

**LAPORAN PELAKSANAAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

**PENYULUHAN KESEHATAN TERKAIT EDUKASI ASAM URAT PADA
IBU – IBU PENGAJIAN DESA CILIBUR RT 03/RW 01 CILIBUR
KECAMATAN PAGUYANGAN**



Dosen Pendamping:

apt. Aziez Ismunandar, MM.

Disusun Oleh:

Ayu Alfiani Nur Hidayah NIM. 42121025

**PROGRAM STUDI FARMASI
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PERADABAN**

2023

HALAMAN PENGESAHAN PENGABDIAN MASYARAKAT

1. Judul
**PENYULUHAN KESEHATAN TERKAIT EDUKASI ASAM URAT PADA IBU
– IBU PENGAJIAN DESA CILIBUR RT 03/ RW 01 KECAMATAN
PAGUYANGAN**
2. Pelaksanaan
 - a) Nama Lengkap : Ayu Alfiani Nur Hidayah
 - b) Jenis Kelamin : Perempuan
 - c) NIM : 42121025
 - d) Jabatan : Mahasiswa
 - e) Fakultas / Jurusan : Sains dan Teknologi / Farmasi
 - f) Alamat / Telp / E-mail : Dk. Krajan RT 03 / RW 01, Cilibur, Kecamatan
Paguyangan, Jawa Tengah / 085225409651
 - g) Lama Pengabdian : 1 Hari
 - h) Biaya : -

Paguyangan, 13 Juli 2023

**Mengetahui,
Ketua LPPM
Universitas Peradaban**



**Dr. Sutarnin, S.Si., M.M
NIDN: 0621097401**

Pelaksana,



**Ayu Alfiani Nur Hidayah
NIM. 42121025**

SURAT PERNYATAAN
PUBLIKASI LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Nidzomuddin, S.Sos

Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan Universitas Peradaban Bumiayu

Telah menerima Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berjudul:

**“PENYULUHAN KESEHATAN TERKAIT EDUKASI ASAM URAT PADA IBU – IBU
PENGAJIAN DESA CILIBUR RT 03/ RW 01 KECAMATAN PAGUYANGAN”**

Dari Penulis:

Nama : Ayu Alfiani Nur Hidayah

NIM : 42121025

Jabatan : Mahasiswa

Untuk dipublikasikan diperpustakaan Universitas Peradaban

Demikian surat ini kami buat untuk digunakan sebagai bukti laporan akhir Pengabdian
Kepada Masyarakat

Bumiayu, 13 Juli 2023

Kepala UPT Perpustakaan
Universitas Peradaban



M. Nidzomuddin, S.Sos

SURAT TUGAS



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (LPPM) UNIVERSITAS PERADABAN

Alamat : Jalan Raya Pagojengan Km. 3 Paguyangan Brebes 52276
Telp. (0289) 432032 Fax, (0289) 430003

Nomor : 545/PI/LPPM.061042/VII/2023
Hal : Permohonan Pelaksanaan Penyuluhan

Yth. Kepala Ibu-Ibu Pengajian Dukuh Krajan Desa Cilibur
Di
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan adanya tugas mata kuliah Ilmu Kesetahan Masyarakat di Universitas Peradaban tersebut di bawah ini :

Nama : Ayu Alfiani Nur Hidayah
NIM : 42121025
Program Studi : Prodi Farmasi
Judul : Penyuluhan Tentang Kesehatan Asam Urat
Lokasi : Dukuh Krajan Desa Cilibur
Waktu : Kamis, 06 Juli 2023

Untuk keperluan tersebut di atas, mohon izin mengadakan Penyuluhan di Dukuh Krajan Desa Cilibur yang Bapak/Ibu pimpin dan hasil penyuluhan hanya digunakan sebagai laporan Tugas Akhir UAS.

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian Bapak/Ibu kami mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bumiayu, 03 Juli 2023
Hormat kami,
Ketua LPPM Universitas Peradaban

Dr. Winarto, M.Pd.
NIDN. 0612118801



Tembusan:
Arsip

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah selalu terpanjatkan kepada Allah SWT, sang maha pemberi kekuatan sehingga penulis bisa menyelesaikan laproran penyuluhan kesehatan masyarakat yang berjudul **“Penyuluhan Kesehatan Terkait Edukasi Asam Urat Pada Ibu – Ibu Pengajian Desa Cilibur RT 03/RW 01 Cilibur Kecamatan Paguyangan”** sebagai salah satu tugas Mata Kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat.

Kegiatan Penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik dan berhasil dengan adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Muh. Kadarisman, S.H., M.Si. selaku Rektor Universitas Peradaban
2. Luthfi Hidayat Maulana, S.KM., M.Si. selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Ilmu Kesehatan Masyarakat
3. apt. Aziez Ismunandar, MM. selaku Dosen Pendaming
4. Segenap ibu-ibu pengajian Desa Cilibur RT 03/01

Semoga segala bantuan dan perhatian Bapak/Ibu sekalian menjadi amal saleh dan mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Aamiin.

