

DETEKSI DINI DAN EDUKASI PENYAKIT ASAM URAT DI LINGKUNGAN KELURAHAN KAMBU

Fery Indradewi Armadany¹
Mesi Leorita²
Rifa'atul Mahmudah³
Nur Illyyin Akib⁴
Aisyah Said⁵
Dewa Gede Sandhi Yoga⁶
Dwi Sinta⁷
Fina Mei Sridewi⁸
Intan Permatasari Ali Syadikin⁹
Kadek Riani¹⁰
Ketut Nesa Sawitri¹¹
Nur Alifa Muliatan Ramadhani¹²

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 *Fakultas Farmasi Universitas Halu Oleo Kampus Bumi Tridharma, Anduonohu, Kec. Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara 9323*

ARTICLE INFO

Article history:

Received : 3 Desember 2025

Revised : 25 Desember 2025

Accepted : 1 Januari 2026

Key words:

Asam Urat, Sosialisasi, Edukasi, Pemeriksaan Kesehatan.

DOI: 10.62335

ABSTRACT

The increasing prevalence of gout in Indonesia, particularly among the elderly, emphasizes the importance of community-based education and early detection. This community service activity aimed to improve the knowledge of residents of Kambu Village regarding gout, including its risk factors, clinical symptoms, and preventive measures. The program was conducted by the Pharmacy Profession Study Program of Halu Oleo University in collaboration with the UHO Educational Pharmacy and Mokoau Community Health Center during November–December 2025. The methods applied included pre-test, health education sessions, leaflet distribution, interactive discussions, post-test, and free examinations of blood pressure and uric acid levels. A total of 43 participants were involved. The results indicated a significant improvement in participants' knowledge, as reflected by an increase in correct response rates from 59% in the pre-test to 98% in the post-test. This activity is expected to contribute to gout prevention and improvement of community health outcomes.

ABSTRAK

Peningkatan prevalensi penyakit asam urat di Indonesia, khususnya pada kelompok usia lanjut, menegaskan pentingnya edukasi dan deteksi dini berbasis masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan warga Kelurahan Kambu mengenai penyakit asam urat, meliputi faktor risiko, gejala klinis, dan upaya pencegahan. Kegiatan dilaksanakan oleh Program Studi Profesi Apoteker Universitas Halu Oleo bekerja sama dengan Apotek Pendidikan UHO dan Puskesmas Mokoau pada November–Desember 2025. Metode yang digunakan meliputi pre-test, edukasi kesehatan, pembagian

¹ Corresponding author: feryia74@uho.ac.id

leaflet, diskusi interaktif, post-test, serta pemeriksaan tekanan darah dan kadar asam urat secara gratis. Sebanyak 43 peserta terlibat dalam kegiatan ini. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, ditandai dengan peningkatan persentase jawaban benar dari 59% pada pre-test menjadi 98% pada post-test. Kegiatan ini diharapkan berkontribusi terhadap upaya pencegahan asam urat dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini mengalami peningkatan jumlah lansia dari tahun ke tahun. Memasuki usia lanjut, seseorang akan mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dapat menyebabkan penurunan fungsi tubuh serta meningkatnya risiko penyakit degeneratif. Berdasarkan laporan WHO pada tahun 2022, penduduk Indonesia berusia 60 tahun ke atas mencapai 10,8% atau sekitar 29,3 juta jiwa. Sejak tahun 2021, Indonesia juga telah dikategorikan sebagai *ageing population*, di mana satu dari sepuluh penduduk termasuk kelompok lansia (Sitanggang dkk., 2024).

Usia lansia beresiko tinggi terkena penyakit metabolik seperti asam urat tinggi. Penyakit asam urat merupakan salah satu bentuk penyakit metabolik yang terjadi akibat penurunan pengelolaan fungsi protein yang ada di dalam tubuh sehingga menghasilkan zat purin yang dapat menimbulkan peningkatan kadar asam urat (Nizar & Dewi, 2024).

