FAKTOR RISIKO OBESITAS, KEBIASAAN OLAHRAGA DAN ASUPAN PURIN TERHADAP KEJADIAN PENYAKIT ASAM URAT PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PASIR PUTIH KABUPATEN MUNA

Risk Factors of Obesity, Sports Habits and Purin Intake on The Event of Gout Disease in Elderly in The Working Area Pasir Putih Public Health Center, Muna District

Andi Mauliyana

Program Studi Kesehatan Masyarakat

STIKES Mandala Waluya Kendari

(andimauliyana.kesmas@gmail.com/085288839708)

ABSTRAK

Penyakit asam urat merupakan salah satu penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat Indonesia terutama pada kelompok lansia. Kejadian kasus asam urat di Kabupaten Muna setiap tahun meningkat. Banyak factor yang menyebabkan tingginya kasus tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui factor risiko obesitas, kebiasaan olahraga, dan asupan purin terhadap kejadian penyakit asam urat pada lansia di Kabupaten Muna.

Jenis penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan desain penelitian *case control study*. Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Pasir Putih Kabupaten Muna Propinsi Sulawesi Tenggara tahun 2019. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita asam urat pada lansia. Sampel berjumlah 41 orang dengan jumlah sampel kasus 41 responden dan sampel control 41 responden dengan total sebanyak 82 responden dan teknik pengambilan sampel secara *Total Sampling*.

Hasil analisis bivariat menunjukkan hasil uji statistik Odds Rasio diperoleh $OR = 2.281$ berarti obesitas berisiko menderita penyakit asam urat sebesar 2.281 kali, Kebiasaan olahraga $OR = 5.635$ artinya okurangnya olahraga berisiko menderita asam urat sebesar 5.635 kali. Asupan Purin $OR > 1$ yaitu 6.677 artinya asupan purin kurang baik berisiko menderita penyakit asam urat 6.677 kali lebih besar. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa obesitas, kebiasaan olahraga, dan asupan purin merupakan faktor risiko kejadian asam urat pada lansia.

Kata Kunci : Asam urat, obesitas, kebiasaan olahraga, asupan purin, lansia

ABSTRACT

Gout is one of the diseases that is suffered by many Indonesian people, especially in the elderly group. The incidence of gout cases in Muna Regency increases every year. Many factors cause this high case. This study aims to determine the risk factors for obesity, exercise habits, and purine intake for the incidence of gout in the elderly in Muna Regency.

This research is an analytic observational study with case control study design. This research was conducted in Pasir Putih Subdistrict, Muna Regency, Southeast Sulawesi Province in 2019. The population in this study was all patients with gout in the elderly. The sample consisted of 41 people with a total sample of 41 respondents and a control sample of 41 respondents with a total of 82 respondents and total sampling technique.

Bivariate analysis results showed the statistical test of Odds Ratios obtained $OR = 2,281$ means that obesity is at risk of suffering from gout by 2,281 times, exercise habits $OR = 5,635$ means that exercise is at risk of suffering from gout by 5,635 times. Purine intake of $OR > 1$, which is 6,677, means that the intake of purine is not good, the risk of suffering from gout is 6,677 times greater. From this study it can be concluded that Obesity, Sports Habits, and Purine Intake are risk factors for the occurrence of gout in the elderly.

Keywords: Gout, obesity, exercise habits, intake of purines, elderly

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2010, harapan hidup orang Indonesia di atas 60 tahun mencapai 20,7 juta orang lalu bertambah 36 juta orang. Peningkatan usia harapan hidup (UHH) menyebabkan populasi lanjut usia (lebih dari 75 tahun) meningkat secara pesat di negara berkembang serta akan berdampak pada pergeseran pola penyakit dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif. Salah satu penyakit degeneratif yang sering dialami oleh golongan lansia yaitu gout.¹

