

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pola hidup sehat sangat mempengaruhi kesehatan tubuh kita. Pola hidup sehat sendiri menjadi gaya hidup yang membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan. Salah satu pola hidup sehat yaitu dengan pola makan yang sehat. Pada pola-pola makan yang berbeda jenis, makanan dikonsumsi pada konsentrasi kalori yang tepat sehingga mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang sehat serta mengurangi resiko penyakit kronis yang dapat dicegah, termasuk penyakit asam urat, gula darah, dan kolesterol (Adhiyah, 2020).

Penyakit asam urat atau yang biasa dikenal dengan gout arthritis merupakan suatu penyakit yang diakibatkan karena penimbunan Kristal monosodium urat didalam tubuh seseorang. Penimbunan Kristal monosodium tersebut jika berlebih didalam tubuh dapat mengakibatkan timbulnya asam urat atau gout arthritis itu sendiri. Asam nukleat terdapat didalam inti sel tubuh merupakan salah satu komponen yang terdapat dalam kandungan purin dan hal ini akan menyebabkan terjadinya asam urat (Songgigilan et al., 2019). Pada remaja, dimana fase ini cenderung memiliki berbagai pengaruh yang mempengaruhi status gizinya, terlebih pola makan yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko penyakit baginya.

Menurut data World Health Organization (WHO 2017), prevalensi global asam urat adalah 34,2%. Asam urat sering terjadi di negara maju seperti Amerika Serikat. Prevelansi asam urat di Amerika Serikat adalah 26,3% dari

total populasi. Peningkatan kejadian asam urat tidak hanya terjadi di negara maju, namun juga terjadi di negara-negara berkembang, salah satunya Indonesia. Pada tahun 2018 Indonesia menduduki posisi ke 4 terbesar di dunia yang penduduknya menderita penyakit sendi sebanyak 7.30%, penyakit sendi yang dimaksud ialah osteoarthritis, gout dan artritis reumatoid (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a). Prevelensi penyakit asam urat di Indonesia semakin mengalami peningkatan berdasarkan Riskesdas 2018 di dapatkan persentase sebesar 7,3%. Jawa timur dengan presentase 6,72% dari penduduk di atas usia 15 tahun (Kemenkes RI, 2018). Prevelensi penyakit sendi di Ponorogo sebanyak 4.98% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 35 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Ponorogo diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki asam urat tinggi berasal dari Fakultas Ekonomi, dimana 4 dari 6 mahasiswa memiliki kadar asam urat yang tinggi. Selain Fakultas Ekonomi, peneliti melakukan studi pendahuluan terhadap mahasiswa pada Fakultas Teknik dimana 1 dari 5 mahasiswa menunjukkan hasil asam urat tinggi, FISIP dengan 2 dari 5 mahasiswanya memiliki kadar asam urat yang tinggi, Fakultas Ilmu Kesehatan dengan 2 dari 5 mahasiswanya memiliki kadar asam urat yang tinggi, Fakultas Hukum, FKIP dan FGMI dengan hasil kadar asam urat yang normal.

Mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin meningkatkan kadar asam urat dalam darah, purin yang terkandung dalam makanan akan diubah menjadi asam urat, purin itu sendiri merupakan salah satu senyawa basa organik yang menyusun asam nukleat atau inti dari sel - sel yang termasuk dalam kelompok asam amino, unsur pembentuk protein. Asam urat yang

terdapat dalam tubuh kita tidak boleh berlebihan asam urat yang berlebih ini disebabkan adanya pemicu yaitu makanan dengan senyawa lain yang banyak mengandung purin (Kussoy et al., 2019). Kadar asam urat yang tinggi di dalam darah melebihi batas normal menyebabkan penumpukan asam urat di dalam persendian dan organ tubuh lainnya. Penumpukan asam urat inilah yang membuat sendi sakit, nyeri, dan meradang (Sutanto et al., 2013).