Lansia rentang mengalami penyakit asam urat dikarenakan pada klien dengan lansia akan mengalami penurunan fungsi metabolisme dalam pemecahan dan pengelolaan kadar protein didalam tubuh, sehingga akan menghasilkan tingginya purin yang mengakibatkan kadar asam urat didalam darah meningkat. Tidak hanya lansia, gaya hidup seperti konsumsi makanan tinggi purin, minuman manis atau beralkohol, obesitas, serta riwayat keluarga dapat menyebabkan asam urat meningkat pada usia muda (Nizar & Dewi, 2024).

Gout arthritis merupakan kondisi yang ditandai dengan peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia) melebihi 7,5 mg/dl. Kondisi ini memicu perubahan metabolisme purin yang berakibat pada penumpukan asam urat dalam darah dan jaringan. *Gout arthritis* umumnya disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat di kalangan masyarakat, sehingga menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup signifikan (Mahmudi dkk., 2024).

Hasil (Riskesdas, 2018) menunjukkan prevalensi *gout arthritis* di Sulawesi Tenggara mencapai 15.006 penderita, dimana 2.269 orang diantaranya berdomisi di kota Kendari, pada perempuan tercatat 7.607 dan pada laki-laki sebanyak 7.399 (Riskesdas, 2018). Data dari Dinas Kesehatan Kota Kendari menunjukkan bahwa pada tahun 2020, penyakit *gout arthritis* menempati posisi sepuluh besar dengan jumlah 446 kasus, yang setara dengan persentase 0,1%. Pada tahun 2021, jumlah penderita meningkat menjadi 607 orang, terdiri dari 302 laki-laki dan 305 perempuan, dengan persentase mencapai 0,15%. Selanjutnya, pada tahun 2022, jumlah penderita kembali meningkat menjadi 2638 orang, yang terdiri dari 1112 laki-laki dan 1491 perempuan (Dinas Kesehatan Kota Kendari, 2022).

Data dari RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan bahwa pada periode 2019–2023 tercatat sebanyak 53 penderita *gout arthritis*. Dari jumlah tersebut, mayoritas penderita adalah laki-laki sebanyak 42 orang, sedangkan perempuan berjumlah 11 orang. Temuan ini menunjukkan bahwa kasus *gout arthritis* masih dijumpai pada fasilitas pelayanan kesehatan rujukan di Provinsi Sulawesi Tenggara (Data RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara., 2022).

Tingginya kadar asam urat dalam darah dapat menyebabkan nyeri pada persendian yang berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari dan produktivitas kerja. Dampak lanjutan dari kondisi ini adalah terjadinya hiperurisemia, yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat

menimbulkan berbagai komplikasi, seperti peradangan sendi, kerusakan ligamen, serta gangguan pada jaringan otot (Amelia, 2021).

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu memberikan inspirasi, informasi, serta edukasi kepada masyarakat mengenai cara yang tepat dalam mengendalikan kadar asam urat. Upaya ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya penerapan pola hidup sehat, khususnya di wilayah Kelurahan Kambu, Kendari, Sulawesi Tenggara. Sehubungan dengan hal tersebut, Program Studi Profesi Apoteker, Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pemeriksaan kesehatan gratis dengan tema “Deteksi Dini dan Edukasi Penyakit Asam Urat di Lingkungan Kelurahan Kambu.”

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Kelurahan Kambu dalam upaya pencegahan penyakit asam urat. Edukasi kesehatan terbukti efektif sebagai pendekatan promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit metabolik di tingkat komunitas. Temuan kasus hiperurisemia dan hipertensi mengindikasikan pentingnya pelaksanaan deteksi dini secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu diintegrasikan ke dalam program rutin pelayanan kesehatan primer guna mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembangunan kesehatan masyarakat merupakan aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan seluruh lapisan masyarakat. Salah satu fokus utama dalam pembangunan kesehatan adalah pencegahan dan deteksi dini penyakit yang dapat mengancam kesehatan individu, khususnya penyakit tidak menular. Penyakit-penyakit tersebut sering kali tidak menunjukkan gejala pada tahap awal, sehingga penting bagi masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin guna mendeteksi faktor risiko yang dapat berkembang menjadi penyakit kronis. Dengan deteksi dini, intervensi yang tepat dapat dilakukan untuk mencegah perkembangan penyakit dan mengurangi dampaknya terhadap kualitas hidup masyarakat (Fristiani dkk., 2025).

