

PENINGKATAN KESADARAN MASYARAKAT MELALUI PENYULUHAN DAN PEMERIKSAAN UNTUK PENCEGAHAN ASAM URAT DI DESA BAHAGIA

Bayu Eka Kurniawan^{1*}, Siti Zahra M. Nyombali², Yunita Ratnawati³, Nia Rahmadani⁴, Michelle Petuna⁵, Derawati M Tiban⁶, Mey Mutmainnah⁷, Aulia Nurrahmadani⁸, Sri Rahayu⁹, Siti Marwah¹⁰, Nirwa T¹¹

¹⁻¹¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara

Email Korespondensi: bayu@uwn.ac.id

Disubmit: 27 September 2024

Diterima: 09 Maret 2026

Diterbitkan: 01 April 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v9i4.17739>

ABSTRAK

Desa Bahagia terletak di kecamatan Palolo, kabupaten Sigi, provinsi Sulawesi Tengah. Masyarakat mayoritas bekerja sebagai petani. Berdasarkan hasil pengkajian asam urat merupakan penyakit terbanyak diakibatkan oleh kebiasaan mengonsumsi alkohol dan pola makan serta kurangnya pengetahuan terkait penyakit asam urat dan penanganannya. Pisang adalah salah satu pangan lokal di desa bahagia yang memiliki kandungan gizi yaitu karbohidrat, protein dan serat yang bermanfaat untuk mengobati penyakit asam urat, hal ini menjadi rujuk utama sebagai bentuk alternatif pengobatan penyakit asam urat. Untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terkait penyakit asam urat dan pemanfaatan buah-buahan. Menggunakan metode penyuluhan dan diskusi, evaluasi untuk menilai pengetahuan masyarakat melalui kuesioner pre-test dan post-test. Materi yang digunakan melalui media power point yang berisikan tentang penyakit asam urat. Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang diberikan, terdapat perbedaan nilai dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan sebanyak 90%. Dari perbandingan hasil tersebut terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman Masyarakat mengenai materi yang diberikan. Selain itu dilakukan pembagian buah-buahan pisang. Hasil wawancara Masyarakat mengalami peningkatan pengetahuan untuk memanfaatkan pisang sebagai alternatif pengobatan dan mulai memanfaatkan pisang untuk mengurangi asam urat. Adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit asam urat dan pemanfaatan pisang sebagai salah satu Upaya pencegahan asam urat.

Kata Kunci: Asam Urat, Pengetahuan, Penyuluhan.

ABSTRACT

Bahagia Village is located in Palolo sub-district, Sigi district, Central Sulawesi province. The majority of the community works as farmers. Based on the results of the study, gout is the most common disease caused by the habit of consuming alcohol and diet, as well as a lack of knowledge regarding gout and its treatment. Bananas are one of the local foods in the happy village that contain nutrients, namely carbohydrates, protein, and fiber, which are useful for treating gout. This is the main reference as an alternative form of gout

treatment. To increase knowledge and awareness regarding gout and the use of fruits. Using counseling and discussion methods, an evaluation to assess community knowledge through pre-test and post-test questionnaires. The material used is through PowerPoint media containing gout. Based on the results of the pre-test and post-test given, there is a difference in value from before and after the counseling given as much as 90%. From the comparison of these results, there is an increase in community knowledge and understanding of the material given. In addition, bananas were distributed. The results of interviews with the community have increased knowledge of using bananas as an alternative treatment, and have begun to use bananas to reduce gout. There is an increase in public knowledge about gout and the use of bananas as an effort to prevent gout.

