

Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Purin dengan Penyakit Asam Urat

Toto Harto^{1*}, Wahyu Riyandika², Eichi Septiani³

^{1,2,3}Program Studi D-III Keperawatan STIKes Al-Ma'arif Baturaja

*korespondensi: totoharto27@gmail.com

Abstrak: Secara alamiah, asam urat merupakan senyawa yang diproduksi oleh tubuh untuk mengurai purin. Namun, terkadang tubuh dapat menghasilkan terlalu banyak asam urat atau ginjal mengalami gangguan. Tujuan penelitian adalah diketahuinya hubungan konsumsi mengandung tinggi purin dengan penyakit asam urat di Desa Air Paoh Kabupaten OKU. Penelitian ini termasuk penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan Cross Sectional dan jumlah sampel 50 orang. Hasil analisis di ketahui bahwa dari 50 responden didapatkan bahwa responden yang sering mengkonsumsi tinggi purin dengan kadar asam urat tinggi sebanyak 22 (64,7%) responden dan responden yang jarang konsumsi tinggi purin dengan kadar asam urat terkontrol sebanyak 16 (100,0%) responden. Hasil uji Chi Square di dapatkan p-Value 0,000 artinya terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi mengandung tinggi purin dengan penyakit asam urat di Desa Air Paoh Kabupaten OKU. Kesimpulan: Pengaturan konsumsi rendah purin dapat dilakukan dengan membatasi makanan tinggi purin, mengurangi makanan tinggi lemak, mempertahankan berat badan ideal, olah raga secara teratur, minum air putih yang cukup setiap hari, dan tidur yang cukup.

Kata Kunci : Asam Urat, Tinggi Purin, Makanan, Konsumsi.

Kata Kunci : anemia, HB, ibu hamil

Abstract: *Naturally, uric acid is a compound produced by the body to break down purines. However, sometimes the body can produce too much uric acid or the kidneys have problems. The aim of the study was to find out the relationship between consumption containing high purines and gout in Air Paoh Village, OKU District. This research includes using quantitative methods with a cross sectional approach and a sample size of 50 people. The results of the analysis found that out of 50 respondents, those who often consumed high purines with high uric acid levels were 22 (64.7%) respondents, while those who rarely consumed high purines with controlled uric acid levels were 16 (100.0%) respondents. The results of the Chi Square test obtained a p-value of 0.000, meaning that there is a significant relationship between consumption high purines and gout in Air Paoh Village, OKU. Conclusion: Low purine consumption can be controlled by limiting high-purine foods, reducing high-fat foods, maintaining an ideal body weight, exercising regularly, drinking enough water every day, and getting enough sleep.*

Keywords: *uric acid, high purines, food, consumption*

PENDAHULUAN

Asam Urat adalah penyakit yang diakibatkan gangguan metabolisme purin yang ditandai dengan hiperurikemi dan serangan sinovitis akut berulang-ulang (Chairuddin 2015). Asam urat secara alami terdapat dalam jumlah kecil di tubuh, asam urat merupakan produk sisa dari sel-sel tubuh yang mati, sel-sel tubuh yang mati ini lalu melepas purin (Soeroso & Algristian, 2011). Yang menyebabkan kadar asam urat darah berlebih adalah produksi asam urat didalam tubuh lebih banyak dari pembuangannya, produksi asam urat di dalam tubuh berlebih

adalah faktor genetik, faktor penyakit, dan faktor makanan (Kertia, 2009).

Makanan tinggi purin meningkatkan kadar asam urat. Makanan tinggi purin mempengaruhi peningkatan asam urat darah. Nukleotida yang dihasilkan oleh asam nukleat sebagai hasil degradasi terkait enzim di serap langsung ke dalam darah, meningkatkan kadar asam urat. Nukleotida juga di cetak dan di ubah menjadi basa pirimidin dengan bantuan kinase usus. Selain itu, bahan dasar purin ini Sebagian di serap di dalam darah selama oksidasi asam urat dan Sebagian di ekskresikan dalam tinja.

Oleh karena itu, membatasi asupan purin tinggi atau menjalankan diet rendah purin dapat menurunkan kadar asam urat dalam darah (Mubarak & Astuti, 2022).

Penangan asam urat difokuskan pada cara mengontrol nyeri, mengurangi kerusakan sendi, dan meningkatkan atau mempertahankan fungsi kualitas hidup. Penanganan meliputi terapi farmakologis dan non-farmakologis (Mulfianda & Nidia, 2019).

