

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR ASAM URAT PADA PENSIUNAN RS DIRGAHAYU SAMARINDA TAHUN 2023/2024

Norsanah¹, Yani², dan Bernarda Teting³

Diploma III Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda

Jl. Pasundan No.21, Jawa, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimantan Timur

e-mail: norsanahm@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan: Untuk mengetahui apakah ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada kelompok pensiunan RS Dirgahayu. **Metode :** **Analisa Univariat** dilakukan secara deskriptif, yaitu menampilkan tabel frekuensi karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu variabel independen tentang pengaruh pola makan dan variabel dependen tentang penderita asam urat. **Analisa Bivariat** dilakukan untuk mencari pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisa ini menggunakan uji *chi-square* dengan menunjukkan hasil signifikan 95% atau *p value* lebih kecil dari α ($p < 0,05$) H_0 diterima dan H_a ditolak artinya ada pengaruh pola makan dengan kejadian asam urat. **Hasil** penelitian dari 39 responden ini ditemukan bahwa responden dengan jenis makanan rendah purin maupun tinggi purin sebanyak 21 responden 53,8% yang tidak mengalami gout arthritis. Sementara itu dari 18 responden (46,2 %) responden yang jenis makanan tinggi purin mengalami gout arthritis. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi purin dalam jenis makanan maka semakin tinggi kadar gout seseorang sehingga dapat menyebabkan gout arthritis. Sesuai dengan hasil uji *Chi-square* diperoleh *p value* 0,00 ($< \alpha$ 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan kejadian gout arthritis

Kata Kunci — Jenis makanan tinggi purin, gout arthritis, Pensiunan RS Dirgahayu

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) memperkirakan sekitar 335 juta orang didunia mengidap penyakit gout (WHO, 2000). Gout arthritis merupakan salah satu penyakit rematik yang menduduki urutan ketiga setelah rematoid arthritis. Prevalensi penyakit gout di negara maju pada populasi seperti USA diperkirakan 13.6/100000 penduduk (Sukarmin, 2015). Sedangkan di Indonesia diperkirakan hampir 80% penduduk yang berusia 40 tahun atau lebih (Junaidi, 2013).

Prevalensi gout arthritis yang didiagnosis dokter pada penduduk menurut karakteristik di provinsi Sumatera Selatan pada usia 15-24 tahun sebanyak 0,80%, usia 25-24 tahun sebanyak 3,03%, usia 35-44 tahun sebanyak 5,92%, usia 45-54 tahun sebanyak 9,35%, usia 55-64 tahun sebanyak 15,84%, usia 65-74 tahun sebanyak 17, 63%, dan usia diatas 75 tahun sebanyak 21,39% (Riskesdas Sumsel, 2018)

Penyakit sendi di Indonesia berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan (nakes) sebesar 11.9% dan berdasarkan diagnosis dan gejala sebesar 24.7%, sedangkan berdasarkan daerah diagnosis nakes tertinggi di Provinsi Bali sebesar 19.3% dan berdasarkan diagnosis dan gejala tertinggi yaitu di Nusa Tenggara Timur sebesar 31.1%. Prevalensi penyakit sendi di Jawa Tengah tahun 2013 berdasarkan diagnosis nakes sebesar 11.2% ataupun berdasarkan diagnosis dan gejala sebesar 25.5% (Riskesdas, 2013)

Berdasarkan hasil penelitian Nurhayati (STIKes Widya Nusantara Palu) "Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Penyakit Gout (Asam Urat) Di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Taweli" Penelitian ini dilakukan di desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Taweli bulan Agustus tahun 2017. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 orang. menggunakan uji *chi-square* didapatkan

nilai p sebesar 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan terjadinya penyakit gout (asam urat). Hal ini sejalan Menurut hasil penelitian Untari (2017) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gout (asam urat) dengan perkataan lain semakin rutin mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar tinggi purin maka semakin meningkat kadar asam urat.

