

**POLA MAKAN DAN KADAR ASAM URAT ORANG DEWASA DI
DESA BUBUTAN KECAMATAN PURWODADI
KABUPATEN PURWOREJO**

Erlin Vina Kurnia^{1*}, Evelin Malinti²

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia^{1,2}

*Corresponding Author : erlinvinakurniaa@gmail.com

ABSTRAK

Seseorang yang mengalami asam urat dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya pola makan yang tidak terkontrol dan sering mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat pada orang dewasa di Desa Bubutan Kabupaten Purworejo RT 08 RW 03. Desain penelitian kuantitatif dengan metode *Cross Sectional* dan di uji dengan analisis *Chi-Square*. Teknik sampling yakni *purposive sampling* dengan sampel sebanyak 85 orang. Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan yang buruk sebanyak 56 (65,9%) dengan rata-rata 71,97. Mayoritas memiliki kadar asam urat yang tinggi sebanyak 49 (57,6%) responden, dengan rata-rata kadar asam urat laki-laki 7,2 mg/dL dan perempuan 6,3 mg/dL. Uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p* sebesar $0,008 < (0,05)$ sehingga H_a diterima H_0 ditolak. Kesimpulan pada penelitian ini terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kadar asam urat pada orang dewasa di Desa Bubutan Kabupaten Purworejo RT 08 RW 03. Diharapkan bagi masyarakat lebih memperhatikan pola makan dengan menghindari makanan yang tinggi purin serta bagi tenaga kesehatan melakukan sosialisasi dan edukasi mengenai penyakit asam urat serta pola makan sehat bagi orang dewasa.

Kata kunci : asam urat, dewasa, pola makan

ABSTRACT

A person who experiences gout can be caused by several factors, one of which is an uncontrolled diet and often consumes foods that contain high purines. Central Java Province ranks 5th with the highest prevalence of gout. This study aims to determine whether there is a relationship between diet and uric acid levels in adults in Bubutan Village, Purworejo Regency RT 08 RW 03. Quantitative research design with Cross Sectional method and tested with Chi-Square analysis. The sampling technique was purposive sampling with a sample of 85 people. It was found that the majority of respondents had a poor diet of 56 (65.9%) with an average of 71.97. The majority had high uric acid levels as many as 49 (57.6%) respondents, with an average uric acid level of 7.2 mg/dL for men and 6.3 mg/dL for women. Chi-Square test shows a p value of $0.008 < (0.05)$ so that H_a is accepted H_0 is rejected. The conclusion of the research is there is a significant relationship between diet and uric acid levels in adults in Bubutan Village, Purworejo Regency RT 08 RW 03. It is hoped that the community will pay more attention to diet by avoiding foods that are high in purines and for health workers to conduct socialization and education about gout and healthy eating patterns for gods.

Keywords : uric acid, adult, diet

PENDAHULUAN

Peningkatan taraf hidup masyarakat, khususnya di negara berkembang dan kota besar, menyebabkan perubahan dalam pola hidup individu. Perubahan pola hidup ini disertai pula perubahan pola penyakit, terutama penyakit yang terkait dengan gaya hidup seseorang. Kondisi ini mengubah pola kejadian penyakit, yang sebelumnya terdominasi oleh penyakit-penyakit infeksi, namun sekarang beralih pada penyakit-penyakit degeneratif dan metabolismik yang semakin bertambah (Fitriani et al., 2021). Penyakit degeneratif termasuk diantaranya adalah gout arthritis, dimana terjadi pengumpulan asam urat dalam tubuh secara berlebihan, yang

disebabkan oleh hiperurisemia. Penyakit asam urat atau yang biasa dikenal dengan gout arthritis adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh penimbunan kristal monosodium urat dalam tubuh seseorang. Hal ini disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, kebiasaan merokok, lingkungan tidak sehat, dan ekosistem pekerjaan yang membuat stress (Marnata et al., 2023).