Hasil data Riskesdas, prevalensi Gout Arthritis di Indonesia semakin mengalami peningkatan tahun 2018 kejadian asam urat sebesar 7,3% golongan penyakit sendi berdasarkan tanda dan gejalanya. Sumatera selatan prevalensi penyakit sendi sebanyak 6.48% (BPPK, 2018). Data Dinas Kesehatan Ogan Komering Ulu tahun 2018 sebanyak 521 orang. Tahun 2019 585 orang. Tahun 2020 590 orang di diagnosa Asam urat.

Penelitian Kussoy, Kundre, & Wowiling (2019), terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan makanan tinggi purin dengan kadar asam urat (p -value = 0,034), penelitian Jaliana, Suhadi, & Sety (2018), terdapat hubungan antara pola konsumsi purin dengan kejadian asam urat (p -value = 0,043), begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Hambatara, Sutriningsih, & Warsono (2018), didapatkan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi asupan makanan yang mengandung purin dengan kejadian asam urat pada lansia di Desa Tulungrejo Kecamatan Ngantang.

Peneliti tertarik untuk mengambil penelitian yang berjudul Hubungan

Konsumsi Mengandung Tinggi Purin dengan Penyakit Asam Urat di Desa Air Paoh Kabupaten OKU.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan menganalisis gambaran perbedaan antara kedua variabel yaitu variabel independent (Konsumsi mengandung Tinggi Purin) dan variabel dependen (Penyakit Asam Urat). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Observasional analitik, dengan pendekatan cross sectional study. Penelitian ini dilaksanakan di desa Air Paoh Kabupaten OKU. Populasi pada penelitian ini adalah masyarakat di desa Air Paoh yang dilakukan pemeriksaan Asam Urat yaitu berjumlah 50 orang. Sampel pada penelitian dengan kejadian asam urat ada 50 sampel. Sampel diambil dengan metode Total Sampling. Instrumen dalam penelitian ini berupa Kuesioner pengukuran konsumsi tinggi purin, dan pengukuran kadar asam urat.

Pengolahan data yang diperoleh dari hasil penelitian ini di olah secara manual dengan mengelompokkan hasil observasi kemudian dilakukan penghitungan skor dan analisis menggunakan uji statistik melalui sistem komputerisasi dengan beberapa tahapan yaitu editing, coding, cleaning, tabulating (Notoadmodjo, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam hasil Analisa univariat dan Bivariat tersaji sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Konsumsi mengandung Tinggi Purin dan kadar asam urat

| No | Variabel | Jumlah | Persentase |
|----|---|-----------|-------------|
| 1 | Konsumsi mengandung Tinggi Purin | | |
| | Sering | 34 | 68% |
| | Jarang | 16 | 32% |
| 2 | Kadar Asam Urat | | |
| | Tinggi | 22 | 44% |
| | Terkontrol | 28 | 56% |
| | Total | 50 | 100% |

Berdasarkan Tabel 1. didapatkan hasil bahwa responden sering mengkonsumsi mengandung tinggi

purin sebanyak 34 responden (68%) dan kadar asam urat tinggi sebanyak 22 responden (44%).

Tabel 2. Hubungan Konsumsi Mengandung Tinggi Purin dengan penyakit Asam Urat

| NO | Konsumsi Mengandung Tinggi Purin | Kadar Asam Urat | | | | Jumlah | | p-value |
|----|----------------------------------|-----------------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|---------|
| | | Tinggi | | Terkontrol | | f | % | |
| | | f | % | f | % | f | % | |
| 1. | Sering | 22 | 64,7 | 12 | 35,3 | 34 | 68 | 0,000 |
| 2. | Jarang | 0 | 0 | 16 | 100 | 16 | 32 | |
| | Total | 22 | 44 | 28 | 56 | 50 | 100 | |

Berdasarkan Tabel 3. didapatkan hasil bahwa responden yang sering konsumsi mengandung tinggi purin dengan kadar asam urat tinggi yaitu 22 responden (64,7%), responden yang jarang mengkonsumsi tinggi purin dengan kadar asam urat terkontrol sebanyak 16 responden (100%). Hasil uji statistik didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi mengandung tinggi purin terhadap penyakit asam urat dengan p-value sebesar 0,000.

Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa responden yang sering konsumsi mengandung tinggi purin dengan kadar asam urat tinggi

yaitu 22 responden (64,7%), responden yang jarang mengkonsumsi tinggi purin dengan kadar asam urat terkontrol sebanyak 16 responden (100%). Hasil uji statistik didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi mengandung tinggi purin terhadap penyakit asam urat dengan p-value sebesar 0,000.

