

Pendekatan Komunitas Untuk Edukasi Dan Pencegahan Asam Urat

¹Tri Damayanti Syamsul*, ²Kasmawati Karim, ³Ridwan, ⁴Lala

¹Akper MappaOudang Makassar, Indonesia

*Corresponding Autor Email: tdamayanty@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Asam urat merupakan penyakit yang disebabkan karena meningkatnya asupan makanan kaya purin, dan kurangnya *intake* cairan (air putih), sehingga proses pembuangannya melalui ginjal menurun. Apabila asupan dan pola makan tidak di ubah maka kadar asam urat darah yang berlebihan akan menimbulkan penumpukan kristal asam urat, apabila kristal berada dalam cairan sendi maka akan menyebabkan penyakit asam urat. Penyakit asam urat juga terjadi di Dusun Ambarawa Desa Kebunsari Kecamatan Wonomulyo Sulawesi Barat. Oleh karena itu, kita melakukan pemeriksaan gratis untuk mengetahui jumlah warga Dusun Ambarawa Desa Kebunsari yang terkena asam urat. Dari pemeriksaan gratis yang dilakukan kita mendapatkan 23 orang yang terkena penyakit asam urat. Namun, kebanyakan warga Dusun Ambarawa Desa Kebun sari tidak mengetahui penyebab mereka terkena asam urat, sehingga kita melakukan penyuluhan tentang Diet asam urat. **Tujuan:** Memberikan pemahaman dan pengetahuan terkait Diet untuk mencegah asam urat, pada masyarakat Dusun Ambarawa Desa kebunsari Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polman Sulawesi Barat. Pelaksanaan kegiatan pada hari Minggu, 27 April 2025 di sanggar tani Dusun Ambarawa Desa Kebunsari Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polman Sulawesi Barat. Metode yang di gunakan adalah penyuluhan tatap muka, ceramah, powerpoint, leaflet, tanya jawab, dan diskusi mengenai Diet untuk penderita asam urat. Kegiatan dapat berjalan baik dan lancar dan tanggapan sekdes, kadus, serta warga sangat baik. Masyarakat merasa bahwa sebagai warga masyarakat dapat mengetahui atau memahami tentang Diet asam urat dan pencegahannya. **Metode:** Untuk mengumpulkan data dan informasi dalam pengkajian, metode yang digunakan yaitu wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumen.

Kata Kunci : Diet, Asam urat, Pencegahan

ABSTRACT

Background: Gout is a disease caused by increased intake of purine-rich foods and insufficient fluid intake (water), which decreases the process of excretion through the kidneys. If intake and diet are not changed, excessive blood uric acid levels will cause the accumulation of uric acid crystals, if the crystals are in the joint fluid, it will cause gout. Gout also occurs in Ambarawa Hamlet, Kebunsari Village, Wonomulyo District, West Sulawesi. Therefore, we conducted a free examination to determine the number of residents of Ambarawa Hamlet, Kebunsari Village who suffered from gout. From the free examination, we found 23 people who suffered from gout. However, most residents of Ambarawa Hamlet, Kebunsari Village did not know the cause of their gout, so we conducted counseling on the gout diet. **Objective:** To provide understanding and knowledge regarding diet to prevent gout, in the community of Ambarawa Hamlet, Kebunsari Village, Wonomulyo District, Polman Regency, West Sulawesi. The activity was held on Sunday, April 27, 2025, at the Ambarawa Hamlet Farmers' Studio, Kebunsari Village, Wonomulyo District, Polman Regency, West Sulawesi. The methods used were face-to-face counseling, lectures, PowerPoint presentations, leaflets, questions and answers, and discussions regarding diets for gout sufferers. The activity ran smoothly, and the response from the village secretary, hamlet head, and residents was very positive. The community felt that they, as members of the community, could learn and understand about gout diets and prevention. **Methods:** To collect data and information in the assessment, the methods used were interviews, observation, physical examinations, and document studies.

Keywords : Diet, Gout, Prevention

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, kita cukup akrab dengan penyakit asam urat. Menurut Merta asam urat adalah produk tambahan hasil metabolisme normal dari pencernaan protein makanan yang mengandung purin (terutama jeroan dan beberapa jenis sayuran seperti kacang-kacangan dan buncis) atau dari penguraian purin (sel tubuh yang rusak), yang seharusnya dibuang melalui ginjal dan feses.

Berdasarkan data *World health organization* (WHO, 2022) prevalensi asam urat di Eropa dan Amerika Utara hampir sama yaitu 0,30% dan 27% sedang pada populasi Asia Tenggara dan New Zealand prevalensinya lebih tinggi. Lebih dari 90% serangan asam urat primer terjadi pada laki-laki sedangkan pada wanita jarang terjadi sebelum menopause. Penderita asam urat di seluruh dunia mencapai angka 355 juta jiwa di tahun 2022, artinya 1 dari 6 orang di dunia ini menderita asam urat. Di Indonesia, prevalensi penyakit tidak menular tertinggi pada orang dewasa dan lansia adalah penyakit asam urat (30,3%). Sedangkan di Dusun Ambarawa tercatat 23,7% dari total penyakit yang diderita selama 1 bulan terakhir.

