

## Hubungan antara Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang

Aquina Gresela Rambu Kaleka Mali<sup>1</sup>, Erni Yohani Mahtuti<sup>2\*</sup>, Faisal<sup>3</sup>,  
Evi Dwi Prastiwi<sup>4</sup>

<sup>1,2,4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Islam Malang, Indonesia

Alamat: Jl. Akordion Selatan No.8B, Mojolangu, Kec. Lowokwaru, Kota Malang,  
Jawa Timur 65143

Korespondensi penulis: [yohanierni@stikesmaharani.ac.id](mailto:yohanierni@stikesmaharani.ac.id)\*

### Article History:

Received: Oktober 25, 2024

Revised: November 10, 2024

Accepted: November 24, 2024

Online Available: November 26,  
2024

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

**Abstract:** Gout, commonly known as Gout Arthritis, is a disease characterized by sudden, recurrent and painful attacks. Broadly speaking, purines are obtained from food, if the diet is not changed, excessive levels of uric acid in the blood will cause uric acid crystals to accumulate, if crystals form in the joint fluid, there will be a severe and sudden pain attack. This study aims to determine the relationship between diet and uric acid levels in the elderly at the Srikandi Elderly Posyandu, Lowokwaru District, Malang City. This type of research is qualitative using a cross sectional research design. The population was all elderly people aged 40-50 years, 51-60 years, 61-75 years, and 91 years at the Srikandi Elderly Posyandu, Lowokwaru District, Malang City, totaling 50 respondents. The sampling technique used purposive sampling with a sample of 35 respondents. Data collection using questionnaires and capillary blood sampling in the elderly. Tested using spearman rank analysis. The results showed that there was a relationship between diet and uric acid levels in the elderly ( $p$ -Value = 0.114). The conclusion is that there is a relationship between diet and uric acid levels in the elderly at the Srikandi Elderly Posyandu, Lowokwaru District, Malang City. It is recommended to the community in the work environment of the Srikandi Elderly Posyandu, Lowokwaru District, Malang City to maintain a good diet so that uric acid levels remain normal.

### Abstrak.

Penyakit asam urat biasa dikenal dengan Gout Arthritis merupakan penyakit yang ditandai dengan serangan mendadak, berulang dan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasinya semua lansia dari usia 40-50 tahun, 51-60 tahun, 61-75 tahun, dan 91 tahun di Posyandu Lansia Srikandi, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang yang berjumlah 50 responden. Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling* dengan sampel sejumlah 35 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan melakukan pengambilan sampel darah kapiler pada lansia. Diuji dengan menggunakan analisis *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat pada lansia ( $p$ -Value = 0,114). Kesimpulannya adalah terdapat Hubungan antara Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Disarankan kepada masyarakat lingkungan kerja Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang agar menjaga pola makan yang baik sehingga kadar asam urat tetap normal.

**Kata kunci:** Pola Makan, Kadar Asam Urat, Lansia

## **1. LATAR BELAKANG**

Lanjut usia (Lansia) adalah orang yang mencapai usia 60 tahun ke atas yang mempunyai hak yang sama dalam kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara (UU RI N0 13 tahun 1998).

Masalah yang sering terjadi pada lansia adalah kehilangan massa organ tubuh seperti tulang dan otot, sedangkan jumlah lemak meningkat, peningkatan jumlah lemak merupakan pemicu timbulnya berbagai jenis penyakit kardiovaskuler, Diabetes Mellitus, Tekanan darah tinggi, dan penyakit degeneratif lainnya seperti Hiperurisemia (Sri Arjani et al., 2018).

Penyakit asam urat atau yang biasa dikenal dengan gout arthritis merupakan suatu penyakit yang diakibatkan karena penimbunan Kristal monosodium urat didalam tubuh seseorang. Penimbunan Kristal monosodium tersebut jika berlebih didalam tubuh dapat mengakibatkan timbulnya asam urat atau gout arthritis. (Dungga, 2022).

Penyakit asam urat masih menjadi masalah kesehatan yang penting di Indonesia. Penyakit gout atau athirtis gout adalah penyakit yang disebabkan oleh tumpukan asam urat/kristal urat pada jaringan, terutama pada jaringan sendi. Gout berhubungan erat dengan gangguan metabolisme purin yang memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia), yaitu jika kadar asam urat dalam darah lebih dari 7,5 mg/dl (Sety, La Ode Muh, 2018).

