



HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PENINGKATAN ASAM URAT DI DESA ALASSUMUR LOR KECATAMAN BESUK KABUPATEN PROBOLINGGO

Ramadhani Alvan Hidayatullah¹, Achmad Kusyairi², Dodik Hartono³

^{1,2} Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

³ Program Studi Profesi Ners Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo

*Email Korespondensi: ramadhanalvan12@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu perubahan yang memiliki dampak terhadap kesehatan manusia yaitu terjadi perubahan pola makan dan gaya hidup. Perubahan tersebut dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan kesehatan salah satunya yaitu asam urat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan peningkatan asam urat di desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo. Jenis penelitian ini analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi semua penderita asam urat sebanyak 82 responden, penentuan sampel menggunakan tehnik *purposive sampling* sebanyak 68 responden. Instrumen yang digunakan menggunakan lembar kuesioner dan observasi. Selanjutnya dianalisis menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan pola makan pada penderita asam urat yaitu baik sebanyak 51 responden (75%), aktivitas fisik pada penderita asam urat yaitu baik sebanyak 49 responden (72,1%), kadar asam urat pada penderita asam urat yaitu normal sebanyak 48 responden (70,6%). Hasil uji analisis menggunakan *chi-square*, ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan peningkatan kadar asam urat di Desa Alalassumur kecamatan besuk kabupaten probolinggo didapatkan nilai $\rho = 0,001 < \alpha = 0,05$. Tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi kepada pasien dan keluarga dalam menjaga pola makan, melakukan aktivitas fisik untuk menjaga stabilitas kadar asam urat penderita asam urat. Selain itu perlu meningkatkan pelayanan kepada masyarakat dalam melakukan pencegahan dan pengendalian penyakit asam urat dalam kegiatan posbindu.

Kata Kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kadar Asam Urat.

ABSTRACT

One of the changes that has an impact on human health is a change in diet and lifestyle. These changes can result in various kinds of health problems, one of which is gout. The purpose of this study is to determine the correlation between diet and physical activity with increased uric acid in Alassumur Lor village, Besuk Probolinggo. This type of research is correlational analysis with a cross sectional approach. The population of all gout sufferers was 82 respondents, the sample determination was using the purposive sampling technique as many

as 68 respondents. The instrument used questionnaires and observations. Furthermore, it was analyzed using the chi-square test. The results of this study showed that the diet of gout patients was good as many as 51 respondents (75%), physical activity in gout patients was good as many as 49 respondents (72.1%), and uric acid levels in gout patients were normal as many as 48 respondents (70.6%). The results of the analysis test using chi-square, there was a correlation between diet and physical activity with an increase in uric acid levels in Alalassumur Village, Besuk Probolinggo with a value of $\rho = 0.001 < \alpha = 0.05$. Health workers need to provide education to patients and families in maintaining diet, doing physical activities to maintain the stability of uric acid levels in gout sufferers. In addition, it is necessary to improve services to the community in preventing and controlling gout in posbindu activities.

Keywords : Diet, Physical Activity, Uric Acid Levels.

