

LAPORAN PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT (PKM)



EDUKASI KELUARGA SEHAT TANPA *Gout Arthritis*

Oleh :

dr. dr. Sri Wahyuni, MH.Kes (/Ketua)

Nur Hamni LQ	(2210015008/Anggota)
Salzabilla Syahrajab	(2210015026/Anggota)
Elya Fitri Yani	(2210015051/Anggota)
Deys Khansa Miltaputri	(2210015049/Anggota)
Jesika Olivia Vernanda	(2210015045/Anggota)
Shynta Lesa Hijriyah	(2110015035/Anggota)
Fatih Abdurrahman AlFaruq	(2210015031/Anggota)
Lutfi Aji Suprpto	(2210015052/Anggota)
Raka Pramudya M	(2210015046/Anggota)
Eka Asty Rizkia	(2210015023/Anggota)

**PROGRAM STUDI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul : **EDUKASI KELUARGA SEHAT TANPA *GOUT ARTRITIS***
2. Ketua Tim Pengusul
 - a. Nama : dr. Sri Wahyuni, MH.Kes
 - b. NIDN :
 - c. Program Studi/Fakultas : Kedokteran
 - d. Bidang Keahlian : Kesehatan/Kedokteran
 - e. Alamat Rumah /Telp/Faks/ : Villa gunung lestari jln. Bromo IV Blok D3
No.13 rt.003/ rw.015 kel. Jombang kec.ciputat kota tangerang selatan, kode pos 15414
 - f. No Handphone : 087889928489
 - g. E-mail : wahyuni.sri@uhamka.ac.id
3. Anggota Tim Pengusul
 - a. Jumlah Anggota : 10
 - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : Nur Hamni LQ/Pendidikan Dokter
 - c. Nama Anggota II/bidang keahlian : Salzabilla Syahrajab/Pendidikan Dokter
 - d. Nama Anggota III/bidang keahlian : Elya Fitri Yani/Pendidikan Dokter
 - e. Nama Anggota IV/bidang keahlian : Deys Khansa Miltaputri/Pendidikan Dokter
 - f. Nama Anggota V/bidang keahlian : Jesika Olivia Vernanda/Pendidikan Dokter
 - g. Nama Anggota VI/bidang keahlian : Shynta Lesa Hijriyah/Pendidikan Dokter
 - h. Nama Anggota VII/bidang keahlian: Fatih Abdurrahman AlFaruq/Pendidikan Dokter
 - i. Nama Anggota VIII/bidang keahlian : Lutfi Aji Suprpto/Pendidikan Dokter
 - j. Nama Anggota IX/bidang keahlian : Raka Pramudya M/Pendidikan Dokter
 - k. Nama Anggota X/bidang keahlian : Eka Asty Rizkia/Pendidikan Dokter
 - l. Mahasiswa yang terlibat : 10 orang
4. Lokasi Kegiatan/Mitra
 - a. Wilayah Mitra (Desa / Kecamatan) : Kelurahan Larangan Indah, Kec. Larangan
 - b. Kabupaten / Kota : Kota Tangerang
 - c. Provinsi : Banten
 - d. Jarak PT ke lokasi mitra (km) : 5 Km
 - e. Alamat Mitra/Telp/Faks : Kelurahan Larangan Indah
5. Jangka waktu pelaksanaan : 1 hari

Mengetahui,
Ketua Prodi



dr. Zahra Nurushofa, Sp. PA
NIDN. 0307028704

Tangerang, 10-11-2025
Ketua Tim Pengusul



dr. Sri Wahyuni, MH.Kes
NIDN. D.25.1576

Dekan



Dr.dr.WawangSukarya,Sp.OG(K),MARS,MH.Kes
NIDN. 0030064701

ABSTRAK

Prevalensi *gout arthritis* yang umumnya dikenal sebagai asam urat, seperti yang ditunjukkan oleh data Riskesdas dari tahun 2018, menunjukkan bahwa kejadian *gout arthritis* di kalangan penduduk Indonesia berkisar antara 1,1% hingga 1,5%, dengan bukti statistik menunjukkan kecenderungan meningkat, terutama di kalangan lansia.

