



# BUKU REFERENSI

**HIDUP SEHAT BEBAS ASAM URAT: PANDUAN PRAKTIS DIET,  
SENAM, DAN EDUKASI GOUT UNTUK PETANI DAN KADER  
KESEHATAN**

**Penulis :**

Mohamad Nur; Abdan Syakura; Hilmah Noviandry  
Rahman; Lailatul Hafidah; Edy Suryadi Amin.

**Editor : Rima Agnes Widya Astuti**



# **Buku Referensi**

## **Hidup Sehat Bebas Asam Urat: Panduan Praktis Diet, Senam, dan Edukasi Gout Untuk Petani dan Kader Kesehatan**

**Penulis:**

**Mohamad Nur; Abdan Syakura; Hilmah Noviandry  
Rahman; Lailatul Hafidah; Edy Suryadi Amin.**

**Editor:**

**Rima Agnes Widya Astuti**



**PT. Mustika Sri Rosadi**

#### Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| JENIS BAHAN                | Sumber Elektronik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PENANGGUNG JAWAB           | Mohamad Nur, 1980- (penulis); Abdan Syakura, 1990- (penulis); Hilmah Noviandry Rahman, 1984- (penulis); Lailatul Hafidah, 1985- (penulis); Edy Suryadi Amin, 1978- (penulis); Rima Agnes Widya Astuti (editor)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| JUDUL DAN PENANGGUNG JAWAB | Hidup sehat bebas asam urat : panduan praktis diet, senam, dan edukasi gout untuk petani dan kader kesehatan / penulis, Mohamad Nur, Abdan Syakura, Hilmah Noviandry Rahman, Lailatul Hafidah, Edy Suryadi Amin ; editor, Rima Agnes Widya Astuti                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| EDISI                      | Cetakan pertama, Oktober 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| PUBLIKASI                  | Bogor : PT. Mustika Sri Rosadi, 2025                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| DESKRIPSI FISIK            | vi, 74 halaman : 23 cm                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| SINOPSIS                   | Buku Hidup Sehat Bebas Asam Urat mengajak pembaca khususnya petani dan kader kesehatan desa untuk memahami, mencegah, dan mengendalikan gout secara menyeluruh. Narasinya bermula dari penjelasan sederhana tentang apa itu asam urat, bagaimana mengenali gejalanya, serta faktor-faktor yang membuat seseorang lebih rentan, seperti dehidrasi dan pola makan tinggi purin. Setelah membangun kesadaran akan bahaya, penulis menuntun pembaca mengekskusi daftar makanan pantang lengkap dengan risiko yang menyertainya, lalu segera menawarkan solusi pola makan rendah purin yang tetap bergizi melalui menu mingguan dan resep mudah. Selanjutnya, buku ini menekankan pentingnya aktivitas fisik ramah sendi. Panduan senam ringan dan rekomendasi olahraga berdampak rendah jalan kaki, renang, atau latihan peregangan ditulis agar bisa langsung dipraktikkan di halaman rumah atau balai desa. Di bab penutup, pembaca diajak menerapkan deteksi dini lewat Posyandu atau Posbindu, mulai dari cara memantau kadar asam urat, memberikan edukasi singkat, hingga langkah rujukan bila ditemukan keluhan. Lampiran berisi menu tujuh hari, resep rendah purin, daftar makanan tinggi purin, dan lembar evaluasi kader melengkapi buku ini sebagai toolkit siap pakai. Ringkasnya, Hidup Sehat Bebas Asam Urat adalah panduan praktis yang menjembatani ilmu kedokteran, gizi, dan pemberdayaan masyarakat membekali pembaca dengan langkah konkret untuk hidup produktif tanpa dibayangi nyeri gout. |
| IDENTIFIKASI               | ISBN 978-634-96481-1-0 (PDF)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| SUBJEK                     | Gout                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| KLASIFIKASI                | 616.399 9 [23]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| LINK BUKU                  | <a href="https://mustikamars.com/buku/hidup-sehat-bebas-asam-urat-panduan-praktis-diet-senam-dan-edukasi-gout-untuk-petani-dan-kader-kesehatan">https://mustikamars.com/buku/hidup-sehat-bebas-asam-urat-panduan-praktis-diet-senam-dan-edukasi-gout-untuk-petani-dan-kader-kesehatan</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Buku Referensi Hidup Sehat Bebas Asam Urat: Panduan Praktis Diet, Senam, dan Edukasi Gout untuk Petani dan Kader Kesehatan

### Penulis:

Mohamad Nur; Abdan Syakura; Hilmah Noviandry Rahman; Lailatul Hafidah; Edy Suryadi Amin.

