JGORO
Jurnal Gotong Royong
Volume 2 Issue 1, 2025 (47-52)
ISSN (*online*) : 3048-0744
Homepage : https://jurnal.unived.ac.id/index.php/goro
Doi : https://doi.org/10.37676/goro

Peningkatan Pengetahuan Asam Urat Melalui Edukasi Dan Intervensi Herbal Di Rt 06 Kelurahan Ponorogo Kecamatan Lubuklinggau Utara II

Idhar Meilando[1)]; Susan Andrichan [2)]; Tenzipa Diantara [3)]; Wenny Andriyanti [4)]; Murwati [5)]; Tuti Rohani [6)]; Danur Azissah [7)]
[1,2,3,4,5,6,7)] Keperawatan/S1 Keperawatan, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia
Email : [1] landhoblast@gmail.com ;[2] susanandrichanrg@gmail.com ;[3] dtenzipa@gmail.com;
[4] adriyantiwenny@gmail.com ;[5] murstikes@yahoo.co.id ;[6] tuti.rohani.unived@gmail.com
[7] d.azissah@unived.ac.id

Received [25-01-2025] *Revised [01-04-2025]* *Accepted [07-05-2025]*

Abstract. Uric acid disease is the end result of purine metabolism that can cause inflammation in the joints, known as gout. This study aims to improve the community's understanding of gout, including its causes, symptoms, prevention, and treatment, as well as promote the use of herbal concoctions and rheumatic exercises as preventive and curative measures. The methods used included counseling, demonstration of making herbal concoctions made from ginger, and education on rheumatic exercises in RT 06 Ponorogo Village, Lubuklinggau Utara II District. Evaluation was conducted through pre- and post-activity surveys to assess changes in the level of knowledge and behavior of the community. Results showed that the educational activities significantly improved the community's understanding of gout and implementation of a healthy lifestyle, including a low-purine diet and physical activity. The discussion highlights the importance of a community-based approach involving collaboration between the community, health workers and educational institutions to reduce the prevalence of gout. Follow-up is needed in the form of continuous monitoring and development of similar programs in other areas..

Keywords: *Gout, Herbs, Ginger.*

Abstrak. Penyakit asam urat adalah hasil akhir dari metabolisme purin yang dapat menyebabkan peradangan pada persendian, dikenal sebagai gout. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang penyakit asam urat, termasuk penyebab, gejala, pencegahan, dan pengobatannya, serta mempromosikan penggunaan ramuan herbal dan senam rematik sebagai langkah preventif dan kuratif. Metode yang digunakan mencakup penyuluhan, demonstrasi pembuatan ramuan herbal berbahan jahe, dan edukasi senam rematik di RT 06 Kelurahan Ponorogo, Kecamatan Lubuklinggau Utara II. Evaluasi dilakukan melalui survei sebelum dan sesudah kegiatan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan dan perilaku masyarakat. Hasil menunjukkan bahwa kegiatan edukasi secara signifikan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai penyakit asam urat dan penerapan pola hidup sehat, termasuk diet rendah purin dan aktivitas fisik. Pembahasan menyoroti pentingnya pendekatan berbasis komunitas yang melibatkan kolaborasi antara masyarakat, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan untuk mengurangi prevalensi penyakit asam urat. Diperlukan tindak lanjut berupa pemantauan berkelanjutan dan pengembangan program serupa di wilayah lain.

Kata Kunci : *Asam Urat, Ramuan Herbal, Jahe.*

PENDAHULUAN

Asam urat merupakan produk akhir dari metabolisme purin yang dihasilkan oleh tubuh. Zat ini dapat mengendap di jaringan tubuh, terutama pada sendi, dan menyebabkan kondisi peradangan yang dikenal sebagai gout. Penyakit ini sering kali berkaitan dengan pola konsumsi makanan yang tinggi purin, seperti jeroan, daging merah, makanan laut, serta beberapa jenis kacang-kacangan. Selain itu, gaya hidup yang kurang sehat, seperti kurangnya aktivitas fisik, obesitas, serta konsumsi alkohol yang berlebihan, juga berkontribusi terhadap peningkatan kadar asam urat dalam tubuh (Simon et al., 2006).

