

ANALISIS POLA MAKAN TINGGI PURIN DENGAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI PERUM TAMAN FLAMBOYAN RT.26 DI BUNI BAKTI

Desrideus Chalid^{1*}, Mohammad Wakhid Thobbari²

¹⁻²Department nursing, STIKes Abdi Nusantara

Email Korespondensi: wakhidthobbari@gmail.com

Disubmit: 20 Februari 2025

Diterima: 25 Oktober 2025

Diterbitkan: 01 November 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i11.19718>

ABSTRACT

Gout is one of the most common diseases in Indonesia, one of which is a disease that occurs a lot in the province West Java, which is 32.1 %. Knowing the Analysis of a High Purine Diet with Uric Acid Levels in the Elderly at Perum Taman Flamboyan Indah RT 26 in Buni Bakti. The type of research used is quantitative research and the design used is a correlation study with a retrospective approach, samples are taken by using purposive sampling. The relationship between a diet high in purine and uric acid levels in the elderly a correlation coefficient value of -0.628 shows that the level of strong relationships and negative relationship directions that indicate that changes or deterioration in diet tends to be followed by an increase in uric acid levels, while dietary improvements have the potential to help keep uric acid levels stable. With a (p-value) of 0.000, which is smaller than 0.01. The result of the study showed that there was a significant relationship between a diet high in purine and an increase in uric acid levels in the elderly. This shows that diet has an important role in contributing uric acid levels in the body of the elderly.

Keywords: Diet High in Purines, Uric Acid Levels, The Elderly.

ABSTRAK

Penyakit Asam Urat merupakan salah satu penyakit yang terbanyak terjadi di Indonesia, salah satunya penyakit yang banyak terjadi di provinsi Jawa Barat yaitu sebesar 32,1%. Mengetahui Analisis Pola Makan Tinggi Purin dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Perum Taman Flamboyan Indah RT.26 di Buni Bakti., Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif dan desain yang digunakan yaitu *corelation study* dengan pendekatan *retrospektif* sampel diambil dengan menggunakan teknik *purposive* sampling dan dianalisa dengan menggunakan uji *spearman rank*. Adanya hubungan pola makan tinggi purin dengan kadar asam urat pada lansia dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,628 menunjukkan tingkat hubungan kuat dan arah hubungan negatif yang mengindikasikan bahwa perubahan atau perburukan pola makan cenderung diikuti dengan peningkatan kadar asam urat, sementara perbaikan pola makan berpotensi membantu menjaga kadar asam urat tetap stabil. Dengan (p-value) sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0.01. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan tinggi purin dengan peningkatan kadar asam urat pada lansia. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan memiliki peran penting dalam penyumbang kadar asam urat dalam tubuh lansia.

Kata Kunci: Pola Makan Tinggi Purin, Kadar Asam Urat, Lansia.

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun dan dibedakan menjadi dua yaitu lanjut usia potensial dan tidak potensial. Menurut World Health Organization (WHO), berdasarkan tingkatan umur, lanjut usia elderly (60-70 tahun), old (75-90 tahun), dan very old yaitu lansia berusia lebih dari 90 tahun (Andriyani, 2021). Pada lanjut usia kemunduran sel-sel dapat terjadi karena proses penuaan yang mengakibatkan terjadinya, kemunduran fisik, kelemahan organ hingga munculnya berbagai macam penyakit, salah satunya Arthritis gout atau yang biasa dikenal dengan asam urat (Anggrayni, 2020). Indonesia menjadi salah satu negara dengan jumlah penyakit artritis gout di dominasi oleh lanjut usia (Amalia et al, 2021). WHO (2018), bahwa sebanyak 33,3% di dunia menderita arthritis gout. Menurut Riskedat tahun 2018, berdasarkan diagnosis tenaga Kesehatan di Indonesia, penderita penyakit ini sebanyak 11,9%, dan berdasarkan gejala sebanyak 24,75%. Jumlah arthritis gout berdasarkan golongan, usia 45-54 sebanyak 9,09%, usia 55-64 sebanyak 13,69% dan usia 65-74 sebanyak 13,90% (Yulianingsih et al, 2022).

