



EFEKTIVITAS JENIS DIET MAKANAN MENGGUNAKAN METODE AVOID, LIMIT DAN ENCOURAGE TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA PENDERITA GOUT ARTHRITIS DI DESA SELOGUDIG WETAN KECAMATAN PAJARAKAN PROBOLINGGO

Elda Yuliana¹ Achmad Kusyairi² Ainul Yaqin Salam³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo, Indonesia

Email Korespondensi: eldayuliana792@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit asam urat adalah kondisi yang dapat menyebabkan nyeri yang tak tertahankan, pembengkakan, dan rasa panas di persendian. Penyakit asam urat, juga dikenal sebagai *gout arthritis*, disebabkan oleh penimbunan kristal monosodium urat di dalam tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas diet *avoid*, *limit* dan *encourage* terhadap penurunan kadar asam urat pada penderita *gout arthritis*. Desain penelitian ini adalah *Quasy experimental design* dengan *two group pre post test design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 40 responden lansia penderita asam urat di Desa Selogudig Wetan. Sampel penelitian sebanyak 36 responden. Normalitas data telah diuji dengan *Shapiro wilk* .uji statistik menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian didapatkan kadar asam urat kelompok diet *avoid*, *limit* dan *encourage* pre-test sebesar 7.36 mg/dL post-test 5.13 mg/dL. Pada kelompok diet kontrol pre-test sebesar 7.17 mg/dL post-test 7,37 mg/dL. Hasil uji *paired t-test* didapatkan *p-value* 0,000 pada kelompok diet *avoid*, *limit* dan *encourage* dan kelompok diet kontrol didapatkan *p-value* 0,039. Diet *avoid*, *limit*, dan *encourage* terbukti efektif dalam menurunkan kadar asam urat pada lansia penderita *gout arthritis*. Diharapkan metode diet ini dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan yang mudah diterapkan di masyarakat. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan mengamati kebiasaan responden yang dapat dapat memengaruhi naik turunnya kadar asam urat.

Kata Kunci: Kadar Asam Urat, Diet *Avoid*, *Limit* Dan *Encourage*, Diet Kontrol.

ABSTRACT

Gout is a condition that can cause unbearable pain, swelling, and tenderness in joints. Gout, also known as gout arthritis, is caused by the accumulation of monosodium urate crystals in the body. The aim of this study was to determine the effectiveness of the avoid, limit, and encourage diet method in reducing uric acid levels in elderly patients with gout arthritis. This research used a quasi-experimental design with a two-group pre-test and post-test design. The study population consisted of 40 elderly respondents with gout in Selogudig Wetan Village. The sample consisted of 36 respondents selected through simple random sampling. Data normality was tested using the Shapiro-Wilk test, and statistical

analysis was conducted using the paired t-test. The results showed that the mean uric acid level in the avoid, limit, and encourage diet group decreased from 7.36 mg/dL (pre-test) to 5.13 mg/dL (post-test). In the control diet group, the level changed from 7.17 mg/dL (pre-test) to 7.37 mg/dL (post-test). The paired t-test yielded a p-value of 0.000 in the avoid, limit, and encourage group, and a p-value of 0.039 in the control group. The avoid, limit, and encourage diet method was proven effective in reducing uric acid levels in elderly patients with gout arthritis. It is hoped that this diet method can serve as an alternative intervention that can be widely implemented in the community. It is suggested to future researchers to observe respondents' eating habits, which may influence the increase or decrease of uric acid levels.

Keywords: uric acid levels, avoid, limit and encourage diet, control diet.

PENDAHULUAN

Asam urat, juga dikenal sebagai Gout, adalah sisa metabolisme zat purin dari makanan yang kita makan. Purin adalah zat yang ditemukan dalam setiap bahan makanan yang berasal dari tubuh makhluk hidup. Dengan kata lain, purin terdapat dalam tubuh makhluk hidup, lalu karena kita memakan makhluk hidup tersebut, maka zat purin tersebut masuk ke dalam tubuh kita (Zahra, 2023).