Salah satu pendekatan utama dalam pengelolaan asam urat adalah penghambatan enzim xanthine oxidase, yang berperan dalam metabolisme purin menjadi asam urat. Penggunaan obat-obatan seperti allopurinol dan febuxostat telah umum dilakukan untuk menurunkan kadar asam urat dalam darah. Namun, efek samping yang mungkin ditimbulkan dari obat-obatan tersebut membuat banyak orang mencari alternatif terapi yang lebih alami dan minim risiko. Sejumlah tanaman herbal telah diteliti karena potensinya dalam menurunkan kadar asam urat, di antaranya daun salam, tempuyung, dan meniran. Ketiga tanaman ini memiliki kandungan bioaktif yang dapat membantu menghambat produksi asam urat dan meningkatkan ekskresi melalui urin (Utami, 2008; Widayati, 2008).

Selain terapi herbal, perubahan gaya hidup juga berperan penting dalam mengendalikan kadar asam urat. Kombinasi antara pola makan rendah purin dan aktivitas fisik yang rutin dapat membantu menurunkan risiko serangan gout. Pola makan yang dianjurkan meliputi konsumsi sayuran, buah-buahan, dan sumber protein rendah purin seperti susu rendah lemak dan telur. Selain itu, konsumsi air yang cukup sangat disarankan untuk membantu proses ekskresi asam urat melalui ginjal.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang direkomendasikan bagi penderita asam urat adalah senam rematik. Senam ini telah terbukti meningkatkan fleksibilitas otot dan tulang, melancarkan peredaran darah, serta mengurangi risiko cedera. Gerakan yang dilakukan dalam senam rematik bersifat ringan dan bertujuan untuk menjaga mobilitas sendi serta mengurangi kekakuan yang sering dialami penderita gout. Senam ini juga membantu dalam menjaga berat badan yang ideal, sehingga dapat menurunkan tekanan pada sendi yang terkena asam urat.

Selain itu, penggunaan ramuan herbal berbahan jahe, lengkuas, dan serai juga Dengan pendekatan holistik berbasis komunitas, pengelolaan asam urat dapat dilakukan secara lebih efektif. Edukasi kepada masyarakat tentang pola makan sehat, pentingnya aktivitas fisik, serta pemanfaatan terapi herbal dapat membantu menekan prevalensi penyakit ini. Dengan demikian, upaya pencegahan dan pengelolaan asam urat tidak hanya bergantung pada pengobatan medis, tetapi juga pada perubahan gaya hidup yang lebih sehat dan berkelanjutan. Langkah ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup individu yang berisiko maupun yang telah mengalami gangguan akibat kadar asam urat yang tinggi.

METODE PENELITIAN

Kegiatan KKN Kelompok 4 melalui Pengabdian kepada Masyarakat ini dengan judul “Peningkatan Pengetahuan dan Pencegahan Asam Urat melalui Edukasi dan Intervensi Herbal di RT 06 Kelurahan Ponorogo Kecamatan Lubuklinggau Utara I Kota Lubuklinggau” Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan adanya koordinasi antara Ketua RT 06 Kel. Ponorogo, CI Lapangan dan DPL.

