

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TERJADINYA PENYAKIT GOUT (ASAM URAT) DI DESA LIMRAN KELURAHAN PANTOLOAN BOYA KECAMATAN TAWELI

Nurhayati*

*STIKes Widya Nusantara Palu

ABSTRAK

Penyakit gout (asam urat) merupakan penyakit yang disebabkan oleh tumpukan kristal asam urat pada jaringan, terutama pada jaringan sendi. Gout berhubungan erat dengan gangguan metabolisme purin yang memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia), yaitu jika kadar asam urat dalam darah lebih dari 7,5 mg/dl. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah pola makan yang salah dimana banyak mengonsumsi makanan tinggi purin. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan terjadinya penyakit gout di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain cross sectional. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 orang dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Analisis data menggunakan uji chi-square dengan variabel independen pola makan dan variabel dependen terjadinya penyakit gout. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 91,1% dan pola makan yang baik sebanyak 8,8%. Hasil uji chi square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan pola makan dengan terjadinya penyakit gout (asam urat) di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diharapkan kepada seluruh masyarakat agar mengurangi makan tinggi purin yang bisa memicu terjadinya asam urat.

Kata kunci : Pola makan, asam urat, gout

ABSTRACT

Gout is a disease caused by agglomeration of uric acid crystals on system particularly on joint system. Gout is closely related to disorders of purine metabolism which triggers an increase of hyperuricemia if the uric acid level in the blood is more than 7,5 mg/dl. One of the factor affects is wrong eating pattern which consume high-purine diet. The purpose of this study was to determine the correlation between eating patterns with the occurrence of gout in Limran Village, Pantoloan Boya Village, Tawaeli Subdistrict. This type of research was analytical research with cross sectional design. The number of samples were 34 people with purposive sampling technique. Data analyzed by chi square test with an independent variable was eating pattern and dependent variable was the occurrence of gout. The results showed that respondent who had a poor diet was 91.1% and a good diet was 8.8%. The results of the chi square test obtained a value of $p = 0,000$ ($p \text{ value} < 0,05$). The conclusion of this study there was a correlation between eating patterns with the occurrence of gout in Limran Village, Pantoloan Village, Boya, Tawaeli Subdistrict. Based on the result of this study it is expected that the whole communities can reduce eating high purine which can trigger gout.

Keywords : Eating pattern, uric acid, gout

PENDAHULUAN

Penyakit asam urat adalah arthritis yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal pada persendian, akibat tingginya kadar asam urat di dalam tubuh. Sendi-sendi yang di serang terutama adalah jari-jari kaki,

dengkul, tumit, pergelangan tangan, jari tangan dan siku. Selain nyeri, penyakit asam urat juga dapat membuat persendian membengkak, meradang, panas dan kaku sehingga penderita tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya dan penderita tidak dapat

berobat di arenakan ekonomi yang kurang. (Yolianingsih, 2010)

Badan kesehatan Dunia *World Health Organization (WHO)* mengemukakan sejak enam tahun lalu memperkirakan bahwa beberapa ratus juta orang telah menderita penyakit sendi (asam urat), dan angka tersebut diperkirakan akan meningkat tajam pada tahun 2012 (Achmad, 2008)

Badan kesehatan dunia WHO menyatakan penderita asam urat pada tahun 2004 diperkirakan mencapai 230 juta. Prevalensi asam urat di dunia sangat bervariasi dan penelitian epidemiologi menunjukkan peningkatan kejadian asam urat, terutama di negara-negara maju, karena di negara maju mereka mengonsumsi makanan yang berlemak dan mengandung kadar *purin* tinggi (Achmad, 2008)

Asam urat sudah dikenal sejak 2000 tahun yang lalu dan menjadi salah satu penyakit tertua yang dikenal manusia. Berdasarkan data asam urat di dunia sebanyak 47.150 jiwa orang di dunia menderita asam urat dan kejadian asam urat terus meningkat pada tahun 2005. Jumlah penderita asam urat bertambah banyak dari tahun 2004 dan menyerang pada usia pertengahan 40-59 tahun (WHO, 2004)

WHO Mengemukakan *Hiperurisemia* terjadi pada 5-30% populasi umum dan prevalensi dapat

lebih tinggi pada beberapa kelompok etnik tertentu. Prevalensi *gout* belakangan ini menunjukkan peningkatan di seluruh dunia, diduga karena peningkatan prevalensi dan penggunaan obat-obatan. Kejadian *gout* bervariasi antara 0,16-1,36%, sedangkan menurut data yang ditemukan oleh Johnstone (2005) prevalensi *gout* bervariasi dari 0,2% di Eropa dan Amerika Serikat sampai 10% pada laki-laki dewasa pada populasi Mario di Selandia Baru.

