JURNAL GIZI ILMIAH
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JGI
Volume 10| Nomor 2| Mei - Agustus | 2023
ISSN: 2407-5515, EISSN: 2745-990X

Hubungan Pola Makan terhadap Aktivitas Fisik Pasien Gout Atritis Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Moramo

Israwati[1], Tahiruddin[2], Siti Hadrayanti Ananda[3]

[1,2] Prodi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan
[3] Prodi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karya Kesehatan

Keywords : Diet, Physical activity, Gout arthritis, Elderly
Kata Kunci : Pola makan, Aktivitas fisik, Gout atritis, Lansia

Corespondensi Author
Israwati
S1 Keperawatan, Stikes Karya Kesehatan Kendari
Jl Laode Abdul Kudus Kecamatan Katobu
Israwatiakper9@gmail.com

.

Abstrak

Gout suatu kondisi yang ditandai dengan peningkatan kadar asam urat, merupakan salah satu masalah kesehatan yang dialami oleh lansia. Gout, juga dikenal sebagai artritis gout, adalah suatu kondisi di mana metabolisme purin tubuh terganggu, mengakibatkan pembentukan asam urat. kristal di jaringan sendi dan peningkatan kadar asam urat darah (hiperurisemia). Ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi kadar asam urat dalam tubuh, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan gaya hidup. Di wilayah kerja Puskesmas Moramo, Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola makan dan aktivitas fisik mempengaruhi prevalensi artritis gout pada lansia.57 orang berpartisipasi dalam penelitian ini, yang dilakukan pada bulan Juli dan Agustus 2022 di Pusat Kesehatan Moramo. sebagai metode pengambilan sampel. Kuesioner digunakan sebagai instrumen penelitian untuk metode pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 38 orang (66,7%) makan baik dan 19 orang (33,4%) makan buruk, dan 33 orang (57,9%). d id sedikit berolahraga dan 24 orang melakukan banyak olahraga (42,1%). Analisis chi square dan uji statistik menunjukkan nilai p 0,00.1, menunjukkan hubungan antara diet dan aktivitas fisik dan prevalensi artritis gout di kalangan lansia di area kerja Pusat Kesehatan Moramo. Akibatnya, untuk mengurangi risiko terkena artritis gout, lansia perlu mengurangi makanan kaya purin dan aktivitas fisik.

Absctract

Gout, a condition characterized by increased levels of uric acid, is one of the health problems experienced by the elderly. Gout, also known as gouty arthritis, is a condition in which the body's purine metabolism is disturbed, resulting in the formation of uric acid. crystals in the joint tissue and increased blood uric acid levels (hyperuricemia). There are several things that can affect uric acid levels in the body, such as diet, physical activity, and lifestyle. In the working area of the Moramo Health Center, the aim of this study was to find out how diet and physical activity affect the prevalence of gouty arthritis in the elderly. 57 people participated in this study, which was conducted in July and August

2022 at the Moramo Health Center. as a sampling method. Questionnaires are used as research instruments for data collection methods. The results showed that 38 people (66.7%) ate well and 19 people (33.4%) ate badly, and 33 people (57.9%). d id exercised little and 24 people did a lot of exercise (42.1%). Chi square analysis and statistical tests showed a p value of 0.00.1, indicating a relationship between diet and physical activity and the prevalence of gouty arthritis among the elderly in the work area of the Moramo Health Center. As a result, to reduce the risk of developing gouty arthritis, the elderly need to reduce purine-rich foods and physical activity..

PENDAHULUAN

Penuaan merupakan proses biologis, dan tidak semua orang berhasil melewatinya. Orang dewasa mengalami berbagai transformasi fisik, mental, dan sosial. Perubahan pada tubuh termasuk kehilangan kekuatan, daya tahan, dan penampilan. Seiring bertambahnya usia, hal ini dapat membuat sebagian orang merasa sedih atau tertekan. Karena mereka menggunakan lebih sedikit energi fisik, mereka kurang efektif di tempat kerja dan di lingkungan sosial (Azizah , 2017). Populasi global lansia terus meningkat. Menurut WHO (2019), proporsi orang berusia di atas 65 tahun di seluruh dunia adalah 13,4% pada tahun 2019 dan diproyeksikan meningkat menjadi 25,3% pada tahun 2050 dan 35,1 persen dari total populasi di 2010.Penduduk Indonesia semakin menua, seperti juga negara-negara lain di dunia. Pada tahun 2019, penduduk lanjut usia Indonesia akan mencapai 27,5 juta atau 10,3 persen, dan akan mencapai 57 juta atau 17,9 persen pada tahun 2045 (Kemenkes, 2019).