Prevalensi penderita asam urat di Indonesia didominasi oleh kalangan lansia. Lansia itu adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok pada manusia yang telah masuk ke tahap akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut dengan Anging Process atau biasa disebut itu dengan sebutan penuaan (Paende, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) bahwa penderita asam urat pada tahun 2020 tercatat sebanyak 33,3% di seluruh dunia. Asam urat sering terjadi di negara maju misalnya Amerika dengan tingkat prevalensi 39% dan Inggris sebesar 32%. meningkatnya prevalensi asam urat tidak hanya ditemukan pada negara maju saja, tetapi juga terjadi peningkatan asam urat pada negara yang masih berkembang, salah satunya adalah negara Indonesia (Ali Ilham Fikrianto et al., 2024). Menurut data Riset Kesehatan Dasar disampaikan bahwasannya prevalensi penyakit asam urat berdasarkan data diagnosa tenaga kesehatan di Indonesia mencapai hingga angka 11,9% (Talarima et al., 2023). Proporsi ketergantungan lansia > 60 tahun berdasarkan penyakit sendi tertinggi pada tingkat ketergantungan mandiri 67,51% (Shiyama, 2022). Di provinsi Jawa Timur yaitu laki-laki 24,3%, dan pada perempuan 11,7%. Di Kota Probolinggo terdapat 8,239 (1,80%) penderita penyakit gout arthritis (Dinkes Probolinggo 2020). Di Kecamatan Pajajaran terdapat 225 penderita penyakit gout arthritis. Di Desa Selogudig Wetan terdapat 40 penderita gout arthritis, Pravelensi penyakit Gout Arthritis berdasarkan umur yaitu 55-64 tahun sebesar 45%, umur 65-74 tahun sebesar 51,9% dan umur lebih dari 75 tahun sebesar 54,8% (Safitri Erika Dwi et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 08 November 2024 di Desa selogudig wetan Kecamatan pajajaran dengan menggunakan data sekunder dan wawancara pada responden didapatkan hasil dari Puskesmas pajajaran terdapat 10 orang yang mengalami penyakit asam urat. Dari data tersebut (50%) mengalami kadar asam urat tinggi (>7 mg/dL) dan sedang menjalani diet jenis makanan, (30%) mengalami kadar asam urat tinggi (>7 mg/dL) tetapi tidak menjalani diet jenis makanan sedangkan (20%) hanya mengalami kadar asam urat ringan (<3,5 mg/dL). Diketahui dari 8 responden tersebut sering mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin.

Seperti daging, jeroan, kacang-kacangan, sedangkan 2 dari responden tersebut jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin seperti sayur-sayuran dan aktif dalam melakukan kegiatan olahraga setiap hari. Dari data yang diperoleh 10 penderita asam urat masih mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin, masyarakat sekitar masih cenderung mengabaikan diet jenis makanan untuk penderita asam urat meskipun mengetahui resiko yang akan terjadi.

Penyakit degeneratif yang sering dialami oleh lansia salah satunya yaitu Arthritis gout. Asam urat, gout arthritis adalah senyawa nitrogen yang dihasilkan dari proses katabolisme (pemecahan) purin baik dari diet maupun dari asam nukelat endogen (asam deoksiribonucleat DNA). Asam urat didalam tubuh sebagian besar diekskresi melalui ginjal dan hanya sebagian kecil diekskresi melalui saluran cerna (Ni'mah et al., 2020).

Dampak dari meningkatnya kadar asam urat bagi Kesehatan adalah mengakibatkan gangguan pada fungsi ginjal, dan juga bisa menurunkan rentang gerak tubuh dan nyeri pada setiap gerakan.. Dampak jika kadar asam urat dalam darah berlebihan yaitu akan menimbulkan penumpukan kristal pada sendi dan pembuluh darah kapiler, kemudian kristal tersebut akan saling bergesekan dan dapat melakukan pergerakan dalam setiap sel persendian yang akan menyebabkan rasa nyeri yang hebat dan akan mengganggu kenyamanan pada penderita (Fitriani et al., 2021). Dampak tersebut bisa diminimalisir dengan melakukan manajemen diet yang baik pada pasien penderita gout arthritis.

