

## EDUKASI MENGENAL ASAM URAT DAN CARA PENCEGAHANNYA PADA LANSIA DITEBAT IJUK DILI

Thrisia Monica  
Lili Suryani  
Yuli Kurnia Putri

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Insani Sakti, Provinsi Jambi

Email Korespondensi: thrisiamonica12@gmail.com

### ABSTRAK

Asam urat merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh kelompok lanjut usia (lansia), seiring dengan menurunnya fungsi metabolisme tubuh dan ginjal yang berperan dalam pembuangan asam urat. Pada lansia, kondisi ini kerap menimbulkan nyeri sendi, kekakuan, pembengkakan, dan keterbatasan aktivitas yang berdampak pada kualitas hidup sehari-hari (Kemenkes RI, 2020; WHO, 2018). Wilayah Tebat Ijuk Dili memiliki jumlah lansia yang cukup signifikan, dengan sebagian besar masih aktif melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Namun, berdasarkan pengamatan awal dan kondisi umum masyarakat, pengetahuan lansia mengenai asam urat, faktor risiko, serta cara pencegahannya masih tergolong rendah. Banyak lansia menganggap nyeri sendi sebagai proses penuaan yang wajar sehingga tidak melakukan upaya pencegahan maupun pengendalian sejak dini (Riskesdas, 2018). Tujuan setelah diberikan pendidikan Kesehatan secara singkat, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam cara mengatasi atau mengurangi asam urat pada lansia di desa tebat ijuk dili. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan kesehatan tentang edukasi mengenal asam urat dan cara mencegahnya. Terdapat peningkatan pengetahuan dan kemampuan tentang cara mengontrol gejala asam urat pada lansia.

**Kata kunci** : pendidikan kesehatan, cara mengatasi asam urat, lansia dengan asam urat

### **ABSTRACT**

*Gout is a common health problem among the elderly, as the body's metabolic function and kidney function, which play a role in uric acid excretion, decline. In the elderly, this condition often causes joint pain, stiffness, swelling, and activity limitations, impacting daily quality of life (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2020; WHO, 2018). The Tebat Ijuk Dili area has a significant number of elderly people, with the majority still actively carrying out daily activities independently. However, based on initial observations and the general condition of the community, elderly people's knowledge about gout, its risk factors, and prevention methods remains relatively low. Many elderly people perceive joint pain as a normal aging process and therefore do not take preventive or control measures early (Risesdas, 2018). The objective of this brief health education is to increase knowledge and skills in managing or reducing gout among the elderly in Tebat Ijuk Dili village. The activities carried out included health education on gout and how to prevent it. Knowledge and skills on how to manage gout symptoms in the elderly have been improved.*

**Keywords :** health education, how to overcome gout, elderly with gout.

## 1. PENDAHULUAN

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, salah satunya adalah penyakit asam urat (gout). Penyakit ini terjadi akibat penumpukan kristal asam urat pada sendi yang menimbulkan rasa nyeri, bengkak, dan peradangan (Arifuddin et al., 2024). Kondisi ini sangat memengaruhi kualitas hidup lansia, karena dapat membatasi mobilitas dan aktivitas sehari-hari. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi penyakit asam urat pada lansia terus meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada mereka yang memiliki riwayat konsumsi makanan tinggi purin dan gaya hidup yang kurang aktif (Yansyah & Marita, 2024).

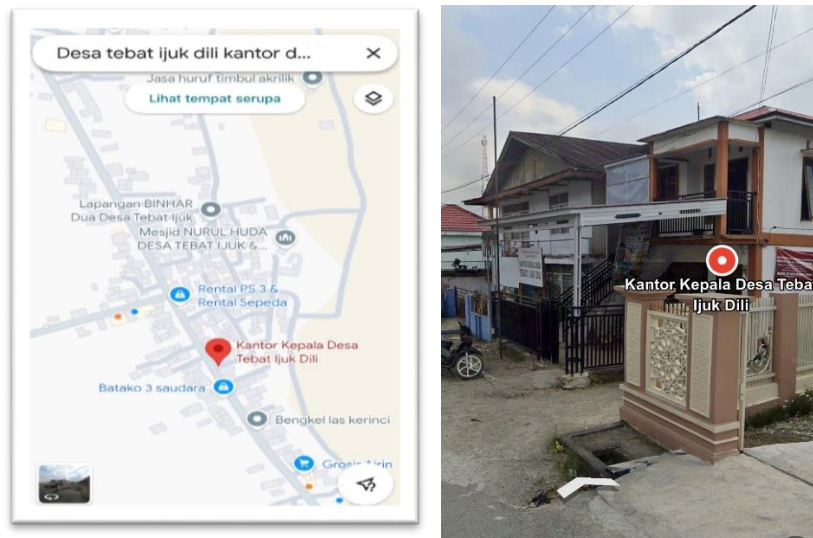
Selain faktor usia dan pola makan, terdapat beberapa faktor risiko lain yang dapat memicu terjadinya penyakit asam urat pada lansia. Faktor-faktor tersebut meliputi obesitas, hipertensi, gangguan fungsi ginjal, serta penggunaan obat-obatan tertentu seperti diuretik. Kurangnya asupan cairan dan kebiasaan merokok juga diketahui dapat memperburuk kondisi ini (Andini et al., 2024). 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. Upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit asam urat pada lansia dapat dilakukan melalui perubahan gaya hidup yang sehat. Mengatur pola makan dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan, makanan laut, dan daging merah sangat dianjurkan. Selain itu, meningkatkan aktivitas fisik sesuai kemampuan, menjaga berat badan ideal, serta memperbanyak konsumsi air putih dapat membantu menurunkan risiko serangan asam urat (Handayani et al., 2024). Dengan edukasi yang tepat dan dukungan keluarga, lansia dapat menjalani hidup yang lebih sehat dan produktif meskipun memiliki risiko penyakit asam urat.

