

Kesadaran Gaya Hidup Sehat Dalam Mengendalikan Kadar Asam Urat Di Desa Sari Makmur

^{1*}Rusmina Iswanti Kumala Dewi, ¹Maulidil Syakir Pahlevi, ¹Naiya Salsadilla Putri, ¹Sri Naulina Hesti Simanjuntak, ¹Jeane Yoan Tifani, ¹Egi Ekatia Yunanda, ¹Annisa Nuraini, ¹Maria Queenynovyanci, ¹Rinelda Hani Ramadhan

¹Prodi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Sambas, Sambas, Indonesia

*Corresponding Author

E-mail: rusminaiswanti.kd@gmail.com

Received:
19 November 2025

Revised:
03 Februari 2026

Accepted:
24 Maret 2026

Published:
30 Maret 2026

Abstrak

Kasus asam urat masih banyak ditemukan di masyarakat, sementara pemahaman mengenai pola makan, gaya hidup sehat, serta penggunaan obat yang benar masih tergolong rendah. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan warga Desa Sarimakmur melalui penyuluhan kesehatan yang meliputi *pretest*, penyampaian materi, diskusi interaktif, dan *posttest*. Sebanyak 30 peserta dipilih secara *purposive* dan diberikan instrumen berupa 10 pertanyaan pengetahuan dasar mengenai asam urat. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman, terlihat dari total jawaban benar yang naik dari 196 pada *pretest* menjadi 257 pada *posttest*. Namun, uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai $p = 0,274$ sehingga peningkatan tersebut belum signifikan secara statistik. Meski demikian, edukasi tetap memberikan pengaruh positif karena mampu membantu peserta memahami hubungan antara makanan tinggi purin, gaya hidup sehari-hari, serta penggunaan obat dalam pengelolaan asam urat. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan sederhana tetap berperan penting dalam menambah wawasan masyarakat sebagai langkah awal menuju perubahan perilaku yang lebih sehat.

Kata kunci: asam urat, edukasi, gaya hidup, kesehatan, masyarakat

PENDAHULUAN

Penyakit *gout arthritis* atau yang sering disebut dengan penyakit asam urat, adalah kondisi dimana kristal monosodium urat menumpuk di dalam tubuh (Saleh et al., 2024). Asam urat sendiri merupakan produk akhir dari proses pemecahan purin, yaitu komponen asam nukleat yang ada di dalam inti sel tubuh manusia (Ibrahim et al., 2020). Terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam tubuh manusia dapat menyebabkan berbagai gangguan, seperti munculnya rasa nyeri pada persendian yang dapat disertai dengan rasa sakit dan tidak nyaman (Irma et al., 2023). Terdapat beberapa penyebab utama kadar asam urat mengalami kenaikan, yaitu produksi asam urat berlebih di dalam tubuh sehingga tubuh tidak dapat mengeluarkan kelebihan asam urat tersebut, kemudian terjadinya resistensi insulin sehingga menghambat proses pengeluaran dan mengakibatkan sindrom metabolik (Israwati et al., 2023). Umumnya kadar asam urat normal untuk pria adalah 3,4-7 mg/dl dan untuk wanita 2,4-5,7 mg/dl (Agustira et al., 2023).

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, sekitar 335 juta orang di seluruh dunia mengalami penyakit asam urat serta terjadi peningkatan sekitar 1.370 kasus atau 33,3%. Persebaran penyakit ini dinilai tidak merata dan lebih banyak terjadi oleh wanita dibandingkan pria, terutama pada kelompok usia 45-65 tahun. Kenaikan angka kejadian ini berkaitan dengan perubahan pola hidup masyarakat, seperti pola makan yang kaya akan kandungan purin, kondisi berat badan berlebih, ataupun berkurangnya aktivitas fisik (Christina & Yulius., 2025).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, angka penderita arthritis gout di Indonesia mencapai sekitar 7,3%. Di Provinsi Jawa Tengah, angka kejadian arthritis gout pada kelompok usia lanjut cukup tinggi, yaitu sebesar 16,03% pada golongan yang dipengaruhi oleh beberapa faktor lansia yang berusia lebih dari 75 tahun, 13,90% pada kelompok usia 65–74 tahun, serta 13,69% pada kelompok usia 55–64 tahun (Ramadhani & Abidin., 2022).