Seiring bertambahnya usia seseorang maka terjadi kecenderungan menurunnya berbagai kapasitas fungsional baik pada tingkat seluler maupun pada tingkat organ yang dapat mengakibatkan terjadinya degenerasi sejalan dengan proses menua. Proses menua ini dapat berpengaruh pada perubahan fisiologis yang tidak hanya berpengaruh terhadap penampilan fisik, namun juga terhadap fungsi dan tanggapannya pada kehidupan sehari-hari. Setiap individu mengalami perubahan-perubahan tersebut secara berbeda, ada yang laju penurunannya cepat dan dramatis, serta ada juga yang perubahannya lebih tidak bermakna. Pada lanjut usia terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit seperti peningkatan kadar asam urat (hiperurisemia).²

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan sekitar 335 juta orang di dunia mengidap penyakit rematik. Jumlah ini sesuai dengan adanya peningkatan manusia berusia

lanjut. Masalah muskuloskeletal merupakan masalah kronis yang paling lazim terjadi pada lansia, dengan sekitar 49 % lansia mengalami beberapa bentuk arthritis. Gout arthritis merupakan salah satu penyakit rematik yang menduduki urutan ketiga setelah artrosis dan rematoid arthritis, penderita penyakit rematik di Indonesia di perkirakan hampir 80 % penduduk yang berusia 40 tahun atau lebih.³

Prevalensi penyakit gout pada populasi di USA diperkirakan 13,6/100.000 penduduk. Sedangkan, di Indonesia sendiri diperkirakan 1,6-13,6/100.000 orang, prevalensi ini meningkat seiring dengan meningkatnya umur.⁴ Berdasarkan data Riskesdas (2013) Prevalensi penyakit sendi berdasar diagnosis nakes di Indonesia 11,9 persen dan berdasar diagnosis atau gejala 24,7 persen. Prevalensi berdasarkan diagnosis nakes tertinggi di Bali (19,3%), diikuti Aceh (18,3%), Jawa Barat (17,5%) dan Papua (15,4%). Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis nakes atau gejala tertinggi di Nusa Tenggara Timur (33,1%), diikuti Jawa Barat (32,1%), dan Bali (30%). Sedangkan prevalensi penyakit sendi di Sulawesi tenggara (20,8%). Penyakit sendi meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Prevalensi tertinggi pada umur ≥ 75 tahun (33% dan 54,8%). Penyakit ini banyak ditemukan di pedesaan dibanding perkotaan. Prevalensi penyakit sendi di pedesaan (13,8%) lebih tinggi dari perkotaan (10,0%) yang terdiagnosis nakes.⁵

Berdasarkan data dari dinas kesehatan kabupaten Muna tahun 2017 jumlah penduduk sebanyak 279,928 jiwa, proporsi penderita penyakit sendi sebanyak 3,179 (1,13%), pada

tahun 2018 dengan jumlah penduduk 208,916 jiwa, proporsi penderita penyakit sendi sebanyak 3.236 (1,54%), dan Tahun 2019 jumlah penduduk 215,439 jiwa dengan proporsi penderita penyakit sendi sebanyak 3.476 (1,61%).⁶

Data yang diperoleh dari Puskesmas Pasir Putih penyakit asam urat meningkat setiap tahunnya. Pada tahun 2017 jumlah penduduk sebanyak 4.338 dengan jumlah penderita asam urat sebanyak 132 (3,0%), sedangkan pada tahun 2018 jumlah penduduk sebanyak 4.393 penderita asam urat sebanyak 147 (3,3%) yang diperiksa oleh tenaga kesehatan dan pada tahun 2019 jumlah penduduk sebanyak 4.472 dengan jumlah penderita asam urat pada bulan januari sebanyak 11 orang, bulan februari sebanyak 13 orang dan bulan maret sebanyak 17 orang (0,9%).⁷

Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang bisa mempengaruhi peningkatan kadar asam urat. Faktor risiko yang menyebabkan orang terserang penyakit asam urat, adalah genetik/riwayat keluarga, asupan senyawa purin berlebihan, konsumsi alkohol berlebih, kegemukan (obesitas), hipertensi, gangguan fungsi ginjal dan obat-obatan tertentu (terutama diuretika). Faktor-faktor tersebut di atas dapat meningkatkan kadar asam urat, jika terjadi peningkatan kadar asam urat serta di tandai linu pada sendi, terasa sakit, nyeri, merah dan bengkak keadaan ini dikenal dengan gout. Gout termasuk penyakit yang dapat dikendalikan walaupun tidak dapat disembuhkan, namun kalau dibiarkan saja kondisi ini dapat berkembang menjadi arthritis

yang melumpuhkan. Sedangkan Krisnatuti mengatakan salah satu penyebab yang mempengaruhi kadar asam urat adalah olahraga atau aktivitas fisik.⁸

