

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NILAI KADAR ASAM URAT PADA LANSIA GOUT ARTHRITIS DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELUK TIRAM

Sherly Meilianty^{1*}, Linda², Alit Suwandewi³, Yurida Olviani⁴

¹⁻⁴Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

E-mail Korespondensi: sherlymei28@gmail.com

Disubmit: 27 Mei 2025

Diterima: 13 Agustus 2025

Diterbitkan: 01 September 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i9.20848>

ABSTRACT

Gout arthritis, a degenerative disease stemming from improper purine metabolism, is marked by elevated uric acid levels. An individual's physical capacity and general health are significantly affected by their diet. The likelihood of gout increases with the use of foods high in purines. An imbalanced diet increases the risk of gout. Physical exercise refers to any physical movement that leads to heightened energy consumption. Blood uric acid levels are affected by physical exercise. Inadequate physical activity will elevate lactic acid levels, which in turn influences uric acid concentrations. This research aimed to ascertain the correlation between food and physical activity and uric acid levels in older individuals with gout arthritis within the Teluk Tiram Health Center jurisdiction. The study used a correlation analysis model using a cross-sectional approach and quantitative methods. The study's population included 62 individuals, selected using purposive sampling, resulting in 45 responses. Data were collected through questionnaires and uric acid level examination results, analyzed using the Spearman rank test, yielding a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). This indicates a significant relationship between diet and physical activity and uric acid levels in elderly patients with gout arthritis in the Teluk Tiram Health Center jurisdiction. Health staff at the health center are advised to conduct health education sessions on proper nutrition for senior individuals with gout arthritis, as well as on the need of physical exercise to preserve health.

Keywords: Gout, Diet, Physical activity, Elderly, Gout arthritis

ABSTRAK

Gout arthritis, suatu penyakit degeneratif yang disebabkan oleh gangguan metabolisme purin, ditandai dengan peningkatan kadar asam urat. Kemampuan fisik dan kesehatan umum seseorang sangat dipengaruhi oleh pola makan. Risiko gout meningkat dengan konsumsi makanan tinggi purin. Pola makan yang tidak seimbang meningkatkan risiko gout. Aktivitas fisik merujuk pada gerakan fisik apa pun yang menyebabkan peningkatan konsumsi energi. Kadar asam urat dalam darah dipengaruhi oleh aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik akan meningkatkan kadar asam laktat, yang pada gilirannya mempengaruhi konsentrasi asam urat. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan korelasi antara pola makan, aktivitas fisik, dan kadar asam urat pada individu lanjut usia

dengan gout arthritis di wilayah pelayanan Pusat Kesehatan Teluk Tiram. Penelitian ini menggunakan model analisis korelasi dengan pendekatan cross-sectional dan metode kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari 62 individu, dipilih melalui purposive sampling, dengan 45 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan hasil pemeriksaan kadar asam urat, dianalisis menggunakan uji Spearman, dengan nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada pasien lanjut usia dengan *arthritis gout* di wilayah kerja puskesmas Teluk Tiram. Tenaga kesehatan di pusat kesehatan dianjurkan untuk mengadakan sesi pendidikan kesehatan mengenai pola makan yang tepat bagi lansia dengan *arthritis gout*, serta pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan.

Kata Kunci: Asam Urat, Pola Makan, Aktivitas Fisik, Lansia, *Gout Arthritis*

PENDAHULUAN

Hiperurisemia, atau peningkatan kadar asam urat darah, merupakan tanda metabolisme purin yang abnormal, yang menyebabkan *Gout Arthritis*, penyakit degeneratif. Kristal asam urat kemudian menumpuk di persendian, peradangan jari atau lutut. Kondisi genetik yang dikenal sebagai *arthritis gout* menyerang pria berusia antara 30 dan 50 tahun, tetapi tidak memengaruhi wanita. Beberapa wanita mungkin mengalami *arthritis gout* setelah menopause. Kadar asam urat dalam darah diatur sebagian oleh estrogen. Ketika kadar asam urat dalam aliran darah melebihi batas normal, hal ini disebut sebagai kadar asam urat tinggi. Secara umum, kadar asam urat pada pria berkisar antara 3,4 dan 7,0 mg/dl, sedangkan pada wanita berkisar antara 2,4 dan 5,7 mg/dl (Yulianingsih *et al.*, 2022).