Data *World Health Organization* (WHO 2020), prevalensi gout arthritis di dunia sebanyak 34,2%. Gout arthritis sering terjadi di negara maju seperti Amerika. Berdasarkan data, prevalensi arthritis gout di Amerika Serikat adalah 13,6% per 100.000 penduduk (Aminah et al., 2022). Prevalensi penyakit gout arthritis di Indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun sebesar 32 % dan di atas 34 tahun sebesar 68 %). Prevalensi penyakit asam urat di negara berkembang seperti China dan Taiwan terus meningkat setiap tahunnya. Peningkatan kejadian asam urat tidak hanya terjadi di negara maju saja, Namun, peningkatan juga terjadi di negara berkembang, salah satunya adalah Negara Indonesia (Hasanuddin Indriawan et al., 2024). Hasil studi Riskesdes tahun 2018 (Riskesdas 2018), prevalensi penyakit sendi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter menurut provinsi didapatkan 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 prevalensi tersebut, lebih banyak di derita oleh perempuan (8,5%) dibandingkan pada laki-laki(6,1%). Berdasarkan usia, pada usia 15-24 tahun di dapatkan prevalensi 1,23%, pada usia 25-34 tahun di dapatkan prevalensi 3,10%, pada usia 35-44 tahun di dapatkan prevalensi 6,27%, pada usia 45-54 tahun di dapatkan prevalensi 11,08% dan pada usia >75 tahun di dapatkan prevalensi 18,95% (Aminah et al., 2022).

Peningkatan asam urat dapat mengakibatkan gangguan fungsi ginjal, menurunkan rentang gerak tubuh, dan nyeri pada gerakan. Kekuan bertambah berat pada pagi hari saat bangun tidur, nyeri yang hebat pada awal gerakan, tetapi kekuan tidak berlangsung lama, yaitu kurang dari seperempat jam. Dampak lainnya jika kadar asam urat dalam darah berlebihan adalah penumpukan kristal pada sendi dan pembuluh darah kapiler, lalu kristal tersebut akan saling ber gesekan dan melakukan pergerakan dalam setiap sel persendian, yang akan menyebabkan rasa nyeri yang hebat dan akan menganggu kenyamanan (RJ et al., 2023). Hasil penelitian terkait menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kadar asam urat, di beberapa daerah berbeda seperti di Gorontalo (Dungga,2022) dan di Riau oleh Ririn dkk (2021). Penelitian yang sama oleh Rosalina, dkk (2023) di Ponorogo, Jawa Timur juga menunjukkan hasil yang sama. Hal ini terjadi oleh meningkatnya purin eksogen yang dimetabolisme oleh tubuh. Makanan yang berkaitan dengan peningkatan kadar asam urat di antaranya daging merah, telur, makanan tinggi lemak, serta karbohidrat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat pada orang dewasa di Desa Bubutan Kabupaten Purworejo RT 08 RW 03.

METODE

Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain deskriptif korelasional dengan studi *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan tanggal 07 April 2024-13 April 2024 yang melibatkan masyarakat di desa Bubutan RT 08 rt 03. Populasi pada penelitian ini sebanyak 108 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive Sampling* dengan jumlah 85 responden dengan kriteria orang dewasa diatas 30 tahun. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan alat *easy touch*. Insturmen ini diadopsi oleh Fauziah (2014). Kuesioner ini terdiri dari 15 pertanyaan, dimana pertanyaan 1-14 berupa pertanyaan negative dan pertanyaan ke 15 berupa pertanyaan positif. Dari hasil uji validitas didapatkan bahwa $r_{tabel} = 0,213$ (diambil nilai sig 5%) dan disimpulkan bahwa dari seluruh pertanyaan nilai $r > r_{tabel}$ yang bermakna bahwa semua pertanyaan adalah Valid. Dan hasil uji realibilitas disimpulkan bahwa nilai *cronbachs alpha* = 0,828 >0,6 yang bermakna bahwa kuesioner yang dipakai