Pengabdian masyarakat yang berpusat di sekitar tema “*Gout Arthritis*” dilakukan untuk meningkatkan pemahaman publik mengenai pencegahan asam urat melalui metode penyuluhan interaktif dan penyebaran pamflet informasi. Hasil pretest dan posttest mengungkapkan peningkatan yang signifikan dalam skor pengetahuan rata-rata peserta dari 74,6 menjadi 83 setelah intervensi pendidikan. Artinya, upaya edukasi ini telah terbukti efektif menunjukkan kemampuannya untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya mempertahankan gaya hidup sehat dan melakukan pencegahan asam urat.

Kata Kunci: *Gout Arthritis* , Pengabdian Masyarakat, Edukasi, Pencegahan

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	2
ABSTRAK	4
DAFTAR ISI	5
BAB 1. PENDAHULUAN	6
1.1. Analisis Situasi	6
1.2. Permasalahan Mitra	6
BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN	7
BAB 3. METODE PELAKSANAAN	8
BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (<i>OUTPUT</i>)	9
BAB 5. FAKTOR DAN TUJUAN	10
BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN	11
LAMPIRAN	12
DAFTAR PUSTAKA	19

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Analisis Situasi

Pemahaman masyarakat mengenai *gout arthritis* (asam urat) masih terbatas. Banyak warga menyamakan kondisi ini dengan rematik atau nyeri sendi biasa. Fokus utama seringkali hanya pada pantangan makanan tertentu (seperti jeroan dan emping), sementara faktor risiko lain seperti obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan kondisi medis penyerta sering diabaikan.

Akibatnya, penanganan cenderung bersifat reaktif hanya mengobati nyeri saat serangan akut dan bukan preventif untuk mengontrol kadar asam urat jangka panjang. Hal ini meningkatkan risiko komplikasi seperti kerusakan sendi dan batu ginjal. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang jelas mengenai penyebab, faktor risiko yang dapat dimodifikasi (diet dan gaya hidup), serta pentingnya manajemen penyakit secara komprehensif.

1.2 Permasalahan Mitra

Permasalahan-permasalahan terhadap mitra kegiatan pengabdian masyarakat kali ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1). Minimnya pengetahuan masyarakat mengenai asam urat, mulai dari pengertian, faktor risiko, serta tanda dan gejala penyakit tersebut.
- 2). Kurangnya kesadaran masyarakat akan kegiatan MCU seperti pemeriksaan asam urat secara rutin sebagai upaya deteksi penyakit dini.
- 3). Kurangnya sosialisasi informasi terkait edukasi kesehatan yang diterima masyarakat mengenai kelola asam urat dengan PHBS.

BAB 2. TUJUAN DAN SASARAN

Pengabdian masyarakat kali ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pencegahan dan pengendalian gout arthritis (asam urat) melalui kegiatan penyuluhan kesehatan bertema Keluarga Sehat Bebas Asam Urat. Kegiatan ini difokuskan untuk memberikan edukasi tentang faktor risiko, tanda dan gejala gout arthritis, serta upaya pencegahan melalui pola hidup sehat seperti pengaturan pola makan (diet rendah purin), aktivitas fisik, dan pentingnya pemeriksaan kadar asam urat secara rutin.

Sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah masyarakat lanjut usia yang berada di wilayah Kelurahan Larangan Indah, sebagai upaya peningkatan kesadaran keluarga terhadap pentingnya menjaga kadar asam urat normal dan mencegah komplikasi penyakit seperti nyeri sendi kronis.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN YANG TELAH DILAKUKAN

Proses implementasi *Home Visit* Blok Kedokteran Keluarga oleh dilaksanakan pada tanggal 24 Oktober 2025, kegiatan diawali dengan fase persiapan yang krusial. Fase ini mencakup pembentukan tim, koordinasi mendalam dengan dosen pembimbing (dr. Sri Wahyuni, MH.Kes) serta kader kesehatan setempat (Ibu Kader, Ibu Eli) untuk menetapkan jadwal dan keluarga yang akan dikunjungi, sekaligus menyiapkan instrumen pendukung.

