

Hubungan Pola Makan Terhadap Penyakit Asam Urat Pada Lansia

Junaidin Junaidin^{1*}, Djusmadi Rasyid², Muhammad Qasim³, Rezqiqah Aulia⁴, Yenny Sima⁵, Kurniawati⁶, Serli⁷, Anshar Rante⁸

^{1,3,5,6}Program Studi Ilmu Keperawatan, Stikes Amanah Makassar

²Program Studi DIII Keperawatan, Akper Sawerigading Pemda Luwu

⁴Program Studi Ilmu Kedokteran, Univesitas Bosowa

⁷Politeknik Kesehatan Megarezky

⁸Program Studi Keperawatan, Akper Sawerigading Pemda Luwu

Abstract

Gout or uric acid disease, is a disease in which there is excessive accumulation of uric acid in the body, either due to increased production, decreased disposal through the kidneys or due to increased intake of high-purine foods. Gout occurs when the body's fluids are highly saturated with uric acid because of its high levels. Gout is characterized by recurrent attacks of acute arthritis (inflammation of the joints), sometimes accompanied by the formation of large sodium urate crystals called tophus, chronic deformity or (joint damage), and injury to the kidneys. This research is an observational study, with an analytic research design that analyzes the relationship of independent variables (types of risky foods such as meat, green vegetables, beans; frequency of events such as the number of incidents of gout experienced and eating patterns, namely the regularity of the menu and the amount of food) with variables dependent (incidence of Gout). The results of this study were carried out at the Community Health Center with a sample of 60 people who were taken with the consideration that the person had or was suffering from gout.

Keywords: Health Center, Elderly, Diet, Gout.

Abstrak

Gout atau penyakit asam urat, merupakan suatu penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebihan, baik akibat produksi yang meningkat, pembuangannya melalui ginjal yang menurun atau akibat peningkatan asupan makanan tinggi purin. Gout terjadi ketika cairan tubuh sangat jenuh akan asam urat karena kadarnya yang tinggi. Gout ditandai dengan serangan berulang dari artritis (peradangan sendi) yang akut, kadang kadang disertai pembentukan kristal natrium urat besar yang dinamakan tophus, deformitas atau (kerusakan sendi) secara kronis, dan cedera pada ginjal. Penelitian ini merupakan penelitian observasional, dengan rancangan penelitian analitik yang menganalisis tentang hubungan variabel independen (jenis makanan yang beresiko seperti daging, sayur hijau, kacang; frekuensi kejadian seperti jumlah kejadian asam urat yang dialami dan pola makan yakni keteraturan menu dan jumlah makanan) dengan variabel dependen (kejadian Asam Urat). Hasil penelitian ini dilakukan di Puskesmas dengan sampel penelitian yang digunakan sebanyak 60 orang yang diambil dengan pertimbangan bahwa orang tersebut pernah dan sedang terkena penyakit Asam Urat.

Kata Kunci: Puskesmas, Lansia, Pola Makan, Asam Urat.

*Penulis Korespondensi : Junaidin

I. PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup masyarakat menjadi pola hidup tidak sehat sehingga mendorong terjadinya berbagai penyakit yang mempengaruhi metabolisme tubuh. Penyakit akibat perubahan metabolisme tubuh biasanya disebut sindrom metabolik. Sindrom metabolik berkaitan erat dengan penyakit asam urat. Semakin tinggi kadar asam urat maka akan mempengaruhi perkembangan sindrom metabolik, (Lingga L, 2012).

Asam urat merupakan asam berbentuk kristal yang merupakan produk akhir dari metabolisme atau pemecahan purin (bentuk turunan nukleoprotein), yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat pada inti sel - sel tubuh. Secara alamiah purin terdapat dalam tubuh dan dijumpai pada makanan dari sel hidup, yaitu makanan dari tanaman (sayur, buah, kacang - kacang) maupun dari hewan (daging, jeroan, ikan sarden). Setiap orang memiliki asam urat di dalam tubuh, karena pada setiap metabolisme normal dihasilkan asam urat (Dhalimarta S, 2008).

