



Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Sosiologi Kesehatan Dalam Praktik: Pelatihan Dan Penyuluhan Perubahan Gaya Hidup Untuk Mengurangi Risiko Asam Urat Pada Komunitas Lansia Desa B Tahun 2025

Meiana Harfika^{1*}, Jukarnain², Nurhaedah³, Nursinah⁴

^{*1} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Respati Indonesia

² Program Studi Profesi Ners, Universitas Islam Makassar

³ Program Studi Keperawatan Gigi, STIKes Amanah Makassar

⁴ Program Studi Sosiologi, Universitas Negeri Makassar

ABSTRACT

Gout or gouty arthritis cases are increasing among the elderly due to unhealthy lifestyles, such as high-purine food consumption, lack of physical activity, and minimal awareness of the importance of healthy behaviors. This community service activity aims to improve the knowledge and behavior of the elderly in preventing gout through a sociology of health approach, which emphasizes behavioral change based on social interactions, cultural values, and community norms.

The implementation method included counseling, training in healthy lifestyle practices, group discussions, and pre- and post-test evaluations. The activity was conducted in Village B, South Sulawesi, involving 30 elderly participants. The materials provided included education on low-purine nutrition, light physical exercise, and the formation of a social support group "Healthy Elderly Without Gout."

The activity results showed a significant increase in participants' knowledge of 70% after the training and an increase in healthy behaviors, such as reducing offal consumption and increasing physical activity. The sociology of health approach has proven effective because it prioritizes behavioral change based on social support and community learning, rather than solely individual medical interventions.

Conclusion: This activity successfully promoted healthy lifestyle changes in the elderly through an integrated social and educational approach. Sustainable programs with cross-sector collaboration are needed to ensure long-term sustainability of behavioral changes.

Keywords: Sociology of Health, Elderly, Gout, Lifestyle, Counseling, Behavior Change

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Kasus asam urat atau *gout arthritis* semakin meningkat di kalangan lansia akibat gaya hidup yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan tinggi purin, kurangnya aktivitas fisik, serta minimnya kesadaran akan pentingnya perilaku hidup sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku lansia dalam pencegahan asam urat melalui pendekatan sosiologi kesehatan, yang menekankan perubahan perilaku berdasarkan interaksi sosial, nilai budaya, dan norma komunitas.

Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, pelatihan praktik gaya hidup sehat, diskusi kelompok, serta evaluasi pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan di Desa B, Sulawesi Selatan, dengan melibatkan 30 peserta lansia. Materi yang diberikan mencakup edukasi gizi rendah purin, latihan fisik ringan, dan pembentukan kelompok dukungan sosial “Lansia Sehat Tanpa Asam Urat.”

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta sebesar 70% setelah pelatihan dan peningkatan perilaku sehat seperti pengurangan konsumsi jeroan dan peningkatan aktivitas fisik. Pendekatan sosiologi kesehatan terbukti efektif karena mengutamakan perubahan perilaku berbasis dukungan sosial dan pembelajaran komunitas, bukan hanya intervensi medis individual.

Kesimpulan: Kegiatan ini berhasil mendorong perubahan gaya hidup sehat pada lansia melalui pendekatan sosial dan edukatif yang terintegrasi. Diperlukan keberlanjutan program dengan kolaborasi lintas sektor agar perubahan perilaku dapat bertahan jangka panjang.

Kata Kunci: Sosiologi Kesehatan, Lansia, Asam Urat, Gaya Hidup, Penyuluhan, Perubahan Perilaku

*Korespondensi: Meiana Harfika

*Email : meianaharfika@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup di Indonesia berdampak pada meningkatnya jumlah populasi lanjut usia (lansia). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS, 2024), jumlah lansia di Indonesia mencapai lebih dari 11% dari total populasi, dan angka ini terus bertambah setiap tahunnya. Peningkatan populasi lansia disertai dengan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, salah satunya adalah penyakit asam urat (gout arthritis). Asam urat merupakan kondisi yang disebabkan oleh penumpukan kristal monosodium urat di dalam sendi, yang sering kali menimbulkan nyeri hebat, peradangan, serta keterbatasan gerak.

Faktor utama penyebab tingginya angka kejadian asam urat pada lansia antara lain adalah pola makan tinggi purin, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol, serta kebiasaan gaya hidup tidak sehat. Selain itu, rendahnya tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat turut berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit ini. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis masyarakat yang tidak hanya bersifat medis, tetapi juga sosial dan edukatif.