reliabel. Instrumen lainnya yang digunakan adalah alat *easy touch* untuk mengukur Tingkat asam urat dalam darah. Alat ini adalah alat yang baru dengan baterai yang baru sehingga dapat dipastikan terkalibrasi. Pengukuran asam urat dilakukan pengambilan sewaktu sehingga responden tidak harus puasa saat pengecekan asam urat. Pengolahan data dilakukan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi data oeneltiain, sedangkan anlaisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara variable pola makan dengan kadar asam urat. Penelitian ini disetujui oleh Komite Etik Universitas Advent Indonesia dengan nomor : 374/KEPK-FIK.UNAI/EC/IV/24 pada tanggal 2 April 2024.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Percentase (%)
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	39	45.9
Perempuan	46	54.1
Pendidikan Terakhir :		
SD	40	47.1
SMP	23	27.1
SMA	22	25.9
Umur :		
Dewasa Awal (26-35)	5	5.9
Dewasa Akhir (36-45)	22	25.9
Lansia Awal (46-55)	30	35.3
Lansia Akhir (56-65)	28	32.9
Total	85	100

Berdasarkan tabel 1 di Desa Bubutan RT 08/ RW 03 didominasi oleh jenis kelamin perempuan sejumlah 46 (54,1%) dan laki-laki 39 (45,9%) responden. Dengan pendidikan terakhir didominasi oleh pendidikan SD sejumlah 40 (47,1%) responden, pendidikan SMP sejumlah 23 (27,1%), dan pendidikan SMA (22 (25,9%). Dan umur yang didominasi oleh lansia awal (46-55 tahun) sejumlah 30 (35,3%) responden, dewasa awal (26-35 tahun) sejumlah 5 (5,9%), dewasa akhir (36-45 tahun) 22 (25,9%). Dan lansia akhir (56-65 tahun) 28 (32,9%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan Desa Bubutan

Pola Makan	N	%
Pola makan baik	29	34.1
Pola makan buruk	56	65.9
Total	85	100
Rata-rata	71,97 (Buruk)	

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden memiliki pola makan pada kategori buruk, yaitu berjumlah 56 (65,9%) dan responden dengan pola makan baik berjumlah 29 (34,1%). Dan didapatkan rata-rata pola makan sebesar 71,97% dalam kategori buruk.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kadar Asam Urat Desa Bubutan

Kadar Asam Urat	N	%
Normal	36	42.4
Tinggi	49	57.6
Total	85	100
Rata-rata Laki-laki		7,2 mg/dL (Normal)
Rata-rata Perempuan		6,3 mg/dL (Tinggi)

Berdasarkan kadar asam urat pada masyarakat desa Bubutan sebagian besar responden memiliki kadar asam urat yang tinggi, yaitu berjumlah 49 (57,6%) dan responden dengan kadar asam urat normal berjumlah 36 (42,4%). Rata-rata kadar asam urat laki-laki dewasa adalah 7,2 mg/dL, dalam batas normal dan rata-rata kadar asam urat perempuan dewasa adalah 6,3 mg/dL, dalam kadar tinggi.

Tabel 4. Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat

Variabel	Kadar Asam Urat				Total	p-Value
	Normal		Tinggi			
Pola Makan	N	%	N	%	N	%
Buruk	18	21,2%	38	44,7%	56	65,9%
Baik	18	21,2%	11	12,9%	29	34,1%
Total	36	42,4%	49	57,6%	85	100%

Berdasarkan tabel 4, didapatkan Hasil uji korelasi *Chi-Square* menunjukkan p-value sebesar $0,008 < \alpha (0,05)$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar asam urat pada orang dewasa di Desa Bubutan Purwodadi Purworejo.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian , ini Sejalan dengan penelitian oleh (Kudha, 2017) bahwa ada hubungan antara pola makan dan penyakit gout, yang disebabkan oleh fakta bahwa responden sering mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi karena lebih mudah diakses dan lebih murah (seperti tempe, tahu, ikan, daging, dan makanan berkarbohidrat). Studi yang dilakukan oleh (Fitriani et al., 2021) yang juga menemukan hubungan signifikan dengan nilai $p=0,003$ antara pola makan dan kasus asam urat di Puskesmas Bangkinang. Peneliti mengira ini disebabkan oleh fakta bahwa responden memiliki kelebihan berat badan sementara mereka kurang berolahraga atau melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian oleh Menurut Ramli et al. (2020), ada hubungan antara pola makan dan kadar asam urat pada orang tua di Poli Lansia Pueskemas Malili. Kondisi fisik orang tua menurun pada usia ini, sehingga meskipun mereka dapat mengubah pola makan mereka, sulit bagi mereka untuk mengelola sistem mereka sendiri dan mempertahankan keseimbangan dan mencegah asam urat. Jadi, faktor usia juga.

