



DOMINASI FAKTOR DETERMINAN YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN PENYAKIT ASAM URAT PADA MASYARAKAT USIA PRODUKTIF

DOMINANCE OF DETERMINANT FACTORS ASSOCIATED WITH THE INCIDENCE OF GOUT IN PEOPLE OF PRODUCTIVE AGE

Nova Arikhman^{*1}, Andeka Nofra², Sevilla Ukhtil Huvaidd³,
Hary Budiman⁴, Tosi Rahmaddian⁵, Syukra Alhamda⁶

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahmah,

⁶Poltekes Kemenkes RI Padang,

(nova_arikhman@fkm.unbrah.ac.id)

ABSTRAK

Penyakit rematik seperti penyakit asam urat sangat ditakuti karena menyerang persendian dan sering terjadi pada orang tua. Desa Pauh Tinggi memiliki jumlah penderita tertinggi sebanyak 54 kasus, menurut survei awal yang dilakukan di Puskesmas Pelompek. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dominasi faktor determinan yang berkontribusi pada penyakit asam urat. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif yang menggunakan metode observasi analitik dengan pendekatan cross-sectional yang dilakukan selama periode Mei hingga Juni 2022. Jumlah populasi adalah 587 orang, dan sampelnya adalah 94 orang. Analisis data meliputi analisis univariat, bivariat, dan multivariat dengan menggunakan uji chi-square dan regresi logistik untuk menentukan variabel yang dominan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 53,2% orang yang mengikuti penelitian menderita asam urat, 46,2% mengalami pola makan yang buruk, 34% tidak tahu banyak tentang subjek, 56,4% melakukan aktivitas fisik yang kurang, dan 46,2% mengalami kebiasaan istirahat yang buruk. Ada korelasi signifikan antara kejadian penyakit asam urat dan pola makan, tingkat pengetahuan, aktivitas fisik, dan kebiasaan istirahat. Variabel yang paling dominan dalam korelasi ini adalah kebiasaan istirahat. Untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mencegah berbagai penyakit, orang diharapkan untuk mengikuti pola makan yang sehat, memperoleh pengetahuan yang cukup, berpartisipasi dalam aktivitas fisik, dan memiliki kebiasaan istirahat yang baik.

Kata kunci: Asam urat, tingkat pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik dan kebiasaan istirahat.

ABSTRACT

Rheumatic diseases such as gout are very feared because they attack the joints and often occur in older people. Pauh Tinggi Village has the highest number of sufferers at 54 cases, according to an initial survey conducted at the Pelompek Community Health Center. The aim of the research is to determine the dominance of determinant factors that contribute to gout. This research is a quantitative study that uses analytical observation methods with a cross-sectional approach carried out during the period May to June 2022. The population was 587 people, and the sample was 94 people. Data analysis includes univariate, bivariate and multivariate analysis using the chi-square test and logistic regression to determine the dominant variable. The results showed that 53.2% of people who took part in the study suffered from gout, 46.2% experienced poor diet, 34% did not know much about the subject, 56.4% did less physical activity, and 46.2% experienced bad rest habits. There is a significant correlation between the incidence of gout and diet, level of knowledge, physical activity and resting habits. The most dominant variable in this correlation is resting habits. To improve the immune system and prevent various diseases, people are expected to follow a healthy diet, acquire sufficient knowledge, participate in physical activities, and have good rest habits.

Keywords: Sour veins, knowledge level, pattern eating, activity physique and habit rest.



PENDAHULUAN

Era globalisasi saat ini beredar mitos bahwa ngilu sendi merupakan asam urat. Padahal tidak demikian, karena tidak semua sendi bengkak atau nyeri sendi yang disebabkan oleh asam urat di dalam darah. Untuk memastikan bahwasanya itu asam urat perlu melakukan pemeriksaan lebih lanjut.

Tubuh menghasilkan asam urat, yang tidak boleh terlalu banyak. Karena metabolisme normal menghasilkan asam urat, setiap orang memiliki asam urat di dalam tubuhnya. Sedangkan penyebabnya adalah makanan dan senyawa lain yang banyak mengandung purin. Dalam kondisi normal 85% senyawa purin telah dikonsumsi oleh tubuh manusia untuk kebutuhan sehari-hari. Ini berarti kita hanya membutuhkan purin dari makanan sekitar 15%. Kadar rata-rata asam urat normal pada pria berkisar 3,5-7 mg/dl dan pada perempuan 2,6-6 mg/dl.

