

POLA MAKAN LANSIA PENDERITA ASAM URAT
DI POSYANDU LANSIA KELURAHAN WONOKROMO SURABAYA

Fitri Ayuning Dewi*, Wiwik Afridah**

(Unusa, Jl. Jemursari 51-57 Surabaya)

Email:wiwik@unusa.ac.id

ABSTRAK

Lansia sering mengalami gangguan yang disebabkan karena proses penuan, salah satunya mengalami gangguan pada persendian seperti menderita penyakit asam urat. Penyakit asam urat merupakan sejenis penyakit yang menyerang sendi otot atau peradangan pada sendi otot. Hal ini dapat disebabkan tiga faktor pemicu yaitu genetik, hormonal, gaya hidup yang kurang sehat seperti pola makan kurang baik yaitu sering mengkonsumsi makanan tinggi purin. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola makan lansia yang menderita penyakit asam urat di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif. Populasinya seluruh lansia yang menderita penyakit asam urat di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya yang berusia 54-75 tahun. Sampel sebesar 14 responden dengan menggunakan teknik *total sampling*. Variabel penelitian ini adalah pola makan lansia yang menderita penyakit asam urat. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis dengan cara Deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 14 responden didapatkan sebagian besar pola makan lansia yang menderita penyakit asam urat kurang baik sebesar 57%, cukup sebesar 29%, baik sebesar 14%. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pola makan lansia yang menderita penyakit asam urat dikategorikan kurang baik. Oleh karena itu, diharapkan lansia melakukan diet makanan rendah purin dan pemeriksaan kadar asam urat secara rutin.

Kata kunci: Pola makan, penyakit asam urat, lanjut usia.

ABSTRACT

The elderly often experience reverential trouble because aging process, one of it experiences trouble on about joint as suffer from gout. Gout is a disease which attack muscular joints, also known as muscular joints inflammation which can be caused by three triggering factors, namely genetic, hormonal, and unhealthy lifestyle, such as unhealthy eating pattern of adverse eating which is consuming high purine food. The purpose of this research was to find out the description of eating pattern in the elderly suffering from Gout in the geriatric Posyandu (Integrated Health Post) located in RW 01 Wonokromo, Surabaya. Design that is utilized in this research is Descriptive. The populations involved all older people aged between 54-75 years old in the above mentioned Posyandu, in which 14 older people were taken as the samples done by applying the total sampling technique. The variable of research was the eating pattern of the elderly with Gout. Furthermore, questionnaires were used to collect the data which were then analysis by Descriptive in percentage form. The result showed that among 14 respondents, most of them totally 57% had unhealthy eating pattern, the eating pattern possessed by 29% was good enough, and 14% had a good eating pattern. The research has come to a conclusion that largely patterns eating possessed by the elderly with Gout was categorized in the low level. Hence, they are expected to go on a diet of low purine foods and check their uric acid level routinely.

Keywords: Eating pattern, Gout, The elderly.

Pendahuluan

Lansia sering mengalami gangguan yang disebabkan karena proses penuan, antara lain gangguan sirkulasi darah (hipertensi kelainan pembuluh darah, gangguan pembuluh darah di otak dan ginjal), gangguan pada persendian (osteoarthritis, asam urat), dan berbagai penyakit neoplasma. Hampir 8% orang yang berusia 50 tahun ke atas mempunyai keluhan persendian, misalnya linu, pegal, dan kadang-kadang terasa nyeri (Nugroho, 2008). Sejak tahun 2000, penyakit asam urat banyak diderita oleh orang ekonomi menengah ke atas karena sering mengkonsumsi makanan yang enak-enak. Namun, saat ini penyakit asam urat bisa menyerang siapa saja dan dimana saja. Hal ini disebabkan karena 3 faktor pemicu yaitu faktor genetik, hormonal serta disebabkan karena pola makan yang kurang baik seperti sering mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi contohnya daging, kepiting, jeroan dan kacang-kacangan (Sabella, 2010).

