

HUBUNGAN KONSUMSI MENGANDUNG TINGGI PURIN DENGAN PENYAKIT ASAM URAT DI DESA AIR PAOH KABUPATEN OKU TAHUN 2024

Apria Wilinda Sumantri

Dosen STIKes Al-Ma'arif Program DIII Keperawatan
apria.wilinda@yahoo.co.id

ABSTRACT

Gout is a disease characterized by sudden and repeated attacks accompanied by arthritis. Arthritis is very painful because high concentrations of uric acid in the blood (hyperuricemia) cause monosodium urate crystals to form and build up in the joints. In general, the aim of the research is to determine the relationship between high purine consumption and gout in Air Paoh Village, OKU Regency in 2024. This research is a study using a cross-sectional approach and quantitative correlational methods with a sample size of 50 people. The variables studied were presented in the form of a frequency table and analyzed for 50 respondents using a demographic data questionnaire, a questionnaire measuring high purine intake, and a questionnaire measuring uric acid levels for univariate and bivariate analysis. There were 22 respondents (64.7%) who often had high uric acid levels and high purine consumption, and 0 (0.0%) respondents who had high uric acid levels but almost no purine consumption. Purine intake is often high, and 16 (100.0%) respondents control their uric acid levels, but purine intake is rarely high. The chi-square test results show a p-value of 0.000. This means that there is a relationship between intake of foods rich in purine and gout in Air Pao Village, OKU Regency in 2024. The research conclusion is that there is a relationship between high purine intake and gout in Airpao Village, OKU Regency in 2024

Keywords : Consumption, Purines, Gout.

ABSTRAK

Asam urat adalah penyakit yang ditandai dengan serangan tiba-tiba dan berulang yang disertai radang sendi. Arthritis sangat menyakitkan karena konsentrasi asam urat yang tinggi dalam darah (hiperurisemia) menyebabkan kristal monosodium urat terbentuk dan menumpuk di persendian. Secara umum tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi tinggi purin dengan penyakit asam urat di Desa Air Paoh Kabupaten OKU pada tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan cross-sectional dan metode korelasional kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang. Variabel-variabel yang diteliti disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan dianalisis terhadap 50 responden dengan menggunakan kuesioner data demografi, kuesioner pengukuran asupan purin tinggi, dan kuesioner pengukuran kadar asam urat analisis univariat dan bivariat. Terdapat 22 responden (64,7%) yang sering memiliki kadar asam urat tinggi dan konsumsi purin tinggi, dan 0 (0,0%) responden yang memiliki kadar asam urat tinggi tetapi hampir tidak ada konsumsi purin. Asupan purin seringkali tinggi, dan 16 (100,0%) responden mengontrol kadar asam uratnya, namun asupan purin jarang yang tinggi. Hasil uji chi-square menunjukkan *p-value* sebesar 0,000. Artinya ada hubungan antara asupan makanan kaya purin dengan penyakit asam urat di Desa Air Paoh Kabupaten OKU pada tahun 2024. Kesimpulan penelitian terdapat hubungan antara asupan purin tinggi dengan penyakit asam urat di Desa Airpao Kabupaten OKU pada tahun 2024.

Kata Kunci : Asam Urat, Konsumsi Purin

PENDAHULUAN

Asam Urat adalah suatu penyakit yang ditandai dengan serangan mendadak, berulang, dan disertai dengan arthritis yang terasa sangat nyeri karena adanya endapan Kristal monosodium urat atau asam urat yang terkumpul di dalam sendi sebagai akibat dari tingginya kadar asam urat di dalam darah (hiperurisemia) (Iskandar, 2012).

Pola makan masyarakat yang tidak sehat dengan mengkonsumsi makanan berprotein tinggi, terutama protein hewani yang mengandung kadar purin tinggi menyebabkan kejadian hiperurisemia 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. Pola makan masyarakat yang tidak sehat dengan mengkonsumsi makanan berprotein tinggi, terutama protein hewani yang mengandung kadar purin tinggi menyebabkan kejadian hiperurisemia 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 hiperurisemia (Magdalena, Kundre, & Wowiling, 2019).

