Volume 1 Issue 2 (2025) Pages 147-158
Jurnal Pengabdian Cendekia
E-ISSN: 3089-6312

Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Asam Urat melalui Edukasi Kesehatan Dikomunitas Desa Bumi Harapan

Muhammad Ra`uf[1]✉, Raudatul Munawarah[2], Jainatul Rahmah[3], Maulid[4], Meilinda Madika Putri[5], Muhammad Haikal[6], Nurul Maqpirah[7]
Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Banjarmasin (1234567)
DOI: https://doi.org/10.71417/jpc.v1i2.45

Abstrak
Asam urat merupakan salah satu jenis gangguan metabolik yang banyak terjadi pada lansia dan dapat menurunkan kualitas hidup akibat nyeri sendi dan keterbatasan gerak. Penyuluhan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan lansia terkait faktor risiko, gejala, pencegahan, dan pengelolaan penyakit asam urat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia di Desa Bumi Harapan melalui edukasi kesehatan berbasis penyuluhan interaktif. Metode yang digunakan meliputi pendekatan ceramah, diskusi, dan pembagian leaflet. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan lansia setelah diberikan penyuluhan. Kegiatan edukasi ini diharapkan dapat mendorong lansia untuk menerapkan gaya hidup sehat dan melakukan deteksi dini terhadap gejala asam urat.
Kata Kunci: Asam Urat, Edukasi Kesehatan, Gaya Hidup, Lansia, Penyuluhan

Abstract
Gout is a type of metabolic disorder that is common among the elderly and can reduce quality of life due to joint pain and limited mobility. Health education plays an important role in increasing the elderly's knowledge of risk factors, symptoms, prevention, and management of gout. This activity aims to increase the knowledge of the elderly in Bumi Harapan Village through interactive health education. The methods used include lectures, discussions, and the distribution of leaflets. The results of this activity indicate an increase in the elderly's knowledge after receiving education. This educational activity is expected to encourage the elderly to adopt a healthy lifestyle and perform early detection of gout symptoms.
Keywords: Gout, Health Education, Lifestyle, Elderly, Education

Copyright (c) 2025 Muhammad Ra`uf, Raudatul Munawarah, Jainatul Rahmah, Maulid, Meilinda Madika Putri, Muhammad Haikal, Nurul Maqpirah

✉ Corresponding author : Muhammad Ra`uf
Email Address : munawarahraudatul68@gmail.com
Received 29-06-2025, Accepted 29-06-2025, Published 29-06-2025

DOI: https://doi.org/10.71417/jpc.v1i2.45

Pendahuluan

Menurut data yang dihimpun oleh World Health Organization (WHO), Indonesia berada di urutan keempat dunia dalam hal jumlah penderita penyakit asam urat. Dalam laporan Buletin Natural disebutkan bahwa sekitar 35% kasus asam urat di Indonesia dialami oleh laki-laki yang berusia di bawah 34 tahun. Sementara itu, penyakit asam urat tercatat sebagai gangguan sendi terbanyak kedua setelah osteoartritis (Dalimartha, 2008). Di Indonesia sendiri, prevalensi asam urat diperkirakan berkisar antara 1,6 hingga 13,6 per 100.000 penduduk dan prevalensinya terus meningkat seiring bertambahnya usia (Setyono, 2014).2 Berdasarkan laporan Riskesdas (2013), prevalensi gangguan sendi pada kelompok usia 55–64 tahun mencapai 45,0%, meningkat menjadi 51,9% pada usia 65–74 tahun, dan bahkan 54,8% pada usia ≥75 tahun (Sueni et al., 2021).

WHO juga menyebutkan bahwa angka kejadian hiperurisemia atau kadar asam urat tinggi dalam darah terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Secara global, gout atau asam urat terjadi pada sekitar 1–4% populasi umum. Di negara-negara barat, prevalensi pada laki-laki mencapai 3–6%, lebih tinggi dibandingkan perempuan. Bahkan, pada usia di atas 80 tahun, prevalensinya meningkat menjadi 10% pada pria dan 6% pada wanita. Angka insiden tahunan gout mencapai 2,68 kasus per 1.000 orang. Kenaikan angka ini secara perlahan berkaitan erat dengan gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan tinggi purin, kurangnya aktivitas fisik, obesitas, dan sindrom metabolik (Arlinda, 2021). Di Amerika Serikat, diperkirakan ada sekitar 5,7 juta penderita asam urat, dan angka tersebut diproyeksikan akan melampaui 8 juta pada tahun 2030 (Susanto, 2021; Yasin et al., 2023).