**Editor:** Rima Agnes Widya Astuti

**Layout:** Tim PT. Mustika Sri Rosadi

**Desain Sampul:** Tim PT. Mustika Sri Rosadi

**ISBN:** 978-634-96481-1-0 (PDF)

**Cetakan Pertama:** 10 Oktober 2025

Hak Cipta 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh PT Penerbit Mustika Sri Rosadi

Alamat Penerbit: Citra Indah City, Bukit Heliconia AG 23/32, Kecamatan Jonggol, Kab. Bogor.

Email: [mars.mustikasrirosadi@gmail.com](mailto:mars.mustikasrirosadi@gmail.com)

## **KATA PENGANTAR**

Buku ini disusun sebagai referensi untuk membantu petani dan kader kesehatan memahami penyakit asam urat (gout) serta cara pencegahannya. Asam urat adalah kondisi peradangan sendi yang disebabkan oleh penumpukan kristal urat dari pemecahan purin dalam tubuh. Gout sering ditandai serangan nyeri hebat mendadak pada satu sendi (umumnya jempol kaki).

Buku ini memadukan penjelasan medis yang mudah dipahami dengan bahasa sehari-hari, sehingga dapat dipakai di posyandu atau kegiatan penyuluhan di desa. Pada buku ini terdapat materi edukasi, panduan menu dan resep rendah purin, serta langkah-langkah senam sederhana untuk mendorong pola hidup sehat. Semoga buku ini dapat meningkatkan kepedulian dan pengetahuan masyarakat terhadap pentingnya mencegah asam urat melalui diet dan aktivitas fisik yang tepat.

Bogor, 10 Oktober 2025

Penulis

# DAFTAR ISI

|                                                                  |            |
|------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                       | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                                          | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                         | <b>vii</b> |
| <b>BAB 1. MENGENAL ASAM URAT (GOUT) .....</b>                    | <b>1</b>   |
| A.    Apa Itu Asam Urat? .....                                   | 1          |
| B.    Gejala dan Dampak Asam Urat.....                           | 2          |
| C.    Faktor Risiko Penyakit Asam Urat .....                     | 2          |
| <b>BAB 2. BAHAYA KONSUMSI TINGGI PURIN.....</b>                  | <b>9</b>   |
| A.    Sumber Makanan Tinggi Purin.....                           | 9          |
| B.    Dampak Diet Tinggi Purin.....                              | 13         |
| <b>BAB 3. DIET RENDAH PURIN DAN GIZI SEIMBANG</b>                | <b>15</b>  |
| A.    Prinsip Diet Rendah Purin .....                            | 15         |
| B.    Makanan Anjuran .....                                      | 18         |
| <b>BAB 4. GAYA HIDUP SEHAT DAN AKTIVITAS FISIK</b>               | <b>29</b>  |
| A.    Peran Olahraga dalam Mencegah Asam Urat<br>.....           | 29         |
| B.    Jenis Olahraga Rekomendasi.....                            | 29         |
| C.    Panduan Senam Sederhana untuk<br>Penderita/rawat Gout..... | 30         |
| <b>BAB 5. DETEKSI DINI DAN PERAN KADER<br/>KESEHATAN.....</b>    | <b>33</b>  |
| A.    Tanda-Tanda Awal dan Pemeriksaan .....                     | 33         |
| B.    Pemeriksaan Rutin dan Konsultasi Medis.....                | 33         |
| C.    Peran Kader/Posyandu dalam Edukasi &<br>Pemantauan .....   | 33         |