Penyakit asam urat atau disebut juga artritis gout adalah suatu kondisi dimana metabolisme purin tubuh terganggu sehingga terjadi penumpukan asam urat dan kristal asam urat di jaringan sendi. Hal ini menyebabkan kadar asam urat dalam darah lebih tinggi dari normal (hiperurisemia). Kadar asam urat normal pria berkisar antara 3,5-7 mg/dl, sedangkan wanita berkisar antara 2,6-6 mg/dl (Wijayanti, 2017). Asam urat atau arthritis gout disebabkan oleh konsumsi zat purin yang berlebihan. Zat purin biasanya tidak berbahaya, tetapi ketika jumlahnya terlalu banyak di dalam tubuh, ginjal tidak dapat mengeluarkannya, sehingga mengkristal menjadi asam urat, yang menumpuk di persendian. sehingga menyebabkan pembengkakan dan peradangan sendi. , nyeri dan nyeri, menghambat aktivitas dan mobilitas Kondisi fisik lansia dengan artritis gout (Sya'diyah, 2018).

Konsumsi purin secara berlebihan mengakibatkan produksi asam urat. Dalam keadaan normal, zat purin tidak berbahaya. Ketika tubuh memiliki zat purin yang berlebihan, mereka membentuk asam urat, yang menumpuk di persendian. Purin ini tidak dapat dihilangkan oleh ginjal. Setiap makhluk hidup mengalami proses metabolisme yang paling penting, yaitu reaksi kimia yang berlangsung di dalam inti sel dan membantu sel bertahan hidup (Wulandari, 2017). Orang yang menderita gout arthritis mengalami nyeri, nyeri sendi saat digerakkan, bengkak, jari terasa kaku akibat gerakan, sehingga tidak dapat bekerja dan bergerak. Pada kasus yang parah, seseorang mungkin mengalami benjolan aneh yang muncul di seluruh tubuh. Kemudian simpul itu pecah, menyebabkan luka besar yang sangat menyakitkan. Efek yang ditimbulkan oleh asam urat dapat terlihat dengan sangat jelas bahwa penyakit ini bukanlah penyakit biasa. Penyakit ini dapat digolongkan sebagai penyakit yang berbahaya. Penggunaan yang tidak tepat dapat menimbulkan kerugian yang lebih besar, sehingga diperlukan penanganan farmakologi dan non farmakologi (Marlinda dan Putri, 2019).

Pola makan dan gaya hidup, misalnya, dapat berdampak pada kadar asam urat dalam tubuh. Ada dua alasan utama mengapa kadar asam urat naik terlalu banyak: terlalu banyak asam urat dibuat di dalam tubuh atau tubuh tidak membiarkan asam urat keluar. asam go. Resistensi insulin berkembang sebagai akibatnya, yang dapat menghambat proses ekskresi asam urat dan mengakibatkan sindrom metabolik. Karena ginjal tidak mampu mengeluarkan asam urat melalui urin, akibatnya kadar asam urat meningkat (Darmawan et al. ,2018). Asam urat ini dapat larut dalam darah pada kadar tertentu dalam keadaan normal. Ketika kadar asam urat dalam darah melebihi

kadar ini, plasma dalam darah menjadi sangat jenuh, mengakibatkan hiperurisemia atau asam urat (Ridhoputrie dkk, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Aprilia, dkk (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar penderita asam urat (gout) di wilayah kerja Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo makan dengan baik (76,3 persen), sedangkan hanya 23,7 persen makan dengan buruk. Selain itu, mayoritas orang melakukan sedikit atau tidak melakukan aktivitas fisik (84,2%) atau aktivitas fisik sedang (22,7%). sebanyak 6 responden (15,8%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan pola makan konsumsi purin dan aktifitas fisik dengan dengan kadar asam urat (Jaliana dkk 2018).

