



Hubungan Pengetahuan Pola Makan Terhadap Penderita Asam Urat Pada Dewasa

Dewi Nur Puspita Sari^{1*}, Zahrah Maulidia Septimar², Dinda Rahman Melati³

¹ Dosen Universitas Yatsi Madani, ² Dosen Universitas Yatsi Madani

³ Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Universitas Yatsi Madani

^{1*} dewinurpuspitasari16@email.com, ² zahrahmaulidia85@email.com, ³ dindarmelati@email.com

Abstrak

Latar Belakang: Masa dewasa masa puncaknya perkembangan bagi setiap orang. Umur masa dewasa awal 26-35, masa dewasa akhir 36-45. Setiap dewasa sering terkena penderita asam urat, Asam urat merupakan substansi akhir dari hasil metabolisme purin dalam tubuh. Asam urat sudah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu. Negara – Negara barat pada umumnya mempunyai angka penyebab terjadinya asam urat yaitu 2,3-17,6%. **Tujuan:** Penelitian ini untuk mengetahui adakah hubungan pengetahuan pola makan terhadap penderita asam urat pada dewasa **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan kolerasi desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan pengetahuan pola makan terhadap penderita asam urat. Dengan pendekatan *Cross Sectional* adalah jenis penelitian yang menekan waktu pengukuran data variable *independent* dan variable *dependent* didalam satu waktu yang bersamaan. **Hasil:** Dari 96 masyarakat RW 004 pada 55 responden (57,3%) dengan pengetahuan baik dan kategori asam urat normal 49 responden (51,0%). Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Dapat diartikan ada hubungan pengetahuan pola makan terhadap penderita asam urat pada dewasa.

Kata Kunci: Dewasa, Asam Urat, Pola Makan

PENDAHULUAN

Manusia ialah salah satu makhluk hidup yang memiliki kelebihan pada akal serta nuraninya, oleh sebab itu manusia pada saat umur dewasa mampu mengendalikan akal serta hati nuraninya. Menurut kamus besar Bahasa Indonesia menjelaskan dewasa merupakan situasi umur yang bukan anak-anak dan remaja lagi. Berdasarkan data WHO, 2019 *communicable Disease Country* Indonesia prevalensi pada penyakit asam urat pada usia 55-64 tahun sekitar 45% dan di usia 65-74 tahun sekitar 51,9%, di usia 75 tahun keatas sekitar 54,8% yang terkena penderita asam urat. Pada setiap orang akan berkembang mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan lansia. Masa dewasa masa puncaknya perkembangan bagi setiap orang. Umur masa dewasa awal 26-35, masa dewasa akhir 36-45. Pada istilah *adult* dewasa berasal dari kata kerja latin yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Dewasa sering kali terkena penyakit asam urat (*gout arthritis*) mayoritas terjadinya penyakit asam urat ketika memasuki usia yang relatif muda, yaitu pada saat waktu yang masih mengalami fase produktif, oleh sebab itu diketahui prevalensi penyakit asam urat berada pada usia 15 hingga 24 tahun dengan persentase sejumlah 1,2%, kemudian pada usia 25 hingga 34 tahun memiliki persentase sejumlah 3,1%, selanjutnya pada usia 35 tahun hingga 44 tahun memiliki persentase sebesar 4,3%, serta pada umur 45 hingga 54 tahun yang telah dikategorikan lanjut usia memiliki persentase sebesar 11,1%. (Riskedas, 2018).

Orang dewasa adalah seseorang yang sering mengalami permasalahan fisik, jiwa spiritual ekonomi dan sosial, salah satunya permasalahan yang sangat mendasar pada dewasa akhir dialami masalah kesehatan. Hasil analisis situs kehidupan balita (1-5 tahun), pra sekolah (5-10 tahun), remaja (10-19 tahun) dan dewasa (19-44 tahun) dengan sampai pra lansia (45-59 tahun). Pada 2 berdasarkan data pravelensi menyatakan banyaknya penyakit persendian di daerah gorontalo hingga mencapai urutan ke 16 dari 34 provinsi yang ada di Indonesia, berdasarkan persentase mendiagnosis bahwa terdapat 11,1% di usia 45 hingga 54 tahun, kemudian di usia 55 hingga 64 tahun mencapai 15,5%, kemudian 18,6% menduduki di usia 65 hingga 74 tahun. Pada persentase tersebut jumlah yang terbanyak dialami oleh wanita yaitu sebesar 8,5% sedangkan untuk pria diangka 6,1%. Dapat dilihat pada hasil persentase tersebut bahwa pada usia 45 hingga 74 tahun menderita penyakit asam urat (Riskedas, 2018).