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman dan era globalisasi saat ini telah memberikan perubahan dalam kehidupan, salah satunya yaitu menyebabkan banyak terhadinya masalah gizi. Gizi manusia menggambarkan proses dalam sel, jaringan, organ dan tubuh secara keseluruhan dalam menggunakan dan mendapatkan substansi esensial untuk mempertahankan struktural dan integritas fungsionalnya. Pola hidup sehat sangat mempengaruhi kesehatan. Pola hidup sehat menjadi gaya hidup yang dapat meningkatkan dan menjaga kesejahteraan dan kesehatan. Pada pola makan tersebut makanan dikonsumsi pada konsentrasi kalori yang tepat sehingga dapat mendorong perkembangan dan pertumbuhan yang sehat serta mengurangi dampak buruk terhadap kesehatan. Salah satu perubahan yang memiliki dampak terhadap kesehatan manusia yaitu terjadi perubahan pola makan dan gaya hidup. Perubahan tersebut dapat mengakibatkan berbagai macam gangguan kesehatan salah satunya yaitu asam urat (Rosalina dkk., 2023).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*), prevalensi penyakit asam urat di Indonesia pada usia 55-64 tahun sebanyak 45%, usia 65-74 tahun sebanyak 51,9% dan usia ≥ 75 tahun sebanyak 54,8%. Prevalensi penyakit asam urat berdasarkan tenaga kesehatan Indonesia sebanyak 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala sebanyak 24,7%. Angka ini menempatkan Indonesia sebagai negara paling tinggi menderita penyakit asam urat di Asia. Di provinsi Jawa Timur yaitu laki-laki sebanyak 24,3% dan Perempuan sebanyak 11,7% memiliki penyakit asam urat (Safitri dkk., 2023). Sedangkan di Kabupaten Probolinggo penderita asam urat mencapai angka 8.239 (1,8%) dan di Kecamatan Besuk mencapai angka 1.032 jiwa (Dinkes Probolinggo, 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di Desa Alalassumur Lor Kecamatan Besuk kepada 10 orang dengan karakteristik 5 wanita dan 5 laki-laki, semuanya mengaku memiliki riwayat penyakit asam urat. Hal ini terjadi karena mereka tidak memperhatikan pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Selain itu, mereka juga tidak mengetahui pantangan makanan untuk penderita asam urat dan jarang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga sehingga penyakit asam urat sering kambuh. Hal ini diperlukan beberapa solusi seperti melakukan sosialisasi kepada masyarakat tentang pantangan makanan untuk penderita asam urat dan pola makan sehat untuk non penderita.

Kadar asam urat yang tinggi di dalam darah melebihi batas normal menyebabkan penumpukan asam urat didalam persendian dan organ tubuh (Situmeang dkk., 2021). Faktor resiko asam urat yaitu faktor usia, penambahan berat badan, riwayat keluarga dan jenis kelamin. Selain itu, diet tinggi purin, minum alkohol, dan obat-obatan dapat memicu timbulnya penyakit asam urat (Nugroho, 2019). Penyakit asam urat masih menjadi masalah kesehatan yang penting di Indonesia. Penyakit ini menyebabkan sendi tidak berfungsi seperti biasanya. Timbulnya penyakit asam urat lebih disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat, tidak

seimbangnya pola makan atau pola konsumsi dan aktivitas fisik. Konsumsi pangan adalah faktor utama dalam memenuhi kebutuhan status gizi untuk menyediakan tenaga bagi tubuh, memperbaiki jaringan tubuh dan mengatur metabolisme dalam tubuh. Melalui gizi yang baik, usia produktif individu tersebut dapat ditingkatkan sehingga tetap dapat ikut serta berperan dalam pembangunan (Rustam dan Gunawan, 2022).

Pola makan yang tidak teratur dan seringnya konsumsi makanan kurang sehat dan bergizi seperti *junkfood* serta kurang berolahraga menyebabkan tubuh lebih mudah dan sering diserang penyakit. Individu yang konsumsi makanan dibawah 70% dari AKG (Angka Kecukupan Gizi) yang dianjurkan sebanyak 40,6%. Keadaan ini banyak dijumpai pada anak usia sekolah (41,2%), remaja (54,5%) dan ibu hamil (44,2%) (Prameswari dkk., 2019).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar asam urat adalah aktivitas fisik. Aktivitas yang dilakukan oleh manusia berkaitan dengan kadar asam urat yang terdapat dalam darah. Aktivitas fisik seperti olahraga atau gerakan fisik akan menurunkan ekskresi dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan dan berlangsung jangka panjang maka semakin banyak asam laktat yang diproduksi. Aktivitas yang dilakukan oleh manusia erat kaitannya dengan kadar asam urat dalam darah. Beberapa pendapat menyatakan bahwa aktivitas yang berat dapat memperberat penyakit asam urat yang ditandai dengan peningkatan kadar asam urat dalam darah (Natania dan Malinti, 2020).