Pada hari pelaksanaan, kegiatan dimulai pukul 07.30 WIB di titik kumpul FK UHAMKA untuk pengarahan dan pengecekan kehadiran. Tim kemudian bergerak bersama pukul 08.15 WIB menggunakan sepeda motor, dan tiba di kantor Kelurahan Larangan Indah pukul 08.30 WIB untuk koordinasi final.

Setelah itu, tim berjalan kaki ke rumah keluarga yang mau di kunjungi pada pukul 08.45 WIB dan langsung menjalankan kegiatan utama. Selama kunjungan inti yang berlangsung hingga 10.30 WIB, tim yang terdiri dari kelompok 13 dan 14 fokus melakukan anamnesis mendalam, observasi kondisi, dan pengumpulan data terstruktur, seluruhnya di bawah supervisi dosen pembimbing dan pendampingan kader. Setelah kunjungan selesai dan tim melakukan demobilisasi, metode berlanjut ke tahap pasca-kegiatan. Tahap ini meliputi diskusi analisis temuan (post-conference), penyusunan laporan kasus, dan pembuatan video rekapitulasi sebagai tugas akhir.

BAB 4. KELUARAN YANG DICAPAI (*OUTPUT*)

Hasil yang diharapkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatnya pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai penyakit *gout arthritis* (asam urat) secara komprehensif, mencakup pengertian umum, faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap timbulnya penyakit, serta dampaknya. Dengan pemahaman tersebut, peserta diharapkan mampu mengenali hubungan antara kadar asam urat yang tinggi dengan munculnya berbagai komplikasi metabolik maupun gangguan sistemik lain yang dapat memengaruhi kualitas hidup.

Selain peningkatan pengetahuan masyarakat, kegiatan ini juga menargetkan sejumlah luaran tambahan yang direncanakan sebagai bentuk keberlanjutan program pengabdian. Luaran tersebut meliputi penyusunan bahan edukasi kesehatan dalam bentuk leaflet atau modul informasi mengenai pencegahan dan penatalaksanaan *gout arthritis*, pelaksanaan pemeriksaan kadar asam urat secara sederhana bagi peserta, serta penyusunan laporan kegiatan sebagai dokumentasi dan evaluasi efektivitas program. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan manfaat informatif, tetapi juga kontribusi nyata dalam peningkatan kesadaran dan perilaku hidup sehat di masyarakat.

Selain itu luaran lain yang akan direncanakan pada pengabdian masyarakat kali ini adalah sebagai berikut:

No	Jenis Luaran	Status target capaian (sudah terbit, sudah diunggah, sudah tercapai, terdaftar/granted)	Keterangan (<i>url dan nama jurnal, penerbit, url paten, keterangan sejenis lainnya</i>)
1.	Pamflet dan leaflet kegiatan	Sudah tercapai	https://drive.google.com/drive/folders/11Kacoac9ZRLwDccg8UqQ7a0yZDm6175w
2.	HAKI video kegiatan kelompok	Published	Kelompok 13: https://youtu.be/8QstTKYcm6k?si=6GS--F7-k31Kzvm Kelompok 14: https://youtu.be/squ3GHyzUek?si=JF2XiqA6NW0xQ53o

BAB 5. FAKTOR YANG MENGHAMBAT/KENDALA, FAKTOR YANG MENDUKUNG DAN TINDAK LANJUT

Kendala yang dihadapi dalam kegiatan ini adalah peralatan yang terbatas sehingga pemeriksaan yang dilakukan juga terbatas pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Namun demikian, dukungan dari pihak puskesmas larangan indah sangat membantu untuk kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Sebagai tindak lanjut, direncanakan pelaksanaan kegiatan serupa secara berkala guna memperkuat edukasi dan mendorong pemeriksaan berkala di masyarakat