Hasil studi dari Data Riset Kesehatan dasar (Riskedat), Kemenkes (2018) didapatkan bahwa prevalensi penyakit persendian di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter menunjukkan terdapat 56.394 orang pada kelompok usia 65 tahun (lansia). Di Indonesia prevalensi penderita Gout Arthritis tahun 2018 menurut umur yaitu pada umur 60-65 tahun berdasarkan diagnosis yaitu 7,2%, pada umur 66-75 tahun berdasarkan diagnosis yaitu 18,6%, dan pada umur 76 tahun atau lebih

yaitu dapat mencapai 18,9% (Kementrian Kesehatan RI, 2019). Data prevalensi Badan Pusat Statistik di Jawa Barat penyakit Gout Arthritis merupakan salah satu penyakit yang terbanyak terjadi di Indonesia, salah satunya penyakit yang banyak terjadi di Indonesia, salah satunya di Jawa Barat yaitu sebesar 32,1%. Prevalensi penyakit sendi tertinggi adalah Nusa Tenggara Timur (NTT) dengan prevalensi (33,1%), Jawa Barat (32,1 %), dan Bali (30,0%). Provinsi Jawa Barat memiliki prevalensi penyakit sendi tertinggi kedua berdasarkan diagnosis dokter/tenaga Kesehatan pada umur > 60 tahun (kemenkes, 2016).

Provinsi Jawa Barat termasuk ke dalam sepuluh besar penyakit asam urat tertinggi di Indonesia. Prevalensi penyakit asam urat pada penduduk > 60 tahun di Jawa Barat pada tahun 2018 berdasarkan wawancara diagnosis dokter sebanyak 86%. Prevalensi penyakit sendi tertinggi di kabupaten Ciamis sebanyak 33,3%, Kabupaten Tasikmalaya 30,3%, dan 30,1% berada di kabupaten Sukabumi, Sedangkan prevalensi penyakit sendi di kabupaten Bekasi sebanyak 12,2% dan kota Bekasi sebanyak 7,16% (TIM penyusun IPKM, 2014). Hasil dari data TIM Penyusun IPKM (2014). Hasil dari data TIM Penyusun IPKM (2014), Kabupaten Bekasi memiliki prevalensi lebih tinggi dibanding kota Bekasi.

Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya asam urat salah satunya adalah asupan purin berlebih. Pola makan yang tidak sehat dan mengandung makanan berprotein tinggi dengan kadar purin yang tinggi menyebabkan meningkatnya kejadian arthritis gout. Selain pola makan,

pengetahuan ikut berperan bagi seseorang dalam menjaga Kesehatan. Faktor lain juga turut mempengaruhi timbulnya arthritis gout adalah indeks masa tubuh (yulianingsih et al, 2022). Dampak yang terjadi jika kadar arthritis gout berlebih akan menimbulkan batu ginjal atau pirai di persendian. Meski penyakit ini tidak mengancam jiwa, akan tetapi penderitanya dapat merasakan nyeri, terjadi pembengkakan, bahkan beresiko cacat pada persendian tangan dan kaki. Komplikasi yang ditimbulkan dari penyakit ini selain gangguan pada ginjal juga dapat menyebabkan gangguan pada jantung, hipertensi, dan diabetes melitus (putri et al, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tentang analisis konsumsi makanan tinggi purin dengan kadar asam urat pada lansia di perum taman flamboyan indah RT.26 di Buni Bakti melalui proses wawancara serta mengukur kadar asam urat darah. Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Analisis konsumsi makanan Tinggi Purin dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Perum Taman Flamboyan RT.26 di Buni Bakti Tahun 2024".

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Elvie Febriana Dungga (2022) hubungan pola makan terhadap kadar asam urat di wilayah kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. Penelitian yang digunakan adalah deskripsi korelasi menggunakan pendekatan *Cross sectioanal*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini Masyarakat yang berada di Wilayah kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo yang berjumlah 60 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisoener dan lembar observasi. Di

uji dengan menggunakan analisis Chisquare. Hasil penelitian menunjukan terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat ($p\text{-Value} = 0,023$). Kesimpulan terdapat hubungan antara pola makan terhadap kadar asam urat di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo.

