

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penerapan pola hidup sehat memiliki pengaruh besar terhadap kondisi kesehatan tubuh. Gaya hidup sehat merupakan kebiasaan yang berperan dalam menjaga serta meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Salah satu bentuknya adalah menerapkan pola makan yang seimbang. Menjaga keseimbangan asupan kalori dalam pola makan sehari-hari menjadi kunci agar tubuh dapat berkembang secara maksimal, sekaligus mengurangi risiko munculnya penyakit kronis yang sebenarnya dapat dihindari, seperti asam urat, diabetes, dan kolesterol tinggi (Rosalina et al., 2023). Penyakit asam urat yang juga dikenal sebagai artritis gout, disebabkan oleh penumpukan kristal mononatrium urat di dalam tubuh manusia. Penumpukan kristal ini dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat. Asam urat berasal dari makanan yang mengandung nukleotida purin, atau dari nukleotida purin yang diproduksi oleh tubuh itu sendiri. Secara keseluruhan, asam urat merupakan produk akhir dari katabolisme, yaitu proses pemecahan zat yang disebut purin. (Purba, 2022).

World Health Organization (WHO) mencatat bahwa prevalensi asam urat di dunia pada tahun 2021 mencapai angka 335 juta orang, meningkat sekitar 33,3% atau 1.370 kasus. Penyebaran kasus ini tidak merata antarwilayah, dengan kelompok perempuan usia 45-65 tahun sebagai yang paling banyak terdampak (Lestari, 2024). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2020) menunjukkan prevalensi asam urat di Indonesia terus meningkat. Sebanyak 11,9% kasus didiagnosis oleh tenaga kesehatan profesional, yang setara dengan sekitar ± 32 juta

penduduk, dan 24,7% berdasarkan diagnosis atau gejala, setara dengan sekitar ± 67 juta penduduk dari total populasi Indonesia sekitar 270 juta jiwa. Prevalensi tertinggi terdapat pada kelompok usia ≥ 75 tahun yaitu 54,8% atau sekitar $\pm 5-6$ juta lansia pada kelompok umur tersebut. Berdasarkan jenis kelamin, perempuan 8,46% ($\pm 11-12$ juta) lebih banyak terdampak dibandingkan laki-laki 6,13% ($\pm 8-9$ juta).

Menurut data dari Pusat Data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Timur, asam urat termasuk salah satu penyakit yang paling umum diderita oleh lansia: Pada tahun 2023 sebanyak 28% dari 4.209.817 lansia menderita asam urat. (Depkes RI, 2023). Hingga saat ini belum terdapat data resmi dari Dinas Kesehatan Ponorogo yang secara spesifik memuat angka kejadian asam urat tertinggi per wilayah. Namun demikian, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tahun 2025, jumlah lansia di Kabupaten Ponorogo mencapai 186.596 jiwa, dengan Kecamatan Sukorejo menempati urutan kedua terbanyak yaitu 11.356 jiwa (5.320 laki-laki dan 6.036 perempuan). Dari seluruh kabupaten, tercatat 116 kasus asam urat, terdiri atas 60 laki-laki (52%) dan 56 perempuan (48%). Kejadian ini lebih sering terjadi pada kelompok usia di atas 59 tahun dan cenderung lebih sering muncul pada pria. Data tersebut menunjukkan bahwa usia dan jenis kelamin berperan sebagai faktor risiko terjadinya asam urat (Dinkes Ponorogo, 2025).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 10 lansia yang dilakukan pada tanggal 9 Februari 2026 di Dusun Taji Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo, terdapat 10 lansia yang saya wawancara menggunakan kuesioner pola makan dan pemeriksaan kadar asam urat, diperoleh hasil bahwa 7 lansia memiliki pola makan buruk dan 3 lansia memiliki pola makan baik. Selain itu, hasil pemeriksaan kadar asam urat menunjukkan 6 lansia memiliki

kadar asam urat tinggi dan 4 lansia memiliki kadar asam urat normal. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian lansia mengaku masih sering mengonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi, seperti jeroan, kacang-kacangan, dan makanan laut. Selain itu, sebagian lansia juga belum menyadari pentingnya melakukan pemeriksaan kadar asam urat secara rutin serta belum melakukan pemeriksaan karena mempertimbangkan biaya yang harus dikeluarkan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat lansia dengan pola makan yang kurang baik serta kesadaran yang masih rendah terhadap pemeriksaan kadar asam urat di lokasi penelitian. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat pada lansia.

