

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ASAM URAT PADA LANSIA DI DUSUN ANGSANA DESA SANGANOM KECAMATAN NGULING KABUPATEN PASURUAN

*The Relationship of Eating Pattern with Uric Acid for The Elderly in Angsana hamlet,
Sanganom Village Nguling District, Pasuruan Regency*

Rina Widiyawati*
Siti Muthoharoh

Progam Studi Ilmu
Keperawatan, Sekolah Tinggi
Ilmu Kesehatan Dian Husada,
Mojokerto, Indonesia

*email: gugik.rina@gmail.com

Abstrak

Banyak lansia yang belum mengetahui tentang pola makan yang sehat, baik itu berupa jenis makanan, dan jumlah makanan sehingga banyak sekali orang yang terserang penyakit karena salah dalam mengkonsumsi makanan dan pola makan yang tidak benar. Desain penelitian korelasi dengan pendekatan cross sectional dan metode sampling dengan tehnik sampel probability. Populasi sebanyak 60 lansia. Dengan sampel sebagian lansia sebanyak 52 lansia. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuisioner. Analisa dengan menggunakan Uji spearman. Hasil penelitian ini di dapatkan yang memiliki pola makan dalam kategori pola makan tidak sehat sebanyak 29 responden (55,8%). Dan yang memiliki pola makan dalam kategori pola makan sehat sebanyak 23 responden (44,2%). Sedangkan pada kejadian asam urat hampir seluruh responden memiliki kejadian asam urat tinggi sebanyak 40 responden (76,9%). Normal sebanyak 11 (21,2%). Dan rendah sebanyak 1 (1,9%). Hasil uji statistik uji spearman rho dengan angka koefisien korelasi $p=0,004(p=0,004 < \alpha = 0,005)$. Dapat disimpulkan bahwa variabel pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel kejadian asam urat dan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian asam urat pada lansia. Lansia dengan pola makan tidak sehat memiliki kadar asam urat tinggi (Lk : $> 7,0$ Pr : $> 6,0$), sedangkan pada lansia dengan pola makan sehat memiliki kadar asam urat normal (Lk : $3,5-7,0$ Pr : $2,6-6,0$). Sebagian besar lansia memiliki pola makan yang tidak sehat, serta didapatkan sebagian besar lansia memiliki kejadian kadar asam urat tinggi.

Kata Kunci:

Pola makan
Kejadian asam urat
Lansia

Keywords:

Diet
Gout incidence
Elderly

Abstract

There are still many elderly people who do not know about healthy eating patterns, whether it is the type of food, and the amount of food so that many people get sick because of wrong eating patterns. One of them is gout. Correlation research design with cross sectional approach and sampling method with probability sample technique. The population is 60 elderly. With a sample of some of the elderly as many as 52 elderly. The instrument in this study used a questionnaire. Analysis using Spearman test. The results of this study were obtained who have eating patterns in the category of sometimes as many as 29 respondents (55.8%). And those who have an eating pattern in the rare category are 23 respondents (44.2%). Meanwhile, in the incidence of gout, almost all respondents had high uric acid incidence as many as 40 respondents (76.9%). And normal as many as 11 (21.2%). And low as much as 1 (1.9%). The results of the statistical test of the spearman rho test with a correlation coefficient of $p = 0.004$ ($p = 0.004 < \alpha = 0.005$). It can be concluded that the variable diet has a significant relationship with the incidence of gout and there is a relationship between diet and the incidence of gout in the elderly. Elderly with an unhealthy diet have high uric acid levels (Lk: > 7.0 Pr : > 6.0), while the elderly with a healthy diet have normal uric acid levels (Lk: $3.5-7.0$ Pr: $2.6-6.0$). Most elderly have unhealthy eating patterns, and it is found that most elderly have high uric acid levels.



© 2023. Widiyawati and Muthoharoh. Published by Penerbit Forind. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Link: <http://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/index>

Submit: 16-11-2023

Accepted: 17-11-2023

Published: 18-11-2023

PENDAHULUAN

Asam urat termasuk salah satu penyakit kronis yang paling sering di derita oleh masyarakat (Diantri dan Candara, 2016). Asam urat merupakan hasil akhir dari proses metabolisme

salah satu asam nukleat atau purin dari inti sel tubuh (Rodwell, 2015). Purin termasuk salah satu bagian dari protein tubuh. Salah satu sumber purin dari luar tubuh ialah dari makanan yang di konsumsi oleh seseorang (Jaliana et al.,

