

Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan

Dahlia Purba^{1*}, Julidia Safitri Parinduri²

¹Prodi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

²Prodi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Flora, Indonesia

*dahliapurba70@gmail.com

+6282273883176

ARTICLE INFO

Article history :

Received date :

8 September 2022

Received in revised form :

27 September 2022

Accepted date :

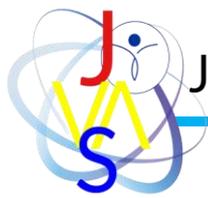
31 Oktober 2022

Available online date :

21 November 2022

Abstrak

Masalah kesehatan yang sering dialami pra lansia adalah penyakit asam urat yang dikenal dengan *gout arthritis*. Asam urat merupakan hasil akhir metabolisme dari purin. Asam urat dihasilkan akibat pemecahan dan sisa-sisa pembuangan dari sumber makanan tertentu yang didalamnya terdapat nukleotida purin atau yang berasal dari nukleotida purin yang dihasilkan oleh tubuh seseorang. Pola makan dapat memicu peningkatan kadar asam urat dan keparahan asam urat terutama pada seseorang yang gemar mengonsumsi diet nabati. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di Puskesmas Padang Bulan Medan. Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelasi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pra lansia usia 45-59 tahun yang terdapat di Puskesmas Padang Bulan yaitu sebanyak 45 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner dan lembar observasi untuk pengambilan data primer. Uji analisa data yang digunakan adalah *uji rank spearman*. Hasil uji statistik didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Medan (p- value= 0,000). Disarankan bagi pra lansia untuk mengatur dan menjaga pola makan yang baik dan sehat untuk menghindari peningkatan kadar asam urat dalam darah.



Kata Kunci :

Pola makan; kadar asam urat; pra lansia

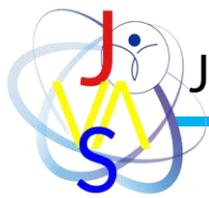
Abstract

He health problem that is often experienced by the elderly is gout, known as gout arthritis. Uric acid is the end product of purine metabolism. Uric acid is produced as a result of the breakdown and waste disposal of certain food sources in which there are purine nucleotides or those derived from purine nucleotides produced by a person's body. Diet can trigger an increase in uric acid levels and the severity of gout, especially in someone who likes to consume a plant-based diet. The purpose of this study was to identify the relationship between diet and uric acid levels in the Work Area of the Padang Bulan Health Center, Medan. This research is a correlation analytic research. The sample in this study were all pre-elderly aged 45-59 years in Padang Bulan Public Health Center as many as 45 people. The instruments used in this study were questionnaires and observation sheets for primary data collection. The data analysis test used was the Spearman rank test. The results of statistical tests showed that there was a significant relationship between diet and uric acid levels in the pre-elderly in the Padang Bulan Public Health Center, Medan (p -value = 0.000). It is recommended for pre-elderly to regulate and maintain a good and healthy diet to avoid increasing uric acid levels in the blood.

Keywords : Diet; urid acid levelst; pre elderly.

1. PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami pra lansia adalah penyakit asam urat yang dikenal dengan *gout arthritis* yang merupakan suatu penyakit yang ditimbulkan adanya penimbunan kristal monosodium urat di dalam tubuh manusia. Penimbunan kristal monosodium urat dapat memicu timbulnya asam urat itu sendiri. Asam urat yang bersumber dari bahan makanan tertentu yang didalamnya terkandung nukleotida purin atau bersumber dari nukleotida purin yang dihasilkan oleh tubuh. Asam urat merupakan hasil akhir dari katabolisme (pemecahan) suatu zat yang bernama purin (Noviyanti, 2015). Tingginya produksi asam urat dalam tubuh dan rendahnya ekskresi asam urat yang dikeluarkan melalui uirin merupakan mekanisme penyebab timbulnya kelebihan asam urat. Kadar asam urat serum penderita gout diatas 6,5-7,0mg/dl (Rina Yerina, 2014). Asam urat terjadi bila terbentuk kristal-kristal *monosodium* urat yang berbentuk jarum di persendian dan jaringan. berhubungan dengan gangguan kinetik asam urat (Smeltzer, Suzanne C, 2010).