Hasil Penelitian oleh Norsanah 2020 (Stikes Dirgahayu Samarinda) “Gambaran Kadar Asam Urat pada mahasiswa Diploma III Keperawatan Stikes Dirgahayu Samarinda tahun 2020”. Menunjukkan bahwa Gambaran Asam urat Pada mahasiswa Diploma III Keperawatan tahun 2020 mengalami peningkatan kadar asam urat di atas rentang normal sebanyak 14 mahasiswa (31.0 %) dengan rincian responden laki laki remaja), dan responden perempuan 13 (tiga belas) kadar asam urat di atas rentang normal (rentang normal asam urat 2,4-5,7 mg/dl perempuan remaja) dari 71 responden.

Hasil pemeriksaan asam urat kelompok pensiunan RS Dirgahayu bulan Juli 2023 ditemukan 40% dari 50 orang pensiunan yang mengalami peningkatan asam urat.

Selanjutnya penyuluhan kesehatan pada hakekatnya adalah membantu agar individu dapat mengambil sikap yang bijaksana terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka, serta yang diharapkan tenaga kesehatan adalah masyarakat yang memiliki pengetahuan yang cukup serta menerapkannya pola hidup sehat dalam kehidupan sehari - hari (WHO, 1988 cit Suiroaka 7 Supariasa, 2012). Berdasarkan teori dan hasil pemeriksaan pada kelompok pensiunan RS Dirgahayu sehingga peneliti tertarik melakukan Penelitian guna mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat

pada Pensiunan RS Dirgahayu Samarinda Tahun 2023/2024.

METODE

Setelah dilakukan seluruh pengisian kuisioner pola makan oleh responden pensiunan RS Dirgahayu Samarinda. Jenis penelitian deskriptif kualitatif merupakan jenis penelitian dengan proses memperoleh data bersifat apa adanya. Penelitian ini menggunakan analisa univariat dan bivariat dan hasilnya dilakukan dengan menggunakan program Statistik pada komputer. Analisa univariat dilakukan secara deskriptif, yaitu menampilkan tabel frekuensi karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu variabel independen tentang pengaruh pola makan dan variabel dependen tentang penderita asam urat.

Analisa bivariat dilakukan untuk mencari pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependen. Analisa ini menggunakan uji chi-square dengan menunjukkan hasil signifikan 95% atau p value lebih kecil dari α ($p < 0,05$) Ha diterima dan H_0 ditolak artinya ada pengaruh pola makan dengan kejadian asam urat.

Teknik Inklusi adalah adalah ; 1) Bersedia diteliti dengan mengisi *form inform conset*. 2) Umur pensiunan 56 – 78 tahun. 3) Bisa membaca dan menulis mengisi formulir kuisioner.

HASIL

Tabel 1 Data Responden berdasarkan Umur

No	Umur	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
1	56 – 69	33	84,6
2	70	6	15,4

Tabel 2 Data Responden berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
1	Laki-laki	8	20,5
2	Perempuan	31	79,5
Jumlah		39	100

Tabel 3 Data Responden berdasarkan Pendidikan

No	Pendidikan	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
1	Perguruan Tinggi (Diploma, Sarjana)	14	35,8
2	Pendidikan Menengah (SMP, SMA, SMK)	25	64,2
Jumlah		39	100

Tabel 4 Data Responden Gout Arthritis

No	Keterangan	Jumlah (orang)	Prosentase (%)
1	Gout	18	46,2
2	Tidak Gout	21	53,8
Jumlah		39	100

Tabel 5 Data Jenis Makanan

No	Jenis Makanan	Gout	Tdk Gout	Total	p value
1	Tinggi Purin	16 30,8%	4	20 30,8%	0,00
2	Rendah Purin	2 15,4%	17	19 61,2%	
Jumlah		18 46,2%	21 53,8%	39 100%	

Tabel 6 Data Frekuensi Jumlah Makan

No	Jumlah Makan	Gout	Tidak Gout	Total	p value
1	Frekuensi Tinggi	11 28,2%	5 12,8%	16 41,0%	0,20
2	Frekuensi Rendah	7 18 %	16 41,0%	23 59,0%	
Jumlah		18 46,2%	21 53,8%	39 100%	

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan umur, Tabel 2 Jenis kelamin, tabel 3 Responden berdasarkan Pendidikan, kelompok pensiunan RS Dirgahayu Samarinda dapat dilihat bahwa jumlah responden yang paling banyak berada di umur 56-69 tahun

dengan jumlah 33 responden (84,6%), jenis kelamin paling banyak ialah responden perempuan dengan jumlah 31 responden (79,5%) sedangkan untuk pendidikan paling banyak ialah mereka dengan pendidikan menengah total 25 responden (64,2%). Sesuai dengan Permenaker No. 02 tahun 1995 disebutkan usia pensiun normal bagi peserta atau penerima dana pensiun ditetapkan saat sudah memasuki usia 55 tahun.