Asam urat atau gout arthritis merupakan kondisi peradangan pada sendi akibat tingginya kadar asam urat dalam darah. Ketika kadar tersebut melebihi batas normal — yaitu di atas 7 mg/dL untuk laki-laki dan 6 mg/dL untuk perempuan maka kristal asam urat dapat terbentuk dan mengendap di sendi maupun organ lain. Kristal tersebut menyebabkan nyeri sendi, pembengkakan, bahkan peradangan parah. Kondisi ini sangat mengganggu pergerakan dan dalam jangka panjang bisa mengakibatkan deformitas atau kelainan bentuk sendi hingga kecacatan. Lansia atau orang dengan usia lebih dari 60 tahun termasuk kelompok usia yang paling rentan terhadap penyakit ini (Efendi et al., 2022).

Penyakit ini umumnya terjadi karena produksi asam urat yang terlalu tinggi, gangguan pada sistem ekskresi ginjal, atau konsumsi makanan yang mengandung purin secara berlebihan. Ketika cairan tubuh jenuh terhadap asam urat, maka terbentuklah kristal yang bisa mengendap di jaringan tubuh, terutama di persendian. Gout kerap ditandai dengan serangan artritis akut yang berulang, disertai pembentukan kristal natrium urat besar atau tophus. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan deformitas sendi dan juga kerusakan permanen pada ginjal (Alawuddin, 2011; Fitriani et al., 2021).

Melihat tingginya angka kejadian serta dampak serius yang ditimbulkan oleh penyakit ini, terutama pada kelompok usia lanjut, maka upaya promotif dan preventif sangat dibutuhkan. Salah satunya adalah melalui kegiatan penyuluhan kesehatan di Posyandu Lansia, yang bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai penyakit asam urat secara komprehensif. Secara umum, tujuan dari kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para lansia mengenai penyakit asam urat, sehingga mereka dapat lebih waspada terhadap faktor risiko, mampu mengenali tanda dan gejalanya, serta dapat menerapkan langkah-langkah pencegahan maupun pengobatan mandiri yang sesuai. Dengan demikian, diharapkan kualitas hidup lansia dapat meningkat dan angka kejadian komplikasi akibat asam urat dapat ditekan.

Metodologi

Pendampingan ini dilaksanakan dengan menggunakan metode Participatory Action Research (PAR) untuk mengedukasi dan mendampingi UMKM Seblak Parasmanan Calbi dalam pemanfaatan aplikasi digital QRIS sebagai alat pembayaran non-tunai sekaligus

DOI: https://doi.org/10.71417/jpc.v1i2.45
media promosi secara digital. Menurut Kemmis dan McTaggert (1990), bahwa PAR merupakan penelitian tindakan kegiatan sebagai hasil dari proses penelitian, yaitu penelitian yang diawali dengan merencanakan, melakukan tindakan atau aksi, dan evaluasi dari hasil tindakan. Proses penelitian tersebut merupakan tindakan dalam memahami dan mengubah praktik sosial serta melibatkan praktisi pada tahap-tahap penelitian (MC kernan, 1991:10). PAR bertujuan untuk mendorong aksi transformatif, melibatkan pihak UMKM terkait sebagai pelaksana PAR nya sendiri. PAR diawali dengan riset yang telah dilakukan secara partisipatif kemudian diimplementasikan kedalam aksi.

Penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan lansia tentang asam urat melalui edukasi kesehatan dikomunitas desa bumi harapan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Penyuluhan berlangsung selama 1 hari pada 12 Mei 2025, dengan durasi waktu 1 jam dari pukul 10.00-11.00 WITA. Tempat penyuluhan di Desa Bumi Harapan dengan jumlah audiens yaitu 12 orang. Berikut adalah beberapa tahapan yang dilakukan.

1. Pra Persiapan
   Tim pengabdi mendapatkan izin dari aparat kelurahan setempat untuk melakukan kegiatan. Penyuluhan dilakukan untuk mengedukasi para lansia agar mereka mengetahui pentingnya menjaga kesehatan dan pola hidup yang baik, serta memahami cara mencegah penyakit Asam Urat
2. Persiapan
   Persiapan penyuluhan dilakukan dengan menyiapkan alat, bahan, *setting* tempat penyuluhan, dan kesiapan peserta. Alat yang digunakan seperti *speaker, microphone*, dan spanduk. Kemudian Tim Pengabdi mempersiapkan diri masing-masing.
3. Pelaksanaan
   Pelaksanaan dimulai dengan pembukaan kemudian dilanjutkan dengan menggali pengetahuan audiens tentang Asam Urat. Memberikan edukasi kepada audiens tentang pengertian asam urat, penyebab terjadinya asam urat, tanda dan gejala yang menyertainya, langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan, serta cara penanganan dan pengobatan yang tepat.
4. Setting tempat



