

**PENYULUHAN TENTANG PEMAHAMAN KOLESTROL DAN
PENGUNAAN OBAT ASAM URAT YANG TEPAT PADA
MASYARAKAT DI DESA KEDUNGKANDANG MALANG**

Athalah Naufal Salsabilla¹, Septamara Dwi Revani², Rheinata Agis Syafira³, Siti Syarrofah⁴, Wandha Septiana⁵, Riananda Afriza⁶
athalahnaufalsalsabila@gmail.com¹, revaniseptamara@gmail.com², renaagis902@gmail.com³,
syarrofah04@gmail.com⁴, wandhaseptiana96@gmail.com⁵, rianandaafrizaa@gmail.com⁶
ITSK Dr Soepraoen Kesdam V/Brawijaya Malang

ABSTRAK

Asam urat merupakan penyakit yang cukup sering ditemui, khususnya pada kalangan usia lanjut, dan dapat menyebabkan nyeri sendi yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini bisa memicu berbagai komplikasi serius. Tingginya jumlah penderita asam urat di Indonesia menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang belum memahami cara pencegahan dan pengobatan yang benar. Kegiatan penyuluhan ini diselenggarakan di Desa Kedung Kandang dengan tujuan memberikan edukasi seputar penyebab, gejala, serta pentingnya penggunaan obat asam urat secara tepat dan aman. Program ini melibatkan pengecekan kesehatan sederhana seperti pengukuran tekanan darah dan kadar kolesterol, serta sesi edukatif dan interaktif bersama warga. Sasaran dari kegiatan ini meliputi masyarakat umum, lansia, penderita asam urat, tenaga kesehatan desa, serta keluarga pasien. Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat meningkatkan pemahaman mengenai penanganan asam urat, mulai dari pemilihan obat hingga penerapan pola hidup sehat, sehingga dapat mengurangi ketergantungan pada obat tradisional yang belum terbukti secara medis.

Kata Kunci: Asam Urat, Edukasi Masyarakat, Obat Aman, Lansia, Kesehatan Desa.

ABSTRACT

Gout is a prevalent metabolic disorder, particularly affecting the elderly, characterized by joint inflammation resulting from elevated serum uric acid levels. If inadequately managed, it may lead to chronic pain, joint damage, and other serious complications. The increasing incidence of gout in Indonesia reflects a significant gap in public knowledge regarding its prevention and proper pharmacological management. This community-based health education initiative was conducted in Kedung Kandang Village with the primary objective of enhancing public awareness about the etiology, clinical manifestations, and rational use of gout medications. The program included health screening such as blood pressure and cholesterol monitoring and interactive educational sessions designed to promote active community engagement. Target groups included the general population, elderly individuals, diagnosed gout patients, local healthcare workers, and patients' families. The intervention aims to improve health literacy, encourage evidence based self care practices, and reduce dependence on traditional remedies lacking scientific validation. Ultimately, this initiative aspires to contribute to better disease management and overall community well-being.

Keywords: Gout, Public Health Education, Rational Drug Use, Elderly Population, Community Health Promotion.

PENDAHULUAN

Asam urat adalah gangguan metabolisme purin yang ditandai oleh kadar asam urat yang ada dalam darah melebihi 7 mg/ dL pada pria dan lebih dari 6 mg/dL pada wanita. Kadar asam urat mengalami peningkatan karena beberapa penyebab seperti sering mengkonsumsi makanan tinggi akan purin serta asupan air putih (mineral) yang kurang, sehingga proses ekresi mengalami gangguan pada ginjal.

Berdasarkan informasi yang di dapat dari Riskesdas (2018), frekuensi penyakit asam urat di Indonesia menurut evaluasi petugas kesehatan mencapai 11,9%. Sebaliknya, jika dilihat dari tanda-tanda atau penilaian, prestase tersebut melonjak menjadi 24,7%, dan dari sudut pandang usia 54,8%, kasus terdeteksi pada orang yang berusia 75 tahun ke atas. Selain itu, data yang di dapat dari Riskesdas (2018) juga menunjukkan bahwa angka kejadian asam urat lebih tinggi perempuan, yaitu 8,46%. Dibandingkan dengan laki-laki, yang hanya tercatat 6,13% (Febriyanti, 2020)

Sering kali penderita asam urat tidak sadar bahwa dirinya terkena asam urat. Penderita baru akan menyadarinya disaat ia mengeluhkan gejala nyeri sendi, pembengkakan serta kemerahan pada area yang sakit. Pada saat seperti ini dapat menyebabkan penderita mengalami kurangnya aktivitas pada pasien lanjut usia dalam bergerak, asam urat juga dapat menyebabkan ginjal rusak dan mengalami gangguan (Dewi dan Faridah, 2018).