Menurut WHO asam urat adalah bagian dari metabolisme purin, namun apabila tidak berlangsung secara normal maka akan terjadi sebuah proses penumpukan kristal dari asam urat pada persendian yang bisa mengakibatkan rasa sakit yang cukup tinggi. Asam urat sudah ada pada tubuh kita dan bukan suatu penyakit, asal asam urat tersebut dalam nilai yang normal. Pada keadaan normal kadar asam urat serum pada laki-laki mulai meningkat setelah pubertas. Pada perempuan kadar asam urat tidak meningkat sampai setelah menopause karena estrogen meningkatkan ekskresi asam urat melalui ginjal. Setelah menopause, kadar urat serum meningkat seperti pada pria. Salah satu penyebab penyakit asam urat adalah pola makan yang tidak sehat (karmiatun & Zudaini, 2015).

Berdasarkan data Riskesdas 2018, mengungkapkan bahwa prevalensi penyakit Hiperurisemia di Indonesia adalah 11,9%. Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis nakes di Indonesia 11,9% dan berdasarkan

diagnosis atau gejala 24,7% (Riskesdas, 2018) (Budiono, Manampiring, & Bodhi, 2019) Data Dinas Kesehatan Ogan Komering Ulu tahun 2018 sebanyak 521 orang. Tahun 2019 585 orang. Tahun 2020 590 orang di diagnosa Asam urat.

Cara Mencegah Penumpukan asam urat adalah dengan cara menghindari makanan yang kaya purin, kurangi asupan minuman beralkohol, minum banyak air, minum susu dan jus jeruk, minum kopi, konsumsi buah ceri, seledri dan stroberi, multivitamin, turunkan berat badan dan minum Vitamin C. Pengaturan pola makan merupakan metode yang sangat efektif untuk jangka panjang guna mengurangi serangan gout (asam urat). Makanan yang kaya purin harus dihindari (karmiatun & Zudaini, 2015).

Penderita Asam Urat sering Tidak memperhatikan pola makan dan gaya hidup mereka dimana kebiasaan-kebiasaan keluarga seolah-olah menjadi rutinitas sehari-hari dengan mengkonsumsi makanan dengan tinggi Purin, seperti Sayur kangkung, jeroan dan Kacang-kacangan. Sehingga memicu Kadar Asam Urat Menjadi Meningkat.

Melihat dari faktor diatas maka penulis tertarik mengambil judul Karya Tulis Ilmiah yaitu Hubungan Konsumsi mengandung tinggi purin dengan penyakit asam urat di Desa Air Paoh Kabupaten OKU Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus – September 2024 di desa Air Paoh. Sampel pada penelitian ini sampel di dapat jumlah responden dengan kejadian asam urat ada 50 sampel di desa Air Paoh tahun 2024. Sampel diambil dengan metode Total Sampling. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independen adalah konsumsi tinggi purin dan variabel dependennya adalah asam urat. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner dan check list. Data yang terkumpul kemudian di sajikan dalam bentuk tabel dan selanjutnya dilakukan analisis dengan SPSS *Kai Kuadrat* dengan tingkat signifikan α 0,05.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Karakteristik Responden Berdasarkan Konsumsi Tinggi Purin

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Konsumsi Tinggi Purin di Wilayah desa Air Paoh tahun 2024

No	Konsumsi Tinggi Purin	Jumlah	Persentase
1	Sering	34	68,0%
2	Jarang	16	32,0%
Jumlah		50	100,0%

Berdasarkan tabe 5.1 di ketahui bahwa dari 50 responden di dapatkan responden dengan sering konsumsi tinggi purin sebanyak 34 (68,0%) responden, dan responden dengan jarang konsumsi tinggi purin sebanyak 16 (32,0%) responden.