Salah satunya yaitu dengan melakukan diet jenis makanan menggunakan metode avoid, limit dan encourage untuk membatasi asupan makanan yang tinggi purin, seperti daging, jeroan, aneka sayuran dan kacang-kacangan dan pada penderita asam urat juga perlu melakukan diet untuk menghindari makanan yang tinggi purin seperti jeroan, daging merah, minuman beralkohol, minuman tinggi gula, makanan laut. Terutama pada orang dengan kandungan asam urat tinggi, ini sangat berpeluang dapat meningkatkan metabolisme purin dalam tubuh dan membuat kadar asam urat dalam darah menjadi tidak terlalu tinggi (Mubarak & Astuti, 2022). Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin meneliti tentang pengaruh diet jenis makanan menggunakan metode avoid dan limit terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia penderita gout arthritis di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajajaran Probolinggo.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *Quasy experimental design* dengan *two group pre post test design*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 40 responden lansia penderita asam urat di Desa Selogudig Wetan. Sampel penelitian sebanyak 36 responden. Normalitas data telah diuji dengan *Shapiro wilk*. uji statistik menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian didapatkan kadar asam urat kelompok diet *avoid, limit dan encourage* pre-test sebesar 7.36 mg/dL post-test 5.13 mg/dL. Pada kelompok diet kontrol pre-test sebesar 7.17 mg/dL post-test 7,37 mg/dL

HASIL PENELITIAN

Tabel 1: Karakteristik responden berdasarkan Data umum pada penelitian ini meliputi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, Pendidikan dan pekerjaan sebagai berikut. Sedangkan, Data khusus dari penelitian ini meliputi karakteristik hasil kadar asam urat sebelum dan sesudah di berikan diet *avoid, limit dan encourage* yaitu sebagai berikut

Usia	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
45 – 50	8	44,4	5	27,8
51 – 60	10	55,6	13	72,2
Total	18	100,0	18	100,0

Jenis Kelamin	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki -laki	4	22,2	6	33,3
Perempuan	14	77,8	12	66,7
Total	18	100,0	18	100,0

Pendidikan	Kelompok Intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Belum tamat Sd	2	11,1	2	11,1
SD	4	22,2	3	16,7
SMP	5	27,8	3	16,7
SMA	4	22,2	7	38,9
Perguruan Tinggi	3	16,7	3	16,7
Total	18	100, 0	18	100,0

Pekerjaan	Kelompok intervensi		Kelompok kontrol	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Buruh tani	9	50,0	8	44,4
Guru	3	16,7	4	22,2
Wiraswasta	6	33,3	6	33,3
Total	18	100,0	18	100,0

Kadar asam urat	N	Mean	Median	Mode
Pre	18	7,36	7,40	8

Post	18	5,13	5,15	5
Kadar asam urat	N	Mean	Median	Mode
Pre	18	7,17	7,20	7
Post	18	7,37	7,55	8

Sumber : Data Primer Lembar Observasi Penelitian Mei 2025

Berdasarkan data yang diperoleh pada tabel 1 dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I responden yang mengalami asam urat paling banyak pada rentang usia 51-60 sebanyak 10 orang (55,6%). Sedangkan pada kelompok II responden yang mengalami asam urat paling banyak pada rentang usia 51-60 sebanyak 13 orang (72,2%). dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I responden yang mengalami asam urat paling banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 14 orang (77,8%). Sedangkan, pada kelompok II responden yang mengalami asam urat paling banyak terjadi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 12 orang (66,7%). dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I responden yang mengalami asam urat paling banyak terjadi pada tingkat pendidikan SMP sebanyak 5 orang (27,8%), pada kelompok II responden yang mengalami asam urat paling banyak terjadi pada tingkat pendidikan SMA sebanyak 7 orang (38,9). dapat disimpulkan bahwa pada kelompok I, responden yang mengalami asam urat paling banyak terjadi pada buruh tani sebanyak 9 orang (50,0%). Sedangkan, pada kelompok II responden yang mengalami asam urat paling banyak terjadi pada buruh tani sebanyak 8 orang (44,4%). dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kadar asam urat sebelum diberikan diet *avoid*, *limit* dan *encourage* adalah 7,36 mg/dL dan setelah dilakukan diet *avoid*, *limit* dan *encourage* adalah 5,13 mg/dL .nilai tengah kadar asam urat sebelum diberikan diet *avoid*, *limit* dan *encourage* adalah 7,40 dan nilai tengah sesudah diberikan diet *avoid*, *limit* dan *encourage* adalah 5,15. nilai yang sering muncul sebelum diet *avoid*, *limit* dan *encourage* adalah 8 dan nilai yang sering muncul sesudah diet *avoid*, *limit* dan *encourage* adalah 5. dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kadar asam urat sebelum diet kontrol adalah 7,17 mg/dL dan setelah diet kontrol adalah 7,37 mg/dL .nilai tengah kadar asam urat sebelum diet kontrol adalah 7,20 dan nilai tengah sesudah diet kontrol adalah 7,55. nilai yang sering muncul sebelum diet kontrol adalah 7 dan nilai yang sering muncul sesudah diet kontrol adalah 8.