Bumiayu, 1 Juli 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
SURAT TUGAS.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
A. PENDAHULUAN	1
1. Analisis Situasi	2
2. Perumusan Masalah	2
B. TUJUAN DAN MANFAAT	2
1. Tujuan	2
2. Manfaat.....	2
C. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH	3
D. PELAKSANAAN	3
1. Realisasi Pemecahan Masalah	3
2. Khalayak Sasaran	3
3. Metode Yang Digunakan	3
E. HASIL KEGIATAN	4
F. KESIMPULAN DAN SARAN.....	4
1. Kesimpulan.....	4
2. Saran	4
DAFTAR PUSTAKA	6
LAMPIRAN.....	7
Lampiran I. Foto – Foto Penyuluhan.....	7
Lampiran II. Daftar Hadir Penyuluhan	9
Lampiran III. Brosur Penyuluhan	10
Lampiran IV. Media Sosial	11
Lampiran V. Materi Penyuluhan.....	13

A. PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Asam urat adalah senyawa kimia yang dihasilkan dari pemecahan purin dalam tubuh. Purin adalah zat yang ditemukan dalam makanan tertentu dan juga diproduksi secara alami oleh tubuh. Asam urat biasanya dilarutkan dalam darah dan diekskresikan melalui ginjal. Namun, jika tubuh memproduksi terlalu banyak asam urat atau ginjal tidak dapat mengeluarkannya dengan efisien, kadar asam urat dalam darah dapat meningkat, menyebabkan kondisi yang dikenal sebagai hiperurisemia.

Penyebab Hiperurisemia (Kadar Asam Urat Tinggi): Pola Makan Tinggi Purin: Konsumsi makanan tinggi purin, seperti daging merah, makanan laut (misalnya ikan teri, sarden, dan kerang), daging organ, dan alkohol, dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat. Obesitas: Kelebihan berat badan atau obesitas dapat menyebabkan peningkatan produksi asam urat dan mengurangi kemampuan ginjal untuk mengeluarkannya. Genetika: Beberapa orang dapat memiliki kecenderungan genetik untuk mengalami hiperurisemia. Gaya Hidup: Kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol berlebihan dapat mempengaruhi kadar asam urat. Penyakit dan Obat-obatan: Beberapa kondisi medis seperti hipertensi, penyakit ginjal, diabetes, dan penggunaan obat-obatan tertentu juga dapat berkontribusi pada peningkatan kadar asam urat.

Dampak Kesehatan: Jika kadar asam urat terlalu tinggi, kristal asam urat dapat mengendap dalam sendi dan jaringan, menyebabkan peradangan dan nyeri pada sendi yang terkena. Kondisi ini disebut gout atau penyakit asam urat. Selain itu, hiperurisemia yang tidak diobati juga dapat menyebabkan pembentukan batu ginjal.

Menurut data World Health Organization (WHO) (2015), Prevalensi gout meningkat pada kalangan orang dewasa di Inggris sebesar 3,2% dan Amerika Serikat sebesar 3,9%. Di Korea prevalensi asam urat meningkat dari 3,49% per 1000 orang pada Tahun 2007 menjadi 7,58% per 1000 orang pada Tahun 2015. Data World Health Organization (2017), prevalensi gout arthritis di dunia sebanyak 34,2%. Berdasarkan hasil World Health Organization (2018), mengalami kenaikan dengan jumlah 1.370 (33,3%).

Menurut data WHO (2013), penderita gangguan sendi di Indonesia mencapai 81% dari populasi, yang pergi ke dokter hanya 24% sedangkan yang langsung mengonsumsi obat pereda nyeri yang di jual secara bebas hanya 71%. Angka tersebut menempatkan Indonesia sebagai negara tertinggi menderita gangguan sendi apabila dibandingkan dengan negara lain. Penyakit asam urat termasuk penyakit degeneratif yang menyerang persendian, paling sering di jumpai kalangan masyarakat terutama di alami pada lansia.

Prevalensi penyakit asam urat di Indonesia mengalami peningkatan. Prevalensi penyakit asam urat berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24,7% jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tinggi pada umur ≥ 75 (54,8%). Penderita wanita juga lebih banyak (8,46%) dibandingkan dengan pria (6,13%) (Risikesdas, 2018).

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumusan masalah “Pentingnya Edukasi dan Pengetahuan terkait penyakit asam urat pada ibu – ibu pengajian Desa Cilibur RT 03 / RW 01 Kecamatan Paguyangan”

B. TUJUAN DAN MANFAAT

1. Tujuan

Bersasarkan perumusan masalah maka dapat diambil tujuannya yaitu untuk meningkatkan kesehtan ibu – ibu kususnya untuk pencegahan penyakit asam urat.

2. Manfaat

a. Manfaat Bagi Masyarakat

Menambah informasi bagi masyarakat agar dapat meningkatkan kesehatan masyarakat.

b. Manfaat Bagi Remaja

Menjadikan diri selalu dalam kondisi sehat baik secara fisik maupun mental serta menambah pengetahuan mengenai penyakit asam urat.

