

## Kegiatan Penyuluhan “GEMAS” Gerakan Sehat Atasi Asam Urat di Puskesmas Lespadangan Kecamatan Gedeg Kabupaten Mojokerto

Sukma Sahadewa<sup>1\*</sup>, Gede Vito Chandra Pramana<sup>1</sup>, Fairus Firdani Azzaky<sup>1</sup>, Aan Andriyansyir Saputra<sup>1</sup>, Denik Putri Nabilasari<sup>1</sup>, Hesty Mustika Rachmah<sup>1</sup>, Aaqilah Hanaan Arianti<sup>1</sup>, Alya Rahmanningrum<sup>1</sup>, Yanuar Rizka Nuraida<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Dapartemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Wijaya Kusuma, Surabaya, Indonesia

Email Korespondensi: [sukma.sahadewa@uwks.ac.id](mailto:sukma.sahadewa@uwks.ac.id)

### ABSTRAK

Gout arthritis merupakan penyakit sendi inflamasi yang disebabkan oleh deposisi kristal monosodium urat akibat hiperurisemia. Kondisi ini menimbulkan respons inflamasi akut yang ditandai nyeri hebat, pembengkakan, kemerahan, dan rasa hangat pada sendi, terutama pada sendi *metatarsophalangeal* ibu jari kaki (podagra). Apabila tidak ditangani dengan baik, gout arthritis dapat berkembang menjadi kondisi kronik dengan pembentukan tofus yang berujung pada kerusakan sendi dan penurunan fungsi. Prevalensi penyakit sendi termasuk gout arthritis di Provinsi Jawa Timur tergolong tinggi, khususnya pada kelompok lansia, sehingga berpotensi menimbulkan komplikasi dan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif yang efektif melalui peningkatan pengetahuan dan perilaku hidup sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku hidup sehat peserta Prolanis dalam pencegahan dan pengendalian gout arthritis melalui penyuluhan GEMAS (Gerakan Sehat Atasi Asam Urat). Metode yang digunakan berupa penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta pemberian media edukasi *leaflet* kepada peserta Prolanis di Puskesmas Lespadangan Kabupaten Mojokerto. Sasaran kegiatan berjumlah 30 orang. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2026 di halaman belakang Puskesmas Lespadangan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan. Nilai rata-rata pre-test sebesar 54 meningkat menjadi 90 pada *post-test*, dengan peningkatan pengetahuan sebesar 66,7%. Melalui kegiatan GEMAS (Gerakan Sehat Atasi Asam Urat), peserta diharapkan mampu mengenali penyakitnya, menerapkan pola hidup sehat, mematuhi pengobatan, serta melakukan kontrol kesehatan secara berkala guna mencegah komplikasi gout arthritis.

**Kata kunci** : Penyuluhan; gout arthritis; asam urat; pencegahan; pengetahuan

## ABSTRACT

*Gout arthritis is an inflammatory joint disease caused by the deposition of monosodium urate crystals due to hyperuricemia. This condition triggers an acute inflammatory response characterized by severe pain, swelling, redness, and warmth of the affected joints, particularly the first metatarsophalangeal joint of the big toe (podagra). If not properly managed, gout arthritis may progress into a chronic condition with tophus formation, resulting in joint damage and functional impairment. The prevalence of joint diseases, including gout arthritis, in East Java Province remains relatively high, especially among the elderly population, increasing the risk of complications and reduced quality of life. Therefore, effective promotive and preventive efforts are required through improving knowledge and healthy lifestyle behaviors. This community service activity aimed to enhance the knowledge, awareness, and healthy lifestyle behaviors of Prolanis participants in preventing and controlling gout arthritis through GEMAS (Gerakan Sehat Atasi Asam Urat) health education. The method employed consisted of health education sessions, interactive discussions, and distribution of educational leaflets to Prolanis participants at Lespadangan Public Health Center, Mojokerto Regency. The target population comprised 30 individuals. The activity was conducted on February 14, 2026, at the backyard of Lespadangan Public Health Center. The evaluation results demonstrated an improvement in participants' knowledge after the intervention. The average pre-test score of 54 increased to 90 in the post-test, indicating a 66,7% increase in knowledge. Through the GEMAS (Gerakan Sehat Atasi Asam Urat) program, participants are expected to better understand their condition, adopt a healthy lifestyle, adhere to treatment, and regularly attend health check-ups to prevent gout arthritis complications.*