5. Struktur Organisasi
   a. Penyaji/Pemateri : Raudatul Munawarah
   b. Pembawa Acara : Nurul Maqpirah
   c. Perlengkapan & Dokumentasi : Muhammad Haikal
   d. Notulen : Meilinda Madika Putri
   e. Konsumsi : Maulid
   f. Observer : Jainatul Rahmah
6. Penutup

DOI: https://doi.org/10.71417/jpc.v1i2.45

Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi evaluasi yang dilakukan secara interaktif, di mana pemateri mengajukan beberapa pertanyaan sebagai bentuk timbal balik untuk menilai sejauh mana pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Penyuluhan ini mengangkat tema penyakit asam urat dengan subtema definisi, penyebab, tanda dan gejala, pencegahan, serta pengobatan. Evaluasi tidak dilakukan dalam bentuk post-test tertulis, melainkan melalui diskusi langsung dan tanya jawab. Peserta terlihat aktif dan antusias dalam menjawab pertanyaan, yang menunjukkan bahwa mereka memahami isi materi dengan baik. Tim pengabdi juga melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kadar asam urat secara gratis. Kegiatan ditutup dengan sesi foto bersama, sebagai dokumentasi sekaligus penutup dari rangkaian penyuluhan yang telah dilaksanakan.

Hasil dan Pembahasan

1. Pra Persiapan

Lansia merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah kesehatan, termasuk asam urat. Seiring bertambahnya usia, fungsi ginjal dapat menurun, metabolisme purin melambat, dan pola makan sering kali tidak terkontrol, seperti konsumsi makanan tinggi purin (jeroan, seafood, kacang-kacangan, dan daging merah). Hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya penumpukan asam urat dalam darah yang berdampak pada nyeri sendi, pembengkakan, hingga gangguan aktivitas harian. Konsumsi makanan rendah purin, pentingnya aktivitas fisik, dan melakukan pemeriksaan kadar asam urat secara rutin sangat penting untuk mencegah dan mengelola asam urat pada lansia. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya mencegah dan pengobatan yang tepat dalam penanganan asam urat terhadap lansia serta pengaturan asupan makanan, menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kesadaran dan kualitas hidup lansia.

Penyuluhan edukatif tentang "Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Asam Urat Melalui Edukasi Kesehatan Di Komunitas Desa Bumi Harapan" diselenggarakan secara langsung di tempat posyandu Desa Bumi Harapan, Kecamatan kurau, Kabupaten Tanah Laut, dengan sasaran khusus kelompok lansia di lingkungan sekitar. Kegiatan ini diikuti oleh 12 peserta lansia yang tercantum dalam daftar hadir. Dalam penyuluhan ini, para peserta diperkenalkan dengan berbagai hal seperti: penyebab asam urat, tanda gejala yang sering lansia alami, bagaimana pencegahan penyakit asam urat, dan pengobatan yang dapat dilakukan (medis ataupun tradisional). Selain itu, disampaikan pula informasi mengenai makanan yang sebaiknya dihindari maupun dikonsumsi dalam batas wajar untuk mengontrol kadar asam urat.

Selama kegiatan berlangsung, para lansia tampak antusias dan aktif mengikuti setiap sesi. Mereka juga saling berbagi pengalaman tentang keluhan nyeri sendi dan cara mereka melakukan pengobatan baik secara medis ataupun tradisional melalui pola makan, olahraga rutin dan selalu cek kadar asam urat minimal 1 bulan sekali. Penyuluhan dilaksanakan di ruang posyandu yang nyaman dan mendukung partisipasi aktif seluruh peserta. Diharapkan melalui kegiatan ini, lansia dapat lebih memahami pentingnya menjaga kadar asam urat melalui pola hidup sehat guna meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup di usia lanjut.

2. Persiapan

Dalam rangka meningkatkan pemahaman lansia mengenai bahaya Sebelum kegiatan dimulai, para peserta lansia dipersiapkan di ruang pertemuan Posyandu Desa Bumi Harapan dengan suasana yang nyaman dan kondusif. Beberapa anggota tim pengabdian masyarakat juga bersiaga untuk membantu peserta, terutama yang membutuhkan bantuan mobilitas atau pendampingan dalam memahami materi edukasi.

