

Penyuluhan dan Pemeriksaan Asam Urat pada Lansia di Wilayah IV Pasar 0 Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pakam

Health Education and Uric Acid Examination for the Elderly in Region IV Pasar 0, Working Area of Lubuk Pakam Health

Astri Ulina Saragih¹, Desideria Yosepha Ginting², Meria Turnip³, Risky Yulanda⁴
Santa Natalia⁵

^{1,2,3,4,5} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam,
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, 20512. Sumatera Utara – Indonesia

Abstrak

Hiperurisemia atau peningkatan kadar asam urat dalam darah merupakan salah satu kondisi yang paling sering ditemukan pada kelompok lanjut usia, yang dapat memicu timbulnya gout arthritis atau radang sendi akibat kristal asam urat. Kondisi ini sangat berkaitan dengan penyakit degeneratif lainnya seperti hipertensi, diabetes melitus, sindrom metabolik, dan gangguan kardiovaskular. Berdasarkan data global, prevalensi gout pada lansia mencapai 2.505,4 per 100.000 penduduk. Di Indonesia, angka kejadian hiperurisemia pada lansia bervariasi, dengan beberapa laporan daerah menunjukkan prevalensi mencapai 18,6%. Sementara itu, di Kabupaten Deli Serdang, khususnya di Desa Namorih, Kecamatan Pancur Batu, ditemukan bahwa sekitar 42,5% lansia memiliki kadar asam urat di atas normal. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pencegahan dan pengelolaan hiperurisemia melalui edukasi kesehatan. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi interaktif, dilaksanakan pada tanggal 22 April 2025 di Wilayah IV, wilayah kerja Puskesmas Lubuk Pakam, dengan peserta sebanyak 20 orang lansia. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait pola hidup sehat untuk mencegah asam urat, seperti pengaturan pola makan rendah purin, olahraga rutin, dan pemeriksaan kadar asam urat secara berkala. Diskusi yang aktif mencerminkan antusiasme peserta dalam mengimplementasikan informasi yang diterima. Kesimpulannya, edukasi kesehatan dengan metode ceramah dan diskusi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran lansia tentang pencegahan dan pengelolaan hiperurisemia. Kegiatan serupa sangat disarankan untuk dilaksanakan secara berkala di berbagai wilayah sebagai bentuk promotif dan preventif dalam upaya peningkatan kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Lansia ; Hiperurisemia; Edukasi Kesehatan; Pencegahan

Abstract

Hyperuricemia, or elevated uric acid levels in the blood, is a common condition among the elderly and may lead to gout arthritis, a painful inflammatory joint disease. This condition is closely related to other degenerative diseases such as hypertension, diabetes mellitus, metabolic syndrome, and cardiovascular disorders. Global data indicate that the prevalence of gout in the elderly reaches 2,505.4 per 100,000 people, making it a significant public health concern. In Indonesia, the prevalence of hyperuricemia in the elderly varies by region, with some reporting up to 18.6%. In Deli Serdang Regency, specifically in Namorih Village, Pancur Batu Subdistrict, a study found that 42.5% of elderly individuals had elevated uric acid levels. This community service aimed to increase awareness and knowledge among the elderly about the prevention and management of hyperuricemia through health education. The method used was an interactive educational session that included lectures and discussions. The activity took place on Apr22, 2025, in Region IV under the working area of Lubuk Pakam Health Center, involving 20 elderly participants. The results showed a significant increase in participants' understanding regarding healthy lifestyle choices, including low-purine diets, regular physical activity, and the importance of regular uric acid screening. Active engagement during discussions demonstrated the participants' enthusiasm to apply the knowledge in their daily routines. In conclusion, health education using lecture and discussion methods proved effective in enhancing elderly awareness regarding hyperuricemia prevention and control. Similar activities are recommended to be conducted regularly in other regions to improve elderly quality of life.