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini merupakan desain analitik korelasional dengan menggunakan metode *cross sectional* dengan jumlah populasi sebanyak 82 responden yang mengalami asam urat. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 68 responden yang mengalami asam urat. Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner untuk variabel pola makan dan aktivitas fisik, sedangkan variabel penyakit asam urat menggunakan lembar observasi hasil cek kadara sam urat. Analisa data menggunakan uji *Korelasi Che Square*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan Pada Pasien Asam Urat Di Desa Alassumur Lor kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
41 - 45 Tahun	8	11,8
46 - 50 Tahun	29	42,6
51 - 55 Tahun	27	39,7
>55 Tahun	4	5,9
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	35	51,5
Perempuan	33	48,5
Pendidikan		
SD	9	13,2
SLTP	14	20,6
SMA	33	48,5

PT	12	17,6
Pekerjaan		
Pedagang	10	14,7
Petani	8	11,8
Swasta	7	10,3
Wiraswasta	13	19,1
IRT	19	27,9
PNS	11	16,2

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas umur responden berumur 46 – 50 tahun sebanyak 29 responden (42,6%), mayoritas responden memiliki jenis kelamin laki-laki sebanyak 35 responden (51,5%), mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan SMA sebanyak 33 responden (48,5%) dan mayoritas responden memiliki pekerjaan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 19 responden (27,9%).

Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Pasien Asam Urat

Tabel 2 : Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Pasien Asam Urat Di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

Pola Makan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	51	75
Buruk	17	25
Total	68	100

Sumber: Data primer lembar kuesioner penelitian Oktober 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan jumlah responden sebanyak 68 responden, pola makan pada penderita asam urat mayoritas memiliki pola makan baik sebanyak 51 responden (75%) dan minoritas pola makan buruk sebanyak 17 responden (25%).

Aktivitas Fisik Pada Penderita Asam Urat

Tabel 3 : Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Pasien Asam Urat Di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Baik	49	72,1
Kurang	19	27,9
Total	68	100

Sumber: Data primer lembar kuesioner penelitian Oktober 2024

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan jumlah responden sebanyak 68 responden, aktivitas fisik pada penderita asam urat mayoritas memiliki aktivitas fisik baik sebanyak 49 responden (72,1%) dan minoritas memiliki aktivitas fisik kurang sebanyak 19 responden (27,9%).

Kadar Asam Urat Pada Penderita Asam Urat

Tabel 4 : Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kadar Asam Urat Pada Pasien Asam Urat Di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

Asam Urat	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Normal	48	70,6
Tidak Normal	20	29,4
Total	68	100

Sumber: Data Primer lembar observasi penelitian Oktober 2024

Berdasarkan tabel 4 diatas didapatkan jumlah responden sebanyak 68 responden, kadar asam urat pada penderita asam urat mayoritas normal yaitu sebanyak 48 responden (70,6%), dan minoritas tidak normal sebanyak 20 responden (29,4%).

Tabel Silang Analisis Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat

Tabel 5 : Tabel Silang Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Pasien Asam Urat Di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

Pola Makan	Kadar Asam Urat				Total	
	Normal		Tidak Normal		f	%
	F	%	f	%		
Baik	32	47,1	19	27,9	51	75
Buruk	16	23,5	1	1,5	17	25
Total	48	70,6	20	29,4	68	100

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian Oktober 2024

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan bahwa kategori terbanyak yaitu pola makan baik memiliki kadar asam urat normal sebanyak 32 responden (47,1%), dan terkecil yaitu kategori pola makan buruk memiliki kadar asam urat tidak normal sebanyak 1 responden (1,5%).

Tabel Silang Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat

Tabel 6 : Tabel Silang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Pada Pasien Asam Urat Di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

Aktivitas Fisik	Kadar Asam Urat				Total	
	Normal		Tidak Normal		f	%
	F	%	f	%		
Baik	32	47,1	17	25	49	72,1
Kurang	16	23,5	3	4,4	19	27,9
Total	48	70,6	20	29,4	68	100

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian Oktober 2024

Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa kategori terbanyak yaitu aktivitas fisik baik memiliki kadar asam urat normal sebanyak 32 responden (47,1%), dan terkecil yaitu kategori aktivitas kurang memiliki kadar asam urat tidak normal sebanyak 3 responden (4,4%).