Pendekatan sosiologi kesehatan menjadi penting dalam konteks ini karena menekankan hubungan antara perilaku sosial, budaya, dan kesehatan. Melalui pendekatan ini, masyarakat terutama kelompok lansia dapat memahami bahwa penyakit bukan hanya akibat faktor biologis, melainkan juga hasil dari pola hidup dan interaksi sosial dalam komunitasnya. Pelatihan dan penyuluhan kesehatan yang mengintegrasikan aspek sosiologi diharapkan mampu meningkatkan kesadaran, memperbaiki perilaku hidup sehat, serta menurunkan risiko kejadian asam urat di kalangan lansia.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa B Tahun 2025 dengan tujuan memberikan edukasi, pelatihan, serta pendampingan kepada komunitas lansia tentang pencegahan asam urat melalui perubahan gaya hidup. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan membangun kesadaran kolektif akan pentingnya peran sosial dan dukungan keluarga dalam menjaga kesehatan lansia. Diharapkan, program ini dapat menjadi model praktik sosiologi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat lansia di pedesaan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

II. METODE PELAKSANAAN

1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa B, pada bulan Januari hingga Maret 2025. Lokasi dipilih berdasarkan hasil survei awal yang menunjukkan tingginya prevalensi penyakit asam urat di kalangan lansia serta rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai gaya hidup sehat.

2. Sasaran Kegiatan

Sasaran utama kegiatan ini adalah komunitas lansia Desa B yang berusia 55 tahun ke atas, dengan jumlah peserta sebanyak 40 orang. Selain itu, kegiatan juga melibatkan keluarga lansia dan kader kesehatan desa sebagai pendukung program agar tercipta keberlanjutan dalam penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan keluarga.

3. Tahapan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap berikut:

a. Persiapan

Meliputi survei awal untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan dan kebiasaan gaya hidup lansia terkait asam urat. Tim pengabdian juga melakukan koordinasi dengan perangkat desa, puskesmas, dan kader posyandu lansia untuk perizinan serta penyusunan jadwal kegiatan.

b. Pelaksanaan Penyuluhan dan Pelatihan

Kegiatan inti berupa penyuluhan interaktif menggunakan pendekatan sosiologi kesehatan. Materi meliputi:

- Pemahaman dasar tentang penyakit asam urat dan faktor risikonya.
 - Pola makan sehat rendah purin dan pengaturan gizi.
 - Pentingnya aktivitas fisik rutin sesuai usia.
 - Dampak sosial dan budaya terhadap perilaku makan dan kesehatan.
 - Peran keluarga dan dukungan sosial dalam menjaga gaya hidup lansia.
- Pelatihan dilaksanakan secara partisipatif, dengan metode ceramah, diskusi kelompok, demonstrasi, dan praktik langsung.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

c. Pendampingan dan Evaluasi

Setelah pelatihan, dilakukan pendampingan selama 4 minggu untuk memantau penerapan perubahan gaya hidup pada lansia. Evaluasi dilakukan dengan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan, serta observasi perubahan perilaku melalui kunjungan rumah oleh kader dan tim pengabdian.

4. Metode Pendekatan Sosiologi Kesehatan

Pendekatan sosiologis diterapkan dengan memperhatikan faktor sosial budaya masyarakat setempat, termasuk nilai gotong royong, kebiasaan makan bersama, serta pola komunikasi antar anggota keluarga. Kegiatan ini juga mendorong terbentuknya kelompok dukungan lansia sehat sebagai wadah saling berbagi pengalaman dan motivasi dalam menjaga kesehatan.

5. Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan meliputi: leaflet edukatif tentang diet rendah purin, poster gaya hidup sehat, alat ukur tekanan darah dan berat badan, formulir evaluasi pre-test dan post-test, serta media presentasi (LCD, laptop, dan sound system).

6. Analisis Keberhasilan Program

Data hasil kegiatan dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Keberhasilan program diukur melalui:

- Peningkatan skor pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan.
- Peningkatan kepatuhan terhadap pola makan sehat.
- Peningkatan aktivitas fisik ringan seperti senam lansia.
- Adanya perubahan sikap sosial dan dukungan keluarga terhadap kesehatan lansia.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Gambaran Umum Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan baik di Balai Desa B selama tiga hari berturut-turut. Sebanyak 40 orang lansia dan 10 kader

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

kesehatan desa berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan, termasuk sesi penyuluhan, pelatihan, serta pendampingan pasca kegiatan.