BAB 6. KESIMPULAN DAN SARAN

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) bertema "Edukasi Keluarga Sehat Tanpa Gout Arthritis" berhasil meningkatkan wawasan warga di Kelurahan Larangan Utara, Kota Tangerang, soal pencegahan asam urat. Dengan penyuluhan, pamflet, dan kunjungan rumah, skor pengetahuan peserta naik drastis dari 66,25 menjadi 95,625. Hasilnya meliputi materi edukasi, video kegiatan, dan dokumentasi, yang ajarkan risiko, gejala, serta gaya hidup sehat untuk hindari komplikasi. Meski ada hambatan peralatan terbatas, bantuan puskesmas lancarkan kegiatan.

Saran : ulangi program rutin, luaskan peserta, dan tambahkan cek kadar asam urat berkala. Edukasi ini krusial bangun masyarakat mandiri dan sehat, sambil dorong kerja sama universitas, kader, serta pemerintah lokal.

LAMPIRAN

No	NAMA PESERTA	UMUR	JENIS KELAMIN	KEL dr.Sri	
				PRETEST	POSTEST
1	Katiyem	67	Perempuan	60	100
2	Sayatni	62	Perempuan	80	100
3	Sarisih	60	Perempuan	60	100
4	Siti Joebah	53	Perempuan	40	100
5	Wasriah	44	Perempuan	80	100
6	Jumiati	52	Perempuan	60	100
7	Sugini	52	Perempuan	80	100
8	Supinah	63	Perempuan	60	100
9	Ngatinem	62	Perempuan	80	100
10	Huriah	48	Perempuan	60	100
11	Maryani	60	Perempuan	100	100
12	Hariyono	63	Laki-laki	40	80
13	Soni	55	Laki-laki	80	80
14	Murtoyo	74	Laki-laki	60	80
15	Paiman	70	Laki-laki	80	100
16	Pariyah	67	Laki-laki	60	100
17	Sunarti	62	Perempuan	40	80
18	Halimah	60	Perempuan	60	80
19	Sriwidya	44	Perempuan	80	100
20	Sumaletini	67	Perempuan	60	100
21	Dangriah	67	Perempuan	80	100
22	Sumineten	65	Perempuan	60	100
23	Maanih	65	Perempuan	80	100
24	Masroh	65	Perempuan	40	100
25	Sukini	67	Perempuan	60	80
26	Sri lestari	63	Perempuan	80	100
27	Tukin	67	Perempuan	60	100
28	Satarmi	64	Perempuan	80	100
29	Alimah	-	Perempuan	80	100
30	Sutinah	63	Perempuan	60	100
31	Ani	65	Perempuan	80	80
32	Sani	-	Perempuan	40	100
RATA-RATA				66,25	95,625

1. Pamflet

CARA MENGATASI SAAT TERJADI SERANGAN!

- Segera Istirahatkan Sendi:** Jangan paksaan sendi yang nyeri untuk bergerak atau menahan beban
- Kompres Dingin:** Gunakan kompres air dingin atau es pada area yang meradang untuk membantu mengurangi nyeri dan bengkak
- Konsultasi ke Dokter:** Segera temui dokter untuk mendapatkan penanganan yang tepat untuk serangan akut

LAWAN GOUT!

POLA MAKAN BIJAK DAN PERIKSA RUTIN ADALAH KUNCI UTAMA UNTUK SENDI YANG SEHAT DAN NYAMAN DI HARI TUA.

FK UHAMKA

KELOMPOK 13 & 14

@FK_UHAMKA
@FKUHAMKA
@FK_UHAMKA

SUMBER: PERHIMPUNAN REUMATOLOGI INDONESIA (IRA)

PERHATIKAN

KOMITMEN GAYA HIDUP SEHAT. JAUHI PEMICU, JADILAH PASIEN YANG TAAAT. JAGA KADAR ASAM URAT DALAM DARAH AGAR SELALU DI BAWAH 6 MG/DL.

KENALI ARTRITIS GOUT (ASAM URAT)

Apa itu GOUT?