Tabel Uji Analisis Statistik Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat

Tabel 7 : Tabel Uji Statistik Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat Pada Pasien Asam Urat Di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

Test Statistics

	Pola Makan	Peningkatan Asam Urat
Chi-Square	17.000 ^a	11.529 ^a
Df	1	1
Asymp. Sig.	.001	.001

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian Juli 2024

Berdasarkan tabel 7 diatas hasil uji analisis *chi-square* menggunakan SPSS didapatkan hasil Sig.(2 tailed) adalah 0.001. Hasil analisa didapatkan $\rho = 0,001$ sehingga $\rho = 0,001 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pasien asam urat di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

Tabel Uji Analisis Statistik Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat

Tabel 8 : Tabel Uji Statistik Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Asam Urat Pada Pasien Asam Urat Di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

Test Statistics		
	Altifitas Fisik	Peningkatan Asam Urat
Chi-Square	13.235 ^a	11.529 ^a
Df	1	1
Asymp. Sig.	.001	.001

Sumber: Data Primer lembar kuesioner penelitian Juli 2024

Berdasarkan hasil uji analisis *chi-square* menggunakan SPSS didapatkan hasil Sig.(2 tailed) adalah 0.001. Hasil analisa didapatkan $\rho = 0,001$ sehingga $\rho = 0,001 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada pasien asam urat di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

PEMBAHASAN

Pola Makan Pada Penderita Asam Urat

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diatas didapatkan jumlah responden sebanyak 68 responden, pola makan pada penderita asam urat mayoritas memiliki pola makan baik sebanyak 51 responden (75%) dan minoritas pola makan buruk sebanyak 17 responden (25%).

Pola makan adalah faktor penting yang berpengaruh kepada status kesehatan dan kemampuan fisik seseorang. Banyaknya makanan tinggi purin yang dikonsumsi akan semakin memperbesar risiko terkena asam urat. Risiko terjadinya asam urat akan bertambah bila disertai dengan pola konsumsi makan yang tidak seimbang. Ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan kelebihan asam urat di dalam darah, tetapi asupan purin mempunyai pengaruh paling besar (Kemenkes, 2022).

Menurut asumsi peneliti pola makan masyarakat yang tidak sehat dengan mengkonsumsi makanan berprotein tinggi, terutama protein hewani yang mengandung kadar purin tinggi menyebabkan kejadian asam urat semakin meningkat. Mengkonsumsi makanan tinggi purin akan meningkatkan kadar asam urat dalam darah, yang merupakan predisposisi terjadinya gout arthritis dan batu ginjal. Kandungan purin yang tinggi terutama terdapat dalam jeroan, kerang, kepiting, dan ikan teri. Asupan purin merupakan faktor risiko paling kuat yang berhubungan dengan kejadian asam urat. Berdasarkan hasil penelitian bahwa pola makan penderita asam urat sudah baik. Makanan yang dapat meningkatkan kadar asam urin salah satunya adalah

makanan yang mengandung purin, dengan pola makan yang banyak mengandung purin berlebihan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan meningkatkan kadar asam urat. Dari hasil penelitian didapatkan responden mampu menjaga pola makan dengan baik dengan diet rendah purin, dengan menjalani diet rendah purin maka kadar asam urat dalam tubuh dapat terkontrol sehingga mencegah terjadinya kekambuhan sekaligus mengurangi gejala asam urat seperti nyeri dan bengkak pada sendi.

Aktivitas Fisik Pada Penderita Asam Urat

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 3 diatas didapatkan jumlah responden sebanyak 68 responden, aktivitas fisik pada penderita asam urat mayoritas memiliki aktivitas fisik baik sebanyak 49 responden (72,1%) dan minoritas memiliki aktivitas fisik kurang sebanyak 19 responden (27,9%).

Menurut WHO aktivitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, berulang dan bertujuan untuk memelihara kebugaran fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi (Buku Pintar Posbindu, 2016).