Penyakit asam urat memiliki keterkaitan dengan pola makan masyarakat. Asam urat merupakan produk dari metabolisme normal purin (nukleoprotein), yang terdapat pada makanan sumber protein, baik protein hewani ataupun nabati. Beberapa contoh makanan yang mengandung tinggi purin seperti jeroan, daging merah, makanan laut (*seafood*), serta berbagai jenis kacang-kacangan. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi purin, obesitas, minum-minuman beralkohol, dan gaya hidup yang tidak sehat merupakan faktor utama yang sering menjadi penyebab terjadinya penyakit asam urat. Selain itu, faktor usia dan jenis kelamin juga berperan dalam meningkatkan risiko penyakit asam urat. (Syahradesi & Yusnaini., 2020).

Penanganan gout arthritis dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu melalui terapi dengan obat-obatan atau tanpa obat-obatan. Terapi dengan obat dilakukan dengan memberikan obat-obatan seperti allopurinol, kolkisin, probenesid, atau *febuxostat* yang berguna untuk menurunkan kadar asam urat dalam tubuh manusia (Kalkan & Tezcan., 2020). Sementara itu, terapi tanpa obat-obatan berfokus pada perubahan gaya hidup, seperti dengan menurunkan berat badan hingga mencapai kondisi ideal, jadi menerapkan diet rendah purin, memperbanyak asupan produk susu yang rendah lemak, menjauhi minuman beralkohol, serta rutin melakukan olahraga ringan secara teratur. (Chapron et al., 2018).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Kesadaran Gaya Hidup Sehat dalam Mengendalikan Asam Urat” dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi akademisi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan. Kegiatan ini berfokus pada sosialisasi dan penyuluhan kesehatan mengenai pengertian asam urat, faktor risiko, dampak kesehatan, serta penanganan melalui terapi dengan obat-obatan dan tanpa obat-obatan. Melalui kegiatan edukasi ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan serta kesadaran masyarakat dalam mengendalikan kadar asam urat secara mandiri. Pemahaman yang baik dan benar diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat yang berkelanjutan, sehingga mampu menurunkan risiko penyakit asam urat.

METODE

Kegiatan edukasi kesehatan tentang asam urat ini dilaksanakan di Balai Desa Sarimakmur pada tanggal 2 November 2025 sebagai lokasi dan waktu utama pelaksanaan. Populasi penelitian terdiri dari 30 warga desa yang sengaja dipilih karena bersedia mengikuti penyuluhan, dan seluruh peserta diikutsertakan melalui teknik *accidental sampling*. Variabel yang diamati dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan peserta tentang asam urat, meliputi pengertian asam urat, tanda dan gejala, jenis makanan pemicu, kebiasaan hidup sehat yang dianjurkan, hingga pemahaman mengenai cara penggunaan obat yang benar.

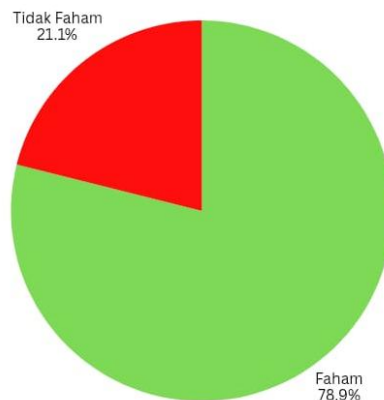
Seluruh variabel tersebut diukur menggunakan kuesioner *pretest* sebelum penyuluhan dan *posttest* setelah penyuluhan diberikan, dengan tujuan untuk melihat perubahan pemahaman peserta setelah menerima edukasi. Pelaksanaan edukasi mencakup pemaparan materi melalui presentasi, sesi tanya jawab interaktif, serta pendampingan peserta selama pengisian instrumen penilaian. Kegiatan ini juga didokumentasikan dalam bentuk foto sebagai bukti pelaksanaan kegiatan.

