

EFEKTIVITAS EDUKASI KESEHATAN BERBASIS MEDIA VISUAL TERHADAP PENGETAHUAN LANSIA MENGENAI DIET RENDAH PURIN PADA ARTHRITIS GOUT

Nurul Ainun¹, Rismalia Tarigan², Lisdayanti Simanjuntak, Joy Agnes⁴,
Pelida Helentria⁵, Aknes Simanullang⁶

¹⁻⁶ STIKes Mitra Husada Medan

Email: zahronurul473@gmail.com

ABSTRAK

Penumpukan kristal monosodium asam urat di dalam atau di sekitar sendi adalah gejala arthritis inflamasi akut dari gangguan metabolik yang dikenal sebagai penyakit gout arthritis. Apabila tidak di tangani secara efektif dan efisien, eksistensi maka potensi terjadi komplikasi akan semakin berpeluang yang tentunya berdampak negatif bagi keluarga dan masyarakat. Kegiatan PKM ini memberikan pengetahuan serta cara pengendalian Gout Arthritis. Adapun solusi yang ditawarkan oleh tim PKM dari program ini adalah memberikan penyuluhan dan pemberian edukasi tentang Gout Arthritis. peserta kegiatan ini sebanyak 27 peserta. Sementara metode pendampingan atau penyuluhan dilakukan oleh Tim Pelaksana kegiatan PKM yang dilakukan selama periode program PKM berlangsung dan telah terprogram bekerjasama dengan Pemerintah. Dalam pelaksanaan kegiatan PKM ini juga, tim PKM tidak lupa memberikan edukasi-edukasi bagi peserta tentang Gout Arthritis.

Kata Kunci : Arthritis Gout, Lansia, Edukasi Kesehatan, Media Visual

PENDAHULUAN

Status kesehatan seseorang dapat dipengaruhi oleh perubahan pola hidup dan membawa perubahan pola penyakit, terutama penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup. Penyakit yang dulunya didominasi oleh penyakit infeksi sekarang beralih ke penyakit degeneratif dan metabolik. Penyakit *gout arthritis* adalah gangguan metabolik dengan gejala *arthritis* inflamasi akut yang disebabkan oleh kristalisasi asam urat dalam sendi. Tanda penyakit ini adalah penumpukan kristal monosodium asam urat di dalam atau di sekitar sendi. Metabolisme purin menghasilkan monosodium urat ini (Alfarisi et al., 2024).

Menurut *World Health Organization*, prevalensi *gout arthritis* sebanyak 34,2% di seluruh dunia. Negara maju seperti Amerika Serikat memiliki prevalensi *gout arthritis* 13,6% per 100.000 penduduk. Penyakit asam urat meningkat di negara berkembang seperti China dan Taiwan setiap tahun. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi *gout* berdasarkan diagnosis pada tenaga kesehatan di Indonesia sebesar 11,9% dan 24,7%, dengan profil tertinggi pada usia 75 tahun (Mangara et al., 2024). Penyakit *gout*

berkisar 1–2%, paling umum pada usia 30–40 tahun dan dua puluh kali lebih sering pada pria daripada wanita. Jika dibandingkan dengan perempuan, laki-laki memiliki faktor risiko yang lebih besar untuk mengalami gangguan metabolisme asam urat (Alfarisi et al., 2024).

Salah satu metode pengobatan *gout* adalah mendidik pasien karena hiperurisemia adalah akibat dari gaya hidup yang tidak sehat, seperti kurang olahraga dan obesitas (Algifari et al., 2020). *Hiperurisemia*, faktor genetik, faktor makanan, konsumsi alkohol, sindrom metabolik, hipertensi, obesitas, penggunaan diuretik, dan penyakit ginjal kronis adalah beberapa faktor risiko untuk mengembangkan asam urat. Pengendapan kristal lokal dipengaruhi oleh osteoarthritis. Untuk semua penyebab mortalitas, mortalitas, dan morbiditas yang berkaitan dengan sistem kardiovaskular, asam urat tampaknya menjadi faktor risiko independen. Ini juga termasuk risiko yang ditimbulkan oleh hubungannya dengan faktor risiko kardiovaskular konvensional (Mangara et al., 2024).