Jenis rematik yang paling ditakuti oleh semua orang adalah penyakit asam urat. Hal ini dikarenakan penyakit tersebut menyerang persendian, ini tidak hanya terjadi pada usia lanjut tetapi juga bisa terjadi pada usia produktif (30-50 tahun). Penyebab utamanya adalah tingginya kadar asam urat di dalam darah yang bisa disebabkan oleh berbagai faktor. Dampak dari kadar asam urat terlalu tinggi bisa menyebabkan sendi terasa nyeri, membengkak dan susah untuk digerakkan.

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO, 2017), prevalensi *gout arthritis* di dunia sebanyak 34,2%. *Gout arthritis* sering terjadi di Negara maju seperti Amerika. Prevalensi *gout arthritis* sebanyak 34,2% di seluruh dunia. Amerika Serikat adalah salah satu negara maju yang paling sering mengalaminya, dengan 26,3% penduduknya menderita *gout arthritis*.

Data Riset Kesehatan Dasar (2018) penyakit sendi berdasarkan diagnosis dokter adalah 24,7% di Indonesia, dengan prevalensi tertinggi di Aceh, 33,8%, diikuti Bengkulu, 31,3%, dan Papua, 29,7%. Penyakit sendi berdasarkan diagnosis dokter menurut jenis kelamin adalah 16,5% pada wanita, dan 12,8%

pada pria.. Provinsi jambi memiliki prevalensi *Arthritis Gout* sebesar 18,6% . Sedangkan prevalensi kejadian asam urat di Kabupaten Kerinci sebesar 15,7% (Dinkes Kab. Kerinci, 2020).

Berdasarkan data dari Puskesmas Pelompek Kecamatan Gunung Tujuh tahun 2021, penyakit *gout* termasuk kedalam 10 penyakit terbanyak yang dialami oleh masyarakat Kecamatan Gunung Tujuh yaitu 385 kasus. Pada Desa Pauh Tinggi merupakan jumlah terbanyak penderita penyakit *gout* sebanyak 54 kasus.

Faktor-faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan menurut teori H.L Blum yaitu: faktor Perilaku (Pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan istirahat, kebiasaan merokok), lingkungan yang meliputi lingkungan fisik (sampah, air, udara dan perumahan) dan sosiokultur (ekonomi, pendidikan, pengetahuan dan pekerjaan), genetik (Hormon, keturunan), pelayanan kesehatan (jauhnya pelayanan kesehatan dari tempat tinggal masyarakat).

Hasil uji Pearson Chi square dalam penelitian tentang hubungan pola makan dan tingkat pengetahuan dengan kadar asam urat dalam darah pada penderita *gout arthritis* di Puskesmas Ranotana Weru yang dilakukan oleh dengan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa p value = $0,001 < 0,05$. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kadar asam urat dalam darah di Puskesmas Ranotana Weru.

Penelitian yang dilakukan. Tentang Pola Makan Dan Kadar Asam Urat pada Wanita Menopause Yang Menderita *Gout Arthritis* Di Puskesmas Tikala Barumanado terdapat hubungan bermakna antara frekuensi mengkonsumsi makanan sumber purin sedang per minggu dengan kadar asam urat ($p < 0,01$) pada wanita menopause di puskesmas Tikala Baru Manadodan tidak terdapat hubungan antara karakteristik subjek penelitian (asupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan purin dengan kadar asam urat responden).

Penelitian yang dilakukan oleh tentang hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kadar asam urat pra lansia di wilayah kerja Puskesmas I Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kadar asam urat terhadap pola makan (0,281) dan gaya hidup (0,448) dengan $p < 0,05$.

Survei awal dilakukan dengan wawancara pada 10 masyarakat di Desa Pauh Tinggi, di dapatkan 8 orang (80%) yang pola makannya tinggi kadar purin, 7 orang (70%) yang tidak mengetahui tentang asam urat, 5 orang (50%) yang aktivitas fisiknya buruk, 5 orang (50%) yang kebiasaan istirahatnya tidak teratur, 3 orang (30%) yang merokok dan 2 orang (20%) yang pembuangan sampahnya tidak baik.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik dan perlu melakukan penelitian tentang “Faktor-faktor yang berhubungan