Prevalensi nasional penyakit sendi adalah 30,3% (bersasarkan diangnosis tenaga kesehatan dan gejala). Sebanyak 11 provinsi mempunyai prevalensi penyakit sendi diatas persentase nasional, yaitu Nanggroe Aceh Darussalam, Sumatera Barat, Bengkulu, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, Bali, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, Kalimantan Selatan dan Papua Barat (Risksedas, 2007). Menurut Riskesdas tahun 2013, prevalensi penyakit *gout* berdasarkan diagnosa tenaga kesehatan di indonesia 11,9% dan berdasarakan diagnosis atau gejala 24,7% jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tertinggi pada umur ≥ 75 tahun (54,8%). Penderita wanita juga lebih banyak (27,5%) dibandingkan dengan pria (21,8%) (Risksedas, 2013).

Choi dkk (1986) yang dikutip oleh Andry dkk (2009) melakukan penelitian tentang *gout* pada populasi tenaga kesehatan laki-laki di Amerika Serikat, yang meliputi dokter gigi, optometris, osteopath, ahli farmasi, podiatrist, Dan dokter hewan. Populasi tersebut berusia antara 40 sampai 75 tahun. Mereka menemukan peningkatan risiko *gout* ketika responden mengonsumsi daging atau *seafood* dalam jumlah banyak (Andry dkk, 2009).

Karamer dan Curhan (2002); Wallace dkk (2004) yang dikutip oleh Andry dkk (2009) bukti yang mendukung bahwa faktor makanan, termasuk konsumsi alkohol dan makanan tinggi purin seperti *seafood* dan daging dapat meningkatkan risiko *gout* (Choi dkk, 2005). Dalam penelitian ini didapatkan bahwa penderita *gout* yang lebih tinggi adalah laki-laki dibandingkan peserta perempuan (Andry dkk, 2009).

Asam urat merupakan hasil metabolisme di dalam tubuh yang kadarnya tidak boleh berlebihan, setiap orang memiliki asam urat di dalam tubuhnya, karena setiap metabolisme normal akan di hasikan asam urat sedangkan pemicunya adalah faktor makanan dan senyawa lain yang banyak mengandung purin. Purin ditemukan pada semua makanan yang mengandung

protein. Sangatlah tidak mungkin untuk menyingkirkan semua makanan yang mengandung protein. Diet rendah purin juga membatasi lemak, karena lemak cenderung membatasi pengeluaran asam urat. Apabila penderita asam urat tidak melakukan diet rendah purin, maka akan terjadi penumpukan kristal asam urat pada sendi bahkan bisa pada ginjal yang dapat menyebabkan batu ginjal (Damayanti, 2012).

Data dari provinsi Sulawesi tengah khususnya di kota Palu, menunjukkan kecenderungan prevalensi penyakit sendi/otot berdasarkan wawancara tahun 2013 sebanyak (24,7%) lebih rendah dibanding tahun 2007 sebanyak (30,3%). Kecenderungan penurunan prevalensi diasumsikan kemungkinan perilaku penduduk yang sudah lebih baik, seperti berolahraga dan mengatur pola makan terkait makanan tinggi zat purin.

Data yang didapatkan dari puskesmas Pantoloan Boya pada tahun 2016 sebanyak 50 orang, sedangkan pada tahun 2017 sebanyak 61 orang, dan pada tahun 2018 data yang di dapatkan dari hasil kegiatan harian pada saat KKN berjumlah 81 orang di desa limbran Pantoloan Boya Kecamatan Taweli. Hasil data asam urat yang didapatkan di tempat KKN (kuliya kerja nyata) di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya ini diharapkan

masyarakat yang memiliki penyakit asam urat dapat berkurang dengan adanya pengambilan masalah hubungan pola makan dengan penyakit *gout* (asam urat).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan jenis penelitian *analitik* dengan desain *cross sectional*, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari korelasi antara variabel bebas dan terikat dengan cara pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (Notoatmodjo, 2012).

Maksud penelitian ini untuk memberikan gambaran hubungan pola makan dengan penyakit *gout* (asam urat) di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli.