Kadar asam urat tubuh ditentukan oleh keseimbangan produksi dan ekskresi. Produksi asam urat tergantung dari diet, serta proses internal tubuh berupa biosintesis, degradasi, dan pembentukan cadangan (salvage) asam urat. Seseorang dengan indeks masa tubuh (IMT) berlebih (overweight) berisiko tinggi mengalami hiperurisemi meskipun seseorang dengan indeks masa tubuh (IMT) kurang dan indeks masa tubuh (IMT) normal juga dapat berisiko mengalami hiperurisemia. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya peningkatan asam urat di dalam tubuh seseorang. Pada tubuh seseorang sebenarnya sudah mempunyai asam urat dalam kadar normal, apabila produksi asam urat di dalam tubuh seseorang itu meningkat dan ekskresi asam urat melalui ginjal dalam bentuk urin menurun dapat berakibat terjadinya hiperurisemia. Asam urat yang terakumulasi dalam jumlah besar di dalam darah akan memicu pembentukan kristal berbentuk jarum.

Penyebab tingginya asam urat dalam darah hingga terjadi hiperurisemia ada beberapa yaitu: adanya gangguan metabolisme purin bawaan, kelainan pembawa sifat atau gen, kebiasaan pola makan berkadar purin (Misnadiarly,2008). Kebiasaan makan-makanan yang mengandung purin dapat meningkatkan asam urat dalam darah sehingga dapat menimbulkan gout arthritis. Terlalu banyak mengonsumsi makanan yang tinggi kandungan nukleotida purinnya seperti sarden,

kangkung, jeroan, dan bayam akan meningkatkan produksi asam urat. Sebaliknya, mengurangi konsumsi makanan dengan kandungan nukleotida purin tinggi dan memperbanyak konsumsi makanan dengan kandungan nukleotida purin rendah akan dapat mengurangi risiko hiperurisemia atau gout arthritis.

Beberapa penelitian telah membuktikan adanya hubungan antara obesitas, kebiasaan olahraga dan asupan purin berpengaruh terhadap kadar asam urat dalam darah. Penelitian Aldhi mengenai hubungan indeks massa tubuh (IMT), asupan purin dan olahraga dengan kejadian gout arthritis pada lansia di wilayah kerja puskesmas tanjungsari pacitan mengatakan ada hubungan antara indeks massa tubuh, asupan purin dan olahraga dengan kejadian gout arthritis.

Kabupaten Muna merupakan salah satu kepulauan yang ada di Sulawesi Tenggara yang wilayahnya banyak di kelilingi oleh laut termasuk wilayah kerja Puskesmas Pasir Putih. Keadaan demografi di wilayah kerja Puskesmas Pasir Putih kebanyakan dikelilingi oleh laut sehingga masyarakat banyak memanfaatkan makanan dari hasil laut seperti kerang-kerangan, kepiting dan hasil laut lainnya baik untuk dikonsumsi maupun dijual sebagai mata pencaharian. Selain itu, masyarakat juga menanam sayuran yang banyak mengandung purin seperti tanaman bayam, kol, kacang panjang, daun singkong dan kangkung. Masyarakat juga senang mengkonsumsi kopi sebagai minuman yang mereka sukai. Selain itu kebiasaan masyarakat khususnya laki-laki masih sering

mengonsumsi alkohol sehingga hal-hal tersebut menjadi salah faktor penyebab timbulnya asam urat.

