

Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Wanita Postmenopause Diposyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar

Meri Lidiawati¹, Iziddin fadhil²

Program Studi, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Jl. Blang Bintang
Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar,

*Email Korespondesi: merilidyawati_fk@abulyatama.ac.id

Abstract: *Uric acid is the end product of purine metabolism. Many factors that influence uric acid levels one of them is the diet (the amount of protein intake containing high purine). The purpose of this study was to determine the relationship of diet with Uric acid content in Postmenopausal study women at Posyandu elderly Working Area of Puskesmas Krueng Barona Jaya. This is a correlation study to determine the relationship between two variables with cross sectional design. The samples were collected using accidental sampling technique from September to October 2019. The data analysis used chi-square test and showed that postmenopausal women with good diet were 33 people (51%) and normal uric acid level was 35 people (54%) With $p = \text{value} < \alpha$. This suggests that there is a dietary relationship with uric acid levels in postmenopausal women.*

Keywords: *Levels of uric acid, Diet, Postmenopausal women.*

Abstrak: Asam urat merupakan produk akhir dari metabolisme purin. Banyak faktor yang mempengaruhi kadar asam urat salah satu diantaranya yaitu pola makan (jumlah asupan protein yang mengandung tinggi purin). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Wanita Postmenopause di Posyandu lansia Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya. Penelitian ini merupakan studi korelasi untuk mengetahui hubungan anatara dua variabel dengan rancangan *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik *accidental sampling* yang mulai dilakukan Bulan September sampai Oktober 2019. Analisa data menggunakan uji *chi-square* dan menunjukkan bahwa wanita postmenopause dengan pola makan baik sebanyak 33 orang (51%) dan kadar asam urat normal sebanyak 35 orang (54%) dengan $p = \text{value} < \alpha$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada wanita postmenopause.

Kata kunci : *Kadar asam urat, Pola makan, Wanita postmenopause.*

Meningkatnya usia harapan hidup di Indonesia terjadi karena peningkatan taraf hidup dan pelayanan kesehatan yang berakibat populasi lansia di Indonesia semakin meningkat. Pada tahun 2012 tercatat jumlah lansia sebanyak 28 juta jiwa, jumlah ini mengalami peningkatan 22,5% dari jumlah lansia pada tahun 2009 yaitu 19 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2012). Proses penuaan menimbulkan berbagai masalah baik secara fisik, biologis,

mental maupun sosial ekonominya. Angka kesakitan pada penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit kardiovaskuler, hipertensi, diabetes melitus dan hiperurisemia memperlihatkan kecenderungan yang semakin meningkat. Salah satu penyakit yang sering di alami oleh kelompok pralansia yaitu penyakit hiperurisemia. Hiperurisemia merupakan gangguan metabolik yang di tandai dengan meningkatnya kadar asam urat.

RISKESDAS 2013 mengungkapkan bahwa prevalensi penyakit hiperurisemia di Indonesia adalah 11,9% dan di Jawa Tengah adalah 26,4%.⁴ Menurut survey yang dilakukan oleh "National Health and Nutrition Examination Survey" (NHANES) di Asia prevalensi penderita hiperurisemia usia diatas 20 tahun sebesar 24%, usia 45-59 tahun sebesar 30%, usia lebih dari 60 tahun sebesar 40%. Terjadi peningkatan hiperurisemia pada usia 45-59 tahun karena pada saat ini wanita akan memasuki masa menopause.

Salah satu survei epidemiologik yang dilakukan di Bandung, Jawa Tengah atas kerjasama WHO-COPCORD (World Health Organization-Community Oriented Program for Control of Rheumati Disease) terhadap 4.683 sampel berusia antara 15-45 tahun didapatkan bahwa prevalensi hiperurisemia sebesar 24,3% pada laki-laki dan 11% pada wanita. Secara keseluruhan prevalensi kedua jenis kelamin adalah 17,6%.⁵ Hasil survey WHO-ILAR COPCORD di pedesaan Sulawesi Utara dan Manado menemukan adanya hubungan antara asam urat menahun dengan pola konsumsi dan gaya hidup, di antaranya konsumsi minuman keras dan kebiasaan makan makanan kaya purin. Suku bangsa dengan prevalensi penyakit asam urat tertinggi di dunia pada orang Maori di Australia, sedangkan di Indonesia prevalensi tertinggi pada penduduk pantai dan yang paling tinggi di daerah Manado-Minahasa, karena kebiasaan makan ikan dan sering mengkonsumsi alkohol.⁶ Insiden hiperurisemia lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan, karena pada wanita jarang ditemukan sebelum menopause. Di Taiwan 26,1% pada pria dan 17,0% pada wanita.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kadar asam urat darah pada wanita postmenopause adalah faktor hormonal dimana setelah menopause wanita mengalami penurunan dari hormon estrogen yang membantu meningkatkan ekskresi asam urat melalui ginjal, ditunjang lagi dengan pola makan yang tidak seimbang (jumlah asupan protein yang mengandung purin terlalu tinggi).⁸ Sehingga peneliti tertarik memilih penelitian berjudul " Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Wanita Postmenopause" untuk

diteliti.