Kemampuan fisik dan kesehatan seseorang secara keseluruhan sangat dipengaruhi oleh pola makannya. Risiko asam urat akan meningkat jika mengonsumsi makanan yang berisikan purin tinggi. Asam urat lebih mungkin berisiko bila pola makan yang dikonsumsi tidak seimbang. Konsumsi purin memiliki dampak terbesar terhadap kadar asam urat darah, sementara

ada faktor lain yang juga dapat berkontribusi (Flaurensia *et al.*, 2019). Akibatnya, sendi akan mengalami nyeri, kaku, bengkak, radang, dan nyeri. Gejala-gejala ini biasanya muncul tiba-tiba pada pagi dan sore hari (Fika Ayu Barokah & Eka Ramadhan, 2023).

Secara global, sekitar 335 juta orang menderita *arthritis gout*, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). Hampir setengah dari semua kasus terjadi pada orang berusia antara 55 dan 64 tahun, dengan angka tersebut meningkat menjadi 51,9% pada orang berusia antara 65 dan 74 tahun dan 54,8% pada orang berusia 75 tahun ke atas (Syarifuddin *et al.*, 2019).

Di Indonesia, yang berpenduduk 273 juta jiwa, prevalensi *Gout Arthritis* meningkat pesat, dengan perkiraan 27 juta kasus diperkirakan terjadi. Di Indonesia, prevalensi *Gout Arthritis* adalah 11,9% berdasarkan diagnosa tenaga medis, 24,7% menurut gejalanya (RJ *et al.*, 2023). Jika melihat karakteristik usia, prevalensi tertinggi berada pada kelompok usia > 75 tahun (54,8%), Selain itu, perempuan lanjut usia lebih banyak (8,46%) daripada pasien laki-laki lanjut usia (6,13%) (Maryanto & Karyus, 2024). Dengan

391.380 (9,5%) kasus *Gout Arthritis* di Kalimantan Selatan berada di peringkat ke tujuh belas, menjadikannya salah satu provinsi dengan frekuensi kondisi tertinggi. Menurut data dari Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin, terdapat 1.091 kasus *Gout Arthritis* pada tahun 2022 dan 1.225 kasus pada tahun 2023. Pada tahun 2024, terdapat 159 orang dengan *Gout Arthritis* di Puskesmas Teluk Tiram.

Menurut Departemen Pertanian Amerika Serikat (USDA), pola makan seseorang adalah keseluruhan makanan dan minuman yang dikonsumsi pada saat tertentu. Beberapa hal yang terkait melalui kenaikan ukuran asam urat adalah daging merah, telur, makanan berlemak tinggi, dan karbohidrat. Makanan serta minuman termasuk hal yang bisa menaikkan ukuran asam urat didalam darah. Konsumsi Asam urat dapat terjadi akibat mengonsumsi terlalu banyak purin, dan purin hewani meningkatkan kadar asam urat lebih dari purin nabati (Fitriani *et al.*, 2021).

Aktivitas fisik merujuk pada setiap gerakan fisik yang menyebabkan peningkatan pengeluaran energi. Berbagai situasi dan lokasi dapat menjadi tempat untuk melakukan aktivitas fisik (Ilham Fikrianto Ali *et al.*, 2024). Kadar asam urat dalam darah manusia dipengaruhi oleh aktivitas. Menurut (Setya Anggriani Purukan *et al.*, 2024), aktivitas fisik, seperti olahraga, akan menaikkan produksi asam laktat tubuh serta menurunkannya ekskresi asam urat.

Menurut (Bustan 2007) dalam (Ditte *et al.*, 2022) Berdasarkan data status aktivitas fisik warga lanjut usia di Indonesia, 37% melakukan aktivitas fisik sedang, 21% melakukan aktivitas fisik intens, dan 42% melakukan aktivitas fisik ringan. Angka yang lebih tinggi ini

menunjukkan bahwa sebagian besar warga lanjut usia hanya melakukan aktivitas yang jarang dilakukan. Asam urat dan kondisi berbahaya lainnya sebenarnya disebabkan oleh kurangnya aktivitas.

Selain pola makan, aktivitas fisik dapat memicu asam urat. Setiap gerakan tubuh yang memerlukan penggunaan energi untuk mengaktifkan otot rangka dianggap sebagai latihan fisik. Olahraga secara signifikan mempengaruhi konsentrasi asam urat dalam darah pada manusia. Penelitian lebih lanjut diperlukan mengingat meningkatnya prevalensi artritis gout. Artritis gout terkait dengan aktivitas fisik. Olahraga didefinisikan sebagai setiap tindakan yang melibatkan otot rangka dan menyebabkan peningkatan konsumsi energi (Ditte *et al.*, 2022).