Penelitian ini dilakukan di desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli pada tanggal 13 sampai dengan 25 Agustus tahun 2017. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi tidak sedang mengonsumsi obat *gout*.

Data dianalisis menggunakan uji *chi square* pada taraf kemaknaan 5% dengan menggunakan bantuan *software* statistik.

HASIL

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pekerjaan dan pendidikan di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli.

Usia	n	%
40-45	6	17,6
46-50	12	35,2
51-55	8	27,2
56-60	6	17,6
61-65	2	5,8
Jenis kelamin		
Perempuan	16	47,0
Laki-laki	18	52,9
Pekerjaan		
IRT	14	41,1
Petani	8	23,5
Buruh tani	7	20,5
Wiraswasta	4	11,7
Pegawai	1	2,9
Pendidikan		
SD	22	64,7
SMP	6	17,6
SMA	1	2,9
Tidak sekolah	5	14,7
jumlah	34	100

Sumber : Data primer 2017

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat dilihat 34 responden berdasarkan umur, jenis kelamin, pekerjaan dan pendidikan dan umur yang paling banyak adalah umur dari 46-50 sebanyak 12 orang (35,2%) dan yang paling sedikit adalah umur 40-45 sebanyak 6 orang (17,6%) dan umur 61-65 orang (17,6%) berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah jenis kelamin laki-laki sebanyak 18 orang (52,9%) dan yang paling sedikit adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 16

orang (47,0%), berdasarkan pekerjaan yang paling banyak adalah IRT sebanyak 14 orang (41,1%) dan yang paling sedikit adalah pengawai sebanyak 1 orang (2,9%), berdasarkan pendidikan yang paling banyak adalah SD sebanyak 22 orang (64,7%) dan yang paling sedikit pendidikan SMA sebanyak 1 orang (2,9%) didikan yang paling sedikit adalah SMA sebanyak 1 (2,9%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi pola makan dengan terjadinya penyakit *gout* (asam urat) di Desa Limran Kkelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli.

Pola makan	n	%
Baik	3	8,8
Kurang baik	31	91,1
Jumlah	34	100

Sumber : data primer 2017

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat di lihat 34 responden pola makan yang paling banyak adalah pola makan kurang baik 31 orang (91,1%) dan paling sedikit adalah pola makan baik sebanyak 3 orang (8,8%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi terjadinya penyakit *gout* (asam urat) di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli.

Asam urat	N	%
Menderita	31	91,1
Tidak	3	8,8
Jumlah	34	100

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan Tabel 3 di atas dapat di lihat 34 responden *gout* (asam urat) yang paling banyak adalah menderita sebanyak 31 orang (99,1%) dan yang paling sedikit adalah tidak menderita sebanyak 3 orang (8,8%).

Tabel 4 Hubungan pola makan dengan terjadinya penyakit *gout* (asam urat) di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli (uji *chi-square*)

pola makan	Asam urat		Total	p Value	
	menderita	Tidak menderita			
	n	%	n	%	
Baik	0	0,0	3	9	0,000
Kurang baik	31	91	0	0,0	
Total	31	91	3	9	

Sumber : data primer 2017

Berdasarkan Tabel 4 uji *chi-square* di atas menunjukkan bahwa pola makan yang baik yaitu 3 responden (9%), yang pola makan kurang baik 31 responden (91%), yang tidak menderita asam urat yaitu 3 responden (9%), yang menderita asam urat yaitu 31 responden (91%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai p Value 0,000. Berdasarkan kriteria penerimaan hipotesis dengan nilai p Value $\leq 0,05$ maka H_a di tolak yang artinya ada hubungan pola makan dengan terjadinya penyakit *gout* (asam urat) di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli.