Menurut World Health Organization (WHO) proporsi penduduk dunia usia pra lansia dan lansia akan mengalami peningkatan dua kali lipat dari 12% menjadi 22% pada tahun antara tahun 2015 dan 2050. Pada tahun 2020 jumlah populasi usia lebih dari 60 tahun akan melebihi banyaknya usia anak dibawah 5 tahun (WHO, 2018).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Nasional tahun 2018 terjadi suatu perubahan dimana pralansi dan lansia Indonesia lebih banyak untuk tinggal di perkotaan yaitu 51,60 % dibandingkan dipedesaan hanya sebesar 48,40%. Persentase lansia di Indonesia mayoritas lansia muda sebesar 63,3%, selebihnya adalah lansia madya sebesar 27,92% dan lansia tua sebesar 8,89% (BPS, 2018).

Usia yang semakin bertambah akan menimbulkan masalah dalam pembentukan dalam pembentukan enzim urikinase. Enzim ini bekerja mengoksidasi asam urat menjadi alotonin yang mudah untuk dibuang. Jika pembentukan enzim urikinase mengalami gangguan maka akan terjadi kenaikan intensitas asam urat. Sebuah riset di Indonesia menunjukkan lebih dari 60% penyakit sendi pada usia 45 tahun keatas dengan lebih dari setengahnya di atas usia 65 tahun. Penyakit sendi salah satunya disebabkan oleh kadar asam urat yang tinggi (hiperurisemia) (Ridhoputrie M. dkk, 2019).

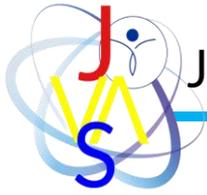
Di Indonesia penyakit sendi yang diakibatkan oleh asam urat yang didiagnosis oleh tenaga kesehatan memiliki prevalensi 11,9% dan yang didiagnosis serta mengalami gejala klinik mencapai 24,7% (Risikesdas, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Medan pada tahun 2020 jumlah penderita penyakit asam urat sejumlah 28.987 orang (Dinkes Kota Medan, 2020). Jumlah pralansi yang berkunjung Puskesmas Padang Bulan Medan pada tahun 2021 sebanyak 90 orang.

Menurut hasil penelitian Untari (2017) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gout (asam urat) dengan perkataan lain semakin rutin mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar tinggi purin maka semakin meningkat kadar asam urat.

Hubungan pola makan dan kadar asam urat yang diteliti oleh Jakse (2019) menyatakan bahwa pola makan dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat dan mengakibatkan keparahan asam urat terutama pada orang penganut diet nabati yang hanya mengkonsumsi beberapa sumber bahan makanan nabati (seperti kacang polong kedelai, sayuran laut, dan sayuran brassica) yang juga termasuk mengandung kadar purin tinggi.

Menurut Emi Agustina dkk (2014) dalam penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi kadar asam urat (gout) pada laki-laki dewasa di RT 04 RW 03 Sidomulyo Baru Surabaya mendapatkan hasil bahwa dari 5 faktor yang diteliti terdapat 3 faktor yang berpengaruh terhadap kadar asam urat pada laki-laki dewasa yaitu faktor genetik, diet tinggi purin dan alkohol sedangkan faktor usia dan obesitas tidak berpengaruh. Dari 5 faktor, tersebut alkohol merupakan faktor yang dominan berpengaruh terhadap kadar asam urat.

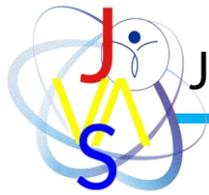
Berdasarkan hasil penelitian dan publikasi sebelumnya secara umum membahas berbagai faktor penyebab terjadinya penyakit Asam Urat (Gout). Peneliti secara spesifik membahas kebiasaan pola makan pra lansia khususnya pola makan yang dilihat dari jenis, volume