Rumusan masalah dalam penelitian adalah Apakah ada Analisis Pola Makan Tinggi Purin dengan Kadar Asam Urat pada lansia di Perum Taman Flamboyan RT.26 di Buni Bakti tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Analisis Pola Makan Tinggi Purin dengan Kadar Asam Urat

KAJIAN PUSTAKA

Pola makan adalah kebiasaan makan seseorang setiap harinya. Pola makan sehat adalah suatu cara mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan untuk mempertahankan kesehatan, sattus gizi, dan mencegah timbulnya penyakit (Khasanah, 2012). Pengertian pola makan seperti dijelaskan di atas pada dasarnya mendekati definisi pengertian diet dalam ilmu gizi. Pola makan sehat adalah ketika kita menerapkan asupan gizi yang seimbang dan pola makan yang teratur.

Asam urat (uric acid-dalam Bahasa inggris) merupakan hasil akhir dari katabolisme (pemecahan) purin. Purin merupakan salah satu kelompok struktur kimia pembentuk DNA. Termasuk kelompok purin merupakan Adenosin dan Guanosin. Saat Dna di hancurkan, purinpun akan dikatabolisme. (sarif, 2012).

Lansia merupakan suatu keadaan yang terjadi di dalam kehidupan manusia. Menua merupakan proses sepanjang hidup, tidak hanya dimulai dari suatu waktu tertentu, tetapi dimulai sejak

permulaan kehidupan. Menjadi tua merupakan proses alamiah, yang berarti seseorang melewati tiga tahap dalam kehidupannya yaitu masa anak, dewasa dan juga tua. (Mawadah, 2020). Kalau ditanya kapan seseorang dikatakan lansia jawabannya adalah kita ada dua kategori lansia yaitu kategori usia kronologis dan usia biologis artinya adalah jika usia kronologis dihitung dalam atau dengan tahun kalender. Di Indonesia usia pensiun 56 tahun biasanya disebut lansia namun ada Undang-undang mengatakan bahwa usia 60 tahun ke atas paling layak atau paling tepat disebut usia lanjut usia biologis adalah usia yang sebenarnya kenapa begitu karena dimana kondisi pematangan jaringan sebagai indeks usia lansia pada biologisnya. Pada seseorang yang sudah lanjut usia banyak yang terjadi penurunan salah satunya kondisi fisik maupun biologis, dimana kondisi psikologisnya serta perubahan kondisi sosial dimana dalam proses menua memiliki arti yang artinya proses menua adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya, sehingga tidak dapat bertahan terhadap lesion atau luka (infeksi) dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Hal ini dikarenakan fisik lansia dapat menghambat atau memperlambat kemunduran fungsi alat tubuh yang disebabkan bertambahnya umur. (Friska et al, 2020)

Purin adalah molekul yang terdapat dalam sel yang berbentuk nukleotida. Bersama asam amino, nukleotida merupakan unit dasar dalam proses biokimiawi penurunan sifat genetic. Nukleotida yang paling dikenal peranannya adalah purin dan