Tabel 2. Hasil uji T berpasangan dari hasil pengukuran kadar asa urat sebelum dan sesudah dilakukan diet *avoid*, *limit* dan *encourage* pada lansia di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajaraan Probolinggo
Paired Samples Test

	Rerata	Selisih	IK95%	Nilai p
Kadar asam urat pre	7,36	2,228	2,026 – 2,429	0,000
Kadar asam urat post	5,13			

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Mei 2025

Berdasarkan table 2 diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistik yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji T berpasangan Pada pengukuran kadar asam urat pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan diet *avoid, limit dan encourage* di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajaraan Probolinggo dengan jumlah 18 responden, menunjukkan bahwa nilai p value sebesar 0,000 sehingga $p \text{ value} \leq 0,05$. Dari hasil Analisa tersebut dapat disimpulkan H1 diterima artinya ada Pengaruh diet *avoid, limit dan encourage* terhadap kadar asam urat di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajaraan Probolinggo

Tabel 3. Hasil uji T berpasangan dari hasil pengukuran kadar asa urat sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol pada lansia di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajaraan Probolinggo

Paired Samples Test				
	Rerata	Selisih	IK95%	Nilai p
Kadar asam urat pre	7,17	-0,206	-0,400 - -0,011	0,039
Kadar asam urat post	7,37			

Sumber : Data Primer Penelitian Bulan Mei 2025

Berdasarkan table 3 diatas menunjukkan bahwa hasil uji statistik yang dilakukan peneliti dengan menggunakan uji T berpasangan Pada pengukuran kadar asam urat pada lansia sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajaraan Probolinggo dengan jumlah 18 responden, menunjukkan bahwa nilai p value sebesar 0,039 sehingga $p \text{ value} \leq 0,05$. Dari hasil Analisa tersebut dapat disimpulkan H1 diterima artinya ada Pengaruh diet kontrol terhadap kadar asam urat di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajaraan Probolinggo

PEMBAHASAN

Identifikasi kadar asam urat sebelum dan sesudah pada kelompok diet *avoid, limit dan encourage*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 09 Mei sampai 23 Mei 2025 di dapatkan data yang bersedia menjadi responden sebanyak 36 responden, terbagi menjadi 2 kelompok antara lain 18 responden kelompok, diet *avoid, limit dan encourage* dan 18 responden kelompok kontrol.

Pada tabel 1 bab 5 menunjukkan bahwa nilai rata-rata kadar asam urat pre-test diet *avoid, limit dan encourage* kelompok 1 adalah sebesar 7,36 mg/dL. Karena responden sering mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi seperti jeroan sapi kacang-kacangan dan gorengan dan setelah dilakukan diet *avoid, limit dan encourage* nilai rata-rata kadar asam urat post-test sebesar 5,13 mg/dL responden mengurangi, membatasi makanan yang mengandung purin tinggi dan menganjurkan makanan yang rendah purin sehingga mengalami penurunan kadar asam urat setelah dilakukan intervensi diet *avoid, limit dan encourage*. Nilai tengah kadar asam urat sebelum diberikan diet *avoid, limit dan encourage* adalah 7,40 mg/dL dan nilai tengah sesudah diberikan diet *avoid, limit dan encourage* 5,15

mg/dL. Nilai yang sering muncul sebelum diet avoid, limit dan encourage adalah 8 dan nilai yang muncul sesudah diet avoid, limit dan encourage adalah 5.