Asam urat merupakan gangguan yang menyerang area persendian, terutama pada jari tangan, jari kaki, tumit, siku, lutut, dan pergelangan tangan. Kondisi ini terjadi akibat gangguan metabolisme tubuh yang menyebabkan produksi asam urat berlebihan, sehingga menumpuk dan mengendap di sendi. Penumpukan tersebut dapat menimbulkan peradangan dan pembengkakan pada sendi. Keterbatasan pengetahuan para lansia mengenai peningkatan kadar asam urat, yang sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak sehat. Pola makan menjadi salah satu faktor utama yang dapat meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh. Lansia dengan tingkat pengetahuan yang rendah biasanya menganggap penyakit ini sebagai hal yang sepele dan tidak melakukan tindakan pencegahan atau pengobatan. Sebaliknya, lansia yang memiliki pengetahuan yang baik tentang asam urat akan lebih termotivasi untuk mencegah dan mengatasinya (Prieto, 2022).

Upaya pencegahan peningkatan kadar asam urat perlu dilakukan melalui sosialisasi dan edukasi mengenai pola makan sehat kepada masyarakat, khususnya pada lansia, mengingat penyakit asam urat dapat menurunkan kualitas hidup akibat keterbatasan mobilitas serta berisiko menimbulkan komplikasi seperti gangguan ginjal. Selain pengobatan farmakologis atau pengobatan herbal, risiko asam urat dapat dicegah dengan memperhatikan pola makan lansia, khususnya dengan mengonsumsi makanan rendah purin untuk mencegah peningkatan kadar asam urat dalam darah. Asam urat dipicu oleh faktor genetik dan hormonal, serta pilihan gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak sehat. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada kebiasaan makan lansia dengan penyakit asam urat (Dewi & Afridah, 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka saya sebagai peneliti harus melaksanakan penelitian terkait “ hubungan pola makan dengan kejadian kadar asam urat pada lansia di Dusun Taji Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis merumuskan permasalahan dalam penelitian yakni “apakah ada hubungan pola makan dengan kejadian kadar asam urat pada lansia di Posyandu Dusun Taji Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo ”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian kadar asam urat pada lansia di Posyandu Dusun Taji Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan pada lansia di Posyandu Dusun Taji Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo
2. Mengidentifikasi kadar asam urat pada lansia di Posyandu Dusun Taji Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo
3. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian kadar asam urat pada lansia di Posyandu Dusun Taji Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan ilmiah mengenai hubungan antara pola makan dengan kejadian kadar asam urat pada lansia yang aktif di Posyandu Dusun Taji Desa Gelanglor Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk mengatasi permasalahan pola makan yang berkaitan dengan kadar asam urat.

2. Bagi Responden

Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sarana memberikan edukasi terhadap pasien terkait strategi pengaturan asupan makanan yang tepat untuk menghindari risiko asam urat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi landasan bagi peneliti lain untuk mengkaji lebih luas dan mendalam terkait strategi pencegahan asam urat pada rentang usia dewasa awal.

4. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam penatalaksanaan pencegahan asam urat pada remaja, sekaligus menjadi referensi bagi tim kesehatan, sebagai bagian dari upaya untuk mengurangi jumlah pasien yang menderita asam urat.

