

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR ASAM URAT PADA PRA
LANSIA DI RT:02/RW:02 DESA CANDIMULYO KECAMATAN JOMBANG
KABUPATEN JOMBANG**

Sri Sayekti
STIKES Insan Cendekia Medika Jombang
sayektirafa@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Asam urat merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan serangan mendadak, berulang, dan disertai dengan arthritis yang terasa sangat nyeri karena adanya endapan kristal *monosodium urat* atau *asam urat* yang terkumpul di dalam sendi sebagai akibat dari tingginya kadar asam urat di dalam darah (*hiperurisemia*). Jika asam urat ini terus menumpuk makin lama maka akan berdampak bisa mengendap pada ginjal, sehingga seseorang dengan asam urat yang tinggi memiliki kecenderungan untuk mendapatkan penyakit batu ginjal. **Tujuan Penelitian:** Tujuan penelitian ini adalah Mengidentifikasi hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini adalah *analitik* dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasinya Semua pra lansia usia 45-59 tahun di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang yang berjumlah 51 orang. Tehnik sampling menggunakan *simple random sampling* dengan sampelnya sejumlah 45 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pada variabel independen menggunakan kuesioner dan variabel dependen menggunakan lembar kuesioner. Pengolahan data menggunakan *editing, coding, scoring, tabulating* dan uji statistik menggunakan *rank spearman*. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian hampir setengahnya (42,2%) responden pola makan adalah baik sejumlah 19 orang, sebagian besar (68,9%) responden kadar asam urat normal sejumlah 31 orang. Uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa nilai signifikansi $\rho = 0,000 < \alpha (0,05)$, sehingga H_1 diterima. **Kesimpulan:** Kesimpulannya adalah ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. **Saran:** Dari hasil penelitian ini, diharapkan responden agar tetap menjaga pola makan yang benar sehingga kadar asam urat tetap normal.

Kata Kunci : Kadar Asam Urat, Pola Makan, Pra Lansia

***RELATIONSHIP WITH THE LEVEL OF EATING GOUT THE ELDERLY IN PRE RT
02 / RW 02 VILLAGE DISTRICT CANDIMULYO JOMBANG DISTRICT JOMBANG***

ABSTRACT

Background: *Uric acid is a disease characterized by sudden onset, recurrent, and accompanied by arthritis which is very painful for the deposition of monosodium urate crystals or uric acid accumulate in the joints as a result of the high levels of uric acid in the blood (hyperuricemia). If the uric acid continues to accumulate the longer it will affect can settle in the kidneys, so someone with high uric acid has a tendency to get kidney stones.* **Objective:** *The purpose of this study was Identifying relationships diet with uric acid levels in the pre elderly in RT 02 / RW 02 Candimulyo Rural District of Jombang Jombang.* **Method:** *This type of research is an analytic using cross sectional design research. All pre elderly population aged 45-59 years in RT 02 / RW 02 Candimulyo Rural District of Jombang Jombang which amounted to 51 people. Sampling technique using simple random sampling with a sample number of 45 people. Collecting data using questionnaires on the*

independent variables and the dependent variable using a questionnaire using a questionnaire. Data processing using the editing, coding, scoring, tabulating and statistical test using Spearman rank. Result: The results of the study almost half (42.2%) of respondents diet is a good number of 19 people, the majority (68.9%) of respondents normal uric acid levels some 31 people. = 0,000 ρ Wilcoxon test showed that the significant value < (0.05), so that H_1 is accepted. Conclusion: The conclusion is that there is a relationship diet and uric acid levels in the pre elderly in RT 02 / RW 02 Candimulyo Rural District of Jombang Jombang. Suggestion: From these results, it is expected that respondents while maintaining a proper diet so that uric acid levels remain normal.