GOUT (ATAU YANG SERING DISEBUT PENYAKIT ASAM URAT) ADALAH PERADANGAN SENDI YANG TERASA SANGAT MENYAKITKAN. SERANGANNYA SERING KALI DATANG MENDAKAD DAN MEMBUAT SENDI SULIT DIGERAKKAN.

GOUT TERJADI KARENA ADANYA PENUMPUKAN KRISTAL TAJAM ASAM URAT (MONOSODIUM URATE) DI DALAM SENDI. KRISTAL INILAH YANG MEMICU PERADANGAN DAN MEMBULKAN RASA SAKIT YANG HEBAT.

PENTING!

Tidak semua orang yang memiliki asam urat tinggi pasti akan terkena penyakit GOUT!

KENALI GEJALANYA!

- SENDI TERASA HANGAT
- KAKU & KEMERAHAN
- NYERI SENDI
- SENDI BENGGAK

CATATAN!

Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran kaya purin (seperti bayam, kembang kol, kangkung) jarang sekali menyebabkan risiko serangan Gout

MAKANAN TINGGI PURIN

Terlalu banyak mengonsumsi daging merah, jeroan (hati, limpa, usus), dan makanan laut seperti kerang.

KONSUMSI ALKOHOL

Karena alkohol meningkatkan produksi asam urat dan menghambat pembuangannya.

KONDISI FISIK

Trauma atau cedera berulang pada satu sendi, dehidrasi atau kekurangan cairan, Menjalani operasi atau tirah baring dalam waktu lama.

PEMILICU SERANGAN GOUT

1. Poster



KENALI DAN CEGAH ARTRITIS GOUT (ASAM URAT)

Artritis gout adalah peradangan sendi akibat penumpukan kristal asam urat. Biasanya menyerang jempol kaki, lutut, dan pergelangan tangan. Disebabkan oleh **kadar asam urat yang tinggi** dalam darah.

Gejala nya apa aja sih?

- Nyeri sendi mendadak (terutama malam hari).
- Sendi bengkak, merah, dan panas.
- Sulit berjalan atau menggerakkan sendi.
- Nyeri dapat datang dan pergi.

Penyebab ASAM URAT

- Makan makanan tinggi purin (jeroan, daging merah, seafood).
- Minum alkohol dan minuman manis berlebihan.
- Kurang minum air putih.
- Faktor keturunan.
- Trauma atau cedera berulang
- tirah baring dalam waktu lama

Pencegahan

- Minum cukup air setiap hari.
- Jaga berat badan ideal.
- Rutin olahraga ringan (jalan pagi, senam lansia).
- Hindari stres.
- Periksa kadar asam urat secara rutin.

SAYANGI LAH SENDI ANDA!

Catatan !!!