Asam urat (gout) adalah kondisi peradangan sendi akut yang terjadi ketika kadar asam urat (urate) dalam darah tinggi (hiperurisemia), menyebabkan kristal monosodium urat mengendap di persendian (Atina, 2021). Lansia seringkali mengeluh nyeri pada bagian persendian, baik nyeri yang terjadi pada pergelangan tangan hingga jari-jari tangan, dan terjadi pada bagian pergelangan kaki hingga jari-jari kaki. Nyeri yang dirasakan diakibatkan oleh adanya peningkatan kadar asam urat dan disebut dengan penyakit Gout Arthritis (Fahri et al., 2022).

Faktor risiko yang mempengaruhi kadar asam urat digolongkan menjadi 2 faktor, yaitu faktor risiko yang tidak bisa di kontrol dan faktor risiko yang bisa di kontrol. Faktor yang tidak bisa dikontrol adalah umur, jenis kelamin dan genetik. Faktor yang bisa dikontrol adalah konsumsi alkohol berlebih, IMT, asupan purin berlebih dan obat-obatan (Mulyani, 2022). Dalam penelitian ini terapi non-farmakologi memiliki peran penting bagi individu yang mengalami asam urat dan menjadi konsep keperawatan komplementer untuk penurunan kadar asam urat bagi penderita gout arthritis melalui penggunaan penatalaksanaan dengan penerapan non-farmakologi. Terapi ini yaitu diet avoid, limit dan encourage telah menjadi salah satu terapi alternatif yang banyak diminati. Diet avoid, limit dan encourage memberikan manfaat bagi responden seperti dapat menurunkan kadar asam urat, mengurangi frekuensi dan intensitas nyeri sendi, mencegah komplikasi jangka panjang, dan meningkatkan kualitas hidup responden (Rakasiswi & Dermawan, 2023).

Menurut pendapat peneliti mengatakan bahwa sebelum diberikannya terapi diet avoid, limit dan encourage responden yang berada di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo rata-rata penderita gout arthritis banyak yang mengalami tekanan kadar asam urat meningkat. Sehingga peneliti berasumsi untuk memberikan diet avoid, limit dan encourage untuk memudahkan penderita gout arthritis untuk menurunkan tekanan kadar asam urat.

Identifikasi kadar asam urat sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kadar asam urat sebelum diet kontrol adalah 7,17 mg/dL karena responden sering mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi seperti jeroan sapi kacang - kacangan dan gorengan setelah diet kontrol adalah 7,37 mg/dL karna responden tidak mengontrol makanannya sehingga mengalami kenaikan kadar asam urat .nilai tengah kadar asam urat sebelum diet kontrol adalah 7,20 dan nilai tengah sesudah diet kontrol adalah 7,55.nilai yang sering muncul sebelum diet kontrol adalah 7 dan nilai yang sering muncul sesudah diet kontrol adalah 8.

Ada beberapa faktor penyebab terjadinya nilai kadar asam urat menurun pada kelompok kontrol ini diantaranya yaitu : perubahan pola makan, responden bisa saja tanpa disengaja mengurangi konsumsi makanan tinggi purin, meningkatkan konsumsi air putih sehingga dapat memperlancar pembuangan asam urat melalui urin. Aktivitas fisik atau gaya hidup, meningkatkan aktivitas fisik seperti berkebun, jalan kaki, dll yang membantu metabolisme tubuh, menghindari minuman manis yang dapat meningkatkan asam urat dan fluktuasi alami tubuh.

Gout atau yang sering dikenal dengan istilah asam urat adalah peradangan persendian yang disebabkan oleh tingginya kadar asam urat dalam tubuh (hiperseemia), sehingga terakumulasinya endapan kristal monosodium urat yang terkumpul dalam persendian, hal itu terjadi karena tubuh mengalami gangguan metabolisme purin. Asam urat atau gout adalah produk metabolisme yang normal dari hasil pencernaan protein atau hasil uraian purin yang seharusnya dibuang lewat urin,tinja, atau keringat. Penyakit asam urat merupakan penyakit pada sendi karena kadar asam urat yang tinggi dalam darah. Dikatakan hiperserumia jika