Penelitian yang telah dilakukan sejalan dengan penelitian Kussoy, Kundre, & Wowiling (2019), terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan makanan tinggi purin dengan kadar asam urat (p-value = 0,034). Penelitian Jaliana, Suhadi, & Sety (2018), terdapat hubungan antara

pola konsumsi purin dengan kejadian asam urat (p -value = 0,043). Penelitian yang dilakukan oleh Hambatara, Sutriningsih, & Warsono (2018), didapatkan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi asupan makanan yang mengandung purin dengan kejadian asam urat pada lansia di Desa Tulungrejo Kecamatan Ngantang. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriana & Fayasari (2020), terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi sumber protein dengan kadar asam urat (p -value = 0,001). Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Ramli, Sumiati, & Febriani (2020), didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kadar asam urat pada lansia di Poli Lansia (p -value = 0,008).

Asam urat secara alami terdapat dalam jumlah kecil di tubuh, asam urat merupakan produk sisa dari sel-sel tubuh yang mati, sel-sel tubuh yang mati ini lalu melepas purin (Soeroso & Algristian, 2011). Yang menyebabkan kadar asam urat darah berlebih adalah produksi asam urat didalam tubuh lebih banyak dari pembuangannya, produksi asam urat di dalam tubuh berlebih adalah faktor genetik, faktor penyakit, dan faktor makanan (Kertia, 2009).

Makanan tinggi purin meningkatkan kadar asam urat. Makanan tinggi purin mempengaruhi peningkatan asam urat darah. Nukleotida yang dihasilkan oleh asam nukleat sebagai hasil degradasi terkait enzim di serap langsung ke dalam darah, meningkatkan kadar asam urat. Nukleotida juga di cetak dan di ubah menjadi basa pirimidin dengan bantuan kinase usus. Selain itu, bahan dasar purin ini Sebagian di serap di dalam

darah selama oksidasi asam urat dan Sebagian di ekskresikan dalam tinja. Oleh karena itu, membatasi asupan purin tinggi atau menjalankan diet rendah purin dapat menurunkan kadar asam urat dalam darah (Mubarak & Astuti, 2022).

KESIMPULAN

Hasil analisis didapatkan dari 50 responden didapatkan bahwa responden yang sering mengkonsumsi tinggi purin dengan kadar asam urat tinggi sebanyak 22 (64,7%) responden dan responden yang jarang konsumsi tinggi purin dengan kadar asam urat terkontrol sebanyak 16 (100,0%) responden. Hasil uji Chi Square di dapatkan p -Value 0,000 artinya terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi mengandung tinggi purin dengan penyakit asam urat di Desa Air Paoh Kabupaten OKU.

DAFTAR PUSTAKA

- BPPK. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Chairuddin. (2015). *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis dan Nanda Nic-Noc*. Jogjakarta: MediAction.
- Fitriana, G. G., & Fayasari, A. (2020). Pola Konsumsi Sumber Purin, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta. *J. Gipas*, 84-93.
- Hambatara, S. A., Sutriningsih, A., & Warsono. (2018). Hubungan

- konsumsi asupan makanan yang mengandung Purin dengan kejadian Asam Urat pada Lansia di Desa Tulungrejo Kecamatan Ngantang. *Nursing News Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 719-728.
- Jaliana, Suhadi, & Sety, L. O. (2018). Faktor- Faktor yang berhubungan dengan kejadian Asam Urat pada Usia 20-44 Tahun di RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *JIMKESMAS*, 1-13.
- Kertia, N. (2009). *Asama Urat*. Yogyakarta: B First.
- Kussoy, V. F., Kundre, R., & Wowiling, F. (2019). Kebiasaan Makan Makanan Tinggi Purin dengan Kadar Asam Urat di Puskesmas. *Journal Keperawatan (J-Kp)*, 1-7.
- Mubarak, A. N., & Astuti, Z. (2022). Hubungan Konsumsi Makanan yang Mengandung Purin dengan Kadar Asam Urat: Literature Review. *Borneo Student Research*, 2659-2663.
- Mulfianda, R., & Nidia, S. (2019). Perbandingan Kompres Hangat Air Hangat dengan Rendam Air Garam terhadap Penurunan Skala Nyeri Penderita Arthritis Gout. *SEMDI UNAYA*, 217-225.
- Notoadmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ramli, H., Sumiati, & Febriani, K. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 423-429.
- Soeroso, J., & Algristian, H. (2011). *Asam Urat*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.