Berbeda dari penelitian oleh (Ridhoputrie et al., 2019) yang menunjukkan bahwa antara hubungan pola makan dan kadar asam urat pralansia dan lansia di wilayah kerja Puskesmas Kembaran tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai $p = 0,281$. Yang mana hal ini dipengaruhi oleh responden sebagai peserta prolanis yang menjalani terapi pengobatan. Peneliti percaya bahwa ada sejumlah faktor yang memengaruhi pola makan orang dewasa di Desa Bubutan yang mengalami peningkatan kadar asam urat. Faktor-faktor tersebut termasuk makanan yang tinggi purin; keterbatasan pendidikan tentang nutrisi dan asam urat; faktor ekonomi dan akses ke makanan; dan gaya hidup yang terkait dengan pola makan tradisional, seperti lebih banyak duduk atau kurangnya aktivitas. Peneliti percaya bahwa ada sejumlah faktor yang memengaruhi pola makan orang dewasa di Desa Bubutan yang mengalami peningkatan kadar asam urat. Faktor-faktor tersebut termasuk makanan yang tinggi purin; keterbatasan pendidikan tentang nutrisi dan asam urat; faktor ekonomi dan akses ke makanan; dan gaya hidup yang terkait dengan pola makan tradisional, seperti lebih banyak duduk atau kurangnya aktivitas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara pola makan dengan asam urat pada masyarakat. Masyarakat cenderung memiliki pola makan buruk yang cenderung

meningkatkan asam urat yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang menerapkan pola makan sehat. Asam urat dihasilkan dari metabolisme purin, yaitu senyawa kimia yang ditemukan dalam protein makanna. Pola makan yang banyak makanan tinggi purin adalah daging merah, gorengan, dan beberapa sayuran yang meningkatkan kadar asam urat dalam darah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada seluruh pihak yang mendukung dan yang terlibat dalam penelitian ini. Termasuk kepada masyarakat yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. and Bambang, W. (2012). *Introduction to Public Nutrition*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Deyulmar, B. A., Suroto and Wahyuni, I. (2018) 'Analysis of Factors Associated with Fatigue in Opak Crackers in Ngadikerso Village, Semarang City, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(4), pp. 278–285
- Dungga, E. F. (2022). Pola makan dan hubungannya terhadap kadar asam urat. *Jambura Nursing Journal*, 4(1), 7-15.
- Fitriani, R., Azzahri, L. M., NURMAN, M., & Hamidi, M. N. S. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Arthritis) Pada Usia Dewasa 35-49 Tahun. *Jurnal Ners*, 5(1), 20-27.
- Gurusinha, D., Camelia, A. and Purba, I. G. (2015) 'Analysis of Associated Factors with Work Fatigue at Sugar Factory Operators PT. PN VII Cinta Manis in 2013', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(2), pp. 83–91.
- Health Research and Development Agency (2018) Riskesdas National Report. Jakarta: Publishing Agency for Health Research and Development Agency.
- Mauludi, M. N. (2010) *Associated Factors with Fatigue in Workers in the Cement Bag Production Process PBD (Paper Bag Division) PT. Indocement Tunggal Prakarsa Tbk Citeureup-Bogor in 2010*. Undergraduate Thesis. Jakarta: Faculty of Medicine and Health Sciences Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Minister of Manpower Regulation (2018) *Number 5 Year 2018. Concerning Safety and Health*. Jakarta: Ministry of Manpower Republic of Indonesia.
- Saosa, M. (2013) *Relationship between Individual Factors and Work Exhaustion in Unloading Worker at Manado Port*. Undergraduate Thesis. Manado: Faculty of Public Health Universitas Sam Ratulangi.
- Tarwaka (2013) *Industrial Ergonomics, Basics of Ergonomic Knowledge and Applications at Workplace*. Surakarta: Harapan Press.