Kedewasaan seringkali terdapat sudut pandang yang jauh lebih memumpuni dari bidang psikologis, manusia sering disebut dewasa apabila dia mampu bertanggung jawab sesuai apa yang dia jalani. Dewasa adalah seseorang yang bukan lagi anak-anak dan telah menjadi wanita atau pria seutuhnya, dewasa itu terdapat tiga kategori yaitu, pada usia 20 hingga 40 tahun dapat dikategorikan sebagai masa dewasa dini, kemudian pada usia 40 hingga 65 tahun merupakan usia yang dikategorikan sebagai dewasa madya, yang terakhir pada usia 65 tahun keatas dapat disebut atau dikategorikan sebagai masa dewasa akhir. Berdasarkan Riskedas (2018) data prevalensi penyakit persendian pada umur 35-44 tahun 6,27%, dan di umur 45-54 tahun 11,8% umur 75 tahun 18,95% tahun prevalensi asam urat di indonesia terjadi pada umur dibawah

34 tahun sebesar 32% (Iswati, 2019). Pada setiap orang dewasa rentang sekali menderita penyakit hipertensi, diabetes, tetapi yang sangat rentang sekali pada usia dewasa ini terkena penyakit asam urat.

Gout (asam urat) *arthritis* merupakan penyakit yang disebabkan oleh penderita asam urat kelebihan asam urat dalam darah, menyebabkan tingginya kadar asam urat dalam darah. Produksi asam urat yang berlebihan dalam tubuh akan berakksi, di samping itu dapat terjadinya suatu proses asam urat pada tubuh manusia yang berlebih disebabkan oleh faktor genetic atau keturunan, kemudian faktor terjadinya penyakit seperti kanker pada darah di belahan dunia dapat disebut prevalensi penyakit asam urat yang sering terjadi, seperti data 3 prevalensi pada Negara Amerika yang memiliki nilai sebesar 26,3% dari jumlah penduduk yang ada (WHO, 2018).

Asam urat merupakan substansi akhir dari hasil metabolisme purin dalam tubuh. Asam urat sudah dikenal sejak ribuan tahun yang lalu. Negara – Negara barat pada umumnya mempunyai angka penyebab terjadinya asam urat yaitu 2,3- 17,6%. Menurut hasil penelitian yang sudah di riset dengan tim kesehatan Indonesia menyebutkan bahwa jumlah penyakit asam urat setelah di diagnosis oleh dokter Indonesia memiliki nilai sebesar 7,3%. Jumlah data asam urat pada umur 55 tahun hingga 64 tahun sebesar 24,16%, kemudian pada umur 65 sampai 74 tahun memiliki nilai sebanyak 24,42%, selanjutnya pada umur lebih dari 75 tahun memiliki angka sebesar 28,36%. Jumlah data di tiap provinsi Indonesia memiliki nilai yang beragam seperti di daerah Bali memiliki jumlah nilai sebanyak 9,5% bagi penderitanya, di daerah provinsi Aceh memiliki sebanyak 13,3%, selanjutnya pada daerah Bengkulu berjumlah 12,4%, kemudian terdapat daerah yang memiliki jumlah sedikit berdasarkan diagnosis dokter pada daerah Sulawesi Barat dengan nilai sebesar 3,2%. Jumlah penderita asam urat pada Negara Amerika sebesar 26,3% dari seluruh jumlah penduduk. Meningkatnya kadar asam urat pada tubuh manusia akan mengakibatkan rasa nyeri pada bagian persendian serta sering mengalami rasa nyeri yang mendalam bagi para pengidam penyakit tersebut (Risikesdas, 2018).