Studi awal yang dilakukan oleh peneliti di dapatkan lansia yang memeriksakan diri ke posyandu lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Pasir Putih mengeluhkan nyeri dan kesemutan pada sendi khususnya bagian pergelangan kaki, tumit dan lutut sehingga berdampak pada kurangnya aktifitas yang dilakukan. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Faktor Risiko Obesitas, Kebiasaan Olahraga dan Asupan Purin Terhadap Kejadian Penyakit Asam Urat Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pasir Putih Kabupaten Muna”

METODE

Jenis penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan desain penelitian *case control study* yaitu penelitian yang menyangkut bagaimana faktor risiko dipelajari dengan menggunakan pendekatan *retrospektif*. Penelitian ini dilakukan terhadap sejumlah penderita asam urat dan sejumlah yang sama bukan penderita asam urat yang memiliki karakteristik yang hampir sama dengan penderita asam urat, dengan melakukan pengamatan terhadap variabel-variabel obesitas, kebiasaan olahraga dan asupan purin yang berhubungan dengan penyakit asam urat. Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Pasir Putih Kabupaten Muna Propinsi Sulawesi Tenggara tahun 2019. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh penderita asam urat pada lansia yang

berkunjung di posyandu lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Pasir Putih bulan januari-maret tahun 2019 berjumlah 41 orang dengan jumlah sampel kasus 41 responden dan sampel control 41 responden dengan total sebanyak 82 responden dan teknik pengambilan sampel secara *Total Sampling*. Analisis data menggunakan uji Odds Ratio.

HASIL

Analisis univariat adalah analisis yang digunakan untuk mendeskripsikan variabel yang diteliti berupa distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel. Tabel 1 menyajikan distribusi frekuensi tentang penderita asam urat. Tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang obesitas sebanyak 9 responden (22%) dan responden yang tidak obesitas sebanyak 32 responden (78%), sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat responden yang mengalami obesitas dan responden yang tidak obesitas sebanyak 41 responden (100%).

Tabel 1 juga menunjukkan bahwa responden penderita asam urat pada kelompok kasus memiliki kebiasaan olahraga yang berisiko sebanyak 36 responden (87.8%) dan memiliki kebiasaan olahraga yang tidak berisiko sebanyak 5 responden (12.2%), sedangkan pada kelompok kontrol yang memiliki kebiasaan olahraga yang berisiko sebanyak 23 responden (56.1%) dan yang memiliki kebiasaan olahraga yang tidak berisiko sebanyak 18 responden (43.9%). Sementara itu responden penderita asam urat pada kelompok kasus yang memiliki asupan purin yang berisiko sebanyak 31 responden

(75.6%) dan yang memiliki asupan purin yang tidak berisiko sebanyak 10 responden (24.4%), sedangkan pada kelompok kontrol yang memiliki asupan purin yang berisiko sebanyak 13 responden (31.7%) dan yang memiliki asupan purin yang tidak berisiko sebanyak 28 responden (68.3%).

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	Asam Urat				Total	
	Kasus		Kontrol		N	%
	n	%	n	%		
Obesitas						
Obesitas	9	22	0	0	9	11
Tidak obesitas	32	78	41	100	73	89
Jumlah	41	100	41	100	82	100
Kebiasaan Olahraga						
Berisiko	36	87.8	23	56.1	59	72
Tidak Berisiko	5	12.2	18	43.9	23	28
Jumlah	41	100	41	100	82	100
Asupan Purin						
Berisiko	31	75.6	13	31.7	44	53.7
Tidak berisiko	10	24.4	28	68.3	38	46.3
Jumlah	41	100	41	100	82	100

Sumber: Data Primer, 2019

Analisis bivariat dimaksudkan untuk mengetahui adanya faktor risiko antara obesitas, kebiasaan olahraga dan asupan purin terhadap kejadian penyakit asam urat pada lansia. Faktor risiko obesitas terhadap kejadian penyakit asam urat pada lansia dapat dilihat pada Tabel 2. Tabel 2 menunjukkan bahwa 82 responden terdapat 41 responden (50%) yang menderita penyakit asam urat dan 41 responden (50.0%) yang tidak menderita penyakit asam urat. Dari 41 responden yang menderita penyakit asam urat (kasus) terdapat

9 responden (22%) yang mengalami obesitas dan 32 responden (78%) yang tidak mengalami obesitas. Selanjutnya pada kelompok kontrol tidak terdapat responden yang mengalami obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik Odds Rasio diperoleh $OR > 1$ yaitu 2.281 dengan tingkat kepercayaan CI 95% Lower limit = 1.760 dan Upper limit = 2.958. Hal tersebut menunjukkan bahwa uji OR signifikan atau bermakna yang berarti ada risiko obesitas terhadap kejadian penyakit asam urat pada lansia, artinya responden yang obesitas berisiko menderita penyakit asam urat 2.281 kali lebih besar di banding dengan responden yang tidak obesitas.