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>    | <b>56</b> |
| <b>BIOGRRAFI PENULIS.....</b> | <b>60</b> |
| <b>SINOPSIS.....</b>          | <b>73</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Table 1. Makanan Tinggi Purin.....                                                         | 9  |
| Table 2. Daftar Contoh Makanan Berkandungan Purin<br>Tinggi .....                          | 12 |
| Table 3. Ilustrasi Menu Sehat Seminggu.....                                                | 24 |
| Table 4. Contoh Jadwal Menu Mingguan Rendah Purin<br>.....                                 | 39 |
| Table 5. Alternatif Bahan Makanan Sehat.....                                               | 40 |
| Table 6. Rinci Masalah Utama, Solusi Program Spesifik,<br>dan Indikator Keberhasilan ..... | 47 |

## **BAB 1. MENGENAL ASAM URAT (GOUT)**

---

Asam urat (gout) adalah penyakit radang sendi yang terjadi akibat penumpukan kristal asam urat di jaringan persendian. Kristal ini terbentuk ketika tubuh memproduksi terlalu banyak urat atau gagal mengeluarkannya cukup melalui ginjal. Gout biasanya muncul sebagai nyeri hebat mendadak pada satu sendi, sering kali pada jempol kaki. Jika tidak ditangani, gout dapat menyebabkan pembentukan benjolan keras (tof), kerusakan sendi permanen, batu ginjal, serta meningkatkan risiko penyakit jantung dan gangguan metabolik.

Petani di Desa Dharma Camplong melakukan kerja fisik berat berjam-jam sehari. Sayangnya, aktivitas fisik yang berlebihan dan kurang minum air dapat menurunkan kemampuan tubuh mengeluarkan asam urat, sehingga petani menjadi rentan gout. Sebagai kader kesehatan, kita perlu memahami bahaya asam urat dan bagaimana mengedukasi masyarakat untuk mencegahnya. Perubahan pola makan dan gaya hidup adalah kunci utama pencegahan.

### **A. Apa Itu Asam Urat?**

Asam urat adalah hasil metabolisme purin dalam tubuh. Purin terdapat alami di dalam jaringan tubuh dan berbagai makanan (termasuk sayur, buah, kacang-kacangan, daging, dan ikan). Ketika mengonsumsi makanan tinggi purin, tubuh memecah purin menjadi

asam urat. Biasanya, asam urat larut dalam darah dan dikeluarkan lewat air seni. Namun, jika produksi berlebihan atau pengeluaran terganggu, asam urat akan mengendap menjadi kristal di sekitar sendi. Penumpukan kristal tersebut memicu peradangan gout.

## **B. Gejala dan Dampak Asam Urat**

Serangan gout biasa dimulai dengan nyeri sendi yang tiba-tiba dan sangat hebat, sering muncul pada malam hari atau pagi hari setelah bangun tidur. Sendi yang terkena (sering jempol kaki, pergelangan kaki, lutut, atau pergelangan tangan) membengkak, memerah, dan terasa panas. Gejala ringan lain bisa muncul sebelum serangan berat, misalnya kesemutan di jari atau kaki, rasa lelah, bahkan demam ringan.

Jika gout tidak dicegah atau ditangani, komplikasi serius dapat terjadi. Kristal asam urat yang menumpuk lama-lama membentuk tofi (benjolan keras) di sendi dan tulang, menimbulkan deformitas serta nyeri kronis. Asam urat juga dapat menumpuk di ginjal, memicu batu ginjal atau kerusakan ginjal. Selain itu, gout yang tak terkontrol berisiko meningkatkan tekanan darah tinggi dan gangguan kardiovaskular. Oleh karena itu, pengertian dini tentang gejala dan bahaya gout sangat penting untuk pencegahan lebih lanjut.