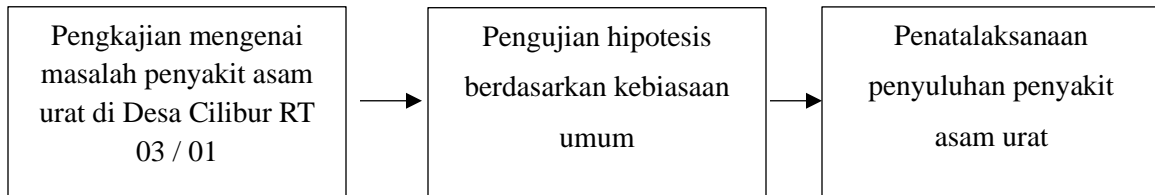
c. Bagi Penyuluh

Mengamalkan ilmu pengetahuan tentang penyakit asam urat dan mampu berkomunikasi didepan khayalak umum.

C. KERANGKA PEMECAHAN MASALAH

Pada penyuluhan ini, selain penulis ingin menguji hipotesis penulis juga ingin mengkaji masalah yang timbul di Desa Cilibur RT 03 / RW 01 Cilibur serta mengadakan sosialisasi penyakit asam urat di desa tersebut.

Berikut Kerangka Pemecahan Masalah yang saya lampirkan:



D. PELAKSANAAN

1. Realisasi Pemecahan Masalah

Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Penyakit Asam Urat di Desa Cilibur RT 03 / RW 01 Kecamatan Paguyangan telah dilaksanakan pada tanggal 06 Juli 2023, dengan perincian jadwal dan materi sebagai berikut:

Waktu	Acara
16.00 – 16.15	Pembukaan dan mengisi daftar hadir
16.20 – 16.40	Pemaparan materi mengenai penyakit asam urat
16.40 – 16.50	Sesi tanya jawab
16.50 – 17.00	Penutup

2. Khalayak Sasaran

Sasaran yang dituju dalam penyuluhan tentang penyakit hipertensi ini adalah ibu – ibu pengajian Desa Cilibur RT 03 / RW 01 Kecamatan Paguyangan.

3. Metode Yang Digunakan

Subjek dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu – ibu pengajian Desa Cilibur RT 03 / RW 01 Kecamatan Paguyangan. Pada tahap awal dilakukan terlebih dahulu perkenalan dan pendekatan dengan ibu – ibu pengajian dan dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan dengan metode ceramah dan dilanjutkan sesi tanya jawab yang merupakan suatu upaya untuk mengetahui respon atau partisipasi dari peserta ataupun evaluasi materi yang dapat dipahami

oleh para ibu – ibu pengajian Desa Cilibur RT 03 / RW 01 Kecamatan Paguyangan. Audiens yang mampu menjelaskan kembali materi yang disampaikan akan menjadi hasil atau gambarakan keberhasilan penyuluhan kesehatan penyakit hipertensi ini.

E. HASIL KEGIATAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berjudul **“Penyuluhan Kesehatan Terkait Edukasi Asam Urat Pada Ibu – Ibu Pengajian Desa Cilibur RT 03/RW 01 Cilibur Kecamatan Paguyangan”**, telah terlaksana pada hari Kamis, 06 Juli 2023 pada pukul 16.00 – 17.00 WIB. Pada saat kegiatan dimulai ibu – ibu datang kemudian dilanjutkan dengan mengisi daftar hadir yang telah disediakan, kemudian mendengarkan penyampaian materi yang disampaikan (materi terlampir). Pada sesi penyampaian materi, ternyata masih banyak yang belum memahami tentang penyakit asam urat. Hal ini tercerminkan dari beberapa pertanyaan yang diajukan. Oleh karena itu, kegiatan semacam ini sangat diperlukan bagi kalangan ibu – ibu dengan materi yang menyesuaikan dengan permasalahan – permasalahan mengenai penyakit yang dialami oleh warga di daerah tersebut. Pelaksanaan penyuluhan berjalan dengan lancar sesuai dengan jadwal kegiatan yang sudah ditentukan.

F. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kesimpulan dari pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan yaitu ibu – ibu pengajian Desa Cilibur RT 03 / RW 01 Kecamatan Paguyangan, 80% memahami materi yang telah disampaikan. Peresentase tersebut didapat dari respon ibu – ibu yang dapat menjelaskan atau menjawab dari pemateri.