Keywords: *Counseling, Gout, Knowledge.*

1. PENDAHULUAN

Penyakit asam urat merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya semakin meningkat pada masyarakat baik di negara maju maupun berkembang. Hal ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan faktor genetik. Jika tidak ditangani dengan baik, penyakit ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius, antara lain nyeri sendi, pembengkakan, bahkan kerusakan organ. Asam urat juga merupakan masalah serius di Indonesia, terutama mengingat angka kejadiannya yang semakin meningkat dan dampaknya terhadap kualitas hidup masyarakat (Amran *et al.*, 2024). Asam urat merupakan penyakit metabolisme (*Metabolic sydrom*) yang disebabkan oleh peningkatan kadar asam urat dalam darah akibat pola makan tinggi purin. Kadar asam urat yang tinggi dalam darah disebut hiperurisemia. Oleh karena itu, dianjurkan untuk mengikuti diet rendah purin untuk menurunkan kadar asam urat darah (Arsa *et al.*, 2021).

Kadar asam urat darah normal adalah 0,18 hingga 0,42 mmol/l untuk pria dan 0,13 hingga 0,34 mmol/l (2,2 hingga 5,7 mg/dl) untuk wanita. Asam urat mempunyai dampak yang berbeda-beda, maka penyakit asam urat dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor yang disebut faktor risiko yang dapat menimbulkan gangguan dan kerugian kesehatan. Faktor penyebab asam urat, seperti usia, mengonsumsi makanan tinggi purin, dan minum alkohol. Masyarakat masih belum memahami bahwa asupan purin yang berlebihan dapat meningkatkan kadar asam urat dan mungkin berdampak di kemudian hari. Zat purin biasanya terdapat pada makanan yang mengandung protein (Aminah *et al.*, 2022). 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 penyakit asam urat (Amran *et al.*, 2024)

Menurut (Therik, 2019), upaya pencegahan peningkatan kadar asam urat dalam darah dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain mengobati asam urat hingga kembali normal, menerapkan pola hidup sehat serta menjaga pola makan yang baik, termasuk mengurangi konsumsi. Makanan kaya purin, kurangi asupan alkohol berlebihan, olah raga dan perbanyak minum air putih, karena banyak minum air putih dapat membantu

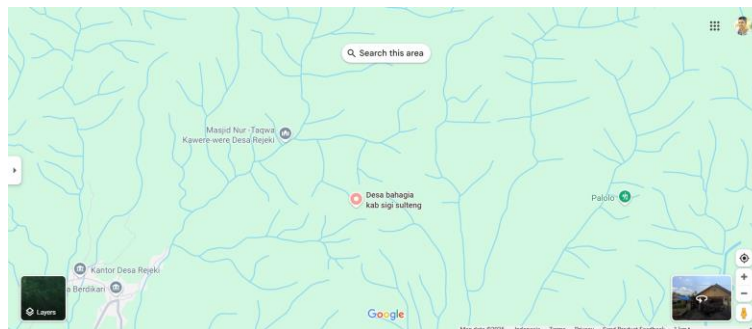
mengeluarkan purin dari tubuh melalui urin. Agar upaya ini dapat terlaksana dengan sukses, maka perlu dilakukan sosialisasi melalui penyuluhan kesehatan.

Salah satu bentuk kegiatan yang dilakukan mahasiswa KKN Universitas Widya Nusantara, sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan kesehatan serta pemeriksaan kesehatan secara gratis. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pencegahan asam urat.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Berdasarkan dari hasil pengkajian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa angka tertinggi masalah kesehatan di Dusun II Desa Bahagia sebanyak 25 orang. Penyebab terjadinya peningkatan asam urat diakibatkan karena kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai pola makan dan pola hidup. Pada saat pengkajian mayoritas masyarakat yang mengatakan bahwa mereka lebih sering mengonsumsi sayuran hijau dan kacang-kacangan seperti kangkung, buncis, kacang panjang serta tahu tempe sehingga mengakibatkan kambuhnya penyakit asam urat setelah mengonsumsi makanan tersebut.