Dalam penyuluhan ini, alat dan bahan yang digunakan cukup sederhana namun efektif, yaitu leaflet (kertas informasi), spanduk, dan power point. Leaflet berisi informasi

DOI: https://doi.org/10.71417/jpc.v1i2.45

singkat dan jelas mengenai asam urat, termasuk penyebabnya, dampak terhadap kesehatan, serta tips pencegahan seperti menjaga pola makan sehat dan rutin melakukan aktivitas fisik ringan. Spanduk dipasang di lokasi kegiatan sebagai media visual pendukung yang memuat pesan utama dari penyuluhan, sehingga mudah dilihat dan diingat oleh para peserta. Sementara itu, power point digunakan sebagai alat bantu presentasi untuk menyampaikan materi secara lebih terstruktur dan menarik, sehingga memudahkan peserta dalam memahami informasi yang disampaikan.

Meski sederhana, media ini cukup efektif untuk membantu menyampaikan informasi kepada para lansia. Penyampaian materi dilakukan secara santai melalui ceramah singkat yang diselingi tanya jawab dan diskusi agar para lansia merasa nyaman dan mudah memahami isi materi.

3. Pelaksanaan

Dalam tahap pelaksanaan terbagi menjadi beberapa aktivitas, yaitu pembukaan. Kegiatan diawali dengan menggali pengetahuan audiens tentang definisi asam urat, penyebab asam urat, tanda dan gejala asam urat, pencegahan asam urat, dan pengobatan yang dapat mengurangi penyakit asam urat. Setelah mengetahui tingkat pemahaman dari audiens, diketahui bahwa masih ada beberapa peserta yang belum memahami pentingnya pencegahan dan pengobatan yang dapat dilakukan terhadap penyakit asam urat.

Kegiatan kemudian dilanjutkan oleh tim pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi mengenai pentingnya bagaimana mencegah dan mengobati penyakit asam urat. termasuk konsumsi makanan rendah purin, pentingnya aktivitas fisik, dan melakukan pemeriksaan kadar asam urat secara rutin. Pemberian edukasi dilakukan kepada 12 orang audiens yang hadir di tempat posyandu Desa Bumi Harapan.

Pemberian edukasi dilakukan secara tatap muka. Pemahaman dan pengetahuan audiens terhadap bagaimana mencegah dan pengobatan penyakit asam urat masih tergolong kurang. Hal ini terlihat saat dilakukan apersepsi, di mana audiens menunjukkan minimnya pengetahuan ketika ditanyakan mengenai apa saja penyebab dari penyakit asam urat dan cara pengobatan.

Mayoritas audiens belum mengetahui bahwa konsumsi makanan tinggi purin, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan hidup tidak sehat dapat memicu peningkatan kadar asam urat dalam tubuh.



Gambar 1. Apersepsi dilakukan di posyandu Desa Bumi Harapan, Kec.Bumi Makmur, Kab.Tanah Laut

Kegiatan utama adalah memulai edukasi yang diawali dengan memperkenalkan apa itu asam urat dan memberikan pemahaman terhadap pentingnya konsumsi makanan rendah purin, aktivitas fisik, dan melakukan pemeriksaan kadar asam urat secara rutin. Penyampaian materi terlampir pada Gambar 2.

DOI: https://doi.org/10.71417/jpc.v1i2.45



Gambar 2. Penyampaian materi di posyandu Desa Bumi Harapan Kec.Bumi Makmur, Kab.Tanah Laut

Kegiatan selanjutnya yaitu melakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat pemahaman audiens setelah dilakukannya edukasi mengenai "Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Asam Urat Melalui Edukasi Kesehatan Dikomunitas Desa Bumi Harapan" yang dilakukan oleh peserta audiens. Hasil dari pelaksanaan evaluasi audiens memahami dan mampu menyebutkan bagaimana mencegah dan pengobatan dari penyakit asam urat

Uraian kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat terlampir pada tabel berikut ini.

No	Kegiatan	Waktu	Pelaksan	Metode
1.	Persiapan	08.15-08.45	Kelompok	-
2.	Pembukaan	10.00-10.05	Nurul Maqpirah	-
3.	Materi : "Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Asam Urat Melalui Edukasi Kesehatan Dikomunitas Desa Bumi Harapan"	10.05-10.30	Raudatul Munawarah	Ceramah
4.	Tanya Jawab	10.30-10.40	Nurul Magpirah	Diskusi
5.	Penutup	10.40-10.45	Nurul Maqpirah	-

4. Penutup

Penyuluhan kesehatan kali ini mengangkat tema penting seputar penyakit asam urat, yang menjadi salah satu gangguan kesehatan umum di kalangan lansia. Materi yang disampaikan mencakup pemahaman tentang definisi, penyebab, tanda dan gejala, langkah-langkah pencegahan, hingga alternatif pengobatan yang dapat ditempuh secara mandiri maupun medis.