2018). Pencegahan asam urat sangat dianjurkan untuk menghindari sumber-sumber makanan yang tinggi purin dan mengatur pola makan yang sehat seperti memperhatikan keseimbangan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, dengan porsi yang tepat atau tidak berlebihan, dan bersumber dari bahan-bahan alami (Noviyanti, 2016). Menurut (Iskandar J, 2015) masih banyak lansia yang belum mengetahui tentang pola makan yang sehat, baik itu berupa jenis makanan, dan jumlah makanan sehingga banyak sekali orang yang terserang penyakit karena salah dalam mengkonsumsi makanan dan pola makan yang tidak benar karena banyak penyakit yang di derita berawal dari kesalahan pola makan, salah satunya yaitu penyakit asam urat. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan dan menurut bidan setempat sebagian lansia memiliki pola makan yang buruk, sebagian lagi tidak mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian asam urat.

Prevelensi asam urat di dunia menurut World Health Organization (2018), mengalami kenaikan dengan jumlah 1370 (33,3%). Di korea prevelensi asam urat meningkat dari 3,49% per 1000 orang pada tahun 2007 menjadi 7,58% per 1000 orang pada tahun 2015 (Kim; kwak; Lee; Choe; Park, 2017). Berdasarkan hasil studi Riskesdes tahun 2018, prevelensi penyakit sendi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur 50 tahun menurut provinsi di dapatkan tertinggi di Aceh 13,26%, Bengkulu 12,11%, Bali 10,46%, Jawa Timur 6,72%, Jawa

Barat 8,86%, dan Jawa Tengah 6,78%. Diantara prevelensi tersebut, lebih banyak di derita oleh perempuan (8,5%) dibandingkan pada laki-laki (6,1%). Berdasarkan usia, pada usia 15-24 tahun di dapatkan prevelensi 1,23%, pada usia 25-34 tahun di dapatkan prevelensi 3,10%, pada usia 35-44 tahun di dapatkan prevelensi 6,27%, pada usia 45-54 tahun di dapatkan prevelensi 11,08% dan pada usia >75 tahun di dapatkan prevelensi 18,95% (Riskesdes 2018). Jumlah kasus asam urat di Kabupaten Pasuruan satu tahun terakhir dengan jumlah 900 kasus dengan rincian di bulan Januari – Juni 2018 berjumlah 350 kasus dan pada bulan Juli – Desember 2018 meningkat menjadi 550, kebanyakan penderitanya adalah lansia (Dinkes Pasuruan, 2019). Jumlah penduduk di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan sebanyak 350 penduduk. Sedangkan di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan ada 52 orang lansia yang menderita penyakit asam urat.

Dari hasil studi pendahuluan yang saya lakukan, pada keadaan ini banyak lansia yang masih belum menjaga pola makan dengan benar, dan menurut informasi dari bidan setempat kondisi lansia di Dusun Angsana Desa Sanganom saat ini masih banyak yang mengkonsumsi lemak atau minyak tinggi seperti sarden, kangkung, jeroan, bayam, dan makanan yang digoreng, bersantan, margarin atau mentega dan buah-buahan yang mengandung lemak tinggi seperti durian, alpukat dan kacang-kacangan.

Lansia yang terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung purin akibatnya

berpengaruh terhadap pengeluaran asam urat dan dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia seperti nyeri, dan linu-linu di daerah persendian yang teramat sangat sakit bagi penderitanya., kejadian asam urat pada lansia sering terjadi di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan.

Menurut (Emi Agustin 2014) salah satu upaya untuk mencegah kejadian asam urat memerlukan perilaku yang baik diseluruh lapisan masyarakat, tidak hanya individu penting bagi masyarakat untuk dapat memahami pola makan dengan kejadian asam urat. Untuk mengurangi angka kejadian asam urat dapat dilakukan dengan cara merubah pola makan lansia. Salah satu solusinya yaitu memberikan sosialisasi dan motivasi pada masyarakat bahwa penerapan pola makan dengan kejadian asam urat yaitu tepat jadwal, tepat jumlah, dan tepat jenis itu sangat penting untuk mencegah kejadian asam urat selain itu ada upaya lain yang dilakukan mulai dari menempelkan poster di tempat-tempat umum tentang pentingnya pola makan dengan kejadian asam urat..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Analitik Korelasional dengan model Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah Semua lansia di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan yang berjumlah 60 orang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2022 – Agustus 2022 di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan. Teknik sampling dalam

penelitian ini adalah teknik pengambilan probability sampling dengan teknik Simple Random Sampling. Kriteria inklusi antara lain semua lansia (Usia > 55 Tahun), lansia yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, lansia yang bertempat tinggal di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan, serta dapat membaca dan menulis.