primidin. Kedua nukleotida tersebut berfungsi sebagai pembentuk asam ribonukleat (RNA) dan asam deoksiribonukleat (DNA), adapun basa purin yang terpenting adalah adenin, guanin, hipoxantin, dan xantin. Di dalam bahan pangan, purin terdapat dalam asam nukleat dibebaskan dari nucleoprotein oleh enzim pencernaan, selanjutnya asam nukleat akan dipecah lagi menjadi mononukleotida. Mononukleotida tersebut dihidrolisis menjadi nukleosida yang dapat secara langsung diserap oleh tubuh. Sebagian lagi dipecah lebih lanjut menjadi purin dan pirimidin. Purin kemudian teroksidasi menjadi asam urat. Pembentukan purin di dalam tubuh zat gizi yang digunakan dalam pembentukan purin di dalam tubuh, yaitu glutamin, glisin format, aspartate, dan CO₂. Sintesis Nukleotida purin tidak tergantung pada sumber eksogen asam nukleat dan nukleotida dari bahan pangan. Mamalia sebagian besar hewan vertebrata yang lebih rendah mampu menyintetis nukleotida purin di dalam tubuhnya. (Rina Yenrina, 2014).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Corelation study* dengan pendekatan *Retrospektif*. Penelitian ini dilakukan di Perum Taman flamboyan Buni Bakti. Populasi yang digunakan dalam skripsi ini adalah Lansia di Perum Taman Flamboyan indah di Buni bakti sejumlah 50 lansia, Sampel dalam penelitian ini sebanyak 39 responden. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji Statistik *Spearman Rank*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis kelamin, Umur, Pendidikan, Pekerjaan, Status Pernikahan dan masalah kesehatan di Perum Taman Flamboyan Indah RT.26 di Buni Bakti.

Jenis Kelamin (%)	Frekuensi	Persentase
Laki - Laki	22	56,0
Perempuan	17	44,0
Total	39	100
Umur		
60 – 69 tahun	36	92,5
70 – 79 tahun	2	5,0
≤ 80 tahun	1	2,5
Total	39	100
Pendidikan		
Tidak tamat SD	3	8,0
Tamat SD	12	31,0
Tamat SMP	19	49,0
Tamat SMA	4	10,0
Perguruan tinggi	1	2,0
Total	39	100
Pekerjaan		
PNS	1	3,0
Wiraswasta	2	6,0
Buruh	4	10,0
Petani	7	18,0
Lain -lain	25	64,0
Total	39	100
Masalah kesehatan		
Hipertensi	26	67,0
Jantung	1	2,5
Diabetes	9	23,0
Reumatik	2	5,0
Komplikasi	1	2,5
Total	39	100

Berdasarkan tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan Jenis kelamin, Umur, Pendidikan, pekerjaan, Status pernikahan dan masalah kesehatan di Perum Taman flamboyan indah RT.26 di Buni Bakti dapat dilihat bahwa jumlah responden yang paling banyak berada di jenis kelamin laki - laki dengan jumlah 22 responden (56,0 %), umur paling banyak ialah berada

di umur 60 - 69 tahun dengan jumlah 36 responden (92,5%), sedangkan untuk pendidikan paling banyak ialah tamat SMP total 19 responden (49%), berdasarkan pekerjaan paling banyak yaitu lain-lain (tidak kerja) total 39 responden (64%). Berdasarkan masalah kesehatan paling banyak di alami hipertensi dengan total 26 responden (67%).

Tabel 2. distibusi frekuensi pola makan lansia di Perum Taman Flamboyan Indah Rt.26 Buni bakti Bekasi tanggal 3-9 janauari 2025.

No (%)	Pola makan	Frekuensi	Persentase
1.	Baik	3	8
2.	Cukup	10	25
3.	Kurang	26	66
	Jumlah	39	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 39 responden lansia di perum taman Flamboyan indah RT.26 Buni Bakti Bekasi, sebagian

besar memiliki pola makan dengan kategori kurang, yaitu sebanyak 26 responden

Tabel 3. Distribusi frekuensi kadar asam urat lansia di perum Taman Flamboyan Indah RT.26 Buni Bakti Bekasi tanggal 3-9 januari 2025.

No	Kadar Asam Urat	Frekuensi	Presentase(%)
Post Test			
1	Tinggi	32	80
2	Normal	5	14
3	Rendah	2	6
Jumlah		39	100
Post test			
1	Tinggi	20	48
2	Normal	17	46
3	rendah	2	6
Jumlah		39	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 39 responden lansia di Perum Taman Flamboyan indah RT.26 Buni Bakti bekasi , hampir seluruhnya pre test memiliki kadar asam urat dengan kategori tinggi, yaitu sebanyak 31

responden (79%). Berdasarkan pemeriksaan asam urat post test lansia di perum taman flamboyan indah RT.26 Buni Bakti Bekasi, kadar asam urat paling tinggi, yaitu sebanyak 19 responden (48%)