PEMBAHASAN

Hubungan pola makan dengan terjadinya penyakit gout (asam urat) di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli

Berdasarkan hasil tabel distribusi frekuensi pola makan dengan terjadinya penyakit gout (asam urat) di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli dari 34 responden di dapatkan 3 responden (9%) yang pola makan baik dan tidak menderita penyakit *gout* (asam urat), 31 responden (91%) dengan pola makan tidak baik dan menderita penyakit *gout* (asam urat). Dari hasil tabulasi data didapatkan 3 responden yang pola makannya baik maka tidak terjadi penyakit gout (asam urat), dan di dapatkan 31 responden yang pola makannya tidak baik maka terdapat penyakit gout (asam urat)

Pola makan dengan konsumsi makanan yang tinggi protein, dalam hal ini misalnya ikan laut merupakan pemicu kejadian penyakit *gout* di negara Jepang. Pola makan sangat menentukan kesehatan seseorang. Jika pola makan benar, kesehatan terjaga, sebaliknya jika pola makan tidak benar besar kemungkinan kita akan terkena berbagai penyakit. Ada pepatah mengatakan bahwa kesehatan manusia terletak pada perut (Fauziyah, 2013). Bila perut di jejal dengan makanan yang mengandung sampah, racun maupun

zat-zat yang sangat membahayakan tubuh (Ramayulis, 2008).

Ada peningkatan luar biasa untuk prevalensi *gout* (asam urat), yang sangat berkorelasi dengan perkembangan ekonomi seperti yang dituturkan oleh pola makan dan gaya hidup. Penyakit *pirai* (*gout*) atau *arthritis* (*gout*) adalah penyakit yang di sebabkan oleh tumpukan asam urat/kristal pada jaringan, terutama pada jaringan sendi. *Gout* berhubungan erat dengan gangguan metabolisme purin yang mmicu peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia) (Junaidi, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai p sebesar 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat di simpulkan bahwa ada hubungan pola makan dengan terjadinya penyakit gout (asam urat) di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli. Hal ini sejalan dengan penelitian Ida Untari dan TitinWijayanti berdasarkan uji statistik dengan uji hipotesis dengan *kendala tau* diperoleh nilai korelasi 0,483 menunjukkan hubungan yang cukup signifikan dan nilai p sebesar 0,049 maka dapat disimpulkan ada hubungan yang cukup signifikan antara pola makan dengan penyakit *gout* di dusun Pondok Kecamatan Mantingan Sragen. Hubungan positif bermakna, semakin sering seseorang mengonsumsi makan

yang mengandung tinggi purin semakin tinggi pula kadar asam urat dalam darah yang dapat berakibat terhadap penyakit *gout*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Limran Kkelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli maka dapat di simpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden memiliki pola makan kurang baik.
2. Sebagian besar responden menderita penyakit *gout*.
3. Terdapat hubungan pola makan dengan terjadinya *gout* (asam urat) di Desa Limran Kkelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli.

DAFTAR PUSTAKA

- Carter, MA. 2002. *Buku Ajar Patofisiologi. Edisi 6*. Jakarta : EGC.
- Damayanti, 2012. *Panduan Lengkap Mencegah & Mengobati Asam Urat*. Yogyakarta : Araska.
- 2013. *Panduan Lengkap Mencegah & Mengobati Asam Urat*. Yogyakarta: Araska.
- Diantari. 2012. *Pengaruh Asupan Purin Dan Cairan Terhadap Kadar Asam Urat Pada Wanita Usia 50-60 Tahun Di Kecamatan Gajah Mungkur Semarang. Jurnal Kedokteran. Universitas Diponegoro Semarang*
- Junaidi, I. 2012. *Rematik Dan Asam Urat Edisi Revisi*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer
- Krisnatuti. 2007. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Gangguan Asam Urat*, Jakarta : Penebar Wsabaya.
- Lyuet. 2003. *Obesitas Dan Penanggulangannya*. Jakarta: Buletin Kesehatan.
- Mayers, P,A. 2003. *Glikolisis Dan Oksidasi Piruvat*, Jakarta: Biokimia Harper.
- Noviyanti. 2015. *Hidup Sehat Tanpa Asam Urat*. Yogyakarta, Notebook. Hal 21-72.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, *pedoman wawancara petugas pengumpulan data*. Jakarta:Badan litbangkes RI, 2013
- Sutanto, Teguh. 2013. *Deteksi, Pencegahan, Pengobatan asam urat* Yogyakarta: Buku Pintar
- Sustrani, L. Dkk. 2004. *Asam Urat*. Jakarta. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dkk. 2007. *Asam Urat*. Jakarta. Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Suiraoaka, I. P., Supariasa, I. D. 2012. *Media Pendidikan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wulandari, D. 2015. *Hubungan Lingkar Pinggang Dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Asam Urat Pada Wanita Usia Di Atas 50 Tahun*. Artikel Penelitian. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Yolianingsih, 2010. Asam urat. Dalam <http://yuolianingsi.blogspot.com> dikutip tanggal 29 juli 2012