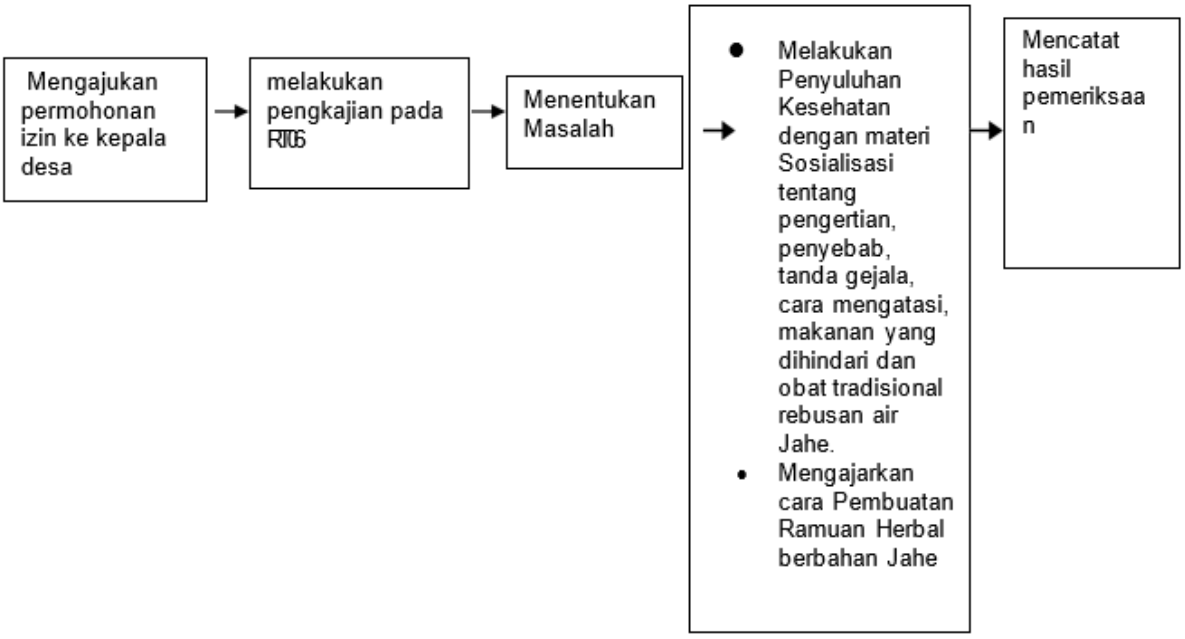
Penyuluhan ini mengunakan metode ceramah dan tanya jawab yang dilakukan di RT 06 Kelurahan Ponorogo Kecamatan Lubuklinggau Utara I Kota Lubuklinggau dimana Kelurahan ini tempat mahasiswa/I melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Dehasen Bengkulu. Sasarannya adalah Masyarakat RT 06 Kel. Ponorogo untuk melakukan Demonstrasi Pembuatan ramuan herbal berbahan jahe dan praktek senam rematik. Cara kerja dimulai dengan permohonan izin ke Ketua RT 06 Kel. Ponorogo, melakukan

pengkajian pada RT 06, dari hasil pengkajian didapat kan RT 06 memiliki populasi 600 jiwa. Partisipan adalah warga yang bersedia mengikuti penyuluhan dan kegiatan praktik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 25 januari 2025 di RT 06 Kelurahan Ponorogo.

1. Para Parsitipan mengisi absensi
2. Melakukan penyuluhan Kesehatan dengan materi Sosialisasi tentang pengertian, penyebab, tanda gejala, cara mengatasi, makanan yang dihindari dan obat tradisional rebusan air Jahe.
3. Demonstrasi Pembuatan ramuan herbal berbahan jahe.
4. Mengarsipkan hasil penyuluhan

Gambar 1.Alur Aktivitas



Gambar 2. Skema Kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Aktivitas

Penyuluhan Asam Urat pada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2025. Kegiatan dilakukan di RT 06 Kelurahan ponorogo kecamatan lubuklinggau utara I, kota lubuklinggau. Sasarannya adalah Masyarakat RT 06 Kel. Ponorogo untuk dilakukan penyuluhan Asam Urat agar masyarakat mengetahui tentang penyakit asam urat dan cara membuat jahe.Dalam pelaksanaan kegiatan Demonstrasi Pembuatan ramuan herbal berbahan jahe dengan peningkatan pengetahuan pada Masyarakat RT 06 Kelurahan Ponorogo Kecamatan Lubuklinggau Utara I Kota Lubuklinggau menggunakan beberapa dokumen diantaranya:

1. Lembar Leafleat
2. Lembar Absensi
3. Demonstrasi cara memilih berbagai jenis jahe dan pembuatan ramuan Herbal Berbahan Jahe
4. Dokumentasi kegiatan
5. Berita Acara

Hasil penyuluhan tentang peningkatan pengetahuan pada masyarakat terhadap asam urat dan cara pembuatan ramuan herbal berbahan jahe di RT 06 Kel. Ponorogo

Hasil Sebelum Diberikan Demonstrasi Tentang Peningkatan Pengetahuan Tentang Asam Urat Dan Cara Pembuatan Ramuan Herbal Berbahan Jahe

Hasil Penyuluhan Asam Urat dengan peningkatan pengetahuan pada masyarakat RT 06 Kel.Ponorogo tentang Asam urat.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dilakukan demonstrasi

Kriteria	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Baik	0	0
Cukup	15	80
Kurang	3	20
Total	18	100

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan demonstrasi sebagian besar pada kondisi cukup sebanyak 15 responen 80 (%).