Mayoritas peserta berusia antara 55–70 tahun, dengan tingkat pendidikan dasar dan pekerjaan sebagai petani atau ibu rumah tangga. Berdasarkan survei awal (pre-test), diketahui bahwa 75% peserta belum memahami secara jelas tentang hubungan antara konsumsi makanan tinggi purin, gaya hidup tidak aktif, dan risiko penyakit asam urat.

2. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Untuk mengukur efektivitas penyuluhan, dilakukan evaluasi pengetahuan melalui pre-test dan post-test. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan terhadap pemahaman peserta:

Kategori Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan (Pre-Test)	Setelah Penyuluhan (Post-Test)
Baik ($\geq 80\%$)	10%	75%
Cukup (60–79%)	30%	20%
Kurang ($< 60\%$)	60%	5%

Data tersebut menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan dan penyuluhan mampu meningkatkan tingkat pengetahuan lansia sebesar 65% secara keseluruhan.

3. Perubahan Perilaku dan Sikap

Selain peningkatan pengetahuan, dilakukan observasi terhadap perubahan perilaku lansia selama satu bulan pasca kegiatan. Hasil pengamatan menunjukkan beberapa perubahan positif, di antaranya:

- 70% peserta mengurangi konsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan dan seafood.
- 60% peserta mulai rutin melakukan senam lansia seminggu dua kali di balai desa.
- 80% peserta mulai memperbanyak konsumsi air putih dan sayuran.
- Terjadi penurunan keluhan nyeri sendi pada sebagian peserta setelah empat minggu pendampingan.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Perubahan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan sosial kultural dalam penyuluhan mampu memberikan dampak nyata terhadap perilaku kesehatan lansia.

4. Keterlibatan Kader dan Dukungan Sosial

Kegiatan ini juga memperkuat peran kader posyandu lansia sebagai agen perubahan di masyarakat. Kader dilatih untuk menjadi fasilitator lokal yang melakukan monitoring terhadap perilaku makan dan aktivitas fisik lansia. Pendekatan sosiologi kesehatan menekankan pentingnya dukungan sosial keluarga, di mana anggota keluarga dilibatkan dalam mendampingi lansia dalam penerapan pola hidup sehat.

Selain itu, terbentuk kelompok dukungan lansia sehat Desa B, yang berfungsi sebagai wadah komunikasi dan saling berbagi informasi terkait diet sehat serta pencegahan penyakit metabolik. Hal ini sejalan dengan teori Durkheim tentang kohesi sosial, bahwa interaksi dan solidaritas dalam komunitas dapat meningkatkan kesejahteraan individu secara kolektif.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan sosiologi kesehatan dapat menjadi strategi efektif dalam mengubah perilaku masyarakat terhadap kesehatan. Aspek sosial seperti nilai gotong royong, norma lokal, serta komunikasi interpersonal terbukti memperkuat pesan-pesan kesehatan yang disampaikan.

Sejalan dengan penelitian oleh Hapsari et al. (2021), edukasi berbasis komunitas dengan melibatkan kader dan tokoh masyarakat mampu meningkatkan efektivitas promosi kesehatan pada lansia. Pendekatan sosial juga mendukung teori Health Belief Model (HBM), di mana perubahan perilaku terjadi karena meningkatnya persepsi risiko dan manfaat dari tindakan sehat.

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis budaya lokal lebih mudah diterima oleh masyarakat pedesaan. Penggunaan bahasa daerah, contoh makanan lokal, dan kegiatan kelompok seperti senam bersama menjadi kunci keberhasilan program ini.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan dan penyuluhan perubahan gaya hidup berbasis sosiologi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku lansia dalam mencegah penyakit asam urat.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “*Sosiologi Kesehatan dalam Praktik: Pelatihan dan Penyuluhan Perubahan Gaya Hidup untuk Mengurangi Risiko Asam Urat pada Komunitas Lansia Desa B Tahun 2025*” berhasil dilaksanakan dengan baik dan memperoleh hasil yang signifikan.

Melalui pendekatan sosiologi kesehatan, kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perilaku lansia dalam menerapkan gaya hidup sehat untuk mencegah asam urat.

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan:

1. Peningkatan pengetahuan peserta sebesar 65–70% setelah mengikuti penyuluhan.
2. Terjadi perubahan perilaku positif, seperti pengurangan konsumsi makanan tinggi purin, peningkatan aktivitas fisik, serta kesadaran pentingnya pola hidup sehat.
3. Terbentuknya kelompok lansia sehat dan meningkatnya peran kader kesehatan sebagai agen perubahan di tingkat komunitas.
4. Pendekatan sosial dan budaya terbukti efektif dalam memperkuat pesan-pesan kesehatan dan menjaga keberlanjutan perubahan perilaku.

