

PENYULUHAN PENCEGAHAN ASAM URAT DENGAN MENGGUNAKAN TANAMAN HERBAL DI DESA LAMPOH SIRONG

Kasrawati¹, Salbiah Ridwan², Lia Fadliah³, Jeny Riska Vatica⁴, Azhar Muallim⁵

^{1,2,3}Program Studi Farmasi Klinis, STIKes Medika Nurul Islam, Sigli

⁴Program Studi Kebidanan, STIKes Medika Nurul Islam, Sigli

⁵Program Studi Keperawatan, STIKes Medika Nurul Islam, Sigli

e-mail: Kasrawati60@gmail.com

Abstrak

Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat Desa Lampoh Sirong Kabupaten Pidie mengenai pencegahan penyakit asam urat serta penggunaan tanaman herbal yang aman dan efektif. Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan demonstrasi guna memberikan pemahaman terkait faktor resiko, gejala serta penanganan asam urat dengan pendekatan berbasis pengetahuan. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai penyakit asam urat masih perlu ditingkatkan. Setelah penyuluhan terjadi peningkatan pemahaman mengenai faktor resiko, gejala serta cara penanganan yang tepat. Selain itu masyarakat memperoleh informasi mengenai jenis-jenis tanaman herbal yang dapat digunakan serta cara penggunaannya secara aman. Kesimpulan dari pengabdian ini adalah bahwa edukasi yang terarah dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang penyakit asam urat dan penggunaan tanaman herbal yang tepat.

Kata kunci: *Penyuluhan, Asam Urat, Herbal*

Abstract

Uric Acid represents the residual product of purine metabolism, which is a constituent of nucleic acid located within the cellular nucleus. This community service aims to enhance the understanding of residents in Lampoh Sirong Village, Pidie Regency, regarding the Prevention of gout, as well as the safety and effectiveness of herbal plants. The methods used were educational counseling and demonstrative activities designed to elucidate the risk factors, symptoms, and therapeutic interventions of gout through a knowledge-based approach. The results indicate that the level of public awareness concerning gout requires significant enhancement. Following the educational counseling sessions, there was a notable improvement in comprehension regarding the factors, manifestations, and suitable therapeutic approaches. Moreover, the community was provided with valuable information on the various types of herbal plants that may be utilized, as well as guidelines for their safe application. The conclusion drawn is that targeted educational interventions have the potential to elevate public consciousness about gout and the safety and effectiveness of herbal plants.

Keywords: *educational counseling, gout, plants, herbs*

1. PENDAHULUAN

Indonesia terkenal dengan suku bangsa yang beragam, dan mayoritas rakyatnya masih bergantung pada sumber kekayaan alam yang ada di lingkungan masyarakat. Sekitar 1.200 varian tumbuhan telah dipergunakan secara tradisional oleh masyarakat sebagai bahan obat (Setyowati, 2006). Pada tahun 2006, tanaman obat Indonesia memainkan peran yang sangat penting dalam bidang kesehatan. Di tengah kondisi dunia yang sering kurang mendukung, tanaman obat menawarkan solusi alami yang efektif, terjangkau, dan aman untuk menjaga kesehatan. Semakin banyak orang yang memahami manfaatnya, semakin sering mereka menggunakan tanaman obat untuk mengatasi berbagai keluhan dan masalah kesehatan. Yang menarik, banyak tumbuhan obat ini dapat ditemukan di sekitar kita. Hal ini sangat relevan, terutama dalam menghadapi masalah kesehatan seperti rematik dan asam urat. Penyakit-penyakit ini cenderung muncul akibat pola makan yang tidak seimbang, yang mengizinkan kita mengonsumsi makanan pemicu asam urat (Tersonoadi, 2006).

Penyakit asam urat menjadi bagian masalah kesehatan yang prevalensinya terjadi peningkatan, baik di negara maju maupun berkembang. Hal ini disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, faktor genetik serta perubahan gaya hidup. 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.

Asam urat atau gout merupakan penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya asam urat di dalam darah. Seseorang dikatakan terkena penyakit ini apabila kadar asam urat didalam tubuh melebihi batas normal, untuk pria normal kadar asam urat 7 mg/dL, sedangkan pada wanita di bawah 6 mg/dL. 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. Hal tersebut membuat persendian akan terasa sakit apabila digunakan untuk bergerak dan juga bisa menjadikan kelainan pada sendi, dan mengalami kecacatan (Sutanto, 2013; Widiyanto, 2022).

Penyakit asam urat, juga dikenal sebagai gout, yaitu penyakit pada area sendi yang penyebabnya karena didalam darah terjadi tingginya asam urat. Asam urat termasuk penyakit yang sering dialami oleh usia lanjut pada area sendi yg merupakan penyakit degenarif. 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 asam urat meningkat.

