

## PENYULUHAN KESEHATAN DAN TATALAKSANA PENYAKIT ASAM URAT DI POSYANDU LANJUT USIA DESA JATISARI, MAJASEM, NGAWI

Fashabilla Firstlanda Jasmine<sup>1</sup>, Dita Dwi Alifia<sup>2</sup>, Nur Najmi Hidayati<sup>3</sup>, Faza Nur Firdausi<sup>3</sup>, Rara Sativa Anjani<sup>4</sup>, Putri Safinatun Najjah<sup>4</sup> and Satwika Budi Sawitri<sup>5\*</sup>

<sup>1</sup>Prodi Farmasi, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Studi Agama Agama, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

<sup>3</sup>Prodi Pendidikan Bahasa Arab, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

<sup>4</sup>Prodi Hubungan Internasional, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

<sup>5</sup>Prodi Pendidikan Profesi Apoteker, Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

[satwika.budi.sawitri@unida.gontor.ac.id](mailto:satwika.budi.sawitri@unida.gontor.ac.id)

10.21111/jakes.v3i1.91

### Article info:

Submitted : 17-03-2025

Revised : 20-04-2025

Accepted : 21-05-2025



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

### Publisher:

PC IAI Sragen

### ABSTRAK

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya strategis dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai berbagai penyakit tidak menular, termasuk asam urat. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Posyandu, Dusun Jatisari, Desa Majasem, Ngawi, dengan menggunakan media informatif berupa leaflet. Penyuluhan ditujukan kepada lansia peserta Pos Pelayanan Lanjut Usia (POSLANSIA) serta ibu-bapak yang datang untuk mengantarkan anak atau cucu mereka dalam program rutin Posyandu. Tujuan utama dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi terkait penyakit asam urat atau gout, faktor risiko, serta pencegahan melalui pola hidup sehat, terutama dalam konteks menjalankan ibadah puasa. Kegiatan ini dilaksanakan oleh kader Posyandu yang berkolaborasi dengan mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) 36 dari Universitas Darussalam Gontor. Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki kadar asam urat yang tinggi, terutama dalam rentang usia 30-50 tahun serta lansia di atas 60 tahun. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pola hidup sehat menjadi aspek penting dalam mengendalikan kadar asam urat guna meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

**Kata Kunci:** Asam Urat; Lansia; Penyuluhan; Posyandu

### ABSTRACT

Health counseling is one of the strategic efforts to raise public awareness about various non-communicable diseases, including gout. This counseling activity was conducted at the Posyandu (Integrated Health Post) in Dusun Jatisari, Desa Majasem, Ngawi, using informative media in the form of leaflets. The counseling targeted elderly participants of the Elderly Service Post (POSLANSIA) as well as parents who brought their children or grandchildren to the routine Posyandu program. The primary objective of this activity was to educate the community about gout, its risk factors, and prevention methods through a healthy lifestyle, particularly in the context of observing fasting during Ramadan. This activity was carried out by Posyandu cadres in collaboration with students from the 36th Thematic Community Service Program (KKNT) of Universitas Darussalam Gontor. The results of the counseling revealed that the majority of participants had high uric acid levels, particularly those aged 30-50 years and elderly individuals over 60 years old. Therefore, understanding a healthy lifestyle is crucial in managing uric acid levels to improve the overall well-being of the community.

**Keywords:** Uric Acid; Geriatric; Health Education; Integrated health Post

## 1. PENDAHULUAN

Salah satu pilar utama dalam Islam yang perlu ditekankan adalah ibadah puasa. Puasa merupakan serangkaian kegiatan luar biasa, dimana didalamnya kita diajarkan untuk jujur terhadap diri kita sendiri. Puasa berperan sebagai langkah awal untuk mensucikan diri yang telah terpengaruh oleh berbagai penyakit baik secara fisik maupun mental. Dengan kata lain, puasa itu membawa terhadap Kesehatan yang optimal bagi tubuh dan jiwa tanpa memerlukan terapi, obat-obatan, ataupun prosedur medis lainnya. (Al Hafiz *et al.*, 2023). Bulan Ramadhan adalah bulan dengan penuh keberkahan, dimana keberkahannya tidak hanya sebatas pada urusan akhirat saja tetapi menyangkut urusan dunia juga termasuk tentang kesehatan. Pada momen-momen ini merupakan kesempatan terbaik untuk kembali kepada gaya hidup yang sehat dan teratur, karena dengan melakukan puasa seorang muslim akan dapat mengatur pola makannya (Latipah *et al.*, 2023).