1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian ini dilakukan oleh (Apulina Br Sembiring & Kesehatan, 2025) yang berjudul hubungan pola makan dengan kadar asam urat di kelurahan beras kabupaten langkat. Jenis penelitian ini merupakan penelitian menggambarkan dengan menggunakan rancangan studi analitik cross sectional tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat di Kelurahan Beras Basah Kecamatan Pangkalan Susu Kabupaten Langkat Tahun 2022. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling sebanyak 80 orang. Hasil pengujian hipotesis untuk melihat hubungan antara variabel X dan variabel Y adalah dengan taraf signifikan

(α) = 5% (0,05) dan $df = 1$ di peroleh hasil $p.value = 0,000$ pada $df = 1$ dimana $sig < \alpha$ ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak jadi dapat disimpulkan ada Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Di Kelurahan Beras Basah Kecamatan Pangkalan Susu Kabupaten Langkat Tahun 2022. Hasil penelitian ini diharapkan kepada pihak tenaga kesehatan agar selalu memberikan informasi tetatang pola makan yang baik dan benar agar kadar asam urat selalu dalam keadaan rendah atau normal.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Sindriani Rauhe, Vera Tombokan, Marnex Berhimpong (2021) dengan judul penelitian “Hubungan Pola Makan Tinggi Purin Terhadap Penyakit Asam Urat Di Desa Munte Kecamatan Likupang Barat” Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional untuk melihat keterkaitan antar variabel yang diteliti. Pengambilan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden, yang selanjutnya diolah menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik Chi Square. Berdasarkan hasil pengujian, ditemukan adanya keterkaitan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan tinggi purin dengan kejadian asam urat pada masyarakat Desa Munte, Kecamatan Likupang Barat, yang ditunjukkan melalui nilai signifikansi ($p = 0,000$). Hal ini diperkuat dengan nilai X^2 sebesar 21,271 yang mengindikasikan hubungan bermakna secara statistik antara kedua variabel tersebut. Kecenderungan mengonsumsi makanan berkadar purin tinggi secara berulang berbanding lurus dengan peningkatan kadar asam urat di dalam darah, yang pada akhirnya berisiko memicu timbulnya penyakit asam urat. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian

yang akan dilakukan terletak pada variabel yang digunakan, yaitu penelitian ini berfokus pada pola konsumsi makanan tinggi purin, sementara penelitian selanjutnya akan menggunakan variabel pola makan secara umum, sedangkan persamaannya terletak pada topik yang dibahas, yakni sama-sama mengkaji kadar asam urat dengan menggunakan pendekatan cross sectional.

3. Penelitian ini dilakukan oleh (Pratiwi et al., 2025) dengan judul penelitian Hubungan Diet Protein dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Poliklinik Rawat Jalan. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dan teknik purposive sampling terhadap mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki (64,8%), dan kelompok usia terbanyak adalah mereka yang berusia di atas 60 tahun (61,1%). Dari segi pendidikan, responden dengan tingkat pendidikan terakhir SMP mendominasi (40,7%). Selain itu, terkait dengan pola diet, sebanyak 42,3% responden memiliki diet protein yang kurang, lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki diet protein cukup (27,8%) maupun baik (29,6%). Sementara itu, status kadar asam urat menunjukkan bahwa 53,7% responden memiliki kadar asam urat tinggi, yang berarti lebih dari setengah populasi penelitian mengalami kondisi tersebut. Variabel independen adalah diet protein yang diukur dengan kuesioner, dan variabel dependen adalah kadar asam urat yang diukur dengan alat Glucose Uri Acid (GCU) Easy Touch. Analisis menggunakan uji Chi-Square. Mayoritas responden dengan diet protein kurang (95,7%) memiliki kadar asam urat tinggi. Hasil uji statistik

menunjukkan hubungan signifikan antara diet protein dan kadar asam urat ($p = 0,001$). Terdapat hubungan signifikan antara diet protein dengan kadar asam urat. Lansia yang menjalani diet protein yang baik cenderung memiliki kadar asam urat yang normal. Edukasi dan intervensi diet rendah purin berbasis komunitas perlu diperkuat untuk mencegah hiperurisemia pada lansia

