

## Upaya Promotif dan Preventif Untuk Mencegah Asam Urat Pada Lansia di Posyandu Lansia Anggrek Lubang Buaya

Tamri, Izattul Azijah, Suryanih, Akhmad Muttaqin, Safirah Ananda, Anggita Febri Astuti

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia

Email : tamris@ymail.com

### Abstrak

Penyakit *gout* (asam urat) merupakan penyakit yang disebabkan oleh tumpukan kristal asam urat pada jaringan, terutama pada jaringan sendi. Kadar rata-rata asam urat di dalam darah tergantung jenis kelamin dan usia. Seseorang yang sudah berusia lanjut biasanya lebih mudah untuk terkena asam urat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan dan pemeriksaan asam urat. Kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 14 Mei 2025 di Posyandu Lansia Anggrek Lubang Buaya. Kegiatan dihadiri oleh Ketua RW 01, Ketua Posyandu, Kader Posyandu, panitia pengabdian, mahasiswa S1 Kesmas dan peserta posyandu lansia. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan sebanyak 75 orang. Hasil pemeriksaan asam urat pada laki-laki, dari 16 peserta laki-laki yang melakukan pemeriksaan, 9 orang (56%) hasil pemeriksaan kadar asam urat 2,5–7,0 mg/dL dan 7 orang (44%) hasil pemeriksaan kadar asam urat >7,0 mg/dL. Hasil pemeriksaan asam urat pada Perempuan, dari 59 peserta perempuan yang melakukan pemeriksaan, 31 orang (53%) hasil pemeriksaan kadar asam urat >6,0 mg/dL dan 28 orang (47%) hasil pemeriksaan kadar asam urat 1,5–6,0 mg/dL. Luaran PKM berupa media massa dan video kegiatan (Youtube).

**Kata Kunci:** Asam Urat, Lansia, Posyandu

### Abstract

Gout is a disease caused by the accumulation of uric acid crystals in tissues, particularly in the joints. The average uric acid level in the blood depends on age and gender. Elderly individuals are generally more susceptible to developing gout. This community service activity aimed to provide education and uric acid examinations. The activity was held on Wednesday, May 14, 2025, at the Anggrek Elderly Posyandu, Lubang Buaya. It was attended by the Head of RW 01, the Head of the Posyandu, Posyandu cadres, the community service committee, undergraduate public health students, and elderly participants. A total of 75 people participated in the education and health screening. Uric acid examination results for male participants showed that out of 16 men, 9 (56%) had uric acid levels between 2.5–7.0 mg/dL, while 7 (44%) had uric acid levels >7.0 mg/dL. For female participants, out of 59 women, 31 (53%) had uric acid levels >6.0 mg/dL and 28 (47%) had levels between 1.5–6.0 mg/dL. The outputs of this community service included mass media publications and a video of the activity (YouTube).

**Keywords:** Gout, Elderly, Integrated Health Post

### PENDAHULUAN

Asam urat adalah hasil proses metabolisme yang normal dihasilkan setiap individu dari pemecahan protein, terutama purin. Sumber purin yang akan dimetabolisme menjadi asam urat sebagian berasal dari makanan yang dikonsumsi (20%), tapi sebagian besar (>80%) adalah hasil metabolisme sel yang terjadi terus-menerus sepanjang hari. Asam urat secara alamiah mempunyai peran yang sangat penting sebagai anti-oksidan, sehingga tetap perlu dipertahankan kadarnya di

rentang normal dan tidak terlalu rendah. Beberapa penelitian yang melihat efek kadar asam urat yang terlalu rendah terutama pada kelompok pasien usia lanjut, ternyata menyebabkan angka gangguan kognitif (demensia) yang lebih tinggi. Kadar asam urat ini dipertahankan di rentang normal yaitu dibawah 6,8 mg/dL, terutama oleh kemampuan ginjal untuk membuang kelebihan asam urat serum.

Pada pasien dengan penyakit asam urat (gout) berarti adanya peningkatan kadar asam urat di atas normal, akibat peningkatan produksi atau akibat gangguan pembuangan di ginjal. Akibat peningkatan kadar asam urat serum terjadi penimbunan kristal asam urat di jaringan terutama sendi dan jaringan ginjal atau saluran kencing (batu ginjal). Risiko dari penyakit gout terutama adalah serangan radang sendi yang berulang, hingga menimbulkan kerusakan sendi permanen dan kecacatan. Sedangkan risiko yang lain berkaitan dengan kemungkinan sumbatan saluran kencing akibat batu ginjal, dan/atau kerusakan jaringan ginjal yang permanen. Sebagai catatan bahwa tidak semua peningkatan kadar asam urat serum menimbulkan penyakit gout (tidak ada gangguan di sendi maupun ginjal), dan ini dikenal sebagai hiperurisemia asimtomatik (tanpa gejala), yang belum perlu terapi dengan obat-obatan, kecuali diet rendah purin. Saat ini terdapat bukti juga (laporan penelitian) bahwa kadar asam urat yang tinggi juga meningkatkan risiko penyakit jantung dan pembuluh darah, serta dengan penyakit-penyakit metabolik lain seperti kolesterol dan obesitas.

