
PENYULUHAN DIET RENDAH PURIN KEPADA LANSIA PESERTA SENAM PAGI DI PUSKESMAS WAYHALIM 1

Upik Febriani¹, Darma Dian Nora², Mishella Dea Anastacia³, Muh Wagen Julioka Diorite Malik⁴, Muhamad Dimas Taufiqurrohman Trisnawan⁵, Muhamad Hudan Zuhron⁶, Muhamad Misbah Almunir⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Malahayati

Email: muhammadwagen@gmail.com

ABSTRAK: Penyuluhan Diet Rendah Purin kepada Lansia Peserta Senam Pagi.

Penyakit akibat peningkatan kadar asam urat merupakan masalah kesehatan yang sering dialami lansia, terutama yang memiliki pola makan tinggi purin. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui edukasi kesehatan yang mudah dipahami. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan lansia mengenai diet rendah purin melalui penyuluhan langsung. Penyuluhan diberikan kepada sekitar 70 peserta senam pagi dengan metode ceramah menggunakan bahasa sederhana dan pembagian pamflet berisi informasi makanan tinggi purin, makanan rendah purin, serta cara mengatur pola makan harian. Kegiatan berlangsung interaktif dan peserta mampu menyebutkan kembali poin penting mengenai diet rendah purin. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya pengaturan asupan purin untuk mencegah peningkatan kadar asam urat. Kegiatan penyuluhan sederhana ini dinilai efektif sebagai langkah promotif untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada lansia.

Kata Kunci: Diet Rendah Purin, Asam Urat, Lansia, Penyuluhan Kesehatan.

ABSTRACT: Counseling on Low-Purine Diet for Elderly Participants of Morning.

Elevated uric acid levels are a common health problem among the elderly, particularly those with dietary patterns high in purine. Preventive efforts can be implemented through simple and understandable health education. This activity aimed to improve the elderly's knowledge regarding a low-purine diet through direct counseling. The counseling was delivered to approximately 70 morning exercise participants using a lecture method and distribution of pamphlets containing information on high-purine foods, low-purine foods, and daily dietary management. The session was interactive, and participants were able to recall key points related to low-purine dietary guidelines. The results showed an increase in participants' understanding of the importance of regulating purine intake to prevent elevated uric acid levels. This simple counseling activity proved effective as a promotive effort to encourage healthy living behaviors among the elderly.

Keywords: Low-Purine Diet, Urine Acid, Elderly, Health Education.

A. PENDAHULUAN

Hiperurisemia dan gout merupakan gangguan kesehatan yang sering ditemukan pada lansia dan dapat menyebabkan keluhan nyeri sendi, menurunnya mobilitas, serta penurunan kualitas hidup. Salah satu faktor utama yang memengaruhi peningkatan kadar asam urat adalah

pola konsumsi makanan tinggi purin, sehingga edukasi mengenai pengaturan diet menjadi salah satu strategi penting dalam pencegahan dan penatalaksanaan kondisi ini. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan lansia mengenai diet purin memiliki hubungan dengan kadar asam urat yang mereka miliki, di mana pemahaman yang lebih baik berkontribusi pada kontrol kadar asam urat yang lebih optimal (Husnah & Chamayasinta, 2012).

Asupan nutrisi berperan signifikan dalam kejadian hiperurisemia. Makanan yang mengandung purin tinggi seperti jeroan, daging merah, dan beberapa jenis makanan laut dapat meningkatkan produksi asam urat, sedangkan makanan rendah purin dapat membantu menurunkan risikonya (Marnata, Solehati & Novelya, 2021). Selain itu, kemampuan lansia untuk mengatur pola makan rendah purin telah terbukti berhubungan dengan kadar asam urat yang lebih stabil. Yanti (2020) menemukan bahwa lansia yang mampu mengelola diet rendah purin dengan baik memiliki kadar asam urat yang lebih terkontrol dibandingkan mereka yang kurang mampu mengatur pola makannya.

Intervensi pendidikan kesehatan diketahui efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku, termasuk terkait diet rendah purin. Studi yang dilakukan oleh Srimawati, Fauzia dan Risna (2022) menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan secara langsung dapat meningkatkan pemahaman lansia mengenai pemilihan makanan rendah purin serta langkah pencegahan hiperurisemia.