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Moramo pada bulan Juli tahun 2022 dengan melibatkan sampel sebanyak 57 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan instrument penelitian berupa kuesioner. Data dianalisis menggunakan uji chi-square melalui SPSS.

HASIL

Analisis univariat

Karateristik responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, umur, dan pekerjaan responden puskesmas moramo

Karateristik responden	n	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	19	33,3
Perempuan	38	66,7
Umur (Tahun)		
60-62	23	40,3
63-65	25	43,9
66-68	9	15,8
Pekerjaan		
Ibu rumah tangga	24	42,1
Pedagang	7	12,3
Petani	20	35,1s
Pensiunan	6	10,5
Total	**57**	**100**

Sumber : Data Primer, 2022

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa presentase terbanyak responden berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 38 (66,7%), umur responden terbanyak yaitu kategori umur 63-65 tahun sebanyak 43,9% dan mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 24 (42,1%).

Variable Peneltian

Tabel 2 Distribusi Variabel Penelitian

Variabel Penelitian	n	%
Pola makan		
Baik	38	66,7
Kurang Baik	19	33,4
Aktivitas fisik		
Ringan	33	57,9
Sedang	24	42,1
Total	**57**	**100**

Sumber : Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukan bahwa sebagian responden memiliki pola makan baik yaitu 38 (66,7%) dan sebanyak 33 (57,9%) responden memiliki aktivitas ringan.

Analisis Bivariat

Tabel 3 hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian gout atritis pada lansia di wilayah kerja puskesmas moramo

Pola makan	Aktivitas fisik						*p-Value*
	Ringan		Sedang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Baik	16	22,0	22	16,0	38	57,9%	0,001
Kurang Baik	17	33,0	2	24,0	19	42,1%	

Sumber ; Data Primer, 2022

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa dari 38 (57,9%) responden memiliki pola makan baik dimana 16 (22,0%) responden memiliki aktivitas fisik ringan dan 22 (16,0%) responden memiliki aktivitas fisik sedang, yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 19 (42,1%) responden, terdapat 17 (33,0%) yang memiliki aktivitas fisik ringan dan 2 (24,0%) responden yang memiliki aktivitas fisik sedang.

Hasil uji statistic chy square, diperoleh nilai P = Jika 0,001 = 0,005, maka hipotesis penelitian Ho ditolak dan hipotesis Ha diterima. Artinya di wilayah kerja puskesmas terdapat hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian artritis gout pada lansia moramo

PEMBAHASAN

Pola makan pasien gout atritis lansia di tempat kerja Puskesmas Moramo

Dengan hasil dari penelitian ini bahwa lansia memiliki 57 kebiasaan makan, yaitu. H. sebagian besar lansia memiliki pola makan yang baik yaitu 38 (66,7%) dan sebagian memiliki kebiasaan makan yang buruk yaitu 19 (33,3%). .). Sebagian yang makan enak, 66,7%, mengurangi makanan yang tinggi kemurniannya seperti daging merah antara lain daging ayam, sapi, mulut kambing dan kerang dengan cara makan 1-2 kali dalam sebulan, memberikan skor 5 untuk jenis makanan lain seperti teri. , bayam, kembang kol, kacang panjang,asparagus dan jamur dikonsumsi 1-2 X permingggu dengan diberi nilai 10 yang berarti bahwa responden mengurangi mengonsumsi makanan tinggi purin. Sedangkan sebagian responden yang memiliki pola makan kurang baik yaitu 33,3% masih banyak mengonsumsi makanan tinggi putin seperti daging ayam,ikan teri,jamur, udang,dan kerang dikonsumsi 3-4 X perminggu dimana diberi nilai 15, jenis makanan lain seperti sayuran bayam,kembang kol,kacang panjang,terong dan lainnya dikonsumsi setiap hari yang diberi nilai 25 yang berarti sebagian responden belum mengurangi makanan tinggi purin.