2. Saran

a. Bagi Pemerintah Desa

Baiknya pemerintah desa selalu berkoordinasi dengan petugas kesehatan puskesmas untuk rutin mengadakan kegiatan penyuluhan kesehatan kepada kalangan ibu – ibu pengajian.

b. Bagi Penderita Asam Urat

Diharapkan untuk lebih menjaga kondisi kesehatan dengan melakukan pemeriksaan dini dan mengontrol gaya hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

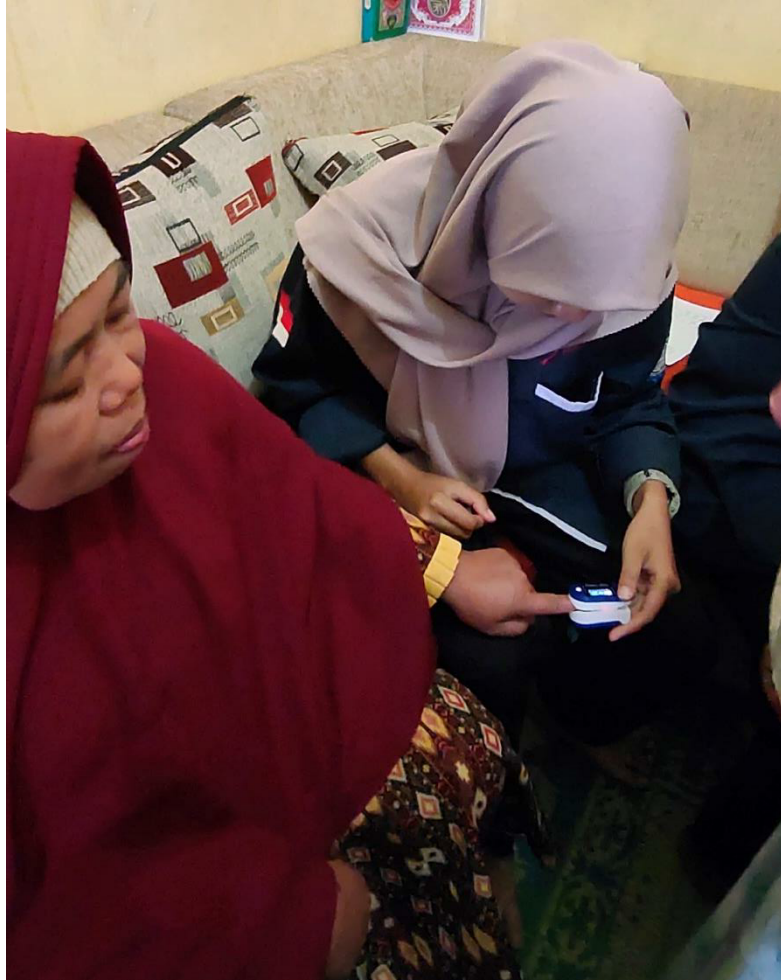
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013.
- Depkes RI. (2017). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Fauzi, A. R., & Sutjihadi. (2017). Hubungan antara Obesitas Sentral dan Hipertensi dengan Kejadian Asam Urat di Poliklinik Penyakit Dalam RSUP Dr. M. Djamil Padang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 193-201.
- Hapsari, D. M. R., & Suhartono, S. (2018). Faktor Risiko Hipertensi dan Gaya Hidup sebagai Prediktor Kejadian Hiperurisemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 7(1), 16-22.
- Rachman, A. H., Rachman, B. A., & Rasyid, A. N. (2019). Faktor Risiko Asam Urat Tinggi pada Pasien Rawat Jalan di RSUP. Dr. M. Djamil Padang Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(2), 289-294.
- Riskesdas.(2018).Laporan_Nasional_RKD201 8. Lembaga Penerbit Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Wahyuningsih, dkk. (2016). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pda Lansia Dengan Hiperurisemia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wordoyo Ungaran Kabupaten Semarang.
- WHO. (2017). WHO methods and data sources global burden of disease estimates.

LAMPIRAN – LAMPIRAN

LAMPIRAN I.

FOTO – FOTO PENYULUHAN





LAMPIRAN II

DAFTAR HADIR PENYULUHAN



JURUSAN FARMASI
(Pharmacy Program)
UNIVERSITAS PERADABAN
PERIODE 2023-2024



Sekretariat: Jalan Raya Paguyangan Km. 3 Paguyangan, Brebes 52276. Telp/WA. 0895-0777-7115.
email: hm.farmasi.peradaban@gmail.com, IG: hm.farmasi.up, website: http://farmasiundab.blogspot.com/

DAFTAR HADIR PENYULUHAN KESEHATAN

No	Nama Lengkap	Kelas	Tanda Tangan
1.	Watini		1.
2.	Umiyati kharanah		2.
3.	Sumiyati		3.
4.	Isti Muhsinah		4.
5.	Isti Karamah		5.
6.	Fasirah		6.
7.	Ibu Eni		7.
8.	Ibu Anisah		8.
9.	Ibu Eni		9.
10.	Ibu Wanti		10.
11.	Ibu Eva		11.
12.	Ibu Karmah		12.
13.	Ibu Nur		13.
14.	Ibu Hah		14.
15.	Mba Lina		15.
16.	Ibu Ayo Rahayu		16.
17.	Ibu Wariyah		17.
18.	Ibu Fia		18.
19.	Ibu Fatmahan Kholipah		19.
20.	Sumiyati		20.
21.	Eni		21.
22.	Muhsinah		22.
23.	Aeni		23.
24.	Ibu Khatmah		24.
25.	Ibu Kusipah		25.
26.	Ibu Marsita		26.
27.	Wahyuni		27.