**Keywords:** *Counseling; Gout arthritis; uric acid; prevention; knowledge*

## 1. PENDAHULUAN

Gout arthritis atau asam urat merupakan penyakit sendi inflamasi yang ditandai oleh deposisi kristal monosodium urat (monosodium urate/MSU) di dalam dan sekitar sendi akibat peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia). Kristal MSU yang terdeposit memicu aktivasi respons imun bawaan sehingga menimbulkan inflamasi akut dengan gejala khas berupa nyeri hebat, pembengkakan, kemerahan, dan rasa hangat pada sendi yang terkena, terutama pada sendi *metatarsophalangeal* pertama (podagra), meskipun sendi lain juga dapat terlibat.<sup>1,2,3</sup>

Serangan gout akut umumnya muncul secara tiba-tiba dan mencapai puncak intensitas nyeri dalam waktu 12–24 jam setelah onset. Manifestasi klinis gout yang khas tersebut sering menyebabkan keterbatasan aktivitas, gangguan mobilitas, serta penurunan fungsi sementara pada penderita. Pada beberapa kasus, peradangan yang berat juga dapat menimbulkan sensitivitas ekstrem terhadap sentuhan ringan pada sendi yang terkena.<sup>3,4</sup>

Apabila hiperurisemia tidak ditangani secara adekuat, gout arthritis dapat berkembang menjadi bentuk kronis. Pada fase ini terjadi pembentukan tophi akibat akumulasi kristal MSU yang menetap dalam jaringan lunak dan sendi, sehingga menyebabkan peradangan kronis, erosi

tulang, deformitas sendi, serta keterbatasan fungsi gerak yang bersifat permanen. Kondisi tersebut berdampak signifikan terhadap kualitas hidup penderita dan meningkatkan risiko disabilitas jangka panjang.<sup>1,5</sup>

Secara global, gout arthritis merupakan penyakit dengan beban yang terus meningkat seiring perubahan gaya hidup, peningkatan prevalensi obesitas, serta bertambahnya usia harapan hidup. Penyakit ini sering berasosiasi dengan berbagai kondisi metabolik dan kardiovaskular, seperti hipertensi, diabetes mellitus tipe 2, penyakit ginjal kronik, dan sindrom metabolik. Hubungan kompleks antara faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup menjadikan gout sebagai penyakit kronis yang memerlukan pendekatan pencegahan dan pengelolaan jangka panjang.<sup>6,7</sup>

Di Indonesia, gout arthritis masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, terutama pada kelompok usia dewasa dan lansia. Data Riskesdas 2022 menunjukkan bahwa penyakit sendi, termasuk gout arthritis, memiliki prevalensi yang cukup tinggi dan berkontribusi terhadap keterbatasan aktivitas sehari-hari. Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, pengelolaan penyakit, serta kepatuhan terhadap pengobatan turut memperberat beban penyakit ini di tingkat komunitas.<sup>8</sup>

Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi penyakit sendi termasuk gout arthritis tergolong tinggi. Riskesdas 2022 mencatat bahwa sekitar 26,9% penduduk usia di atas 15 tahun mengalami penyakit sendi. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2020 juga melaporkan angka kejadian gout arthritis sebesar 24,3% pada laki-laki dan 11,7% pada perempuan, yang menunjukkan distribusi penyakit yang signifikan di masyarakat regional, khususnya pada kelompok usia lanjut.<sup>9</sup>