Menurut WHO (2018) aktivitas fisik merupakan semua gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi Hal itu bisa dilakukan dengan: berjalan, bersepeda, berenang, olahraga, dan bentuk kegiatan lainnya seperti menari, yoga atau bahkan mengerjakan pekerjaan rumah tangga. Semua aktivitas fisik akan memberikan manfaat untuk kesehatan jika dilakukan secara teratur dan dengan durasi serta intensitas yang cukup Aktivitas fisik yang rendah adalah salah satu faktor kematian di dunia dan menjadi faktor risiko dari Penyakit tidak menular (PTM), berupa penyakit jantung, penyakit pernapasan kronis, kanker, obesitas dan diabetes. Orang yang kurang aktif akan meningkatkan 20-30% faktor risiko kematian dibanding kan orang yang cukup aktif.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian mayoritas responden memiliki aktivitas baik, hal ini disebabkan responden sudah mengetahui manfaat dari melakukan aktivitas fisik khususnya pada penderita asam urat. Penderita asam urat yang rajin melakukan aktivitas fisik dengan cara berolah raga, jalan kaki ringan, melakukan pekerjaan rumah dapat menurunkan resiko komplikasi pada penderita asam urat. Penderita asam urat tinggi alias hiperurisemia, dianjurkan untuk tetap berolahraga secara rutin. Salah satu manfaat olahraga untuk penderita asam urat adalah dapat membantu meminimalkan gejala dan mencegah kekambuhan. Seseorang yang memiliki asam urat tinggi sangat berisiko untuk mengalami penumpukan asam urat pada sendi. Apabila terjadi peradangan akibat penumpukan ini, penderita akan mengalami penyakit sendi yang disebut dengan gout arthritis. Salah satu manfaat melakukan aktivitas fisik yaitu dapat melatih kelenturan sendi dan otot, mengurangi beban sendi, mengurangi rasa nyeri dan membuat pergerakan sendi lebih bebas.

Kadar asam Urat Pada Penderita Asam Urat

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 diatas didapatkan jumlah responden sebanyak 68 responden, kadar asam urat pada penderita asam urat mayoritas normal yaitu sebanyak 48 responden (70,6%), dan minoritas tidak normal sebanyak 20 responden (29,4%).

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. Dalam keadaan yang normal, asam urat ini dapat larut dalam darah pada tingkat tertentu, dan apabila kadar asam urat dalam darah melebihi daya larutnya, maka plasma darah akan menjadi sangat

jenuh dan keadaan inilah disebut dengan *hiperurisemia* atau penyakit asam urat.

Menurut Anies (2018), dalam keadaan normal kadar asam urat di dalam darah pada pria dewasa kurang dari 7 mg/dl, dan pada wanita kurang dari 6 mg/dl. Apabila konsentrasi asam urat dalam serum lebih besar dari 7 mg/dl dapat menyebabkan penumpukan kristal *monosodium* urat. Kadar asam urat yang tinggi pada umumnya banyak menyerang pada laki-laki. Kadar asam urat pada perempuan tidak meningkat sampai setelah menopause karena hormon estrogen membantu meningkatkan ekskresi asam urat melalui ginjal. Peningkatan kadar asam urat pada perempuan akan meningkat setelah menopause. Kadar asam urat juga akan meningkat seiring bertambahnya usia (Lingga, 2012).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian didapatkan kadar asam urat kategori normal, hal ini disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya seperti menjaga pola makan dengan membatasi makanan yang kaya purin, menghindari alkohol, menghindari gula, menurunkan berat badan dan melakukan aktifitas. Dengan menjaga pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu menurunkan berat badan dan meningkatkan metabolisme.

Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Penderita Asam Urat Di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5 diatas menunjukkan bahwa kategori terbanyak yaitu pola makan baik memiliki kadar asam urat normal sebanyak 32 responden (47,1%), dan terkecil yaitu kategori pola makan buruk memiliki kadar asam urat tidak normal sebanyak 1 responden (1,5%). Berdasarkan hasil uji analisis *chi-square* menggunakan SPSS didapatkan hasil Sig.(2 tailed) adalah 0.001. Hasil analisa didapatkan $\rho = 0,001$ sehingga $\rho = 0,001 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pasien asam urat di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rini, 2017) yang menunjukkan adanya hubungan pola makan konsumsi purin dengan kadar asam urat pada lansia di Posyandu Peduli Insani Mendungan Desa Pabelan Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo dengan nilai signifikansi atau *p-Value*= 0,001. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Elvie Febriani (2022) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat dengan nilai *p value* 0,023 di Wilayah Kerja Puskesmas telaga Kabupaten Gorontalo. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Jaliana dkk 2018) yang menunjukkan adanya hubungan pola makan konsumsi purin dengan kadar asam urat pada usia 20-44 tahun di RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017 dengan nilai signifikansi atau *p-Value*= 0,043.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian bahwa pola makan penderita asam urat sudah baik. Hal ini dibuktikan dengan nilai kadar asam urat pada responden dalam keadaan normal. Makanan yang dapat meningkatkan kadar asam urat salah satunya adalah makanan yang mengandung purin, dengan pola makan yang banyak mengandung purin berlebihan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan meningkatkan kadar asam urat. Makanan tinggi purin salah satunya didapatkan pada makanan udang, seafood, cumi, kepiting, kerang dan masih banyak lagi lainnya. Makanan tinggi purin yang ada pada makanan dapat meningkatkan kadar asam urat. Dari hasil penelitian didapatkan responden mampu menjaga pola makan dengan baik dengan diet rendah purin, dengan menjalani diet rendah purin maka kadar asam urat dalam tubuh dapat terkontrol sehingga mencegah terjadinya kekambuhan sekaligus mengurangi gejala asam urat seperti nyeri dan bengkak pada sendi.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Pada Penderita Asam Urat Di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 6 diatas menunjukkan bahwa kategori terbanyak yaitu aktivitas fisik baik memiliki kadar asam urat normal sebanyak 32 responden (47,1%), dan terkecil yaitu kategori aktivitas kurang memiliki kadar asam urat tidak normal sebanyak 3 responden (4,4%). Berdasarkan hasil uji analisis *chi-square* menggunakan SPSS didapatkan hasil Sig.(2 tailed) adalah 0.001. Hasil analisa didapatkan $\rho = 0,001$ sehingga $\rho = 0,001 < \alpha = 0,05$. Dari hasil analisa tersebut dapat disimpulkan H1 di terima artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada pasien asam urat di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Edy Suryadi (2022) yang mengatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada lansia di Desa Bajang Kecamatan Pakong Kabupaten Pamekasan, didapatkan hasil sebagian besar lansia memiliki aktivitas fisik rendah dan kadar asam urat tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahmud Fauzi (2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat di Padukuhan Bedog Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta dengan *p value* sebesar 0,000. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiwik (2018) yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kadar asam urat.

Menurut asumsi peneliti asam urat terjadi akibat mengkonsumsi zat purin secara berlebihan. Pada kondisi normal, zat purin tidak berbahaya. Apabila zat tersebut sudah berlebihan di dalam tubuh, ginjal tidak mampu mengeluarkan zat purin sehingga zat tersebut mengkristal menjadi asam urat yang menumpuk di persendian. Asam urat dihasilkan oleh setiap makhluk hidup akibat proses metabolisme utama yaitu proses kimia dalam inti sel yang berfungsi menunjang kelangsungan hidup. Faktor usia merupakan salah satu faktor yang dapat mengakibatkan terjadinya asam urat, dimana pada usia lanjut penyakit degeneratif selalu menyertai. Kurangnya aktivitas fisik baik aktivitas harian maupun latihan fisik juga mempengaruhi. Selain itu juga perlu melakukan mengecek Kesehatan secara rutin sangat berpengaruh dalam menjaga stabilitas kadar asam urat.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran energi. Untuk mendapatkan manfaat kesehatan aktivitas fisik sebaiknya dilakukan selama 30 menit per hari (150 menit per minggu) dalam intensitas sedang. Aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik.

SIMPULAN DAN SARAN

Pola makan pada penderita asam urat di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo terbanyak yaitu kategori baik sebanyak 51 responden (75%). Aktivitas fisik pada penderita asam urat di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo terbanyak yaitu kategori baik sebanyak 49 responden (72,1%). Kadar asam urat pada penderita asam urat di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo terbanyak yaitu kategori norma; sebanyak 48 responden (70,6%) Ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada penderita asam urat di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo dengan nilai $\rho = 0,001 < \alpha = 0,05$. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada penderita asam urat di Desa Alassumur Lor Kecamatan Besuk Kabupaten Probolinggo dengan nilai $\rho = 0,001 < \alpha = 0,05$.