LAMPIRAN III

BROSUR PENYULUHAN

APA ITU ASAM URAT ?

Asam urat merupakan senyawa NITROGEN yang dihasilkan dari METABOLISME didalam tubuh kita, baik itu METABOLISME PROTEIN atau METABOLISME DNA dalam tubuh kita

Gout Artritis merupakan asam urat yang mengendap pada jaringan atau sendi tubuh kita

GEJALA ASAM URAT

- Nyeri sendi yang intens. Rasa sakit yang paling parah terjadi dalam empat hingga 12 jam pertama serangan penyakit asam urat.
- Rasa tidak nyaman dalam jangka panjang.
- Peradangan dan kemerahan.
- Rentang gerak terbatas.

PENCEGAHAN & PENGOBATAN

PENGOBATAN

Obat-obatan untuk meredakan nyeri asam urat antara lain:

- Obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), seperti aspirin (Bufferin), ibuprofen (Advil, Motrin), dan naproxen (Aleve).
- Colchicine (Colcrys, Mitigare).
- Kortikosteroid.

PENCEGAHAN

- Minum banyak air untuk membantu ginjal berfungsi lebih baik dan menghindari dehidrasi.
- Berolahraga secara teratur untuk menjaga berat badan yang sehat. Sebab, berat badan ekstra meningkatkan asam urat dalam tubuh dan memberi lebih banyak tekanan pada persendian.
- Menghindari penggunaan obat-obatan tertentu. Misalnya seperti obat-obatan yang bersifat diuretik atau imunosupresan.
- +Membatasi konsumsi makanan dan minuman yang memiliki kandungan zat purin tinggi. Misalnya seperti daging merah, minuman beralkohol, hingga makanan dan minuman tinggi fruktosa.