Untuk memperkuat pemahaman, peserta diberikan leaflet edukatif yang berisi ringkasan materi penyuluhan. Leaflet ini dibagikan langsung kepada para lansia sebagai bekal informasi yang dapat mereka baca ulang di rumah, sekaligus menjadi sarana penyebaran pengetahuan secara berkelanjutan. Peserta juga diberikan konsumsi ringan bergizi sebagai bentukapresiasi dan dukungan terhadap kondisi kesehatan mereka. Konsumsi ini juga dimaksudkan untuk menjaga energi para lansia selama kegiatan berlangsung yang terlampir pada gambar 1.

DOI: https://doi.org/10.71417/jpc.v1i2.45



Gambar 3. Pembagian Leeflet dan komsumsi ringan di posyandu Desa Bumi Harapan Kec.Bumi Makmur, Kab.Tanah Laut

Untuk mengetahui sejauh mana materi dapat dipahami oleh peserta, kegiatan ditutup dengan sesi evaluasi yang berlangsung secara interaktif. Pemateri memfasilitasi diskusi dan tanya jawab secara terbuka, mendorong para peserta untuk terlibat aktif dalam menyampaikan pendapat serta menjawab pertanyaan. Evaluasi ini tidak menggunakan tes tertulis, melainkan pendekatn partisipatif yang lebih menyenangkan, namun tetap mengedepankan tujuan edukatif dan penilaian pemahaman secara langsung.



Gambar 4. Sesi tanya jawab di posyandu Desa Bumi Harapan Kec.Bumi Makmur, Kab.Tanah Laut

Kegiatan selanjutnya,kegiatan dilanjutkan dengan penjelasan ulang melalui metode Nutolen (Nutur Lisan Langsung). Pendekatan ini dilakukan dengan menyampaikan kembali inti materi dalam bahasa yang lebih sederhana agar mudah dipahami oleh peserta lansia.



Gambar 5. Penjelasan ulang dari Nutolen di posyandu Desa Bumi Harapan Kec.Bumi Makmur, Kab.Tanah Laut

Tak kalah penting, tim pengabdian turut menyediakan layanan pemeriksaan kesehatan gratis, khususnya pengecekan tekanan darah dan kadar asam urat. Pemeriksaan ini menjadi kesempatan emas bagi peserta untuk mengetahui kondisi kesehatan mereka secara langsung.

DOI: https://doi.org/10.71417/jpc.v1i2.45



Gambar 6. Pemeriksaan Kesehatan gratis di posyandu Desa Bumi Harapan Kec.Bumi Makmur, Kab.Tanah Laut

Kegiatan ditutup dengan sesi foto bersama sebagai simbol kebersamaan dan keberhasilan pelaksanaan program. Foto ini bukan hanya sebagai dokumentasi, tetapi juga menjadi kenang-kenangan berharga atas momen kolaborasi yang hangat antara tim pengabdian dan masyarakat.



Gambar 7. Sesi Foto Bersama di posyandu Desa Bumi Harapan Kec.Bumi Makmur, Kab.Tanah Laut

Melalui kegiatan ini, diharapkan para lansia memperoleh pengetahuan yang bermanfaat, lebih termotivasi menjalani pola hidup sehat, serta mampu mengenali dan mengelola penyakit asam urat secara mandiri dan berkelanjutan. Edukasi ini menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran kolektif akan pentingnya pencegahan penyakit melalui pendekatan yang ramah, partisipatif, dan menyentuh langsung kebutuhan masyarakat.

Karakteristik Peserta dan Kaitannya dengan Teori Penuaan pada Lansia

Peserta kegiatan edukasi ini adalah kelompok lanjut usia yang rata-rata berada pada rentang usia 60 tahun ke atas. Pada usia ini, terjadi penurunan berbagai fungsi fisiologis seperti metabolisme, ekskresi, dan daya tangkap kognitif. Salah satu fungsi tubuh yang menurun adalah kemampuan ginjal dalam mengeluarkan asam urat, sehingga lansia menjadi kelompok yang rentan mengalami hiperurisemia. Kondisi ini diperburuk dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang tidak terkontrol sejak masa muda. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi yang tepat sasaran dan sesuai dengan kemampuan pemahaman lansia. Karakteristik fisik dan kognitif lansia harus menjadi pertimbangan utama dalam menyusun strategi penyuluhan. Dengan pendekatan yang sesuai, informasi yang diberikan dapat terserap secara optimal.