## **C. Faktor Risiko Penyakit Asam Urat**

Beberapa faktor dapat meningkatkan risiko seseorang terkena asam urat:

## **1. Pola Makan Tinggi Purin**

Konsumsi rutin daging merah, jeroan, makanan laut, dan minuman manis tinggi fruktosa meningkatkan kadar asam urat. Purin adalah senyawa alami yang ditemukan dalam berbagai makanan dan minuman, terutama yang berasal dari hewani. Purin juga didefinisikan sebagai senyawa organik heterosiklik yang terdapat dalam sel hewan dan tumbuhan. Pada tubuh manusia, purin dipecah menjadi asam urat, yang dalam kadar normal memiliki fungsi sebagai antioksidan. Namun, akumulasi asam urat yang berlebihan (hiperurisemia) dapat membentuk kristal monosodium urat di sendi dan jaringan lunak, memicu inflamasi klasik pada penyakit gout. Meskipun genetik memengaruhi predisposisi, pilihan makanan sehari-hari memainkan peran kunci dalam mengatur kadar purin dan asam urat. Bagian ini akan menguraikan kategori makanan dan minuman paling tinggi kandungan purinnya, beserta contoh kadar purin per 100 gram, sebagai bahan ajar akademik setebal minimal lima lembar.

Ketika tubuh memecah purin, salah satu hasil sampingannya adalah asam urat. Konsumsi berlebihan makanan tinggi purin, seperti daging merah, jeroan (hati, ginjal, usus), makanan laut (udang, kerang, sarden), serta minuman tinggi fruktosa (seperti soda dan jus buah kemasan), telah terbukti secara konsisten meningkatkan risiko hiperurisemia. Mekanisme utamanya berkaitan dengan peningkatan produksi asam urat yang melebihi

kapasitas ekskresi ginjal. Sebagai contoh, fruktosa tidak hanya meningkatkan produksi asam urat melalui jalur metabolisme fruktosa, tetapi juga mengurangi ekskresi asam urat melalui ginjal. Hal ini memperparah kondisi pasien dengan predisposisi hiperurisemia. Penelitian epidemiologis yang dilakukan oleh Choi et al. (2004) menunjukkan bahwa individu yang mengonsumsi daging merah lebih dari dua kali sehari memiliki risiko gout hampir dua kali lipat dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsinya kurang dari sekali sehari. Sehingga, pendekatan nutrisi menjadi pilar utama dalam strategi pencegahan gout.

## **2. Berat Badan Berlebih (*Overweight*)**

Kelebihan berat tubuh membuat metabolisme purin terganggu dan membebani ginjal. Berat badan berlebih tidak hanya menjadi faktor risiko independen untuk gout, tetapi juga memperburuk mekanisme patofisiologisnya. Orang dengan indeks massa tubuh (IMT) tinggi cenderung memiliki resistensi insulin, yang pada gilirannya menyebabkan penurunan ekskresi asam urat di ginjal. Selain itu, jaringan adiposa terutama lemak visceral, berperan dalam meningkatkan sintesis purin melalui aktivitas enzim xantin oksidase. Secara klinis, obesitas sering dikaitkan dengan sindrom metabolik, yaitu kombinasi hipertensi, dislipidemia, dan hiperglikemia, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kadar asam urat. Intervensi penurunan berat badan yang berkelanjutan terbukti dapat

menurunkan kadar asam urat secara signifikan, bahkan tanpa intervensi farmakologis.

### **3. Minum Alkohol Berlebihan**

Bir, wiski, dan minuman keras lainnya dapat meningkatkan risiko serangan gout. Alkohol, terutama bir dan minuman keras, berkontribusi terhadap meningkatnya kadar asam urat melalui dua jalur utama yaitu peningkatan produksi dan penurunan ekskresi. Bir mengandung purin dalam jumlah yang cukup tinggi karena bahan pembuatannya (jelai dan ragi), sementara etanol dalam alkohol meningkatkan laktat, yang bersaing dengan asam urat untuk ekskresi ginjal. Studi *longitudinal* menunjukkan bahwa konsumsi bir lebih berkorelasi kuat dengan kejadian gout dibandingkan jenis alkohol lainnya. Bahkan konsumsi moderat sekalipun dapat memperbesar risiko jika individu memiliki predisposisi genetik atau riwayat keluarga dengan gout. Mengurangi atau menghindari konsumsi alkohol merupakan langkah preventif yang sangat dianjurkan dalam protokol manajemen pasien dengan hiperurisemia.