Dari hasil analisis diatas dan hasil observasi yang dilakukan dengan pengamatan langsung dan wawancara dengan masyarakat sekitar dapat disimpulkan beberapa permasalahan yaitu (1) Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit asam urat, (2) Kurang patuh terhadap pola makan serta pola hidup masyarakat.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan Penyuluhan di Desa Bahagia

3. KAJIAN PUSTAKA

Asam urat atau biasa dikenal dengan gout arthritis merupakan penyakit yang disebabkan oleh penumpukan kristal monosodium urat di dalam tubuh. Akumulasi kristal monosodium yang berlebihan di dalam tubuh dapat menyebabkan gout atau arthritis gout itu sendiri. Asam nukleat yang terdapat pada inti sel tubuh merupakan salah satu komponen purin yang akan menyebabkan terjadinya asam urat didalam tubuh, Konsumsi bahan makanan yang mengandung purin dapat meningkatkan kadar asam urat kadar meningkat 0,5 hingga 0,75 g/ml per purin yang dikonsumsi (Jaliana *et al.*, 2018). Peningkatan kadar asam urat yang berlebihan dapat disebabkan oleh dua penyebab utama yaitu produksi asam urat yang berlebihan dalam tubuh atau gangguan pada pembuangan asam urat oleh tubuh. Produksi asam

urat berlebih dapat dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi, asupan alkohol, dan obesitas. Di sisi lain, gangguan ekskresi dapat dipengaruhi oleh obat-obatan seperti diuretik, penyakit ginjal, atau keracunan, kadar asam urat dalam tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor, contohnya yaitu pola makan yang salah memilih makanan yang mengandung purin dan gaya hidup (Ridhoputrie *et al.*, 2019). Umumnya purin didapat dari bahan makanan serta pola makan yang mengandung purin berlebih dapat menyebabkan seseorang menderita asam urat. Masyarakat umum kurang memperhatikan pola makan yang didalamnya mengandung purin baik seperti frekuensi makan, jenis bahan makanan dan jumlah makanan sehingga masyarakat umum kurang memperhatikan fakta bahwa asupan purin yang berlebihan dapat meningkatkan kadar asam urat didalam darah (Ridhoputrie *et al.*, 2019).

Menurut penelitian Sholihah (2014), peningkatan kadar asam urat dalam darah tidak hanya menyebabkan asam urat, namun juga merupakan prediktor kuat kematian akibat kerusakan kardiovaskular. Hal ini disebabkan rendahnya kesadaran masyarakat akan kesehatan, masih banyak masyarakat yang mengonsumsi makanan tanpa memerhatikan kandungannya. Rendahnya kesadaran masyarakat akan kesehatan, di mana mayoritas warga yang masih mengonsumsi makanan tanpa memerhatikan kandungan nutrisinya, terutama yang dapat memicu penyakit seperti asam urat. Makanan yang tinggi purin, seperti kangkung, buncis, kacang panjang serta makanan olahan lainnya, sering dikonsumsi tanpa disertai pengetahuan yang memadai mengenai dampaknya terhadap kesehatan. Kondisi ini diperparah dengan kurangnya pemeriksaan kesehatan secara berkala, yang menyebabkan gejala awal asam urat sering muncul.

Melalui penyuluhan dan pemeriksaan rutin, diharapkan masyarakat Dusun 2, Desa Bahagia, Kecamatan Palolo, dapat lebih memahami pentingnya menjaga pola makan sehat serta melakukan deteksi dini terhadap penyakit seperti asam urat. Penyuluhan akan memberikan informasi mengenai pola makan yang tepat, pentingnya konsumsi air yang cukup, serta aktivitas fisik yang mendukung pencegahan penyakit ini. Sementara itu, pemeriksaan gratis yang dilakukan diharapkan dapat membantu mendeteksi adanya peningkatan kadar asam urat, sehingga langkah-langkah pencegahan atau pengobatan bisa segera diambil. Dengan pendekatan ini, diharapkan kesadaran dan perilaku masyarakat terkait pencegahan asam urat akan semakin baik, sehingga dapat mengurangi risiko komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