Keywords: *Uric Acid Levels, Diet, Pre Elderly*

PENDAHULUAN

Asam urat merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan serangan mendadak, berulang, dan disertai dengan arthritis yang terasa sangat nyeri karena adanya endapan kristal *monosodium urat* atau *asam urat* yang terkumpul di dalam sendi sebagai akibat dari tingginya kadar asam urat di dalam darah (*hiperurisemia*) Anggi, (2010:1). Asam urat merupakan istilah yang dipakai untuk sekelompok gangguan metabolic yang ditandai oleh meningkatnya konsentrasi asam urat (*hiperurisemia*). Asam urat terjadi bila terbentuk kristal-kristal *monosodium urat* yang berbentuk jarum di persendian dan jaringan. berhubungan dengan gangguan kinetik asam urat Smeltzer, Suzanne C, (2010:1). Jika asam urat ini terus menumpuk makin lama maka akan berdampak bisa mengendap pada ginjal, sehingga seseorang dengan asam urat yang tinggi memiliki kecenderungan untuk mendapatkan penyakit batu ginjal. Batu yang mengendap pada ginjal bisa mengganggu fungsi ginjal dan merusak ginjal Price, Sylvia Anderson, (2010:1).

Di Indonesia, penyakit sendi yang didiagnosis oleh tenaga kesehatan memiliki prevalensi 11,9% dan yang didiagnosis serta mengalami gejala klinik mencapai 24,7% sedangkan untuk provinsi Sulawesi Utara, diagnosis penyakit sendi memiliki prevalensi 10,3% dan diagnosis ditambah gejala klinik memiliki prevalensi 19,1% Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2013:1). Berdasarkan

data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jombang pada tahun 2014 jumlah penderita penyakit asam urat sejumlah 28.987 orang Dinkes Jombang, (2014:2). Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 13 April 2016 di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang diketahui dari 10 pra lansia yang sering mengkonsumsi makanan yang mengandung zat purin seperti hati, rempele, tahu, tempe, kacang-kacangan, gajih sapi sejumlah 7 responden, sedangkan 3 responden jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat purin, mereka lebih suka makan ikan mujaer, lele, sayur sawi, brokoli.

Menurut Dyta Anggraeny (2014:2) dalam penelitian hubungan antara status gizi dengan kadar asam urat darah pada pasien rawat jalan usia dewasa di Puskesmas Tompasso Kabupaten Minahasa mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara status gizi dengan kadar asam urat darah pada pasien rawat jalan usia dewasa di Puskesmas Tompasso Kabupaten Minahasa.

Menurut Emi Agustina dkk (2014:2) dalam penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi kadar asam urat (*gout*) pada laki-laki dewasa di RT 04 RW 03 Sidomulyo Baru Surabaya Menghasilkan bahwa dari 5 faktor terdapat 3 faktor yang berpengaruh terhadap kadar asam urat pada laki-laki dewasa yaitu faktor genetik, diet tinggi purin dan alkohol sedangkan faktor usia dan obesitas tidak berpengaruh. Dari 5 faktor alkohol merupakan faktor

yang dominan berpengaruh terhadap kadar asam urat.

Dasar gangguan metabolik gout adalah peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia) yang disebabkan oleh peningkatan produksi (*overproduction*), penurunan pengeluaran (*underexcretion*) asam urat melalui ginjal, atau kombinasi keduanya Wachjudi, (2006:3). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi arthritis pirai (asam urat) adalah makanan yang dikonsumsi, umumnya makanan yang tidak seimbang (asupan protein yang mengandung purin terlalu tinggi) Utami, (2009:3). Asam urat merupakan hasil pengolahan atau metabolisme zat-zat di dalam tubuh, yang kadarnya tidak boleh berlebihan. Setiap orang memiliki asam urat di dalam tubuh, karena pada setiap proses pengolahan suatu zat yang bernama purin. Purin adalah bentuk turunan nukleo protein, yaitu salah satu komponen asam nukleat dalam tubuh manusia dan dijumpai pada semua makanan dari sel hidup, yakni makanan dari halaman seperti sayur-mayur, buah-buahan, kacang-kacangan dan lain-lain. Sedangkan hewan seperti daging, jeroan, ikan sarden dan lain-lain. Purin ini diolah oleh tubuh dan hasilnya berupa asam urat Umar, (2012:3).