Tingginya angka kejadian gout arthritis pada lansia berkaitan dengan proses penuaan, penurunan fungsi ginjal, perubahan metabolisme asam urat, serta tingginya prevalensi penyakit penyerta. Peradangan yang terjadi selama serangan gout akut dapat menyebabkan keterbatasan mobilitas yang signifikan, sehingga meningkatkan risiko ketergantungan dan penurunan kualitas hidup lansia apabila tidak dikelola dengan baik.<sup>10</sup>

Upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan merupakan strategi penting dalam pengendalian penyakit tidak menular, termasuk gout arthritis. Penyuluhan kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemampuan individu dalam mengelola penyakit kronis secara mandiri, khususnya pada kelompok lansia yang rentan

terhadap komplikasi dan kekambuhan penyakit.

Pendekatan GEMAS (Gerakan Sehat Atasi Asam Urat) merupakan strategi edukatif yang sederhana, mudah dipahami, dan sesuai dengan karakteristik lansia. Melalui pendekatan ini, peserta diharapkan mampu mengenali gejala gout arthritis, memahami faktor risiko dan komplikasi, serta menerapkan perilaku hidup sehat seperti pengaturan pola makan, aktivitas fisik yang teratur, dan pemeriksaan kadar asam urat secara berkala.

Pelaksanaan penyuluhan GEMAS (Gerakan Sehat Atasi Asam Urat) yang terintegrasi dengan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) di puskesmas menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas pelayanan penyakit tidak menular. Program edukasi berkelanjutan dalam Prolanis terbukti mampu meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengobatan, mengurangi frekuensi serangan gout, serta meningkatkan kualitas hidup penderita secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian tersebut, penyuluhan kesehatan mengenai gout arthritis melalui pendekatan GEMAS (Gerakan Sehat Atasi Asam Urat) di Puskesmas Lespadangan Kabupaten Mojokerto menjadi penting untuk dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif. Kegiatan ini diharapkan mampu menekan risiko komplikasi, meningkatkan kemandirian peserta Prolanis, serta mendukung upaya puskesmas dalam pengendalian penyakit tidak menular, khususnya gout arthritis, di tingkat pelayanan primer.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

### **2.1. Solusi dan Target Luaran**

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan kesehatan GEMAS (Gerakan Sehat Atasi Asam Urat) bagi peserta Prolanis di Puskesmas Lespadangan. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman peserta mengenai gout arthritis serta mendorong penerapan perilaku hidup sehat. Target luaran kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan peserta yang diukur melalui pre-test dan post-test, serta tersedianya media edukasi berupa leaflet.

### **2.2 Lokasi Kegiatan Pelaksanaan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 14 Februari 2026, bertempat di Puskesmas Lespadangan, Kabupaten Mojokerto.

### 2.3 Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan bagian dari program Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Sasaran kegiatan adalah 30 peserta Prolanis yang hadir pada tanggal pelaksanaan.

#### a. Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak puskesmas, penyusunan materi edukasi, serta penyediaan leaflet GEMAS (Gerakan Sehat Atasi Asam Urat) dan instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test*.

#### b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan senam Prolanis, dilanjutkan pengisian *pre-test*. Peserta kemudian diberikan leaflet dan mengikuti penyuluhan kesehatan mengenai pengertian gout arthritis, faktor risiko, gejala, komplikasi, pencegahan, dan pengelolaan asam urat. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab, kemudian diakhiri dengan pengisian *post-test* dan pembagian bingkisan.

#### c. Monitoring dan Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang terdiri dari 10 pertanyaan terkait materi penyuluhan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan kali ini jumlah peserta yang hadir adalah sejumlah 30 peserta. Rentang usia yang hadir dalam kegiatan penyuluhan adalah 40-70 tahun. Peserta kegiatan penyuluhan sangat antusias dalam memperhatikan materi dan kegiatan penyuluhan.