Berbagai jenis aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk lanjut usia meliputi berjalan kaki, membersihkan lantai, mencuci pakaian, mengelap jendela, berkebun, menyetrika, melakukan peregangan, senam, bersepeda, dan berlari, menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018), kementerian Kesehatan Indonesia menyatakan bahwa waktu minimal untuk berolahraga adalah 150 menit, dan maksimal 300 menit.

Untuk mencegah terjadinya episode serupa di masa depan, skrining untuk artritis gout melibatkan pengukuran kadar asam urat. Sangat penting untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang program ini, karena orang-orang mungkin akan mengambil langkah-langkah untuk menjaga kadar asam urat mereka di bawah batas normal jika mereka mengetahui kadar asam urat mereka (Nuraeni *et al.*, 2023)

Pasien *Gout Arthritis* harus diberi tahu tentang cara mengurangi risiko terkena masalah terkait *gout*

akibat mengonsumsi makanan yang tidak seimbang. Seorang pasien dengan *Gout Arthritis* yang sudah lanjut usia dan kadang-kadang makan daging dan jeroan, lebih suka makan sayur santan, goreng daripada yang direbus. Selain itu, berbagai macam makanan lain, termasuk bayam, kangkung, tape kacang kering, kerang, jus, camilan emping, dan jamur kembang kol, yang mengandung purin. Usaha rumah tangga di daerah ini memproduksi jamur tiram, emping, dan keripik, yang membutuhkan minyak untuk mengolahnya, sehingga mereka dapat mengonsumsi makanan ini (Ringo *et al.*, 2022).

Berdasarkan fenomena terkini dan pendekatan wawancara langsung, sepuluh orang lansia yang diwawancarai oleh peneliti di posyandu lansia di wilayah kerja Puskesmas Teluk Tiram pada tanggal 20 November 2024, menyatakan bahwa mereka sering mengonsumsi jeroan, sayuran hijau, kacang, dan makanan lainnya. Selain itu, mereka menyatakan bahwa mereka hampir tidak pernah berolahraga dan bahwa aktivitas fisik yang mereka lakukan tidak melibatkan banyak tenaga.

Berlandaskan latar belakang ini peneliti tertarik guna melaksanakan penelitian tentang “Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan nilai kadar asam urat pada lansia *Gout Arthritis* Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram”

KAJIAN PUSTAKA

Pola makan merupakan pengendalian jenis dan kuantitas makanan yang dikonsumsi oleh satu orang atau sekelompok orang dalam jangka waktu tertentu (Andika, 2022). Menemukan dan memahami menu yang seimbang diperlukan untuk menciptakan pola makan yang seimbang di kemudian hari.

Kebiasaan makan merupakan rutinitas dan tindakan yang berkaitan dengan pengaturan pola makan.

Praktik pola makan sangat penting bagi penderita gout. Bagi penderita gout, hal terpenting adalah mengikuti pola makan yang sehat. Purin terdapat dalam beberapa jenis makanan, dan konsumsi berlebihan dapat menyebabkan gout. Sebagian besar orang tidak menyadari bahwa mengonsumsi terlalu banyak purin dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Pengabaian terhadap pola makan yang kaya purin, baik dari segi jumlah maupun frekuensi konsumsi, menjadi penyebabnya, variasi makanan, maupun ukuran porsi (Ridhoputrie *et al.*, 2019) dalam (Dungga, 2022).

Setiap gerakan tubuh dianggap sebagai aktivitas fisik yang mengembangkan otot rangka dan mengeluarkan energi. Bermain, bepergian, membersihkan, bekerja, dan terlibat dalam kegiatan rekreasi adalah beberapa contoh latihan fisik. Pekerjaan aktual adalah setiap gerakan substansial yang dilakukan oleh otot-otot tubuh yang memerlukan penggunaan energi. Menjaga kebugaran, kualitas hidup, semuanya bergantung pada aktivitas fisik yang teratur (Buanasita, 2022).

Kristal asam urat menumpuk di persendian serta jaringan tubuh lainnya, mengakibatkan peradangan pada *Gout Arthritis*, penyakit sistemik. Jika menyangkut orang dewasa dan orang tua, kondisi ini adalah *arthritis* inflamasi yang paling umum. Kadar asam urat darah menaik seiring bertambahnya umur membentuk kristal yang menyebabkan ketidaknyamanan sendi saat menumpuk di persendian. *Gout Arthritis* sering menyerang mereka yang berumur diatas 40 tahun, namun bahkan dapat menyerang mereka yang berumur

diatas 60 tahun (Wahyu Widyanto, 2017) dalam (Nuraeni *et al.*, 2023).