Rumusan masalah yang ingin diteliti adalah "Bagaimana Hubungan antara Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Wanita Postmenopause di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar. Tujuan Umum Untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Wanita Postmenopause di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar. Sedangkan tujuan khususnya Untuk mengetahui Gambaran Pola Makan pada Wanita Postmenopause di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya dan untuk mengetahui Hubungan Antara Pola Makan dengan terjadinya Peningkatan Kadar Asam Urat pada Wanita Postmenopause di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya. Banyak faktor yang mempengaruhi kadar asam urat diantaranya pola makan (jumlah asupan protein yang mengandung tinggi purin), usia, jenis kelamin, konsumsi alkohol berlebihan, obesitas, hipertensi, gangguan fungsi ginjal dan faktor hormonal yang terjadi pada wanita sesudah menopause. Namun pada penelitian ini peneliti hanya ingin menjelaskan tentang hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada wanita postmenopause.

KAJIAN PUSTAKA

Asam Urat

Asam urat adalah senyawa nitrogen yang dihasilkan dari proses katabolisme purin baik dari diet maupun dari asam nukleat endogen (asam deoksiribonukleat DNA). Asam urat sebagian besar diekskresi melalui ginjal dan hanya sebagian kecil melalui saluran cerna.

Asam urat merupakan produk akhir dari metabolisme purin. Asam urat yang beredar didalam tubuh manusia diproduksi sendiri oleh tubuh (asam urat endogen) dan berasal dari makanan (asam urat eksogen). Sekitar 80-85% asam urat diproduksi sendiri oleh tubuh, sedangkan sisanya berasal dari makanan. Secara umum, kadar asam urat normal wanita 2,4-5,7 mg/dl, pria 3,4-7,0 mg/dl, dan anak-anak 2,8-4,0 mg/dl.

Tabel. Nilai normal asam urat darah

Laki-laki (dewasa)	4,4-7 mg/dl
Wanita (dewasa)	3,0-6 mg/dl
Laki-laki (> 60 tahun)	4,2-8,0 mg/dl
Perempuan (> 60 tahun)	3,5-7,3 mg/dl
Anak-anak	2,0-5,5 mg/dl

Keterangan : mg/dl = miligram/desi liter.

Asam urat yang diproduksi oleh tubuh sebagian besar berasal dari metabolisme nukleotida purin endogen, guanic acid (GMP), inosinic acid (IMP), dan adenine acid (AMP). Prosesnya berlangsung melalui perubahan intermediate hypoxanthine dan guanin menjadi xanthin yang dikatalis oleh enzim xanthin oksidase dengan produk akhir berupa asam urat.

Pola Makan

Pola makan atau kebiasaan makan memiliki makna yaitu suatu perilaku atau cara individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan yang seimbang/sehat dan sesuai dengan kebutuhan tubuh setiap harinya. Adapun makna dari makanan seimbang/sehat yaitu makanan yang terdiri dari empat sehat lima sempurna, bersih, aman untuk dikonsumsi serta tidak mengandung bahan-bahan yang berbahaya.

Hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada wanita postmenopause

Bagi wanita yang memasuki usia menopause dan pasca menopause akan mengalami berbagai keluhan dan permasalahan kesehatan. Masalah yang timbul setelah menopause sebagian besar disebabkan karena kekurangan hormon estrogen, salah satu masalah kesehatan yang timbul pada wanita pasca menopause yaitu peningkatan dari kadar asam urat dalam darah karena hormon estrogen membantu meningkatkan ekskresi asam urat melalui ginjal. Peningkatan kadar asam urat merupakan salah satu penyakit yang sering dijumpai pada wanita setelah mengalami masa menopause. Ditambah lagi dengan kebiasaan mengonsumsi asupan makanan tinggi purin secara berlebihan. Purin yang tinggi terutama terdapat dalam jeroan, seafood: udang, cumi, kerang, kepiting, ikan teri berhubungan terhadap resiko peningkatan kadar asam urat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian studi korelasi, yang bertujuan mengetahui hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendekatan cross sectional yaitu variabel independen dan variabel dependen yang ada pada subyek penelitian diukur atau dikumpulkan melalui pendekatan suatu saat (point time approach). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh

wanita postmenopause di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Krueng Barona Jaya Aceh Besar. Sampel dalam penelitian ini adalah wanita postmenopause yang datang ke posyandu lansia wilayah kerja puskesmas krueng barona jaya dari Bulan September-Oktober 2019. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan tehnik accidental sampling dimana pengambilan sampel dengan cara membagikan kuesioner kepada wanita postmenopause yang kebutulan datang ke posyandu pada saat penelitian sedang dilakukan dan sesuai dengan konteks penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Dasar Sampel Penelitian