### **4. Aktivitas Fisik Tidak Teratur**

Kurang gerak atau olahraga tidak teratur menghambat metabolisme tubuh, sedangkan olahraga berlebihan tanpa istirahat cukup juga dapat menurunkan pengeluaran asam urat. Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga homeostasis metabolik tubuh. Individu yang kurang beraktivitas fisik cenderung memiliki

metabolisme lambat, obesitas sentral, dan gangguan sirkulasi, yang semuanya memperparah retensi asam urat. Pada sisi lain, olahraga berlebihan tanpa disertai pemulihan yang cukup justru dapat merangsang katabolisme purin dalam jumlah besar, sehingga meningkatkan produksi asam urat secara akut. Pendekatan ideal adalah melakukan aktivitas fisik aerobik sedang secara rutin, seperti berjalan cepat, bersepeda, atau berenang selama 30–45 menit, 3–5 kali seminggu. Olahraga teratur bukan hanya menurunkan kadar asam urat, tapi juga memperbaiki sensitivitas insulin dan memperkuat fungsi ginjal.

## **5. Faktor Genetik dan Usia**

Riwayat keluarga dengan gout serta usia di atas 40 tahun (pria) atau pasca menopause (wanita) memengaruhi kejadian gout. Faktor genetik memainkan peran penting dalam menentukan kecenderungan seseorang terhadap hiperurisemia. Beberapa varian gen, seperti SLC2A9 dan ABCG2, telah terbukti memengaruhi metabolisme asam urat. Individu dengan riwayat keluarga gout memiliki risiko dua hingga empat kali lebih tinggi untuk mengalami kondisi serupa. Selain itu, usia juga memengaruhi kejadian gout. Pria di atas usia 40 tahun dan wanita pasca menopause memiliki risiko lebih tinggi karena perubahan hormonal yang berdampak pada metabolisme asam urat. Estrogen, misalnya, diketahui membantu ekskresi asam urat, ketika kadarnya menurun pasca menopause, risiko hiperurisemia pada

wanita meningkat secara signifikan. Namun demikian, penting untuk ditekankan bahwa meskipun faktor genetik tidak dapat dimodifikasi, pengaruhnya dapat diminimalkan dengan intervensi gaya hidup yang tepat.

## **6. Penyakit Penyerta**

Gangguan ginjal, tekanan darah tinggi, dan pemakaian obat tertentu (misalnya diuretik) turut memicu hiperurisemia (kadar asam urat tinggi). Kader kesehatan perlu menyadarkan masyarakat bahwa meski faktor genetik berperan, pola makan dan gaya hidup adalah yang bisa dikendalikan. Memilih makanan rendah purin dan aktif bergerak adalah kunci pencegahannya. Berbagai penyakit kronis dapat memengaruhi kadar asam urat dalam darah. Gangguan ginjal menurunkan kemampuan ekskresi asam urat secara langsung. Hipertensi dan resistensi insulin, seperti pada diabetes tipe 2, juga memperburuk kondisi ini. Selain itu, penggunaan obat-obatan tertentu, seperti diuretik (misalnya tiazid) dan siklosporin, meningkatkan retensi asam urat. Pasien dengan penyakit-penyakit tersebut perlu pemantauan kadar asam urat secara rutin. Edukasi kepada kader kesehatan dan masyarakat menjadi penting, agar penderita tidak hanya bergantung pada pengobatan, tetapi juga melakukan perubahan gaya hidup sebagai bagian dari manajemen penyakit komprehensif.

Meski faktor genetik berperan dalam menentukan risiko dasar hiperurisemia. Mayoritas faktor pemicu gout

berasal dari gaya hidup yang tidak sehat. Konsumsi makanan tinggi purin, berat badan berlebih, konsumsi alkohol, aktivitas fisik tidak teratur, serta adanya penyakit penyerta dan penggunaan obat-obatan tertentu adalah penyebab dominan meningkatnya kadar asam urat dalam masyarakat modern.