(jumlah) makan dan frekuensi makan setiap harinya dengan terjadinya peningkatan kadar asam urat bagi pra lansia di Wilayah kerja Puskesmas Padang Bulan Medan. Secara umum bahwa purin diperoleh dari makanan, dengan pola makan yang mengandung purin berlebihan merupakan faktor yang mengakibatkan pra lansia akan mengalami asam urat (Ridhoputrie M. dkk, 2019). Hal demikian kurang disadari oleh pra lansia di Puskesmas Padang Bulan dimana peneliti menemukan masih ada pralansia yang sering mengkonsumsi makanan yang mengandung purin yang tinggi yang dapat menaikkan kadar asam urat dalam darah. Pra lansia sering melakukan pola makan yang salah dimana masih ada dijumpai pra lansia makan dengan porsi atau jumlah yang banyak atau berlebihan, dan mengkonsumsi makanan yang mengandung purin dengan frekuensi yang berulang-ulang seperti tempe, tahu, bayam yang dapat memicu timbulnya masalah asam urat.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan diketahui bahwa dari 10 orang pra lansia yang diwawancarai terdapat 7 orang pra lansia yang menyatakan makan makanan apa saja yang menjadi makanan kesukaan mereka termasuk makanan yang tinggi mengandung zat purin yang bersumber dari nabati seperti tahu, tempe, kacang-kacangan, bayam, kangkung, daun ubi tumbuk, sayur asam, dan juga ada yang bersumber dari hewani seperti rempele, kerang-kerangan serta kadang-kadang merokok dan minum kopi. Sedangkan 3 responden jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat purin, mereka lebih suka makan ikan mujaer, lele, sayur sawi, brokoli. Dari responden yang diwawancarai terdapat 2 responden menyatakan memiliki frekuensi kebiasaan makan yang banyak dengan sering memakan makanan yang mengandung tinggi purin dan telah menjadi pola kebiasaan responden itu sendiri sebagai pengganti lauk yaitu tahu, tempe serta kangkung yang mengandung purin merupakan konsumsi favorit pra lansia dengan frekuensi dan jumlah makanan yang berlebihan. Kedua responden tersebut juga mengeluh mengalami gejala asam urat seperti rasa sakit yang luar biasa, pembengkakan di jempol kaki dan nyeri di bagian jari-jari tangan dan kadang-kadang juga muncul nyeri di sendi tubuh bagian bawah lainnya, seperti pergelangan kaki atau lutut (Profil Puskesmas Padang Bulan Medan, 2020).

Dasar gangguan metabolik gout adalah peningkatan kadar asam urat dalam darah (*hiperurisemia*) yang disebabkan oleh peningkatan produksi (*overproduction*), penurunan pengeluaran (*underexcretion*) asam urat melalui ginjal, atau kombinasi keduanya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi arthritis pirai (asam urat) adalah makanan yang dikonsumsi, umumnya makanan yang tidak seimbang (asupan protein yang mengandung purin terlalu tinggi) (Utami, 2012). Asam urat merupakan hasil pengolahan atau metabolisme zat-zat di dalam tubuh, yang kadarnya tidak boleh berlebihan. Setiap orang memiliki asam urat di dalam tubuh, karena pada setiap proses pengolahan suatu zat yang bernama purin. Purin adalah bentuk turunan nukleoprotein, yaitu salah satu komponen asam nukleat dalam tubuh manusia dan dijumpai pada semua makanan dari sel hidup, yakni makanan dari halaman seperti sayur-mayur, buah-buahan, kacang-kacangan dan lain-lain. Sedangkan hewan seperti daging, jeroan, ikan sarden dan lain-lain. Purin ini diolah oleh tubuh dan hasilnya berupa asam urat (Umar, 2012).



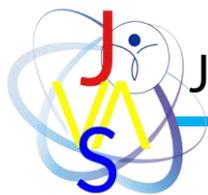
Penanganan pada penderita gout dibagi menjadi 2 yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Untuk farmakologi menggunakan obat, seperti: NSAIDs, colchicine, corticosteroid, probenecid, allopurinol dan urocisuric (Helmi, 2012), sedangkan nonfarmakologi dengan membatasi asupan purin atau rendah purin, asupan energi sesuai dengan kebutuhan, mengonsumsi lebih banyak karbohidrat, mengurangi konsumsi lemak, mengonsumsi banyak cairan, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, mengonsumsi cukup vitamin dan mineral, mengonsumsi buah dan sayuran, dan olahraga ringan secara teratur (Ardhilla, 2013).

2. METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian analitik korelasional yaitu penelitian yang bertujuan mencari hubungan antar variabel yang sifatnya bukan hubungan sebab akibat, biasanya dilakukan penelitian secara deskriptif terlebih dahulu untuk dicari data dasar (Hidayat, 2011). Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2022 di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah Semua pra lansia usia 45- 59 tahun yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subyek penelitian pada populasi target dan populasi terjangkau (Nursalam, 2013). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah Pra lansia bisa membaca dan menulis, sehat jasmani dan rohani dan pra lansia yang hadir saat penelitian sedangkan Kriteria eksklusi adalah mengeluarkan sebagian subyek yang memenuhi inklusi dari penelitian karena berbagai sebab (Nursalam, 2013). Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu pra lansia yang tidak hadir saat penelitian, dikarenakan pergi keluar kota, ada acara keluarga, pra lansia yang mengalami gangguan fisik dan psikolog di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel 45 responden. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa wawancara yang diberikan pada responden yang memenuhi kriteria. Observasi merupakan cara pengumpulan data dengan mengadakan pengamatan secara langsung kepada responden penelitian untuk mencari perubahan atau hal-hal yang akan diteliti. Dalam metode observasi ini, instrumen yang dapat digunakan antara lain kuesioner, lembar observasi, panduan pengamatan (observasi) atau lembar check list (Hidayat, 2011). Dalam penelitian ini untuk variabel pola makan menggunakan wawancara dan kadar asam urat dalam darah adalah uric acid meter dan lembar observasi. Analisa data yang digunakan yaitu Analisa univariat dimana analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2010). yaitu variabel pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia. Analisa Bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak signifikan dengan taraf signifikansi 0,05 dengan menggunakan uji rank spearman dengan software komputer SPSS 26.

3. HASIL

Hasil penelitian yang diperoleh di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan pada bulan Juni 2022 dengan responden 45 orang. Hasil penelitian akan diuraikan pada uraian berikut ini:



3.1 Pola Makan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2022

No	Pola makan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang	9	20
2	Cukup	17	37,8
3	Baik	19	42,2
	Total	45	100

Dari Tabel 1. Diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya (42,2%) responden pola makan adalah baik sejumlah 19 orang. Pola makan yang baik atau pola makan yang benar dan sesuai dengan pola makan yang seimbang, menurut peneliti pola makan yang benar pada pra lansia ini sudah bisa menghindari makanan yang mengandung zat purin tinggi seperti bebek, jeroan, kacang-kacangan, belinjo, hal ini dikarenakan jika makanan tersebut dikonsumsi terus akan mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dalam darah.

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Baliwati, 2010). Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi pengaruh–pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial (Sulistyoningsih, 2010). Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Utami (2012) mengungkapkan bahwa pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakandalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai danmempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal.

3.2 Kadar Asam Urat

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (68,9%) responden kadar asam urat normal sejumlah 31 orang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Asam Urat di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Medan Tahun 2022

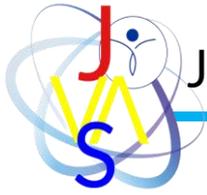
No	Kadar asam urat	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tinggi	14	31,1
2	Normal	31	68,9
3	Rendah	0	0
	Total	45	100

Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar (68,9%) responden kadar asam urat normal sejumlah 31 orang. Menurut peneliti kadar asam normal responden dikarenakan responden masih bisa menjaga pola makan yang benar, terutama makanan yang banyak mengandung zat purin, makanan yang mengandung zat purin jika dikonsumsi secara berlebihan akan mengakibatkan penumpukan zat purin dalam darah sehingga bisa menyebabkan asam urat. Pada penelitian ini responden kadar asam urat normal menunjukkan bahwa responden masih bisa menjaga atau mengendalikan asam urat dengan melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, naik sepeda. Dengan aktifitas fisik akan mengeluarkan kotoran atau kadar asam urat dalam darah. Asam urat adalah hasil akhir dari katabolisme (pemecahan) suatu zat yang bernama purin. Asam urat merupakan hasil buangan dari zat purin ini (Noviyanti, 2015). Gout adalah adanya peradangan pada sendi atau otot yang disebabkan dari berlebihannya kadar asam urat dalam darah manusia. Hal ini disebabkan oleh berlebihnya jumlah makanan yang banyak mengandung purin yang masuk ke dalam tubuh manusia, sedangkan kemampuan ginjal yang membuang purin dalam darah terbatas (Jakše, 2019).