Asam urat atau gout merupakan penyakit pada sendi yang disebabkan oleh peningkatan kadar asam urat dalam darah, sehingga terbentuk endapan kristal di persendian yang memicu peradangan. Kondisi ini ditandai dengan nyeri sendi yang muncul secara tiba-tiba, disertai pembengkakan, kemerahan, dan rasa hangat pada area sendi, terutama pada malam hari. Apabila tidak ditangani dengan baik, penyakit asam urat dapat berkembang menjadi lebih parah dan mengganggu aktivitas sehari-hari (Asfarada dkk., 2024).

Peningkatan kadar asam urat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pola makan tinggi purin, gangguan fungsi ginjal, riwayat keluarga, serta kelebihan berat badan. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu dilakukan melalui penerapan pola hidup sehat, seperti mencukupi asupan air putih, membatasi konsumsi makanan tinggi purin dan gula, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur untuk menjaga berat badan dan kesehatan sendi (Christina & A. Yullius Martha, 2025).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Kendari tahun 2020, penyakit *gout arthritis* menempati posisi sepuluh besar dengan jumlah 446 kasus, yang setara dengan persentase 0,1%. Sementara itu, di tahun 2021, jumlah penderita meningkat menjadi 607 orang, terdiri dari 302 laki-laki dan 305 perempuan, dengan persentase mencapai 0,15%. Jumlah penderita kembali meningkat menjadi 2638 orang di tahun 2022, yang terdiri dari 1112 laki-laki dan 1491 perempuan (Dinas Kesehatan Kota Kendari, 2022). Selain itu, berdasarkan data dari RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara tercatat bahwa antara tahun 2019 hingga 2023, terdapat 53 penderita *gout arthritis*, yang terdiri dari 42 laki-laki dan 11 perempuan.

Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit asam urat, khususnya terkait deteksi dini, pencegahan, dan penanganan yang tepat. Oleh karena itu, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai bentuk kontribusi edukatif dari Mahasiswa Program Studi Profesi Apoteker Universitas Halu Oleo.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengangkat tema “*Deteksi Dini dan Edukasi Penyakit Asam Urat di Lingkungan Kelurahan Kambu*” dan dilaksanakan di Apotek Pendidikan Universitas Halu Oleo bekerja sama dengan mitra apotek Pendidikan UHO dan Puskesmas Mokoau. Kegiatan ini diikuti oleh 43 peserta yang merupakan masyarakat Kelurahan Kambu. Pelaksanaan kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai gejala awal penyakit asam urat, faktor risiko, pola hidup sehat, serta tindakan pencegahan yang dapat dilakukan agar masyarakat mampu memahami kondisi kesehatan mereka secara mandiri.

Tahap persiapan kegiatan dilakukan melalui survei lapangan dan koordinasi dengan pihak kelurahan serta pihak Apotek Pendidikan UHO untuk memastikan kegiatan dapat dilaksanakan dengan optimal. Setelah mendapat persetujuan dari pihak terkait, kegiatan kemudian dilanjutkan sesuai jadwal yang telah disusun.

Rangkaian kegiatan dimulai dengan proses registrasi peserta dan dilanjutkan dengan kegiatan senam sehat bersama yang bertujuan meningkatkan kebugaran dan menciptakan suasana yang lebih interaktif. Selanjutnya, moderator membuka acara dengan menyampaikan tujuan dan manfaat kegiatan kepada peserta. Sebelum pemaparan materi edukasi dilakukan, peserta diberikan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pemahaman awal masyarakat Kelurahan Kambu terkait penyakit asam urat. Adapun hasil *pre-test* tersebut disajikan pada diagram berikut.