Pertanyaan penelitian ini apakah terdapat hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan nilai kadar asam urat pada lansia dengan *Gout Arthritis* Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram tahun 2025?

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan nilai kadar asam urat pada lansia *Gout Arthritis* Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram tahun 2025.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitiannya memakai model Analisa korelasi melalui pendekatannya cross sectional dengan metodologi kuantitatif (Sugiyono, 2014). Kaitan diantara faktor risiko serta dampak, metode, pengamatan, ataupun pengumpulan data diperiksa didalam penelitian cross-sectional. Desain cross-sectional tidak mengukur variable-variable pada judul yang dikaji namun hanya melaksanakan satu kali pengamatan (Masturoh & Anggita T, 2018).

Variable bebas pada penelitiannya yakni pola makan dan aktivitas fisik variable terikat dalam penelitiannya yakni nilai kadar asam urat.

Populasi didalam penelitian yakni lansia dengan *Gout Arthritis* di posyandu lansia wilayah kerja puskesmas teluk tiram berjumlah 62 orang. Sample pada penelitian yakni pasien lansia yang mengidap penyakit *Gout Arthritis* yang datang keposyandu lansia wilayah kerja

puskesmas teluk tiram yang mana pengutipan sample dilaksanakan secara *non-probability sampling* melalui jenis *purposive sampling* yaitu 45 responden untuk sample. Kriteria Inklusi mencakup seluruh lansia yang berumur 60-74 tahun yang berdomisili di wilayah kelurahan teluk tiram yang menderita *Gout Arthritis* yang siap jadi responden. Kriteria Eksklusi Lansia yang menderita *Gout Arthritis* yang tidak bersedia jadi responden dan tidak kooperatif. Penelitian ini telah dilakukan uji etik dengan No. 031/UMB/KE/II/2025 dan nomor KEPK: 0128226371.

Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data. Kuesioner penelitian terdiri dari dua bagian, salah satunya adalah kuesioner pola makan tentang jenis makanan dan frekuensi makan dan kuesioner Aktivitas Fisik tentang aktivitas fisik harian responden, yang mengikuti prinsip validitas dan reliabilitas. Pada penelitian ini digunakan alat tes GCU untuk mengukur kadar asam urat responden selama pemeriksaan dan hasilnya dimasukkan ke bagian data responden dari lembar kuesioner. Penelitian ini menggunakan program SPSS 27 dan pengujiannya *sperman rank* guna mencari tingkat hubungan atau menguji signifikan hipotesis.

HASIL PENELITIAN

Karakter responden pada penelitian terdirikan atas usia, jenis kelamin, Pendidikan serta pekerjaan responden.

1. Karakteristik Usia

Tabel 1. Usia Responden

No.	Usia	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	60 - 64 tahun	12	26,7
2.	65 - 69 tahun	23	51,1
3.	70 - 74 tahun	10	22,2
	Total	45	100

Berlandaskan tabel 1 di atas, menunjukkan bahwa karakteristik usia responden pada saat dilakukan penelitian dengan data yang paling

banyak yaitu secara spesifik 23 responden atau 51,1% dari total berusia antara 65 dan 69 tahun.

2. Karakteristik Jenis Kelamin

Table 2. Jenis Kelamin Responden

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Pria	9	20,0
2.	Wanita	36	80,0
	Total	45	100%

Berlandaskan table 2 tersebut memastikan bahwasanya jenis kelamin responden, ketika dilaksanakan penelitian hingga 36

responden atau 80%, jenis kelamin perempuan memiliki data terbanyak.

3. Karakter tingkatan Pendidikan

Table 3. Tingkat Pendidikan Responden

No.	ingkat Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	SD	21	46,7
2.	SMP	10	22,2
3.	SMA	9	20,0
4.	Perguruan Tinggi	5	11,1
	Total	45	100

Berlandaskan table 3 di atas, memastikan maka karakter tingkat Pendidikan responden ketika dilaksanakan penelitian melalui

data yang banyak yaitu responden dengan tingkatan pendidikan SD banyaknya 21 responden dengan presentase besarnya 46,7%.

4. Karakter Pekerjaan

Tabel 4. Pekerjaan Responden

No.	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tidak Bekerja	21	46,7
2.	Buruh	10	22,2
3.	Swasta	9	20,0
4.	Pensiunan	5	11,1
	Total	45	100

Berlandaskan tabel 4 tersebut memastikan maka karakter pekerjaan responden ketika dilaksanakan penelitian melalui

datanya yang paling banyak yaitu tidak bekerja banyaknya 21 responden dengan presentase besarnya 46,7%.