Analisis data ini dilakukan dengan membandingkan antara skor *pretest* dan *posttest* menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji nonparametrik ini dipilih karena data berbentuk pasangan (nilai sebelum dan sesudah edukasi dari peserta yang sama) dan tidak membutuhkan asumsi kenormalan distribusi data. Proses analisis dimulai dengan menghitung selisih nilai *pretest* dan *posttest* untuk setiap peserta, kemudian mengklasifikasikan hasilnya ke dalam tiga kategori yaitu *positive ranks* (nilai meningkat), *negative ranks* (nilai menurun), dan *ties* (nilai tetap). Selisih yang dihasilkan lalu diurutkan berdasarkan

besarannya dan diberikan ranking, sehingga dapat dihitung jumlah total ranking positif dan negatif sebagai dasar penentuan signifikansi perbedaan nilai.

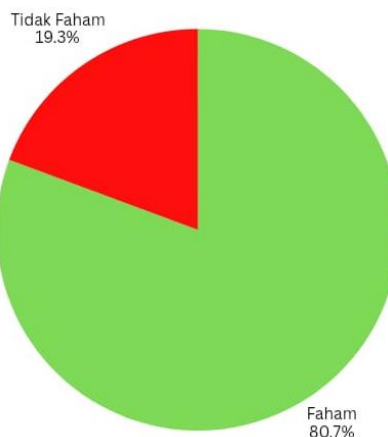
HASIL

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, terlihat bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan nilai setelah diberikan edukasi, yang menunjukkan adanya penambahan pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Walaupun tidak semua peserta mengalami kenaikan yang besar dan hasil uji statistik tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, tren peningkatan nilai tetap memberikan gambaran bahwa edukasi dengan penjelasan sederhana, terstruktur, serta disertai contoh yang relevan mampu membantu peserta memahami informasi dengan lebih baik. Peningkatan ini juga mengindikasikan bahwa metode penyuluhan langsung masih efektif untuk masyarakat dengan latar belakang pendidikan yang beragam.



Gambar 1. Tingkat pemahaman masyarakat pada *pretest*

Diagram 1 menunjukkan distribusi nilai pretest peserta sebelum penyuluhan diberikan. Nilai rata-rata pretest adalah 72,33, yang menggambarkan bahwa sebagian besar peserta memiliki pemahaman awal yang masih bervariasi terkait pengelolaan asam urat. Beberapa peserta memperoleh nilai tinggi, namun tidak sedikit juga yang memperoleh nilai rendah hingga sangat rendah, menunjukkan adanya ketimpangan dalam pengetahuan dasar mengenai faktor risiko, gejala, dan pola makan yang berhubungan dengan peningkatan kadar asam urat. Heterogenitas nilai ini menegaskan pentingnya kegiatan edukasi, karena peserta belum memiliki gambaran yang merata mengenai pengelolaan asam urat secara tepat.



Gambar 2. Tingkat pemahaman masyarakat pada *posttest*

Diagram 2 memperlihatkan nilai posttest peserta setelah mengikuti penyuluhan. Rata-rata nilai posttest meningkat menjadi 80,67, menunjukkan adanya perbaikan pemahaman pada sebagian besar peserta. Peningkatan nilai ini terlihat pada banyak peserta yang sebelumnya memiliki nilai rendah namun berhasil mencapai nilai lebih tinggi setelah mendapatkan penjelasan mengenai makanan tinggi purin, pentingnya hidrasi, pengenalan gejala, serta penggunaan obat yang aman. Walaupun peningkatannya tidak signifikan secara statistik, pola distribusi nilai pada posttest menunjukkan bahwa peserta secara keseluruhan mendapat manfaat dari penyuluhan, dengan pergeseran nilai menuju kategori yang lebih baik dibandingkan kondisi awal.