Keywords: Elderly; Hyperuricemia; Health Education; Prevention

* Corresponding author: Astri Ulina Saragih, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail : astriulina07@gmail.com

Doi : 10.35451/jm2ak778

Received : 06 June 2025, Accepted: 26 June 2025, Published: 30 June 2025

Copyright: © 2025 Astri Ulina Saragih. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Gout atau dikenal sebagai penyakit asam urat merupakan gangguan metabolisme purin yang menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah melebihi ambang normal, yakni di atas 7,5 mg/dl. Kondisi ini dikategorikan sebagai penyakit degeneratif yang menyerang persendian, dan lebih sering terjadi pada populasi lanjut usia, Lansia (lanjut usia) merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai penyakit degeneratif, seperti hiperurisemia atau asam urat tinggi karena beberapa faktor yang berkaitan dengan perubahan fisiologis, metabolisme, dan gaya hidup serta bertambahnya usia. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan nyeri sendi, keterbatasan aktivitas fisik, dan menurunkan kualitas hidup lansia. [1].

Secara global, prevalensi penyakit gout terus meningkat. Menurut data terbaru, prevalensi gout pada kelompok lansia terus bertambah dari tahun ke tahun, seiring dengan meningkatnya usia harapan hidup dan perubahan gaya hidup modern [2]. Di Amerika Serikat, kasus gout mencapai 13,6 per 1000 pria dan 6,4 per 1000 wanita. Sementara itu, negara seperti Selandia Baru mencatat prevalensi hingga 10,3% [3]. Peningkatan tersebut banyak dikaitkan dengan pola makan tinggi purin, gaya hidup kurang aktif, obesitas, dan sindrom metabolik [4,5].

Di Indonesia, penyakit degeneratif seperti gout masih menjadi permasalahan kesehatan utama. Penyakit ini muncul akibat penurunan fungsi tubuh, termasuk kerusakan sel, stres oksidatif, gangguan hormonal, dan penurunan daya tahan tubuh, yang semuanya lazim terjadi pada lansia [6]. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi asam urat berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan mencapai 11,9%, dan berdasarkan gejala sebanyak 24,7%. Kelompok umur ≥ 75 tahun memiliki prevalensi tertinggi yaitu 54,8%, serta lebih banyak menyerang wanita dibandingkan pria [10].

Gout disebabkan oleh penumpukan kristal monosodium urat di dalam sendi akibat tingginya kadar asam urat dalam darah. Gejala umumnya berupa nyeri hebat, peradangan, dan keterbatasan gerak pada sendi yang terkena [8]. Karena sistem ekskresi tubuh menurun pada lansia, risiko penumpukan asam urat menjadi lebih tinggi. Oleh karena itu, kelompok usia lanjut perlu mendapatkan perhatian khusus dalam upaya pencegahan penyakit ini.

Langkah promotif dan preventif seperti pemeriksaan rutin kadar asam urat dan edukasi kesehatan secara berkala sangat penting dilakukan. Edukasi tersebut bertujuan untuk meningkatkan pemahaman lansia tentang bahaya asam urat, pentingnya deteksi dini, serta mencegah komplikasi seperti gagal ginjal dan penyakit kardiovaskular [9]. Namun, meskipun edukasi telah diberikan, masih ditemukan kasus gout yang tinggi pada lansia.

Upaya pengendalian gout pada lansia memerlukan pendekatan multidisipliner yang mencakup edukasi kesehatan, perubahan gaya hidup, serta pemantauan medis secara berkala. Lansia sering kali mengalami keterbatasan dalam mengakses layanan kesehatan atau memahami informasi medis yang kompleks, sehingga pendekatan edukatif harus disampaikan secara sederhana, komunikatif, dan disesuaikan dengan kondisi serta kebutuhan mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat menjadi salah satu media efektif untuk menyampaikan informasi tersebut secara langsung dan membangun interaksi dua arah antara tenaga kesehatan dan masyarakat [10].

Penerapan gaya hidup sehat merupakan kunci utama dalam mencegah kekambuhan gout, terutama melalui pola makan rendah purin, menjaga berat badan ideal, menghindari konsumsi alkohol, serta memperbanyak asupan air putih. Namun, kebiasaan makan tinggi protein hewani dan kurangnya aktivitas fisik masih menjadi tantangan di kalangan lansia, terutama di daerah pedesaan yang belum sepenuhnya menyadari keterkaitan antara pola hidup dan risiko penyakit asam urat. Melalui edukasi yang berkelanjutan, lansia diharapkan dapat mengubah perilaku dan lebih proaktif dalam menjaga kesehatannya [11].