Asam urat pada remaja disebabkan oleh faktor yang sedikit berbeda dari orang dewasa dimana asam urat pada penderita muda kemungkinan besar disebabkan oleh diet yang buruk atau pola makan yang buruk. Kebanyakan orang tua membiarkan anak mereka mengkonsumsi apapun yang diinginkan sang anak dari makanan yang mengandung gula tinggi (seperti kue, coklat dan minuman manis) remaja seperti inilah yang memiliki potensi besar untuk menderita asam urat di kemudian hari. Selain itu, remaja yang kurang gerak dan jarang minum air putih juga memperbesar kemungkinan menderita asam urat (Lina & Setiyono, 2014).

Remaja pada umumnya dalam masa pertumbuhan yang memerlukan banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi. Akan tetapi sebagian besar remaja saat ini akan makan makanan yang menurutnya enak dan yang disenanginya tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Sedangkan makanan-makanan yang disenangi tersebut cenderung tinggi purin seperti ayam, jerohan ayam, daging bebek, buah durian, susu kedelah, dan lain sebagainya. Tubuh menyediakan 85% senyawa purin untuk kebutuhan setiap hari, ini berarti kebutuhan purin dari makanan hanya sekitar 15% (Artinawati, 2014). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 6 mahasiswa

maupun mahasiswi di Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo bahwa para mahasiswa lebih menyukai makanan yang didominasi daging seperti *korean grill food*, bakaran, mie, maupun seblak. Remaja juga kurang menjaga pola hidup sehat seperti berolah raga. Sehingga cenderung menderita kelebihan berat badan, yang jika tidak di tangani secara serius dapat menimbulkan penyakit asam urat.

Makanan yang tinggi akan purin, fruktosa dan minuman alkohol merupakan faktor konsumsi yang dapat meningkatkan kadar asam urat. Dari segi genetik, gen-gen yang terlibat pada jalur biosintesis terutama gen-gen yang berkaitan dengan sekresi asam urat ginjal dan saluran gastrointestinal. Remaja juga memiliki kebiasaan minum kopi tidak disertai konsumsi air menyebabkan tingginya kadar asam urat di dalam tubuh (Sudarsono & Dhanti, 2019). Selain itu, aktivitas fisik seperti olahraga yang mana bertujuan untuk menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh, tidak semua remaja melakukannya dengan rutin (Sudarsono & Dhanti, 2019). Kebiasaan istirahat/waktu tidur, seseorang dikatakan baik apabila tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidurnya. Tidur yang kurang menjadi peluang untuk terjadi peningkatan asam urat (Han et al., 2019).

Upaya yang dilakukan dalam mencegah terjadinya kejadian kadar asam urat tinggi pada remaja ini perlu adanya sosialisasi juga memberikan edukasi mengenai pola makan kepada masyarakat terutama pada remaja karena dalam mencegah hal tersebut merupakan tanggung jawab bersama yang melibatkan semua pihak yang terkait yaitu orang tua, tenaga kesehatan, dan juga

pemerintah sehingga penelitian ini dapat bermanfaat karena dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai asam urat sehingga masyarakat lebih memperhatikan kesehatan mereka masing-masing. Dalam penelitian Nuraini (2021) menyatakan bahwa Konsumsi sayuran dan buah-buahan diharapkan dapat diterapkan secara rutin lebih dari 3x/minggu guna menekan resiko terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam tubuh. Masyarakat hendaknya mampu menjaga pola makan yang baik agar dapat terhindar dari resiko peningkatan kadar asam urat.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis perlu untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Bagaimana Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat Pada Remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada Remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi pola makan pada remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

2. Mengidentifikasi kadar asam urat pada remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Menganalisis hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) mengenai hubungan antara makanan dengan kadar asam urat, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau panduan penelitian yang dapat diandalkan.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi responden

Dapat menjadi sumber informasi untuk pasien tentang menjaga pola makan yang tepat untuk menghindari penyakit asam urat.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penatalaksanaan mengenai pencegahan asam urat pada remaja dan juga dapat digunakan sebagai referensi untuk acuan dalam profesi keperawatan dalam rangka upaya menurunkan angka penderita asam urat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih luas dan lebih dalam lagi mengenai pencegahan asam urat pada dewasa awal.