Seseorang yang menderita gout (nyeri sendi asam urat) dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti makan di luar kendali dan makan makanan yang tidak sehat. kaya purin secara terus-menerus sehingga menyebabkan peningkatan kadar asam urat darah (Anies, 2018).Kaya purin makanan yang harus dihindari oleh penderita gout arthritis (Dewi & Afridah, 2018). Menurut Afridah (2018), perilaku Kuantitas, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi seseorang dapat digunakan untuk menilai kebiasaan makannya. Hubungan pola makan dengan asam urat juga disampaikan oleh penelitian Jake (2019) yang menemukan bahwa pola makan dapat meningkatkan kadar asam urat dan keparahan penyakit. asam urat, khususnya di kalangan pendukung pola makan nabati.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pola makan pada lansia dipengaruhi oleh seringnya mengonsumsi makanan tinggi purin seperti sayuran bayam,kembang kol,kacang panjang dan lainnya yang mana dikonsumsi sampai >1X sehari dan 3-6X perminggu.

Aktivitas fisik pasien gout atritis lansia di tempat kerja Puskesmas Moramo

Berdasarkan hasil penelitian saat ini diperoleh sebanyak 57 lansia dengan kategori aktivitas fisik ringan yaitu 33 (57,8%) dan aktivitas fisik sedang sebanyak 24 (42,1%). Responden yang melakukan aktivitas fisik ringan (57,8%) memiliki aktivitas seperti menuci,memasak, menonton tv,mengemudikan kendaraan dan berjalan perlahan sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik sedang (42,1%) melakukan aktivitas fisik seperti menggosok lantai, menanam tanaman, bersepeda pulang dan pergi, serta b berjalan cepat dan sedang kesuatu tempat.

Menurut Ekasari (2018), Gerakan tubuh yang memerlukan penggunaan energi dan dipicu oleh aktivitas otot rangka disebut aktivitas fisik. Menurut keadaan aktivitas fisik lansia di Indonesia, 42% melakukan aktivitas fisik sedang, 37% melakukan aktivitas fisik berat. aktivitas fisik, dan 21% melakukan aktivitas fisik ringan. meskipun munculnya kondisi berisiko seperti diabetes, hipertensi, asam urat, dan lain-lain merupakan akibat dari kurangnya aktivitas fisik (Purnama, 2019).

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Dayana (2019), yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kadar asam urat. Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik intens sedang hingga kuat memiliki risiko 2,56 kali lipat peningkatan asam urat tingkat tinggi (hiperurisemia).

Hubungan pola makan terhadap aktivitas fisik pasien gout atritis lansia di tempat kerja Puskesmas Moramo

Menurut temuan penelitian ini, 38 orang lanjut usia memiliki pola makan yang sehat, sedangkan 57 responden memiliki kadar asam urat yang tinggi, 16 (22%) melakukan aktivitas fisik sedikit, dan sebagian memiliki aktivitas fisik sedang, 22 orang (22%). (16,0%). lebih tua, sementara 19 orang memiliki kebiasaan makan yang buruk, 17 (33,0%) cukup aktif secara fisik, dan 2 (24,0%) cukup aktif secara fisik.

Penimbunan asam urat yang berlebihan dalam tubuh dapat menyebabkan penyakit tidak menular yaitu asam urat, purin pada makanan seperti kopi, teh dan bagian hewan lainnya