Data yang diperoleh data penderita *gout arthritis* pada bulan Januari hingga Agustus 2017 sebanyak 1.918 (86,05%)

penderita (BPS Kota Tomohon, 2017). Saat wawancara dengan beberapa penderita *gout arthritis*, umumnya mengatakan penyebabnya karena pola makan yang sudah menjadi kebiasaan masyarakat Kelurahan Kayawu bahkan masyarakat suku Minahasa umumnya. Selain faktor pola makan, kebiasaan minum minuman beralkohol yang melebihi batasan takaran juga menjadi salah satu faktor penyebab *gout arthritis* (Permatasari et al., 2018).

Upaya mencegah serangan berulang dan mencegah komplikasi, skrining *gout arthritis* dilakukan untuk mengukur tingkat asam urat. Jika masyarakat mengetahui kadar asam uratnya, diharapkan mereka dapat melakukan berbagai upaya untuk menjaga kadar asam urat tetap di bawah batas normal. Sangat penting bagi masyarakat untuk menjadi sadar akan upaya ini. Namun, banyak orang jarang melakukan skrining karena berbagai alasan, termasuk biaya, waktu, jarak dari fasilitas kesehatan, dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya melakukan skrining secara teratur (Nuraeni et al., 2023).

Menurut Ringo et al. (2022), perlu di berikan pengetahuan pada penderita *gout*

tentang cara mencegah risiko komplikasi *gout* yang disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat dan tidak seimbang. Salah satu penderita *gout* sering mengonsumsi sayuran bersantan yang digoreng daripada sayuran yang direbus, meskipun mereka sudah berusia lanjut dan kadang- kadang mengonsumsi daging dan jerohan. Selain itu, ada banyak makanan lain yang mengandung purin, seperti makanan laut, jus, cemilan emping, tape kacang-kacangan kering, bayam kangkung, dan jamur kembang kol. Mereka mungkin mengonsumsi makanan ini karena usaha rumah tangga di daerah ini membuat jamur tiram, emping, dan keriping, yang membutuhkan minyak untuk mengolahnya.

Sari et al. (2022) dalam kegiatan PKM Penyuluhan kesehatan tentang asam urat dan kegiatan deteksi dini asam urat dilakukan dengan baik dan lancar, dan lebih dari lima puluh peserta mengikutinya. Setiap anggota tim mengambil bagian dalam kegiatan dan menyelesaikan tugasnya sendiri. Kegiatan dilakukan dengan tenang dan lancar.

Dalam demonstrasi terapi akupresure dan diskusi, peserta tampak antusias. Peserta menyatakan bahwa mereka senang dengan

materi yang telah diberikan. Mereka juga menyatakan bahwa mereka berniat untuk mengikuti gaya hidup sehat untuk mencegah penyakit asam urat.

Berdasarkan hasil dari analisis situasi, tim pengabdian masyarakat merasa perlunya melakukan program penyuluhan tentang pencegahan dan pengendalian *gout arthritis*. Oleh sebab itulah tim tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan judul penyuluhan tentang pencegahan dan pengendalian *gout arthritis*.

METODE

Sosialisasi mengenai *gout arthritis* pada masyarakat dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi atau pemberian edukasi dan diskusi serta tanya jawab terkait *gout arthritis* dalam sistem metabolik.

1. Tahap Persiapan.

Sasaran dalam kegiatan ini yakni masyarakat. Dalam kegiatan ini, tim mengadakan survey terlebih dahulu ke lokasi sasaran dan mengadakan wawancara singkat serta pemantauan atau observasi terkait permasalahan *gout arthritis* di lokasi, sehingga diputuskan oleh tim dosen untuk

melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Sebelum kegiatan dilaksanakan, pertama-tama membentuk Tim Sosialisasi yang terdiri dari Tim Dosen. Tim kemudian membicarakan tentang teknis kegiatan penyuluhan termasuk perlengkapan yang harus disiapkan.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Kegiatan ini dimulai sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan dimulai pukul

14.00 WITA pada tanggal 04 September 2024 di . Tim sosialisasi kemudian melakukan sosialisasi mengenai pencegahan dan pengendalian *gout arthritis*.

b. Selanjutnya peserta diberikan pengetahuan dan edukasi tentang *gout arthritis* serta dampak negatif/bahaya komplikasi.

