti kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi purin, minuman manis, alkohol serta rutin melakukan pemeriksaan Asam urat di Posyandu Lansia atau di Puskesmas terdekat, menjaga pola makan dengan membatasi asupan tinggi purin.



INSTITUT TORAJA RAYA INDONESIA
 SK Kemendikbudristek : 806/E/O/2023
 Jl. Poros Tallunglipu-Sa'dan, Rantepao, Kab. Toraja Utara 91833
 Tlp : 081354448099 <https://www.itri.ac.id>

Daftar Hadir Penyuluhan Asam Urat dan Diabetes Melitus (DM)
 Di Gedung Gereja Toraja Jema'at Tandung Nanggala
 Kelompok II Dusun Kala'paran

Hari/Tanggal : Minggu, 17 Mei 2026
 Pukul : 11.00 WITA s.d Selesai

No	Nama	Paraf	Keterangan
1.	Rani Sangisi	<i>[Signature]</i>	Mahasiswa
2.	Bertha Pura	<i>[Signature]</i>	masyarakat
3.	Albertin Pura	<i>[Signature]</i>	masyarakat
4.	Martina Rante	<i>[Signature]</i>	Masyarakat
5.	Salmah	<i>[Signature]</i>	masyarakat
6.	Rosalina Karangan	<i>[Signature]</i>	Masyarakat
7.	Hana Sulle	<i>[Signature]</i>	masyarakat
8.	SUMI PAGITA	<i>[Signature]</i>	MASYARAKAT
9.	REZHALDI S LIMBU	<i>[Signature]</i>	MAHASISWA
10.	JUSIANA BIRA SAPA	<i>[Signature]</i>	MASYARAKAT
11.	YUSEP BEADAKI	<i>[Signature]</i>	MASYARAKAT
12.	Mertin Pasanna	<i>[Signature]</i>	masyarakat
13.	In	<i>[Signature]</i>	masyarakat
14.	lcca	<i>[Signature]</i>	Mahasiswa
15.	Agustina	<i>[Signature]</i>	masyarakat
16.	Kesalinel. Paraku	<i>[Signature]</i>	Mahasiswa
17.	Adolpina	<i>[Signature]</i>	masyarakat
18.	Melinda P	<i>[Signature]</i>	masyarakat
19.	Juadika	<i>[Signature]</i>	Mahasiswa
20.	Kristina Tubung	<i>[Signature]</i>	Mahasiswa
21.	IMANUELAH I.	<i>[Signature]</i>	Mahasiswa

22	Ruralin S. Lep	Mahasiswa	[Signature]
23	Fany Ramon	Mahasiswa	[Signature]
24	Mira	Mahasiswa	[Signature]
25	Lavina Zolrini	Mahasiswa	[Signature]
26	Zaritha Patricia	Mahasiswa	[Signature]
27	Franti Sanchelle	Mahasiswa	[Signature]
28	Afrisa subo	Mahasiswa	[Signature]
29	Eva	Mahasiswa	[Signature]
30	Mira	Mahasiswa	[Signature]
31	Reda	Mahasiswa	[Signature]
32	Dny	Mahasiswa	[Signature]
33	Eri	Mahasiswa	[Signature]
34	Jellin Palahudin	Mahasiswa	[Signature]
35	Jeliani	Mahasiswa	[Signature]
36	Bdani	Mahasiswa	[Signature]
37	Agul Nifio Lempit	Mahasiswa	[Signature]
38	Marlin Manting	Mahasiswa	[Signature]
39	Maria	Masyarakat	[Signature]
40	Julius P.	Masyarakat	[Signature]
41	Damaris	Masyarakat	[Signature]
42	Muti	Masyarakat	[Signature]
43	Hesza	Masyarakat	[Signature]
44	R. Purnama	Masyarakat	[Signature]
45	Vsala	Masyarakat	[Signature]
46	Hume	Masyarakat	[Signature]
47	Drs DED Prita	Masyarakat	[Signature]
48	Rh. Samil R.	Masyarakat	[Signature]
49	Pratiyanti D. P.	Masyarakat	[Signature]
50	Rita Bahu	Masyarakat	[Signature]
51	Nisa	Masyarakat	[Signature]
52	Adoifina Gimbata	Masyarakat	[Signature]

BIBLIOGRAFI

- Aida, N., Nurdin, N. M., Syahfitri, S., & Budyana, I. P. (2026). Penyuluhan Asam Urat Dan Pemeriksaan Asam Urat Di Kelurahan Koya Timur Distrik Muaratami Kota Jayapura Gout Counseling and Gout Examination in Koya Timur Village , Muaratami District , Jayapura City. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat*, 05(2), 47–53.
- Astrilian, T., & Yuniartika, W. (2024). Penyuluhan kesehatan masyarakat : Penatalaksanaan perawatan penderita asam urat menggunakan media booklet. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(1), 18–25.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.213>
- Marbun, P. H., Fikriansyah, D., Mulyana, F., Ruhjana, I. L., Hidayatulloh, M., Rahmadini, V., Saputra, R., Riani, N., Kumala, R. P. A., Lestari, V. D., Nadhir, A. A. D., Azzahra, D. Z., Gustinawati, M., & Ryyansyah, A. (2023). Penyuluhan dan Cek Kesehatan Tekanan Darah Gula Darah Asam Urat dan Kolestrol Gratis Sebagai Bentuk Pengabdian Masyarakat di Desa. *Jurnal Pengabdian Inovasi Dan Teknologi Kepada Masyarakat*, 3(2), 2–7.

- Sosial, H., Pengabdian, J., Juli, V. N., Jl, A., No, H., Agung, L., Jagakarsa, K., Selatan, J., & Jakarta, D. K. I. (2025). Penyuluhan Kesehatan pada Lansia : Strategi Pencegahan , Perawatan , dan Pengelolaan Penyakit Asam Urat untuk Meningkatkan Kesehatan Health Counseling for the Elderly : Prevention , Treatment , and Management of Gout to Improve Health and Well-being Progr. *Jurnal Pengabdian Dan Solidaritas Masyarakat*. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/harmoni.v2i3.1940>
- Suandika, M., Handayani, R. N., Muti, R. T., Nisa, Z., Nailli, Y. T., Afrilies, M. H., Syahputra, Y., Amana, T. S., Uci, T., & Muris, I. (2024). Penyuluhan penyakit asam urat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit asam urat di GOR Satria Purwokerto. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.30644/jphi.v6i2.870> ISSN:
- Thome, A. L., Amir, N., Said, F. F. I., Nompo, R. S., Patungo, Viertianingsih, Iksan, R. R., & Yeni, R. I. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Asam Urat Pada Masyarakat Di Kampung Nendali Distrik Sentani Timur Kabupaten Jayapura Angela. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5, 2546–2553. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i8.6553>