Kriteria eksklusi antara lain lansia dengan gangguan jiwa, masyarakat yang tidak hadir atau izin saat pengumpulan data dilakukan, serta besar sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin. Berdasarkan rumus tersebut, diperoleh sejumlah 52 sampel penelitian. Variabel independent pada penelitian ini adalah pola makan. Variabel dependent pada penelitian ini adalah kejadian asam urat pada lansia.

Instrumen yang digunakan untuk variabel bebas yaitu kuesioner dengan 15 pertanyaan. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kadar asam urat pada lansia. Instrumen yang digunakan untuk variabel terikat yaitu lembar observasi hasil pengukuran kadar asam urat dengan uric acid meter. Disini peneliti menggunakan teknik Recall pada saat melakukan penelitian, dengan mendatangi responden setiap hari selama tujuh hari, mendata apa saja yang dimakan selama tujuh hari, direkap dihari terakhir penelitian yang kemudian selanjutnya dilakukan pengecekan kadar asam urat. Kriteria kuesiner penelitian ini yaitu TP $\leq 1x$ /hari dengan skor 0, Jarang 1-2x/minggu dengan skor 1, Kadang 3-6x/minggu dengan skor 2, dan Sering $\geq 1x$ /hari dengan skor 3. Penghitungan skor dilakukan selama 7 hari untuk menguji responden. Selanjutnya dilakukan

pengkategorian dengan kategori pola makan sehat jika < 23 , dan kategori pola makan tidak sehat jika > 23 . Instrumen untuk pengukuran asam urat menggunakan Uric Acid Meter. Hasil dari uji validitas dan reabilitas didapatkan 0,949 dengan nilai r Cronbach Alpha $> r$ (0,6), sehingga seluruh pernyataan dinyatakan realibel.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 37 responden (71.2%), sebagian besar responden berusia 55-75 Tahun yaitu sebanyak 37 responden (61.5%), sebagian besar responden berpendidikan SD, sebanyak 37 responden (71.2%), serta sebagian besar responden tidak bekerja, yaitu sebanyak 39 responden (75%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Perempuan	37	71.2
	Laki-laki	15	28.8
Usia	55 - 75	37	61.5
	75 - 85	15	25
	85 - 90	7	13.5
Tingkat pendidikan	SD	37	71.2
	SMP	8	15.4
	SMA	5	9.6
	PT	2	3.8
Pekerjaan	Bekerja	13	25
	Tidak bekerja	39	75

Tabel 2. Distribusi frekuensi Pola Makan

Pola Makan	Jumlah	Persentase(%)
Sehat	23	44.2%
Tidak Sehat	29	55.8%
Jumlah	52	100%

Berdasarkan Tabel 2, di dapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak sehat sebanyak 29 responden (55.8%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi kejadian Kadar Asam Urat

Kejadian Asam Urat	Jumlah	Persentase(%)
Tinggi	40	76.9%
Normal	11	21.2%
Rendah	1	1.9%
Jumlah	52	100%

Berdasarkan Tabel 3, di dapatkan bahwa hampir seluruhnya responden memiliki kadar asam urat tinggi sebanyak 40 responden (76.9%).

Tabel 4. Tabulasi silang Pola Makan Dengan Kejadian Asam Urat

Pola makan	Kadar asam urat						Total	
	Tinggi		Normal		Rendah		F	%
	F	%	F	%	F	%	F	%
Sehat	16	69.6	6	26.1	1	4.3	23	100
Tidak sehat	24	82.8	5	17.2	0	0	29	100
Total	40	76.9	11	21.2	1	2	52	100

Sig (2-tailed)= 0.004

Berdasarkan Tabel 4 di dapatkan data bahwa dari 52 responden yang memiliki pola makan sehat 26,1% hampir seluruhnya memiliki kadar asam urat rendah. Hasil uji statistik dengan uji korelasi spearman di dapatkan data bahwa nilai Sig (2-Tailed) sebesar 0,004 ($< 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa variabel pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel kejadian asam urat. Nilai korelasi koefisien (r)

bernilai positif sebesar 0.392 maka bisa disimpulkan kedua hubungan variabel cukup kuat. Sehingga dengan demikian, bisa ditarik kesimpulan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan pola makan dengan kejadian asam urat pada lansia di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan.

PEMBAHASAN

Pola makan pada lansia di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak sehat sebanyak 40 responden (55,8%), yang memiliki pola makan sehat sebanyak 23 responden (44,2%).

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Baliwati, 2014). Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi pengaruh-pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial (Sulistyoningsih, 2015). Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan (Supriasa, dkk, 2013).