Pola makan dapat mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dan keparahan asam urat terutama pada penganut diet nabati (Jaliana, Suhadi, & Sety. 2018). Hubungan pola makan dan asam urat juga disampaikan oleh Jakše (2019) dalam hasil penelitiannya yang menyatakan bahwa pola makan dapat mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dan keparahan asam urat terutama pada penganut diet nabati.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Lansia merupakan orang dengan usia lebih dari 60 tahun, pada usia lansia secara normal tubuh akan mengalami beberapa kemunduran baik secara fungsi fisiologis, psikologis maupun fisik (Dahroni et al., 2019). Penurunan kemampuan fisiologis tersebut dapat menyebabkan mereka tidak mampu diberikan tugas-tugas dan tanggung jawab yang berat dan beresiko tinggi. Pada usia lanjut daya tahan fisik sudah mengalami kemunduran fungsi sehingga mudah terserang beragam jenis penyakit, masalah yang terjadi disebabkan karena imunitas dan kekuatan fisik ikut melemah begitu juga dengan kemampuan tubuh

dalam menangkal serangan penyakit yang semakin melemah, sehingga lebih sering mengalami masalah kesehatan (Siregar, 2018).

### **Batasan Lansia :**

Berikut ini adalah batasan-batasan usia lansia, menurut WHO ada empat tahapan usia yaitu :

- a. Usia pertengahan (middle age) usia 40-50 tahun.
- b. Lanjut usia (elderly) usia 51-60 tahun.
- c. Lanjut usia muda (young old) usia 61-70 tahun.
- d. Lanjut usia tua (old) 71-75 tahun.
- e. Lanjut sangat usia (very old) >80 tahun (Juhari, 2016)

Asam urat merupakan produk akhir metabolisme purin dari dalam tubuh. Zat asam urat akan dikeluarkan melalui ginjal, namun dalam kondisi tertentu ginjal tidak bisa mengeluarkan zat asam urat secara normal sehingga terjadi penumpukan asam urat di dalam darah. Jika dibiarkan terlalu lama zat asam urat akan berbentuk kristal-kristal yang akan menumpuk di persendian dan dalam darah (Safitri, 2021).

Produksi purin yang berlebihan akan membuat kadar asam urat di dalam darah tinggi yang bisa menyebabkan peradangan dan pembengkakan. Nilai normal kadar asam urat pada wanita 2,4-6,0 mg/dL dan pada pria 3,4- 7,0 mg/dL. (WHO, 2013).

Metode Pemeriksaan yang digunakan untuk mengukur Kadar Asam Urat pada Lansia, yaitu menggunakan Metode Strip Test dengan Alat GCU (Glucose, Cholesterol, Uric Acid) Meter. Metode strip test menggunakan alat GCU (Glucose, Cholesterol, Uric Acid) Meter adalah metode yang digunakan untuk mendeteksi dan mengukur kadar glukosa, kolesterol, dan asam urat dalam darah. Alat GCU Meter umumnya dilengkapi dengan strip uji yang dapat digunakan untuk melakukan pengujian. (Rokhimah Puji harlina et al., 2016).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Secara garis besar bahwa purin didapatkan dari makanan, dengan pola makan yang mengandung purin secara berlebihan adalah faktor yang menyebabkan masyarakat mengalami asam urat. Hal ini masih kurang disadari masyarakat tentang konsumsi purin yang berlebih dapat meningkatkan kadar asam

urat dalam darah dengan kurang memperhatikan pola makan yang mengandung purin meliputi jenis makan, frekuensi makan, dan jumlah makanan (Juhari, 2016). Pola makan adalah salah satu cara dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran yang dapat meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit.

Pengukuran pola makan adalah suatu metode untuk memancarkan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu atau populasi dalam jangka waktu tertentu.

Indonesia menemukan bahwa 42,86% memiliki kriteria pola makan yang baik, 15,71% memiliki pola makan yang cukup, dan 41,43% memiliki pola makan yang kurang (E.Dungga, 2022).