4. METODE

- a. Dalam pengabdian masyarakat menggunakan metode partisipatif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat melalui penyuluhan dan pemeriksaan terkait pencegahan asam urat di Dusun 2 Desa Bahagia Kecamatan Palolo Kabupaten Sigi.
- b. Dalam kegiatan penyuluhan dan pemeriksaan gratis serta pembagian buah-buahan masyarakat yang hadir sebanyak 25 orang yang dilaksanakan di Kantor Desa Bahagia di hadiri oleh Kepala Desa beserta Dosen Pembimbing Lapangan.
- c. Berikut adalah penjelasan langkah-langkah pelaksanaan penyuluhan dan pemeriksaan untuk pencegahan asam urat di Dusun 2, Desa Bahagia, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi sebagai berikut:

- 1) Perencanaan
Pada tahap perencanaan diawali dengan mengidentifikasi masalah-masalah yang mungkin muncul dimasyarakat. Kemudian melakukan pengkajian terkait masalah kesehatan terbanyak yang diderita oleh masyarakat, setelah itu dilakukan pengolahan data dari hasil pengkajian sebelumnya.
Kemudian melakukan penyusunan materi penyuluhan dengan membuat materi penyuluhan dalam bentuk leaflet, ppt presentasi mengenai pengertian asam urat, penyebab asam urat, gejala penderita asam urat dan cara pencegahan. Setelah itu mulai menyusun jadwal pelaksanaan penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan yang telah disetujui oleh Kepala Desa.
- 2) Pelaksanaan Penyuluhan
Penyuluhan kesehatan dilaksanakan pada tanggal 11 September 2024 yang bertempat di Kantor Desa Bahagia dan di ikuti 25 orang. Kegiatan diawali dengan pengisian daftar hadir dan pembagian leaflet serta pembukaan dan sambutan dari pihak Kepala Desa. Kemudian penjelasan materi penyuluhan mengenai pengertian asam urat, penyebab asam urat, gejala penderita asam urat dan cara pencegahan. Selanjutnya melakukan diskusi dengan membuka sesi tanya jawab kepada masyarakat.
- 3) Tahap Penutupan
Setelah selesai dilakukan pemberian materi dan sesi diskusi dan tanya jawab, dilakukan pemeriksaan kesehatan masyarakat berupa pemeriksaan asam urat untuk mengetahui kadar asam urat dalam darah masyarakat.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di RT 4, 5, dan 6 Desa Bahagia bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit asam urat serta upaya pencegahannya melalui pemanfaatan buah-buahan. Berdasarkan hasil kegiatan yang telah dilakukan terhadap 25 peserta, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi penyuluhan kesehatan, tingkat pengetahuan masyarakat mengenai penyakit asam urat masih relatif rendah. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebanyak 8 orang (32,2%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik, 12 orang (48,8%) dalam kategori cukup baik, dan 5 orang (20,0%) dalam kategori kurang baik. Selain itu, nilai rata-rata pre-test peserta hanya mencapai sekitar 50%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat belum memahami secara optimal mengenai penyakit asam urat, khususnya terkait penyebab, pencegahan, serta pengelolaan penyakit melalui pola makan sehat.

Rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat mengenai penyakit asam urat sebelum dilakukan intervensi merupakan kondisi yang umum ditemukan di masyarakat. Pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang. Menurut teori perilaku kesehatan yang dikemukakan oleh Notoatmodjo, pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang kemudian menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku seseorang terhadap kesehatan (Notoatmodjo, 2018). Dengan demikian,

keterbatasan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit asam urat dapat berdampak pada kurangnya kesadaran masyarakat dalam melakukan upaya pencegahan penyakit tersebut.

Setelah dilakukan intervensi berupa penyuluhan kesehatan secara langsung kepada masyarakat dengan menggunakan media power point dan metode penyampaian yang interaktif, terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan. Hasil post-test menunjukkan bahwa sebanyak 25 orang peserta (91,9%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat yang signifikan setelah diberikan edukasi kesehatan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan mampu memberikan pemahaman yang lebih baik kepada masyarakat mengenai penyakit asam urat, mulai dari pengertian, faktor penyebab, tanda dan gejala, komplikasi, hingga upaya pencegahannya.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan masyarakat dalam kegiatan ini tidak terlepas dari metode penyuluhan yang digunakan. Penyampaian materi secara tatap muka dengan dukungan media visual seperti power point yang dilengkapi gambar dan penjelasan yang sederhana dapat meningkatkan perhatian serta mempermudah masyarakat dalam memahami informasi yang disampaikan. Dalam pendidikan kesehatan, penggunaan media pembelajaran yang menarik dan komunikatif dapat meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kesehatan kepada masyarakat. Metode edukasi yang interaktif memungkinkan masyarakat untuk lebih aktif dalam menerima informasi sehingga pesan kesehatan dapat tersampaikan dengan lebih efektif.