Saran bagi institusi pendidikan diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau

materi pembelajaran baik kalangan mahasiswa, pendidikan sarjana maupun profesi, agar dapat mencari *evidence based nursing* yang dapat diterapkan pada proses asuhan keperawatan pada kasus asam urat. Bagi profesi keperawatan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi profesi keperawatan, dapat digunakan sebagai update ilmu pengetahuan terkait pola makan, aktivitas fisik dan kadar asam urat pada pasien asam urat. Bagi lahan penelitian hendaknya dapat menerapkan penatalaksanaan berupa edukasi pola makan dan aktivitas fisik pada pasien asam urat, sehingga pasien asam urat dapat meningkatkan pengetahuan tentang menjaga stabilitas kadar asam urat untuk mencegah terjadinya komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian lanjutan yang berhubungan dengan pola makan, aktivitas fisik dan kadar asam urat dengan menggunakan intervensi yang dapat dilakukan pada pasien asam urat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajjah, B. F. F., Mamfaluti, T., dan Putra, T. R. I. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Gastroesophageal Reflux Disease (GERD). *Journal Of Nutrition College*, vol. 9(3), hal. 169-179.
- Ananda, A. F., Damayanti, A., dan Wahyuni, S. 2021. Edukasi Aktivitas Fisik Yang Dapat Dilakukan Di Rumah Pada Masa Pandemic Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Ar, A., Ikdafila., dan Hasan, M. 2020. Hubungan Aktifitas Fisik Lansia Dengan Fungsi Kognitif Di Desa Kadai Wilayah Kerja Puskesmas Mare Kabupaten Bone Tahun 2020. *Journal Of Health, Nursing, Midwifery Science Adpertisi*, vol. 1(2), hal. 70-86.
- Fahmi, N. F., Putri, D. A., dan Puteri, N. 2020. Perbedaan Kadar Asam Urat Pada Orang Yang Gemar Mengonsumsi Kopi Dan Merokok Dengan Orang Yang Hanya Gemar Mengonsumsi Kopi. *Jurnal Medical*, vol. 2(2), hal. 18-23.
- Fajriansi, A., dan Yusnaeni. 2021. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Asam Urat Pada Usia Dewasa (26-45 Tahun) Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, vol. 10(2), hal. 110-115.
- Fardin., dan Onsi, R. 2019. Pengaruh Pemberian Alopurinol Tablet Dan Probenesid Tablet Terhadap Kadar Asam Urat Darah Kelinci Yang Diinduksi Kalium Oksonat. *Majalah Farmasi Nasional*, vol. 16(01), hal. 48-55.
- Fitriani, R., Azzahri, L. M., Nurman, M., dan Hamidi, M. N. S. 2021. Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Arthritis) Pada Usia Dewasa 35-49 Tahun. *Jurnal Ners*, vol. 5(1), hal. 20-27.
- Natania., dan Malinti, E. 2020. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Di RW 13 Kampung Mokla Kecamatan Parongpong. *Journal Of Nursing*, vol. 2(2), hal. 17-24.
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika, Jakarta.
- Rosalina, C., Nurhidayat, S., Mas'udah, A. F. 2023. Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Remaja Di Prodi Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *Health Sciences Journal*, vol. 7(2), hal. 175-186.
- Safitri, E. D., Hartono, D., dan Kusyairi, A. 2023. Efektivitas Kompres Hangat Jahe Dan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Nyeri Gout Arthritis Pada Lansia Di Desa Mojolegi Kecamatan Gading Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, vol. 2(2), hal. 215-231.
- Setyaki, A. A. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Penyakit Asam Urat (Gout) Pada Pra Lansia Di Puskesmas Kaibon Kabupaten Madiun. *SKRIPSI*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Setyawati, D. D., Mahfiroh, I. W., Pratama, V. B., Primadani, N., dan Khoirurroyidin. 2023.



- Pengendalian Asam Urat Dengan Kompres Jahe (Ginger) Di Desa Poko Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo. *Jurnal Abdimas Multidisiplin*, vol. 2(5), hal. 43-46.
- Siringo, M., Gulo, S. J., Simorangkir, L., Sinaga, A., dan Ginting, A. 2022. Edukasi Pencegahan Resiko Komplikasi Gout Aarthritis Keluarga Komunitas Gema Kasih Galang. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, vol. 2(1), hal. 47-52.
- Yusantari, N. K. D. 2022. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Dengan Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Abang II. *SKRIPSI*. Institut Teknologi Dan Kesehatan Bali Denpasar.