Analisa Univariat**1. Pola Makan Responden****Tabel 5. Pola Makan Responden**

No.	Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Pola Makan Baik	13	28,9
2.	Pola Makan Sedang	5	11,1
3.	Pola Makan Buruk	27	60,0
	Total	45	100

Tabel 5 memastikan maka hasil penelitian mengenai pola makan responden, yaitu lansia yang *gout arthritis* diwilayah kerja

Puskesmas Teluk Tiram dengan data terbanyak adalah pola makan buruk banyaknya 27 responden dengan presentase besarnya 60%.

2. Aktivitas Fisik Responden**Tabel 6. Aktivitas Fisik Responden**

No.	Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Aktivitas Fisik Ringan	24	53,3
2.	Aktivitas Fisik Sedang	9	20,0
3.	Aktivitas Fisik Berat	12	26,7
	Total	45	100

Tabel 6 menunjukkan bahwasanya hasil penelitiannya tentang aktivitas fisik yang dilaksanakan responden, yaitu lansia *gout arthritis* diwilayah kerja

Puskesmas Teluk Tiram dengan data terbanyak adalah aktivitas fisik ringan sebanyak 24 responden dengan persentase sebesar 53,3%.

3. Nilai Kadar Asam Urat Responden**Tabel 7. Nilai Kadar Asam Urat Responden**

No.	Kadar Asam Urat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Kadar Asam Urat Normal	14	31,1
2.	Kadar Asam Urat Tinggi	31	68,9
	Total	45	100

Tabel 7 di tersebut hasil penelitian mengenai kadar asam urat responden, yaitu lansia yang mengalaminya *gout arthritis* diwilayah kerja Puskesmas Teluk

Tiram dengan data terbanyak adalah nilai kadar asam urat tinggi banyaknya 31 responden dengan persentase sebesar 68,9%.

Analisa Bivariat

1. Hubungan Pola Makan dengan Nilai Kadar Asam Urat Pada Lansia

Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram

Tabel 8. Tabulasi Silang Pola Makan Dengan Nilai Kadar Asam Urat Pada Lansia *Gout Arthritis* Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram

Pola Makan	Kadar Asam Urat				$\sum j$	%
	Normal		Tinggi			
	F	%	F	%		
Baik	13	28,9	0	0	13	28,9
Sedang	1	2,2	4	8,9	5	11,1
Buruk	0	0	27	60	27	60
Total	14	31,1	31	68,9	45	100
<i>p Value (Sig.) = 0,000</i>						
<i>Spearman Correlation = 0,912</i>						

Nilai ambang signifikansi yang ditetapkan ($\alpha = 0,05$) lebih besar daripada nilai signifikansi 0,000, seperti yang ditunjukkan oleh analisis statistik Spearman Rank. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa di antara pasien *arthritis gout* lanjut yang ditangani oleh puskesmas teluk tiram, terdapat hubungan positif dan secara statistik signifikan

antara kebiasaan makan dan kadar asam urat. Nilai *Spearman Correlation* menunjukkan angka 0,912 yang berarti hubungan kedua variabel sangat kuat dan berada pada korelasi positif.

2. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nilai Kadar Asam Urat Pada Lansia *Gout Arthritis* Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram

Tabel 9. Tabulasi Silang Aktivitas Fisik Dengan Nilai Kadar Asam Urat Pada Lansia *Gout Arthritis* Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram

Aktivitas Fisik	Kadar Asam Urat				$\sum j$	%
	Normal		Tinggi			
	F	%	F	%		
Ringan	1	2,2	23	51,1	24	53,3
Sedang	2	4,4	7	15,6	9	20
Berat	11	24,5	1	2,2	12	26,7
Total	14	31,1	31	68,9	45	100
<i>p Value (Sig.) = 0,000</i>						
<i>Spearman Correlation = - 0,746</i>						

Dari 45 responden di wilayah layanan Pusat Kesehatan Masyarakat Teluk Tiram, 23 orang (51,1%) dikategorikan sebagai memiliki aktivitas fisik rendah dan kadar asam urat tinggi, seperti terlihat pada Tabel 4.10. Analisis statistik menggunakan Uji Spearman Rank menghasilkan nilai

signifikansi 0,000, yang lebih kecil dari ambang batas signifikansi yang telah ditentukan ($\alpha = 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dan kadar asam urat pada individu lanjut usia dengan *arthritis gout* di wilayah kerja puskesmas Teluk Tiram.