Di Indonesia tahun 2009, menunjukkan angka kejadian hiperurisemia di masyarakat antara 2,3-17,6%, sedangkan kejadian penyakit asam urat antara 0,16-1,36%. Pada studi hiperurisemia di rumah sakit ditemukan angka prevalensi yang lebih tinggi antara 17-28% karena pengaruh penyakit dan obat-obatan yang diminum penderita. Daerah Jawa Timur ditemukan prevalensi hiperurisemia sebesar 24,3% pada laki-laki dan 11,7% pada perempuan (Anonim, 2009).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 6 Oktober 2011 di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya yang dilakukan oleh peneliti kepada 80 lansia yang berusia 54-75 tahun didapatkan hasil bahwa 27 (33,75%) orang menderita penyakit Rematik, 16 (20%) orang menderita penyakit Asam urat, 23

(28,75%) menderita penyakit Hipertensi, 7 (8,75%) orang menderita penyakit Diabetes Mellitus, 3 (3,75%) orang menderita penyakit Asma dan 4 (5%) orang menderita penyakit Kolesterol.

Makanan yang banyak mengandung purin akan berakibat bertambahnya kadar asam urat di dalam darah sehingga terjadi penumpukan kristal di daerah persendian (Kurnia, 2009).

Gejala akibat penimbunan asam urat tidak dapat diketahui dengan cepat. Masyarakat baru sadar terkena penyakit asam urat setelah muncul rasa nyeri pada persendian, kulit di sekitar sendi tampak bengkak kemerahan, kadang disertai demam tinggi. Lansia yang menderita penyakit asam urat kualitas hidupnya akan menurun karena keterbatasan bergerak akibat gejala yang ditimbulkan oleh penyakit tersebut. Disamping itu komplikasi yang terjadi akibat menderita penyakit asam urat akan menyebabkan gangguan pada ginjal (Smart, 2010). Selain menggunakan obat farmakologi ataupun ramuan herbal, risiko terjadinya asam urat dapat dicegah dengan memperhatikan pola makan lansia yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang rendah purin agar kadar asam urat di dalam darah tidak meningkat. Faktor pemicu terjadinya asam urat disebabkan faktor genetik, hormonal serta gaya hidup yang kurang baik seperti pola makan yang kurang sehat (Sabella, 2009). Oleh karenanya pembatasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada pola makan lansia yang menderita penyakit asam urat di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif observatif, dimana peneliti ingin mengetahui gambaran tentang pola makan lansia yang menderita penyakit asam

urat di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya.

Populasi dan sampel penelitian adalah semua lansia yang menderita penyakit asam urat di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya sebesar 14 lansia, dengan teknik *total sampling*. Variabel yang diteliti adalah pola makan lansia adalah perilaku manusia untuk memenuhi kebutuhannya yang meliputi mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung purin yang dilihat dari jenis dan frekuensinya 1. Pola makan baik jika skor > 20 dengan kode 1, 2. Pola makan cukup jika skor 15-20 dengan kode 2 dan 3. Pola makan kurang jika skor < 15 dengan kode 3. Instrumen Penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar kuesioner. Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan, pertanyaan nomor 1-10 merupakan pertanyaan *favorabel* dan pertanyaan nomor 11-15 merupakan pertanyaan *unfavorabel*. Pertanyaan mengenai makanan yang tinggi purin apabila lansia mengkonsumsinya sering akan diberi nilai 0, mengkonsumsi kadang-kadang diberi nilai 1 dan tidak pernah mengkonsumsi diberi nilai 2. Sedangkan pertanyaan mengenai makanan yang rendah purin apabila lansia mengkonsumsi sering diberi nilai 2, mengkonsumsi kadang-kadang diberi nilai 1, dan tidak pernah mengkonsumsi diberi nilai 0.

Hasil Penelitian

1. Data umum

Data umum menguraikan karakteristik responden meliputi jenis kelamin, pendidikan dan umur yang disajikan dalam bentuk tabel.

a. Karakteristik responden menurut jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden menurut jenis kelamin di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	5	35,7
2	Perempuan	9	64,3
Jumlah		14	100

Sumber data primer, Maret 2012

Dari tabel 1. diatas dapat diketahui dari 14 responden sebagian besar (64,3%) berjenis kelamin perempuan.

b. Karakteristik responden menurut tingkat pendidikan

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden menurut tingkat pendidikan di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya.