#### 4. Bagi Tempat Penelitian

Bagi Tempat Penelitian Sebagai sumber informasi tentang menjaga pola makan untuk menghindari penyakit Asam Urat di tempat penelitian.

### 1.5 Keaslian Tulisan

1. Tantri Analisawati Sudarsono, Kurnia Ritma Dhanti (2019) dengan judul penelitian “ Analisis Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat Pada Remaja” Metode yang digunakan adalah desain Analitik Korelasi Bivariat untuk mengkaji hubungan antar variabel yang digunakan. Pemeriksaan kadar asam urat dilakukan dengan metode uricase. Pengambilan data variabel bebas dilakukan dengan menggunakan pertanyaan dalam bentuk kuisioner, dan data variabel terikat dengan menggunakan pemeriksaan. Variabel bebas berupa pola makan, aktivitas fisik dan pola istirahat, sedangkan variabel terikat adalah kadar asam urat. Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar asam urat pada usia remaja ini diperoleh hasil yang signifikan pada remaja yang mengkonsumsi kopi hitam tanpa gula dan kacang. Perbedaan ; Pada penelitian ini instrumen yang digunakan berisi pola makan, kuantitas tidur dan frekuensi olahraga sedangkan pada penelitian yang akan di teliti instrumen berisi pola makan terhadap kadar asam urat perbedaan yang lainnya desain dan tahun penelitian Persamaan; kedua variabel membahas asam urat pada remaja.
2. Mirwana Amiruddin, Andi Nuddin, Henni Kumaladewi Hengky (2019) dengan judul penelitian “ Pola Konsumsi Sebagai Faktor Risiko Kejadian Penyakit Asam Urat Pada Masyarakat Pesisir Teluk Parepare” Metode

yang digunakan adalah metode analitik dengan pendekatan Cross Sectional Study. Sampel sebanyak 100 responden. Data dianalisis secara univariat, bivariat, regresi berganda menggunakan uji statistik uji Chi-Square melalui SPSS Versi 24. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ( $p= 0,001$ ), jenis makanan ( $p= 0,001$  merupakan faktor risiko kejadian penyakit asam urat. Rendahnya tingkat pengetahuan, jenis makanan tinggi purin merupakan faktor risiko terhadap kejadian penyakit asam urat pada masyarakat pesisir. Perbedaan; pada penelitian ini variabelnya berisi pola konsumsi sebagai faktor risiko asam urat sedangkan pada penelitian yang akan di teliti variabelnya hubungan pola makan dengan kadar asam urat Persamaan; sama-sama menggunakan pendekatan cross sectional dan menggunakan metode kuantitatif.

3. Sindriani Rauhe, Vera Tombokan, Marnex Berhimpung (2021) dengan judul penelitian “Hubungan Pola Makan Tinggi Purin Terhadap Penyakit Asam Urat Di Desa Munte Kecamatan Likupang Barat” Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan analitik cross sectional. Data di kumpulkan menggunakan kuesioner, kemudian di analisis secara univariat dan Bivariat dengan menggunakan uji Chi Square. Hasil uji Chi Square di dapatkan hubungan antar pola makan tinggi purin terhadap penyakit asam urat di Desa Munte Kecamatan Likupang Barat dengan nilai ( $p = 0.000$ ) yaitu Terdapat Hubungan yang bermakna antara pola makan tinggi purin terhadap penyakit asam urat dengan nilai  $X^2$  sebesar 21.271 dan nilai ( $p = 0.000$ ). Semakin sering seseorang mengonsumsi jenis makanan yang mengandung

purin tinggi , maka semakin tinggi pula kadar asam urat dalam darah yang dapat menyebabkan penyakit asam urat. Perbedaan; pada penelitian ini variabel pola makanan tinggi purin sedangkan pada penelitian yang akan di teliti menggunakan variabel pola maka, persamaan : penelitian ini membahas kadar asam urat dan menggunakan pendekatan cross sectional.