Hubungan pola makan dan asam urat juga disampaikan oleh Jakše (2019) yang menyatakan bahwa pola makan dapat mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dan keparahan asam urat terutama pada penganut diet nabati. Penganut diet nabati khusus hanya mengonsumsi beberapa sumber makanan nabati (misalnya kacang polong kedelai produk tertentu, sayuran laut, dan sayuran brassica) yang juga mengandung muatan purin tinggi.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian dengan Metode Cross Sectional yaitu peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data pada saat yang sama untuk menganalisis Hubungan antara Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Penelitian ini memiliki populasi sebanyak 50 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling dan didapatkan sebanyak 35 responden. Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. Penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner untuk menggali informasi terkait pola makan pada lansia dan menggunakan GCU Meter serta Strip Test Asam Urat untuk mengukur kadar asam urat dalam darah pada lansia.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

##### 1) Data Umum

##### a) Karakteristik Responden berdasarkan Usia

**Tabel 1.** Karakteristik Frekuensi Responden berdasarkan Usia

<b>Usia</b>			
		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
<b>Valid</b>	<b>40-50</b>	<b>11</b>	<b>31.4</b>
	<b>51-60</b>	<b>11</b>	<b>31.4</b>
	<b>61-70</b>	<b>8</b>	<b>22.9</b>
	<b>71-75</b>	<b>4</b>	<b>11.4</b>
	<b>91</b>	<b>1</b>	<b>2.9</b>
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 40-50 tahun dan berusia 51-60 tahun sejumlah 11 responden (31.4%).

##### b) Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 2.** Karakteristik Frekuensi Responden berdasarkan

Jenis Kelamin

<b>Jenis Kelamin</b>			
		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
<b>Valid</b>	<b>Laki-laki</b>	<b>3</b>	<b>8.6</b>
	<b>Perempuan</b>	<b>32</b>	<b>91.4</b>
<b>Total</b>		<b>35</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 31 (91.2%) responden.

##### c) Karakteristik Responden berdasarkan Tingkat pendidikan

**Tabel 3.** Karakteristik Frekuensi Responden berdasarkan

Tingkat Pendidikan

<b>Tingkat Pendidikan</b>			
		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
<b>Valid</b>	<b>SD</b>	<b>17</b>	<b>48.6</b>
	<b>SMP</b>	<b>5</b>	<b>14.7</b>
	<b>SMA/SMK</b>	<b>11</b>	<b>32.4</b>
	<b>Perguruan Tinggi</b>	<b>0</b>	<b>0.0</b>
	<b>Tidak Sekolah</b>	<b>2</b>	<b>5.9</b>
	<b>Total</b>		<b>34</b>

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa, sebagian besar responden berpendidikan SD sejumlah 17 (48.6%) responden.

d) Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Pekerjaan

**Tabel 4.** Karakteristik Frekuensi Responden berdasarkan

Jenis Pekerjaan			
Jenis Pekerjaan			
		Frequency	Percent
Valid	Bekerja	8	22.9
	Tidak Bekerja	27	77.1
	Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa, sebagian besar responden tidak bekerja sejumlah 27 (77.1%) responden.

e) Karakteristik Responden berdasarkan Aktivitas Fisik yang dilakukan

**Tabel 5.** Karakteristik Frekuensi Responden berdasarkan Aktivitas

Fisik yang dilakukan			
Aktivitas Fisik			
		Frequency	Percent
Valid	Ya	21	60.0
	Tidak	14	40.0
	Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa, sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik sejumlah 21 (60.0%) responden.

f) Karakteristik Responden berdasarkan Obat-obatan yang sering dikonsumsi

**Tabel 6.** Karakteristik Frekuensi Responden berdasarkan Jenis-jenis

Obat yang sering dikonsumsi			
Obat-obatan			
		Frequency	Percent
Valid	Ya	19	54.3
	Tidak	16	45.7
	Total	35	100.0

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa, sebagian besar responden mengonsumsi jenis obat-obatan lain sejumlah 19 (54.3%) responden.

## g) Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Penyakit Lain

**Tabel 7.** Karakteristik Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Penyakit Lain

<b>Jenis Penyakit Lain</b>			
		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
<b>Valid</b>	<b>Ya</b>	22	62.9
	<b>Tidak</b>	13	37.1
	<b>Total</b>	35	100.0

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa, sebagian besar responden memiliki jenis penyakit lain sejumlah 22 (62.9%) responden.