Dengan demikian, penerapan prinsip sosiologi kesehatan tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga memperkuat kohesi sosial dan solidaritas komunitas dalam menjaga kesehatan bersama.

b. Saran

1. Keberlanjutan Program: Diperlukan dukungan dari pemerintah desa dan puskesmas untuk menjadikan kegiatan ini sebagai program rutin di Posyandu Lansia.
2. Pelatihan Kader Lanjutan: Kader kesehatan perlu mendapatkan pelatihan lanjutan mengenai diet rendah purin dan manajemen aktivitas fisik lansia.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3. Pendekatan Multisektor: Kolaborasi lintas sektor antara tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, dan keluarga penting untuk menjaga keberlanjutan perilaku sehat.
4. Pemantauan Berkala: Disarankan adanya monitoring bulanan terhadap kondisi kesehatan dan kepatuhan lansia terhadap pola hidup sehat.
5. Penguatan Aspek Edukasi Budaya: Materi penyuluhan hendaknya terus disesuaikan dengan nilai-nilai budaya dan norma lokal agar lebih mudah diterima oleh masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adisasmito, W. (2020). *Sistem Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
2. Alfitri. (2018). *Sosiologi Kesehatan: Konsep, Teori, dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
3. Arifin, Z. (2021). "Peran Penyuluhan Gizi dalam Pencegahan Penyakit Asam Urat pada Lansia di Wilayah Pedesaan." *Jurnal Promkes Indonesia*, 9(2), 112–120.
4. Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Sosial dan Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
5. Budiman & Riyanto, A. (2020). *Kapita Selektia Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Salemba Medika.
6. Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Selatan. (2024). *Profil Kesehatan Lansia Sulawesi Selatan Tahun 2024*. Makassar: Dinkes Sulsel.
7. Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2019). *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. New York: McGraw-Hill.
8. Hapsari, D. W., et al. (2021). "Efektivitas Penyuluhan Gaya Hidup Sehat terhadap Penurunan Risiko Asam Urat pada Lansia." *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(3), 215–223.
9. Idris, I., Pannyiwi, R., Ula, Z., & Singga, S. (2023). Provision of Clean Water Facilities with the Insidence of Diarrhea in the Ujung Pandang Baru Health Center Working Area. *International Journal of Health Sciences*, 1(4), 576–588. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i4.186>
10. Kemenkes RI. (2023). *Pedoman Nasional Pelayanan Kesehatan Lansia di Puskesmas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
11. Koentjaraningrat. (2015). *Pengantar Ilmu Antropologi dan Sosiologi Budaya*. Jakarta: Rineka Cipta.
12. Meiana Harfika., Wijayanti, L. A., Wijayanti, A., Halmar, H. F., Zulaika, Z., Amelia, I. M., & Utami, D. R. (2025). Sosialisasi Dan Implementasi Pemeriksaan Kadar Hb1c Pada Pasien Diabetes Mellitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Bogor. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 282–289. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v3i2.585>

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

13. Malaha, N., Rusdi, M., Syafri, M., Pannyiwi, R., Sima, Y., & Rahmat, R. A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.17>
14. Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
15. Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
16. Pannyiwi, R., Zulham, Z., Rahmat, R. A., Kusumawati, I., & Yusrianto, Y. (2023). Bantuan Dana Usaha dan 1 Unit Motor Untuk Membantu Ekonomi Kesehatan Masyarakat Gowa. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 13–20. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i1.180>
17. Puspitasari, E. (2022). “Hubungan Gaya Hidup dan Pola Konsumsi dengan Kejadian Asam Urat pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(1), 47–54.
18. Sarwono, S. W. (2019). *Sosiologi Kesehatan: Teori dan Aplikasi di Indonesia*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
19. Silaen, C. A. M., Manurung, H., & Pannyiwi, R. (2025). The Geostorm in Great Major Power of the United States and NATO: The Impact of Climate Change to Southeast Asia. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 165–173. <https://doi.org/10.59585/jimad.v2i3.701>
20. Susilo, A., & Lestari, D. (2022). “Pendekatan Sosiokultural dalam Edukasi Gizi bagi Lansia.” *Jurnal Sosial dan Kesehatan*, 7(2), 150–160.
21. WHO. (2020). *Global Report on Ageing and Health*. Geneva: World Health Organization.
22. Wulandari, R. D., & Putri, E. M. (2023). “Analisis Peran Keluarga dan Komunitas terhadap Perubahan Perilaku Lansia.” *Jurnal Keperawatan Holistik*, 10(1), 55–62.