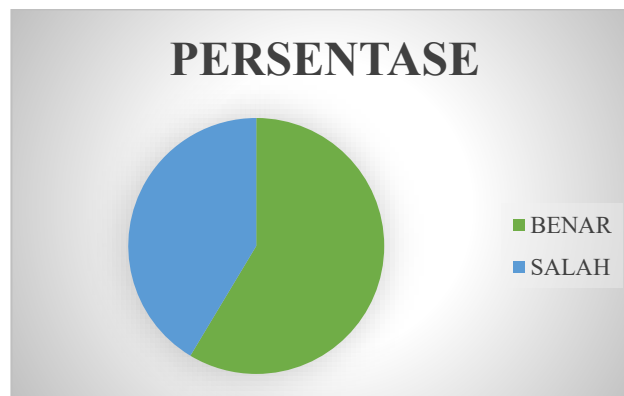


Diagram 1. Hasil *Pre-Test* Pengetahuan Masyarakat Terkait Penyakit Asam Urat

Diagram 1. menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat di Kelurahan Kambu mengenai penyakit asam urat masih tergolong rendah. Hal ini terlihat dari persentase jawaban benar yang hanya mencapai 59%, sedangkan jawaban tidak benar masih sebesar 41%. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian masyarakat belum memahami dengan baik informasi dasar mengenai penyakit asam urat. Berdasarkan hasil *pre-test*, pertanyaan yang paling banyak dijawab “salah” adalah pertanyaan mengenai penyebab penyakit asam urat, yaitu pertanyaan “*Kelebihan berat badan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan peningkatan kadar asam urat*”. Pada pertanyaan ini, sebanyak 25 responden atau 58,14% responden memberikan jawaban yang salah, hal ini menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang belum mengetahui hubungan antara berat badan berlebih dengan peningkatan kadar asam urat.

Kurangnya pemahaman masyarakat terkait pertanyaan tersebut terjadi karena terbatasnya informasi kesehatan yang diterima masyarakat mengenai penyebab penyakit asam urat. Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan salah satu responden yang menjawab salah

pada pertanyaan tersebut, diperoleh informasi bahwa responden beranggapan penyakit asam urat hanya disebabkan oleh konsumsi makanan tertentu, seperti sayuran hijau, dan kacang-kacangan, tanpa mengetahui bahwa kelebihan berat badan dan pola hidup kurang sehat juga dapat meningkatkan risiko terjadinya asam urat.

Setelah pelaksanaan *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan sesi edukasi kesehatan yang membahas pengertian penyakit asam urat, faktor risiko, gejala awal, dampak apabila tidak ditangani secara tepat, serta upaya pencegahan melalui penerapan pola makan rendah purin dan gaya hidup sehat. Penyampaian materi berlangsung dengan baik dan efektif, yang ditunjukkan oleh antusiasme peserta, keaktifan dalam mengajukan pertanyaan, serta perhatian yang optimal selama kegiatan berlangsung.



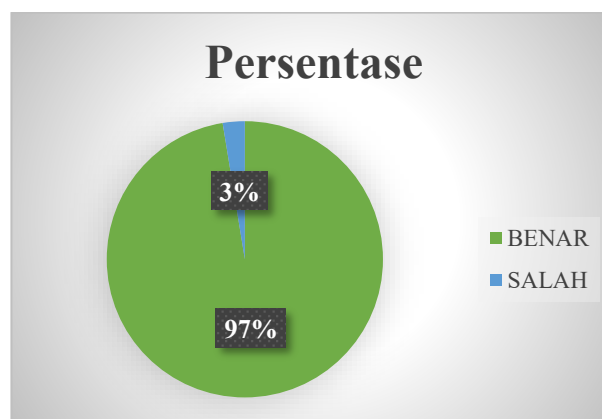
Gambar 2. Pemeriksaan Kesehatan oleh Mahasiswa PKPA UHO



Gambar 3. Sosialisasi dan Edukasi Kesehatan oleh Mahasiswa PKPA UHO

Untuk mendukung dan memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan, kegiatan edukasi kesehatan juga dilengkapi dengan pembagian leaflet. Leaflet tersebut berisi informasi singkat dan ringkas mengenai deteksi dini serta upaya pencegahan penyakit asam urat, sehingga dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan dipelajari kembali oleh masyarakat secara mandiri setelah kegiatan berlangsung (Gambar 3).