Penting bagi tenaga kesehatan, khususnya kader dan penyuluh di masyarakat, untuk memberikan edukasi yang komprehensif dan berkelanjutan. Gaya hidup sehat melalui pola makan rendah purin, aktivitas fisik teratur, menjaga berat badan ideal, dan menghindari alkohol merupakan kunci pencegahan utama yang bisa dilakukan siapa pun. Pendekatan ini tidak hanya berdampak pada penurunan kadar asam urat, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan mencegah berbagai penyakit metabolik lainnya.

## SINOPSIS

Buku *Hidup Sehat Bebas Asam Urat* mengajak pembaca khususnya petani dan kader kesehatan desa untuk memahami, mencegah, dan mengendalikan gout secara menyeluruh. Narasinya bermula dari penjelasan sederhana tentang apa itu asam urat, bagaimana mengenali gejalanya, serta faktor-faktor yang membuat seseorang lebih rentan, seperti dehidrasi dan pola makan tinggi purin. Setelah membangun kesadaran akan bahaya, penulis menuntun pembaca menelusuri daftar makanan pantang lengkap dengan risiko yang menyertainya, lalu segera menawarkan solusi pola makan rendah purin yang tetap bergizi melalui menu mingguan dan resep mudah. Selanjutnya, buku ini menekankan pentingnya aktivitas fisik ramah sendi. Panduan senam ringan dan rekomendasi olahraga berdampak rendah jalan kaki, renang, atau latihan peregangan ditulis agar bisa langsung dipraktikkan di halaman rumah atau balai desa. Di bab penutup, pembaca diajak menerapkan deteksi dini lewat Posyandu atau Posbindu: mulai dari cara memantau kadar asam urat, memberikan edukasi singkat, hingga langkah rujukan bila ditemukan keluhan. Lampiran berisi menu tujuh hari, resep rendah purin, daftar makanan tinggi purin, dan lembar evaluasi kader melengkapi buku ini sebagai toolkit siap pakai. Ringkasnya, *Hidup Sehat Bebas Asam Urat* adalah panduan praktis yang

menjembatani ilmu kedokteran, gizi, dan pemberdayaan masyarakat membekali pembaca dengan langkah konkret untuk hidup produktif tanpa dibayangi nyeri gout.

**B**uku Hidup Sehat Bebas Asam Urat mengajak pembaca khususnya petani dan kader kesehatan desa untuk memahami, mencegah, dan mengendalikan gout secara menyeluruh.

Narasinya bermula dari penjelasan sederhana tentang apa itu asam urat, bagaimana mengenali gejalanya, serta faktor-faktor yang membuat seseorang lebih rentan, seperti dehidrasi dan pola makan tinggi purin.

Setelah membangun kesadaran akan bahaya, penulis menuntun pembaca menelusuri daftar makanan pantang lengkap dengan risiko yang menyertainya, lalu segera menawarkan solusi pola makan rendah purin yang tetap bergizi melalui menu mingguan dan resep mudah.

Selanjutnya, buku ini menekankan pentingnya aktivitas fisik ramah sendi. Panduan senam ringan dan rekomendasi olahraga berdampak rendah jalan kaki, renang, atau latihan peregangan ditulis agar bisa langsung dipraktikkan di halaman rumah atau balai desa.

Di bab penutup, pembaca diajak menerapkan deteksi dini lewat Posyandu atau Posbindu: mulai dari cara memantau kadar asam urat, memberikan edukasi singkat, hingga langkah rujukan bila ditemukan keluhan. Lampiran berisi menu tujuh hari, resep rendah purin, daftar makanan tinggi purin, dan lembar evaluasi kader melengkapi buku ini sebagai toolkit siap pakai.

Ringkasnya, Hidup Sehat Bebas Asam Urat adalah panduan praktis yang menjembatani ilmu kedokteran, gizi, dan pemberdayaan masyarakat membekali pembaca dengan langkah konkret untuk hidup produktif tanpa dibayangi nyeri gout.



PENERBIT  
PT. Mustika Sri Rosadi

Citra Indah City, Bukit Heliconia AG 23/32, Desa Singajaya,  
Kecamatan Jonggol, Kabupaten Bogor

ISBN 978-634-76481-1-0 (PDF)



9

786349

648110