dengan terjadinya penyakit asam urat pada masyarakat Desa Pauh Tinggi Kecamatan Gunung Tujuh tahun 2022”.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilakukan secara analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Desa Pauh Tinggi Kecamatan Gunung Tujuh Kabupaten Kerinci dengan waktu penelitian pada bulan November 2021 sampai dengan bulan Mei 2022. Populasi penelitian adalah seluruh usia produktif yang tinggal di Desa Pauh Tinggi yang berjumlah 587 jiwa. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Penentuan jumlah sampel dengan menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan jumlah sampel 94 orang. Pengolahan data menggunakan aplikasi computer yaitu SPSS.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel		Frekuensi	%
1.	Jenis kelamin	Laki laki	71	84,5
		Perempuan	13	15,5
2.	Tingkat Pendidikan	SD	4	4,8
		SMP	6	7,1
		SMA	48	57,1
		Diploma	5	6,0
		Sarjana	21	25
3.	Pekerjaan	Swasta	39	46,5
		Wiraswasta	19	22,7
		Ibu Rumah Tangga	10	11,9
		Buruh	4	4,9
		Pedagang	2	2,4
		PNS	8	9,2
		Siswa	1	1,2
		Petani	1	1,2
4.	Tingkat Kecemasan	Tinggi	58	59,1
		Sedang	19	22,6
		Rendah	7	8,3
TOTAL			84	

Dari tabel 1 diatas terlihat bahwa pada umumnya responden berjenis kelamin laki laki yaitu 71 Orang (84,5%), tingkat pendidikan responden yang paling banyak tamatan SMA 48 orang (57,1%), Responden banyak yang

bekerja sebagai pegawai swasta 39 orang (46,5%) dan Responden Paling banyak mengalami Tingkat kecemasan tinggi sebanyak 58 Orang (59,1%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Penyakit Asam Urat dan Determinan Faktornya

No.	Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kadar asam urat	Tidak normal	50	53,2
		Normal	44	46,8
2.	Pola Makan	Buruk	44	46,8
		Baik	50	53,2
3.	Tingkat Pengetahuan	Rendah	32	34
		Tinggi	62	66
4.	Aktivitas Fisik	Buruk	53	56,4
		Baik	41	43,6
5.	Kebiasaan Istirahat	Buruk	44	46,8
		Baik	50	53,2
Jumlah			94	100

Tabel 2 menjelaskan bahwa dari 94 responden, lebih dari separoh responden yang tinggi kadar asam uratnya (53,2%), hampir setengah responden yang pola makannya buruk (46,8%), hampir setengah responden yang

tingkat pengetahuannya rendah (34%), lebih dari separoh responden yang aktivitas fisiknya buruk (56,4%), dan hampir setengah responden yang aktivitas fisiknya buruk (46,8%).

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Penyakit Asam Urat

No	Pola Makan	Kejadian Asam Urat						<i>p-value</i>
		Asam Urat		Tidak Asam Urat		Total		
		f	%	F	%	f	%	
1	Buruk	38	86,4	6	13,6	44	100	0,0001
2	Baik	12	24,0	38	76,0	50	100	
Total		50	53,2	44	46,8	94	100	

Tabel 3 menjelaskan kecenderungan bahwa semakin buruk pola makan maka semakin besar kejadian asam urat (86,4% berbanding 24%). Uji

statistik menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian penyakit asam urat dengan *p-value* 0,0001.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Penyakit Asam Urat

No	Tingkat Pengetahuan	Kejadian Asam Urat						<i>p-value</i>
		Asam Urat		Tidak Asam Urat		Total		
		f	%	f	%	F	%	
1	Rendah	9	28,1	23	71,9	32	100	0,0001
2	Tinggi	41	66,1	21	33,9	62	100	
Total		50	53,2	44	46,8	94	100	

Tabel 4 menjelaskan kecenderungan bahwa terjadi hubungan yang tidak linear, yaitu semakin tinggi tingkat pengetahuan maka semakin besar kejadian asam urat (66,1% berbanding 28,1%).

Uji statistik menunjukkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian penyakit asam urat dengan *p-value* 0,0001.

Tabel 5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Penyakit Asam Urat

No	Aktivitas Fisik	Kejadian Asam Urat						<i>p-value</i>
		Asam Urat		Tidak Asam Urat		Total		
		f	%	f	%	F	%	
1	Buruk	35	66,0	18	34,0	53	100	0,009
2	Baik	15	36,6	26	63,4	41	100	
Total		50	53,2	44	46,8	94	100	

Tabel 5 menjelaskan kecenderungan bahwa semakin buruk aktivitas fisik maka semakin besar kejadian asam urat (66,0% berbanding

36,6%). Uji statistik menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian penyakit asam urat dengan *p-value* 0,009.

Tabel 6. Hubungan Kebiasaan Istirahat dengan Kejadian Penyakit Asam Urat

No	Kebiasaan Istirahat	Kejadian Asam Urat						<i>p-value</i>
		Asam Urat		Tidak Asam Urat		Total		
		f	%	f	%	F	%	
1	Buruk	38	86,4	6	13,6	53	100	0,0001
2	Baik	12	24,0	38	76,0	41	100	
Total		50	53,2	44	46,8	94	100	

Tabel 6 menjelaskan kecenderungan bahwa semakin buruk kebiasaan istirahat maka semakin besar kejadian asam urat (86,04% berbanding

24,0%). Uji statistik menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian penyakit asam urat dengan *p-value* 0,0001.