Penanganan pada penderita gout dibagi menjadi 2 yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk farmakologi menggunakan obat, seperti: NSAIDs, colchicine, corticosteroid, probenecid, allopurinol dan urocisuric Helmi, (2012:3), sedangkan nonfarmakologi dengan membatasi asupan purin atau rendah purin, asupan energi sesuai dengan kebutuhan, mengonsumsi lebih banyak karbohidrat, mengurangi konsumsi lemak, mengonsumsi banyak cairan, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, mengonsumsi cukup vitamin dan mineral, mengonsumsi buah dan sayuran, dan olahraga ringan secara teratur Ardhilla, (2013:3).

Uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada

pra lansia di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang maka rumusan masalahnya adalah : “Apakah ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang?”

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik cross sectional adalah penelitian dimana pengambilan data variabel akibat (dependent) dilakukan terlebih dahulu. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan dan variabel dependen adalah kadar asam urat pada pra lansia. Populasinya adalah Semua pra lansia usia 45-59 tahun di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang yang berjumlah 51 orang. Dari jumlah tersebut diambil sampel sebanyak 45 orang. Dengan *simple random sampling*. Data mengenai pola makan dikumpulkan melalui kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Pola Makan

Tabel 5.8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang tanggal 3-10 Juni 2016

No	Pola makan	Frekuensi	(%)
1	Kurang	9	20
2	Cukup	17	37,8
3	Baik	19	42,2
Total		45	100

Sumber : Data primer 2016

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa hampir setengahnya (42,2%) responden pola makan adalah baik sejumlah 19 orang.

Kadar Asam Urat

Tabel 5.9 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kadar asam urat di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang tanggal 3-10 Juni 2016

No	Kadar asam urat	Frekuensi	(%)
1	Tinggi	14	31,1
2	Normal	31	68,9
3	Rendah	0	0
Total		45	100

Sumber : Data primer 2016

Tabel 5.9. menunjukkan bahwa sebagian besar (68,9%) responden kadar asam urat normal sejumlah 31 orang.

Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Pra Lansia

Tabel 5.10 Tabulasi silang hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang tanggal 3-10 Juni 2016

Pola makan	Kadar asam urat pada pra lansia					
	Tinggi		Normal		Total	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Kurang	9	100	0	0	9	100
Cukup	5	29,4	12	70,6	17	100
Baik	0	0	19	100	19	100
Total	14	31,1	31	68,9	45	100

$$\rho = 0,000 \quad \alpha = 0,05$$

Sumber : Data primer 2016

Berdasarkan tabel 5.10 menunjukkan bahwa dari 45 responden pola makan baik seluruhnya mempengaruhi kadar asam urat normal sejumlah 19 responden (100%).

Dari hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($\rho < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di

RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

PEMBAHASAN

Pola makan

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa hampir setengahnya (42,2%) responden pola makan adalah baik sejumlah 19 orang.

Pola makan yang baik atau pola makan yang benar dan sesuai dengan pola makan yang seimbang, menurut peneliti pola makan yang benar pada pra lansia ini sudah bisa menghindari makanan yang mengandung zat purin tinggi seperti bebek, jeroan, kacang-kacangan, belinjo, hal ini dikarenakan jika makanan tersebut dikonsumsi terus akan mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dalam darah. Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu Baliwati, (2010:49). Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi pengaruh-pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial Sulistyoningih, (2010:49). Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Supariasa, dkk, (2009:49). Santosa dan Ranti (2011:49) mengungkapkan bahwa pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi

dan kesehatan yang optimal Almtsier, S.(2011:50).

Faktor yang mempengaruhi pola makan baik adalah umur. Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berumur 51-56 tahun sejumlah 37 orang (82,2%).