Ada beberapa cara untuk mencegah meningkatnya kadar asam urat dalam darah, salah satunya adalah melalui pengobatan hingga kadar asam kembali normal. Selain itu, menjaga gaya hidup sehat juga sangat penting, terutama terkait dengan kebiasaan diet, seperti mengurangi makanan yang tinggi purin dan membatasi konsumsi alkohol. (Therik, 2019).

Kolesterol merupakan zat alamiah yang dihasilkan oleh tubuh dan juga diperoleh dari makanan. Sebagai senyawa lipofilik, kolesterol memiliki peran penting dalam pembentukan membran sel, produksi hormon steroid, dan sintesis asam empedu. Namun, kadar kolesterol yang berlebihan dalam darah dapat menyebabkan penumpukan plak di dinding arteri, yang dikenal sebagai aterosklerosis, dan meningkatkan risiko penyakit jantung koroner. Kondisi pola makan seperti memakan makanan yang tinggi lemak jenuh, aktivitas fisik yang tidak seimbang, obesitas, dan merokok dapat mempengaruhi kadar kolesterol dalam tubuh. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kadar kolesterol dan upaya pencegahannya untuk menjaga kesehatan kardiovaskular. (Ernawati, 2022).

Seiring dengan berjalannya waktu adanya pelayanan Kesehatan masyarakat yang semakin baik maka pertambahan jumlah penduduk lanjut usia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Menurut Biro Pusat Statistik penduduk lanjut usia dengan usia enam puluh tahun ke atas pada tahun 2010 penduduk lanjut usia akan mencapai usia 9,77% dan pada tahun 2020 akan di prediksi penambahan jumlah penduduk lanjut usia menjadi 11,3%. Dengan demikian jumlah lanjut usia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan yang amat pesat (Mujahidullah, 2012).

METODE PENELITIAN

Metode yang penulis lakukan pada penelitian kali ini yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif, dimana metode tersebut di dapatkan melalui penyuluhan penulis terhadap masyarakat lanjut usia di desa Kedungkandang Malang. Umumnya, data penelitian kualitatif ini di dapatkan melalui analisis hasil wawancara dan observasi. Oleh karena itu, penulis melakukan penyuluhan mengenai pentingnya pemahaman dan penggunaan obat asam urat yang tepat untuk hidup sehat masyarakat untuk mengetahui tingkat pemahaman audiens terhadap hal tersebut. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari menyusun materi tentang pentingnya menjaga pola makan dan gaya hidup sehat.

Setelah melakukan penyuluhan, data hasil diketik menggunakan aplikasi word dalam bentuk tabel. Isi dari tabel tersebut mencakup Nama masyarakat, jumlah kadar Kolesterol, dan

jumlah kadar Asam Urat pasien. Penyampaian materi dilakukan secara lisan dengan pendekatan interaktif untuk meningkatkan pengetahuan tentang cara mencegah dan mengontrol kadar Kolesterol dan Asam Urat terhadap masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

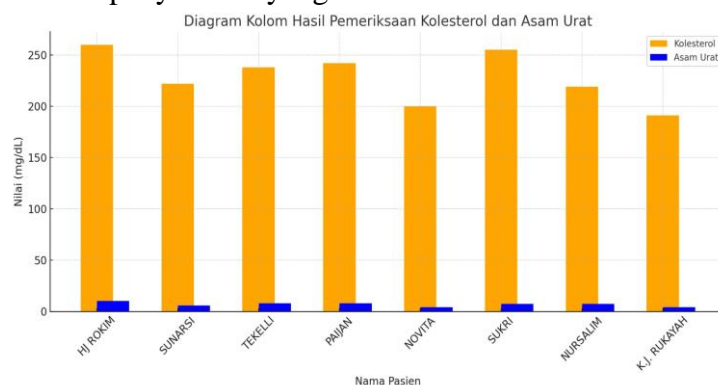
Kegiatan penyuluhan yang berfokus pada pemahaman dan penggunaan obat untuk asam urat yang tepat di Desa Kedungkandang menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya di kalangan orang tua, mengenai pentingnya manajemen asam urat yang berbasis pada bukti ilmiah. Dari wawancara dan observasi, terungkap bahwa banyak peserta sebelumnya kurang memiliki pemahaman yang baik tentang penyebab asam urat, risiko komplikasi yang mungkin timbul, dan metode pengobatan yang sesuai.