(segitiga, limpa, usus dll) menyebabkan hiperurisemia (afnuhazi). , 2019). Faktor-faktor yang memicu munculnya artritis gout diklasifikasikan sebagai terkendali atau tidak terkendali. Selanjutnya, menantang untuk membuat karena (Syarifah, 2018). Setelah itu, faktor-faktor ini dipecah menjadi faktor predisposisi, primer, dan sekunder. Faktor utamanya adalah genetika; faktor sekunder meliputi produksi asam urat yang tinggi atau masalah yang mengganggu proses ekskresi asam urat; dan faktor predisposisi meliputi jenis kelamin, usia, dan iklim (Putri, 2017). Menurut Fadlilah & Sucipto (2018), salah satu cara untuk mengurangi risiko naiknya konsentrasi asam urat dan mencegah asam urat adalah dengan mengedukasi lansia tentang pentingnya makan yang baik. Orang tua harus memperhatikan berapa banyak makanan yang mereka makan. Orang dengan kadar purin dan asam urat tinggi disarankan untuk mengonsumsi karbohidrat yang lebih kompleks seperti: Nasi, singkong, dan ubi jalar adalah sumber air yang baik, dan Anda sebaiknya minum alcohol mempromosikan ekskresi purin urin (Apriana et al., 2018).

Hasil penelitian Afhnuhazi (2019) menunjukkan bahwa artritis gout disebabkan oleh tingginya kadar asam urat dan karena kondisi tubuh tertentu seperti peningkatan produksi asam urat dalam tubuh, semakin parah menyebabkan penumpukan gout. kapasitas ekskresi ginjal dan penyerapan makanan kaya purin..

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berhipotesis bahwa penyebab gout arthritis pada lansia adalah karena pola makan dan aktivitas fisik yang buruk, serta ketidaktahuan lansia tentang makan makanan pencegah asam urat.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Sebanyak 38 (57,9%) responden berpola makan baik dan 19 (42,1%) berpola makan buruk. Tidak kurang dari 22 (16,0%) responden berolahraga sedang dan 19 (42,1%) sedikit berolahraga. Terdapat p-value sebesar 0,001 (0,05) antara pola makan dan aktivitas fisik di wilayah kerja Puskesmas Moromo.

SARAN

Bagi pihak puskesmas, sebaiknya meningkatkan penyuluhan kesehatan terkait asam urat (gout atritis). Bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat dapat meningkatkan kebutuhan pasien gout serta menambah referensi terkait gout atritis. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan penelitian tentang factor factor apa saja yg lebih menyebabkan asam urat selain pola makan dan aktivitas fisik

.

DAFTAR RUJUKAN

Anies. (2018). *Penyakit Degeneratif: Mencegah & Mengatasi Penyakit Degeneratif dengan Perilaku & Gaya Hidup Modern yang Sehat.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Arpiana, I. 2017. *Hubungan menopause dengan kadar asam urat dalam darah. Skripsi STIKES Insan Cendekia Medika*, Jombang

Astuti., dan Tjahjono. (2014). *FaktorFaktor Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat (Gout) Pada Laki-Laki Dewasa*. Jurnal Portal Garuda. Vol 5 Hal 99-100

Andriyani, S., Darmawan, D., & Hidayati, N. O. (2018). *Buku Ajar Komunikasi* dalam Keperawatan. Bandung: PT Refika Aditama.

Jakše, P. B. (2019). *Uric Acid and PlantBased Nutrition. Nutrients*, 11, 1736; doi:10.3390/nu11081736,

Jaliana, J., & Suhadi, S. (2018). *FaktorFaktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Usia 20- 44 Tahun Di Rsud Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, 3(2).

Kemenkes RI, (2019), Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018

Marlinda, Roza and Putri Dafriani. (2019). "*Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pasien Arthritis*

Gout." Jurnal Kesehatan Saintika Meditory 2(1):62–70.

Oga, C., Hadi, M., & Makausi, E (2017). *Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kejadian Gout Artritis Pada Lansia* Di Puskesmas Tinoor Kecamatan Tomohon Utara Kota Tomohon. Jurnal Online UNSRIT

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. HerbMedicine Journal, 2(1), 43–50. https://doi.org/10.30595/hmj.v2i1.3 481

Sya'diyah, Hidayatus. (2018). *Keperawatan Lanjut Usia*. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.

Untari, I. d. (2017). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Penyakit Gout.* The 5 Urecol Proceeding,

Wulandari , Ari, (2016). *Cara Jitu Mengatasi Asam Urat*. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Wijayanti, T., & Untari, I. (2017). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Penyakit Gout.* URECOL.