Pada usia 51-56 tahun merupakan usia pra lansia. Pada usia tersebut responden sudah bisa mengerti dan memahami pola makan yang baik merupakan salah satu cara untuk mencegah kadar asam urat stabil, hal ini dikarenakan ditunjukkan dengan pola makan pra lansia yang sudah benar terutama menghindari makan kacang-kacangan, belinjo, jeroan, kerang, otak sapi, bebek, hati kambing, hati sapi, hati ayam. Dengan menghindari makanan tersebut maka kadar asam urat tidak sampai meningkat atau masih dalam batas normal.

Menurut Hurlock semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa Wawan, (2011:50). Selain itu menurut Rusmi, (2012:51) mengungkapkan bahwa Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang berfikir logis dan bekerja sehingga motivasi seseorang kuat dalam melakukan sesuatu hal.

Faktor yang mempengaruhi pola makan baik adalah pendidikan. Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMP sejumlah 29 orang (64,4%).

Pola makan anak yang baik dipengaruhi oleh tingkat pendidikan SMP, seseorang yang berpendidikan akan bisa berfikir lebih positif bahwa pola makan yang baik merupakan salah satu cara untuk mencegah kadar asam urat stabil, hal ini dikarenakan ditunjukkan dengan pola makan pra lansia

yang sudah benar terutama menghindari makan kacang-kacangan, belinjo, jeroan, kerang, otak sapi, bebek, hati kambing, hati sapi, hati ayam. Dengan menghindari makanan tersebut maka kadar asam urat tidak sampai meningkat atau masih dalam batas normal.

Seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya akan lebih termotivasi karena sudah mempunyai wawasan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang lebih rendah tingkat pendidikannya, demikian juga sebaiknya jika tingkat pendidikan yang dimilikinya tidak digunakan secara maksimal maka seseorang tersebut mempunyai motivasi yang rendah Wawan, (2010:51).

Faktor yang mempengaruhi pola makan baik adalah pernah mendapatkan informasi tentang pola makan yang benar. Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mendapatkan sumber informasi dari petugas kesehatan sejumlah 39 orang (86,7%).

Pola makan anak yang baik dipengaruhi oleh pernah mendapatkan informasi tentang pola makan yang benar terutama dari petugas kesehatan, hal ini dikarenakan ditunjukkan dengan pola makan pra lansia yang sudah benar terutama menghindari makan kacang-kacangan, belinjo, jeroan, kerang, otak sapi, bebek, hati kambing, hati sapi, hati ayam. Dengan menghindari makanan tersebut maka kadar asam urat tidak sampai meningkat atau masih dalam batas normal.

Hal ini sesuai yang dinyatakan oleh Mubarok (2012:51) mengatakan bahwa Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.

Pada soal no 4 didapatkan hampir seluruhnya (86,7%) responden menjawab tidak dimana responden tidak makan daging burung dara.

Menurut peneliti responden tidak makan daging burung dara, responden sudah mengerti bahwa daging burung dara mengandung banyak zat purin. Responden menghindari makan burung dara karena sudah mengerti bahwa zat purin dalam burung dara jika dikonsumsi secara terus menerus maka bisa mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dalam darah. Responden lebih baik tidak mengkonsumsi daging burung dara untuk mencegah peningkatan kadar asam urat dalam darah.

Penanganan pada penderita gout dibagi menjadi 2 yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk farmakologi menggunakan obat, seperti: NSAIDs, colchicine, corticosteroid, probenecid, allopurinol dan urocisuric Helmi, (2012:52), sedangkan nonfarmakologi dengan membatasi asupan purin atau rendah purin, asupan energi sesuai dengan kebutuhan, mengonsumsi lebih banyak karbohidrat, mengurangi konsumsi lemak, mengonsumsi banyak cairan, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, mengonsumsi cukup vitamin dan mineral, mengonsumsi buah dan sayuran, dan olahraga ringan secara teratur (Ardhilla, 2013:52).