Karakteristik Responden Berdasarkan Kadar Asam Urat

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Kadar Asam Urat di desa Air Paoh tahun 2024

No	Kadar asam urat	Jumlah	Persentase
1	Tinggi	22	44,0%
2	Terkontrol	28	56,0%
Jumlah		50	100,0%

Berdasarkan tabel 5.2 di ketahui bahwa dari 50 responden di dapatkan responden dengan kadar asam urat tinggi sebanyak 22 (44,0%) responden, dan responden dengan kadar asam urat terkontrol sebanyak 28 (56,0%) responden.

Analisa Bivariat

Hubungan Konsumsi Mengandung Tinggi Purin Dengan Penyakit Asam Urat

Tabel 5.3 Hubungan Konsumsi Mengandung Tinggi Purin Dengan Penyakit Asam Urat Di Wilayah desa Air Paoh Tahun 2024

No	Kadar Asam Urat	Konsumsi Tinggi Purin				Jumlah		P Value
		Sering		Jarang		F	%	
1	Tinggi	22	64,7	0	0,0	22	44,0	0,000
2	Terkontrol	12	35,3	16	100,0	28	56,0	
Jumlah		34	100,0	16	100,0	50	100	

*Chi Square

Dari hasil analisis tabel 5.3 di ketahui bahwa dari 50 responden didapatkan bahwa responden

yang memiliki kadar asam urat tinggi dengan sering konsumsi tinggi purin sebanyak 22 (64,7%) responden dan responden yang memiliki kadar asam urat tinggi dengan jarang konsumsi tinggi purin sebanyak 0 (0,0%) responden sedangkan responden yang memiliki kadar asam urat terkontrol dengan sering konsumsi tinggi purin sebanyak 12 (35,3%) resonden dan responden yang memiliki kadar asam urat terkontrol dengan jarang konsumsi tinggi purin sebanyak 16 (100,0%) resonden.

Hasil uji *chi square* di dapatkan p Value 0,000 artinya terdapat hubungan konsumsi mengandung tinggi purin dengan penyakit asam urat di desa Air Paoh tahun 2024.

PEMBAHASAN

Keterbatasan penelitian ini merupakan subjektif peneliti dalam menginterpretasikan informasi yang di peroleh dengan teknik kuisisioner. Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*, dimana data kedua variabel dikumpulkan dalam waktu yang sama atau dalam satu waktu (Dharma. 2011, h72). Adapun factor yang dapat mempengaruhi penelitian ini seperti : data demografi responden meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan. Hal tersebut akan berpengaruh terhadap informasi yang dikumpulkan ,selain itu juga informasi oleh responden kuisisioner yang mengandalkan daya ingat dan perasaanya sehingga bisa terjadi factor lupa.

Hasil analisis diketahui bahwa dari 50 responden didapatkan bahwa responden yang memiliki kadar asam urat tinggi dengan sering konsumsi tinggi purin sebanyak 22 (64,7%) responden dan responden yang memiliki kadar asam urat tinggi dengan jarang konsumsi tinggi purin sebanyak 0 (0,0%) responden sedangkan responden yang memiliki kadar asam urat terkontrol dengan sering konsumsi tinggi purin sebanyak 12 (35,3%) resonden dan responden yang memiliki kadar asam urat terkontrol dengan jarang konsumsi tinggi purin sebanyak 16 (100,0%) responden.

Hasil uji *chi square* di dapatkan p Value 0,000 artinya terdapat hubungan konsumsi mengandung tinggi purin dengan penyakit asam urat di wilayah desa air paoh Tahun 2024.

