



Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Pencegahan Asam Urat melalui Program SI-ASIK (Senam, Informasi Kesehatan dan Demonstrasi Minuman Sehat) di Dusun Pendem, Desa Mujur

Murtiana Ningsih^{1*}, Laila Mardiana¹, Nuraini Abdurrahman Ali¹, Arif Sofyandi¹, Lia Sahrun¹, Evi Mayani¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

Article Information

Article history:

Received Juli 6, 2026

Approved Juli 14, 2026

Keywords:

Asam Urat; Edukasi Kesehatan; Pengabdian Kepada Masyarakat; Promosi Kesehatan; SI-ASIK

ABSTRAK

Asam urat merupakan salah satu penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat dan berpotensi menurunkan kualitas hidup apabila tidak dicegah melalui penerapan pola hidup sehat. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan asam urat menjadi salah satu penyebab tingginya kejadian penyakit tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan asam urat melalui program SI-ASIK (Asam Urat dengan Olahraga dan Informasi Kesehatan) di Dusun Pendem, Desa Mujur, Kabupaten Lombok Tengah. Kegiatan dilaksanakan pada 14 Juli 2025 dengan melibatkan 10 peserta. Metode yang digunakan meliputi senam bersama, penyuluhan kesehatan menggunakan media poster, demonstrasi pembuatan minuman sehat berbahan nanas, mentimun, dan jahe, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta (70%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang, sedangkan setelah kegiatan jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 50%, kategori cukup 40%, dan kategori kurang menurun menjadi 10%. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti rangkaian kegiatan. Program SI-ASIK terbukti efektif sebagai media promosi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan asam urat serta berpotensi menjadi model edukasi berbasis masyarakat yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di wilayah kerja puskesmas.

© 2026 JGEN

*Corresponding author email: ningmuthia04@gmail.com

PENDAHULUAN

Asam urat (*gout*) merupakan salah satu penyakit radang sendi inflamasi yang disebabkan oleh deposisi kristal monosodium urat akibat hiperurisemia. Penyakit ini menjadi masalah kesehatan masyarakat karena tidak hanya menimbulkan nyeri hebat dan keterbatasan aktivitas, tetapi juga berhubungan dengan berbagai penyakit penyerta, seperti hipertensi, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, dan sindrom metabolik (Asghari et al., 2024; Kuwabara et al., 2025). Seiring perubahan pola hidup, peningkatan angka obesitas, serta konsumsi makanan tinggi purin dan fruktosa, prevalensi asam urat terus mengalami peningkatan di berbagai negara sehingga menjadi salah satu tantangan dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kejadian asam urat tidak hanya dipengaruhi oleh faktor genetik, tetapi juga oleh pola makan, aktivitas fisik yang kurang, obesitas, konsumsi alkohol, penggunaan obat-obatan tertentu, serta penurunan fungsi ginjal. Selain itu, rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, gejala awal, dan upaya pencegahan menyebabkan banyak penderita terlambat melakukan perubahan gaya hidup maupun mendapatkan penanganan yang tepat (Asghari et al., 2024; Chi et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan literasi kesehatan menjadi salah satu strategi penting dalam mengendalikan kejadian hiperurisemia dan asam urat di masyarakat.

Edukasi kesehatan merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju gaya hidup sehat. Pada penyakit asam urat, edukasi tidak hanya berfokus pada pemahaman mengenai penyakit, tetapi juga menekankan pentingnya aktivitas fisik yang teratur, pengaturan pola makan rendah purin, menjaga berat badan ideal, serta meningkatkan kepatuhan terhadap upaya pencegahan sehingga risiko kekambuhan dapat ditekan (Hartiningih & Nurhayati, 2024; Suandika et al., 2024; Wati et al., 2024).