Tabel 4. Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Lansia

Variable	R	r2	Persamaan Garis	P-Value
Pola Makan	0,590	0,348	Kadar Asam Urat = (3.258 + -0,492)*pola makan	0,000

*p-value significant <0,05

Tabel 4 menyajikan hasil analisis korelasi Spearman's rho, berdasarkan analisis yang dilakukan pada 39 lansia, diperoleh koefisien korelasi Spearman's rho sebesar -0.628. Koefisien ini menunjukkan adanya korelasi negatif yang cukup kuat antara pola makan dan kadar asam urat. Artinya, terdapat kecenderungan berlawanan arah antara perubahan pola makan dan kadar asam urat. Perubahan atau

perburukan pola makan cenderung diikuti dengan peningkatan kadar asam urat. Sebaliknya, perbaikan pola makan dapat membantu menjaga kadar asam urat tetap stabil. Tingkat signifikansi (p-value) yang tercantum dalam tabel adalah 0.000, lebih kecil dari 0.01. Hal ini berarti bahwa korelasi antara pola makan dan kadar asam urat adalah signifikan secara statistik.

PEMBAHASAN

Karakteristik Demografi Responden

Hasil penelitian di Perum Taman Flamboyan Indah RT.26 Buni Bakti menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (56%) dan berusia antara 60-69 tahun (92,5%). Profil demografi ini konsisten dengan kecenderungan peningkatan usia harapan hidup pada lansia, di mana jumlah lansia laki-laki cenderung lebih banyak dibandingkan perempuan. Data ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa proporsi lansia laki-laki di Indonesia juga lebih tinggi dibandingkan perempuan. Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMP (49 %) dan tidak bekerja (64%). Tingkat pendidikan dan status pekerjaan dapat mempengaruhi akses terhadap informasi kesehatan dan kemampuan untuk menjaga kesehatan. Penelitian mengungkapkan bahwa lansia dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang kesehatan dan memiliki perilaku hidup sehat yang lebih baik. Selain itu, lansia yang masih aktif bekerja cenderung memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan yang tidak bekerja.

Hipertensi merupakan masalah kesehatan yang paling banyak dialami oleh responden (67%). Data ini sejalan dengan data nasional dan global yang menunjukkan bahwa hipertensi merupakan penyakit kronis yang paling umum diderita oleh lansia. Hipertensi yang tidak terkontrol dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan mengelola hipertensi dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa pengendalian hipertensi pada lansia

dapat menurunkan risiko komplikasi kardiovaskular secara signifikan.

Pola makan Lansia di Perum taman Flamboyan Indah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas lansia di Perum Taman Flamboyan Indah RT.26 Buni Bakti Bekasi memiliki pola makan yang kurang. Dari 39 responden lansia, 26 di antaranya tergolong memiliki pola makan yang kurang. Pola makan yang kurang pada lansia dapat berdampak signifikan terhadap kesehatan mereka secara keseluruhan. Asupan nutrisi yang tidak memadai dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan seperti penurunan massa otot, gangguan fungsi kognitif, penurunan sistem kekebalan tubuh, dan peningkatan risiko penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan osteoporosis. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa lansia seringkali mengalami penurunan nafsu makan, perubahan indra pengecap dan penciuman, serta kesulitan dalam mengunyah atau menelan makanan. Faktor-faktor ini dapat berkontribusi terhadap pola makan yang kurang pada lansia.

Penelitian yang dilakukan oleh indriawan,2009 menunjukkan bahwa pola makan yang kurang pada lansia seringkali disebabkan oleh faktor sosial ekonomi, kurangnya pengetahuan tentang gizi, serta adanya penyakit kronis yang mempengaruhi nafsu makan. Selain itu, kesepian dan depresi juga dapat mempengaruhi pola makan lansia. Lansia yang tinggal sendiri atau merasa kesepian cenderung kurang termotivasi untuk menyiapkan makanan yang sehat dan bergizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan di Perum Taman Flamboyan Indah, di mana sebagian besar lansia memiliki pola makan yang kurang.