Berdasarkan penelitian Febriyanti, Nubadriyah, & Dewi, (2020) analisa hasil statistik (tabel 2) diketahui ada hubungan yang signifikan antara hubungan kemampuan pengaturan diet rendah purin dengan kadar asamurat pada lansia di Posyandu Lansia Desa Banjarsari Kecamatan Ngajum. Dari hasil analisa Spearman Rank

menunjukkan besarnya koefisien Spearman Rho yaitu 0,571 dengan signifikansi sebesar $0,019 < 0,05$, yang berarti bahwa terdapat korelasi positif yang semakin rendah konsumsi asupan makanan yang mengandung purin, maka akan semakin tinggi tingkat kejadian asam urat yang ditunjukkan dengan tidak normalnya kadar asam urat dalam darah. Ada hubungan makanan sumber purin dengan kadar asam urat yang kaya purin biasanya makanan bersumber protein hewani seperti daging, seafood, kambing, kacang-kacangan. (Suirakoa, 2012) dalam (Febriyanti et al., 2020).

Juliana (2018) peningkatan luar biasa untuk prevalensi asam urat yang sangat berkorelasi dengan perkembangan ekonomi seperti yang dituturkan oleh pola makan tinggi purin, gaya hidup seperti kurangnya aktifitas fisik seperti olah raga atau gerakan fisik akan menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan dan berlangsung jangka panjang maka semakin banyak asam laktat yang diproduksi, dan juga kelebihan berat badan dapat meningkatkan kadar asam urat dan juga bisa memberikan beban menahan yang berat pada sendi tubuh. Sebaiknya berpuasa dengan memilih makanan rendah kalori tanpa mengurangi konsumsi daging (tetap memakan daging belemak) juga dapat menaikkan kadar asam urat (Andry, 2009) dalam (Febriyanti et al., 2020).

Kemampuan pengaturan diet rendah purin sangat dibutuhkan dan harus ditingkatkan dalam penyakit kadar asam urat, karena untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan individu dan masyarakat, dan perlu adanya kesadaran pribadi serta dukungan keluarga untuk menentukan suatu sikap yang mengarah pada kebiasaan pola hidup yang sehat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa diet rendah purin memiliki hubungan dengan kadar asam urat (Damayanti, 2012) dalam (Febriyanti et al., 2020)

Simpulan dari Penelitian ini Kemampuan pengaturan konsumsi rendah purin dapat dilakukan dengan pengenalan mengenai membatasi makanan tinggi purin, mengurangi makanan tinggi lemak, mempertahankan berat badan ideal, olah raga secara teratur, minum air putih yang cukup setiap hari, serta tidur yang cukup (6-8 jam/hari) yang diberikan kepada Masyarakat. Hasil penelitian dan pembahasan tentang 50 responden didapatkan bahwa responden yang memiliki kadar asam urat tinggi dengan sering konsumsi tinggi purin sebanyak 22 (64,7%) responden dan responden yang memiliki kadar asam urat tinggi dengan jarang konsumsi tinggi purin sebanyak 0 (0,0%) responden sedangkan responden yang memiliki kadar asam urat terkontrol dengan sering konsumsi

tinggi purin sebanyak 12 (35,3%) responden dan responden yang memiliki kadar asam urat terkontrol dengan jarang konsumsi tinggi purin sebanyak 16 (100,0%) responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Baiklah Terima kasih untuk orang-orang yang sudah membantu dan mendukung di penelitian dan pembuatan jurnal kesehatan Hubungan Konsumsi Mengandung Tinggi Purin dengan Penyakit Asam Urat di Desa Air Paoh Kabupaten OKU tahun 2024.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Distribusi Frekuensi Responden Konsumsi Tinggi Purin di Wilayah Desa Air Paoh tahun 2024 diketahui bahwa dari 50 responden di dapatkan responden dengan sering konsumsi tinggi purin sebanyak 34 (68,0%) responden, dan responden dengan jarang konsumsi tinggi purin sebanyak 16 (32,0%) responden.

Distribusi Frekuensi Responden Kadar Asam Urat di Wilayah Desa Air Paoh tahun 2024 bahwa dari 50 responden di dapatkan responden dengan kadar asam urat tinggi sebanyak 22 (44,0%) responden, dan responden dengan kadar asam urat terkontrol sebanyak 28 (56,0%) responden.