Hasil Setelah Diberikan Demonstrasi Tentang Asam Urat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Setelah Dilakukan Demonstrasi

Kriteria	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Baik	15	80
Cukup	3	20
Kurang	0	0
Total	18	100

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa tingkat pengetahuan responden setelah diberikan demonstrasi Sebagian besar pada kondisi baik sebanyak 15 responen 80 (%).

Hasil Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Demonstrasi

Tingkat Pengetahuan	Pret-test		Post-Test	
	F	%	F	%
Baik	0	0	15	80
Cukup	15	80	3	20
Kurang	3	20	0	0
Jumlah	18	100	18	100

Tabel 3 diatas menunjukan bahwa pada saat pretest sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup yaitu sebanyak 15 orang (80%). Setelah dilakukannya posttest sebanyak 15 orang diantaranya (80%) memiliki tingkat pengetahuan baik.

Penyelesaian Masalah

Manfaat dari Penyuluhan Asam Urat sebagai bentuk Peningkatan Pengetahuan Tentang asam urat ini antara lain untuk menambah pengetahuan, pemahaman dan manfaat dari Pengolahan ramuan herbal berbahan jahe sebagai obat tradisional.Tujuan penyuluhan ini adalah agar masyarakat menjaga kesehatan lebih maksimal lagi dan dapat mencegah terjadinya Asam Urat sedari dini.

Untuk mengatasi tingginya prevalensi asam urat di RT 06 Kelurahan Ponorogo, program ini mengedepankan pendekatan edukasi dan terapi alami yang mudah diakses oleh masyarakat. Penyuluhan kesehatan membantu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai faktor risiko dan langkah-langkah pencegahan. Selain itu, pemberian alternatif terapi herbal, seperti ramuan jahe, serta penerapan senam sendi memberikan solusi yang mudah diterapkan dan berbiaya rendah. Keberlanjutan program ini dapat diperkuat dengan dukungan tenaga kesehatan setempat serta pelatihan kader kesehatan untuk memastikan masyarakat terus mendapatkan edukasi dan bimbingan dalam pengelolaan asam urat secara mandiri.

Gambar 3. Penyuluhan Asam Urat

SIMPULAN

Kesimpulan Program edukasi dan intervensi berbasis herbal di RT 06 Kelurahan Ponorogo berhasil meningkatkan pengetahuan dan praktik masyarakat dalam mencegah dan mengelola asam urat. Kolaborasi antara masyarakat, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan sangat penting untuk keberlanjutan program.

DAFTAR PUSTAKA

Husnaniyah, D. (2019) 'Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Diet Asam Urat di Wilayah Kerja Puskesmas Kertasemaya Tahun 2018', Jurnal Surya, 11(02), pp. 24–28. doi: 10.38040/js.v11i02.35.

Lestari, W. Y., Nuroini, F. and Mukaromah, A. H. (2021) 'Gambaran Kadar Asam Urat Pada Petani Di Desa Penaruban , dengan tingginya kadar asam urat dalam darah . Serbuan gout bersifat tiba- tiba , Beberapa pendapat menyatakan bahwa aktivitas yang berat dapat memperberat penyakit gout atau penyakit asam urat yang', 3, pp. 1556–1563.

Nadya, (2018). Pengaruh pemberian ekstrak jahe (Zingeber officinale var rubrum) merah terhdap penurunan kadar asam urat darah obesitas. Repositiry.lppm.unila.ac.id

Arikunto, (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Pendekatan Praktik. Jakarta : PT. Rinika Cipta.

dr Yusra Firdaus, (2018). Manfaat rajin minumair jahe untuk kesehatan.

Fitriana, (2015). Cara cepat usir asam urat. Medika. Jakarta

Helmi, (2012). Buku Ajar Gangguan Muskulokeletal Cetakan 1. Jakarta : Salemba Medika

Hidayat, (2008). Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah. Jakarta : EGC.

Nurul (2012). Pendekatan-Kedokteran-KeluargaPada-Penatalaksanaan-Gout-Arthritis.

Yusra, (2004). Khasiat dan manfaat jahe merah si rimpang ajaib. Jakarta : Agromedia Pustaka.