PEMBAHASAN

Pola Makan Pada Lansia dengan Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram

Hasil penelitian pola makan lansia penderita *gout arthritis* di Puskesmas Teluk Tiram menunjukkan bahwa 13 orang (28,9%) memiliki pola makan baik, 5 orang (11,1%) sedang, dan 27 orang (60,0%) buruk. Hal ini akibat kurangnya pengetahuan responden tentang jenis makanan yang seharusnya dihindari. Mayoritas responden hanya berpendidikan SD, yaitu 21 orang (46,7%).

Mencegah penyakit dan menjaga kesehatan bergantung pada pola makan yang seimbang. Air, vitamin, mineral, protein, lemak, dan karbohidrat harus tersedia. Makanan tinggi purin seperti tahu, tempe, jeroan, dan beberapa sayuran masih dikonsumsi oleh lansia di Puskesmas Teluk Tiram. Makanan ini dapat meningkatkan kadar asam urat dan menyebabkan nyeri sendi.

Purin ada dalam banyak makanan, dan konsumsi berlebihan dapat meningkatkan kadar asam urat. Pola makan yang seimbang sangat penting untuk penderita asam urat agar tidak memperparah gejala dan komplikasi penyakit.

Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram

Berdasarkan penelitian, mayoritas lansia dengan *gout arthritis* melakukan aktivitas fisik ringan (53,3%), sedang (20%), dan berat (26,7%) di Puskesmas Teluk Tiram. Banyak responden hanya melakukan aktivitas fisik ringan seperti duduk dan menonton televisi. Ini disebabkan oleh sebagian besar responden yang tidak bekerja (46,7%).

Setiap tindakan yang meningkatkan pengeluaran energi

dianggap aktivitas fisik. Aktivitas fisik, termasuk olahraga ringan, bisa meningkatkan asam urat, sehingga perlu kontrol yang tepat. Penting untuk lansia memenuhi tingkat aktivitas fisik yang dianjurkan untuk menurunkan kadar asam urat dan melakukan latihan fisik secara teratur. Olahraga teratur dapat menurunkan kadar asam urat dan meningkatkan fungsi ginjal.

Nilai Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram

Penelitian yang dilakukan di Pusat Kesehatan Masyarakat Teluk Tiram menunjukkan bahwa di antara pasien lanjut usia dengan *arthritis gout*, 31 orang (68,9%) memiliki kadar asam urat yang tinggi, 14 orang (31,1%) memiliki kadar normal, dan tidak ada yang menunjukkan kadar rendah. Sebagian besar responden berusia antara 65 dan 69 tahun. Kadar asam urat yang tinggi pada usia ini disebabkan oleh proses degeneratif dan penurunan fungsi ginjal, yang menghambat kemampuan tubuh untuk mengeliminasi asam urat.

Ketika kadar asam urat pada pria dan wanita melebihi 7,0 mg/dl dan 6,0 mg/dl masing-masing, hal ini dianggap sebagai kadar asam urat tinggi. Penurunan ekskresi asam urat dan peningkatan sintesis purin menyebabkan penyakit ini. Penyakit ini dapat terjadi pada siapa saja, meskipun lebih sering terjadi pada pria di atas 30 tahun dan wanita di atas 60 tahun yang telah mengalami menopause. Penurunan fungsi organ dan metabolisme seiring bertambahnya usia juga mempengaruhi kadar asam urat. Individu lanjut usia perlu mengatur faktor risiko untuk mencegah peningkatan kadar asam urat.

Hubungan Pola Makan Dengan Nilai Kadar Asam Urat Pada Lansia *Gout Arthritis* di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram

Hasil uji statistik Spearman Rank menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, menandakan adanya hubungan antara pola makan dan kadar asam urat pada lansia *Gout Arthritis* di Puskesmas Teluk Tiram. Korelasi Spearman sebesar 0,912 menunjukkan hubungan positif yang sangat kuat. Hanya 13 responden yang memiliki kadar asam urat normal dan pola makan baik, yang mengindikasikan bahwa pola makan berdampak signifikan terhadap kadar asam urat.

Sebagian besar responden memiliki pola makan tidak seimbang, dengan banyak mengonsumsi makanan tinggi purin seperti sayur-sayuran, kacang-kacangan, jeroan, dan tahu/tempe. Frekuensi makan responden juga bervariasi, yang berkontribusi pada tingginya kadar asam urat. Penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko asam urat, terutama pada lansia dengan daya tahan tubuh lemah.