Berdasarkan hasil pengkajian masalah kesehatan yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Mujur, penyakit asam urat merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup dominan. Data Puskesmas Mujur menunjukkan terdapat 2.536 kasus asam urat pada tahun 2024, terdiri atas 1.108 kasus lama dan 1.428 kasus baru. Kondisi tersebut menunjukkan masih tingginya beban penyakit yang memerlukan upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan. Selain tingginya jumlah kasus, hasil identifikasi lapangan juga menunjukkan bahwa sebagian masyarakat masih memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai penyebab, faktor risiko, pencegahan, serta pengelolaan asam urat.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pelaksana melaksanakan program SI-ASIK (Asam Urat dengan Olahraga dan Informasi Kesehatan) sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan penyuluhan kesehatan, aktivitas fisik berupa senam bersama, serta demonstrasi pembuatan minuman sehat sebagai media edukasi. Pendekatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan asam urat, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan asam urat

melalui implementasi program SI-ASIK di Dusun Pendem, Desa Mujur, Kabupaten Lombok Tengah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 14 Juli 2025 di Dusun Pendem, Desa Mujur, Kecamatan Praya Timur, Kabupaten Lombok Tengah, yang merupakan wilayah kerja UPTD Puskesmas Mujur. Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang memiliki risiko mengalami asam urat, khususnya kelompok ibu-ibu usia dewasa dan lanjut usia. Sebanyak 10 peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan secara sukarela.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan, yaitu melakukan koordinasi dengan pihak UPTD Puskesmas Mujur, kepala dusun, dan kader kesehatan setempat untuk memperoleh izin sekaligus menentukan waktu pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya dilakukan identifikasi masalah kesehatan berdasarkan data sekunder dari Puskesmas Mujur dan hasil pengkajian lapangan. Penentuan prioritas masalah menggunakan metode *Urgency, Seriousness, and Growth* (USG) sehingga diperoleh penyakit asam urat sebagai prioritas utama yang memerlukan intervensi promotif dan preventif.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui program SI-ASIK (Asam Urat dengan Olahraga dan Informasi Kesehatan) yang terdiri atas beberapa kegiatan, yaitu: (1) senam atau aktivitas fisik bersama sebagai upaya meningkatkan kebugaran peserta; (2) penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah interaktif dengan media poster yang membahas pengertian asam urat, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, pencegahan, serta pengelolaan penyakit; (3) demonstrasi pembuatan minuman sehat berbahan nanas, mentimun, dan jahe sebagai contoh alternatif minuman yang dapat mendukung pola hidup sehat; serta (4) sesi diskusi dan tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta mengklarifikasi materi yang telah disampaikan.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan *pretest* dan *posttest* yang diberikan sebelum dan sesudah penyuluhan. Instrumen evaluasi berupa kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan peserta tentang asam urat, meliputi pengertian, penyebab, faktor risiko, gejala, pencegahan, dan penanganan. Hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan distribusi frekuensi dan persentase tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan pengetahuan diinterpretasikan berdasarkan perubahan proporsi peserta pada kategori pengetahuan kurang, cukup, dan baik setelah mengikuti program SI-ASIK.

Keberhasilan kegiatan ditentukan berdasarkan meningkatnya tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian edukasi. Selain itu, antusiasme peserta selama diskusi, keaktifan dalam mengikuti aktivitas fisik, serta partisipasi pada demonstrasi pembuatan minuman sehat juga menjadi indikator pendukung keberhasilan pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik	N	%
Perempuan	10	100
39–49 tahun	3	30
50–60 tahun	7	70

Berdasarkan tabel 1, seluruh peserta kegiatan berjumlah 10 orang dan seluruhnya berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan kelompok usia, sebagian besar peserta berada pada rentang usia 50–60 tahun (70%), sedangkan 30% lainnya berada pada rentang usia 39–49 tahun. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sasaran kegiatan didominasi oleh kelompok usia dewasa hingga lanjut usia yang memiliki risiko lebih tinggi mengalami hiperurisemia dan asam urat.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori	Pretest	Posttest
Baik	0	5
Cukup	3	4
Kurang	7	1

Berdasarkan tabel 2, sebelum pelaksanaan edukasi sebagian besar peserta (70%) berada pada kategori pengetahuan kurang, sedangkan 30% berada pada kategori cukup dan belum terdapat peserta dengan kategori pengetahuan baik. Setelah mengikuti program SI-ASIK, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan yang ditunjukkan dengan bertambahnya peserta pada kategori pengetahuan baik menjadi 50% dan kategori cukup menjadi 40%, sementara peserta dengan kategori pengetahuan kurang menurun menjadi 10%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dipadukan dengan aktivitas fisik dan demonstrasi pembuatan minuman sehat efektif meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pencegahan dan pengelolaan asam urat.