Hasil uji chi square di dapatkan p Value 0,000 artinya terdapat hubungan konsumsi mengandung tinggi purin dengan penyakit asam urat di wilayah Desa Air Paoh tahun 2024.

SARAN

Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan Kemampuan untuk mengatur kesehatan dan meningkatkan kesadaran untuk dapat patuh dalam pengontrolan kadar asam urat di Desa Air Paoh.

Diharapkan dapat meningkatkan kualitas dan pendidikan yang berbeda dan lebih mendalam dan jelas serta dengan rinci untuk mempermudah penelitian selanjutnya dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (eds revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Artinawati, S. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. In Jakarta: InMedia. <https://doi.org/10.1109/HPCA.2005.33> Diakses pada tanggal 17 Agustus 2024.

- Astuti., dan Tjahjono. (2014). Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat (Gout) Pada Laki-Laki Dewasa. *Jurnal Portal Garuda*. Vol 5 Hal 99-100 <https://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/313456> Diakses pada tanggal 16 Agustus 2024.
- Baliwati, Y. F, dkk. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya
- Braunwald, F. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-Noc*. Jogjakarta: MediAction.
- Chairuddin. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-Noc*. Jogjakarta: MediAction.
- Damayanti, D. (2012). *Mencegah Dan Mengobati Asam Urat*. Yogyakarta: Araska
- Dharma, Kelana, K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta Timur: Trans Info Media.
- Diantari, E. (2012). Pengaruh Asupan Purin Dan Cairan Terhadap Kadar Asam Urat Pada Wanita Usia 50-60 Tahun. *Fakultas Kedokteran universitas Diponegoro*. Vol 4 Hal 74 <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/2095> Diakses pada tanggal 16 Agustus 2024.
- Febriyanti, T., Nubadiyah, W. D., & Dewi, N. L. D. A. S. (2020). Hubungan Kemampuan Pengaturan Diet Rendah Purin Dengan Kadar Asam Urat. *Jurnal Ners LENTERA*, Vol. 8, No. http://journal.wima.ac.id/index.php/NER_S/article/view/2458 Diakses pada tanggal 18 Agustus 2024.
- Fitriana, R. (2015). *Cara Cepat Usir Asam Urat*. Yogyakarta: Medika.
- Hidayat, A. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Heliana, E. (2013). *Penyakit Asam Urat Kandas Berkat Herbal*. Jakarta Selatan : Fmedia
- Indriawan. (2019). *Penyakit Asam urat /Gout*. *Unikom.ac.id*. Vol 7 Hal 69
- Kusumayanti, G.A. Dewi, Wiardani, Ni. Komang, & Sri Sugiani, Pande. Putu. (2014). Diet Mencegah dan Mengatasi Gangguan Asam Urat. *Jurnal Ilmu Gizi*, 5 (1), 69-78. <http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/wp-content/uploads/2017/12/kusumayanti-JIG-Vol-5-No-1-Feb-2014.pdf> Diakses pada tanggal 16 Agustus 2024.
- Martsiningsih, M. A., & Otnel, D. (2016). Gambaran Kadar Asam Urat Darah Metode Basah (Uricase-PAP) Pada Sampel Serum dan Plasma Edta. *Jurnal Teknologi Laboratorium*, Vol.5, No.(ISSN: 2338 – 5634 (print). <https://www.teknolabjournal.com/index.php/Jtl/article/view/72> Diakses pada tanggal 17 Agustus 2024.
- Misnadiarly. (2007) *Rematik : asam urat – Hiperurisemia, Arthritis Gout*, Edisi 1. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (eds revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurrarif, a. h., & Kusuma, h. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa medis dan Nanda Nic-Noc*. jogjakarta: Mediaction Publishing Jogjakarta.
- Sugiyono. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: ALF.