Puasa memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan. Selain menjadi salah satu kewajiban bagi agama islam, puasa juga memberikan dampak yang positif bagi Kesehatan tubuh terutama bagi lansia yang menderita asam urat. Selama bulan puasa, makanan dan minuman yang masuk kedalam tubuh orang yang berpuasa dapat membersihkan tubuh dari toksin dan membantu mengatur kadar gula darah, serta memulihkan sel-sel tubuh (Al Hafiz *et al.*, 2023). Akan tetapi, jika hal tersebut tidak di jalankan dengan pola makan yang tepat, maka puasa akan memperburuk kondisi tubuh bagi penderita penyakit tersebut. Hal tersebut di karenakan banyak penderita asam urat yang tanpa sadar mengkonsumsi purin. Sebagian besar purin adalah makanan yang mengandung protein seperti daging, jeroan, seafood, dan kacang-kacangan (Amrullah *et al.*, 2023). Jika mengerjakan puasa tidak ada batasan umurnya yaitu semua umat muslim dengan beberapa persyaratannya, lalu bagaimana dengan penyakit?

Penyakit bisa datang kapan saja di berbagai umur manusia, tetapi biasanya ada beberapa faktor umur yang rentan terkena penyakit seperti lansia. Seiring dengan meningkatnya populasi lanjut usia, pemerintah telah merumuskan berbagai kebijakan pelayanan kesehatan bagi para lansia itu sendiri. Penyebabnya adalah karena seiring dengan bertambahnya usia maka terjadilah penyakit degeneratif antara lain yaitu asam urat. Peningkatan kadar asam urat sering dialami oleh pria dan wanita yang berusia diatas usia 40 tahun, adanya penurunan estrogen dan penurunan berbagai fungsi organ pada usia lanjut juga menjadi penyebab kadar asam urat meningkat seiring peningkatan usia. Asam urat atau gout arthritis merupakan penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh yang berlebihan, penyakit ini dapat berdampak pada menurunnya fungsi fisik terutama pada ekstremitas bawah dan beresiko tinggi adanya penyakit jantung, ginjal, dan kematian (Sari, 2019).

Penyakit asam urat atau yang biasa dikenal dengan gout arthritis merupakan suatu penyakit yang disebabkan oleh penimbunan kristal monosodium urat di dalam tubuh seseorang. Asam nukleat terdapat di dalam inti sel tubuh yang merupakan salah satu komponen yang terdapat dalam kandungan purin dan hal ini akan menyebabkan terjadinya asam urat (Dungga, 2022). Penyakit ini merupakan salah satu penyakit metabolisme yang dapat disebabkan oleh kebiasaan mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung tinggi purin dan dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah, dan ini disebut dengan pola makan yang tidak baik dan berakibat untuk meningkatkan kadar asam urat dan memperparah penyakit tersebut (Lindawati and Febriyona, 2023). Dengan datangnya bulan Ramadhan ini maka akan memperbaiki kembali pola makan kita dan mengurangi bahkan menghilangkan kebiasaan-kebiasaan buruk, karena dampak puasa bagi kesehatan itu sangat bagus dan positif. Puasa dapat memicu proses autophagy yaitu keadaan dimana sel-sel tubuh membersihkan diri dari zat-zat berbahaya dan sel-sel mati yang berkontribusi untuk meremajakan sel dan perlindungan terhadap penyakit (Al Hafiz *et al.*, 2023).