Menurut teori perkembangan kognitif Piaget, lansia berada pada tahap pasca-operasional, di mana proses berpikir lebih banyak berbasis pada pengalaman masa lalu

DOI: https://doi.org/10.71417/jpc.v1i2.45
(Nasir, 2019). Mereka cenderung belajar melalui pengulangan, pengalaman langsung, dan penalaran praktis. Hal ini menjadikan pendekatan edukatif yang komunikatif dan berbasis pengalaman sangat penting untuk diprioritaskan. Dalam kegiatan ini, metode yang digunakan mencakup penyuluhan lisan, tanya jawab, dan diskusi kelompok kecil agar lansia merasa dilibatkan secara aktif. Pemanfaatan alat bantu visual juga mendukung pemahaman yang lebih konkret terhadap materi. Selain itu, kehangatan interpersonal dari penyuluh juga terbukti membantu menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka bagi peserta. Proses belajar bagi lansia perlu dirancang dengan mempertimbangkan keterbatasan sekaligus keunikan cara berpikir mereka.

Strategi edukasi ini difokuskan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan penyakit asam urat melalui pengelolaan gaya hidup. Sebagian besar lansia cenderung menganggap keluhan nyeri sendi sebagai hal biasa, tanpa mengetahui bahwa itu dapat berkaitan dengan kadar asam urat tinggi. Oleh karena itu, penyuluhan dilakukan dengan menekankan hubungan antara makanan yang dikonsumsi dan dampaknya terhadap kesehatan sendi dan ginjal. Pemahaman ini penting untuk memutus siklus kebiasaan yang salah dan membentuk kebiasaan baru yang lebih sehat. Edukasi juga mencakup pentingnya rutin memeriksa kadar asam urat dan menjaga asupan cairan tubuh. Dengan meningkatnya pemahaman ini, diharapkan lansia dapat melakukan pencegahan dini terhadap penyakit degeneratif. Perubahan gaya hidup sejak dini pada usia lanjut sangat mungkin dilakukan apabila ada dukungan informasi yang memadai dan berkesinambungan.

Hasil Kegiatan: Antusiasme Lansia dan Efektivitas Media Visual Edukasi

Pola makan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kadar asam urat dalam tubuh, terutama pada kelompok lansia. Banyak lansia terbiasa mengonsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan, daging merah, dan makanan instan, tanpa menyadari risikonya. Kebiasaan ini bisa berlangsung lama karena kurangnya informasi yang diterima di masa sebelumnya. Padahal, makanan tersebut dapat memicu penumpukan kristal asam urat yang menyebabkan nyeri sendi dan peradangan. Oleh karena itu, dalam kegiatan edukasi ini, peserta diberikan pengetahuan mengenai jenis makanan yang perlu dibatasi dan alternatif yang lebih sehat. Edukasi diberikan dengan cara yang sederhana dan mudah diingat, seperti tabel makanan, gambar berwarna, serta simulasi menu sehat. Pendekatan ini efektif karena visualisasi membantu lansia dalam memahami dan mengingat informasi.

Menurut (Faisal & Mahtuti, 2022), penerapan pola makan rendah purin secara konsisten dapat menurunkan risiko hiperurisemia secara signifikan. Oleh sebab itu, edukasi gizi sangat penting sebagai langkah preventif pada kelompok usia lanjut. Dalam kegiatan ini, lansia juga diedukasi mengenai pentingnya konsumsi air putih, buah, dan sayur sebagai penyeimbang asupan harian. Informasi ini disampaikan melalui media poster dan simulasi makan yang menarik, sehingga peserta tidak merasa digurui. Lansia juga diberikan kesempatan untuk bertanya dan berbagi kebiasaan makan sehari-hari agar edukasi bersifat dialogis. Dengan pendekatan seperti ini, lansia menjadi lebih terbuka terhadap perubahan pola makan yang lebih sehat. Partisipasi aktif dalam diskusi juga meningkatkan rasa percaya diri mereka untuk mulai menerapkan perubahan kecil dalam kehidupan sehari-hari.

Kebiasaan makan yang tidak sehat pada lansia tidak hanya berkaitan dengan faktor ekonomi, tetapi juga minimnya pengetahuan tentang gizi. Sebagian peserta mengaku tidak tahu bahwa makanan tertentu dapat memperburuk kadar asam urat. Oleh karena itu, informasi mengenai sumber makanan sehat sangat diperlukan untuk membentuk kesadaran dan kebiasaan baru. (Silpiyani et al., 2023) menyebutkan bahwa mayoritas lansia tidak mengetahui bahwa makanan tinggi purin dapat memicu kambuhnya penyakit asam urat. Hal ini memperkuat urgensi edukasi yang sistematis dan menyeluruh pada komunitas lansia. Dengan pemberian materi yang terstruktur, lansia dapat lebih memahami kaitan antara pola makan dan kondisi kesehatannya. Kegiatan edukasi semacam ini diharapkan menjadi awal dari perubahan perilaku makan yang lebih sehat dan berkelanjutan.