Penelitian oleh (Widiyawati & Muthoharoh, 2023) juga menemukan hubungan antara pola makan dan kejadian asam urat di Pasuruan. Mayoritas asam urat pada lansia disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat. Mengatur kebiasaan makan adalah strategi untuk menghindari asam urat, mengingat konsumsi yang tinggi purin dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah.

Makanan tidak seimbang terkait kadar asam urat tinggi, sehingga perlu pengendalian pola makan dan edukasi kepada tenaga kesehatan agar kadar asam urat dapat normal kembali.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nilai Kadar Asam Urat Pada Lansia *Gout Arthritis* di Wilayah Kerja Puskesmas Teluk Tiram

Di wilayah kerja Puskesmas Teluk Tiram, penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kadar asam urat dan aktivitas fisik pada orang dewasa lanjut usia dengan *arthritis gout*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti ada korelasi yang kuat, dengan korelasi Spearman sebesar -0,746 yang menunjukkan arah negatif. Ini berarti semakin berat aktivitas fisik, kadar asam urat menjadi lebih normal. Hanya 11 responden yang memiliki kadar asam urat normal dan aktivitas fisik berat.

Lansia cenderung melakukan lebih sedikit aktivitas karena tubuh mereka tidak mampu melakukan tugas sehari-hari dengan baik. Banyak lansia yang hanya melakukan aktivitas ringan seperti duduk dan tidak bekerja, menonton TV. Penurunan fungsi sistem muskuloskeletal menyebabkan penurunan fleksibilitas dan kekuatan otot, memengaruhi kebugaran fisik lansia.

Penelitian oleh (Ilham Fikrianto Ali *et al.*, 2024) juga menemukan bahwa lansia dengan kesehatan fisik buruk memerlukan bantuan dalam tugas sehari-hari. Sebanyak 66,7% dari responden memiliki kadar asam urat abnormal dan tidak melakukan aktivitas fisik, sementara lansia yang melakukan aktivitas fisik berat memiliki kadar asam urat normal.

Kadar asam urat berkorelasi dengan aktivitas fisik karena aktivitas yang rendah menyebabkan penumpukan asam urat di dalam tubuh. Sebaliknya, aktivitas fisik yang cukup dapat menurunkan kadar asam urat dan meningkatkan

kesehatan secara umum. Lansia disarankan untuk berolahraga setiap hari minimal 30 menit dan periksa kesehatan secara rutin untuk menjaga kadar asam urat dalam batas normal.

KESIMPULAN

Studi menemukan bahwa pada 27 kasus (60,0%), kebiasaan makan pasien lanjut usia dengan *arthritis gout* tidak baik. Dari pasien lanjut usia dengan *arthritis gout* di wilayah kerja puskesmas teluk tiram, 23 (atau 53,3% dari total) melakukan aktivitas fisik ringan. Di wilayah kerja puskesmas Teluk Tiram, 31 dari 68 pasien dengan *arthritis gout* memiliki kadar asam urat tinggi, 14 dari 68 memiliki kadar normal, dan 0 memiliki kadar rendah. Kebiasaan makan dan kadar asam urat terkait pada pasien *arthritis gout* berusia di atas 65 tahun. Aktivitas fisik dan kadar asam urat terkait pada pasien *arthritis gout* berusia di atas 65 tahun.

SARAN

Bagi institusi kesehatan

Diharapkan diadakan penyuluhan kesehatan tentang pola makan yang baik bagi lansia dengan *gout arthritis*, apa yang aman untuk dimakan dan apa yang tidak, serta penyuluhan kesehatan tentang aktivitas fisik agar kesehatan tetap terjaga. Selain itu, nakes & kader juga memberi pendampingan ke penderita asam urat agar cek kesehatan rutin.

Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini memberikan wawasan kepada mahasiswa tentang asam urat dan *gout arthritis*.

Bagi Responden

Penelitian ini bisa mengubah

pola makan pada lansia dengan *gout arthritis* dan tingkatkan aktivitas fisik

DAFTAR PUSTAKA

- Andika, I. Gede. (2022). *Skripsi Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Dengan Gula Darah Pada Penderita Diabetes Militus Tipe Ii Di Puskesmas Ii Denpasar Barat*.
- Buanasita, A. (2022). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik Dan Kebugaran*.
- Ditte, O., Suntara, A., Alba, A. D., & Hutagalung, M. (2022). *Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat (Gout) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam*. 2.
- Dungga, E. F. (2022). Pola Makan Dan Hubungannya Terhadap Kadar Asam Urat. *Jambura Nursing Journal*, 4(1), 7-15. <https://doi.org/10.37311/Jnj.V4i1.13462>
- Fika Ayu Barokah, & Eka Ramadhan, G. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Nanas Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Rt 05 Rw 06 Kelurahan Rempoa Kecamatan Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 121-128. <https://doi.org/10.55123/Sehatmas.V2i1.1119>
- Fitriani, R., Azzahri, L. M., Nurman, M., & Hamidi, M. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Arthritis) Pada Usia Dewasa 35-49 Tahun. *Jurnal Ners*, 5, 20-27. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/Ners>
- Flaurensia, V., Kussoy, M.,