Tabel 7. Dominasi Determinasi Faktor Kejadian Penyakit Asam Urat

No	Variabel	B	Wald	Sig	Exp(B)
1.	Pola Makan	-20,560	0,000	1,000	0,000
2.	Tingkat Pengetahuan	-1,205	4,060	0,044	0,300
3.	Aktivitas Fisik	0,381	0,431	0,512	1,464
4.	Kebiasaan Istirahat	23,282	0,000	1,000	12918060552,756
	Constant	-2,922	3,320	0,068	0,054

Berdasarkan Tabel 7 diperoleh pemodelan antara pola makan, tingkat pengetahuan, aktivitas fisik dan kebiasaan istirahat dengan terjadinya penyakit asam urat didapatkan hasil bahwa kebiasaan istirahat adalah variabel yang paling dominan mempengaruhi terjadinya asam urat pada masyarakat desa pauh tinggi dengan B (23,282) dan Exp(B) (12918060552,756).

PEMBAHASAN

Asam Urat dan Determinan Faktor

Tabel 2 menjelaskan bahwa dari 94 responden, lebih dari separoh responden yang tinggi kadar asam uratnya (53,2%), hampir

setengah responden yang pola makannya buruk (46,8%), hampir setengah responden yang tingkat pengetahuannya rendah (34%), lebih dari separoh responden yang aktivitas fisiknya buruk (56,4%), dan hampir setengah responden yang aktivitas fisiknya buruk (46,8%).

Lebih dari separoh responden dengan kadar asam urat yang tinggi. Asam urat adalah peradangan pada sendi dan otot yang diakibatkan karena penumpukan Kristal monosodium urat dalam jaringan. Apabila Kristal tersebut tidak dapat dicerna dengan baik oleh tubuh dan mengalami penumpukan yang melebihi nilai ambang sehingga bisa menyebabkan sendi terasa



nyeri, bengkak ataupun berwarna kemerahan (10). Cara pencegahan penyakit asam urat dapat dilakukan dengan berbagai cara diantaranya seperti, mengurangi makanan yang tinggi purin, kurangi asupan minuman beralkohol, banyak minum air putih, rutin melakukan olahraga, multivitamin, menjaga berat badan yang ideal dan tidak merokok (Stanley L. Dkk, 2016).

Besarnya penderita asam urat, disebabkan karena masih banyak masyarakat yang memiliki kebiasaan yang buruk. Berdasarkan pengamatan peneliti kebanyakan masyarakat sudah mengetahui apa saja perilaku yang bisa menyebabkan penyakit asam urat, dan bagaimana makanan yang bisa menyebabkan penyakit asam urat, tapi kebiasaan masyarakat yang susah untuk dirubah agar tidak melakukan kebiasaan dan mengkonsumsi makanan tersebut.

Hampir setengah responden ditemukan dengan pola makan yang buruk. Sejalan dengan penelitian yang (12) tentang hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia, dengan hasil lebih dari separoh responden yang memiliki pola makan buruk (57,8%).

Menurut penelitian (13) pola makan merupakan semua jenis bahan pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu untuk menghasilkan energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (14) menjaga pola makan yang seimbang dan aman sangat berguna untuk mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal sehingga bisa menghasilkan energi yang optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Hampir separoh masyarakat yang memiliki pola makan buruk, berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan di lapangan kebanyakan masyarakat tidak bisa mengurangi untuk mengonsumsi makanan yang tinggi kadar purin, karena makanan tersebut yang bisa menambah selera masyarakat untuk makan, sementara makanan yang tinggi kadar purin adalah penyebab utama dari penyakit asam urat, hal itulah yang menyebabkan lebih banyak masyarakat yang menderita asam urat dibandingkan tidak menderita asam urat. Masyarakat mestinya menyeimbangkan antara makanan yang tinggi kandungan kadar purin

dengan yang tidak, karena tubuh manusia juga memerlukan sumber makanan dari senyawa lain untuk dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh dan bisa terhindar dari berbagai penyakit.

Cukup besar yaitu lebih dari sepertiga responden dengan tingkat pengetahuan buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (15) tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang asam urat dengan peningkatan kadar asam urat, dimana hampir setengahnya responden (45,1%) memiliki tingkat pengetahuan rendah di klinik Dr. Zulazmil Amiq Sidayu Gresik.