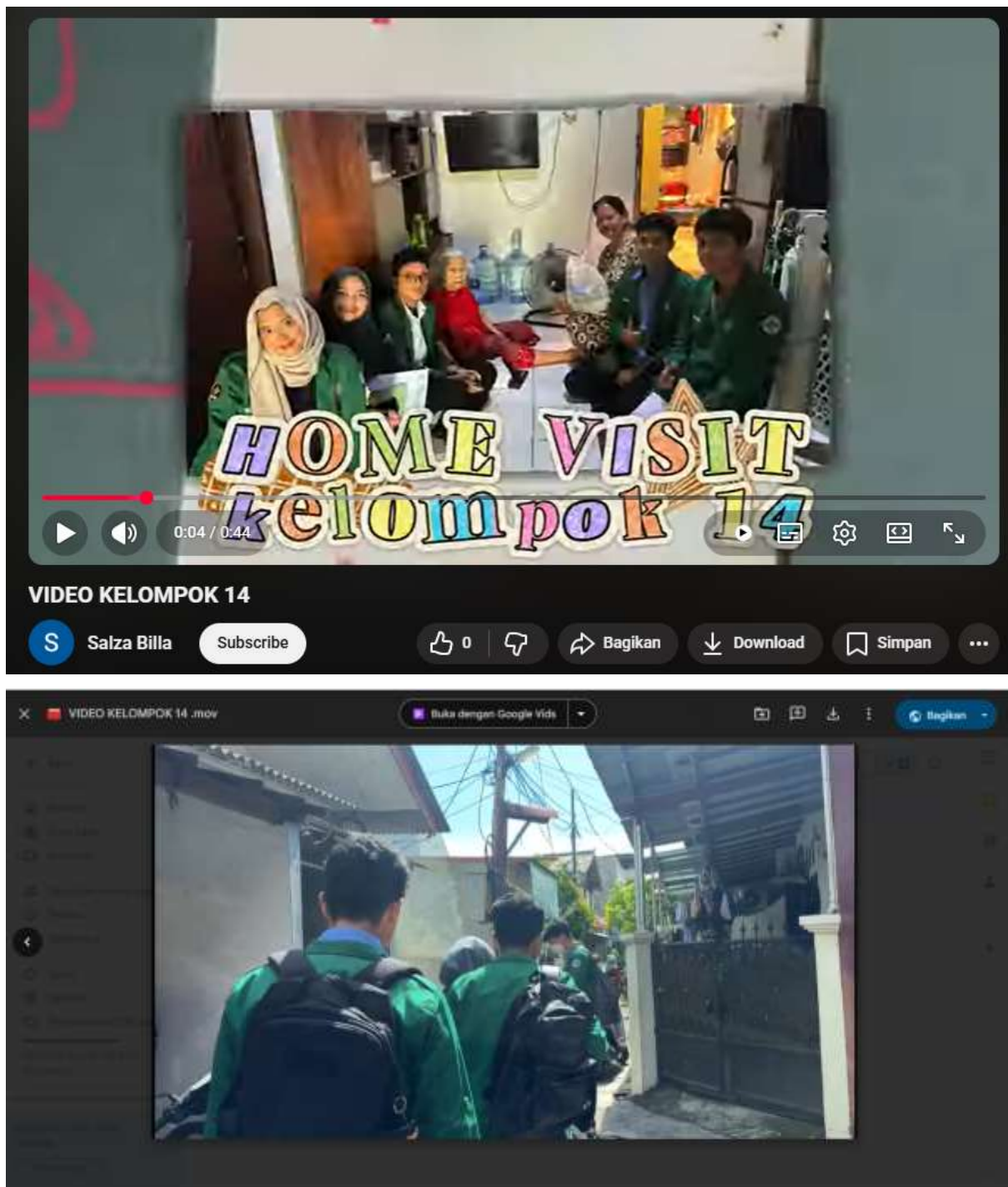
Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sayuran kaya purin (seperti bayam, kembang kol, kangkung) jarang sekali meningkatkan risiko serangan Gout

KELOMPOK 13 & 14 @FK_UHAMKA

2. Saat pelaksanaan pengmas



3. Upload drive dan youtube



YouTube

Q

⋮

Open App

TAP TO UNMUTE

jum'at, 24 oktober 2025

Field Study

home visit - elderly care - pre med stud class of 22

Kelompok 13

FIELD STUDY || home visit kelompok 13 FK UHAMKA 2025 🧑🏻‍🎓 🩺 🧤

3 views · 15 hours ago ...more

S shynta lesaa

Subscribe

jum'at, 24 oktober 2025

Field Study

home visit - elderly care - pre med stud class of 22

Kelompok 13

4. Penyerahan sembako



DAFTAR PUSTAKA

- Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025, 10 September). *Kenali gout: Penyakit akibat asam urat yang bisa mengganggu aktivitas*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4208/kenali-gout-penyakit-akibat-asam-urat-yang-bisa-mengganggu-aktivitas
- Fahri, A., Iriani, R., & Natalia, F. (2022). Pelayanan kesehatan lansia untuk tingkat nyeri dengan gout arthritis. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Jakarta III 2022*, 46–51. Akademi Keperawatan Berkala Widya Husada Jakarta.