kadar asam urat pada pria >7 mg% dan pada wanita $>5,6$ mg% (Rakasiswi & Dermawan, 2023).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kadar asam urat diantaranya yaitu keturunan (genetik) karena orang dengan riwayat keluarga menderita penyakit asam urat memiliki risiko lebih besar untuk terkena penyakit asam urat. Meskipun dengan demikian, faktor keturunan bukan satu-satunya penentu, jenis kelamin karena jenis kelamin berpengaruh pada kadar asam urat karena pengaruh hormon estrogen, usia karena proses penuaan akan mengakibatkan gangguan dalam pembentukan enzim urikase yang mengoksidasi asam urat menjadi alotonin yang mudah dibuang, obesitas karena orang yang mengalami obesitas mempunyai kecenderungan lebih tinggi terkena penyakit asam urat, mengkonsumsi makanan tinggi purin karena banyaknya makanan tinggi purin yang dikonsumsi akan memperbesar risiko terkena asam urat pada kaum wanita lanjut usia yang daya imunitasnya sudah menurun akibat hormon estrogen yang tidak diproduksi lagi serta menurunnya daya metabolisme tubuh yang akan semakin memperbesar risiko terjadinya penyakit asam urat (Silpiyani et al., 2023).

Menurut pendapat peneliti responden yang menderita asam urat di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo sesudah melakukan diet kontrol penderita asam urat kebanyakan nilai tekanan kadar asam urat rata-rata sama seperti awal sebelum dilakukan diet kontrol dan ada beberapa responden yang nilai kadar asam uratnya meningkat. Dengan dilakukannya diet kontrol ini dapat membuktikan bahwa tidak ada penurunan nilai kadar asam urat secara signifikan dari hasil nilai rata-rata sesudah diet kontrol lebih besar dibandingkan sebelum diet kontrol.

Efektivitas diet avoid, limit dan encourage terhadap kadar asam urat sebelum dan sesudah di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo

Hasil Uji Statistik menggunakan Uji paired samples test Pada pengukuran kadar asam urat pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan terapi diet avoid, limit dan encourage di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo dengan jumlah 18 responden, menunjukkan bahwa nilai P Value sebesar 0,000 sehingga $p\text{ value} \leq 0,05$. Dari hasil Analisa tersebut dapat disimpulkan H_1 diterima artinya ada Pengaruh diet avoid, limit dan encourage terhadap penurunan kadar asam urat di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajarakan Kabupaten Probolinggo.

Gout Arthritis adalah penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya asam urat di dalam darah. Kadar asam urat yang tinggi di dalam darah melebihi batas normal menyebabkan penumpukan gout arthritis di dalam persendian dan organ tubuh lainnya. Penumpukan gout arthritis inilah yang membuat sendi sakit, nyeri, dan meradang (Ananda muhamad, 2022). Sebelum dilakukan diet avoid, limit dan encourage responden sering mengkonsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan sapi, kacang kacangan dan gorengan dan tidak melakukan kegiatan olah raga sehingga masyarakat cenderung mengabaikan konsumsi purin tinggi meskipun mengetahui resiko yang akan terjadi.

Pengaruh diet avoid, limit dan encourage terhadap penderita asam urat adalah dapat menurunkan kadar asam urat mengurangi konsumsi tinggi purin dapat menghambat produksi asam urat, mencegah serangan akut gout diet ini juga dapat mengurangi frekuensi dan keparahan nyeri sendi, dan meningkatkan kualitas hidup diet terstruktur ini dapat membuat pasien lebih sadar akan pola makan, mencegah komplikasi seperti hipertensi dan penyakit ginjal kronis.

Berdasarkan pendapat peneliti menyatakan bahwa pengobatan asam urat dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan farmakologis dan non farmakologis diet avoid, limit dan encourage yang dapat direkomendasikan untuk penderita asam urat dimana diet avoid, limit dan encourage yang bermanfaat untuk membantu mengurangi kadar asam urat setelah

diberikan diet avoid, limit dan encourage. Berdasarkan asumsi peneliti setelah diberikan diet avoid, limit dan encourage selama 3 kali selama 3 minggu sangat efektif sehingga responden mengalami penurunan tingkat kadar asam urat. Penurunan nilai kadar asam urat pre dan post test pada kelompok diet avoid, limit dan encourage bervariasi. Hasil kadar asam urat yang bervariasi dikarenakan ada perbedaan faktor usia dan faktor jenis kelamin. Peneliti melakukan diet avoid, limit dan encourage yang dilakukan 3 kali selama 3 minggu sesuai dengan SOP.