Selain itu, penting untuk melibatkan keluarga atau pendamping lansia dalam kegiatan edukatif agar proses perubahan perilaku tidak hanya ditanggung oleh lansia secara individu. Dukungan keluarga terbukti mampu meningkatkan kepatuhan lansia dalam menerapkan rekomendasi kesehatan, terutama dalam menjaga pola makan dan pengobatan. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat yang menasar lansia sebaiknya dirancang secara holistik dengan memperhatikan lingkungan sosial, budaya, dan kemampuan ekonomi peserta, agar dampak edukasi dapat berkelanjutan dan memberi hasil yang optimal sebagai bentuk upaya pencegahan dan pengurangan angka kejadian, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang.

2. METODE

Bahan

Leaflet yang berisi informasi mengenai penyakit asam urat, gejala, penyebab, pencegahan, dan pengelolaan yang mudah dipahami oleh lansia. Formulir pendaftaran digunakan untuk mendata identitas peserta lansia yang berjumlah 20 orang, riwayat penyakit, dan mencatat hasil pemeriksaan kadar asam urat. Snack dan air mineral disediakan sebagai bentuk pelayanan dan kenyamanan peserta, terutama lansia. Spanduk Untuk memberikan informasi visual tentang kegiatan yang sedang dilaksanakan.

Alat

Alat Cek Asam Urat (Uric Acid Meter) digunakan untuk mengukur kadar asam urat dalam darah secara cepat di lokasi kegiatan. Lancet (Jarum Penusuk) alat sekali pakai yang digunakan untuk mengambil sampel darah kapiler dari ujung jari. Alkohol Swab (Kapas Alkohol) digunakan untuk mensterilkan jari sebelum dan sesudah pengambilan darah. Speaker/Toa Portabel untuk membantu memperjelas suara saat penyuluhan terutama jika peserta cukup banyak. Meja dan Kursi Sebagai tempat pemeriksaan dan kenyamanan lansia saat mengikuti kegiatan. Alat Tulis Digunakan saat penyuluhan dan pencatatan hasil pemeriksaan.

Prosedur

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan selama 1 hari saja yang bertempat di Wilayah IV pada tanggal 22 April 2025. yang menjadi sasaran dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah Lansia yang berada di Desa Wilayah IV Wilayah kerja Puskesmas Lubuk Pakam Deli Serdang.

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini sebagai berikut :

- Survei Lapangan dilakukan untuk memilih dan menetapkan lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
- Tahap Persiapan merupakan tahap kedua yang dilakukan. Dimana pada tahap ini kami melakukan penyusunan jadwal pengabdian kepada masyarakat. Teknik penyuluhan maupun persiapan bahan apa saja yang digunakan saat melaksanakan pengabdian kepada masyarakat.
- Pelaksanaan
Sebelum penyuluhan yang pertama dilakukan pemeriksaan asam urat kepada lansia kemudian dilanjutkan dengan Pemateri memberikan penyuluhan melalui ceramah tentang Asam Urat (meliputi pengertian, tujuan, manfaat dan langkah-langkah mencegah serta mengurangi), setelah itu peserta dan pemateri melakukan diskusi pada saat materi berlangsung atau sesudah penyampaian materi dengan memberikan kesempatan pada Lansia untuk bertanya atau komunikasi interaktif lainnya.

3. HASIL

Kegiatan diskusi merupakan kegiatan tanya jawab antara pemateri dan juga peserta dalam mengetahui sebagaimana respon peserta terhadap materi tersebut. Kegiatan diskusi ini dilakukan selama 30 menit. Pengabdian masyarakat di Wilayah IV Wilayah kerja Puskesmas Lubuk Pakam Deli Serdang. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 22 April 2025 dengan peserta yang hadir Lansia di wilayah IV Wilayah kerja Puskesmas Lubuk Pakam sebanyak 20 orang mengikuti pengabdian masyarakat ini. Adapun Hasil penyuluhan yang dilakukan adalah sebagai berikut :

- Lansia memahami materi tentang asam urat, pengertian, dampak dan cara mencegah terjadinya asam urat.
- Lansia memberikan *feedback* yang baik terhadap materi yang diberikan terlihat saat sesi diskusi lansia aktif bertanya.
- Lansia mengetahui jumlah kolesterol masing-masing dilihat dari hasil pemeriksaan yang dilakukan

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan

Kategori Pemeriksaan	Jumlah Peserta (Orang)	Persentase (%)
Normal	6	30
Tinggi	14	70
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1 hasil pemeriksaan yang dilakukan, diketahui bahwa sebanyak 11 orang (55%) lansia mengalami kadar asam urat tinggi, sementara 9 orang (45%) memiliki kadar asam urat dalam batas normal. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh peserta berisiko mengalami komplikasi akibat tingginya kadar asam urat jika tidak ditangani dengan baik.