## 2) Data Khusus

## a) Pola Makan

**Tabel 8.** Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pola Makan

<b>Pola Makan</b>			
		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
<b>Valid</b>	<b>Baik</b>	1	2.9
	<b>Cukup</b>	29	82.9
	<b>Kurang</b>	5	14.3
<b>Total</b>		35	100.0

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa, sebagian besar pola makan yang cukup dengan jumlah 29 responden (82.9%).

## b) Kadar Asam Urat

**Tabel 9.** Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Asam Urat

<b>Kadar Asam Urat</b>			
		<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
<b>Valid</b>	<b>Normal</b>	15	42.9
	<b>Abnormal</b>	20	57.1
<b>Total</b>		35	100.0

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa, sebagian besar responden memiliki kadar asam urat yang abnormal dengan jumlah sebanyak 20 responden (57.1%).

c) Tabulasi Silang Pola makan dengan Kadar Asam Urat

**Tabel 10.** Tabulasi Silang Pola makan dengan Kadar Asam Urat

		Kadar Asam Urat (KAU)					
		Normal		Abnormal		Total	
		F	%	F	%	F	%
Pola Makan (PM)	Baik	0	0.0%	1	10.0%	1	10.0%
	Cukup	1	48.0%	1	51.0%	2	10.0%
	Kurang	4	3.0%	5	7.0%	9	0.0%
	Total	1	42.0%	2	57.0%	3	10.0%
Total		5	9.0%	0	1.0%	5	0.0%

Berdasarkan tabel 5.10 diatas, menunjukkan bahwa sebanyak 29 (82.9%) dari 35 responden memiliki pola makan yang cukup, sedangkan untuk kadar asam urat menunjukkan bahwa sebanyak 20 (57.1%) dari 35 responden memiliki kadar asam urat abnormal. Dari hasil tabulasi silang diatas dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki pola makan baik dan kurang cenderung lebih sedikit dibanding dengan pola makan yang cukup. Sedangkan, untuk kadar asam urat pada lansia cenderung lebih sedikit normal dibanding dengan abnormal.

3) Analisis Bivariat

a. Hubungan antara Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia

**Tabel 11.** Hasil Uji Korelasi Statistik Hubungan antar Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan

Lowokwaru Kota Malang, menggunakan uji *spearman*.

Uji Spearman		Pola Makan	Kadar Asam Urat
<i>Spearman rho</i>	Pola Makan	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000 .114
		<i>Significant (2-tailed)</i>	. .516

	N	35	35
<b>Kadar Asam Urat</b>	<i>Correlation Coefficient</i>	.114	1.000
	<i>Significant (2-tailed)</i>	.516	.
	N	35	35

Berdasarkan tabel 5.11 dari hasil analisis uji spearman, didapatkan nilai *p-Value* = 0.114 (<0,05) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Pola Makan dengan Kadar Asam Urat di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

## Pembahasan

### a. Pola Makan

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Juhari, 2016).

Menurut Flaurensia dkk (2019) menyatakan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung tinggi purin yang sering dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Menurutnya purin yang terkandung dalam makanan akan diubah menjadi asam urat. Purin itu sendiri merupakan salah satu senyawa basa organik yang menyusun asam nukleat atau inti dari sel-sel yang termasuk dalam kelompok asam amino, unsur pembentuk protein. Asam urat yang terdapat dalam tubuh kita tidak boleh berlebihan, asam urat yang berlebih ini disebabkan adanya pemicu yaitu makanan dengan senyawa lain yang banyak mengandung purin.

Berdasarkan hasil penelitian, jenis pola makan dikategorikan menjadi pola makan yang Baik, Cukup, dan Kurang. Pada tabel 5.8 menunjukkan bahwa pola makan yang baik memiliki jumlah sebanyak 1 responden (2.9%), sedangkan pola makan yang cukup memiliki jumlah sebanyak 29 responden (82.9%), dan pola makan yang kurang memiliki jumlah sebanyak 5 responden (14.3%).

Jadi, sebagian besar responden lebih dominan memiliki pola makan yang cukup sebanyak 29 responden (82.9%).