Efektivitas diet kontrol (tanpa perlakuan) terhadap kadar asam urat sebelum dan sesudah di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo

Hasil Uji Statistik menggunakan Uji paired samples test Pada pengukuran kadar asam urat pada lansia sebelum dan sesudah diet kontrol di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo dengan jumlah 18 responden, menunjukkan bahwa nilai P Value sebesar 0,039 sehingga $p \text{ value} \leq 0,05$. Dari hasil Analisa tersebut dapat disimpulkan H_1 diterima artinya ada Pengaruh negatif pada diet kontrol terhadap kadar asam urat di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo.

Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh. Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia seperti rasa linu-linu di daerah persendian dan sering disertai timbulnya rasa nyeri yang sangat bagi penderitanya, disebabkan oleh penumpukan kristal di daerah persendian tersebut akibat tingginya kadar asam urat dalam darah seseorang, diet pada kelompok kontrol adalah responden yang diizinkan makan seperti biasa sesuai kebiasaan sehari-hari, tanpa diet rendah purin atau strategi avoid, limit, encourage (Shiyama, 2022).

Menurut pendapat peneliti diet kontrol dinilai kurang efektif dalam menurunkan kadar asam urat. Hal ini disebabkan karena responden dibiarkan mengonsumsi makanan sesuai kebiasaan sehari-hari tanpa pembatasan atau edukasi gizi, sehingga asupan purin tinggi kemungkinan tetap berlangsung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Efektivitas jenis diet makanan menggunakan metode avoid, limit dan encourage terhadap penurunan kadar asam urat pada lansia penderita gout arthritis di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo” didapatkan kesimpulan sebagai berikut: Rata-rata nilai kadar asam urat pada kelompok intervensi sebelum diberikan diet avoid, limit dan encourage sebesar 7,36 mg/dL dan rata-rata sesudah diberikan diet avoid, limit dan encourage sebesar 5,13 mg/dL. Rata-rata nilai kadar asam urat pada kelompok diet kontrol sebesar 7,17 mg/dL dan rata-rata sesudah diberikan diet kontrol sebesar 7,37 mg/dL. Diet avoid, limit dan encourage lebih efektif dibandingkan dengan diet kontrol (tanpa perlakuan) dengan nilai $p \text{ value}$ 0,000 dengan 0,039.

SARAN

Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan disarankan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan referensi dalam proses belajar mengajar baik untuk kalangan mahasiswa, pendidikan sarjana maupun profesi mengenai intervensi untuk mengurangi kadar asam urat melalui intervensi diet avoid, limit dan encourage

Bagi Institusi Keperawatan

Bagi profesi keperawatan disarankan hasil penelitian ini dapat di implimentasikan dalam intervensi dan implementasi keperawatan sebagai salah satu pilihan intervensi untuk mengurangi kadar asam urat dengan intervensi diet avoid, limit dan encourage.

Bagi Lahan Penelitian

Bagi lahan penelitian disarankan hasil penelitian ini dapat diterapkan di lingkungan sekitar dengan dibentuknya kader yang membuat jadwal diet avoid, limit dan encourage sehingga dapat mengedukasikan dan melaksanakan secara rutin diet avoid, limit dan encourage pada lansia kepada masyarakat untuk mengurangi kadar asam urat dan untuk menambah kegiatan pada Posyandu Lansia di Desa Selogudig Wetan Kecamatan Pajajaran Kabupaten Probolinggo