3.3 Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Tahun 2022

Pola makan	Kadar Asam Urat						p
	Tinggi		Rendah		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Kurang	9	100	0	0	9	100	0,00
Cukup	5	29,4	12	70,6	17	100	0
Baik	0	0	19	100	19	100	
Total	14	31,1	31	68,9	45	100	

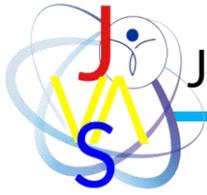


Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa dari 45 responden pola makan baik seluruhnya mempengaruhi kadar asam urat normal sejumlah 19 responden (100%). Dari hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_0 ditolak dan H_1 diterima yang berarti ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan. Pola makan yang baik atau pola makan yang benar dan sesuai dengan pola makan yang seimbang, menurut peneliti pola makan yang benar pada pra lansia ini sudah bisa menghindari makanan yang mengandung zat purin tinggi seperti bebek, jeroan, kacang-kacangan, belinjo, hal ini dikarenakan jika makanan tersebut dikonsumsi terus akan mengakibatkan peningkatan kadar asam urat dalam darah.

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Baliwati, 2010). Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi pengaruh–pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial (Sulistyoningsih, 2010). Menurut peneliti pola makan responden sebagian besar baik, hal ini dikarenakan responden sudah mengetahui bahwa makanan yang banyak mengandung zat purin harus dihindari atau tidak dikonsumsi seperti bebek, hati, kacang-kacangan, belinjo. Dengan pola makan sehari- hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Utami, 2012). Dilakukannya pola makan yang baik maka responden kadar asam urat bisa dikatakan normal, selain itu pola makan yang baik juga harus diikuti dengan aktifitas fisik yang baik seperti olah raga lari pagi, bersepeda santai agar kadar asam urat dalam urat tidak menumpuk dalam darah. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi gout (asam urat) adalah pola makan atau makanan yang dikonsumsi, umumnya makanan yang tidak seimbang (asupan protein yang mengandung purin terlalu tinggi (Utami, 2012). Asam urat merupakan hasil pengolahan atau metabolisme zat-zat di dalam tubuh, yang kadarnya tidak boleh berlebihan. Setiap orang memiliki asam urat di dalam tubuh, karena pada setiap proses pengolahan suatu zat yang bernama purin. Purin adalah bentuk turunan nukleo protein, yaitu salah satu komponen asam nukleat dalam tubuh manusia dan dijumpai pada semua makanan dari sel hidup, yakni makanan dari halaman seperti sayur-mayur, buah-buahan, kacang-kacangan dan lain-lain. Sedangkan hewan seperti daging, jeroan, ikan sarden dan lain-lain. Purin ini diolah oleh tubuh dan hasilnya berupa asam urat (Umar, 2012).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan terhadap 45 responden disimpulkan bahwa pola makan responden di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan sebagian besar adalah baik, dan sebagian besar (68,9%) responden kadar asam urat normal yaitu sejumlah 31 orang, ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan,



dimana dari 45 responden terdapat 19 orang pra lansia yang memiliki pola makan yang baik juga mengalami kadar asam urat yang baik atau normal. Bagi masyarakat. Dari hasil penelitian ini, diharapkan responden agar tetap menjaga pola makan yang baik sehingga kadar asam urat tetap normal, pola makan yang baik contohnya menghindari makanan yang mengandung purin seperti hati, jeroan, daging bebek, kacang-kacangan, belinjo. Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk tenaga kesehatan untuk lebih aktif memberikan informasi tentang pentingnya menjaga pola makan pada usia pra lansia agar kadar asam urat tetap normal pola makan yang baik contohnya menghindari makanan yang mengandung purin seperti hati, jeroan, daging bebek, kacang-kacangan, belinjo. Penelitian ini diharapkan bagi petugas kesehatan bisa memberikan informasi tentang pentingnya meningkatkan menjaga pola makan pada usia pra lansia agar kadar asam urat tetap normal, pola makan yang baik contohnya menghindari makanan yang mengandung purin seperti hati, jeroan, daging bebek, kacang-kacangan, belinjo. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan tambahan dalam memberikan materi tentang cara menjaga pola makan pada usia pra lansia agar kadar asam urat tetap normal, pola makan yang baik contohnya menghindari makanan yang mengandung purin seperti hati, jeroan, daging bebek, kacang-kacangan, belinjo. Bagi peneliti selanjutnya, dari hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan informasi khususnya cara menjaga pola makan pada usia pra lansia seperti hati, jeroan, daging bebek, kacang-kacangan, belinjo agar kadar asam urat tetap normal.