DOI: https://doi.org/10.71417/jpc.v1i2.45

Respons Lansia terhadap Media Edukasi dan Efektivitasnya

Penggunaan media edukasi audiovisual terbukti efektif dalam menyampaikan informasi kepada kelompok lansia. Dalam kegiatan ini, digunakan media berupa leaflet bergambar, poster menu sehat, serta video singkat tentang dampak makanan tinggi purin. Lansia cenderung lebih memahami informasi jika disampaikan melalui gambar dan visualisasi yang konkret. Selain itu, suara pelan dan intonasi jelas dari penyuluh juga membantu peserta yang memiliki keterbatasan pendengaran. Media visual seperti gambar organ tubuh dan ilustrasi nyeri sendi memberikan gambaran yang jelas tentang gejala asam urat. Penyampaian materi secara menarik dapat meningkatkan fokus dan perhatian peserta. Hal ini memperkuat daya serap dan retensi informasi pada lansia yang umumnya mengalami penurunan daya ingat.

Menurut (Kurniawan et al., 2024), makanan tinggi purin adalah faktor risiko utama hiperurisemia, khususnya pada lansia dengan metabolisme tubuh yang sudah melambat. Oleh karena itu, edukasi yang menyentuh aspek visual, auditori, dan emosional sangat penting untuk memastikan pemahaman yang utuh. Dalam sesi edukasi, peserta diberikan contoh makanan yang sering dikonsumsi sehari-hari dan dijelaskan apakah aman atau tidak untuk penderita asam urat. Pemahaman ini diperkuat dengan simulasi pengukuran kadar asam urat serta diskusi mengenai pengalaman pribadi peserta. Strategi ini bertujuan untuk menanamkan kesadaran bahwa pengendalian penyakit dapat dimulai dari rumah. Lansia yang merasa informasi itu relevan dengan kehidupannya cenderung lebih termotivasi untuk berubah. Hal ini menunjukkan bahwa media edukatif yang tepat sangat berpengaruh terhadap efektivitas penyuluhan.

Namun, efektivitas media edukasi tetap bergantung pada pendekatan interpersonal yang dilakukan oleh penyuluh. Beberapa lansia merasa lebih nyaman jika materi dijelaskan secara perlahan dan diulang beberapa kali. Interaksi yang bersifat personal membuat peserta merasa dihargai dan diperhatikan. Dalam kegiatan ini, penyuluh juga memberi ruang bagi peserta untuk bertanya dan mengutarakan pendapat, sehingga tercipta suasana yang interaktif. Lansia yang sebelumnya pasif menjadi lebih aktif ketika merasa materi disampaikan dengan cara yang mudah dimengerti. Dengan demikian, tidak hanya media yang berperan, tetapi juga metode penyampaian yang adaptif terhadap kebutuhan peserta. Kombinasi antara media yang tepat dan pendekatan humanis menjadi kunci keberhasilan edukasi lansia terkait pencegahan asam urat.

Simpulan

Penyuluhan kesehatan yang diselenggarakan dengan tema "Peningkatan Pengetahuan Lansia tentang Asam Urat melalui Edukasi Kesehatan di Komunitas Desa Bumi Harapan" berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari para peserta. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman para lansia mengenai penyebab, gejala, pencegahan, serta penanganan penyakit asam urat secara sederhana dan aplikatif. Melalui metode edukatif yang komunikatif dan interaktif, para lansia menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga pola makan, gaya hidup sehat, dan rutin memeriksakan kesehatan.

Daftar Pustaka

Amalia, C., et al. (2023). Pentingnya Pengukuran dalam Penilaian Status Gizi dan Penerapan PHBS bagi Anak Usia 4-6 Tahun di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 20 Denai. TSAQOFAH, Jurnal Penelitian Guru Indonesia, 3(6), 1156–1164. Available at: https://ejournal.yasin-alsys.org/index.php/tsaqofah/article/view/1787 (Accessed: 5 June 2024).