Bagi Responden

Bagi responden penelitian disarankan dapat melakukan secara rutin dan dilaksanakan untuk jangka panjang tidak hanya di lakukan pada saat penelitian, untuk mengurangi kadar asam urat melalui diet avoid, limit dan encourage sehingga responden dapat merasakan manfaat dari intervensi ini.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk melakukan penelitian lebih di perhatikan lagi tentang struktur diet avoid, limit dan encourage yang harus tepat sesuai dengan SOP, mengidentifikasi jumlah air putih yang diminum berapa banyak perhari sehingga dapat menurunkan nilai kadar asam urat dan aktivitas fisik apa saja yang dapat menurunkan nilai kadar asam urat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, G., & Ristanto, H. (1818). Jurnal Bingkai Ekonomi. 1–15.
- Adriani, S., Firdausi, M., Wahyudi, D., Anggraeni, F., Sutrisno, G., Jannah, Z., & Nuryasin, M. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dan Konsumsi Air Asam Urat. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 41–49.
- Afif Amir Amrullah, Kareena Sari Fatimah, Nikita Puteri Nandy, Wulan Septiana, Siti Nurul Azizah, Nursalsabila Nursalsabila, Adzkia Hayyanal Alya, Dayini Batrisyia, & Nabiilah Salsa Zain. (2023). Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayang Jakarta Timur. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 162–175. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.317>
- Alini A., Meisyalla, L. N., & Novrika, B. (2022). Studi Kecemasan Remaja Terhadap No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) Di Sma Negeri 1 Kuantan Mudik Lubuk Jambi. *Jurnal Ners*, 6(2), 158–162. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- ANANDA MUHAMAD TRI UTAMA. (2022). No Title. 9, 356–363.
- Andala, S., Maisarah, E., Jufran, & Fitri, M. (2023). Edukasi Dan Konsultasi Diet Rendah Purin Pada Lansia Asam Urat Di Posyandu Seulanga. *Community Health Journal Muhammadiyah*, 1–4.
- Andi Mauliyana. (2020). Faktor Risiko Obesitas, Kebiasaan Olahraga Dan Asupan Purin Terhadap Kejadian Penyakit Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Putih Kabupaten Muna. *MIRACLE Journal Of Public Health*, 3(1), 95–105.

<https://doi.org/10.36566/mjph/vol3.iss1/143>

- Anwar syahadat, & Yulia Vera. (2020). Penyuluhan Tentang Pemanfaatan Tanaman Obat Herbal Untuk Penyakit Asam Urat di Desa Labuhan Labo. *Jurnal Education and Development*, 8(1), 424–427.
- Atika Putri, A., & Yelda Andespa. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Terompah Panjang terhadap Kemampuan Motorik Kasar pada Anak Usia 4-5 Tahun. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 4(2), 165–172. <http://dx.doi.org/10.24014/kjiece.v4i2.12506>
- Atina. (2021). Patofisiologi Asam Urat. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Badri, P. R. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Masyarakat Tentang Faktor Risiko Hiperurisemia. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 10(2). <https://doi.org/10.32502/sm.v10i2.2236>
- Banunaek, M. F. (2023). Tingkat Pembelajaran Mandiri Anggota Kelompok Tani Setetes Madu dalam Budidaya Tanaman Jagung Berdasarkan Konsep Heutagoigi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2241–2247. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/6168%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/6168/5157>
- Bellantika, D. M., & Widiyawati, A. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Anemia Gizi, Frekuensi Makan, Dan Lama Waktu Menstruasi Pada Mahasiswa Akuntansi Sektor Publik Angkatan 2018. *HARENA: Jurnal Gizi*, 2(1), 2774–7654.
- Dellfi, D., Vebrian, G., & Tangerang, S. Y. (2022). The Relationship of Community Knowledge Relationship with Covid-19 Prevention Behavior in Pakuhaji Village. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), 146–152.
- Diajeng Piningit Titis Afrita. (2023). Analisis Kepatuhan Penderita Asam Urat Terhadap Diet Rendah Purin Di Desa Batujaya Karawang. *Journal Of Social Science Research*, 4, 2923–2931.
- Erika Dwi Safitri, Dodik Hartono, & Achmad Kusyairi. (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*, 2(2), 215–231. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v2i2.1756>
- Erman, I., Ridwan, R., & Putri, R. D. (2021). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Merdeka Kota Palembang. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 232–239. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1006>
- Fahri, A., Iriani, R., & Natalia, F. (2022). Pelayanan Kesehatan Lansia Untuk Tingkat Nyeri Dengan Gout Arthritis. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Jakarta III*, 46–52.
- Fajri, C., Amelya, A., & Suworo, S. (2022). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Karyawan PT. Indonesia Applicad. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(1), 369–373. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i1.425>
- Firmansyah, D. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian : Literature Review General Sampling Techniques in Research Methodology : Literature Review. 1(2), 85–114.