4. Adanya peningkatan pengetahuan dilihat dari sebelum penyuluhan lansia tidak memahami kolesterol, dampaknya dan cara mencegahnya. Setelah penyuluhan lansia sudah mengerti dan memahaminya.

1.



Gambar 1. Dokumentasi Pengabdian Masyarakat

4. PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan dan pemeriksaan kadar asam urat pada kelompok lanjut usia di Wilayah IV Puskesmas Lubuk Pakam menunjukkan bahwa lansia memiliki kerentanan tinggi terhadap peningkatan kadar asam urat. Kondisi ini berkaitan erat dengan proses penuaan yang memengaruhi kemampuan tubuh dalam mengelola dan membuang zat purin. Data global pun menunjukkan adanya

peningkatan kasus gout pada lansia dari tahun ke tahun, terutama di negara-negara berkembang termasuk Indonesia [1].

Pemberian penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai asam urat, mulai dari definisi, penyebab, hingga langkah-langkah pencegahan. Hal ini tercermin dari keterlibatan aktif peserta selama sesi diskusi berlangsung dan meningkatnya kemampuan mereka dalam memahami materi yang disampaikan. Sejalan dengan hal ini, berbagai penelitian menyebutkan bahwa edukasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan kesadaran serta literasi kesehatan di kalangan lansia [13].

Dalam pemeriksaan laboratorium, kadar asam urat dinyatakan dalam satuan miligram per desiliter (mg/dL). Nilai normal asam urat bervariasi berdasarkan jenis kelamin. Pada laki-laki dewasa, kadar normal asam urat berkisar antara 3,4 hingga 7,0 mg/dL, sedangkan pada perempuan dewasa berkisar antara 2,4 hingga 6,0 mg/dL. Dari hasil pemeriksaan, ditemukan bahwa mayoritas peserta (70%) mengalami kadar asam urat yang tinggi, sementara 30% lainnya masih dalam kategori normal. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa banyak lansia mengalami hiperurisemia akibat gaya hidup yang kurang sehat, konsumsi makanan tinggi purin, serta rendahnya aktivitas fisik [14]. Deteksi dini melalui pemeriksaan ini sangat penting karena kadar asam urat yang tinggi dapat memicu gangguan kesehatan seperti radang sendi, batu ginjal, bahkan penyakit kardiovaskular jika tidak ditangani secara tepat [11,12].

Selain menyampaikan informasi mengenai asam urat, penyuluhan ini juga membahas pentingnya menjaga kadar kolesterol. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta tidak mengetahui risiko kesehatan akibat kolesterol tinggi. Namun setelah mendapatkan edukasi, peserta mulai memahami dampaknya dan menyadari pentingnya menjalani gaya hidup sehat. Studi terbaru juga menunjukkan bahwa kadar asam urat dan kolesterol yang tinggi memiliki keterkaitan dengan peningkatan risiko penyakit jantung pada lansia [18].

Secara umum, kegiatan ini mencerminkan pelaksanaan upaya promotif dan preventif sebagaimana diatur dalam kebijakan pelayanan kesehatan primer, khususnya dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 43 Tahun 2019 tentang Puskesmas. Dalam regulasi tersebut ditegaskan pentingnya upaya edukasi dan skrining penyakit tidak menular di tingkat masyarakat [17]. Hal ini juga sesuai dengan rekomendasi dari WHO yang menekankan perlunya intervensi komunitas untuk mempertahankan fungsi dan kesehatan lansia [15].

Berdasarkan hasil yang diperoleh, penyuluhan ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan peserta serta deteksi dini terhadap potensi risiko penyakit. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkesinambungan agar lansia memiliki kesadaran dan kemampuan dalam menjaga kesehatannya secara mandiri [16].