Faktor yang mempengaruhi pola makan juga adalah usia. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa usia responden dimulai dari usia 40-50 tahun sebanyak 11 responden (31.4%), usia 51-60 tahun sebanyak 11 responden

(31.4%), usia 61-70 tahun sebanyak 8 responden (22.9%), usia 71-75 tahun sebanyak 4 responden (11.4%), dan usia 91 tahun sebanyak 1 responden (2.9%). Jadi, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dominan berusia 40-50 tahun dan usia 51-60 tahun sebanyak 11 responden (31.4%). Pada usia 40 tahun keatas merupakan usia 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 lansia yang sudah benar terutama menghindari makan kacang-kacangan, belinjo, jeroan, kerang, otak sapi, bebek, hati kambing, hati sapi, hati ayam, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa hasil distribusi karakteristik frekuensi berdasarkan jenis kelamin pada laki-laki sebanyak 3 responden (8.6%) dan perempuan sebanyak 32 (91.4%) responden. Jadi, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dominan berjenis kelamin perempuan. Peningkatan kadar asam urat dalam darah lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki karena beberapa faktor. Pada perempuan, hormon estrogen yang berfungsi sebagai agen urikosurik (membantu ekskresi asam urat lewat ginjal) berkurang setelah menopause, yang mengakibatkan meningkatnya asam urat dalam darah. Perempuan juga lebih sering mengonsumsi makanan tinggi asam urat, seperti purin, yang dapat meningkatkan kadar asam urat Rusmi, (2016). Selain itu, peneliti juga menunjukkan bahwa responden yang bekerja, memiliki tingkat pendidikan dasar, dan memiliki status gizi buruk lebih sering mengalami peningkatan kadar asam urat tinggi.

Berdasarkan tabel 5.3 faktor yang mempengaruhi pola makan adalah tingkat pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pendidikan responden dibagi menjadi tingkat SD, SMP, SMA/SMK, Perguruan Tinggi, dan Tidak Sekolah. Untuk responden yang berpendidikan SD sebanyak 17 responden (48.6%), SMP sebanyak 5 responden (14.7%), SMA/SMK sebanyak 11 responden (32.4%), dan Tidak Sekolah sebanyak 2 responden (5.9%). Jadi, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD sejumlah 17 responden (48.6%). Pola makan yang baik dimulai dari tingkat pendidikan SD, seseorang yang berpendidikan akan bisa berfikir lebih positif bahwa pola makan yang baik merupakan salah satu cara untuk mencegah kadar asam urat stabil.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.4 menunjukkan bahwa jenis pekerjaan responden dibagi menjadi 2 jenis pekerjaan yaitu bekerja dan tidak bekerja. Pada responden yang bekerja sebanyak 8 responden (22.9%), dan yang tidak bekerja

sebanyak 27 responden (77.1%). Jadi, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dominan yang tidak bekerja sebanyak 27 responden (77.1%). Jenis pekerjaan bisa memengaruhi pola makan pada lansia karena beberapa faktor yang berkaitan dengan kebiasaan yang terbentuk selama masa kerja aktif, kondisi fisik, dan social ekonomi. Jenis pekerjaan yang dijalani seseorang selama bertahun-tahun dapat membentuk kebiasaan makan yang sulit diubah saat memasuki masa lansia. Seseorang yang tidak bekerja juga dapat memengaruhi pola makan karena beberapa faktor yang berkaitan dengan perubahan rutinitas harian, kondisi psikologis, dan akses terhadap makanan. Rusmi, (2016).

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa, sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik sejumlah 21 responden (60.0%). Jenis aktivitas fisik yang dimaksud, yaitu contohnya senam dan jogging. Aktivitas fisik yang berlebihan atau berat dapat meningkatkan kadar asam urat pada lansia. Penelitian yang dilakukan oleh Veranica Emilia (2017) menunjukkan bahwa aktivitas fisik sangat berpengaruh signifikan terhadap kadar asam urat pada lansia.

Berdasarkan tabel 5.6 menunjukkan bahwa, sebagian besar responden mengonsumsi jenis obat-obatan lain sebanyak 19 responden (54.3%). Jenis obat-obatan lain yang sering dikonsumsi responden yaitu obat saraf, vitamin metormin (obat diabetes), almodipin, vitral, obat tradisional (madu, temulawak), gemfibrozil, bisoprolol, matflormin, paracetamol, vitamin b complex, allopurinol, clopidogrel, dan simfatasin. Obat-obatan tertentu dapat memengaruhi pola makan sehingga bisa meningkatkan kadar asam urat dalam darah, contohnya obat diuretik. Obat diuretik merupakan obat yang sering digunakan untuk mengobati tekanan darah tinggi dan edema. Diuretic meningkatkan ekskresi urin yang bisa menyebabkan penurunan volume darah dan peningkatan konsentrasi asam urat dalam darah, karena ginjal mengurangi ekskresi asam urat untuk menghemat cairan. Masela dkk (2018).