Beberapa faktor diduga memengaruhi hasil tersebut. Sebagian peserta masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi purin seperti ikan laut dan daging, sehingga fokus mereka lebih banyak pada keluhan pribadi dibanding pengerjaan soal. Selain itu, perbedaan kemampuan memahami materi membuat beberapa peserta membutuhkan waktu lebih lama untuk menerima informasi yang diberikan. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan tetap memberikan dampak positif, namun perlu dilakukan secara berkelanjutan agar tidak hanya meningkatkan pengetahuan sesaat, tetapi juga mendorong perubahan kebiasaan masyarakat secara lebih konsisten.

Hasil awal menunjukkan bahwa sebagian peserta belum memahami hubungan antara jenis makanan dan peningkatan kadar asam urat, terutama pada konsumsi jeroan, udang, kepiting, dan beberapa jenis kacang. Setelah penyuluhan diberikan, terjadi peningkatan total jawaban benar dari 196 pada pretest menjadi 257 pada posttest. Peningkatan ini menggambarkan adanya perbaikan pemahaman peserta, terutama dalam membedakan gejala asam urat dan nyeri biasa, mengenali batasan makanan tinggi purin, mengetahui pentingnya konsumsi air putih, serta memahami bahwa penggunaan obat tertentu sebaiknya dilakukan dengan konsultasi.

Tabel 1. Hasil Uji *Wilcoxon*

Category	N	Mean Rank	Sum of Ranks
<i>Negative Ranks (posttest < pretest)</i>	12	8,54	102,5
<i>Positive Ranks (posttest > pretest)</i>	11	15,77	173,5
<i>Ties (posttest = pretest)</i>	7	—	—
Total	30		

Tabel 2. Kesimpulan Hasil Uji *Wilcoxon*

Measure	Value
Z	-1.093
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.274

Tabel 1 menunjukkan distribusi perubahan nilai pretest dan posttest peserta berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*. Sebanyak 12 peserta mengalami penurunan nilai (*negative ranks*) dengan mean rank sebesar 8,54 dan total ranking 102,5. Sementara itu, 11 peserta menunjukkan peningkatan nilai (*positive ranks*) dengan mean rank lebih tinggi, yaitu 15,77 dan total ranking 173,5, yang mengindikasikan bahwa meskipun jumlah peserta yang meningkat sedikit lebih rendah dibanding yang menurun, besarnya peningkatan nilai mereka relatif lebih kuat. Selain itu, terdapat 7 peserta yang memperoleh nilai yang sama pada *pretest* dan *posttest* (*ties*). Data ini menggambarkan bahwa secara umum terdapat kecenderungan peningkatan pemahaman setelah penyuluhan, meskipun tidak merata pada seluruh peserta. Hasil analisis lebih lanjut yang tercantum pada Tabel 2 menunjukkan nilai Z sebesar -1,093 dengan p-value 0,274 ($p > 0,05$), sehingga peningkatan nilai tidak signifikan secara statistik. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa indikator dan faktor, seperti waktu pengerjaan *pretest* dan *posttest* yang terlalu berdekatan, perbedaan tingkat konsentrasi peserta saat mengisi kuesioner, serta ukuran sampel yang relatif kecil. Meskipun demikian, kegiatan tetap memberikan dampak positif, terlihat dari