Penyakit asam urat di Indonesia berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 sebesar 11,9 % berdasarkan tenaga kesehatan dan 24,7 % berdasarkan diagnosis atau gejala. Prevalensi penyakit sendi atau asam urat di Sulawesi Tengah yaitu sebesar 12,7 %, berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan 21,8 % berdasarkan diagnosis atau gejala. Sedangkan prevalensi asam urat/penyakit sendi di wilayah Kabupaten Banggai sebanyak 10,8% berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan 26,9% berdasarkan diagnosis atau gejala, (Riskesda, 2013).

II. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional, dengan rancangan penelitian analitik yang menganalisis tentang hubungan variabel independen (jenis makanan yang beresiko seperti daging, sayur hijau, kacang; frekuensi kejadian seperti jumlah kejadian asam urat yang dialami dan pola makan yakni keteraturan menu dan jumlah makanan) dengan variabel dependen (kejadian Asam Urat). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat yang menderita penyakit Asam Urat di Puskesmas berdasarkan data yang berjumlah 137 orang dan sampel 60 orang. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah daftar wawancara yang digunakan untuk mengetahui tanggapan responden mengenai topik penelitian yang telah ditentukan sebelumnya. Kuesioner merupakan alat ukur berupa angket atau kuesioner dengan beberapa pertanyaan. Alat ukur ini digunakan bila responden jumlahnya besar dan tidak buta huruf. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan kuesioner tertutup. Angket atau kuesioner tertutup atau berstruktur dimana angket tersebut dibuat sedemikian rupa sehingga responden hanya tinggal memilih atau menjawab pada jawaban yang sudah ada.

III. HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini, kejadian Asam Urat dinilai dari hasil diagnosa dokter dan ditanyakan langsung ke responden. Apabila responden menjawab bahwa ia pernah di diagnosa mengidap Asam Urat maka ditarik kesimpulan bahwa responden tersebut Asam Urat. Dari hasil penelitian didapatkan gambaran sebagai berikut:

Tabel 1
Gambaran Kejadian Asam Urat Pada Responden Penelitian

Uraian	Jumlah (orang)	Persentase (%)
Mengidap Asam Urat	41	68,3
Tidak Asam Urat	19	31,7
Total	60	100,0

Berdasarkan data pada tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 60 orang responden terdapat 41 orang atau 68,3% responden yang mengidap Asam Urat dan hanya 19 orang atau 31,7% yang tidak mengidap Asam Urat.

IV. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di tampilkan pada Tabel 1 bahwa dari 60 orang responden terdapat 41 orang atau 68,3% responden yang mengidap Asam Urat dan hanya 19 orang atau 31,7% yang tidak mengidap Asam Urat. Hal ini menunjukkan bahwa penyakit Asam Urat sangat rentan dialami oleh masyarakat di wilayah pedesaan seperti masyarakat di wilayah kerja puskesmas.

Selain masalah yang telah disebutkan, temuan lain yang didapatkan adalah penyakit asam urat yang dialami oleh responden merupakan penyakit asam urat yang berada pada klasifikasi ringan, sehingga proses penanganannya masih mudah diatasi.

V. KESIMPULAN

Terdapat hubungan anatara variabel Jenis makanan yang dikonsumsi (X1) Dengan kejadian Asam Urat di wilayah kerja puskesmas Toili II (Y). dari 41 orang responden yang mengidap Asam Urat, terdapat 33 orang atau responden yang mengkonsumsi makanan beresiko dan terdapat 8 orang yang mengkonsumsi tidak beresiko dan dari 19 orang yang tidak asam urat 4 orang yang megkonsumsi beresiko dan 15 orang mengkonsumsi makanan tidak beresiko..

DAFTAR PUSTAKA

- Dalimartha, S., 2008. Resep Tumbuhan Obat Untuk Asam Urat, Penebar Swadaya, Jakarta.
- Naomi Malaha, M Rusdi, M Syafri, Rahmat Pannyiwi, Yenny Sima, Rezqiah Aulia Rahmat. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Merokok di SMA N 1 Liang Kabupaten Banggai Kepulauan. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan 1 (1), 11-16
- Lingga L. 2012. Bebas Penyakit Asam Urat Tanpa Obat. Agromedia Pustaka, Jakarta
- Nurhaedah Nurhaedah, Rahmat Pannyiwi, Suprpto Suprpto,(2022). Peran Serta Masyarakat dengan Angka Kejadian Diare. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, VOL 11 NO 2. DOI: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i2.799>. <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH/article/view/799>.
- Riskesda, 2013. Riset Kesehatan Dasar: Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.