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa penderita hiperurisemia meningkat setiap tahunnya di dunia. Angka kejadian Gout sekitar 1-4% dari populasi umum, di negara barat laki-laki lebih tinggi menderita Gout dibandingkan dengan perempuan sebesar 3-6%. Di beberapa negara, prevalensi dapat meningkat 10% pada laki-laki dan 6% pada perempuan pada rentang usia  $\geq 80$  tahun. Insiden tahunan gout 2,68 per 1000 orang. Di seluruh dunia penyakit asam urat mengalami peningkatan secara bertahap yang diakibatkan karena kebiasaan makan yang buruk seperti diet makan yang salah, kurang olahraga, obesitas dan juga sindrom metabolik (Arlinda, 2021).

## METODE

Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terkait asam urat akan diberikan edukasi kepada lansia dengan memberikan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan secara langsung di Posyandu. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada:

Hari dan Tanggal : Rabu, 14 Mei 2025 Waktu : 09.00-12.00 WIB

Tempat : Posyandu Lansia Anggrek Lubang Buaya

## HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 14 Mei 2025 di Posyandu Lansia Anggrek Lubang Buaya. Kegiatan dihadiri oleh Ketua RW 01, Ketua Posyandu, Kader Posyandu, panitia pengabdian, mahasiswa S1 Kesmas dan peserta posyandu lansia. Jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan sebanyak 75 orang.

**Kegiatan Penyuluhan**, materi penyuluhan tentang asam urat yang disampaikan adalah mengenai pengertian, penyebab, gejala, pencegahan, dan penanganan penyakit asam urat. Fokus utama adalah meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya menjaga kadar asam urat tetap normal dan mengadopsi gaya hidup sehat untuk mencegah atau mengendalikan penyakit ini.

2. **Pemeriksaan Asam Urat**, peserta lansia yang melakukan pemeriksaan asam urat sebanyak 75 peserta terdiri dari 16 orang laki-laki dan 59 orang Perempuan.



Gambar 1. Pemeriksaan Asam Urat



Gambar 2. Pemeriksaan Asam Urat



Gambar 3. Pemeriksaan Asam Urat

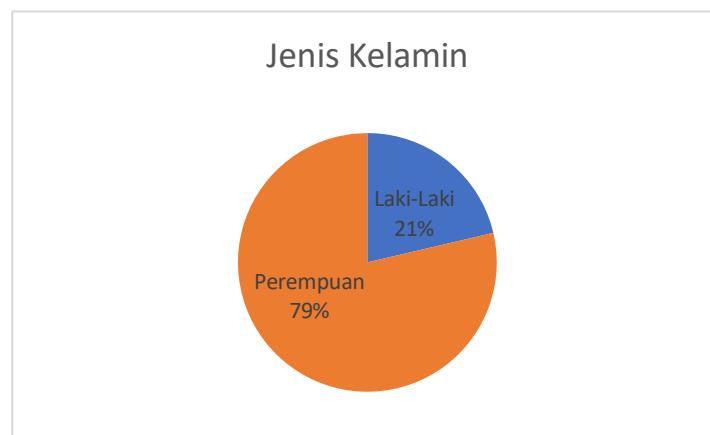


Diagram 1. Jenis Kelamin Peserta Lansia yang Melakukan Pemeriksaan Asam Urat

Berdasarkan diagram 1. didapatkan hasil dari 75 peserta yang melakukan pemeriksaan, 16 orang laki-laki (21%) dan 59 orang Perempuan (79%).