Penyakit ini rata-rata diderita oleh para lanjut usia yang mengalami penurunan daya tahan tubuh diakibatkan usia yang berlanjut. Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menunjukkan peningkatan tiap tahunnya, seiring bertambahnya penduduk lanjut usia di Indonesia, pemerintah

melakukan berbagai upaya untuk pelayanan kesehatan untuk manusia lanjut usia yang diharapkan dapat meningkatkan angka hidup. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan terhadap lansia tentang penyakit asam urat, terutama saat berpuasa. Kegiatan Pendidikan ini dilakukan untuk membantu Masyarakat khususnya lansia untuk lebih mengerti dan memahami apa itu asam urat dan cara mencegahnya (Sari, 2019).

Berdasarkan kegiatan tersebut terbentuklah layanan Kesehatan seperti posyandu. Dari posyandu tersebut diharapkan mampu memberi pengetahuan kepada lansia akan pentingnya menjaga Kesehatan dan pencegahan dini terhadap penyakit asam urat sehingga terhindar dari penyakit yang di timbulkan (Sari, 2019). Penderita asam urat dapat menjalankan puasa dengan nyaman jika mereka menerapkan pola makan yang seimbang dan menghindari segala hal yang menjadi pemicu bagi penyakit asam urat. Maka dari itu kami mengadakan penyuluhan di tempat kami mengabdikan diri di masyarakat, yaitu penyuluhan terhadap asam urat bagaimana asam urat terjadi lalu bagaimana pencegahannya dan memberi tahu pola makan yang baik dan benar bagi para penderita asam urat. Rata-rata faktor penyebab asam urat itu sendiri diakibatkan oleh perubahan gaya hidup tradisional ke gaya hidup modern yang dijalani para penderita di desa kami, dan ketidak tahuan mereka akan asupan yang mereka makan setiap harinya (Handayani, 2017).

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit asam urat, seperti penyebabnya, gejala dan dampak terhadap Kesehatan lansia terutama saat berpuasa. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran Masyarakat, khususnya lansia, akan pentingnya menjaga Kesehatan tubuh dan melakukan pencegahan dini terhadap penyakit asam urat.

## 2. METODE

Pengabdian dilakukan dengan metode edukasi deskriptif menggunakan pendekatan kualitatif. Tujuan dari metode ini adalah untuk memperoleh Gambaran secara sistematis yang melibatkan partisipasi serta kolaborasi aktif. Pengabdian dilakukan oleh Mahasiswa KKNT 36 kelompok 27, Dusun Jatisari di Desa Majasem dengan tim POSLANSIA (Pos pelayanan Terpadu Lanjut Usia) dari ibu-ibu PKK Jatisari.

Kegiatan dilakukan dengan tahap persiapan oleh para tim. Kegiatan merupakan bentuk Kerjasama dari Mahasiswa KKNT 36 dengan tim POSLANSIA dari ibu PKK Dusun Jatisari. Kegiatan Sosialisasi mengenai manfaat puasa di bulan Ramadhan dan pola hidup sehat selama berpuasa dilaksanakan pada Selasa, 11 Maret 2025 bertepatan dengan jadwal posyandu. Sosialisasi dilakukan untuk memberikan edukasi kepada Masyarakat untuk bisa lebih bijak menjaga pola hidup ketika Ramadhan.

Edukasi mengenai penyakit asam urat yang memiliki prevalensi tinggi pada Masyarakat Dusun Jatisari, Desa Majasem. Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan. Kegiatan dilanjutkan dengan pengadaan cek Kesehatan terkait kadar asam urat dalam darah. Penyuluhan dilakukan secara individual (*one by one or by person*) oleh mahasiswa KKNT 36 Universitas Darussalam Gontor, yang didampingi oleh kader Posyandu. Penyampaian informasi dilakukan melalui diskusi interaktif serta pembagian leaflet yang berisi ringkasan informasi mengenai pencegahan dan pengelolaan asam urat. Sasaran kegiatan ini adalah warga Masyarakat Dusun Jatisari di Desa Majasem. Media yang digunakan dalam kegiatan ini adalah leaflet.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan mengenai asam urat yang dilaksanakan di Posyandu Dusun Jatisari, Desa Majasem, Ngawi, merupakan upaya edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai penyakit gout atau asam urat. Kegiatan ini ditujukan kepada para lansia peserta POSLANSIA (Pos Pelayanan Lanjut Usia) serta ibu-bapak yang datang mengantarkan anak maupun cucunya untuk mengikuti posyandu bulanan. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyebab, faktor risiko, serta pencegahan asam urat menjadi latar belakang utama