Setelah kegiatan penyampaian materi edukasi selesai, dilaksanakan *post-test* sebagai tahap evaluasi untuk menilai tingkat pemahaman masyarakat terhadap materi yang telah disampaikan. *Post-test* ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana materi edukasi dapat dipahami oleh peserta sekaligus sebagai indikator keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Hasil *post-test* selanjutnya disajikan pada Diagram 2.



Gambar 3. Hasil *Post-Test* Pengetahuan Masyarakat Terkait Penyakit Asam Urat

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa tingkat pemahaman masyarakat terhadap penyakit asam urat setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan yang sangat signifikan, dengan persentase jawaban benar sebesar 97% dan jawaban salah hanya 3%. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar masyarakat telah memahami materi yang disampaikan dengan baik. Tingginya persentase jawaban benar tersebut menunjukkan bahwa metode penyampaian materi, yang didukung dengan penggunaan leaflet sebagai media edukasi, efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit asam urat.

Setelah pelaksanaan *post-test*, kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan yang meliputi pemeriksaan tekanan darah, kadar asam urat, serta pemeriksaan penunjang lainnya. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama pemeriksaan berlangsung karena dapat mengetahui kondisi kesehatan mereka secara langsung, khususnya terkait kadar asam urat sebagai indikator awal risiko penyakit. Adapun hasil pemeriksaan tekanan darah dan kadar asam urat pada masyarakat Kelurahan Kambu disajikan pada data berikut :

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

Jenis Kelamin	Hasil Pemeriksaan	Jumlah	Persentase
Laki-laki	Normal	13	30,23%
	Hipertensi	8	18,60%
Perempuan	Normal	15	34,88%
	Hipertensi	7	16,28%
Jumlah		43	100%

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Asam Urat

Jenis Kelamin	Hasil Pemeriksaan	Jumlah	Persentase
Laki-laki	Normal	15	34,88%
	Hipertensi	6	13,95%
Perempuan	Normal	15	34,88%
	Hipertensi	7	16,28%
Jumlah		43	100%

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan masyarakat di Kelurahan Kambu, dari total 43 peserta ditemukan sebanyak 15 orang (34,88%) mengalami hipertensi dan 13 orang (30,23%) mengalami hiperurisemia. Jumlah kasus hipertensi pada laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan, sedangkan kasus hiperurisemia lebih banyak ditemukan pada perempuan. Meskipun demikian, sebagian besar peserta masih berada dalam kategori normal, yaitu 28 orang dengan tekanan darah normal dan 30 orang dengan kadar asam urat normal. Temuan ini menunjukkan bahwa angka kejadian hipertensi dan asam urat di Kelurahan Kambu masih tergolong cukup tinggi, sehingga diperlukan upaya edukasi kesehatan secara berkelanjutan mengenai penerapan pola hidup sehat, pengaturan konsumsi makanan, serta pentingnya pemeriksaan kesehatan rutin guna mencegah terjadinya komplikasi yang lebih serius.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berdampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat Kelurahan Kambu dalam upaya pencegahan penyakit asam urat. Edukasi kesehatan terbukti efektif sebagai pendekatan promotif dan preventif dalam pengendalian penyakit metabolik di tingkat komunitas. Temuan kasus hiperurisemia dan hipertensi mengindikasikan pentingnya pelaksanaan deteksi dini secara berkelanjutan. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu diintegrasikan ke dalam program rutin pelayanan kesehatan primer guna mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. (2021). Deteksi Dini Penyakit Gout Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kalibaru Bekasi. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 494–499. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i2.4250>
- Asfarada, M. R., Sahrir, R. Z., Yulia, A., & Iqranil, A. (2024). Pendidikan Praktis Asam Urat: Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Panti Werdha Kota Makassar. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 6(3), 176. <https://doi.org/10.36722/jpm.v6i3.2864>
- Christina, E. & A. Yullius Martha. (2025). Pengaruh Terapi Senam Lien Tien Kung terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lansia. *Jurnal Kesehatan dan Pembangunan*, 15(1), 152–158. <https://doi.org/10.52047/jkp.v15i1.373>
- Fristiani, A. K. B., Almawadah, A. N., Akmal, I., Wahyu, I., Fazlina, N. D., Sari, D. A., Lutpia, N. S., Hamdani, M. K., Dwi, N., Amaliah, N., & Ariyadi, T. (2025). *Edukasi Tentang General Check-Up Sebagai Upaya Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular*. <http://103.97.100.158/index.php/jipmi/article/view/734/1259>
- Mahmudi, M., Safitri, D. N. R. P., & Mubin, M. F. (2024). Penurunan nyeri dan kadar asam urat pada penderita Gout Arthritis dengan terapi akupresur pada titik Taixi (KI 3). *Holistic Nursing Care Approach*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26714/hnca.v4i1.12873>
- Nizar, A. M., & Dewi, Z. (2024). Determinan Faktor yang mempengaruhi Kadar Asam Urat pada Lansia yang Menderita Asam Urat di Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Penelitian Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban*, 5(2). <https://doi.org/10.47710/jp.v5i2.267>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Provinsi Sulawesi Tenggara*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB). <http://Repository.Litban.Kemkes.Go.Id/3899/1/RiskesdasSulawesiTenggara2018.Pdf>
- Sitanggang, D. M., Nababan, V. R., Tobing, M. S., & Purba, B. (2024). Analisis Dampak Ageing Population di Indonesia. *MESIR: Journal of Management Education Social Sciences Information and Religion*, 1(2), 251–256. <https://doi.org/10.57235/mesir.v1i2.2914>