- Ferdinand, R. K., Program, W., Keperawatan, S. I., & Kedokteran, F. (2019). Kebiasaan Makan Makanan Tinggi Purin Dengan Kadar Asam Urat Di Puskesmas. *Journal Keperawatan (J-Kp)*, 7(2).
- Ilham Fikrianto Ali, M., Rammang, S., Marnianti Irnawan, S., Keperawatan, I., & Widya Nusantara, U. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kerja Panti Jompo Yayasan Al-Kautsar Palu*. 8. [Http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners](http://Journal.Universitaspahlawan.Ac.Id/Index.Php/Ners)
- Kementerian Kesehatan Ri. (2018). Mengenal Jenis Aktivitas Fisik. *Direktorat Promosi Kesehatan & Pemberdayaan Masyarakat*. [Https://Promkes.Kemkes.Go.Id/Content/?P=8807%0ahttp://Promkes.Kemkes.Go.Id/Content/?P=8807](https://Promkes.Kemkes.Go.Id/Content/?P=8807%0ahttp://Promkes.Kemkes.Go.Id/Content/?P=8807)
- Maryanto, E. P., & Karyus, A. (2024). Penatalaksanaan Holistik Pada Wanita Usia 50 Tahun Dengan Gout Arthritis Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga. *Medical Profession Journal Of* [Http://www.Journalofmedula.Com/Index.Php/Medula/Article/View/879](http://www.Journalofmedula.Com/Index.Php/Medula/Article/View/879)
- Masturoh, I., & Anggita T, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Edisi Tahun 2018*. 307.
- Nuraeni, A., Darni, Z., Siti Rahayu, H., Suarase Dewi, D., Zumawaddah Warahmah Syukri, D., Tabah Anugrah, R., Anjely Vrisilia, S., Septianing Tyas, D., & Ratu Yosinda, K. (2023). Cegah Penyakit Gout Arthritis Melalui Deteksi Dini. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1280-1286. [Https://Doi.Org/10.31949/Jb.V4i2.4666](https://doi.org/10.31949/Jb.V4i2.4666)
- Ridhoputrie, M., Karita, D., Romdhoni, M. F., & Kusumawati, A. (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). [Https://Doi.Org/10.30595/Hmj.V2i1.3481](https://doi.org/10.30595/Hmj.V2i1.3481)
- Ringo, M. S., Gulo, S. J., Simorangkir, L., Sinaga, A., & Ginting, A. (2022). Edukasi Pencegahan Resiko Komplikasi Gout Arthritis Keluarga Komunitas Gema Kasih Galang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 2(1), 47-52.
- Rj, I., Pailan, E. T., & Baharuddin, B. (2023). Analisis Faktor Risiko Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 157-162.
- Setya Anggriani Purukan, A., Rahmanto, S., Imanurrohman Lubis, Z., & Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang, P. (2024). Hubungan Antara Kadar Asam Urat Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Kota Malang. In *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan* (Vol. 11, Issue 8). [Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kesehatan](http://ejournalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Kesehatan)
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, Dan R&D*.
- Syarifuddin, L. A., Taiyeb, A. M., &

- Caronge, M. W. (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*, 372-381.
- Wahyu Widyanto, F. (2017). Arthritis Gout Dan Perkembangannya. *Saintika Medika*, 10(2), 145. <https://doi.org/10.22219/S m.V10i2.4182>
- Widiyawati, R., & Muthoharoh, S. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Lansia Di Dusun Angsana Desa Sanganom Kecamatan Nguling Kabupaten Pasuruan. *Assyifa: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 30-36. <https://doi.org/10.62085/Aj k.V1i1.6>
- Yulianingsih, S., Duvita Wahyani, A., Dewi Rahmawati, Y., Studi, P. S., & Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhadi Setiabudi Brebes, G. (2022). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Asupan Purin, Dan Status Gizi Terhadap Kejadian Gout Arthritis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14662-14668.