Pada soal no 18 didapatkan hampir seluruhnya (82,2%) responden menjawab tidak dimana responden tidak makan daging bebek ½ ekor 4 kali seminggu.

Menurut peneliti responden tidak makan daging bebek ½ ekor 4 kali seminggu, responden sudah mengerti bahwa daging bebek seminggu mengandung banyak zat purin. Responden menghindari makan daging bebek ½ ekor 4 kali seminggu, karena sudah mengerti bahwa zat purin dalam daging bebek jika dikonsumsi secara terus menerus maka bisa mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dalam darah. Responden lebih baik tidak mengkonsumsi daging bebek untuk mencegah peningkatan kadar asam urat dalam darah.

Penanganan nonfarmakologi dengan membatasi asupan purin atau rendah purin,

asupan energi sesuai dengan kebutuhan, mengonsumsi lebih banyak karbohidrat, mengurangi konsumsi lemak, mengonsumsi banyak cairan, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, mengonsumsi cukup vitamin dan mineral, mengonsumsi buah dan sayuran, dan olahraga ringan secara teratur Ardhilla, (2013:53).

Pada soal no 17 didapatkan hampir seluruhnya (80%) responden menjawab tidak dimana responden tidak makan jantung sapi, paru sapi 4 kali seminggu.

Menurut peneliti responden tidak makan jantung sapi, paru sapi 4 kali seminggu, responden sudah mengerti bahwa makan jantung sapi, paru sapi mengandung banyak zat purin. Responden menghindari makan jantung sapi, paru sapi 4 kali seminggu, karena sudah mengerti bahwa zat purin dalam jantung sapi, paru sapi jika dikonsumsi secara terus menerus maka bisa mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dalam darah. Responden lebih baik tidak mengkonsumsi jantung sapi, paru sapi untuk mencegah peningkatan kadar asam urat dalam darah.

Penanganan pada penderita gout dibagi menjadi 2 yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk farmakologi menggunakan obat, seperti: NSAIDs, colchicine, corticosteroid, probenecid, allopurinol dan urocisuric Helmi, (2012:55), sedangkan nonfarmakologi dengan membatasi asupan purin atau rendah purin, asupan energi sesuai dengan kebutuhan, mengonsumsi lebih banyak karbohidrat, mengurangi konsumsi lemak, mengonsumsi banyak cairan, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, mengonsumsi cukup vitamin dan mineral, mengonsumsi buah dan sayuran, dan olahraga ringan secara teratur Ardhilla, (2013:55).

Pada soal no 19 didapatkan hampir seluruhnya (77,78%) responden menjawab tidak dimana responden tidak makan daun dan biji belinjo 5 kali seminggu.

Menurut peneliti responden tidak makan daun dan biji belinjo 5 kali seminggu, responden sudah mengerti bahwa daun dan biji belinjo mengandung banyak zat purin. Responden menghindari makan daun dan biji belinjo 5 kali seminggu karena sudah mengerti bahwa zat purin dalam daun dan biji belinjo jika dikonsumsi secara terus menerus maka bisa mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dalam darah. Responden lebih baik tidak mengkonsumsi daun dan biji belinjo untuk mencegah peningkatan kadar asam urat dalam darah.

Penanganan pada penderita gout dibagi menjadi 2 yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk farmakologi menggunakan obat, seperti: NSAIDs, colchicine, corticosteroid, probenecid, allopurinol dan urocsuric Helmi, (2012:56), sedangkan nonfarmakologi dengan membatasi asupan purin atau rendah purin, asupan energi sesuai dengan kebutuhan, mengonsumsi lebih banyak karbohidrat, mengurangi konsumsi lemak, mengonsumsi banyak cairan, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, mengonsumsi cukup vitamin dan mineral, mengonsumsi buah dan sayuran, dan olahraga ringan secara teratur Ardhilla, (2013:56).