Pengetahuan adalah informasi yang ditemukan dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal untuk mengenali benda atau kejadian yang belum pernah mereka lihat atau rasakan sebelumnya (16). Pengetahuan merupakan suatu hal yang sangat penting untuk membentuk karakter seseorang. Orang yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi pasti akan lebih memahami tentang bagaimana cara menjaga kesehatan dengan baik. Melakukan sesuatu yang didasari dengan pengetahuan yang dimiliki akan lebih baik hasilnya dari pada tidak di dasari oleh pengetahuan (17).

Analisis item kuesioner menunjukkan masih tinggi angka ketidaktahuan, hal ini disebabkan karena kurangnya penyuluhan kesehatan yang diberikan oleh tenaga kesehatan kepada masyarakat setempat, sehingga masih banyak masyarakat yang tidak mengetahui bagaimana menjaga kesehatan yang baik. Seharusnya tenaga kesehatan lebih rutin memberikan penyuluhan kepada masyarakat, supaya masyarakat bisa mengetahui bagaimana cara yang baik untuk menjaga kesehatan, karena sehat merupakan hal yang paling penting dalam kehidupan.

Hasil penelitian menunjukan lebih dari separoh aktivitas fisiknya buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (18) tentang hubungan gaya hidup dengan kadar asam urat pada usia produktif, Alwafi menemukan bahwa sebagian besar responden yang memiliki aktivitas fisik buruk (67,7%) di posbindu PTM Desa Sumber Tebu.

Menurut Kusumo tahun 2021, aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang membutuhkan energi dan dilakukan oleh otot rangka, seperti bekerja,

bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan bersenang-senang. Aktivitas atau gerakan fisik, seperti berolahraga, menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh. Semakin berat aktivitas fisik, semakin banyak asam laktat yang diproduksi tubuh. (18).

Analisis item koesioner menunjukkan bahwa kebanyakan masyarakat yang melakukan aktivitas fisik hanya bekerja di ladang, kebun, dan membersihkan rumah sehari-hari. Akan tetapi kebanyakan responden tidak melakukan aktivitas olahraga untuk tetap menjaga sistem imunitas tubuh. Seharusnya masyarakat bisa menyeimbangkan antara pekerjaan sehari-hari dengan kegiatan olahraga, karena olahraga sangat perlu untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh supaya dapat terhindar dari berbagai penyakit.

Hampir separoh responden (46,8%) ditemukan dengan kebiasaan istirahatnya buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (18) tentang hubungan gaya hidup dengan kadar asam urat pada usia produktif, didapatkan hampir dari setengah responden (38,7%) yang memiliki kebiasaan istirahat yang buruk di posbindu PTM Desa Sumber Tebu.

Istirahat merupakan suatu hal yang dilakukan seseorang untuk menenangkan otot dan pikiran setelah melakukan aktivitas selain dari itu istirahat juga berfungsi untuk melemaskan otot-otot setelah melakukan pekerjaan sehari-hari. Tidur yang cukup 6-8 jam di malam hari akan memulihkan kondisi otot yang mengalami kelelahan saat bekerja di siang hari, dan akan merasakan kesegaran saat bangun di pagi hari (20).

Tidur cukup serta memiliki kualitas yang optimal, akan mempengaruhi aktivitas orang tersebut. Orang dengan waktu tidur yang kurang akan akan merasakan mudah kewalahan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, menjadi kurang fokus ketika melakukan aktivitas, serta memiliki mood yang buruk (21). Kurang tidur yang berlangsung dalam jangka waktu lama akan berdampak pada meningkatnya tekanan darah. Aktivitas saraf simpatik akan meningkat jika seseorang memiliki durasi tidur yang pendek

sehingga orang tersebut mudah stres yang dapat berakibat pada naiknya tekanan darah (22).

Perubahan lingkungan seperti suhu, ventilasi udara, kekerasan tempat tidur, ukuran, dan posisi dapat menghambat tidur. (23).

Analisis dari butiran jawaban koesioner menunjukkan bahwa banyak masyarakat yang tidur kurang dari 6 jam di malam hari dan banyak juga masyarakat yang tidak melakukan istirahat tidur di siang hari, hal ini dikarenakan di siang hari masyarakat lebih sibuk bekerja di ladang maupun di sawah dan tidak memiliki kesempatan untuk tidur di siang hari. Seharusnya apabila tidak memiliki kesempatan untuk tidur di siang hari, sebaiknya bisa tidur dengan cukup 6-8 jam di malam hari, karena kekurangan tidur bisa berpengaruh terhadap kesehatan.