diadakannya penyuluhan ini. Media edukasi yang digunakan adalah leaflet, yang berisi informasi singkat dan mudah dipahami mengenai penyakit asam urat, faktor risiko, serta pola hidup sehat yang dapat membantu mengurangi risiko terkena penyakit ini.



**Gambar 1.** Kegiatan Edukasi dan Pengecekan Kadar Asam Urat pada Masyarakat Lansia

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pengecekan aspek subjektif kesehatan, seperti berat badan dan tinggi badan, yang merupakan bagian dari rangkaian alur pelayanan di POSLANSIA. Kegiatan ini dilakukan oleh kader Posyandu yang berkolaborasi dengan mahasiswa KKNT 36 dari Universitas Darussalam Gontor. Setelahnya, masyarakat yang hadir diberikan kesempatan untuk melakukan pengecekan tekanan darah serta kadar asam urat. Penyuluhan dilaksanakan secara bertahap di meja khusus, mengingat masyarakat datang pada waktu yang berbeda-beda karena latar belakang kesibukan yang beragam. Dalam sesi penyuluhan, disampaikan berbagai informasi mengenai pola hidup sehat, tips menjaga kesehatan selama bulan puasa, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghindari penyakit gout atau asam urat.



**Gambar 2.** Pelaksanaan kegiatan

Hasil pemeriksaan kesehatan yang dilakukan dalam kegiatan ini, ditemukan bahwa mayoritas masyarakat, baik dari kelompok lansia (>60 tahun) maupun kelompok usia produktif (30-50



tahun), memiliki kadar asam urat yang tinggi. Data ini juga diperkuat oleh informasi dari tenaga kesehatan setempat yang secara rutin terlibat dalam kegiatan POSLANSIA. Tingginya prevalensi penderita asam urat serta minimnya pemahaman masyarakat mengenai penyakit ini menjadi faktor utama yang mendorong pelaksanaan penyuluhan. Diharapkan dengan adanya edukasi ini, masyarakat dapat lebih memahami pentingnya perubahan pola hidup, terutama selama menjalani ibadah puasa di bulan Ramadan. Hal ini sejalan dengan visi yang diusung dalam kegiatan ini, yakni "Gaya hidup sehat adalah investasi terbaik untuk kehidupan yang sejahtera di masa depan."



Gambar 3. Media Edukasi



#### Gambar 4. Media Edukasi

Penyampaian materi dilakukan dengan metode pendekatan langsung atau *one on one*, di mana mahasiswa KKNT 36 memberikan edukasi secara individu kepada masyarakat yang hadir, didampingi oleh kader Posyandu. Metode ini dipilih agar peserta dapat lebih fokus dalam memahami informasi yang diberikan dan memiliki kesempatan untuk bertanya langsung apabila ada hal yang kurang jelas. Leaflet digunakan sebagai media edukatif untuk membantu masyarakat memahami informasi secara ringkas dan dapat dibawa pulang sebagai referensi. Dalam materi yang disampaikan, ditekankan bahwa salah satu faktor utama pemicu asam urat adalah konsumsi makanan tinggi purin, seperti jeroan, daging merah, serta beberapa jenis kacang-kacangan. Oleh karena itu, disarankan agar pola makan lebih diperhatikan dengan mengonsumsi makanan kaya serat dan memperbanyak asupan air putih. Meskipun sedang menjalankan ibadah puasa, konsumsi air putih tetap harus diperhatikan, terutama saat sahur dan berbuka, untuk membantu tubuh mengeluarkan purin melalui urin. Selain itu, masyarakat juga didorong untuk tetap aktif beraktivitas, seperti bekerja di ladang atau sawah, agar tubuh tetap bergerak dan metabolisme tetap terjaga selama berpuasa.