antusiasme peserta dalam sesi diskusi dan banyaknya pertanyaan yang diajukan, termasuk topik di luar materi seperti hubungan asam urat dengan rematik, pilihan minuman yang dapat membantu meredakan gejala, dan kaitan antara kolesterol dengan asam urat. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan mampu menstimulasi rasa ingin tahu dan meningkatkan kesadaran peserta mengenai pengelolaan asam urat.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan yang diberikan mampu memberikan peningkatan pemahaman bagi peserta terkait pengelolaan asam urat. Pada awal kegiatan, sebagian peserta belum memahami keterkaitan antara jenis makanan dan peningkatan kadar asam urat, terutama pada konsumsi jeroan, udang, kepiting, serta beberapa jenis kacang. Setelah edukasi disampaikan, terjadi peningkatan nilai pengetahuan dari 196 jawaban benar pada pretest menjadi 257 pada posttest. Kenaikan ini menggambarkan bahwa informasi disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta, terutama dalam hal membedakan gejala asam urat dan nyeri biasa, mengenali makanan tinggi purin, memahami pentingnya menjaga hidrasi, serta mengetahui bahwa penggunaan obat tertentu memerlukan konsultasi dengan tenaga kesehatan.

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan Ria, M.N. et al. (2024), bahwa edukasi mengenai gout arthritis pada masyarakat Kelurahan Kayawu Kota Tomohon juga meningkatkan pemahaman dan informasi peserta mengenai pencegahan serta pengendalian gout. Peserta pada kegiatan tersebut menunjukkan antusiasme dan mengikuti proses edukasi secara aktif, sehingga berdampak pada peningkatan pemahaman mengenai faktor risiko dan upaya pencegahan penyakit. Hal ini memperkuat bahwa penyuluhan kesehatan merupakan intervensi yang efektif untuk meningkatkan literasi masyarakat terkait penyakit metabolik.

Selain itu, relevan juga dengan penelitiann Luthfiana, F. et al. (2025), di mana edukasi asam urat yang diberikan kepada warga RW 01 Semper Barat menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Kategori pengetahuan baik meningkat dari 65% sebelum edukasi menjadi 100% setelah edukasi, dan analisis N-Gain Score menghasilkan nilai 0,77 (kategori tinggi). Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi memiliki efektivitas kuat dalam meningkatkan pemahaman peserta, selaras dengan peningkatan pengetahuan yang juga terlihat pada penelitian ini meskipun tidak signifikan secara statistik. Analisis statistik yang digunakan adalah uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,274$, yang berarti peningkatan tersebut belum signifikan secara statistik. Namun demikian, hasil ini tidak sepenuhnya menggambarkan keseluruhan dampak kegiatan, karena banyak faktor non-statistik yang turut berperan dalam proses pemahaman peserta. Jarak waktu yang cukup dekat antara pretest dan posttest berpotensi memengaruhi kemampuan peserta dalam menyerap materi secara lebih mendalam. Selain itu, variasi tingkat fokus peserta saat mengisi kuesioner maupun ukuran sampel yang relatif terbatas dapat menyebabkan perbedaan nilai tidak terlihat signifikan secara analitis. Meskipun demikian, kecenderungan peningkatan pengetahuan tetap terlihat jelas dari hasil posttest, yang menunjukkan bahwa peserta memperoleh gambaran yang lebih baik mengenai pengelolaan asam urat.