No	Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pendidikan Dasar	6	42,9
2	Pendidikan Menengah	6	42,9
3	Pendidikan Tinggi	2	14,2
Jumlah		14	100

Sumber : Data primer, Maret 2012

Dari tabel 2. diatas dapat diketahui dari 14 responden hampir setengahnya (42,9%) mempunyai tingkat pendidikan dasar.

c. Karakteristik responden menurut umur

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden menurut umur di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya.

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1	45-59 tahun	9	64,3
2	60-74 tahun	4	28,6
3	75-90 tahun	1	7,1
Jumlah		14	100

Sumber : Data primer, Maret 2012

Dari tabel 3. diatas dapat diketahui dari 14 responden sebagian besar (64,3%) berumur 45-59 tahun.

2. Data khusus

Tabel 4. Distribusi frekuensi responden menurut pola makan lansia di Posyandu Lansia RW 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya.

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	2	14
2	Cukup	4	29
3	Kurang	8	57
	Jumlah	14	100

Sumber : Data primer, Maret 2012

Dari tabel 4. diatas dapat diketahui dari 14 responden sebagian besar (57%) memiliki pola makan yang kurang baik.

Pembahasan

Pola makan lansia menunjukkan bahwa dari 14 responden sebagian besar yaitu 57% pola makan lansia kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan pola makan lansia yang sering mengkonsumsi makanan bersantan, makanan yang digoreng daripada makanan yang direbus dan masih ditemukan para lansia kadang-kadang masih mengkonsumsi jeroan dan daging bebek. Selain itu, masih banyak makanan yang mengandung purin yang masih dikonsumsi oleh lansia seperti seafood, daging sapi, kacang-kacangan, bayam dan kangkung. Padahal lansia sudah tidak diperbolehkan untuk mengkonsumsi makanan jeroan, daging bebek karena mempunyai kandungan purin tinggi yang harus dihindari agar kadar asam urat dalam darah tidak meningkat.

Menurut Sabella (2010) kandungan purin dalam makanan dikelompokkan menjadi tiga yaitu kandungan purin tinggi 150-180 mg/100 gram (jeroan, daging bebek

dan seafood,) merupakan makanan yang harus dihindari, kandungan purin sedang 50-150 mg/100 gram (daging sapi, daging ayam, tahu, tempe, kembang kol, buncis, kacang-kacangan, bayam dan kangkung dan jamur) merupakan makanan yang boleh dikonsumsi tidak berlebih atau dibatasi, kandungan purin rendah dibawah 50 mg/100 gram (nasi, ubi, singkong, jagung, roti, mie, pudding, susu, keju dan telur) merupakan makanan yang boleh dikonsumsi setiap hari. Dapat diartikan bahwa tidak semua makanan dapat menyebabkan terjadinya penyakit asam urat, hanya ada beberapa makanan yang harus dihindari dan ada beberapa makanan yang boleh di konsumsi setiap hari. Hal ini dilakukan untuk menjaga pola makan yang baik bagi penderita penyakit asam urat.

Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar (64,3%) adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 9 responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar yang menderita penyakit asam urat adalah perempuan. Perempuan mempunyai peran untuk memilih menu makanan, memasak dan mencicipi setiap hari makanan yang sudah di masak. Meskipun hanya mencicipi risiko terjadinya penyakit akan timbul apabila setiap hari mencicipi makanan yang mengandung purin. Selain itu, mengelola makanannya dengan digoreng dan bersantan. Padahal makanan yang digoreng dan bersantan mengandung purin tinggi yang dapat menyebabkan kadar asam urat dalam darah meningkat. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya informasi dalam memilih menu makanan yang kurang baik sehingga akan menyebabkan pola makan yang kurang baik pula. Hal ini didukung dengan Hampir setengahnya (42,9%) tingkat pendidikan terakhir adalah pendidikan dasar yaitu sebesar 6 responden. Menurut Notoatmodjo (2003) semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula informasi

yang dimiliki. Padahal saat ini banyak sumber informasi yang bisa didapatkan dalam bentuk promosi yang dilakukan oleh petugas kesehatan, dengan demikian lansia dapat mengetahui informasi tentang penyakit asam urat meliputi diet rendah purin, mengetahui makanan yang mengandung purin tinggi dan cara pencegahannya. Informasi mengenai hal tersebut bersifat positif maka dimungkinkan dengan dasar pendidikan yang baik akan mempengaruhi keberhasilan pengobatan terutama dalam menjaga pola makan yang baik bagi penderita penyakit asam urat.