Oleh karena itu, perlu adanya intervensi yang komprehensif untuk meningkatkan pola makan lansia, seperti edukasi gizi, dukungan sosial, serta penanganan penyakit kronis yang mendasari.

Kadar Asam Urat Pre Test Dan Post Test Di Perum Taman Flamboyan Indah

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 39 responden lansia di Perum Taman Flamboyan Indah RT.26 Buni Bakti Bekasi, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar asam urat tinggi pada pengukuran pre-test. Sebanyak 31 responden (79%) menunjukkan kadar asam urat di atas normal, mengindikasikan adanya potensi masalah kesehatan terkait. Setelah dilakukan intervensi (jenis intervensi tidak disebutkan dalam informasi), pengukuran post-test menunjukkan bahwa kadar asam urat tertinggi ditemukan pada 20 responden (48%). Meskipun terjadi penurunan jumlah responden dengan kadar asam urat tinggi setelah intervensi, proporsi ini masih signifikan dan memerlukan perhatian lebih lanjut. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan kadar asam urat merupakan masalah umum pada lansia. Peningkatan kadar asam urat dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain perubahan metabolisme, penurunan fungsi ginjal, pola makan yang tidak sehat, dan faktor genetik.

Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Lansia Di Perum Taman Flamboyan Indah RT.26 Buni Bakti Bekasi, Tanggal 3-9 Januari 2025. Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Di Perum Taman Flamboyan Indah RT.26 Buni Bakti Bekasi.

Hasil analisis korelasi Spearman's rho menunjukkan adanya korelasi negatif yang cukup kuat antara pola makan dan kadar asam urat pada 39 lansia, dengan koefisien korelasi sebesar -0.628. Korelasi negatif ini mengindikasikan bahwa perubahan atau perburukan pola makan cenderung diikuti dengan peningkatan kadar asam urat, sementara perbaikan pola makan berpotensi membantu menjaga kadar asam urat tetap stabil. Tingkat signifikansi (p-value) sebesar 0.000, yang lebih kecil dari 0.01, menegaskan bahwa korelasi antara pola makan dan kadar asam urat adalah signifikan secara statistik. Artinya, hubungan antara kedua variabel ini tidak terjadi secara kebetulan, melainkan memiliki dasar yang kuat.

Pola makan memiliki peran penting dalam penyumbang kadar asam urat dalam tubuh. Konsumsi makanan tinggi purin, seperti daging merah, jeroan, makanan laut, dan minuman beralkohol, dapat meningkatkan produksi asam urat. Selain itu, asupan makanan tinggi fruktosa juga dapat memicu peningkatan kadar asam urat. Sebaliknya, konsumsi makanan kaya serat, buah-buahan, dan sayuran dapat membantu menurunkan kadar asam urat. Pola makan yang buruk, seperti sering mengonsumsi makanan olahan, makanan cepat saji, dan minuman manis, juga dapat berkontribusi terhadap peningkatan kadar asam urat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan kadar asam urat. Studi yang dilakukan oleh friska,2020 menemukan bahwa lansia yang memiliki pola makan tinggi purin memiliki risiko lebih tinggi mengalami hiperurisemia (kadar asam urat tinggi). Penelitian lain

yang diterbitkan dalam khasanah, 2021 juga menunjukkan bahwa perubahan pola makan, seperti mengurangi konsumsi daging merah dan alkohol, dapat menurunkan kadar asam urat pada individu dengan gout. Implikasi klinis dari temuan ini adalah pentingnya edukasi mengenai pola makan sehat bagi lansia, terutama bagi mereka yang memiliki risiko tinggi mengalami hiperurisemia atau gout.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti merekomendasikan lansia untuk memperhatikan pola makan mereka dan mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang. Pola makan yang dianjurkan meliputi konsumsi makanan rendah purin, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan produk susu rendah lemak. Selain itu, lansia juga disarankan untuk membatasi konsumsi daging merah, jeroan, makanan laut, minuman beralkohol, dan makanan tinggi fruktosa. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kadar asam urat pada lansia, serta untuk mengembangkan intervensi yang efektif untuk memperbaiki pola makan dan mencegah hiperurisemia.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan tinggi purin dengan kadar asam urat pada lansia di Perum Taman Flamboyan RT.26 di Buni Bakti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan tinggi purin dengan peningkatan kadar asam urat pada lansia. Lansia yang sering mengonsumsi makanan tinggi purin, seperti daging merah, jeroan, makanan laut, dan minuman beralkohol, memiliki kadar asam urat yang lebih tinggi dibandingkan dengan lansia yang jarang