Namun peningkatan asam urat tidak hanya pada Negara maju saja, sehingga bisa pula terjadi pada Negara berkembang, termasuk Indonesia. Asam urat kerap dialami oleh pria dan wanita disaat usianya menginjak 40 tahun keatas, serta dalam sebuah jumlah data di Amerika, prevalensi berlipat ganda dalam populasi usia 45 hingga 75 tahun. Pada kajian data selanjutnya menjelaskan prevalensi asam urat pada populasi dewasa di Inggris diperkirakan sebesar 1,4%, dengan puncaknya lebih dari 7% pada pria yang berusia 40 hingga 75 tahun (Ririn 2018). Pada hal tersebut penyakit asam urat kerap dihubungkan dengan bagaimana pengetahuan menjaga pola makan yang baik.

Pengetahuan yang kurang baik terkait pola makan, pola diet yang tepat untuk penderita belum bisa menurunkan asam urat yang tinggi. Peningkatan pengetahuan untuk penderita asam urat diharapkan membantu mengatasi permasalahan. Dari beberapa negara mengetahui pola makan yang baik untuk pencegahan *gout arthritis* tetapi negara tersebut sering mengonsumsi makanan cepat saji yang menyebabkan kadar asam urat tinggi 69% di Afrika, 78% di Amerika selatan, dan 51% di Asia. Namun untuk manusia yang memiliki pengetahuan tentang asam urat yang baik kedepannya akan memiliki motivasi untuk mengubah pola makan serta pola hidup yang baik sehingga membantu mengurangi kadar asam urat di Indonesia terdapat (77%) memiliki pengetahuan pola makan yang baik 5 sedangkan (49%) manusia kurang mengetahui pola yang baik untuk mencegahnya *gout arthritis* (Tussakinah dkk, 2018).

Pola makan yang sehat untuk menjaga kadar asam urat tinggi yaitu mengonsumsi makanan lebih banyak karbohidrat (Nasi merah, jagung, singkong), mengurangi konsumsi berlemak (gorengan, mentega), meminum cairan yang banyak, menghindari konsumsi cairan atau minuman yang beralkohol, cukup mengonsumsi mineral dan vitamin. Melaporkan bahwa 60% manusia makan makanan cepat saji lebih dari dua kali perminggu sementara 73,4% makan makanan cepat saji setidaknya sekali sehari (Alenazi, 2021).

Pola makan yang sehat bergizi dapat menggambarkan pengetahuan manusia pada macam-macam makanan, seperti makanan yang utama (sarapan pagi, makan siang, dan makan malam) atau makanan yang ringan dan tidak memakan-makanan cepat saji. Didapatkan data bahwa 69% masyarakat kota Indonesia mengonsumsi makanan cepat saji, dengan rincian sebagian berikut, 33% sebagian manusia makan siang, 25% makan malam, 9% manusia makan selingan dan 2% makan pagi (Syarifuddin, 2019).

Berdasarkan data dari kader pada beberapa masyarakat yang berusia 30 tahun di RW 04 Perumahan Munjul menderita asam urat. Warga yang menderita asam urat dikarenakan kurangnya pengetahuan pola makan yang baik atau memakan makanan yang tinggi purin. Terlihat dari permasalahan yang terjadi pada warga di RW 04 perumahan munjul. Di Perumahan Munjul 6 khususnya di RW 04 belum pernah melakukan penelitian mengenai pengetahuan pola makan pada penderita asam urat. Maka inilah alasan peneliti mengambil judul penelitian mengenai hubungan pengetahuan pola makan terhadap penderita asam urat pada dewasa di RW 04 Perumahan Munjul.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan korelasi desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan pengetahuan pola makan terhadap penderita asam urat. dengan pendekatan cross-sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran data variabel *independent* dan *dependent* (nursalam, 2020). pada penelitian ini peneliti ingin menganalisis hubungan pengetahuan pola makan terhadap penderita asam urat pada dewasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Prasyarat Analisis Data

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas
One-Sample kolmogorov-Smirnov Test (n=302)

Variabel	(n)	P Value
Pengetahuan Pola Makan	96	0.057
Asam Urat	96	0.651
Total	96	100

Berdasarkan keterangan dari hasil Uji Normalitas data menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil signifikansi dari Uji Normalitas Pengetahuan Pola Makan dan Asam Urat $0.057 \geq 0.05$ sehingga bisa disimpulkan bahwa data adanya berdistribusi normal dikarenakan masing-masing variabel lebih besar dari 0.005.

2. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Usia

Karakteristik Usia	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia	20-35	19	19.8
	36-45	41	42.7
	46-70	36	37.5
Total		96	100
Jenis Kelamin	Laki-Laki	34	35.4
	Perempuan	62	64.6
Total		96	100
Pendidikan	SD	3	3.1
	SMP	14	14.6
	SMA	61	63.5
	PT	18	18.8
Total		96	100

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden dari 96 responden, sebagian besar responden pada dewasa berusia 20-35 tahun ada sebanyak 19 responden (19,8%), 36-45 tahun ada sebanyak 41 responden (42,7%), dan 46-70 tahun ada sebanyak 36 responden (37,5%).

Pada penelitian sebelumnya yaitu menurut Jamhuri (2018) hubungan pola makan dengan kadar asam urat pra lansia 45- 50 tahun dengan jumlah 37 responden. Pada umur 45-50 masih bisa menjaga pola makan yang baik dan mengerti bahwa kadar asam urat bisa dijaga dengan pola makan yang baik.

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden dari 96 responden, sebagian besar responden pada dewasa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 34 responden (35,4%) dan perempuan 62 responden (64,6%).

Pada penelitian sebelumnya yaitu menurut Andriani (2020) perempuan lebih rentan terkena asam urat dari pada laki-laki yang bisa menjaga pola makan agar tidak terjadi asam urat atau purin berlebihan.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Hasil penelitian ini menunjukkan karakteristik responden dari 96 responden, sebagian besar responden pada dewasa yang pendidikan terakhir SD berjumlah 3 responden (3,1%), SMP berjumlah 14 responden (14,6%), SMA berjumlah 61 responden (63,5%), dan Perguruan Tinggi berjumlah 18 responden (18,8%).

Pada penelitian sebelumnya yaitu menurut Wawan (2020) hubungan pola makan dan tingkat pengetahuan dengan kadar asam ura. pola makan baik dan asam urat normal dipengaruhi oleh tingkat pendidikan SMA dengan jumlah 29 responden dari 45 responden.

3. Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Pola Makan Terhadap Penderita Asam Urat Pada Dewasa (n=96)

Pengetahuan Pola Makan	Asam Urat			Total	P=value
	Rendah	Normal	Tinggi		
	N	N	N	N	

Usia	16	36	3	55	0.000
	0	13	28	41	
Total	16	49	31	96	

Hubungan Pengetahuan Pola Makan Terhadap Penderita Asam Urat Pada Dewasa

Berdasarkan hasil Analisa dengan menggunakan Uji *Chi-Square* menunjukkan jumlah sampel sebanyak 96. sebagian besar responden mendapatkan pengetahuan pola makan baik dengan asam urat rendah berjumlah 16 responden (16.7%) untuk normal 36 responden (37.5%) dan tinggi 3 responden (3.1%). Pada sebagian responden mendapatkan pengetahuan pola makan buruk dengan asam urat rendah 0 responden (0.0%), normal 13 responden (13.5%), dan asam urat tinggi 28 responden (29.2%). Berdasarkan Analisa Bivariat dengan menggunakan uji chi-square bahwa p-value $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yang artinya ada hubungan pengetahuan pola makan terhadap penderita asam urat pada dewasa.

KESIMPULAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini pada dewasa dari 96 responden, pada usia 36-45 tahun 41 responden (42.7%), jenis kelamin dengan jumlah 62 responden (64.6%) pada perempuan dan pendidikan terakhir SMA 61 responden (63.5%). Pengetahuan pola makan pada dewasa sebagian besar pengetahuan baik 55 responden (57.3%). Kadar asam urat pada dewasa sebagian besar normal 49 responden (51.0%). Hubungan pengetahuan pola makan terhadap penderita asam urat penelitian ini terdapat hubungan karena didapatkan nilai p value $0.00 \leq 0.05$ dengan *Kolmogorov-Smirnov* 0.057. menunjukkan bahwa ada hubungan pengetahuan pola makan terhadap penderita asam urat pada dewasa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, Rizki. 2021. Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang 2021 Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang 2021.
- Anang. 2022. HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN POLA MAKAN DENGAN PENYAKIT ASAM URAT PADA LANSIA. Vol. 33.
- Anon. 2020. "hubungan pola makan dengan terjadinya penyakit asam urat (gout) pada lansia." ananda 76.
- D.Suryanto. 2016. "etika penelitian." Berkala Arkeologi 25(1):17–22.
- Dungga, Elvie Febriani. 2022. "Pola Makan dan Hubungannya Terhadap Kadar Asam Urat." Jambura Nursing Journal 4(1):7–15. doi: 10.37311/jnj.v4i1.13462.
- Dwi, Ayu, dan Putri Rusman. 2021. "ANALISIS PENYEBAB FAKTOR RESIKO TERHADAP PENINGKATAN PENDERITA GOUT (ASAM URAT) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUPPA KECAMATAN SUPPA KABUPATEN PINRANG Analysis of the Causes of Risk Factorcrs For the Increase in Patients With Gout (Gout) in the Work Area ." 4(1).
- Fitriani, Ririn, Lira Mufti Azzahri, M. Nurman, dan M. Nizar Syarif Hamidi. 2021. "HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR ASAM URAT (GOUT ARTRITIS) PADA USIA DEWASA 35-49 TAHUN." 5(23):20–27.
- Iswati, Iswati. 2019. "Karakteristik Ideal Sikap Religiusitas Pada Masa Dewasa." AtTajdid : Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam 2(01):58–71. doi: 10.24127/att.v2i01.859.
- Izzaty, Rita Eka, Budi Astuti, dan Nur Cholimah. 2020. "Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Masyarakat Di Kota Bandar Lampung." Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952. 5(3):5–24.
- Kusumaningtyas, Dewi Endah, dan Sri Mariyati Deliana. 2017. "Pola Pemberian Makanan Terhadap Status Gizi Usia 12-24 Bulan pada Ibu Bekerja Abstrak." 2(89):155–67.
- Notoatmodjo. 2018. "pengertian kerangka konsep dalam penelitian."
- Noviyanti. 2015. hidup sehat tanpa asam urat.
- Rachman, Tahar. 2018. "Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ." Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952. 10–27.
- Reichenbach, Andreas, Andreas Bringmann, Elsevier Enhanced Reader, Constantin J. Pournaras, Elisabeth Rungger-Brändle, Charles E. Riva, Sveinn H. Hardarson, Einar Stefansson, Washington Navy Yard, Eric A. Newman, dan David Holmes. 2019. "pengaruh penyuluhan gizi tentang pola makan gizi yang seimbang dengan media leaflet terhadap pengetahuan dandindakan ibu dan anak yang stunting." Progress in Retinal and Eye Research 561(3):S2–3.

- Ridhoputrie, Mutiara, Dewi Karita, Muhammad Fadhrol Romdhoni, dan Anis Kusumawati. 2019. "Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kadar Asam Urat Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah." *Herb-Medicine Journal* 2(1):43–50. doi: 10.30595/hmj.v2i1.3481.
- Ririn. 2018. "hubungan pola makan terhadap kadar asam urat."
- Riskesdas. 2018. "Indonesia prevalensi penyakit asam urat pada usia 55-64 tahun berkisar pada 45%, dan pada usia 65-74e."
- Shofani, Maya, Firman Hardianto, dan Heni Sumarti. 2021. "Alkukosrat : Pengembangan Alat Ukur Kolesterol dan Asam Urat Secara Non-Invasif Menggunakan Sensor TCRT-5000." 57–66.
- Syarifuddin, Lia Aprilia, A. Mushawwir Taiyeb, dan Muh Wiharto Caronge. 2019. "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Asam Urat (Gout) di Wilayah Kerja Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo." *Prosiding Seminar Nasional Biologi VI* 372–81.
- Therik, Saridewi, Karin, Sukma. 2019. "Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat Pada Pasien Di Puskesmas Naibonat Karya Tulis Ilmiah." 1-58 hal.
- Umar. 2018. "faktor yang mempengaruhi asam urat." *Journal of the American Chemical Society* 123(10):2176–81.
- Who. 2018. "hubungan pola makan dengan kadar asam urat."
- Yekti. 2016. cara jitu mengatasi asam urat.