



## **Pengabdian Masyarakat: Upaya Pencegahan dan Pengelolaan Penyakit Asam Urat di Komunitas**

**Dr. Rika Amran, MARS1, Dr. Nurwiyenni2, Dra. Sri Wahyuni, M.Pd3, Dra. Fidiariani Sjaaf, M.Si4**

Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah

Email : [nfdh14@gmail.com](mailto:nfdh14@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Arthritis Gout atau penyakit asam urat adalah kondisi yang disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat di dalam sendi, yang dapat menyebabkan nyeri, pembengkakan, dan peradangan pada sendi. Penyakit ini merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat prevalensinya di masyarakat. Pengabdian Kepada Masyarakat merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah dalam upaya mengatasi masalah kesehatan tersebut. Melalui kegiatan ini, dilakukan diseminasi dan sosialisasi hasil penelitian kepada masyarakat tentang penyakit asam urat, serta memberikan informasi mengenai pencegahan, pengelolaan, dan akses terhadap layanan kesehatan yang relevan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan penyakit asam urat serta mempromosikan tindakan medis, penyuluhan, dan pemeriksaan kesehatan yang diperlukan. Diharapkan bahwa melalui kegiatan ini, dapat tercapai penurunan angka kejadian penyakit asam urat dan peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan

**Kata kunci:** Pengabdian Masyarakat ; Upaya Pencegahan ; Asam Urat

### **PENDAHULUAN**

Penyakit asam urat merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat prevalensinya di masyarakat, baik di negara maju maupun berkembang. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup, pola makan yang tidak sehat, serta faktor genetik. Penyakit ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, seperti nyeri sendi, pembengkakan, bahkan kerusakan pada organ tubuh jika tidak ditangani dengan baik. Di Indonesia, penyakit asam urat juga menjadi perhatian serius, terutama dengan meningkatnya angka kejadian dan dampaknya terhadap kualitas hidup masyarakat.

Penyakit asam urat, juga dikenal sebagai gout, adalah penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya asam urat di dalam darah. Asam urat termasuk penyakit degeneratif yang menyerang persendian dan paling sering dijumpai oleh lanjut usia. Beberapa faktor yang berkontribusi pada penyakit asam urat meliputi: Konsumsi makanan yang mengandung purin, di mana purin merupakan zat yang terdapat dalam tubuh manusia dan makhluk hidup yang dikonsumsi melalui sayuran dan buah-buahan. Konsumsi makanan yang mengandung purin berlebihan dapat menyebabkan penyakit asam urat.

Kelebihan kadar asam urat dalam darah juga menjadi faktor risiko utama. Kadar asam urat yang tinggi di dalam darah dapat menyebabkan penumpukan asam urat di dalam sendi, yang kemudian menyebabkan rasa sakit, nyeri, dan meradang.

Faktor genetik dan riwayat kesehatan juga berperan dalam risiko terkena penyakit asam urat. Riwayat keluarga yang memiliki penyakit asam urat dapat meningkatkan risiko penyakit ini pada anak-anak mereka. Penyakit asam urat dapat mengganggu kenyamanan lansia dan menyebabkan komplikasi seperti gagal ginjal dan batu ginjal. Pengobatan penyakit asam urat dapat dilakukan secara farmakologis dan non-farmakologis, termasuk dengan mengatur pola makan, menghindari konsumsi makanan yang kaya purin, serta dengan penggunaan obat-obatan yang diresepkan oleh dokter. Upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit asam urat menjadi sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan

Dalam upaya mencegah dan mengelola penyakit asam urat, pengabdian masyarakat memiliki peran yang penting. Melalui program-program pengabdian masyarakat, berbagai informasi dan layanan kesehatan dapat diberikan kepada masyarakat secara langsung, baik itu tentang pola makan sehat, olahraga teratur, maupun pengelolaan stres yang baik. Dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit asam urat, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah timbulnya komplikasi yang lebih serius.

Dalam konteks ini, penelitian pengabdian masyarakat tentang penyakit asam urat menjadi sangat relevan untuk dilakukan. Melalui pendekatan ini, dapat dikembangkan program-program intervensi yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masyarakat setempat, sehingga dapat memberikan dampak yang signifikan dalam menangani masalah kesehatan ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali potensi-potensi serta tantangan dalam upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit asam urat di masyarakat, serta merumuskan strategi-strategi yang efektif dalam mengatasi masalah tersebut. Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat secara luas.

## **METODOLOGI**

Solusi yang ditawarkan dalam mengatasi permasalahan terkait penyakit asam urat meliputi kegiatan edukasi kepada masyarakat. Mekanisme pelaksanaan kegiatan ini melibatkan beberapa langkah, pertama adalah rapat koordinasi dengan pihak Puskesmas dan Kecamatan untuk memastikan dukungan penuh dalam pelaksanaan program. Langkah kedua adalah sosialisasi kepada masyarakat mengenai tujuan dan manfaat dari program ini. Kegiatan edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit asam urat serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan.