LAMPIRAN



KELOMPOK 14

APOTEKER UHO X APOTEK PENDIDIKAN UHO
ANGKATAN XIV 2025

PENYEBAB



Pola makan
Mengonsumsi makanan yang tinggi purin, seperti daging merah, kerang, dan makanan laut, dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah



Penurunan Fungsi Ginjal
Ketika ginjal tidak berfungsi dengan baik, mereka tidak dapat mengeluarkan asam urat dengan efisien, yang menyebabkan penumpukan dalam tubuh.



Riwayat Keluarga
Riwayat Keluarga dengan asam urat atau kondisi medis tertentu dapat menjadi pemicu adanya asam urat



Kelebihan Berat Badan
Individu dengan kelebihan berat badan cenderung memproduksi lebih banyak asam urat

APA ITU ASAM URAT?

Asam urat atau gout merupakan penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya kadar asam urat di dalam darah. Tingginya asam urat di dalam darah karena adanya endapan kristal monosodium (peradangan) didalam sendi yang mengumpul.

Nilai asam urat yang melebihi batas normal dapat menjadikan adanya asam urat yang menumpuk di dalam persendian dan organ tubuh lainnya. Penumpukan asam urat tersebut yang menjadikan sendi terasa sakit, nyeri, dan bahkan sampai meradang.



5.6
mg/dL



MENGENAL ASAM URAT

GEJALA

Gejala asam urat pada umumnya :

1. Nyeri sendi yang terjadi secara tiba-tiba (akut), terutama pada malam dan dini hari.
2. Pembengkakan di area sendi yang terserang.
3. Kemerahan di area sendi yang terserang.
4. Rasa hangat di area sendi yang terserang.
5. Demam



KADAR NORMAL ASAM URAT

Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) :

Dewasa Pria: 3,4 - 7, 0 mg/dL
Dewasa Perempuan: 2,4 - 6,0 mg/dL
Anak-anak: 2,0 - 5,5 mg/dL

PENCEGAHAN

1. Minum Air Putih Yang Cukup
Rutin minum air putih sangat penting untuk membantu ginjal mengeluarkan asam urat melalui urin
2. Hindari Makanan Tinggi Purin
Makanan yang tinggi purin dapat meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh seperti jeroan, makanan laut, daging merah
3. Kurangi konsumsi gula
Batasi konsumsi gula, terutama fruktosa yang terdapat dalam minuman manis dan makanan berpemanis tambahan
4. Rajin Berolahraga
Olahraga secara teratur dapat membantu menjaga kesehatan sendi dan berat badan

INGAT!



Kesehatan yang baik bukanlah sesuatu yang dapat kita beli. Namun, sesuatu yang dapat menjadi tabungan yang sangat berharga

Gambar 6. Brosur Terkait Asam Urat