Faktor risiko kebiasaan olahraga terhadap kejadian penyakit asam urat pada lansia dapat dilihat pada Tabel 2. Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 82 responden terdapat 41 responden (50.0%) yang menderita penyakit asam urat dan 41 responden (50.0%) yang tidak menderita penyakit asam urat. Dari 41 responden yang menderita penyakit asam urat (kasus) terdapat 36 responden (87.8%) memiliki kebiasaan olahraga berisiko dan 5 responden (12.2%) memiliki kebiasaan olahraga yang tidak berisiko. Selanjutnya dari 41 responden yang tidak menderita penyakit asam urat (kontrol) terdapat 23 responden (56.1%) yang memiliki kebiasaan olahraga berisiko dan 18 responden (43.9%) memiliki kebiasaan olahraga yang tidak berisiko. Berdasarkan hasil uji statistik Odds Rasio diperoleh $OR > 1$ yaitu 5.635 dengan tingkat kepercayaan CI 95% Lower limit = 1.838 dan Upper limit = 17.278. Hal tersebut menunjukkan bahwa uji OR signifikan atau

bermakna yang berarti ada risiko kebiasaan olahraga terhadap kejadian penyakit asam urat pada lansia, artinya responden yang memiliki kebiasaan olahraga kurang baik berisiko menderita penyakit asam urat 5.635 kali lebih besar di banding dengan responden yang memiliki kebiasaan olahraga yang baik.

Faktor risiko asupan purin terhadap kejadian penyakit asam urat pada lansia dapat dilihat juga pada Tabel 2. Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 82 responden terdapat 41 responden (50.0%) yang menderita penyakit asam urat dan 41 responden (50.0%) yang tidak menderita penyakit asam urat. Dari 41 responden yang menderita penyakit asam urat (kasus) terdapat 31 responden (75.6%) yang memiliki asupan purin yang berisiko dan 10 responden (24.4%) memiliki asupan purin yang tidak berisiko. Selanjutnya dari 41 responden yang tidak menderita penyakit asam urat (kontrol) terdapat 13 responden (31.7%) yang memiliki asupan purin yang berisiko dan 28 responden (68.3%) memiliki asupan purin yang tidak berisiko.

Berdasarkan hasil uji statistik Odds Rasio diperoleh $OR > 1$ yaitu 6.677 dengan tingkat kepercayaan CI 95% Lower limit = 2.531 dan Upper limit = 17.612. Hal tersebut menunjukkan bahwa uji OR signifikan atau bermakna yang berarti ada risiko asupan purin terhadap kejadian penyakit asam urat pada lansia, artinya responden yang memiliki asupan purin kurang baik berisiko menderita penyakit asam urat 6.677 kali lebih besar di banding dengan responden yang memiliki asupan purin yang baik.

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Asam Urat				Total		OR 95%CI
	Kasus		Kontrol		N	%	
	n	%	n	%			
Obesitas							
Obesitas	9	22	0	0	9	11	2.281 (1.760-2.958)
Tidak obesitas	32	78	41	100	73	89	
Jumlah	41	100	41	100	82	100	
Kebiasaan Olahraga							
Berisiko	36	87.8	23	56.1	59	72	5.635 (1.838-17.278)
Tidak Berisiko	5	12.2	18	43.9	23	28	
Jumlah	41	100	41	100	82	100	
Asupan Purin							
Berisiko	31	75.6	13	31.7	44	53.7	6.677 (2.531-17.612)
Tidak berisiko	10	24.4	28	68.3	38	46.3	
Jumlah	41	100	41	100	82	100	