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Penyakit Asam Urat

Pada tabel 3 menjelaskan kecenderungan bahwa semakin buruk pola makan maka semakin besar kejadian asam urat (86,4% berbanding 24%). Uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian penyakit asam urat dengan *p-value* 0,0001. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (12) tentang hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia dengan yang menunjukkan ada hubungan *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) antara pola makan dengan asam urat pada pra-lansia di RT:02/RW:02 Desa Candi Mulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

Dilanjutkan dengan hasil penelitian tentang pola asuh makan yang baik menunjukkan bahwa orang tua telah mengajarkan kebiasaan makan yang baik pada anak sejak kecil, sehingga mereka dapat mempertahankan kebiasaan ini sampai mereka dewasa dan berdampak pada kualitas hidup mereka. (24)

Subjek tidak bisa mengurangi untuk mengkonsumsi makanan yang tinggi kadar purin dikarenakan makanan tersebut yang bisa membuat selera makan menjadi lebih baik, supaya mereka bisa menghasilkan energi yang baik untuk melakukan pekerjaan sehari-hari. Menekan angka kejadian kasus, masyarakat dapat menyeimbangkan antara makanan yang

tinggi kandungan kadar purin dengan yang tidak, karena tubuh manusia juga memerlukan sumber makanan dari senyawa lain untuk dapat meningkatkan sistem imunitas tubuh dan bisa terhindar dari berbagai penyakit.

Pola makan adalah kumpulan data yang memberikan gambaran tentang jenis dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan karakteristik dari kelompok masyarakat tertentu.. Pola pemberian makan terdiri dari frekuensi makan, jadwal makan dan jenis makanan (25)

Meskipun makanan itu sehat, pola makan yang salah akan berdampak buruk. Tubuh membutuhkan semua bahan makanan seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral untuk berfungsi dengan baik. Setiap makanan mengandung zat gizi tertentu dalam kadar yang berbeda dengan maknanya yang berbeda, dan tubuh membutuhkan serangkaian zat gizi tersebut dalam jumlah tertentu. Jumlah nutrisi yang terkandung dalam makanan harus seimbang atau memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Tubuh harus mendapatkan jumlah nutrisi yang cukup. (26)

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kejadian Penyakit Asam Urat

Tabel 4 menjelaskan kecenderungan bahwa terjadi hubungan yang tidak linear, yaitu semakin tinggi tingkat pengetahuan maka semakin besar kejadian asam urat (66,1% berbanding 28,1%). Uji statistik menunjukkan ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian penyakit asam urat dengan *p-value* 0,0001. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (15) tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang asam urat dengan peningkatan kadar asam urat di klinik DR. Zulazmil Amiq Sidayu Gresik dengan *P-value* 0,003 ($p < 0,05$) yang menunjukkan ada hubungan tingkat pengetahuan tentang asam urat dengan peningkatan kadar asam urat.

Responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi namun masih besar porsinya yang menderita asam urat dikarenakan meskipun responden memiliki pengetahuan yang baik, namun faktor kebiasaan yang kurang baik yang menyebabkan. Sedangkan responden yang memiliki pengetahuan rendah namun cukup besar porsinya yang tidak menderita asam urat,

karena meskipun mereka memiliki pengetahuan yang rendah terhadap asam urat tapi mereka masih menjaga kebiasaan untuk mencegah sehingga terhindar dari penyakit asam urat. Masyarakat yang memiliki pengetahuan tinggi lebih bisa menjaga diri terhadap penyakit asam urat. Untuk itu diharapkan kepada masyarakat untuk bisa meningkatkan perilaku Kesehatan, karena percuma memiliki pengetahuan yang tinggi jika tidak bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Penyakit Asam Urat

Tabel 5 menjelaskan kecenderungan bahwa semakin buruk aktivitas fisik maka semakin besar kejadian asam urat (66,0% berbanding 36,6%). Uji statistik menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian penyakit asam urat dengan *p-value* 0,009. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (18) tentang hubungan gaya hidup dengan kadar asam urat pada usia produktif di Posbindu PTM desa Sumber Tebu Mojokerto diperoleh ada hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada usia produktif.

Dalam penelitian (27) menjelaskan bahwa pada kelompok laki-laki sebanyak 48 orang dengan persentase 85.7% melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur sementara sisanya sebanyak 8 orang dengan persentase 14.3% tidak melaksanakan aktivitas fisik secara rutin dan teratur. Pada kelompok wanita, sebanyak 50 orang dengan persentase 89.2% memiliki pola aktivitas fisik secara teratur dan 6 orang lainnya dengan persentase 11.8 tidak melaksanakan aktivitas fisik secara rutin dan teratur

Analisis butir kuesioner menjelaskan bahwa subjek yang bekerja sebagai petani hanya melakukan aktivitas fisik dengan bekerja di ladang saja tanpa mengimbangnya dengan kegiatan olahraga, karena merasa letih setelah bekerja seharian sehingga tidak memungkinkan bagi mereka untuk melakukan kegiatan olahraga. Masyarakat bisa menyeimbangkan antara pekerjaan sehari-hari dengan kegiatan olahraga, karena olahraga sangat perlu untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh supaya dapat terhindar dari berbagai penyakit.