Penyuluhan kesehatan mengenai asam urat pada ibu-ibu merupakan suatu program edukasi asam urat untuk ibu-ibu di Dusun Pendem Desa Mujur Kecamatan Praya Timur Lombok Tengah yang berada di bawah naungan puskesmas mujur. Materi yang disampaikan dalam kegiatan edukasi adalah materi tentang asam urat pada ibu-ibu yaitu pengertian asam urat, penyebab asam urat, gejala asam urat dampak asam urat, pencegahan dan penanganan asam urat.

Acara diawali dengan Aktivitas Fisik (senam) kemudian dilakukan salam pembukaan oleh moderator selanjutnya pembagian lembar *pretest* kepada ibu-ibu untuk diisi. Pengisian *pretest* selama 10 menit kemudian hasil *pretest* langsung dikumpulkan. Acara selanjutnya yaitu penyuluhan oleh edukator selama 30 menit. Selama penyuluhan berlangsung dilakukan juga sesi tanya jawab interaktif dengan peserta penyuluhan. Kemudian setelah penyuluhan selesai dilakukan, lembar *posttest* dibagikan kepada ibu-ibu. Pengisian *posttest* dilakukan selama 10 menit. Lembar *posttest* langsung dikumpulkan setelah waktu pengisian selesai. Acara selanjutnya yaitu demonstrasi dengan minuman sehat dari buah, kemudian acara selanjutnya yaitu salam penutupan yang dilakukan oleh

edukator kemudian disambung dengan sesi foto bersama sebagai bentuk dokumentasi bahwa acara penyuluhan telah dilakukan.

Peningkatan pengetahuan masyarakat setelah pelaksanaan program SI-ASIK menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan yang dipadukan dengan aktivitas fisik dan demonstrasi pembuatan minuman sehat mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor risiko, pencegahan, dan pengelolaan penyakit asam urat. Perubahan kategori pengetahuan dari dominan kurang pada saat *pretest* menjadi dominan cukup dan baik pada saat *posttest* menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh Hartiningsih dan Nurhayati (2024), yang melaporkan bahwa penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan asam urat dan hipertensi mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat serta menumbuhkan kesadaran akan pentingnya penerapan pola hidup sehat. Edukasi yang diberikan secara langsung memungkinkan peserta memperoleh informasi yang benar sekaligus memberikan kesempatan untuk berdiskusi mengenai permasalahan kesehatan yang dihadapi sehari-hari.

Temuan ini juga didukung oleh Suandika et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai pencegahan penyakit asam urat efektif meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko, pola makan rendah purin, serta pentingnya deteksi dini. Peningkatan pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa penyampaian informasi kesehatan secara terstruktur masih menjadi strategi yang efektif dalam kegiatan promosi kesehatan berbasis masyarakat.

Selain itu, hasil pengabdian ini konsisten dengan Wati et al. (2024) yang melaporkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan yang disertai pemeriksaan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan asam urat sekaligus mendorong partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatannya. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara partisipatif merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat.

Keunggulan program SI-ASIK dibandingkan penyuluhan konvensional terletak pada penerapan pendekatan yang lebih komprehensif melalui kombinasi penyuluhan kesehatan, aktivitas fisik berupa senam bersama, serta demonstrasi pembuatan minuman sehat. Kombinasi beberapa metode tersebut tidak hanya memberikan informasi secara teoritis, tetapi juga memberikan pengalaman langsung kepada peserta sehingga materi yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami dan diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Aktivitas fisik secara rutin merupakan salah satu komponen penting dalam pencegahan dan pengendalian asam urat. Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat membantu menjaga berat badan ideal, meningkatkan metabolisme tubuh, memperbaiki sensitivitas insulin, serta mendukung proses ekskresi asam urat sehingga berkontribusi terhadap penurunan risiko hiperurisemia (Asghari et al., 2024; Kuwabara et al., 2025). Oleh karena itu, kombinasi edukasi kesehatan dengan aktivitas fisik pada program SI-ASIK tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan peserta, tetapi juga

diarahkan untuk mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat yang dapat diterapkan secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Notoatmodjo (2014), pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap, dan mendorong perubahan perilaku individu maupun kelompok menuju perilaku hidup sehat. Melalui penyampaian informasi yang sistematis, peserta memperoleh pemahaman yang lebih baik sehingga lebih mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatannya. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta pada kegiatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang diterapkan telah mencapai tujuan promosi kesehatan.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