Sumber: Data Primer, 2019

PEMBAHASAN

Obesitas merupakan salah satu faktor risiko yang penting untuk timbulnya asam urat. Bahkan diantara penduduk yang gemuk pada semua suku bangsa, asam urat sering ditemukan. Disamping derajat obesitas, lamanya obesitas juga berpengaruh pada terjadinya asam urat. Pada penelitian ini responden yang menderita penyakit asam urat pada kelompok kasus terdapat 32 responden (78.0%) yang tidak mengalami obesitas. Hal ini disebabkan oleh faktor lain yaitu kurangnya berolahraga dan konsumsi makanan yang tinggi purin. Berdasarkan hasil wawancara 9 responden yang obesitas cenderung kurang bergerak karena pekerjaan sehari-hari sebagai ibu rumah tangga dan kurang olahraga serta makan yang berlebihan. Dari 9 responden terdapat 2 responden yang mempunyai kebiasaan tidur pagi. Hasil uji statistik Odds Rasio diperoleh OR > 1 yaitu

2.281. Hal tersebut menunjukkan bahwa uji OR signifikan atau bermakna sehingga ada risiko obesitas terhadap kejadian penyakit asam urat pada lansia, artinya responden yang obesitas berisiko menderita penyakit asam urat 2.281 kali lebih besar di banding dengan responden yang tidak mengalami obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Buraerah Abdul hakim mengenai hubungan faktor risiko kejadian arthritis gout pada pasien rawat jalan di RS Dr. Wahidin Sudirohusodo, Makassar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian arthritis gout adalah kegemukan dimana untuk mencegah serangan arthritis gout dianjurkan untuk modifikasi gaya hidup dengan mengatur pola makan, menjaga berat badan agar tidak gemuk dan olahraga yang teratur serta mengendalikan hipertensi dengan

terapi disertai pengukuran kadar asam urat darah secara berkala.⁹

Dari analisis yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa obesitas merupakan faktor risiko penyakit asam urat. Oleh karena itu, untuk menghindari kegemukan atau obesitas diharapkan bagi responden untuk mengatur gaya hidup dengan cara makan teratur dan hindari makanan yang berlemak dan mengandung kadar purin tinggi.

Responden yang menderita penyakit asam urat pada kelompok kasus terdapat 5 responden (12.2%) memiliki kebiasaan olahraga yang tidak berisiko. Hal ini disebabkan walaupun responden menjawab kadang-kadang dan jarang berolahraga namun memiliki pola makan yang tinggi purin sehingga menjadi faktor penyebab terjadinya penyakit asam urat, selain itu faktor lain pun menjadi pemicu timbulnya penyakit asam urat seperti keengganan responden untuk mengikuti senam lansia. Dari pekerjaan yang responden lakukan sebagian besar responden tidak berolahraga seperti senam namun responden banyak melakukan aktifitas fisik seperti berjalan kaki dan bertani. Pada kelompok kasus responden yang menjawab kadang-kadang dan jarang berolahraga sebanyak 13 responden dengan lama 5 – 15 menit. Hal ini karena senam Lansia yang ada di wilayah Puskesmas pasir putih belum lama di jalankan dan hanya sebagian lansia yang mengikuti olahraga tersebut.

Pada kelompok kontrol responden yang menjawab kadang-kadang dan jarang berolahraga sebanyak 24 responden dengan lama 5-15 menit hal ini karena keinginan

responden yang antusias dalam berolahraga senam. Responden yang tidak menderita penyakit asam urat pada kelompok kontrol terdapat 23 responden (56.1%) yang memiliki kebiasaan olahraga berisiko hal ini karena faktor kesibukan dan usia menjadi faktor penyebab kurangnya responden dalam berolahraga.