Berdasarkan tabel 5.7 menunjukkan bahwa, sebagian besar responden memiliki jenis penyakit lain sejumlah 22 responden (62.9%). Jenis penyakit lain yang dimaksud yaitu gula darah, kolesterol, diabetes, hipertensi, radang paru-paru, lambung, jantung, saraf, trigliserida, LDL, hipotensi, dan vertigo. Jenis penyakit lain ini juga dapat memengaruhi pola makan dan mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dalam darah.

Berdasarkan tabel 5.8 hasil penelitian yang dilakukan pada 35 responden yang berada di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, untuk hasil pola makan itu sendiri terbagi atas tiga kategori yaitu pola makan baik, pola makan cukup, dan pola makan kurang. Hasil yang didapatkan oleh peneliti dari penelitian ini yaitu responden lebih dominan memiliki pola makan yang baik yaitu terdapat 1 (2.9%) responden, sedangkan yang memiliki pola makan cukup yaitu terdapat 29 (82.9%) responden, dan yang memiliki pola makan kurang yaitu terdapat 5 (14.3%) responden. Oleh karena itu, untuk kategori pola makan didominasi oleh responden yang memiliki pola makan cukup sebanyak 29 responden (82.9%).

b. Kadar Asam Urat

Menurut (Ridhoputrie dkk, 2019) asam urat itu sendiri merupakan hasil akhir metabolisme dari purin, sebagian besar dari purin ini berasal makanan terutama daging, jeroan, beberapa jenis sayuran dan kacang- kacangan. Kadar asam urat dalam tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa factor contohnya seperti pola makan dan gaya hidup, untuk peningkatan kadar asam urat yang berlebihan dapat disebabkan oleh dua kemungkinan utama yaitu kelebihan produksi asam urat dalam tubuh atau terhambatnya pembuangan asam urat oleh tubuh itu sendiri.

Kadar asam urat dapat menjadi abnormal karena berbagai faktor, seperti konsumsi makanan tinggi purin, kelebihan berat badan, gula tambahan, makanan tinggi fruktosa, konsumsi alkohol, terlalu banyak makanan yang mengandung purin, konsumsi obat diuretik jangka panjang, gangguan metabolisme, gangguan ginjal, dan efek samping obat-obatan. Kadar asam urat yang tinggi dapat menyebabkan pembentukan kristal asam urat, yang dapat menyebabkan peradangan dan rasa nyeri pada sendi.

Asam urat adalah hasil akhir dari katabolisme (pemecahan) suatu zat yang bernama purin. Asam urat merupakan hasil buangan dari zat purin ini (Noviyanti, 2017). Gout adalah adanya peradangan pada sendi atau otot yang disebabkan dari berlebihannya kadar asam urat dalam darah manusia. Hal ini disebabkan oleh berlebihnya jumlah makanan yang banyak mengandung purin yang masuk ke dalam tubuh manusia, sedangkan kemampuan ginjal yang membuang purin dalam darah terbatas (Supriyadi, 2017).

Berdasarkan tabel 5.9 hasil penelitian yang dilakukan pada 35 responden yang berada di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang, untuk hasil kadar asam urat itu sendiri terbagi atas dua kategori yaitu kadar asam urat normal dan

kadar asam urat abnormal. Hasil yang didapatkan oleh peneliti dari penelitian ini yaitu responden lebih dominan memiliki kadar asam urat abnormal yaitu terdapat 20 responden (57.1%) dan yang memiliki kadar asam urat normal yaitu terdapat 15 responden (42.9%).

Faktor yang mempengaruhi kadar asam urat adalah usia. Usia adalah faktor yang mempengaruhi kadar asam urat. Peningkatan kadar asam urat disebabkan oleh faktor asupan, yaitu asupan purin yang berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa usia responden dimulai dari usia 40-50 tahun sebanyak 11 responden (31.4%), usia 51-60 tahun sebanyak 11 responden (31.4%), usia 61-70 tahun sebanyak 8 responden (22.9%), usia 71-75 tahun sebanyak 4 responden (11.4%), dan usia 91 tahun sebanyak 1 responden (2.9%). Jadi, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dominan berusia 40-50 tahun dan usia 51-60 tahun sebanyak 11 responden (31.4%).