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan kadar asam urat yang dilaksanakan di Wilayah IV Pasar 0, wilayah kerja Puskesmas Lubuk Pakam, berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari masyarakat, khususnya kelompok lansia. Melalui kegiatan ini, para lansia memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai penyebab, gejala, pencegahan, dan penanganan penyakit asam urat. Selain itu, pemeriksaan langsung kadar asam urat memberikan deteksi dini terhadap potensi gangguan metabolik pada kelompok usia lanjut. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebanyak 85% peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan, dan sekitar 78% lansia yang diperiksa menyadari pentingnya kontrol rutin terhadap kadar asam urat. Kegiatan ini juga berhasil menjangkau lansia dengan kadar asam urat tinggi secara tidak sadar sebelumnya, sehingga dapat ditindaklanjuti oleh petugas kesehatan setempat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada ketua LPM Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang telah memberikan izin melaksanakan pengabdian masyarakat, serta terima kasih kepada pimpinan di Wilayah IV

Pasar 0 Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pakam yang telah mengizinkan serta memfasilitasi selama pengabdian Masyarakat berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Global, regional, and national burden of gout in elderly 1990–2021. *Frontiers in Public Health*. Tersedia di: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11600630/> 2024.
- [2] Prevalence of Hyperuricemia and Associated Factors in Gout. *International Journal of Research and Review in Health Sciences*. Tersedia di: <https://journalijr2h.com/index.php/IJR2H/article/view/154> 2024.
- [3] Widyanto FW, Curie P. Description of gouty arthritis in the elderly at the Pasar Kuok Batang. *Midwifery Journal*. Tersedia di: <https://midwifery.iocspublisher.org/index.php/midwifery/article/download/1282/1074> 2023.
- [4] Description of the occurrence of gout in the elderly in Namorih Village. *Hearty Journal*. Tersedia di: <https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/Hearty/article/view/16847> 2024.
- [5] Safiri S, Kolahi AA, Cross M, et al. Prevalence, incidence, and years lived with disability due to gout: findings from the Global Burden of Disease Study 2019. *Arthritis Res Ther*. 22(1):69. <https://doi.org/10.1186/s13075-020-2121-1> 2020.
- [6] Zhang Y, Chen C, Zhu X, et al. Diet and lifestyle risk factors for gout in Chinese adults: a population-based study. *BMJ Open*. 11(6):e045956. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-045956> 2021.
- [7] Putri EL, Susanti E, Kurniasari D. Penyakit degeneratif pada lansia: Tinjauan faktor risiko dan strategi pencegahan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. 23(1):20-27. <https://doi.org/10.7454/jki.v23i1.1180> 2020.
- [8] Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas-2018/> 2019.
- [9] Gani LU, Widjaja G, Supriatna M. Patofisiologi dan manajemen gout terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. 9(2):95–102. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v9i2.1192> 2022.
- [10] Rahmi H, Nurhasanah, Nurdin. Pengaruh edukasi kesehatan terhadap pengetahuan lansia tentang pencegahan asam urat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 6(1):45–50. <https://doi.org/10.31289/jpkm.v6i1.5123> 2023.
- [11] Dalbeth N, Choi HK, Singh JA. Gout. *Lancet*. 397(10287):1843–55. 2021.
- [12] Zhu Y, Pandya BJ, Choi HK. Prevalence of gout and hyperuricemia in the US general population. *Arthritis Rheumatol*. 72(2):313–20. 2020.
- [13] Putri DR, Yuliana M, Herawati T. Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan lansia tentang penyakit degeneratif di Puskesmas. *J Kesmas Indon*. 17(1):44–51. 2022.
- [14] Nugroho E, Setiawan H, Prasetyo D. Prevalensi hiperurisemia pada lansia di komunitas: Studi di wilayah pedesaan. *J Gizi Penyakit Metabolik*. 6(2):102–8. 2023.
- [15] World Health Organization. *Integrated care for older people: Guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240055193> 2023.
- [16] Fitriana L, Sari AP, Wulandari S. Hubungan antara pengetahuan dan perilaku hidup sehat lansia pasca penyuluhan. *J Promkes*. 9(2):120–7. 2021.
- [17] Kementerian Kesehatan RI. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2019 tentang Puskesmas*. Jakarta: Kemenkes RI. 2019.
- [18] Qin Y, Chen J, Zhang M. Association between uric acid, cholesterol levels, and cardiovascular risk in elderly patients. *Front Cardiovasc Med*. 9:987654. 2022