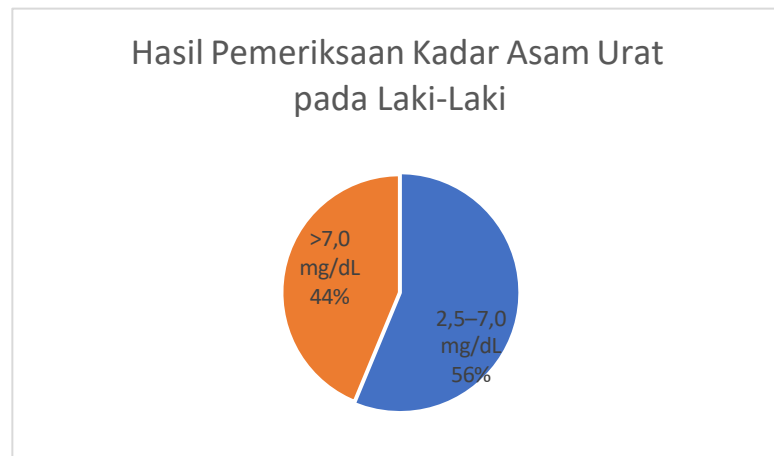


Diagram 2. Hasil Pemeriksaan Kadar Asam Urat pada Laki-Laki

Berdasarkan diagram 2. didapatkan hasil dari 16 peserta laki-laki yang melakukan pemeriksaan, 9 orang (56%) hasil pemeriksaan kadar asam urat 2,5-7,0 mg/dL dan 7 orang (44%) hasil pemeriksaan kadar asam urat >7,0 mg/dL.

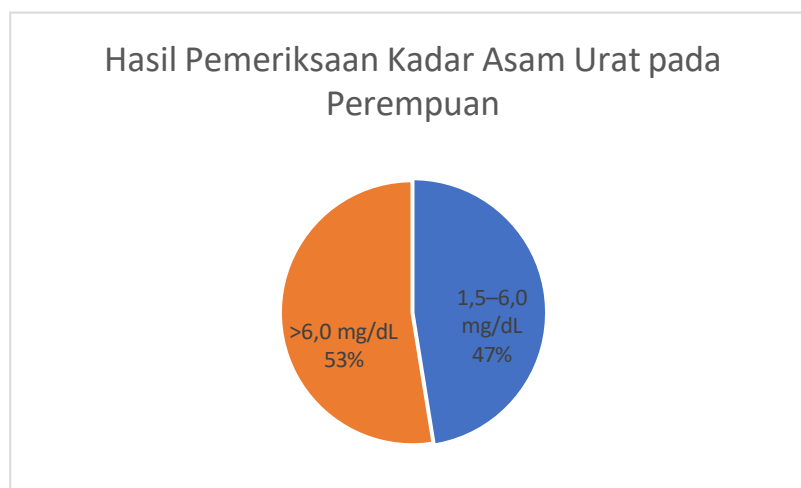


Diagram 3. Hasil Pemeriksaan Kadar Asam Urat pada Perempuan

Berdasarkan diagram 2. didapatkan hasil dari 59 peserta perempuan yang melakukan pemeriksaan, 31 orang (53%) hasil pemeriksaan kadar asam urat >6,0 mg/dL dan 28 orang (47%) hasil pemeriksaan kadar asam urat 1,5-6,0 mg/dL.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian terlaksana di Posyandu Lansia Anggrek pada hari Rabu, tanggal 14 Mei 2025. Jumlah peserta sejumlah 75 orang. Luaran yang telah dicapai adalah mengunggah video kegiatan PkM di Laman Youtube Prodi Kesmas FIKes URINDO, *Submit* artikel ilmiah pada jurnal Jurnal

Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat, terbit berita kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat di media massa (Website Prodi S1 Kesmas). Hasil pemeriksaan asam urat pada laki-laki, dari 16 peserta laki-laki yang melakukan pemeriksaan, 9 orang (56%) hasil pemeriksaan kadar asam urat 2,5–7,0 mg/dL dan 7 orang (44%) hasil pemeriksaan kadar asam urat >7,0 mg/dL. Hasil pemeriksaan asam urat pada Perempuan, dari 59 peserta perempuan yang melakukan pemeriksaan, 31 orang (53%) hasil pemeriksaan kadar asam urat >6,0 mg/dL dan 28 orang (47%) hasil pemeriksaan kadar asam urat 1,5-6,0 mg/dL

### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amrullah, Afif Amir. Dkk. Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. Jurnal Ventilator: Jurnal riset ilmu kesehatan dan Keperawatan Vol., No. Juni 2023
- [2] Hidayat, Rudi. 2022. Penyakit Asam Urat: Apakah berbahaya?. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan.
- [3] Nurhayati. Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Penyakit Gout (Asam Urat) Di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Taweli. Jurnal KESMAS, Vol. 7 No. 6, 2018
- [4] Yasin, Lindawati R. 2022. Pengaruh Air Rebusan Kumis Kucing Terhadap Penurunan Asam Urat Di Desa Manawa Kecamatan Patilanggio. JURNAL JRIK Vol 3 No. 1 (Maret 2023) – E-ISSN: 2827-9220 P- ISSN: 2827-9247.