Pada soal no 20 didapatkan hampir seluruhnya (77,78%) responden menjawab tidak dimana responden tidak makan kacang tanah setiap hari.

Menurut peneliti responden tidak makan kacang tanah setiap hari, responden sudah mengerti bahwa kacang tanah setiap hari mengandung banyak zat purin. Responden menghindari makan kacang tanah setiap hari karena sudah mengerti bahwa zat purin dalam kacang tanah jika dikonsumsi secara terus menerus maka bisa mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dalam darah. Responden lebih baik tidak mengkonsumsi kacang tanah untuk mencegah peningkatan kadar asam urat dalam darah.

Penanganan pada penderita gout dibagi menjadi 2 yaitu secara farmakologi dan

nonfarmakologi. Untuk farmakologi menggunakan obat, seperti: NSAIDs, colchicine, corticosteroid, probenecid, allopurinol dan urocsuric Helmi, (2012:56), sedangkan nonfarmakologi dengan membatasi asupan purin atau rendah purin, asupan energi sesuai dengan kebutuhan, mengonsumsi lebih banyak karbohidrat, mengurangi konsumsi lemak, mengonsumsi banyak cairan, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, mengonsumsi cukup vitamin dan mineral, mengonsumsi buah dan sayuran, dan olahraga ringan secara teratur Ardhilla, (2013:56).

Kadar Asam Urat

Tabel 5.9. menunjukkan bahwa sebagian besar (68,9%) responden kadar asam urat normal sejumlah 31 orang.

Menurut peneliti kadar asam normal responden dikarenakan responden masih bisa menjaga pola makan yang benar, terutama makanan yang banyak mengandung zat purin, makanan yang mengandung zat purin jika dikonsumsi secara berlebihan akan mengakibatkan penumpukan zat purin dalam darah sehingga bisa menyebabkan asam urat. Pada penelitian ini responden kadar asam urat normal menunjukkan bahwa responden masih bisa menjaga atau mengendalikan asam urat dengan melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, naik sepeda. Dengan aktifitas fisik akan mengeluarkan kotoran atau kadar asam urat dalam darah.

Asam urat adalah hasil akhir dari katabolisme (pemecahan) suatu zat yang bernama purin. Asam urat merupakan hasil buangan dari zat purin ini Noviyanti, (2015:56). Gout adalah adanya peradangan pada sendi atau otot yang disebabkan dari berlebihannya kadar asam urat dalam darah manusia. Hal ini disebabkan oleh berlebihannya jumlah makanan yang banyak mengandung purin yang masuk ke dalam tubuh manusia, sedangkan kemampuan ginjal yang

membuang purin dalam darah terbatas Supriyadi, (2014:57).

Faktor yang mempengaruhi kadar asam urat normal adalah umur. Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berumur 51-56 tahun sejumlah 37 orang (82,2%).

Pada usia 51-56 tahun merupakan usia pra lansia. Pada usia tersebut responden bisa berfikir tentang pentingnya menjaga kadar asam urat dalam darah, responden sudah mengerti bahwa kadar asam urat dalam darah bisa dicegah dengan cara menjaga pola makan yang tidak benar seperti mengkonsumsi jeroan, bebek, kacang-kacangan. Selain itu responden juga mengerti bahwa melakukan olahraga teratur bisa mencegah kadar asam urat meningkat.

Menurut Hurlock semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari segi kepercayaan masyarakat seseorang yang lebih dewasa dipercaya dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini akan sebagai dari pengalaman dan kematangan jiwa Wawan, (2011:57). Selain itu menurut Rusmi, (2012:57) mengungkapkan bahwa Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang berfikir logis dan bekerja sehingga motivasi seseorang kuat dalam melakukan sesuatu hal.

Faktor yang mempengaruhi kadar asam urat normal adalah pendidikan. Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMP sejumlah 29 orang (64,4%).