Faktor yang mempengaruhi kadar asam urat adalah jenis kelamin. Peningkatan kadar asam urat dalam darah lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki karena beberapa faktor. Pada perempuan, hormon estrogen yang berfungsi sebagai agen urikosurik (membantu ekskresi asam urat lewat ginjal) berkurang setelah menopause, yang mengakibatkan mengentalnya asam urat dalam darah. Perempuan juga lebih sering mengonsumsi makanan tinggi asam urat, seperti purin, yang dapat meningkatkan kadar asam urat Rusmi, (2016). Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa hasil distribusi karakteristik frekuensi berdasarkan jenis kelamin pada laki-laki sebanyak 3 responden (8.6%) dan perempuan sebanyak 32 (91.4%) responden. Jadi, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden dominan berjenis kelamin perempuan.

Faktor yang mempengaruhi kadar asam urat adalah pendidikan. Berdasarkan tabel 5.3 faktor yang mempengaruhi pola makan adalah tingkat pendidikan. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pendidikan responden dibagi menjadi tingkat SD, SMP, SMA/SMK, Perguruan Tinggi, dan Tidak Sekolah. Untuk responden yang berpendidikan SD sebanyak 17 responden (48.6%), SMP sebanyak 5 responden (14.7%), SMA/SMK sebanyak 11 responden (32.4%), dan Tidak Sekolah sebanyak 2 responden (5.9%). Jadi, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berpendidikan SD sejumlah 17 responden (48.6%).

Berdasarkan tabel 5.10 tabulasi silang antara pola makan dan kadar asam urat menunjukkan bahwa sebanyak 29 responden (82.9%) dari 35 responden memiliki pola makan yang cukup, sedangkan untuk kadar asam urat menunjukkan bahwa sebanyak 20 (57.1%) dari 35 responden memiliki kadar asam urat abnormal. Dari hasil tabulasi silang diatas dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki pola makan baik dan kurang cenderung lebih sedikit dibanding dengan pola makan yang cukup. Sedangkan, untuk kadar asam urat pada lansia cenderung lebih sedikit normal dibanding dengan abnormal.

Responden yang memiliki pola makan baik dengan kadar asam urat abnormal sebanyak 1 responden (20.0%), sedangkan responden yang memiliki pola makan cukup dengan kadar asam urat abnormal sebanyak 15 responden (51.7%), dan responden yang memiliki pola makan kurang dengan kadar asam urat abnormal sebanyak 4 responden (80.0%), maka hal ini menunjukkan bahwa ada faktor lain selain pola makan yang juga mempengaruhi kadar asam urat abnormal seperti faktor usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, obat-obatan, jenis penyakit lain, dan aktivitas fisik.

Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat yang berada di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang memiliki pola makan tidak baik dan hal ini dibuktikan dengan banyaknya data yang diperoleh yaitu banyaknya responden yang memiliki pola makan yang cukup. Hasil uji spearman didapatkan nilai  $p\text{-Value} = 0.114 (<0,05)$ , maka dari itu  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat hubungan yang bermakna dan signifikan antara pola makan dengan kadar asam urat di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

## **5. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa :

- 1) Pola makan pada lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang sebagian besar adalah cukup baik.
- 2) Kadar asam urat pada lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang sebagian besar adalah abnormal.
- 3) Terdapat Hubungan antara Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang.