Kurangnya pengetahuan lansia tentang penyebab, pencegahan, dan perawatan penyakit asam urat menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi kesehatan mereka. Selain itu, mitos yang berkembang di masyarakat mengenai pantangan makanan dan pengobatan tradisional tanpa dasar ilmiah seringkali menyebabkan penanganan yang kurang tepat (Putri et al., 2024). Oleh karena itu, dibutuhkan upaya edukatif melalui kegiatan penyuluhan kesehatan yang terstruktur dan mudah dipahami oleh lansia, agar mereka mampu merawat diri secara mandiri serta meningkatkan kesadaran akan

pentingnya pengelolaan penyakit asam urat secara benar. Penyuluhan kesehatan yang efektif sebaiknya melibatkan berbagai metode, seperti ceramah, diskusi kelompok, serta penggunaan media visual yang menarik dan mudah dimengerti. Dengan pendekatan yang interaktif, lansia dapat lebih mudah memahami informasi yang diberikan dan merasa termotivasi untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, keterlibatan keluarga dan kader kesehatan setempat juga sangat penting untuk memberikan dukungan moral dan membantu lansia dalam mempraktikkan perilaku hidup sehat (Sari et al., 2024).

## 2. MASALAH

Alasan kami memilih tempat kegiatan di Desa tebat ijuk dili adalah karena banyak lansia belum mengetahui apa itu asam urat dan bagaimana cara mengatasi asam urat . Selain itu, pengetahuan lansia tentang asam urat masih sangat minim. Dan tujuan khusus dari penatalaksanaan dan pelatihan singkat ini adalah agar lansia dengan asam urat mengerti dan memahami bagaimana cara mengatasi asam urat dengan menggunakan bahan herbal.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.

### 3. METODE

#### a. Tujuan Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan adalah pembuatan preplanning, persiapan penyajian leaflet dan cara mengatasi asam urat dengan obat herbal. Pembuatan leaflet dimulai pada hari senin 24 November 2025, pada tanggal 27 November 2025 dilakukan pengecekan untuk persiapan penatalaksanaan dan edukasi singkat dalam mengatasi asam urat dengan menggunakan obat herbal(daun salam).

#### b. Tahap pelaksanaan

Acara ini dengan pemberitahuan kepada Kepala Desa Tebat Ijuk Dili untuk mengarahkan lansia dengan keluhan asam urat untuk berkumpul. Dan dilanjutkan dengan cara penggunaan obat herbal(daun salam).

#### c. Evaluasi

##### 1) Struktur

Peserta hadir sebanyak 10 orang lansia dengan asam urat di Desa Tebat ijuk dili. Setting tempat sudah sesuai dengan rencana yang dibuat dan perlengkapan yang dilakukan untuk penyuluhan sudah tersedia dan sudah digunakan sebagaimana mestinya. Penggunaan bahasa yang digunakan sudah komunikatif dalam penyampaianya, lansia dapat memahami materi yang sudah disampaikan tim pengabdian masyarakat dan dapat memfasilitasi audiensi selama berjalannya penyuluhan.

##### 2) Proses

Pelaksanaan kegiatan jam 09.00 wib s/d selesai. Sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pelaksanaan dalam kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 28 November 2025 di rumah salah satu lansia. Pelaksanaan dan pelatihan singkat ditujukan pada lansia dengan asam urat yang belum tahu cara mengatasi asam urat dengan cara menggunakan obat herbal. Media dan alat yang disediakan berupa leaflet dan infocus. Metode yang digunakan adalah penyuluhan, tanya jawab atau evaluasi. Berikut gambar pelaksanaan kegiatan.



Gambar 2.2 Foto Kegiatan PKM



Gambar 2.3 Kegiatan PKM



Gambar 2.4 Selesai Kegiatan PKM

## 5. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan penyuluhan pada lansia dalam memahami tentang asam urat dapat disimpulkan :

1. Terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang asam urat
2. Terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang cara mengontrol asam urat dengan menggunakan obat herbal (daun salam)

## DAFTAR PUSTAKA

- Lestari, N. E., & Herliana, I. (2025). Penyuluhan Kesehatan pada Lansia: Strategi Pencegahan, Perawatan, dan Pengelolaan Penyakit Asam Urat untuk Meningkatkan Kesehatan. *Harmoni Sosial: Jurnal Pengabdian Dan Solidaritas*, 2(3), 212-223.
- Maimaznah, Maimaznah *Masyarakat*. "Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Pemberian Daun Salam Pada Pasien Dengan Asam Urat di Wilayah RT 10 Kelurahan Murni." *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* 2.1 (2020): 50-58.
- Dewi, R. K., & Widowati, W. (2017). Aktivitas Antioksidan Ekstrak Daun Salam (*Syzygium polyanthum*) dan Fraksi-Fraksinya. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*.