Asam urat menyebabkan nyeri yang tidak tertahankan, pembengkakan, dan rasa panas di persendian. Meski semua sendi di tubuh bisa terkena asam urat, namun yang paling sering terserang adalah sendi jari tangan, lutut, pergelangan kaki, dan jari kaki. Pada desa kebunsari masih banyak ditemukan gejala asam urat, dikarenakan konsumsi makanan yang kurang tepat dan juga kurangnya informasi mengenai Diet asam urat.

Faktor risiko asam urat yaitu karena tidak menjaga pola makan yaitu dengan memakan sefood, jeroan, tempe, tahu dan alkohol yang banyak mengandung purin. Seseorang yang memiliki keluarga dengan riwayat penyakit asam urat salah satu faktor risiko yang dapat menyebabkan asam urat.

METODE

Kegiatan penyuluhan asam urat ini dihadiri oleh sekdes, kasus, dosen serta Mahasiswa Akper Mappaoudang tingkat 3 sebagai pemateri dan panitia. Jumlah peserta penyuluhan sebanyak 34 orang ibu-ibu dan bapak-bapak yang dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 27 April 2025 di Dusun Ambarawa Desa Kebunsari Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polman Sulawesi Barat. Metode yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan kepada warga menggunakan powerpoint serta leaflet tentang asam urat secara garis besar dan cara pencegahannya dengan memberikan kesempatan pertanyaan setelah penyuluhan serta sharing pengalaman.

HASIL

Berikut hasil dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat di lihat berikut :



PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan masyarakat yang berjudul asam urat secara garis besar dan cara pencegahannya di Dusun Ambarawa Desa Kebunsari, selama 1 hari. Kegiatan ini di lakukan dengan penyuluhan atau pemaparan materi. Kegiatan penyuluhan Masyarakat yang berjudul “Upaya peningkatan pengetahuan warga masyarakat Dusun Ambarawa Desa kebunsari Kecamatan Wonomulyo Kabupaten Polman Sulawesi Barat mengenai Diet tentang asam urat” yang di lakukan selama 1 hari di sanggar tani Dusun Ambarawa Desa Kebunsari pada hari Minggu. Kegiatan yang di laksanakan adalah memberikan edukasi kepada masyarakat Dusun Ambarawa Desa Kebunsari terkait Diet tentang asam urat, pantangan atau batasan memakan makanan, sehingga warga dapat menghimbau pantangan makanan yang akan di konsumsi. Kegiatan penyuluhan asam urat secara garis besar dan cara pencegahannya telah berhasil di lakukan secara kondusif tanpa ada pengumpulan massa sehingga kegiatan sosialisasi dapat berjalan lebih efektif dan efisien. Kegiatan penyuluhan asam urat secara garis besar dan cara pencegahannya terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat yang menjadi mitra pengabdian ini di harapkan masyarakat dapat mengaplikasikan di kehidupan sehari-hari dan dapat menjaga diet untuk mengurangi asam urat.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berhasil di lakukan secara kondusif di dapatkan setelah pendidikan kesehatan masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan yang tinggi setelah di berikan penyuluhan tentang upaya peningkatan pengetahuan mengenai asam urat, kegiatan penyuluhan Diet tentang asam urat terbukti meningkatkan pengetahuan pada masyarakat sehingga dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat yang menjadi mitra penyuluhan ini di harapkan dapat menerapkan diet tentang asam urat, penyuluhan ini di lakukan untuk mendorong dan mengetahui seberapa besar masyarakat dalam pengetahuannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatta, E. W., & Putra, A. A. G. R. Y. (2024). Potensi Pemanfaatan Kandungan Flavonoid Tanaman Kumis Kucing (*Orthosiphon stamineus*) Sebagai Agen Terapi Asam Urat. *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 3(12), 4867-4874.
- Kusumayanti, G. D., Wiardani, N. K., & Sugiani, P. P. S. (2014). Diet mencegah dan mengatasi gangguan asam urat. *Jurnal Ilmu Gizi*, 5(1), 69-78.
- Udiani, N. N. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Desa Kendek & Bone Baru Wilayah Kerja Puskesmas Lokotoy Kabupaten Banggai Laut. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 12-19.
- Widianto, F., & Surya, D. O. (2024). POLA MAKAN YANG TIDAK BAIK MENYEBABKAN KEJADIAN ASAM URAT PADA MASYARAKAT KABUPATEN BUNGO. *JURNAL KESEHATAN PIJAR*, 3(1), 1-5.
- Azwar, Y., Ningsih, R. S., Kamilah, G., Marsaulina, M., Bintang, K. R., Iwastuti, R., ... & Nofica, E. (2024). Perancangan Aplikasi Website Lansia Mandiri Sebagai Media Membantu Mengontrol Diabetes Melitus, Asam Urat, Hipertensi Pada Lansia. *COVIT (Community Service of Tambusai)*, 4(1), 1-6