Hasil uji statistik Odds Rasio diperoleh $OR > 1$ yaitu 5.635. Hal tersebut menunjukkan bahwa uji OR signifikan atau bermakna sehingga ada risiko kebiasaan olahraga terhadap kejadian penyakit asam urat pada lansia, artinya responden yang memiliki kebiasaan olahraga kurang baik berisiko menderita penyakit asam urat 5.635 kali lebih besar di banding dengan responden yang memiliki kebiasaan olahraga yang baik

Hal ini sejalan dengan penelitian Buraerah mengenai hubungan faktor risiko kejadian arthritis gout pada pasien rawat jalan di RS Dr. Wahidin Sudirohusodo, Makassar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian arthritis gout adalah kebiasaan olahraga dimana untuk mencegah serangan arthritis gout dianjurkan untuk modifikasi gaya hidup dengan mengatur pola makan, menjaga berat badan agar tidak gemuk dan olahraga yang teratur serta mengendalikan hipertensi dengan terapi disertai pengukurang kadar asam urat darah secara berkala.¹⁰

Oleh karena itu diharapkan bagi pihak puskesmas untuk lebih memperhatikan lagi dan melakukan penyuluhan kepada lansia yang belum teratur berolahraga.

Responden yang menderita penyakit asam urat pada kelompok kasus terdapat 10 responden (24.4%) memiliki asupan purin yang tidak berisiko. Hal ini disebabkan oleh faktor lain yaitu kurang bergerak dan tidak mengikuti senam lansia. Selain itu terdapat 5 responden yang usianya sudah mencapai > 75 tahun sehingga tidak lagi mengonsumsi makanan yang tinggi purin. Terdapat 8 responden yang menjawab tidak mengonsumsi daging dan jeroan dan dari 8 responden tersebut terdapat 3 responden yang vegetarian. Dari 41 responden pada kelompok kasus semua responden menjawab kadang-kadang dan sering makan sayuran yang tinggi purin seperti daun singkong, bayam, kangkung, kol dan jenis kacang-kacangan, terdapat 39 responden yang menjawab kadang-kadang dan sering makan makanan dari hasil laut hal ini karena ketersediaan kedua jenis makanan tersebut. 29 responden menjawab kadang-kadang dan jarang makan buah nanas karena tidak semua responden menyukai makanan tersebut sedangkan buah alpukat dan durian responden menjawab tidak pernah mengonsumsi.

Responden mengolah makanan dari hasil laut maupun tanaman sayuran diolah dengan cara di goreng, tumis atau disantan meskipun ada pula responden yang menjawab makanan tersebut diolah dengan tidak menggunakan minyak dan santan. Kopi dan minuman manis kadang-kadang diminum responden sebagai sarapan pagi sebelum beraktifitas serta adapula responden yang berjenis kelamin laki-laki meminum minuman alcohol karena mereka menganggap bahwa

alcohol dapat menghilangkan rasa letih. Makanan dan minuman tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga responden meminum obat anti hipertensi.

Dari 41 responden yang tidak menderita penyakit asam urat pada kelompok kontrol terdapat 13 responden (31.7%) yang memiliki asupan purin berisiko. Hal ini disebabkan asupan tinggi purin yang dikonsumsi sehari-hari masih dalam batas normal sehingga tidak menimbulkan penyakit asam urat. Sembilan responden menjawab tidak pernah mengonsumsi daging dan jeroan, 2 responden menjawab tidak pernah mengonsumsi makanan dari hasil laut, sedangkan jenis sayur-sayuran dan kacang-kacangan responden menjawab jarang, kadang-kadang dan sering mengkonsumsinya hal ini sama seperti pada kelompok kasus karena ketersediaan bahan makanan tersebut, 9 responden menjawab kadang-kadang makan buah nanas sedangkan alpukat responden menjawab tidak pernah mengonsumsi. Responden kadang-kadang memasak makanan dengan cara di goreng, santan dan di tumis. 33 responden menjawab kadang-kadang dan jarang meminum kopi dan minuman yang manis, 21 responden menjawab tidak pernah meminum minuman bersoda dan 13 responden menjawab kadang-kadang dan jarang meminum obat anti hipertensi. Meskipun responden tidak menderita penyakit asam urat namun responden melakukan kebiasaan yang sama dengan kelompok kasus.