Gout Arthritis







ASAM URAT

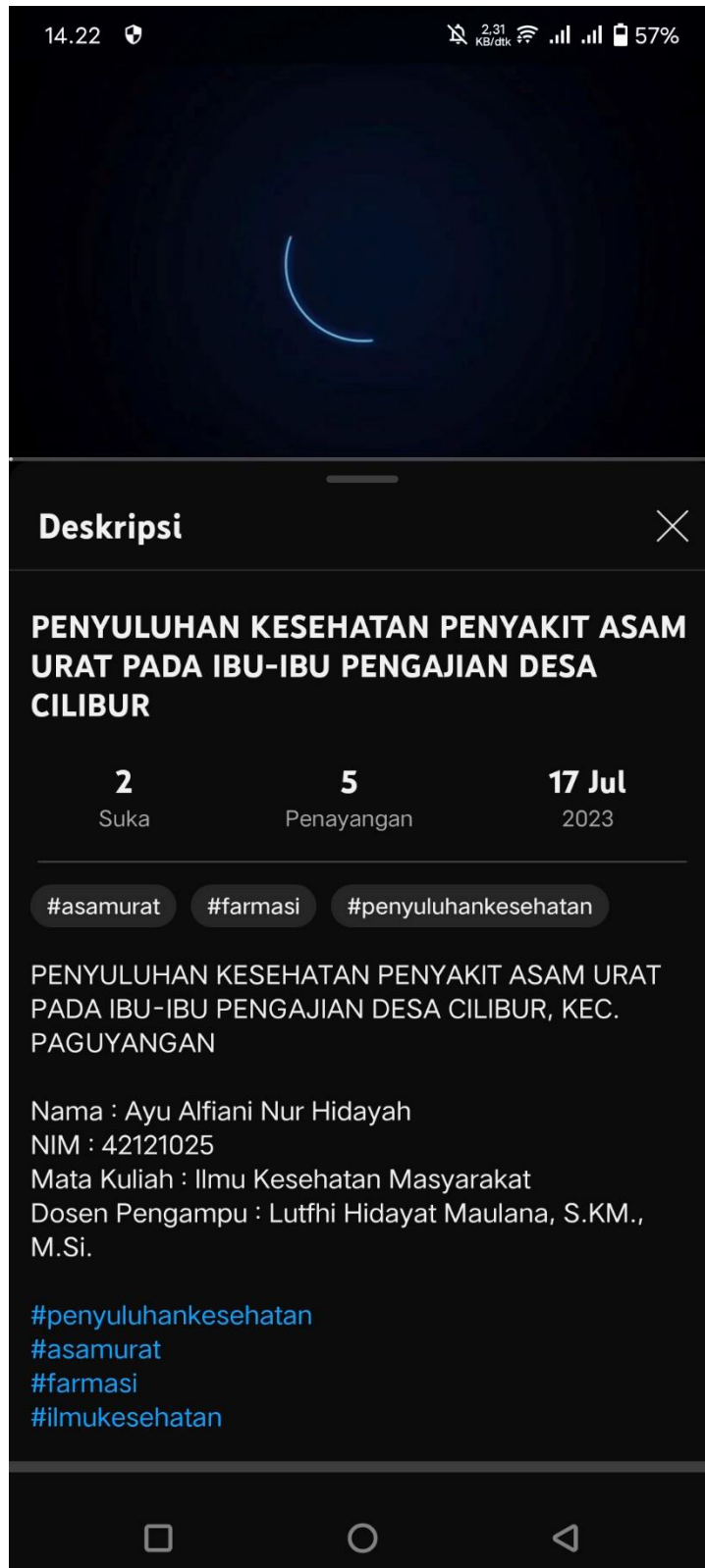
Ayu Alfiani Nur Hidayah

LAMPIRAN IV
MEDIA SOSIAL

1. Instagram



2. Youtube



LAMPIRAN V

PENGENALAN MATERI HIPERTENSI

1. Pengertian Asam Urat

Asam urat adalah senyawa kimia yang merupakan produk sampingan dari metabolisme purin dalam tubuh. Purin adalah zat yang ditemukan dalam makanan tertentu dan juga diproduksi secara alami oleh tubuh. Ketika tubuh mencerna purin, hasil sampingannya adalah asam urat.

Asam urat biasanya dilarutkan dalam darah dan diekskresikan melalui ginjal. Namun, jika tubuh memproduksi terlalu banyak asam urat atau ginjal tidak dapat mengeluarkannya dengan baik, kadar asam urat dalam darah dapat meningkat, menyebabkan kondisi yang dikenal sebagai hiperurisemia.

Penting untuk menjaga kadar asam urat dalam kisaran normal, karena kadar asam urat yang tinggi dapat menyebabkan pembentukan kristal asam urat di dalam sendi dan jaringan. Kristal ini dapat menyebabkan peradangan yang menyakitkan dan menyebabkan kondisi yang dikenal sebagai gout atau penyakit asam urat.

Kondisi hiperurisemia yang tidak diobati juga dapat menyebabkan pembentukan batu ginjal. Oleh karena itu, penting untuk memahami asam urat, mengelola pola makan, dan menjalani gaya hidup sehat untuk mencegah peningkatan kadar asam urat dan komplikasi yang mungkin terjadi.

2. Penyebab Asam Urat

Penyebab utama terjadinya asam urat adalah produksi yang berlebihan atau ekskresi yang kurang dari asam urat dalam tubuh. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat di dalam darah adalah sebagai berikut:

- a. Pola Makan Tinggi Purin: Konsumsi makanan tinggi purin dapat meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh. Makanan yang kaya purin termasuk daging merah, makanan laut (seperti ikan teri, sarden, dan kerang), daging organ (hati, ginjal), dan produk-produk olahan daging.
- b. Kelebihan Berat Badan atau Obesitas: Orang yang mengalami obesitas atau kelebihan berat badan cenderung memiliki peningkatan produksi asam urat dan mengurangi kemampuan ginjal untuk mengeluarkannya.
- c. Genetika: Faktor genetik juga dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk mengalami hiperurisemia atau kadar asam urat yang tinggi.
- d. Gaya Hidup: Kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol berlebihan dapat mempengaruhi kadar asam urat.
- e. Penyakit dan Obat-obatan: Beberapa kondisi medis seperti hipertensi, penyakit ginjal, diabetes, dan penggunaan obat-obatan tertentu (misalnya diuretik) juga dapat berkontribusi pada peningkatan kadar asam urat.

3. Tanda dan Gejala Asam Urat

Tanda dan gejala asam urat terjadi ketika kadar asam urat dalam darah meningkat dan kristal asam urat terbentuk, menyebabkan peradangan pada sendi dan jaringan. Gejala ini biasanya muncul tiba-tiba dan dapat mempengaruhi sendi tertentu. Beberapa tanda dan gejala asam urat yang umum adalah sebagai berikut:

- a. Nyeri pada Sendi: Gejala yang paling umum dari asam urat adalah nyeri pada sendi, terutama pada sendi jari kaki, kaki, tumit, pergelangan kaki, atau jari tangan. Nyeri ini dapat datang tiba-tiba dan sangat parah, biasanya pada waktu malam atau pagi hari.
- b. Kemerahan dan Pembengkakan: Sendi yang terkena asam urat dapat terlihat merah, bengkak, dan terasa panas ketika disentuh.
- c. Pergerakan Terbatas: Karena peradangan pada sendi, gerakan sendi yang terkena biasanya menjadi terbatas dan sulit.
- d. Bentuk Topi atau Benjolan di Sendi: Jika asam urat menumpuk di bawah kulit, dapat menyebabkan benjolan atau benjolan yang disebut tofi. Tofi biasanya muncul di sekitar sendi yang sering terkena, seperti tumit, jari kaki, atau jari tangan.
- e. Demam dan Malaise: Beberapa orang dengan asam urat dapat mengalami demam dan merasa lelah atau lemah secara keseluruhan.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Asam Urat