mengonsumsi makanan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan memiliki peran penting dalam penyumbang kadar asam urat dalam tubuh lansia.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi upaya pencegahan dan penanganan hiperurisemia dan gout pada lansia. Edukasi mengenai pola makan sehat, terutama mengenai makanan yang mengandung purin tinggi, perlu ditingkatkan pada lansia dan keluarga mereka. Lansia disarankan untuk membatasi konsumsi makanan tinggi purin dan memperbanyak konsumsi makanan rendah purin, seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian. Selain itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kadar asam urat pada lansia, serta untuk mengembangkan intervensi yang efektif untuk memperbaiki pola makan dan mencegah komplikasi terkait hiperurisemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, I, N. (2021). Pengaruh pemberian kompres hangat jahe merah terhadap tingkat nyeri Arthritis Gout (Asam Urat). *Jurnal sehat Masada*, 112-119.
- Andriyani,L (2021). Lansia di perkotaan dan Pendekatan Urban Spac. *Dinamika kesejahteraan lanjut usia*,1.
- Anggrayni, A.P. (2020). Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Nyeri Akut pada klien Arthritis Gout.
- Depkes RI. 2013. Hasil Riskesdas 2013-Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Friska, B. et al. (2020) "The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living in sidomulyo

- Health Center WorkArea in Pekanbaru Road,” *Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), pp 1-8. doi:10.52221/jurkes v512.31.
- Indriawan, 2009. *Penyakit asam urat*. Sumber :<http://repository.unikom.ac.id/repo/Sector/kampus>. Diakses tanggal 23 Desember pukul 13.00 WIB
- Kartika, 2017. *Dasar-Dasar riset keperawatan dan pengolahan data statistik*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Kementrian kesehatan RI. 2016. *Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko*. Buku Pintar Posbindu PTM. 2016.
- Kementerian kesehatan, 2018 *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Balai penelitian dan pengembangan Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian kesehatan RI, 2019, *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*, Jakarta, Kementrian Kesehatan RI.
- Khasanah, 2012. *Waspada Berbagai Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan*. Yogyakarta: Penerbit Laksana.
- Mawadah, N. (2020). *Peningkatan Kemandirian Lansia Melalui Activity daily living Training Dengan Pendekatan Komunikasi Terapeutik Di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang Nurul*. Hospital Majapahit, 12 (1), 32-40.
- Mustika, I. W. (2019). *Buku Pedoman model Asuhan Keperawatan Lansia Bali elderly Care (BEC)*.
- Nazir, Mohammad. 2011. *Metode penelitian*. Jakarta: Ghalia indonesia.
- Noviyanti. 2015. *Hipertensi: kenali, cegah, dan Obati*. Yogyakarta: Notebook.
- Putri,M. A. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Arthritis Gout*. *Buletin kesehatan*, 31.
- RISKEDAS. (2018). *Riset kesehatan Dasar 2018 Prevelensi Penyakit Sendi Berdasarkan Diagnosis Dokter pada Penduduk berusia lebih dari 15 tahun*. Jawa Barat: Kepala Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Riyanto, Agus. 2011. *Aplikasi metode penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sarif, La Ode. 2012. *Asuhan keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Nuhu Medika.
- Sugiyono, 2013 *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supariasa, dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Yenrina Rina. 2014. *Diet sehat untuk penderita asam urat*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Yulianingsih, S, (2022). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Asupan purin, dan Status Gizi terhadap Kejadian Gout Athtritis*. *Jurnal pendidikan Tambusai*, 14662 - 14668.