Menurut peneliti pola makan anak yang baik dipengaruhi oleh tingkat pendidikan SMP, seseorang yang berpendidikan akan bisa berfikir lebih positif tentang pentingnya menjaga kadar asam urat dalam darah meningkat. Jika kadar asam urat meningkat maka bisa menyebabkan nyeri sendi bahkan kelumpuhan, responden dalam mencegah atau mengendalikan

kadar urat dalam darah diimbangi dengan makan sayuran yang rendah zat purin, buah-buahan, minum air putih yang banyak dan juga menghindari jeroan, daging bebek, kacang-kacangan.

Seseorang yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih tinggi biasanya akan lebih termotivasi karena sudah mempunyai wawasan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang lebih rendah tingkat pendidikannya, demikian juga sebaiknya jika tingkat pendidikan yang dimilikinya tidak digunakan secara maksimal maka seseorang tersebut mempunyai motivasi yang rendah Wawan, (2010:58).

Faktor yang mempengaruhi kadar asam normal adalah pernah mendapatkan informasi tentang pola makan yang benar. Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden mendapatkan sumber informasi dari petugas kesehatan sejumlah 39 orang (86,7%).

Kadar asam urat normal dikarenakan responden sudah mengetahui atau mendapatkan informasi dari petugas kesehatan cara yang benar untuk mengontrol atau mengendalikan kadar asam urat normal dengan cara menjaga pola makan yang salah, responden juga dianjurkan untuk tidak mengkonsumsi makanan yang banyak zat purin seperti kacang-kacangan, daging bebek, jeroan, belinjo.

Hal ini sesuai yang dinyatakan oleh Mubarok (2012:59) mengatakan bahwa Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru.

Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Pra Lansia

Berdasarkan tabel 5.9 menunjukkan bahwa dari 45 responden pola makan baik seluruhnya mempengaruhi kadar asam urat normal sejumlah 19 responden (100%).

Dari hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($\rho < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Menurut peneliti pola makan responden sebagian besar baik, hal ini dikarenakan responden sudah mengetahui bahwa makanan yang banyak mengandung zat purin harus dihindari atau tidak dikonsumsi seperti bebek, hati, kacang-kacangan, belinjo. Dengan pola makan yang baik maka responden kadar asam urat bisa dikatakan normal, selain itu pola makan yang baik juga harus diikuti dengan aktifitas fisik yang baik seperti olah raga lari pagi, bersepeda santai agar kadar asam urat dalam darah tidak menumpuk dalam darah.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi gout (asam urat) adalah pola makan atau makanan yang dikonsumsi, umumnya makanan yang tidak seimbang (asupan protein yang mengandung purin terlalu tinggi) (Utami, 2009:60). Asam urat merupakan hasil pengolahan atau metabolisme zat-zat di dalam tubuh, yang kadarnya tidak boleh berlebihan. Setiap orang memiliki asam urat di dalam tubuh, karena pada setiap proses pengolahan suatu zat yang bernama purin. Purin adalah bentuk turunan nukleoprotein, yaitu salah satu komponen asam nukleat dalam tubuh manusia dan dijumpai pada semua makanan dari sel hidup, yakni makanan dari halaman seperti sayur-mayur, buah-buahan, kacang-kacangan dan lain-lain. Sedangkan hewan seperti daging, jeroan, ikan sarden dan lain-lain. Purin ini diolah oleh tubuh dan hasilnya berupa asam urat Umar, (2012:60).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa:

1. Pola makan di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebagian besar adalah baik.
2. Kadar asam urat pada pra lansia di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebagian besar adalah normal.
3. Ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Saran