KESIMPULAN DAN SARAN

Program pengabdian kepada masyarakat melalui SI-ASIK (Asam Urat dengan Olahraga dan Informasi Kesehatan) berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat Dusun Pendem, Desa Mujur, mengenai penyakit asam urat, faktor risiko, upaya pencegahan, dan pengelolaannya. Peningkatan tingkat pengetahuan peserta yang ditunjukkan melalui hasil *pretest* dan *posttest* mengindikasikan bahwa kombinasi penyuluhan kesehatan, aktivitas fisik, serta demonstrasi pembuatan minuman sehat merupakan pendekatan edukatif yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap pentingnya penerapan pola hidup sehat untuk mencegah asam urat. Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga mendorong partisipasi aktif masyarakat selama proses edukasi, diskusi, dan praktik kesehatan, sehingga berpotensi membentuk kesadaran dan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Program SI-ASIK dapat dijadikan sebagai salah satu model promosi kesehatan berbasis masyarakat yang mudah diterapkan di wilayah kerja puskesmas dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular, khususnya asam urat. Keberlanjutan program melalui edukasi berkala, pendampingan kader kesehatan, serta kolaborasi antara puskesmas, pemerintah desa, dan masyarakat diharapkan dapat mempertahankan bahkan meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku sehat yang berdampak pada penurunan risiko kejadian asam urat di masyarakat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada kepala Pimpinan Puskesmas Mujur, pembimbing lapangan dari Puskesmas Mujur, Kepala Dusun Pendem, dan kader-kader yang telah mendampingi serta membimbing dan memperoleh izin pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, P. M., Wahyudi, A. S., & Dewi, L. C. (2024). The effect of health education using Uric Acid Diary Book (URICAB) on dietary compliance and uric acid levels in gout arthritis patients. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 13(1). <https://doi.org/10.20473/cmsnj.v13i1.51425>
- Asghari, K. M., Zahmatyar, M., Seyedi, F., Motamedi, A., Zolfi, M., Janbaz Alamdary, S., et al. (2024). Gout: Global epidemiology, risk factors, comorbidities and complications: A narrative review. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 25, 1047. <https://doi.org/10.1186/s12891-024-08180-9>
- Chi, X., Cen, Y., Yang, B., Zhang, H., Pu, Z., Feng, J., et al. (2024). Effects of dietary factors on hyperuricaemia and gout: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 75(8), 753–773.
- Cicero, A. F. G., Rosticci, M., Fogacci, F., Grandi, E., D'Addato, S., Borghi, C., & Brisighella Heart Study Group. (2017). High serum uric acid is associated to poorly controlled blood pressure and higher arterial stiffness in hypertensive subjects. *European Journal of Internal Medicine*, 37, 38–42. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2016.07.026>
- Hartiningsih, S. N., & Nurhayati, P. (2024). Penyuluhan kesehatan dalam upaya pencegahan asam urat dan hipertensi di Dusun Mertosanan Wetan. *Cendekia Mengabdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- Kuwabara, M., Ae, R., Kosami, K., et al. (2025). Current updates and future perspectives in uric acid research, 2024. *Hypertension Research*, 48, 867–873. <https://doi.org/10.1038/s41440-024-02031-9>
- Luo, W., & Ding, Y. (2024). Research progress of health education for patients with hyperuricemia in the community. *Shanghai Medical & Pharmaceutical Journal*, 45(20), 44–46.
- Marfianti, E., Fitriyati, Y., Febriani, T. B., Suharni, A., Widayati, S., Afievudin, A., & Mujiyanto, M. (2024). Skrining dan edukasi hiperurisemia pada pra lanjut usia dan lanjut usia di Dusun Besi Sukoharjo Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 4(1), 18–24. <https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v4i1.2192>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurhamidah, N., & Nofiani, S. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian asam urat pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 2(2).

- Suandika, M., Handayani, R. N., Muti, R. T., et al. (2024). Penyuluhan penyakit asam urat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan penyakit asam urat di GOR Satria Purwokerto. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu*, 6(2), 35–45.
- Wati, H. M., Mursyida, E., Susanti, L., Surya, A., & Mardhiyani, D. (2024). Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang asam urat dan pemeriksaan kesehatan di Kelurahan Lembah Sari, Rumbai Timur. *Indonesia Berdaya*, 5(4), 1473–1478.