Penyuluhan ini menunjukkan bahwa metode pendidikan dengan pendekatan interaktif lebih efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan dibandingkan dengan pendekatan satu arah. Pertukaran informasi antara pengajar dan peserta mendorong partisipasi aktif masyarakat, memperkuat pemahaman mereka, dan juga memberikan ruang bagi peserta untuk bertanya atau berbagi pengalaman pribadi terkait asam urat.

Data dari pemeriksaan kesehatan, yang meliputi tekanan darah, kadar kolesterol, dan kadar asam urat, menegaskan pentingnya pemeriksaan secara teratur untuk deteksi dini dan pemantauan kondisi metabolik. Dari informasi yang diperoleh, mayoritas lansia menunjukkan kadar kolesterol dan asam urat yang melebihi ambang batas normal. Ini mengindikasikan perlunya intervensi berkelanjutan yang mendorong perubahan gaya hidup yang sehat, termasuk pengaturan pola makan rendah purin, peningkatan asupan air, serta berolahraga secara teratur.

Peningkatan pemahaman masyarakat tentang cara penggunaan obat asam urat yang tepat juga merupakan pencapaian yang penting. Sebelum diadakannya sosialisasi, banyak peserta yang cenderung mengandalkan pengobatan tradisional atau membeli obat sendiri tanpa pengetahuan tentang dosis atau efek sampingnya. Setelah proses pendidikan berlangsung, peserta mulai menyadari pentingnya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan dalam memilih dan menggunakan obat yang sesuai serta memahami risiko yang terkait dengan penggunaan obat tanpa pengawasan medis.

Secara keseluruhan, program sosialisasi ini berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan penggunaan obat yang sesuai, khususnya dalam manajemen asam urat. Diharapkan, kegiatan ini dapat dilakukan secara rutin untuk menjangkau lebih banyak kelompok masyarakat dan memberikan dampak baik yang berkelanjutan terhadap kesehatan komunitas secara keseluruhan masyarakat. Berikut adalah Diagram data hasil penyuluhan yang dilakukan:



KESIMPULAN

Penyuluhan dari kegiatan mengenai Asam Urat dan juga Kolesterol yang dilaksanakan di desa Kedungkandang, Kota Malang ini menunjukkan bahwa edukasi Kesehatan berbasis masyarakat memiliki dampak positif terhadap peningkatan pemahaman warga mengenai faktor resiko, pencegahan, dan pengelolaan penyakit tersebut. Pendekatan yang interaktif sangat membantu masyarakat terutama lansia yang mungkin sebelumnya belum paham dan mengerti tentang upaya mencegah dan menangani asam urat dan kolesterol dengan benar.

Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat yang lebih mendalam, harapannya adalah terjadi perubahan perilaku masyarakat menuju gaya hidup yang sehat. Program serupa sebaiknya dilanjutkan dan dikembangkan secara periodik untuk mendukung upaya promotive dan preventif dalam bidang Kesehatan masyarakat di pedesaan terutama pedesaan yang berada di daerah pedalaman

DAFTAR PUSTAKA

- Ernawati, W. (2022). 101 Tips Cerdas Mengatasi Kolesterol. Yogyakarta: Lebah Buku Group.
- Febriyanti, T. (2020). Hubungan Kemampuan Diet Rendah Purin Dengan Kadar Asam Urat. Jurnal Ners LFebriyanti, T. (2020). Hubungan Kemampuan Diet Rendah Purin Dengan Kadar Asam Urat. Jurnal Ners LENTERA, 8(1), 72–79. ENTERA, 8(1), 72–79.
- Mujahidullah. Keperawatan Geriatrik. Yogyakarta : Tunas Publishing; 2012.
- Therik, K. S. S. (2019). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat Pada Pasien Di Puskesmas Naibonat