Proses pengumpulan data telah dilakukan pada Bulan September sampai Oktober 2019 dengan jumlah sampel sebanyak 65 orang wanita post menopause yang hadir di posyandu lansia pada saat dilakukan penelitian dan sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan, dengan menandatangani lembar persetujuan dan mengisi data umum sampel untuk dijadikan sebagai responden, kemudian responden mengisi lembar kuesioner. Responden berasal dari posyandu lansia wilayah kerja puskesmas krueng barona jaya dengan tehnik accidental sampling.

Analisa univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel independen dan dependen yang terdiri dari karakteristik responden, pola makan dan kadar asam urat. Maka, dari hasil penelitian ini penulis akan menyajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
61-65	26	40
66-70	14	22
71-75	13	20
76-80	8	12
81-85	4	6
Total	65	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 61-65 tahun sebanyak 26 orang (40%), usia 66-70 sebanyak 14 orang (22%), usia 71-75 sebanyak 13 orang (20%), usia 76-80 sebanyak 8 orang (12%), serta yang berusia 81-85 sebanyak 4 orang (6%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Pekerjaan		
Ibu Rumah Tangga	31	48
Petani	20	31
Pedagang/ Wiraswasta	14	21
Total	65	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwasebagian besar responden adalah ibu rumah tangga sebanyak 31 orang (48%), yang bekerja sebagai petani sebanyak 20 orang (31%) dan yang bekerja sebagai pedagang/ wiraswasta sebanyak 14 orang (21%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Pola Makan		
Baik	33	51
Buruk	32	49
Total	65	100

Berdasarkan table 3 menunjukkan bahwasebagian besar responden memiliki pola makan yang baik sebanyak 33 orang (51%) dan yang buruk sebanyak 32 orang (49%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karateristik Responden Berdasarkan Kadar Asam Urat

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Kadar Asam Urat		
Normal	35	54
Tidak Normal	30	46
Total	65	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar asam urat yang normal sebanyak 35 orang (54%) dan yang tidak normal sebanyak 30 orang (46%).

Tabel 5 Hubungan pola makan dengan kadar asam urat

Kadar Asam Urut	Pola Makan				Total		α	p -value
	Baik		Buruk		n	%		
	n	%	n	%	n	%		
Normal	24	36,9%	11	16,9%	35	53,8%		
Tidak Normal	9	13,8%	21	32,3%	30	46,2%	0,05	0,004
Total	33	50,8%	32	49,2%	65	100%		

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat pada wanita postmenopause diperoleh sebagian besar responden memiliki kadar asam urat normal dan pola makannya baik sebanyak 24 orang (36,9%).

Uji hipotesis dilakukan berdasarkan nilai probabilitas (Sig.)

- Jika Asymp. Sig > 0,05, maka H_0 diterima
- Jika Asymp. Sig < 0,05, maka H_0 ditolak

Analisis data penelitian ini menggunakan uji Chi-Square. Dari output SPSS terlihat bahwa pada kolom Asymp. Sig adalah 0,004 atau probabilitas di atas 0,05 ($0,004 < 0,05$), maka H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar asam urat pada wanita postmenopause.

Karakteristik responden

Berdasarkan analisa univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden lebih banyak berkisar pada umur 61-65 tahun yang berjumlah 26 orang (40%) dan hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi usia wanita postmenopause, maka semakin rendah pula keaktifan ke posyandu. Ini disebabkan karena penambahan usia akan menimbulkan perubahan-perubahan pada struktur dan fisiologis sehingga menimbulkan kemunduran pada fisik dan psikis lansia.

Ditinjau dari segi pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga yang berjumlah 31 orang (48%), yang bekerja sebagai petani berjumlah 20 orang (31%) dan yang bekerja sebagai pedagang/ wiraswasta yang berjumlah 14 orang (21%). Ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita postmenopause lebih banyak yang bekerja sebagai ibu rumah tangga. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Evi Lestari tahun 2014 di Desa Sanggrahan Kec. Kranggan Kab. Temanggung, menyatakan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (64,8%) dibandingkan yang bekerja sebagai wiraswasta (4,2%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita postmenopause yang memiliki pola makan baik lebih besar yaitu berjumlah 33 orang (51%), sedangkan pola makan buruk berjumlah 32 orang (49%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pipit Festy tahun 2010, menunjukkan bahwa sebagian wanita postmenopause memiliki pola makan yang normal

(62,0%) dan pola makan yang tinggi purin (38,0%).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa wanita postmenopause yang memiliki kadar asam urat normal berjumlah 35 orang (54%) dan yang memiliki kadar asam urat tidak normal berjumlah 30 orang (46%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pipit Festy tahun 2010, menunjukkan bahwa sebagian wanita postmenopause memiliki kadar asam urat mas Pipit Festy tahun 2010, menunjukkan bahwa sebagian wanita postmenopause memiliki kadar asam urat dalam batas normal (78,0%) dan kadar asam urat yang tidak normal (22,0%).