Menurut peneliti kemungkinan bahwa pendidikan mempengaruhi pola makan, dimana

orang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi mempunyai pengetahuan yang lebih luas juga memungkinkan orang itu untuk mengontrol dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi, dan sebaliknya orang dengan pendidikan yang lebih rendah pengetahuannya kurang untuk mengetahui bagaimana menjaga pola makan yang sehat.

Kejadian Asam Urat pada Lansia di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kejadian kadar asam urat tinggi sebanyak 40 responden (76,9%), normal sebanyak 11 responden (21,2%), rendah sebanyak 1 responden (1,9%).

Asam urat adalah hasil akhir dari katabolisme (pemecahan) suatu zat yang bernama purin. Asam urat merupakan hasil buangan dari zat purin ini (Noviyanti, 2015). Hal ini disebabkan oleh berlebihnya jumlah makanan yang banyak mengandung purin yang masuk ke dalam tubuh manusia, sedangkan kemampuan ginjal yang membuang purin dalam darah terbatas (Supriyadi, 2014).

Menurut peneliti kemungkinan bahwa kadar asam urat tinggi pada lansia terjadi karena lansia masih belum bisa menjaga pola makan sehat, seperti makan makanan yang tinggi purin. Contohnya makan makanan kacang, melinjo, jeroan, daging bebek, burung dara, dan seafood seperti cumi, udang, kepiting.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Asam Urat pada Lansia di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan

Dari hasil uji spearman $\rho \alpha = 95\%$ (0,05), didapatkan nilai signifikan $0,004 < 0,05$ H_1 diterima dan H_0 ditolak, yang berarti ada Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Asam Urat Pada Lansia di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan. Berdasarkan tabel 4.6 distribusi frekuensi tentang pola makan menunjukkan bahwa dari 52 responden memiliki pola makan tidak sehat sebanyak 29 responden (55,8%).

Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan (Supariasa, dkk, 2013). Asam urat adalah hasil akhir dari katabolisme (pemecahan) suatu zat yang bernama purin. Asam urat merupakan hasil buangan dari zat purin ini (Noviyanti, 2015). Tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi pola makan terhadap kejadian asam urat.

Menurut peneliti kemungkinan bahwa kadar asam urat tinggi pada responden terjadi karena pola makan responden sebagian besar memiliki pola makan yang tidak sehat. Hal ini dikarenakan responden belum mengetahui bagaimana menjaga pola makan yang sehat dan makanan apa saja yang mengandung purin yang dapat menyebabkan kejadian asam urat. Pola makan yang kurang baik pada responden dapat menyebabkan kadar asam urat tinggi. Dimana sebenarnya mengkonsumsi makanan yang

mengandung purin berlebih tidaklah baik untuk kesehatan terutama pada lansia

KESIMPULAN

Pola makan lansia sebagian besar memiliki pola makan yang tidak sehat, kejadian asam urat pada lansia didapatkan sebagian besar memiliki kejadian kadar asam urat tinggi, serta terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian asam urat pada lansia di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan.

REFERENSI

- Aprilia, W. (2020). Perkembangan pada masa pranatal dan kelahiran. *Yaa Bunayya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 40–55. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/YaaBunayya/article/download/6684/4246>
- Aminah, M.S (2013). Khasiat Sakti Tanaman Obat Untuk Asam Urat. Jakarta:Dunia Schat. Anis Khomariah.FKIK.pdf. diakses pada 16 Januari 2021 pada pukul 22.01 WIB.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta:fkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads. Diakses 04/04/2016
- Bandiyah. (2013). Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta. Nuha Medika
- Damayanti, D. (2012). Mencegah dan Mengobati Asam Urat. Bantul: Araska.
- Ida, U. d. (2017). Hubungan Antara Pola Makan

- Dengan Penyakit Gout. The UAD, Yogyakarta The Urecol Proceeding. Departemen Kesehatan RI. (2006). Pengelompokkan lansia. <http://digilib.unila.ac.id/6613/15.pdf>. Diakses 10/04/2016.
- Fitriaan, Rahmatul. (2015). cara cepat usir asam urat. Yogyakarta: Medika.
- Helmi. (2014). Pengobatan nonfarmakologi asam urat. <http://digilib.ac.id/files/disk1/125/jtptunimus>. Diakses 04/04/2016
- Jaliana, J., & Suhadi, S. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Usia 20- 44 Tahun Di RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(2).
- Maryam, R. Siti, dkk. (2014). Mengenal Usia lanjut dan Perawatannya. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nurhamidah, N., & Nofiani, S. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Asam Urat pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2015. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 2(4).
- Nursalam, (2016). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta :SalembaMedika
- Susanto, Teguh. (2013). Buku Asam Urat Deteksi, Pencegahan, Pengobatan. Yogyakarta: Buku Pintar.