3. Tahap Evaluasi

Pada akhir kegiatan dilakukan evaluasi terhadap peserta dengan melakukan wawancara tentang bagaimana perasaan mereka ketika selesai mengikuti penyuluhan tentang *gout arthritis*, setelah selesai melihat gambar dan materi kegiatan pada

masyarakat di lokasi kegiatan. Peserta (masyarakat) tampak bersemangat serta serius mengikuti kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang *gout arthritis* pada masyarakat ini telah dilaksanakan dan Hasil kegiatan PKM ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang dibuktikan dengan antusiasme masyarakat. Peserta tampak setia mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi dan pengetahuan bagi peserta tentang *gout arthritis*.

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan Toto & Nababan (2023) menyatakan bahwa terapi farmakologis untuk *gout arthritis* mencakup pemberian obat seperti alopurinol, kolkisin, probenecid, atau febuxostat untuk menurunkan kadar asam urat. Dalam manajemen farmakologis, pasien dididik untuk mengubah gaya hidup mereka. Gaya hidup yang dimaksud termasuk menurunkan berat badan secara ideal, mengurangi konsumsi purin, meningkatkan konsumsi produk susu rendah lemak, menghindari alkohol, dan

berolahraga secara teratur. Hasil penelitian Songgigilan et al. (2019), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mayoritas penderita *gout arthritis* memiliki pola makan yang buruk, tingkat pengetahuan yang rendah, dan kadar asam urat yang tidak normal. Pola makan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kadar asam urat dalam darah, dan tingkat pengetahuan juga mempengaruhi pengambilan keputusan. Dibutuhkan pemberian pengetahuan tentang cara pencegahan serta penanganan *gout arthritis*.

Situasi *gout arthritis* meningkat seiring bertambahnya usia. Dalam beberapa dekade terakhir, penurunan gaya hidup sehat telah menyebabkan risiko asam urat meningkat. Menurut pendidikan kesehatan, kompres hangat dengan jahe dapat mengurangi nyeri dan cemas dan merupakan metode manajemen cemas.

Jika terapi nonfarmakologi tidak berhasil, terapi farmakologi digunakan untuk mengurangi rasa cemas dan nyeri. Studi kasus selama tiga hari menunjukkan bahwa terapi kompres hangat jahe dapat menurunkan rasa cemas dan nyeri pasien (Pujiningsih & Hani, 2023).

Febrianti et al. (2022) dalam kegiatan pengabdian masyarakat yang berjalan

dengan baik. Salah satu tanggung jawab dosen dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi adalah untuk mengabdikan kepada masyarakat, yang sangat baik, sehingga dapat mencegah gout arthritis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat dilakukan secara teratur. Pentingnya pemberian edukasi untuk tindakan preventif.

Meskipun *hiperurisemia* adalah penyebab utama gout, ada faktor risiko lainnya. Usia yang lebih tua, jenis kelamin laki-laki, obesitas, diet purin, alkohol, obat-obatan, penyakit penyerta, dan genetika adalah beberapa faktor risiko lainnya. Diuretik, aspirin dosis rendah, etambutol, *pirazinamid*, dan *siklosporin* adalah beberapa contoh obat. Pemberian pengetahuan tentang pencegahan dan pengendalian *gout arthritis* sangat dibutuhkan (Harahap & Sawitri, 202

KESIMPULAN

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan masyarakat tentang *gout arthritis*. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan terjadi peningkatan informasi tentang dampak *gout arthritis* bagi kesehatan. Di samping itu juga peserta menyatakan bahwa sudah

memahami tentang *gout arthritis*, cara pencegahan agar hal tersebut tidak terjadi sekaligus solusi-solusinya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, yang telah memfasilitasi tim PKM sehingga kegiatan ini berjalan lancar, beserta seluruh peserta yang telah membantu dan berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan kesehatan pada penderita *gout arthritis*.