1. Bagi responden
Dari hasil penelitian ini, diharapkan responden agar tetap menjaga pola makan yang baik sehingga kadar asam urat tetap normal, pola makan yang baik contohnya menghindari makanan yang mengandung purin seperti hati, jeroan, daging bebek, kacang-kacangan, belinjo.
2. Bagi Tempat Penelitian
Dengan adanya penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk tenaga kesehatan untuk lebih aktif memberikan informasi tentang pentingnya menjaga pola makan pada usia pra lansia agar kadar asam urat tetap normal pola makan yang baik contohnya menghindari makanan yang mengandung purin seperti hati, jeroan, daging bebek, kacang-kacangan, belinjo
3. Bagi petugas kesehatan
Dengan adanya penelitian ini diharapkan bagi petugas kesehatan bisa memberikan informasi tentang pentingnya meningkatkan menjaga pola makan pada usia pra lansia agar kadar asam urat tetap normal, pola makan yang baik contohnya menghindari makanan yang

- mengandung purin seperti hati, jeroan, daging bebek, kacang-kacangan, belinjo
4. Bagi institusi pendidikan
Dengan adanya hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan dalam memberikan materi tentang cara menjaga pola makan pada usia pra lansia agar kadar asam urat tetap normal, pola makan yang baik contohnya menghindari makanan yang mengandung purin seperti hati, jeroan, daging bebek, kacang-kacangan, belinjo
 5. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya, dari hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan informasi khususnya cara menjaga pola makan pada usia pra lansia seperti hati, jeroan, daging bebek, kacang-kacangan, belinjo agar kadar asam urat tetap normal.

KEPUSTAKAAN

- Almatsier, dkk, 2011 Pengertian pola makan.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream>
Diakses 09/04/2016.
- Anggi.2010. Asam urat.
<http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/jurnalsurya>
Diakses 04/04/2016.
- Ardhilla, 2013. *Pengobatan nonfarmakologi asam urat*.
<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/125/jtptunimus> Diakses 5/04/2016.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta:
<http://fkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads> Diakses 04/04/2016.
- Baliwati, 2010 . Pengertian pola makan.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream>
Diakses 09/04/2016.
- Dinkes Jombang, 2014. *Data asam urat*. Dinkes Jombang.
- Dyta Anggraeny. 2014. hubungan antara status gizi dengan kadar asam urat darah pada pasien rawat jalan usia dewasa di Puskesmas Tompasso Kabupaten Minahasa . Jurnal.
- Emi Agustina dkk. 2014. Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar asam urat (gout) pada laki-laki dewasa di RT 04 RW 03 Sidomulyo Baru Surabaya. Jurnal.
- Helmi, 2012. *Pengobatan nonfarmakologi asam urat*.
<http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/125/jtptunimus> Diakses 04/04/2016.
- Mubarok. 2012. *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar Dalam Pendidikan*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Noviyanti. 2015. *Hidup Sehat Tanpa Asam Urat*. Yogyakarta. Notebook.
- Price, Sylvia Anderson, 2010. *Dampak Asam Urat*.
<http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/jurnalsurya> .
Diakses 04/04/2016.
- Ranti. 2011 Pengertian pola makan.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream>
Diakses 09/04/2016.
- Rusmi. 2012. Umur.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream>.
Diakses 09/04/2016.
- Smeltzer, Suzanne C, 2012. *Asam urat*.
<http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/jurnalsurya> .
Diakses 06/04/2016.
- Sulistyoningsih, 2010 Pengertian pola makan.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream>
Diakses 09/04/2016.
- Supariasa, dkk, 2009 Pengertian pola makan.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream>
Diakses 09/04/2016.

- Supriyadi. 2014. Asam Urat. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/125/jtptunimus> Diakses 5/04/2016.
- Umar, 2012. *Sembuh Dengan Satu titik 2 Bekam untuk 7 penyakit kronis*. Solo. Thibbia.
- Utami, 2009. Faktor yang mempengaruhi asam urat. <http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/jurnalsurya> Diakses 07/04/2016.
- Wachjudi, 2006. Gangguan metabolik gout. <http://fkm.unsrat.ac.id/wp-content/uploads> Diakses 06/04/2016.
- Wawan dan Dewi. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta. Nuha Medika.