Hubungan Kebiasaan Istirahat dengan Kejadian Penyakit Asam Urat

Tabel 6 menjelaskan kecenderungan bahwa semakin buruk kebiasaan istirahat maka semakin besar kejadian asam urat (86,04% berbanding 24,0%). Uji statistik menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian penyakit asam urat dengan p -value 0,0001. Penelitian ini sejalan dengan (18) yang menemukan hubungan gaya hidup dengan kadar asam urat pada usia produktif di Mojokerto, diperoleh hasil korelasi dengan nilai 0,007.

Hasil analisa butir kuesioner menunjukkan lebih banyak responden yang tidur kurang dari 6-8 jam di malam hari dan tidak melakukan istirahat atau tidur di siang hari selama 1-2 jam dikarenakan sebagian besar dari responden bekerja sebagai petani dan mereka rata-rata menghabiskan waktu di siang hari dengan bekerja, sehingga tidak memiliki kesempatan untuk melakukan istirahat atau tidur di siang hari. Seharusnya apabila tidak memiliki kesempatan untuk tidur di siang hari, sebaiknya bisa tidur dengan cukup 6-8 jam di malam hari, karena kekurangan tidur bisa berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh.

Dominasi Faktor Determinan Kejadian Penyakit Asam Urat

Berdasarkan Tabel 7 diperoleh pemodelan antara pola makan, tingkat pengetahuan, aktivitas fisik dan kebiasaan istirahat dengan terjadinya penyakit asam urat didapatkan hasil bahwa kebiasaan istirahat adalah variabel yang paling dominan mempengaruhi terjadinya asam urat pada masyarakat desa pauh tinggi dengan B (23,282) dan $\text{Exp}(B)$ (12918060552,756). Istirahat merupakan suatu hal yang dilakukan seseorang untuk menenangkan otot dan pikiran setelah melakukan aktivitas, selain dari itu istirahat juga berfungsi untuk melemaskan otot-otot setelah melakukan pekerjaan sehari-hari. Tidur yang cukup 6-8 jam di malam hari akan memulihkan kondisi otot yang mengalami kelelahan saat bekerja di siang hari, dan akan merasakan kesegaran saat bangun di pagi hari (20).

Aktivitas seseorang akan dipengaruhi oleh kualitas tidur mereka. Jika seseorang tidak tidur

cukup, mereka akan merasa tidak fokus saat melakukan aktivitas, merasa lelah, dan memiliki mood yang buruk. Jika seseorang tidak tidur dengan cukup lama, tekanan darah mereka akan meningkat karena aktivitas saraf simpatik meningkat, yang menyebabkan stres, yang pada gilirannya meningkatkan tekanan darah. (22). Sebagian besar responden tidak melakukan istirahat atau tidur di siang hari, tidur 6-8 jam di malam haripun terganggu akibat ketidaknyamanan pada sendi dan otot terutama pada kaki dan tangan, karena kekurangan tidur bisa berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih separoh responden menderita asam urat; hampir separoh dengan pola makan buruk; sepertiga lebih dengan tingkat pengetahuan rendah; dan lebih dari separoh dengan aktivitas fisik yang buruk.
2. Ada hubungan yang bermakna antara pola makan, tingkat pengetahuan, aktivitas fisik dengan kejadian asam urat
3. Kebiasaan istirahat paling mendominasi kejadian asam urat pada responden.

Rekomendasi kepada Masyarakat sebagai subjek penelitian sebagai berikut:

1. Menjaga kebiasaan istirahat dengan baik dan melakukan istirahat tidur 6-8 jam dalam sehari.
2. Menerapkan pola makan yang sehat dan tidak berlebihan dalam mengonsumsi bahan makanan mengandung purin.
3. Mencaritahu lebih banyak penyebab terjadinya penyakit asam urat.
4. Menyeimbangkan olahraga dengan aktivitas pekerjaan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S. (2019). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda (20-44 Tahun) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Dalam Pontianak Timur*.
- Alwafi Ridho Subarkah. (2018). Hubungan gaya hidup dengan kadar asam urat pada usia produktif di posbindu PTM Desa Sumber Tebu Kecamatan Bangsal Kabupaten