REFERENSI

- Alfarisi, R., Fahrurrozi, Adlina, D., Liana, D. F., & Ramdhani, D. N. (2024). Promosi Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Gangguan Metabolisme Asam Urat Gout Arthritis. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 25–36.
- Algifari, M. R. N., Darma, S., & Reagan, M. (2020). Pengetahuan Penyakit Gout Arthritis Pada Pasien Di Poliklinik Reumatologi RSUP Dr. Mohammad Hoesin Palembang. *Sriwijaya Journal of Medicine*, 3(1), 57–64. <https://doi.org/10.32539/sjm.v3i1.128>
- BPS Kota Tomohon. (2017). *Jumlah Kasus 10 Penyakit Terbanyak di Kota*

- Tomohon 2016.
<https://tomohonkota.bps.go.id/id/statistics-table/1/MTI3IzE=/jumlah-kasus-10-penyakit-terbanyak-di-kota-tomohon-2016.html>
- Febrianti, N., Kadang, Y., & Hikam, I. (2022). Edukasi Kesehatan tentang Pencegahan Gout Arthritis di Desa Bangga Kabupaten Sigi. *Idea Pengabdian Masyarakat Volume 2 Issue 01 January 2022 ISSN (Online) 2798-3668*, 2(01), 32–35.
<https://doi.org/https://doi.org/10.53690/ipm.v2i01.92>
- Harahap, D. A., & Sawitri, H. (2024). *Upaya Pemecahan Masalah Gout Arthritis pada Pasien Perempuan Usia 23 Tahun di Puskesmas Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara*. 3(3), 51–62.
- Mangara, A., Fernanda, S. M. I., & Simatupang, D. E. (2024). Edukasi Kesehatan Dalam Keperawatan Keluarga Tentang Penyakit Gout Arthritis Di Upt Yansos Tuna Rungu Pematangsiantar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 5(1), 737–740.
<https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2868>
- Dewi, D. S., Nelwetis, Ngasirotun, Syukri, D. Z. W., Anugrah, R. T., Vrisilia, S. A., Tyas, D. S., & Yosinda, K. R. (2023). Cegah Penyakit Gout Arthritis Melalui Deteksi Dini. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1280–1286.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31949/jb.v4i2.4666>
- Permatasari, M. J., Triandhini, R. L. N. . R., Rayanti, R. E., Tumanduk, R. T., & Karwur, F. F. (2018). Studi Epidemiologi Penyakit Metabolik di Kota Tomohon. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 34(11), 1–5.
- Pujiningsih, K. D., & Hani, U. (2023). Penerapan Manajemen Nyeri Gout Arthritis Menggunakan Cara Rendam Kaki Air Hangat Dengan Jahe Pada Keluarga Ny S di Kelurahan Meteseh Semarang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(3), 108–115.
<https://doi.org/https://doi.org/10.18196/umygrace.v2i2.521>
- Ringo, M. S., Gulo, S. J., Simorangkir, L., Sinaga, A., & Ginting, A. (2022). Edukasi Pencegahan Resiko Komplikasi Gout Arthritis Keluarga Komunitas Gema Kasih Galang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1), 47–52.

Sari, N. N., Warni, H., Kurniasari, S., Herlina, H., & Agata, A. (2022). Upaya Pengendalian Kadar Asam Urat Pada Lansia Melalui Deteksi Dini Dan Penyuluhan Kesehatan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 1666–1671.
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v6i4.10948>

Songgigilan, A. M. ., Rumengan, I., & Kundre, R. (2019). Hubungan Pola

Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Arthritis Di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8.
<https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24325>

Toto, E. M., & Nababan, S. (2023). Penerapan Terapi Non-Farmakologis Mengurangi Nyeri dan Menurunkan Kadar Asam Urat Lansia Gout Arthritis. *Ners Muda*, 4(1), 13–20.
<https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11488>

FORISMA-VI
2025

STIKes Mitra Husada Medan