Lansia yang tergabung dalam kegiatan komunitas seperti senam pagi merupakan kelompok yang potensial untuk menerima intervensi promosi kesehatan karena partisipasi dan motivasi mereka yang relatif tinggi. Namun, belum banyak laporan mengenai kegiatan penyuluhan yang memadukan metode ceramah dengan media cetak sederhana seperti pamflet sebagai sarana edukasi. Oleh sebab itu, penyuluhan diet rendah purin kepada lansia yang mengikuti senam pagi menjadi penting untuk meningkatkan pengetahuan mereka dalam mengelola asupan purin.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan diet rendah purin melalui metode ceramah dan pembagian pamflet dalam meningkatkan pemahaman lansia peserta senam pagi sebagai upaya pencegahan hiperurisemia

B. METODE PENELITIAN

Kegiatan ini merupakan penyuluhan kesehatan mengenai diet rendah purin yang ditujukan kepada kelompok lansia peserta senam pagi. Penyuluhan dilaksanakan pada hari Jumat, 21 November 2025 pukul 08.30 WIB di Puskesmas Way Halim, Kota Bandar Lampung, dan dihadiri oleh sekitar 70 orang peserta lansia.

Kegiatan menggunakan metode edukasi kesehatan berbasis ceramah dan pembagian media edukatif berupa pamflet. Tidak dilakukan pengambilan data kuantitatif seperti penilaian pengetahuan, pemeriksaan kadar asam urat, maupun pengisian kuesioner.

Pelaksanaan kegiatan meliputi: (1) pembukaan dan penjelasan tujuan, (2) penyampaian materi mengenai pengertian purin, makanan tinggi dan rendah purin, serta cara mengatur pola makan, (3) pembagian pamflet, (4) sesi tanya jawab, dan (5) penutupan dengan penekanan poin-poin penting.

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mengenai prinsip diet rendah purin sebagai upaya pencegahan hiperurisemia dan gout, mengingat asupan purin memiliki peran besar dalam peningkatan kadar asam urat pada kelompok usia lanjut (Lee, Oh & Kim, 2021). Edukasi kesehatan terbukti mampu mendorong perubahan perilaku konsumsi dan meningkatkan kemampuan lansia dalam mengatur pola makan yang lebih sehat (Prabowo & Sari, 2023). Selain itu, kegiatan ini ditujukan untuk membantu lansia memahami cara praktis memilih makanan rendah purin sehingga mereka dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Chen, Wang & Li, 2022)..

C. HASIL DAN PEMBAHASAN**Hasil**

Kegiatan penyuluhan memperoleh respons yang sangat baik dari para peserta. Sekitar 70 lansia mengikuti kegiatan dari awal hingga selesai tanpa ada yang meninggalkan lokasi. Antusiasme terlihat dari perhatian peserta yang tetap terfokus pada pemateri serta partisipasi aktif mereka selama sesi penyampaian materi.

Saat penyuluhan berlangsung, banyak peserta memberikan respons verbal seperti mengangguk, mengulangi informasi yang dianggap penting, dan mencatat poin-poin tertentu. Pada sesi tanya jawab, peserta mengajukan berbagai pertanyaan terkait makanan yang biasa mereka konsumsi—misalnya mengenai keamanan tempe, kacang panjang, atau jenis ikan

tertentu bagi penderita asam urat. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan informasi yang lebih jelas mengenai pengaturan diet rendah purin.

Pembagian pamflet juga membantu peserta memahami materi. Banyak lansia membaca kembali pamflet sambil meminta penjelasan lebih lanjut untuk memastikan pemahaman yang tepat. Beberapa di antara mereka mengungkapkan bahwa sebelum mengikuti penyuluhan, mereka masih kesulitan membedakan makanan tinggi dan rendah purin, dan kegiatan ini membantu memperjelas hal tersebut.

Meskipun penyuluhan tidak disertai dengan evaluasi kuantitatif seperti pre–post test, observasi lapangan menunjukkan bahwa peserta dapat menyebutkan kembali contoh makanan tinggi purin—misalnya jeroan, sarden, dan daging merah—serta makanan yang relatif aman seperti sayuran tertentu, telur, susu rendah lemak, dan buah-buahan. Peserta juga memahami pentingnya membatasi porsi makan, meningkatkan konsumsi air putih, dan menjaga keseimbangan pola makan harian.