Peningkatan kadar asam urat dalam darah menjadi faktor risiko utama. Penumpukan asam urat di sendi dapat terjadi karena kadar yg tinggi di dalam darah, yang kemudian menyebabkan rasa sakit, nyeri, dan meradang.

Wilayah Pidie merupakan salah satu wilayah penghasil emping melinjo terbesar di Indonesia. Melinjo (*Gnetum gnemon* L.) memiliki kadar purin di setiap bagian melinjo yaitu pada daun melinjo sebesar 366 mg/100 gram, buah melinjo 233 mg/100 gram, dan biji melinjo 50-150 mg/100 gram. Biji melinjo banyak diolah dan dijadikan cemilan oleh masyarakat, salah satunya ialah emping melinjo (Husna, 2020).

Asam urat memainkan peran alami yang sangat penting sebagai antioksidan, sehingga menjaga kadar asam urat dalam batas normal dan tidak juga rendah menjadi krusial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa persentase asam urat yang rendah, terutama pada pasien lanjut usia, dapat berhubungan dengan meningkatnya risiko gangguan kognitif, termasuk demensia (Hidayat, 2022). Secara umum, kadar asam urat dalam darah manusia berkisar antara 3,4 s.d 7,0 mg/dL bagi pria, 2,4 s.d 6,0 mg/dL bagi wanita, dan 2,0 s.d 5,5 mg/dL untuk anak (Angriani et al., 2018; Misnadiarly, 2007). Bersumberkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, sekitar 50% penduduk Indonesia mengandalkan jamu, baik untuk menjaga kesehatan maupun sebagai pengobatan saat sakit. Data ini mengindikasikan bahwa jamu, sebagai salah satu bentuk pengobatan tradisional, telah diterima dan dipilih oleh masyarakat Indonesia.

Penanganan yang tidak tepat akan menimbulkan dampak yang berbahaya sehingga diperlukan penanganan yang tepat secara farmakologis maupun non farmakologis untuk membantu dalam penurunan kadar asam urat. Penanganan non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya adalah terapi komplementer herbal alami karena lebih aman karena memiliki sifat dalam peningkatan system imun secara menyeluruh (Yekti, Mumpuni, 2016). Banyak tanaman yang memiliki manfaat mudah didapat serta dapat digunakan

2. METODE PELAKSANAAN

1.1 Waktu dan Tempat

Kegiatan ini dilakukan di Meunasah Desah Lampoh Sirong, Kecamatan Mutiara, Kabupaten Pidie, Aceh. Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 26 Juni 2025 Pukul 10.00 WIB s/d Selesai.

1.2 Tahapan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berjudul "Penyuluhan Pencegahan Asam Urat Dengan Menggunakan Tanaman Herbal di Desa Lampoh Sirong Kabupaten Pidie", dilaksanakan di Menasah Desa Lampoh Sirong, Kecamatan Mutiara, Kabupaten Pidie, Aceh. Peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari dosen dan mahasiswa program studi Farmasi klinis STIKes Medika Nurul Islam, dengan melibatkan pengurus desa dan masyarakat di desa Lampoh Sirong, Kecamatan Mutiara, Kabupaten Pidie, Aceh.

Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan tiga tahapan. Pertama tahapan mempersiapkan meliputi pengurusan izin melakukan pengabdian masyarakat di desa Lampoh Sirong, Kecamatan Mutiara untuk melakukan pengabdian masyarakat pada Hari Kamis tanggal 26 Juli 2025, mulai pukul 10.00 WIB s/d selesai. Kemudian tahapan kedua menyiapkan bahan yang diperlukan untuk pelaksanaan pengabdian berupa materi penyuluhan, pengumpulan peralatan dan fasilitas yang dibutuhkan untuk mendukung kegiatan pengabdian masyarakat agar dapat berlangsung dengan baik. Tahapan ketiga dilakukan edukasi dan evaluasi data yang diperoleh melalui wawancara yang dilakukan menggunakan kuesioner. Surveyor menyampaikan pertanyaan dan menuliskan jawaban responden pada kuesioner, responden mendapatkan sebanyak lima pertanyaan. Analisis hasil survei menggunakan uji statistik deskriptif, di mana data disajikan dalam bentuk persentase (%) dan frekuensi (n).Ketiga Pelaksanaan Kegiatan edukasi yang dilakukan dengan menggunakan metode penyuluhan tentang pencegahan penyakit asam urat menggunakan tanaman herbal pada masyarakat, dan memberikan soeverir pada peserta yang aktif selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kesehatan masyarakat dengan tema “Penyuluhan Pencegahan Asam Urat Dengan Menggunakan Tanaman Herbal di Desa Lampoh Sirong Kabupaten Pidie” terlaksana sesuai jadwal yang telah direncanakan. Penyuluhan ini dilaksanakan pada Hari Kamis tanggal 26 Juli 2025 yang dimulai pada pukul 10.00 WIB s/d Selesai. Responden sangat antusias dalam mendengarkan penyuluhan yang disampaikan. Setelah pemaparan materi disampaikan, dilanjutkan pengumpulan data melalui wawancara menggunakan kuesioner yang terdiri dari empat pertanyaan kepada Masyarakat dengan usia diatas 35 tahun di desa Lampoh Sirong Kecamatan Mutiara. Dilakukan evaluasi terhadap sejumlah 47 responden dapat dilihat pada **tabel 1**.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Responden