Respons peserta juga sangat positif, terlihat dari antusiasme mereka dalam memberikan pertanyaan selama sesi diskusi. Peserta tidak hanya menanyakan materi yang relevan, tetapi juga mengaitkan kondisi asam urat dengan topik yang mereka temui dalam kehidupan sehari-hari, seperti perbedaan asam urat dan rematik, pilihan minuman yang berpotensi membantu meredakan gejala, serta hubungan antara kadar kolesterol dan asam urat. Pertanyaan-pertanyaan ini menunjukkan adanya peningkatan rasa ingin tahu dan kesadaran terhadap kesehatan. Dengan demikian, walaupun peningkatan pengawasan tersebut belum besar pengaruhnya secara statistik, kegiatan ini tetap memberikan dampak positif yang berarti dalam memperluas pemahaman masyarakat dan mendorong mereka lebih sadar terhadap pola hidup sehat. Antusiasme tersebut juga selaras dengan hasil penelitian Luthfiana, F. et al. (2025), di mana peserta edukasi menunjukkan minat tinggi melalui sesi diskusi dan tanya jawab mengenai pengelolaan nyeri, obat, dan makanan yang harus dihindari. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga menumbuhkan sikap proaktif dalam memahami dan mencegah penyakit asam urat.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan mengenai pengelolaan asam urat di Desa Sarimakmur berhasil meningkatkan pemahaman peserta terkait pola makan, gaya hidup sehat, dan penggunaan obat yang aman sesuai dengan tujuan kegiatan. Meskipun hasil uji statistik menunjukkan peningkatan pengetahuan yang belum signifikan, secara praktis peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik dan antusias dalam menerima materi. Kegiatan ini berkontribusi dalam memperluas wawasan masyarakat mengenai pengendalian asam urat serta mendorong mereka untuk lebih memperhatikan kebiasaan sehari-hari yang berkaitan dengan kesehatan. Implikasinya, edukasi kesehatan berbasis masyarakat seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan agar dampaknya semakin kuat dan mampu membentuk perubahan perilaku yang lebih konsisten dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustira, V. et al. (2023). Hubungan kadar asam urat dengan tekanan darah pada civitas akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 17(2), 85–92.
- Caldas, L.M. et al. (2019). Using immersive simulation to engage student learners in a nonsterile compounding skills laboratory course. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 1–10.
- Christina, E. & Martha, Y. (2025). Pengaruh terapi senam Lien Tien Kung terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 15(1), 152–159.
- Farley, X.C. (2019). Using role-play to teach novice writers the expectations of journal editors and reviewers. *English for Specific Purposes*, 55, 1–11.
- Gregory, S. & Masters, Y. (2012). Real thinking with virtual hats: A role-playing activity for pre-service teachers in Second Life. *Australasian Journal of Educational Technology*, 28(3), 420–440.
- Harder, N., Stevenson, M. & Turner, S. (2019). Using simulation design characteristics in a non-manikin learning activity to teach prioritization skills to undergraduate nursing students. *Clinical Simulation in Nursing*, 36, 18–21.
- Ibrahim, et al. (2018). Pengaruh konsumsi madu terhadap kadar asam urat pada pasien arthritis gout di wilayah kerja Puskesmas Surantih. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 3(1), 42–51.
- Irma, et al. (2023). Faktor genetik dan konsumsi purin sebagai prediktor asam urat pada masyarakat pesisir. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 6(3), 258–268.
- Israwati, et al. (2023). Hubungan pola makan terhadap aktivitas fisik pasien gout arthritis lansia di wilayah kerja Puskesmas Moramo. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 10(2), 15–20.
- Luthfiana, F. et al. (2025). Edukasi Pencegahan Penyakit Asam Urat dan Pola Gaya Hidup Sehat. *Jurnal Pharmacy Action Journal*, 4(2).
- Mounsey, A.L. et al. (2010). Interviewing skills through role-play with standardized patients or with student colleagues. *Medical Education*, 775–780.
- Rita, M.N. et al. (2024). Edukasi Pencegahan dan Pengendalian Gout Arthritis di Kelurahan Kayawu Kota Tomohon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat MAPALUS*, 3(1).
- Saleh, R. et al. (2024). Pemeriksaan kadar asam urat sebagai upaya peningkatan kesehatan masyarakat di Kelurahan Pattapang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(2), 368–375.
- Tanh, L. et al. (2019). Simulation models for transmission of health care-associated infection: A systematic review. *American Journal of Infection Control*.
- Venkatasivam, A. & Choo, D. (2019). Standardized patients versus peer role-play: Exploring the experience, efficacy, and cost-effectiveness in residency training for breaking bad news. *Journal of Surgical Education*, 77(2), 479–484.
- Wool, X., Dnx, J.H.F. & Hanson, J.L. (2017). Medical students' acquisition of adolescent interview skills after coached role-play. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 31(2), 102–106.