Selanjutnya, dalam pelaksanaannya, acara edukasi diadakan pada hari Sabtu, 25 November 2023, bertempat di Kantor Camat Lubuk Begalung. Kegiatan ini ditujukan kepada masyarakat Lubuk Begalung Padang dan telah dilaksanakan oleh para dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Rangkaian kegiatan mencakup persiapan pemberangkatan tim pengabdian masyarakat dari kampus FK Universitas Baiturrahmah, persiapan tempat acara di Kantor Camat Lubuk Begalung Padang, pembukaan acara, serta penyuluhan dan sesi tanya jawab tentang materi penyakit asam urat.

Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa indikator keberhasilan telah terlaksana dengan baik, yang ditandai dengan partisipasi aktif masyarakat dan kelancaran seluruh kegiatan. Peran mitra, yaitu Kecamatan Lubuk Begalung Padang, juga dinilai positif dalam mendukung proses acara. Antusiasme yang tinggi dari peserta dan mitra menunjukkan kesuksesan acara, bahkan mitra mengusulkan untuk kerjasama pengabdian masyarakat kembali tahun depan. Sebagai upaya penyempurnaan kegiatan, tim PKM akan melakukan kegiatan yang lebih terencana dengan berkoordinasi dengan kecamatan dan lembaga kesehatan lain yang terkait, guna meningkatkan dampak positif terhadap masyarakat dalam penanganan penyakit asam urat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Arthritis Gout, yang juga dikenal sebagai penyakit asam urat, merupakan salah satu bentuk arthritis yang disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat di dalam sendi. Hal ini terjadi karena gangguan dalam metabolisme purin, suatu senyawa yang diubah menjadi asam urat di dalam tubuh. Ketika kadar asam urat dalam darah meningkat, kristal-kristal asam urat dapat terbentuk dan menumpuk di dalam sendi, menyebabkan berbagai gejala yang mengganggu.

Gangguan akibat kadar asam urat yang tinggi dapat menimbulkan nyeri sendi yang sangat kuat, pembengkakan sendi, peradangan pada sendi, dan bahkan kerusakan struktural pada sendi. Nyeri yang dirasakan biasanya mendadak dan tiba-tiba, sering kali terjadi pada malam hari, dan dapat memburuk dengan sentuhan atau gerakan pada sendi yang terkena. Pembengkakan pada sendi umumnya disertai dengan kemerahan dan peningkatan suhu pada area yang terkena.

Selain itu, peradangan yang terjadi dapat menyebabkan kulit di sekitar sendi menjadi kemerahan, panas, dan terasa sangat sensitif. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat menyebabkan kerusakan pada jaringan sendi, bahkan hingga terjadinya deformitas atau gangguan fungsi sendi yang permanen.

Oleh karena itu, penting untuk mengelola kadar asam urat dalam tubuh agar dapat mencegah terjadinya serangan arthritis gout. Langkah-langkah pencegahan meliputi mengubah pola makan untuk mengurangi konsumsi purin, meningkatkan asupan air putih untuk membantu mengeluarkan asam urat melalui urin, serta menghindari alkohol dan makanan yang tinggi fruktosa. Selain itu, penggunaan obat-obatan yang diresepkan oleh dokter

seperti antiinflamasi nonsteroid (AINS) atau obat-obatan yang menurunkan kadar asam urat dalam darah juga dapat membantu mengurangi gejala dan mencegah serangan artritis gout. .

## **KESIMPULAN**

Pengabdian Kepada Masyarakat adalah salah satu kegiatan bagian dari Tri Darma Perguruan Tinggi berupa kegiatan diseminasi dan atau sosialisasi hasil. hasil penelitian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya mengatasi banyaknya penyakit asam urat akan tetapi kurangnya tindakan medis, penyuluhan atau pemeriksaan kesehatan

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azmiardi, A., & Putri, S. I. (2023). Pengabdian Masyarakat: Aksi Tanggap Sehat Masyarakat Dengan Pemeriksaan Tekanan Darah, Gula Darah Sewaktu, Dan Asam Urat (Door To Door) Di Dusun Kikis Dan Ngablak Rt01&02/Rw08, Desa Kemuning, Kecamatan Ngargoyoso Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 2(01), 111-118.
- Firsty, L., & Putri, M. A. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Arthritis Gout. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 5(1), 31-43.
- Indawati, E., & Mulyanto, T. (2019). Kegiatan Pengecekan Gula Darah, Asam Urat, Golongan Darah, Dan Senam Bersama Pada Warga Kranji. *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan*, 2(2), 37-42.
- Maelaningsih, F. S., Sari, D. P., & Juwita, T. (2020). Pemeriksaan Kesehatan serta Pengobatan Gratis di Kelurahan Tukmudal Kecamatan Sumber Kabupaten Cirebon. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*, 1(1).
- Pratiwi, A., Muhlisin, A., & Rahayu, U. B. (2021). Terapi Psikososial Pada Osteoarthritis Di Komunitas. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 367-380.