Acknowledgments

Terimakasih kepada Yayasan Flora yang telah banyak memberikan dukungan baik moril maupun materil dalam penyelesaian penelitian ini, dan kepada Kepala Puskesmas Padang Bulan yang telah memberikan izin lokasi penelitian serta kepada pembuat artikel yang telah banyak memperkaya konsep dan gagasan dalam penelitian ini..

Author contribution

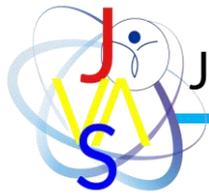
Penulis dalam menjalankan tugas diharapkan mampu untuk melaksanakannya sesuai dengan Standar Operasional Prosedura (SOP), penuh rasa tanggung jawab, memenuhi prinsip prinsip etika penelitian dan juga mematuhi aturan yang berlaku baik di lokasi internal dan eksternal lokasi penelitian.

Conflict of interest

Tidak ada konflik yang ditemukan selama penelitian berlangsung.

Funding

Sumber pendanaan dalam penelitian ini adalah dari Yayasan Flora.



References

- Alimul, Hidayat. (2011). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ardhila, (2013). *Pengobatan Nonfarmakologi Asam Urat*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/125/jtptunimus>. Diakses 5/07/2022.
- Baliwati, (2010). *Pengertian Pola Makan*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream>. Diakses 09/06/2022.
- BPS. (2018). *Statistik penduduk lanjut usia, 2018*. Jakarta: Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Emi Agustina dkk. (2014). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat(Gout) Pada Laki-Laki Dewasa Di RT 04 RW 03 Sidomulyo Baru Surabaya*. *Jurnal. Helmi*, (2012).
- Helmi, (2012). *Pengobatan Nonfarmakologi Asam Urat*. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/125/jtptunimus>. Diakses 04/06/2022
- Jakše, P. B. (2019). *Uric Acid and Plant- Based Nutrition*. *Nutrients*, 11, 1736; doi:10.3390/nu11081736 <https://www.mdpi.com/2072-6643>. Diakses 12/06/2022
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 04/04/2022.
- Noviyanti. (2015). *Hidup Sehat Tanpa Asam Urat*. Yogyakarta. Notebook.
- Nursalam. (2014). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*, Edisi 3. Jakarta. Salemba Medika.
- Propil Puskesmas Padang Bulan .(2020). *Propil Puskesmas Padang Bulan Medan*
- Rina Yerina, D. K. (2014). *Diet Sehat Penderita Asam Urat*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Ridhoputrie, M., dkk (2019). *Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kadar Asam Urat Pra lansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah*. *Herb-Medicine Journal*. <https://doi.org/10.30595>. Diakses 08/06/2022.
- Riset Kesehatan dasar, (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018*. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/Hasil1%20Risesdas%](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/Hasil1%20Risesdas%20). Diakses Juni 2022.
- Smeltzer, Suzanne C, (2012). *Asam Urat*. <content/uploads/journalsurya>. Diakses 06/06/2022.
- Sulistyoningsih, (2010). *Pengertian Pola Makan* <http://repository.usu.ac.id/bitstream>. Diakses 09/05/2022.
- Umar Wadda, (2012). *Sembuh Dengan Satu titik 2 Bekam untuk 7 penyakit kronis*. Solo. Thibbia.
- Untari, I. d. (2017). *Hubungan Antar Pola Makan Dengan Penyakit Gout*. *The 5 Urecol Proceeding, UAD, Yogyakarta* http://lpp.uad.ac.id/wp_content/uploads. Diakses 18/06/2020.
- Utami, (2012). *Frekuensi Makanan*. <http://repository.usu.ac.id/bitstream> Diakses 09/06/2022.
- WHO. (2018). *Ageing and health Retrieved juni 6, 2022, from World Health Organization*: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>