Selain pemberian informasi mengenai penyakit asam urat, kegiatan ini juga memberikan edukasi terkait pemanfaatan buah-buahan sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit asam urat. Dalam kegiatan ini, masyarakat diperkenalkan dengan pemanfaatan buah pisang sebagai salah satu bahan alami yang dapat membantu mengontrol kadar asam urat. Pisang diketahui memiliki kandungan purin yang rendah sehingga relatif aman dikonsumsi oleh penderita asam urat. Selain itu, pisang juga mengandung vitamin C dan antioksidan yang berperan dalam membantu menurunkan kadar asam urat dalam darah. Menurut Dalbeth, Merriman, dan Stamp (2016), pengelolaan penyakit gout atau asam urat tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga melalui pengaturan pola makan dan gaya hidup sehat, termasuk konsumsi makanan yang rendah purin dan kaya antioksidan.

Secara global, penyakit asam urat merupakan salah satu penyakit metabolik yang prevalensinya terus meningkat, terutama pada kelompok usia dewasa dan lansia. Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa penyakit tidak menular seperti gout arthritis menjadi salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat akibat perubahan pola makan, gaya hidup, dan kurangnya aktivitas fisik masyarakat (World Health Organization, 2020). Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan kepada masyarakat menjadi salah satu strategi penting dalam mengendalikan peningkatan kasus penyakit tersebut.

Hasil kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aminah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi kesehatan mengenai pengelolaan penyakit asam urat dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sekitar 75% responden mengalami peningkatan

pengetahuan setelah diberikan penyuluhan kesehatan mengenai pengobatan dan penanganan penyakit asam urat. Selain itu, rerata peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi penyuluhan berada pada kisaran angka 90%. Temuan tersebut memperkuat hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan, dimana sebagian besar peserta mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan.

Berdasarkan hasil dan pembahasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai penyakit asam urat serta upaya pencegahannya. Peningkatan pengetahuan masyarakat setelah diberikan edukasi menunjukkan bahwa informasi kesehatan yang diberikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh masyarakat. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan sikap dan perilaku masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat, khususnya dalam menjaga pola makan dan memanfaatkan bahan alami seperti buah-buahan untuk membantu mencegah peningkatan kadar asam urat.

Dengan demikian, sintesis dari hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara sistematis melalui metode penyuluhan tatap muka, penggunaan media pembelajaran yang menarik, serta demonstrasi pemanfaatan bahan alami dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat secara signifikan mengenai penyakit asam urat dan upaya pencegahannya. Peningkatan pengetahuan ini merupakan langkah awal yang penting dalam upaya promotif dan preventif untuk menurunkan risiko kejadian asam urat di masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan yang berkelanjutan perlu terus dilakukan sebagai bagian dari strategi peningkatan derajat kesehatan masyarakat.



Gambar 2. Pemberian Materi Penyuluhan

6. KESIMPULAN

Pemahaman terkait penyakit asam urat dan pemanfaatan buah-buahan untuk pencegahan asam urat dengan rerata peningkatan setelah dilakukan penyuluhan mengenai asam urat sebesar (90%). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap masyarakat. Hampir seluruh peserta yang hadir di desa bahagia aktif mengikuti kegiatan penyuluhan dengan memperhatikan materi yang diberikan dengan sungguh-sungguh dan memberikan pertanyaan saat ada yang ingin lebih diketahui. Adanya perubahan peningkatan pengetahuan dan