Hubungan pola makan dengan kadar asam urat

Berdasarkan analisa bivariat menggunakan uji chi-square ($\alpha = 0,05$) diperoleh p value = 0,004. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat pada wanita postmenopause di posyandu lansia wilayah kerja puskesmas krueng baronajaya aceh besar. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Evi Lestari tahun 2014, mengungkapkan bahwa adanya hubungan konsumsi makanan sumber purin dengan kadar asam urat pada wanita usia 45-59 tahun di Desa Sanggrahan Kec. Kranggan Kab. Temanggung. Penelitian yang dilakukan oleh Pipit Festy tahun 2010, mengungkapkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat darah pada wanita pascamenopause di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dr. Soetomo Surabaya.

Teori yang dikemukakan oleh Indriawan tahun 2009, bahwa salah satu faktor yang menyebabkan asam urat adalah pola makan dimana asupan yang masuk ke tubuh akan mempengaruhi kadar asam urat. Insiden penyakit asam urat paling banyak dijumpai pada laki-laki dibandingkan pada wanita, tetapi setelah menopause pada wanita akan terjadi penurunan dari hormon estrogen. Hal ini dapat menyebabkan proses pembuangan asam urat dalam ginjal berkurang. Oleh karena itu setelah wanita menopause, umumnya mengalami gangguan tulang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar wanita postmenopause memiliki pola makan baik.
2. Sebagian besar wanita postmenopause memiliki kadar asam urat normal.
3. Ada hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat pada wanita

postmenopause.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diharapkan kepada layanan kesehatan setempat meningkatkan kegiatan promosi kesehatan kepada wanita postmenopause khususnya masalah gizi. Dan Untuk Peneliti selanjutnya bisa meneliti dengan faktor-faktor yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Lestari E, Maryanto S, Dwi Paundrianagari M. 2014. Hubungan konsumsi makanan sumber purin dengan kadar asam urat pada wanita usia 45-59 tahun di desa sanggrahan kec. kranggan kab. temanggung. Tesis. Program Studi Gizi STIKes Ngudi Waluyo.
- Andry, Saryono, Setyo Upoyo A. 2009. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kadar asam urat pada pekerja kantor di desa karang turi, kec. bumayu, kab. brebes. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing). Jurusan keperawatan FKK Universitas jenderal soedirman purwokerto ; 4: 26.
- Bodhy W SSi. Apt. 2011. Prevalensi Hiperurisemia Pada Remaja Obese di Kota Tomohon. Laporan Penelitian. Universitas Sam Ratulangi.
- Festy P, Rosyiatul HA, Aris A. 2010. Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Wanita Postmenopause Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dr. Soetomo Surabaya. Fakultas Ilmu Kesehatan UM Surabaya.
- Syukri M. 2007. Majalah Kedokteran Nusantara. Asam Urat dan Hiperurisemia. Departemen Ilmu Penyakit Dalam, Fakultas Kedokteran, Unsyiah/BPK RSU dr. Zainoel Abidin Banda Aceh.
- Lingga L, PhD. 2010. Bebas Penyakit Asam Urat Tanpa Obat : 2.
- Marlina. 2014. Perbedaan Kadar Asam Urat Darah Bekam dan Kadar Asam Urat Darah Vena Setelah Bekam (Cupping). (Diakses pada 11 Desember 2016.) http://etd.unsyiah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3465
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2012. Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rajawali Pers ; hal. 14-17.
- Chamayasinta D.R. 2009. Hubungan Pengetahuan Diet Purin dengan Kadar Asam Urat Pasien Gout Arthritis di Kota Banda Aceh. Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh.
- Diantari E, Candra A. 2013. Pengaruh asupan purin dan cairan terhadap kadar asam urat wanita

usia 50-60 tahun di kecamatan gajah mungkur, semarang. Journal of Nutrition College. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro ; 1 (4): 44-49.

Anggraini D, Zulpahiyana, Mulyanti. 2015. Journal Ners and Midwifery Indonesia. Faktor Dominan Lansia Aktif Mengikuti Kegiatan Posyandu di Dusun Ngentak. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alma Ata Yogyakarta, ; 3 (3): 150-155.

Lumunon OJ, Bijuni H, Hamel R. 2015. E-journal Keperawatan (e-Kp). Hubungan Status Gizi dengan Gout Arthritis Pada Lanjut Usia di Puskesmas Wawonasa Manado. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado ; 3 (3).