Selain memberikan edukasi mengenai gaya hidup sehat, penyuluhan ini juga menekankan pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan secara rutin di Posyandu Lansia. Dengan melakukan pemeriksaan secara berkala, masyarakat dapat lebih cepat mengetahui kondisi kesehatannya dan mengambil langkah pencegahan lebih dini sebelum penyakit berkembang menjadi lebih serius. Pemerintah sendiri telah memberikan perhatian khusus terhadap pencegahan penyakit tidak menular pada lansia dengan adanya program POSLANZIA, yang diatur dalam Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 Pasal 19, Peraturan Pemerintah Nomor 43 Tahun 2004, serta Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 138 Ayat 1 dan 2. Diharapkan melalui pemahaman ini, kesejahteraan hidup lansia dapat meningkat, tidak hanya dari segi fisik, tetapi juga dari segi emosional, intelektual, sosial, dan spiritual.

Antusiasme masyarakat terhadap kegiatan penyuluhan ini terlihat dari tingginya tingkat partisipasi serta interaksi yang terjadi selama sesi berlangsung. Banyak peserta yang aktif bertanya mengenai cara mengelola asam urat serta penggunaan obat-obatan dalam mengendalikan penyakit ini. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki kesadaran dan ketertarikan yang tinggi dalam memahami lebih lanjut tentang kesehatan mereka. Beberapa peserta bahkan menyatakan bahwa mereka merasakan manfaat dari adanya penyuluhan ini, karena mendapatkan wawasan baru yang sebelumnya belum mereka ketahui. Kegiatan edukasi dan penyuluhan ini, diharapkan masyarakat tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat menurunkan angka kejadian asam urat di Dusun Jatisari dan sekitarnya.

#### 4. KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan mengenai penyakit asam urat tatalaksananya di Posyandu Lansia Dusun Jatisari telah berhasil dilaksanakan dan memberikan dampak positif serta bermanfaat bagi masyarakat. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa mayoritas peserta memiliki kadar asam urat yang tinggi, sehingga intervensi berupa edukasi mengenai pola hidup sehat menjadi langkah yang tepat. Penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko dan pencegahan asam urat, terutama dalam konteks menjalankan ibadah puasa. Lebih lanjut, kegiatan ini juga menegaskan pentingnya deteksi dini melalui pemeriksaan rutin di POSLANZIA guna meningkatkan kesejahteraan dan Kesehatan masyarakat secara keseluruhan serta memperbaiki kualitas hidup bagi lansia.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada mitra pengabdian kami POSYANDU Dusun Jatisari, Desa Majasem yang telah berkenan berkolaborasi dengan Universitas Darussalam Gontor yang telah memberi dukungan hingga terlaksananya kegiatan KKNT 2025 di desa Majasem hingga tercapainya luaran artikel ilmiah ini.

## 6. REFERENSI

- Al Hafiz, et al. 2023. Dampak Puasa untuk Kesehatan Mental dan Fisik. *Journal Islamic Education*, 1(3): 812.
- Amrullah, et al. 2023. Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. *Jurnal Ventilator*, 1(2): 162–75.
- Dungga, Elvie Febriani. 2022. Pola Makan dan Hubungannya Terhadap Kadar Asam Urat. *Jambura Nursing Journal*, 4(1): 7–15. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i1.13462>.
- Latipah, et al. 2023. Sosialisasi Kesehatan Ramadhan Sehat Puasa Nikmat. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3): 535–40. <https://doi.org/10.36565>.
- Lindawati, and Febriyona, R. 2023. Pengaruh Air Rebusan Kumis Kucing Terhadap Penurunan Asam Urat Di Desa Manawa Kecamatan Patilanggio. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1): 50.
- Sari, Mila Triana. 2019. Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Asam Urat Pada Lansia di Posyandu Lansia RT 12 Kelurahan Rawasari. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2): 132–37.
- Titi Handayani, Luh. 2017. Faktor Dominan Peningkatan Kadar Asam Urat Pada Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Di Kabupaten Jember. *JRKN*, 1(2): 96–99.