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kadar asam urat dalam tubuh. Beberapa faktor ini berkontribusi pada peningkatan produksi asam urat atau penurunan ekskresi asam urat melalui ginjal. Berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi asam urat:

- a. Pola Makan Tinggi Purin: Konsumsi makanan tinggi purin, seperti daging merah, makanan laut (seperti ikan teri, sarden, dan kerang), daging organ, dan produk olahan daging, dapat meningkatkan produksi asam urat dalam tubuh.
- b. Obesitas atau Kelebihan Berat Badan: Orang yang mengalami obesitas atau kelebihan berat badan cenderung memiliki peningkatan produksi asam urat dan mengurangi kemampuan ginjal untuk mengeluarkannya, sehingga berisiko mengalami hiperurisemia.
- c. Genetika: Faktor genetik dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk mengalami hiperurisemia atau kadar asam urat yang tinggi.
- d. Gaya Hidup: Kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol berlebihan dapat mempengaruhi kadar asam urat.
- e. Jenis Kelamin dan Usia: Pada umumnya, pria memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami hiperurisemia daripada wanita. Namun, setelah wanita memasuki fase menopause, risiko meningkat dan menjadi lebih mendekati risiko pada pria.
- f. Kondisi Medis dan Obat-obatan: Beberapa kondisi medis seperti hipertensi, penyakit ginjal, diabetes, dan penggunaan obat-obatan tertentu (misalnya diuretik) juga dapat berkontribusi pada peningkatan kadar asam urat.
- g. Diet dan Pola Konsumsi Alkohol: Diet tinggi purin dan konsumsi alkohol berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat.

5. Cara Pencegahan dan Perawatan Asam Urat

Cara pencegahan dan perawatan asam urat bertujuan untuk mengelola kadar asam urat dalam tubuh dan mencegah serangan gout serta komplikasi yang mungkin terjadi. Berikut adalah beberapa langkah pencegahan dan perawatan yang dapat membantu mengelola asam urat:

a. Perubahan Gaya Hidup:

- Mengatur Pola Makan: Hindari makanan tinggi purin seperti daging merah, makanan laut (seperti ikan teri, sarden, dan kerang), dan daging organ. Sebaliknya, pilih makanan rendah purin seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian. Minimalkan konsumsi alkohol dan permen manis yang mengandung fruktosa tinggi.
- Menghindari Obesitas: Upayakan menjaga berat badan yang sehat dengan pola makan seimbang dan rutin berolahraga.
- Minum Cukup Air: Cukupi kebutuhan cairan tubuh dengan minum air putih yang cukup setiap hari.

b. Olahraga Teratur:

Lakukan olahraga ringan hingga sedang secara teratur, seperti berjalan kaki, berenang, atau bersepeda, untuk membantu menjaga berat badan yang sehat dan memperbaiki metabolisme tubuh.

c. Hindari Stres dan Kurangi Konsumsi Alkohol:

- Stres dapat mempengaruhi kadar asam urat dalam tubuh, jadi penting untuk mengelola stres dengan baik.
- Jika Anda mengonsumsi alkohol, batasi atau hindari konsumsi alkohol berlebihan, karena alkohol dapat mempengaruhi metabolisme asam urat.

d. Minum Obat Sesuai Petunjuk Dokter:

Jika Anda memiliki hiperurisemia atau sering mengalami serangan gout, dokter mungkin akan meresepkan obat-obatan untuk mengelola kadar asam urat. Pastikan untuk mengonsumsi obat sesuai dengan petunjuk dokter dan mengikuti perawatan yang direkomendasikan.

e. Pergi ke Dokter secara Teratur:

Rutin menjalani pemeriksaan kesehatan untuk memantau kadar asam urat dan memeriksa kondisi kesehatan yang mungkin berhubungan dengan asam urat, seperti tekanan darah tinggi atau penyakit ginjal.

6. Bagi Orang Yang Sudah Sakit

Bagi orang yang sudah mengalami hiperurisemia atau serangan gout, langkah-langkah perawatan yang tepat dapat membantu mengurangi gejala dan mengelola kondisi secara efektif. Berikut adalah beberapa langkah perawatan yang direkomendasikan bagi orang yang sudah mengalami asam urat tinggi atau serangan gout:

- a. Obat-obatan:
 - Antiinflamasi nonsteroid (NSAID): Digunakan untuk mengurangi peradangan dan mengurangi nyeri selama serangan gout. Contoh NSAID termasuk ibuprofen atau naproxen. Penggunaan NSAID harus sesuai dengan dosis dan petunjuk dokter.
 - Obat Colchicine: Digunakan untuk mengurangi peradangan dan mengurangi serangan gout. Obat ini juga harus dikonsumsi sesuai dengan dosis dan petunjuk dokter.
 - Obat Pengurang Asam Urat: Dalam beberapa kasus, dokter mungkin meresepkan obat yang membantu mengurangi produksi asam urat atau meningkatkan ekskresi asam urat melalui ginjal. Contoh obat ini termasuk allopurinol atau febuxostat.
- b. Istirahat dan Penyembuhan:
 - Selama serangan gout, beristirahatlah untuk mengurangi beban pada sendi yang terkena.
 - Kompres dingin dapat membantu mengurangi peradangan dan nyeri pada sendi yang bengkak.
 - Perubahan Pola Makan:
 - Hindari makanan tinggi purin seperti daging merah, makanan laut, dan daging organ.
 - Konsumsi makanan rendah purin seperti sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian.
 - Hindari minuman manis yang mengandung fruktosa tinggi.
- c. Perubahan Gaya Hidup:
 - Hindari atau batasi konsumsi alkohol.
 - Kurangi stres dan pastikan tidur yang cukup untuk mendukung kesehatan tubuh.
- d. Pengelolaan Kondisi Penyerta:

Jika Anda memiliki kondisi kesehatan lain seperti hipertensi atau diabetes, pastikan untuk mengelola kondisi tersebut dengan baik, karena kondisi-kondisi tersebut dapat mempengaruhi kadar asam urat.

7. Makanan Yang Dianjurkan Dan Dihindari

Untuk mengelola kadar asam urat dan mencegah serangan gout, berikut adalah beberapa makanan yang dianjurkan dan dihindari:

- a. Makanan yang Dianjurkan:
 - Sayuran: Sayuran rendah purin seperti bayam, kentang, brokoli, wortel, lobak, mentimun, dan kacang hijau.
 - Buah-buahan: Buah-buahan rendah purin seperti apel, ceri, pisang, pepaya, pir, dan semangka.
 - Biji-bijian dan Kacang-kacangan: Biji-bijian utuh, seperti gandum utuh, oatmeal, dan kacang-kacangan seperti kacang almond dan kacang kenari.
 - Produk Susu Rendah Lemak: Susu rendah lemak atau susu rendah lemak lainnya, seperti yogurt rendah lemak.

- Air Putih: Pastikan untuk minum cukup air putih setiap hari untuk membantu mengeluarkan asam urat melalui ginjal.
- b. Makanan yang Dihindari:
- Daging Merah: Daging merah dan produk olahan daging, seperti daging sapi, domba, dan babi.
 - Makanan Laut: Ikan teri, sarden, kerang, udang, dan ikan layur dikenal memiliki kandungan purin yang tinggi.
 - Daging Organ: Hati, ginjal, dan jantung mengandung purin tinggi dan sebaiknya dihindari.
 - Minuman Manis: Minuman yang mengandung fruktosa tinggi, seperti minuman ringan atau minuman manis lainnya, dapat meningkatkan risiko hiperurisemia.
 - Minuman Beralkohol: Alkohol dapat mengganggu pengeluaran asam urat dari tubuh dan meningkatkan kadar asam urat.
 - Asparagus dan Jamur: Asparagus dan jamur mengandung purin, sehingga sebaiknya dikonsumsi dengan batas.
8. Pengobatan Tradisional Dan Generik Untuk Asam Urat

Pengobatan tradisional dan generik untuk asam urat dapat membantu mengurangi gejala dan mengelola kondisi secara efektif. Namun, sebelum mencoba pengobatan apa pun, sangat penting untuk berkonsultasi dengan dokter atau ahli kesehatan terlebih dahulu untuk mendapatkan diagnosis yang akurat dan rekomendasi pengobatan yang sesuai. Berikut beberapa pengobatan tradisional dan generik yang umum digunakan untuk asam urat:

- a. Pengobatan Tradisional:
- Jahe: Jahe dikenal memiliki sifat antiinflamasi alami, yang dapat membantu mengurangi peradangan pada serangan gout. Anda bisa mengonsumsi jahe dalam bentuk teh jahe atau menambahkannya ke dalam makanan.
 - Kunyit: Kunyit memiliki sifat antiinflamasi dan dapat membantu meredakan nyeri dan peradangan pada sendi yang terkena. Anda bisa mengonsumsi kunyit dalam bentuk teh kunyit atau menambahkannya ke dalam masakan.
 - Bawang Putih: Bawang putih memiliki sifat antiinflamasi dan dianggap memiliki efek mengurangi kadar asam urat dalam darah. Bawang putih dapat dikonsumsi mentah atau dimasak dalam makanan.

b. Pengobatan Generik:

- NSAID (Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs): Obat antiinflamasi nonsteroid, seperti ibuprofen atau naproxen, dapat membantu mengurangi peradangan dan nyeri selama serangan gout.
- Colchicine: Obat ini dapat mengurangi peradangan dan meredakan nyeri pada serangan gout. Penggunaan colchicine harus sesuai dengan dosis dan petunjuk dokter karena dosis yang tinggi dapat menyebabkan efek samping.
- Obat Pengurang Asam Urat: Obat seperti allopurinol atau febuxostat membantu mengurangi produksi asam urat dalam tubuh dan dapat digunakan untuk mengelola hiperurisemia.