- Mojokerto. *Jurnal*, 151(2), 10–17.
- Baliwati. (2010). *Hubungan pola makan dengan penyakit asam urat*.
- Fitri, L. (2016). *Hubungan pola makan dengan anemia pada pekerja wanita di pt. Indah kiat pulp and paper (ikpp) tbk. Perawang*. 1(October 2016), 152–157.
- Gutman, A. B. (2005). The past four decades of progress in the knowledge of gout, with an assessment of the present status. *Official Journal of the American College of Rheumatology*, 16(4), 431–445.
- Juhari. (2016). *Hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di RT: 02/RW:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang*.
- Kerinci, D. K. K. (2020). *Laporan Tahunan Kabupaten Kerinci*.
- Kumar, B., & Lenert, P. (2016). Gout and African Americans: Reducing disparities. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 83(9), 665–674. <https://doi.org/10.3949/ccjm.83a.15133>
- Kusumo, M. P., & Yogyakarta, U. M. (2021). *Buku pemantauan aktivitas fisik* (Issue April).
- Maya Apriyanti. (2020). *Meracik Sendiri Obat & Menu Sehat Bagi Penderita Darah Tinggi*. In Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Merdekawati, D., Susanti, F., & Maulani, M. (2019). Peningkatan Kualitas Tidur Klien Kardiovaskuler dengan Pengaturan Posisi Tidur. *Jurnal Endurance*, 4(2), 382. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.3841>
- Novela, V., & Kartika, L. (2019). Faktor-Faktor Status Gizi Kurang Pada Anak Usia Prasekolah di Wilayah Kerja Puskesmas Guguk Panjang Kota Bukittinggi. *Jurnal Endurance*, 4(2), 359. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i2.4021>
- Ove B Schaffalitzky De Muckadell, F. G. (1976). Occurrence of gout in copenhagen males aged 40-59. *International Journal of Epidemiology*, 5(2), 153–158.
- Purba, R. B., Rumagit, F., Novita, D., Loleh, P., Gizi, J., & Manado, P. K. (2014). Pola Makan Dan Kadar Asam Uratpada Wanita Menopause Yang Menderita Gout Arthritis Dipuskesmas Tikala Barumanado. *Jurnal Gizi Poltekes Kemenkes Manado*.
- Ragab, G., Elshahaly, M., & Bardin, T. (2017). Gout : An old disease in new perspective – A review. *Journal of Advanced Research*, 8(5), 495–511. <https://doi.org/10.1016/j.jare.2017.04.008>
- Ridhoputrie, M., Karita, D., Romdhoni, M. F., & Kusumawati, A. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kadar Asam Urat Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah. *Herb-Medicine Journal*, 2(1), 43–50. <https://doi.org/10.30595/hmj.v2i1.3481>
- Sandjaya, H. (2014). *Buku sakti pencegahan & penanganan asam urat*. Metana Books.
- Sanusi R. (2020). Identifikasi Gaya Hidup Pra-Lansia Etnis Tionghoa Dalam Menjaga Kesehatan dan Kebugaran. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(2), 180–193. <http://doi.org/10.22216/jen.v5i2.4613ABS TRAK>
- Snaith, M. L. (2001). Gout: diet and uric acid revisited. *Journal of the Lancet*.
- Songggilan, A. M. ., Rumengan, I., & Kundre, R. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Arthritis Di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24325>
- Stanley L. Wallace M.D., Harry Robinson Sc.D., Alfonse T. Masi M.D., John L. Decker M.D., D. J. M. M. . (2016). Preliminary Criteria For The Classification Of The Accute Arthritis Of Primary Gout. *Journal of Arthritis & Rheumatism*, 20(3), 895–900.
- Sulistiari. (2019). *Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Status Kesehatan Pada Masyarakat Kelurahan Ujung*.
- Ummah, K. (2016). *Hubungan tingkat pengetahuan tentang asam urat dengan peningkatan kadar asam urat di klinik DR. Zulazmil Amiq Sidayu Gresik*.
- Wahid Nur Alfi, R. Y. (2018). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi*. 6, 18–26. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>
- Wilda, I., & Desmariyenti, D. (2020). Hubungan Perilaku Pola Makan dengan Kejadian Anak Obesitas. *Jurnal Endurance*, 5(1), 58.



<https://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4361>
Yantina, Y. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Sirsak Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 10(1), 32–35.

Yuliana, E. (2017). Analisis pengetahuan siswa tentang makanan yang sehat dan bergizi terhadap pemilihan jajanan disekolah. *Pengetahuan*, 7–21.