pemahaman peserta penyuluhan bahkan peserta akan berupaya mengatasi asam urat dengan mengkonsumsi buah-buahan yang telah diajarkan dengan tujuan dapat mengurangi penyakit asam urat. Diharapkan tenaga kesehatan dan pihak puskesmas dapat membantu masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang penyakit asam urat. Selain itu, diharapkan masyarakat desa bahagia RT 4, 5, dan 6 untuk bisa memperhatikan kesehatannya terkhusus permasalahan penyakit asam urat dimulai dengan menghindari faktor risiko Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian asam urat antara terlalu banyak konsumsi makanan yang mengandung tinggi purin, seperti kacang-kacangan, danjeruan ayam. Masyarakat harus merubah pola makan dengan cara mengkonsumsi buah-buahan dan menghindari makanan yang mengandung tinggi purin.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, E., Sari, D., & Putri, R. (2022). Efektivitas kompres hangat terhadap penurunan nyeri pada penderita gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Pulosari Kabupaten Pandeglang Banten. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 1-7.
- Amran, R., Yusuf, M., & Haris, A. (2024). Upaya pencegahan dan pengelolaan penyakit asam urat di komunitas. *Oshada: Jurnal Kesehatan*, 1(2), 1-4. <https://doi.org/10.62872/egzd2y53>
- Arsa, P. S. A., Dewi, N. K., & Mahendra, I. G. (2021). Profil karakteristik individu terhadap kejadian hiperurisemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(1), 28-33. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i1.244>
- Choi, H. K., Atkinson, K., Karlson, E. W., Willett, W., & Curhan, G. (2019). Purine-rich foods, dairy and protein intake, and the risk of gout in men. *New England Journal of Medicine*, 380(11), 1093-1103.
- Dalbeth, N., Merriman, T. R., & Stamp, L. K. (2016). Gout. *The Lancet*, 388(10055), 2039-2052.
- Fitriana, L., & Wulandari, D. (2020). Hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 102-109.
- Jaliana, J., Bahar, H., & Bintara, A. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian asam urat pada usia 20-44 tahun. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 1-13.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kuo, C. F., Grainge, M. J., Zhang, W., & Doherty, M. (2017). Global epidemiology of gout: prevalence, incidence and risk factors. *Nature Reviews Rheumatology*, 13(11), 649-662.
- Kurniawati, D., & Prasetyo, A. (2019). Edukasi kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit degeneratif. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 7(1), 15-22.
- Liu, R., Han, C., Wu, D., Xia, X., Gu, J., Guan, H., & Shan, Z. (2018). Prevalence of hyperuricemia and gout in mainland China. *Scientific Reports*, 8, 1-8.
- Muttaqin, A. (2017). *Asuhan keperawatan gangguan sistem muskuloskeletal*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*.

- Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, N. A., & Rahmawati, D. (2021). Hubungan konsumsi makanan tinggi purin dengan kadar asam urat. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(3), 150-157.
- Ridhoputrie, M., Widyaningsih, E. N., & Nugroho, A. (2019). Hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kadar asam urat pralansia dan lansia. *Herb-Medicine Journal*, 2(1), 43-50. <https://doi.org/10.30595/hmj.v2i1.3481>
- Sholihah, F. M. (2018). Diagnosis and treatment gout arthritis. *Majority*, 7(2), 39-45.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2018). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (14th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sukarmin. (2017). *Asuhan keperawatan pada sistem muskuloskeletal*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suryani, E., & Wibowo, A. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan masyarakat tentang penyakit asam urat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 45-52.
- Terkeltaub, R. (2018). Update on gout: New therapeutic strategies and options. *Nature Reviews Rheumatology*, 14(1), 30-38.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on healthy diet and prevention of non-communicable diseases*. Geneva: WHO.
- Widodo, A., & Handayani, S. (2019). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap perubahan perilaku hidup sehat masyarakat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 50-56.
- Yatim, F. (2017). *Penyakit tulang dan sendi*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Zhang, Y., & Jordan, J. M. (2017). Epidemiology of gout. *Rheumatic Disease Clinics of North America*, 43(2), 255-266.