No	Pertanyaan	Jawaban Responden	Jumlah Jawaban N=47 Responden (100%)
1.	Apakah mengetahui apa tanda gejala asam urat?	Iya Tidak	41 (87%) 6 (13%)
2.	Apakah mengetahui bagaimana cara mencegah asam urat?	Iya Tidak	39 (83%) 8 (17%)
3.	Tahukah Saudara Tanaman Herbal yang dapat menurunkan risiko penyakit asam urat?	Iya Tidak	44 (94%) 3 (6%)
4.	Tahukah saudara bagaimana mengatasi penyakit asam urat	Iya Tidak	40 (85%) 7 (15%)

Berdasarkan dari hasil survei yang dilakukan terhadap responden, sekitar 97% dari peserta dapat dikatakan memahami materi penyuluhan yang diberikan termasuk cara pencegahan penyakit asam urat yang dapat dilakukan di kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan kesehatan masyarakat

Pada tahap solusi dan evaluasi, diadakan sesi tanya jawab antara peserta dan penyaji, yang memungkinkan interaksi yang produktif mengenai materi yang disampaikan. Antusiasme peserta terlihat jelas dalam berbagai kegiatan tutorial dan workshop ini, di mana banyak pertanyaan diajukan kepada penyaji, dan peserta juga terlihat bersemangat menjawab pertanyaan yang diajukan.

3. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan kepada masyarakat desa Lampoh Sirong Kecamatan Mutiara mengenai Penyuluhan Pencegahan Asam Urat Dengan Menggunakan Tanaman Herbal di Desa Lampoh Sirong Kabupaten Pidie dapat disimpulkan bahwa masyarakat mengetahui cara pencegahan penyakit asam urat. walaupun sebagian masyarakat mempunyai riwayat penyakit asam urat namun masih terdapat kurangnya pemahaman masyarakat terkait faktor pemicu dan pencegahan menggunakan tanaman herbal serta cara membuat tanaman herbal untuk mencegah dan mengobati asam urat.

SARAN

Perlu dilakukan pemberdayaan tanaman herbal dan edukasi secara berkala untuk meningkatkan pemahaman masyarakat. Dalam hal ini, akademisi perlu bekerjasama dengan pemerintah setempat atau perangkat desa, serta melibatkan tenaga kesehatan lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Prodi Farmasi Klinis STIKes Medika Nurul Islam, perangkat desa Lampoh Sirong serta masyarakat desa Lampoh Sirong.

4. DAFTAR PUSTAKA

- Angriani, E. et al. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gout Arthritis Masyarakat Melayu. *JoM FKp*, Vol.5 No.2 (Juli-Desember) 2018, hal 684
- Dafriani, P. 2016. Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi di Sungai Bungkal, Kerinci. Vol 7. No.2 Desember 2016
- Hidayat, R. (2022). Penyakit Asam Urat Apakah Berbahaya. Artikel Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan diakses di alamat http://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1413/penyakit-asam-urat-apakah-berbahaya
- Husna Ca. 2020. Analisis Pendapatan Dan Pemasaran Emping Melinjo Di Kecamatan Peukan Baro Kabupaten Pidie. Banda Aceh Univ Syiah Kuala.
- Riskesdas. 2010. Hasil Utama Riskesdas. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Sutanto T. 2013. Asam Urat : Deteksi, Pencegahan, Pengobatan. Yogyakarta: Buku Pintar.
- Yekti, Mumpuni, dan A. (2016). Cara Jitu Mengatasi Asam Urat. Rapha Publishing.
- Widiyanto, A., dkk (2022). Pengabdian Masyarakat: Inovasi Senam Peregangan Sendi Sebagai Upaya Promotif Dan Preventif Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Dusun Sokokerep, Desa Garangan, Kecamatan Wonosamodro Kabupaten Boyolali