Hasil uji statistik Odds Ratio diperoleh $OR > 1$ yaitu 6.677. Hal tersebut menunjukkan bahwa uji OR signifikan atau bermakna sehingga ada risiko asupan purin terhadap

kejadian penyakit asam urat padalansia, artinya responden yang memiliki asupan purin kurang baik berisiko menderita penyakit asam urat 6.677 kali lebih besar di banding dengan responden yang memiliki asupan purin yang baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian Aldhi Fauzan mengenai hubungan indeks massa tubuh (IMT), asupan purin dan olahraga dengan kejadian gout arthritis pada lansia di wilayah kerja puskesmas tanjungsari pacitan. Hasil penelitian menunjukkan lansia yang memiliki asupan purin tinggi lebih berisiko mengalami kadar asam urat tinggi sebanyak 43,9 kali dibandingkan dengan lansia yang memiliki asupan purin normal. Hal ini karena purin merupakan senyawa basah organik yang menyusun asam nukleat dan termasuk dalam kelompok asam amino unsure pembentuk protein. Sehingga dengan demikian bagi para penderita asam urat diajarkan untuk melakukan diet purin. Diet ini dimaksudkan untuk menjaga agar jaringan sendi dapat berfungsi dengan baik. Asupan protein perlu dibatasi karena dapat merangsang biosintesis asam urat dalam tubuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa obesitas merupakan faktor risiko kejadian penyakit asam urat pada lansia di wilayah kerja puskesmas pasir putih dengan nilai Odds Rasio diperoleh $OR > 1$ yaitu 2.281. Kebiasaan olahraga merupakan faktor risiko kejadian penyakit asam urat pada lansia di wilayah kerja puskesmas pasir putih dengan nilai Odds Rasio diperoleh $OR > 1$ yaitu

5.635. Asupan purin merupakan faktor risiko kejadian penyakit asam urat pada lansia di wilayah kerja puskesmas pasir putih dengan nilai Odds Rasio diperoleh $OR > 1$ yaitu 6.677.

Adapun saran dari penelitian ini adalah bagi penderita diharapkan untuk mengatur gaya hidup dengan cara makan teratur dan hindari makanan yang berlemak dan mengandung kadar purin tinggi. Bagi pihak puskesmas lebih memperhatikan lagi dan melakukan penyuluhan kepada lansia yang belum teratur berolahraga. Bagi para penderita asam urat diajarkan untuk melakukan diet purin. Diet ini dimaksudkan untuk menjaga agar jaringan sendi dapat berfungsi dengan baik. Asupan protein perlu dibatasi karena dapat merangsang biosintesis asam urat dalam tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

1. Oktavina dkk. Hubungan Status Gizi dengan Gout Arthritis pada Lanjut Usia di Puskesmas Wawonasa Manado. E-journal keperawatan. 2007; 3 (3): 17-27.
2. Fauzan, Aldhi. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Asupan Purin dan Olahraga dengan Kejadian Gout Arthritis Pada Lansia di wilayah Kerja Puskesmas Tanjungsari Pacitan. Universitas Muhamadiyah Surakarta; 2019.
3. Paulina, dkk. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Gout Arthritis Di Puskesmas Tobelo Kecamatan Tobelo Kabupaten Halmahera Utara. E-jurnal Keperawatan. 2019; 4(1): 29-38.

4. Sukarmin. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pasien Gout di Desa Kedungwinong Sukolilopati. 2nd Universiti Research Colloquium. 2017.
5. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Jakarta; 2014.
6. Dinas Kesehatan Kabupaten Muna. Profil Kesehatan Kabupaten Muna Tahun 2018. Muna; 2019.
7. Puskesmas Pair Putih. Profil Puskesmas Pasir Putih Kecamatan Pasir Putih Kabupaten Muna Tahun 2018. Muna; 2019.
8. Krisnatuti, D. MS, Rina & Vera, Y. Perencanaan Menu Penderita Asam Urat.Edisi 12. Jakarta: PS. Jakarta; 2007.
9. Misnadiarly. Rematik Asam Urat-Hiperurisemia Arthritis Gout. Jakarta: Pustaka Obor Populer; 2007.
10. Buraerah, Abdul Hakim. Hubungan Faktor Risiko Kejadian Arthritis Gout Pada Pasien Rawat Jalan di RS DR Wahidin Sudiro Husodo. Makassar; 2010.