Hubungan Pola Makan (Jenis Makanan) dengan Kadar Asam Urat Hasil penelitian dari 39 responden ini ditemukan bahwa responden dengan jenis makanan rendah purin maupun tinggi purin sebanyak 21 responden 53,8% yang tidak mengalami gout arthritis. Sementara itu dari 18 responden (46,2 %) responden yang jenis makanan tinggi purin mengalami gout arthritis. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi purin dalam jenis makanan maka semakin tinggi kadar gout seseorang sehingga dapat menyebabkan gout arthritis. Sesuai dengan hasil uji Chi-square diperoleh p value 0,00 ($< \alpha$ 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan kejadian gout arthritis.

Menurut asumsi peneliti artinya ada hubungan antara jenis makanan dengan kejadian gout pada 16 responden yang mengkonsumsi makanan tinggi purin, responden sering mengkonsumsi tinggi purin seperti jeroan, kacang-kacangan, dan daging merah. Jenis sayuran yang mudah dan murah sering dikonsumsi seperti daun singkong, daun melinjo. Kemudian jenis kacang-kacangan seperti tahu dan tempe yang menurut responden setiap hari relatif murah sehingga selalu ada untuk dikonsumsi jenis makanan tersebut sebagai menu makanan setiap hari. Menurut Lestari (2013), kedua makanan tersebut memiliki kandungan gizi seperti protein, kalsium, karbohidrat, fosfor besi,

vitamin A,B,C dan air. Protein dari tempe dan tahu tersebut terdiri atas asam-asam amino yang sebagian besar akan terbentuk menjadi purin. Makanan sumber purin lain yang sering dikonsumsi adalah berbagai jenis ikan seperti ikan tuna, ikan sarden dan ikan kembung dan bahan makanan sumber protein hewani yaitu daging sapi, daging ayam, daging bebek dan hati ayam

Menurut (Yekti, 2016) jenis makanan yang dikonsumsi hendaknya mempunyai proporsi yang seimbang antara karbohidrat, protein, dan lemaknya. Komposisi yang disarankan adalah 55-65% karbohidrat, 10-15% protein, 25- 35% lemak. Golongan karbohidrat yang biasa kita konsumsi antara lain nasi, roti, kentang, mie, bihun. Sedangkan golongan protein, dibagi dua macam, yaitu hewani dan nabati. Protein hewani contohnya daging, telur, susu, sedangkan yang nabati contohnya tahu, tempe, kacang- kacang. Lemak dari makanan ada yang dalam bentuk lemak jenuh maupun tak jenuh.

Pendapat para pakar yang berbeda - beda dapat diartikan secara umum bahwa pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan. dalam kondisi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor - faktor sosial budaya dimana mereka hidup (Yekti, 2016).

Kasus dewasa dengan Gout Arthritis menurut teori *self-care* Orem dipandang sebagai pribadi yang memiliki kemampuan untuk merawat dirinya sendiri untuk memenuhi kebutuhan hidup, memelihara kesehatan dan mencapai kesejahteraan. Pada dewasa dengan Gout Arthritis dapat mencapai sejahtera / kesehatan yang optimal dengan mengetahui perawatan yang tepat sesuai dengan kondisi dirinya sendiri. Oleh karena itu, perawat menurut teori *self-care* berperan sebagai

pendukung/pendidik bagi klien dewasa dengan Gout Arthritis terkontrol untuk tetap mempertahankan kemampuan optimalnya dalam mencapai sejahtera. (Orem dalam Nursalam).