Keberhasilan program ini dilihat dengan meningkatnya pengetahuan peserta. Pengetahuan didapatkan dari nilai kuesioner yang dikerjakan oleh peserta. Hasil nilai peserta sebelum dan setelah penyuluhan disajikan dalam table 3.1.

**Tabel 3.1 Hasil nilai peserta penyuluhan**

Penilaian	Nilai Rata – Rata
Nilai sebelum penyuluhan	54
Nilai setelah penyuluhan	90

#### Sumbe Data Primer

Nilai tersebut kemudian digunakan untuk menghitung peningkatan pengetahuan. Rumus untuk menghitung peningkatan pengetahuan dengan cara sebagai berikut:

Peningkatan pengetahuan = (Nilai rata-rata post test - Nilai rata-rata pretest / Nilai rata-rata pretest) x 100% = [(90-54)/54] x 100% = 66.7%

Berdasarkan rumus diatas didapatkan peningkatan pengetahuan 66.7% untuk keterserapan materi tentang GEMAS (Gerakan Sehat Atasi Asam Urat).

Pengetahuan dapat diartikan sebagai seluruh aktivitas yang melibatkan berbagai metode dan alat yang digunakan.<sup>11</sup> Pengetahuan berasal dari proses mengetahui yang terjadi melalui pancaindra manusia seperti penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba dan pengecap.<sup>12</sup> Penyuluhan adalah cara untuk meningkatkan pengetahuan.

Hasil pengabdian ini memperlihatkan adanya antusias dan pemahaman peserta terhadap kegiatan penyuluhan sehingga terbentuknya suatu pengetahuan baru tentang gout arthritis. Penyuluhan dan edukasi serta motivasi merupakan salah satu dari tiga cara efektif untuk meningkatkan pengetahuan.<sup>13</sup>

## GAMBAR, ILLUSTRASI, DAN FOTO



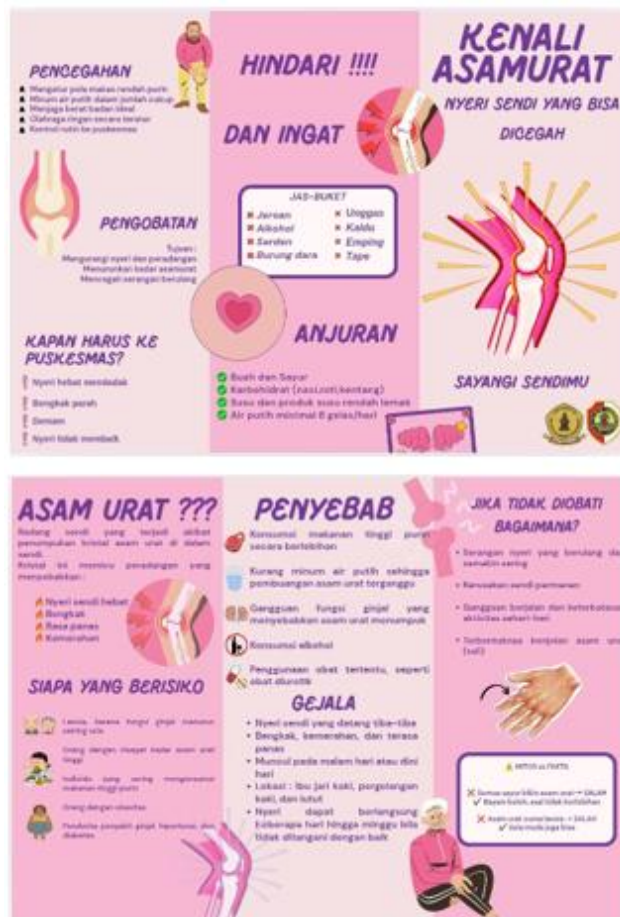
**Gambar 3.1** Pembagian dan pengisian kuesioner sebelum penyuluhan



**Gambar 3.2** Penyampaian materi penyuluhan GEMAS (Gerakan Sehat Atasi Asam Urat)



**Gambar 3.3** Sesi diskusi dan tanya jawab kepada peserta penyuluhan



Gambar 3.4 Leaflet tentang penyuluhan GEMAS (Gerakan Sehat Atasi Asam Urat)

#### 4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan GEMAS (Gerakan Sehat Atasi Asam Urat) di Puskesmas Lespadangan Kabupaten Mojokerto telah berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini terbukti meningkatkan pengetahuan peserta Prolanis mengenai pencegahan dan pengendalian gout arthritis.

Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program Prolanis untuk meningkatkan kualitas hidup lansia penderita penyakit kronis.

#### Ucapan Terima Kasih

Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Lespadangan Kabupaten Mojokerto untuk dukungannya terhadap pengabdian masyarakat Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Surabaya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Dalbeth N, Gosling AL, Gaffo A, Abhishek A. Gout. 2021;1843. Available from: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00569-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00569-9)
2. Abeles AM, Gelber AC, Harrold LR, Khanna D. Management of Gout. 2023;72(6):744–60.
3. Timsans J, Palomäki A. Gout and Hyperuricemia : A Narrative Review of Their Comorbidities and Clinical Implications. 2024;1–22.
4. Asghari KM, Zahmatyar M, Seyedi F, Motamedi A, Zolfi M. Gout : global epidemiology , risk factors , comorbidities and complications : a narrative review. BMC Musculoskelet Disord [Internet]. 2024; Available from: <https://doi.org/10.1186/s12891-024-08180-9>
5. Ahn EY, So MW, Ph D. The pathogenesis of gout. Journal Rheumatic Disease. 2025;32(1):8–16. Available from: <https://doi.org/10.4078/jrd.2024.0054>
6. Ragab G, Elshahaly M, Bardin T. Gout : An old disease in new perspective – A review. J Adv Res [Internet]. 2017;8(5):495–511. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jare.2017.04.008>
7. Jin S, Wang Y, Yan S, Fu X, Hu X, Lyu Z, et al. Global burden and trends of gout incidence and prevalence. 2025;0(23):2–7.
8. Marlina L. Gambaran Kadar Asam Urat Pada Wanita Menopause Di Puskesmas Jembatan Kecil Kota Bengkulu. Fatmawati Lab Med Sci [Internet]. 2022;2(2):100–7. Available from: <https://ojs.poltekkesbengkulu.ac.id/index.php/flms/article/view/349>
9. Hermanto, editor. Statistik Kesehatan Provinsi Jawa Timur [Internet]. BPS Provinsi Jawa Timur; 2020. 87 p. Available from: <https://jatim.bps.go.id/id/publication/2021/08/05/a70cbc1ca224552d5e0f5000/statistik-kesehatan-provinsi-jawa-timur-2020.html>
10. Herdiana Y, Wardhana YW, Kurniawansyah IS, Gozali D, Wathoni N. Current Status of Gout Arthritis : Current Approaches to Gout Arthritis Treatment : Nanoparticles Delivery Systems Approach. 2025;1–24.
11. Octaviana DR, Ramadhani RA. Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama Dila. Tawadhu [Internet]. 2021;5(2):143–59. Available from: <https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/twd/article/view/227>
12. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Nasional RISKESDAS 2018 [Internet]. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB); 2018. 627 p. Available from: [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/eprint/3514/1/Laporan\\_Riskesdas\\_2018\\_Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
13. Pakpahan M, Siregar D, Susilawaty A, Tasnim, Ramdany R, Manurung E. Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan [Internet]. 1st ed. Watrianthos R, editor. Yayasan Kita Menulis; 2021. 168 p. Available from: [https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19791/1/2021\\_Book\\_Chapter\\_Promosi\\_Kesehatan\\_dan\\_Perilaku\\_Kesehatan.pdf](https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19791/1/2021_Book_Chapter_Promosi_Kesehatan_dan_Perilaku_Kesehatan.pdf)