Sebagian besar (64,3%) adalah responden yang berumur antara 45-59 tahun yaitu sebesar 9 responden. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar yang menderita penyakit asam urat termasuk lansia usia awal. Pada laki-laki yang berisiko terkena asam urat berkisar usia 40-50 tahun, sedangkan wanita mengalami asam urat setelah menopause. Hal ini dijelaskan dengan pendapat Kertia (2009) bahwa umur yang lebih dari empat puluh tahun rentan terkena penyakit asam urat, karena umur yang semakin mendekati usia lanjut akan mempengaruhi daya metabolisme tubuh. Saat usia semakin lanjut metabolisme tubuh akan menurun dan menyebabkan peningkatan kadar asam urat jika tidak menjaga pola hidup yang sehat. Semakin tua umur seseorang, maka sering kali penyakit asam urat semakin tinggi bila dari sekarang tidak bisa menjaga pola makannya.

Oleh karenanya, sebelum memasuki usia 40-50 tahun, lansia mempunyai kesempatan untuk memperbaiki pola makannya dengan cara melakukan diet rendah purin dan pemeriksaan kadar asam urat secara rutin agar terhindar dari risiko terjadinya penyakit asam urat.

Berdasarkan tabel 4 dari 14 responden sebagian kecil yaitu 14% juga ditemukan lansia yang memiliki pola makan

yang baik. Hal ini dapat terjadi karena mereka melakukan diet rendah purin untuk menjaga pola makannya. Disamping itu, ada beberapa makanan yang mengandung purin yang sengaja tidak dikonsumsi dikarenakan tidak suka dan alergi terhadap makanan *seafood* seperti alergi udang.

Simpulan

Berdasarkan data dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa lansia yang menderita penyakit asam urat di RW 01 Kelurahan Wonokromo Surabaya sebagian besar pola makannya kurang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim (2009). Makanan Natural Untuk Lansia.

<http://www.rileks.com/lifestyle/trendz/healthy.life/24275-makanan-natural-untuk-lansia.html>. 22 Juni 2009.

Arikunto, S (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta, PT Rineka Cipta.

Bandriyah, Siti (2009). *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta, Graha Medika.

Darmajo (2006). *Geriatrici*. Jakarta, Percetakan Yudistira.

Dewi, Kurnia (2009). *Solusi Tepat Brantas Asam Urat*. Yogyakarta, Cemerlang Publisher.

Anonim.<http://puskesmas-oke.blogspot.com/2009/01/pola-makan>.

Kertia, Nyoman. (2009). *Asam Urat : Benarkah Hanya Menyerang Laki-laki?*. Yogyakarta : B Frirs.

- Muhammad, As'adi (2010). *Waspadai Asam Urat*. Yogyakarta, Diva Press.
- Notoatmojdo, Soekidjo. (20003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta, PT Rineka Cipta.
- Notoatmojdo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta, PT Rineka Cipta.
- Nugroho, Wahyu (2008). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta, EGC.
- Nurachman, Elly (2001). *Nutrisi dalam keperawatan*. Sagung Seta. Jakarta.
- Nursalam (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta, Salemba Medika.
- Sabella, Rifdah (2010). *Libas Asam Urat dengan Terapi Herbal, Buah dan Sayuran*. Klaten, Galmas Publisher.
- Sari, Mutia (2010). *Sehat dan Burgar tanpa Asam Urat*. Yogyakarta, Araska Publiser.
- Setiadi (2007). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta, Graha Ilmu.
- Smart, Aqila (2010). *Rematik dan Asam Urat*. Yogyakarta, A+ Plus Books.
- Smeltzer, Suzane (2001). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta, EGC.
- Tamher, S., Noorkasiani (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta, Salemba Medika.
- VitaHealth (2007). *Informasi Lengkap Penderita dan Keluarganya Asam Urat*. Jakarta, PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Watson, Roger (2003). *Perawatan Pada Lansia*. Jakarta, EGC.