Kesimpulan akhir dari penelitian ini ialah terdapat hubungan yang bermakna antara variabel jenis makanan dengan gout arthritis ($p= 0,000$ atau $<0,05$) dan tidak ada hubungan yang signifikan dari variabel jumlah makan dengan gout arthritis ($p= 0,20$ atau $<0,05$). Untuk mengamankan diri dari penyakit gout, diantara caranya adalah menjaga kadar asam urat dalam darah di posisi normal, yaitu 5-7 mg%. Batasan tertinggi untuk pria adalah 6,5 mg% sedangkan untuk wanita 5,5 mg%. Di atas batas ini, biasanya akan terjadi pengkristalan. Dan juga disarankan untuk banyak minum air putih, minimal 2.5 liter/hari. Konsumsi cairan yang tinggi dapat membantu mengeluarkan asam urat melalui urin. (Erick, 2013).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Terdapat hubungan signifikan antara jenis makanan yang dikonsumsi dengan kejadian gout arthritis di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat dengan nilai $p= 0,000$ lebih kecil dari nilai $\alpha= 0,05$.

2. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah makanan yang dikonsumsi dengan kejadian gout arthritis di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat dengan nilai $p= 0,20$ lebih besar dari nilai $\alpha= 0,05$

Saran

1. Bagi para pensiunan RS Dirgahayu atau masyarakat Perlu menjaga pola makan terutama makanan sumber purin yang dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah dan juga meningkatkan pengetahuan tentang penyakit gout arthritis sehingga dapat mencegah atau

mengurangi resiko terjadinya penyakit gout arthritis.

2. Bagi instansi terkait seperti Puskesmas, dengan diadakan penelitian ini khususnya dalam memberikan pendidikan kesehatan tentang gout arthritis diharapkan pihak puskesmas lebih meningkatkan perannya dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada masyarakat di wilayah kerjanya mengenai mengkonsumsi pola makan yang baik dan benar.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat mengembangkan tempat penelitian dengan jumlah populasi yang lebih banyak lagi dengan jumlah variabel yang diteliti juga ditambahkan, sehingga dapat menghasilkan hasil yang lebih akurat lagi. Serta berkolaborasi dengan bidang gizi atau dokter.

DAFTAR PUSTAKA

Alvin Budiono,dkk.(2016). Hubungan kadar asam urat dengan status gizi pada remaja di Kecamatan Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. Bagian KimiaFakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. e-Biomedik (eBm),Volume 4, Nomor 2, Juli-Desember 2016. Manado. Jurnal..

Cyntia Ratna Sari, Hanifah Maharani (2021). Korelasi Persepsi Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Orang Dewasa Di Desa Pancur, Mayong, Jepara. Florona : Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol 1 No 1 Februari 2022

Darmawan S,dkk (2016) Gambaran kadar asam urat darah pada pekerja kantor. Fakultas Kedokteran Bagian Biokimia Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.e-Biomedik (eBm),Vol.4, No.2, Juli-Desember 2016. Jurnal

Dianati,NA, (2015). Gout andhyperuricemia. Lampung: Jurnal MAJORITI.Vol.4, No. 3.

Festy, P, dkk. (2010). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Darah pada wanita Postmenopause di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dr. Soetomo Surabaya. Surabaya, universitas Muhammadiyah Surabaya. Jurnal

Herliana, Ersi.(2013). Penyakit Asam Urat Kandas Berkat Herbal. Jakarta: FMedia

Junaidi,Iskandar.(2012). Rematik dan Asam Urat, Edisi Revisi, PT.Buana Ilmu Populer, Jakarta.,

Kemenkes RI.(2013). Riset Kesehatan Dasar Tahun 2012. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.

Murti, Bhisma. 2010. Desain dan Ukuran Sampel Untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Gajah Mada University Press

Neogi, T(2011),Clinical Practice of Gout, The New England Journal of Medicine, pp. 443-447

Noviyanti.(2015). Hidup Sehat Tanpa Asam Urat. Yogyakarta. Notebook hal 21-72 Nurhayati.(2018). Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Penyakit Gout (Asam

Urat) Di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Taweli. Jurnal KESMAS, Vol. 7 No. 6, 2018.

Nursalam (2014). Proses dan Dokumentasi Keperawatan Konsep dan Praktik. Jakarta: Salemba Medika.