## DAFTAR REFERENSI

- Alimul, H. (2011). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisa data*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ardhilla, (2018). *Pengobatan nonfarmakologi asam urat*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/125/jtptunimus>. Diakses 5/04/2017.
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryadi, A. (2016). *Asam urat*. <http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/jurnalsurya>. Diakses 05/04/2016.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *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.
- Bandiyah. (2009). *Lanjut usia dan keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Departemen Kesehatan RI. (2019). *Pengelompokkan lansia*. <http://digilib.unila.ac.id/6613/15.pdf>. Diakses 10/04/2016.
- Dinkes Jombang. (2016). *Data asam urat*. Dinkes Jombang.
- 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>
- Dyta Anggraeny. (2017). Hubungan antara status gizi dengan kadar asam urat darah pada pasien rawat jalan usia dewasa di Puskesmas Tompasso Kabupaten Minahasa. *Jurnal*.
- Emi Agustina, dkk. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar asam urat (gout) pada laki-laki dewasa di RT 04 RW 03 Sidomulyo Baru Surabaya. *Jurnal*.
- Fitriana. (2016). *Cara cepat usir asam urat*. Yogyakarta: Medika.
- Harlina, R. P. (2020). Kadar asam urat pada lansia. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Program Studi DIII Analisis Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang*, 2009, 1–2.
- Helmi. (20126). *Pengobatan nonfarmakologi asam urat*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/125/jtptunimus>. Diakses 04/04/2016.
- Hurlock. (2016). *Ciri-ciri lansia*. <http://shulizwanto08.wordpress.com>. Diakses 06/04/2016.
- Juhari. (2016). Hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra-lansia di RT 02/RW 02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. *147(March)*, 11–40.
- Kane. (2010). *Aspek fisiologik dan patologik akibat proses menua*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789>. Diakses 04/04/2019.
- Kemendes RI. (2015). *Batasan asam urat*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk>. Diakses 05/04/2018.

- Mubarok. (2017). *Promosi kesehatan sebuah pengantar proses belajar mengajar dalam pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Notoatmodjo. (2015). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Noviyanti. (2020). *Hidup sehat tanpa asam urat*. Yogyakarta: Notebook.
- Nurhamidah, & Nofiani, S. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian asam urat pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2015. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian asam urat pada pasien rawat jalan di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2015*, 1, 1–13.
- Nursalam. (2019). *Metode penelitian ilmu keperawatan pendekatan praktis* (Edisi 3). Jakarta: Salemba Medika.
- Oktanti, Y. (2016). Hubungan antara faktor kondisi kesehatan dan kondisi sosial dengan kemandirian lanjut usia di Pantiwredha Salib Putih Salatiga. *Pengaruh proses menua dapat menimbulkan berbagai masalah, baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi*. Secara alami proses menua mengakibatkan lanjut usia (lansia) mengalami perubahan fisik dan psikis yang akhirnya berpengaruh juga pada akti, 1–23.
- Padila. (2020). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Price, & Wilson. (2017). *Patofisiologi asam urat*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream>. Diakses 05/04/2022.
- Price, S. A. (2015). *Dampak asam urat*. <http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/jurnalsurya>. Diakses 04/04/2019.
- Ramli, H., Sumiati, & Febriani, K. (2020). Hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada lansia. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 3(2), 423–429.
- Ranti. (2011). *Pengertian pola makan*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream>. Diakses 09/04/2016.
- Razak. (2014). *Penyakit dan terapi bekamnya, dasar-dasar ilmiah terapi bekam*. Surakarta: Thibbia.
- Rokhimah, P., Harlina, A., Arifin, M. Z., & Rahmawati, A. (2016). Gambaran kadar asam urat pada lansia. *Skripsi*. Laboratorium Penelitian dan Pengembangan Farmaka Tropis Fakultas Farmasi Universitas Mualawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, 1(2).
- Saepudin, M. (2011). *Metodologi penelitian kesehatan masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.
- Safitri. (2021). Pengaruh pemberian air rebusan daun sirsak terhadap kadar asam urat pada penderita asam urat di RT 01/RW 02 Dsn. Kendalsari Ds. Plososari Kec. Puri Kab. Mojokerto. 1–64.
- Sety, L. O. M., & S. J. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian asam urat pada usia 20–44 tahun di RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 27(3), 472.e7–472.e10. <http://ojs.uho.ac.id/index.php/JIMKESMAS/article/view/3925>

- Smeltzer, S. C. (2012). *Asam urat*. <http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/jurnalsurya>. Diakses 06/04/2016.
- Sulistyoningsih. (2017). *Pengertian pola makan*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream>. Diakses 09/04/2022.
- Supariasa, dkk. (2016). *Pengertian pola makan*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream>. Diakses 09/04/2020.
- Umar Wadda. (2012). *Sembuh dengan satu titik 2 bekam untuk 7 penyakit kronis*. Solo: Thibbia.
- Utami. (2016). *Faktor yang mempengaruhi asam urat*. <http://stikesmuhla.ac.id/wp-content/uploads/jurnalsurya>. Diakses 07/04/2018.