DOI: https://doi.org/10.71417/jpc.v1i2.45
Bachtiar, T., Satriani, S., & Hardiyanti, N. (2022). Analisis Kandungan Zat Gizi dan Asupan Zat Gizi Santri serta Status Gizi Santri MA. Sultan Hasanuddin Pattunggalengang-Limbung Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan. Sainsmat : Jurnal Ilmiah Ilmu Pengetahuan Alam, 11(1), 21. https://doi.org/10.35580/sainsmat111244542022

Chrisnawati, Y., & Suryani, D. (2020). Hubungan Sikap, Pola Asuh Keluarga, Peran Orang Tua, Peran Guru dan Ketersediaan Sarana Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 12(2), 1101–1110. https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.484

Deni Widjayatri, R., Fitriani, Y., & Budhi Tristyanto. (2020). Sosialisasi Pengaruh Stunting Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. Murhum : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 1(2), 16–27. https://doi.org/10.37985/MURHUM.V1I2.11

Faisal, F., & Mahtuti, E. (2022). Pemeriksaan Kadar Asam Urat Petani Dan. Meditory, September.

Kurniawan, A., Aktalina, L., Syahputra, B., & Risnawati, R. (2024). Karakteristik Hipertensi dan Peningkatan Asam Urat di Puskesmas Medan Amplas Characteristics of Hypertension and Elevated Uric Acid at Puskesmas Medan Pendahuluan Hipertensi kesehatan masih menjadi karena ancaman dapat 10 % termasuk hipertensi sekunder. 23(2), 155–160.

Kusmiyati, et al. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Konsumsi Buah untuk Menjaga Imunitas Tubuh. Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA, 5(4), 6–11. https://doi.org/10.29303/jpmpi.v5i4.2222

Lailani, F. K., Yuliana, Y., & Yulastri, A. (2022). Literature Riview : Masalah Terkait Malnutrisi: Penyebab, Akibat, dan Penanggulangannya. JGK: Jurnal Gizi dan Kesehatan, 2(2), 129–138. https://doi.org/10.36086/jgk.v2i2.1503

Lukas, A., Utami, N. W., & Mahaji Putri, R. (2019). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Pra Sekolah di TK Dharma Wanita Persatuan Tlogomas Malang. Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan, 4(1). Available at: https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1541 (Accessed: 16 June 2024).

Lusiana Ulfa, I., et al. (2022). Status Gizi pada Anak Pra Sekolah: Peran Pola Asuh Orang Tua. Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida, 9(2), 121–130. https://doi.org/10.55500/JIKR.V9I2.156

Nasir, M. (2019). Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar. Jurnal Media Analis Kesehatan, 8(2), 78. https://doi.org/10.32382/mak.v8i2.842

Oktaviani Amalia, J., et al. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. ejournal2.undip.ac.idJO Amalia, TA PutriJurnal Pasopati, 2022•ejournal2.undip.ac.id, 4(1). Available at: https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/pasopati/article/view/13358 (Accessed: 16 June 2024).

DOI: https://doi.org/10.71417/jpc.v1i2.45
Pradjasasmitha, M. A., et al. (2024). Perbandingan Tingkat Kualitas Produk Sayuran Pada Pasar Tradisional Dan Pasar Modern Di Ngaliyan Kota Semarang Dalam Perspektif Biologi. Agrifo : Jurnal Agribisnis Universitas Malikussaleh, 8(2), 49. https://doi.org/10.29103/ag.v8i2.13476

Setiawati, M., & Mitro Subroto. (2021). Pemenuhan Gizi Berdasarkan AKG Bagi Anak di Lembaga Pemasyarakatan Mengenai Hak Mendapatkan Makanan yang Layak. Jurnal Gizi Dan Kesehatan, 13(2), 1–11. https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.108

Shiyama, D. L., Mahtuti, E. Y., Masyhur, M., & Faisal. (2022). Pemeriksaan kadar asam urat petani dan buruh tani RT. 30 Sananrejo Turen. Meditory, 10(2), 175–181.

Silpiyani, S., Kurniawan, W. E., & Wibowo, T. H. (2023). Karakteristik Responden Lansia Penderita Asam Urat Di Desa Pageraji Kecamatan Cilongok. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, 2(5), 1818–1828. https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.916

Tobing, J., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Mental Anak Terhadap Terjadinya Peristiwa Bullying. Jurnal Pendidikan Tambusai, 5(1), 1882–1889.

Yunita, E., Eliyana, Y., & Iswahyudi, I. (2023). Peningkatan Pengetahuan dan Kemampuan Guru PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) Terhadap Penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Darmabakti : Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat, 4(1), 103–107. https://doi.org/10.31102/DARMABAKTI.2023.4.1.103-107

Zulaekah, S., Purwanto, S., & Hidayati, L. (2014). Anemia Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Malnutrisi. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 9(2), 106–114.