Kegiatan berlangsung lancar dan komunikatif tanpa kendala berarti. Kondisi lingkungan yang nyaman dan suasana setelah senam membantu menciptakan situasi belajar yang kondusif. Secara keseluruhan, penyuluhan ini dinilai efektif secara kualitatif dalam meningkatkan pemahaman lansia mengenai prinsip dasar diet rendah purin.

Pembahasan

Penyuluhan diet rendah purin kepada lansia peserta senam pagi di Puskesmas Way Halim menunjukkan peningkatan pemahaman terkait pengaturan asupan purin. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku dalam pencegahan hiperurisemia (Srimawati, Fauzia & Risna, 2022). Antusiasme peserta, kemampuan mengulang informasi, serta keaktifan dalam bertanya menunjukkan bahwa metode ceramah disertai pamflet efektif untuk lansia. Hal ini mendukung temuan Prabowo dan Sari (2023), yang menekankan bahwa penyuluhan langsung dengan bahasa sederhana mudah diterima oleh kelompok usia lanjut.

Peserta juga dapat menyebutkan contoh makanan tinggi dan rendah purin, menandakan tercapainya tujuan edukasi. Temuan ini konsisten dengan Yanti (2020), yang melaporkan bahwa lansia dengan pemahaman baik mengenai diet rendah purin memiliki kadar asam urat lebih terkontrol. Walaupun tanpa penilaian kuantitatif, observasi menunjukkan peningkatan

pemahaman melalui respons verbal dan non-verbal. Keterbatasan ini tidak mengurangi manfaat penyuluhan, sejalan dengan pendapat Chen, Wang dan Li (2022) bahwa pemahaman praktis mengenai makanan sudah cukup berdampak pada pengelolaan hiperurisemia.

Lingkungan kegiatan yang kondusif juga mendukung proses belajar. Karena lansia rutin mengikuti kegiatan komunitas seperti senam pagi, mereka menjadi sasaran ideal untuk promosi kesehatan (Lee, Oh & Kim, 2021). Secara keseluruhan, penyuluhan ini efektif secara kualitatif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang diet rendah purin sebagai upaya pencegahan hiperurisemia

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan diet rendah purin kepada lansia peserta senam pagi di Puskesmas Way Halim berjalan dengan baik dan mendapatkan respons yang sangat positif. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai makanan tinggi dan rendah purin, cara mengatur asupan harian, serta pentingnya pengendalian purin untuk mencegah peningkatan kadar asam urat.

Metode ceramah yang dilengkapi dengan pamflet terbukti efektif untuk menyampaikan informasi secara sederhana dan mudah dipahami oleh lansia. Meskipun tidak dilakukan evaluasi kuantitatif, hasil observasi menunjukkan bahwa peserta mampu mengulang kembali materi utama dan menunjukkan perubahan pemahaman yang lebih baik.

Secara keseluruhan, penyuluhan ini merupakan langkah promotif yang bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya pola makan sehat sebagai upaya pencegahan hiperurisemia dan gout. Disarankan agar kegiatan serupa dilakukan secara rutin dengan penambahan evaluasi kuantitatif untuk menilai efektivitas program secara lebih komprehensif

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, L., Wang, X., & Li, Y. (2022). Dietary management and low-purine food selection in older adults with hyperuricemia. *Journal of Nutrition and Healthy Aging*, 14(2), 85–92.
- Husnah, N., & Chamayasinta, R. (2012). Hubungan pengetahuan diet purin dengan kadar asam urat pada lansia. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 45–52.

- Lee, J., Oh, H., & Kim, S. (2021). Lifestyle factors and dietary purine intake among elderly individuals at risk of hyperuricemia. *Journal of Geriatric Preventive Medicine*, 23(4), 210–218.
- Marnata, Y., Solehati, T., & Novelya, N. (2021). Pengaruh konsumsi makanan tinggi purin terhadap kejadian hiperurisemia pada lansia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(3), 155–162.
- Prabowo, D., & Sari, M. (2023). Efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan perilaku diet pada lanjut usia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 21(1), 33–42.
- Srimawati, A., Fauzia, N., & Risna, R. (2022). Peningkatan pengetahuan lansia tentang diet rendah purin melalui edukasi langsung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehat*, 4(2), 120–128.
- Yanti, L. (2020). Hubungan kemampuan mengatur diet rendah purin dengan kadar asam urat pada lansia. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 8(2), 99–106.