

POLA MAKAN DAN MANIFESTASI ASAM URAT PADA LANSIA

DIET PATTERN AND GOUT MANIFESTATION TO ELDERLY

Karmiatun, M. Zudaini
STIKES RS. Baptis Kediri
Jl. Mayjend. Panjaitan No. 3B Kediri (0354) 683470
(stikes_rsbaptis@yahoo.co.id)

ABSTRAK

Asam urat bisa terjadi kepada siapa saja yang tidak melakukan pola hidup sehat dengan cara menjaga makanan yang dikonsumsi, mengatur istirahat dan olahraga. Bagi para lansia, gejala yang ditimbulkan oleh asam urat bisa jadi sangat menyiksa, karena bisa jadi gejalanya lebih parah dari usia muda. Tujuan dari penelitian ini adalah mempelajari pola makan dan manifestasi asam urat pada lansia di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. Rancangan penelitian adalah dengan pendekatan deskriptif. Populasi semua lansia penderita asam urat. Besar sampel sebanyak 35 responden dengan *consecutive sampling*. Variabel yang digunakan adalah pola makan dan manifestasi asam urat. Instrumen berupa kuesioner. Analisa data menggunakan distribusi frekuensi. Hasil penelitian didapatkan pola makan pada lansia baik pada jenis makanan protein hewani (88,6%), makanan lemak jenuh (54,3%), makanan lemak tidak jenuh (97,1%), jumlah kalori makanan baik (57,2%), pola makan teratur baik (57,2%) dan manifestasi asam urat mengalami peningkatan kadar asam urat (100%), terjadi setelah satu sampai dua tahun (51,4%), dan rasa sakit terus menerus (57,2%). Kesimpulan pola makan lansia baik pada jenis makanan dan manifestasi asam urat mayoritas mengalami peningkatan kadar asam urat. Diharapkan lansia meningkatkan pola makan sehat sehingga dapat menurunkan manifestasi asam urat yang akan menciptakan kualitas hidup yang baik.

Kata kunci : pola makan, manifestasi asam urat, lansia.

ABSTRACT

Gout can happen to anyone who does not have a healthy life by maintaining the food consume, managing rest and taking exercise. Symptom of gout to elderly can be very painful, because it becomes more severe symptom from young age. The research objective was to study diet and gout manifestations to the elderly at Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kediri. The design was descriptive approach. Population was all elderly with gout. Samples were 35 respondents taken by consecutive sampling. Variables were diet and manifestations of gout. The instrument was a questionnaire. Data were analyzed by using frequency distribution. The result showed that diet of the elderly on the type of animal protein foods (88.6%), saturated fat diet (54.3%), unsaturated fatty food (97.1%), the number of food calories was good (57.2%), both regular diet (57.2%) and manifestation of gout have elevated levels of gout (100%), happened after one to two years (51.4%), and ongoing pain (57.2%). It can be concluded that elderly diet is good on the type of food and gout manifestation majority experience elevated levels of gout. It is

expected for elderly to promote healthy diet that can decrease gout manifestation that will create a good quality of life.

Keywords: *diet, gout manifestation, elderly.*

Pendahuluan

Asam urat bisa terjadi kepada siapa saja yang tidak melakukan pola hidup sehat dengan cara menjaga makanan yang dikonsumsi, mengatur istirahat dan olahraga. Fase anak-anak, lansia, dan ibu hamil merupakan fase paling berbahaya apabila terserang penyakit asam urat, karena fase-fase ini manusia cenderung lebih rapuh dan tidak stabil. Penyakit asam urat adalah masalah kesehatan umum yang banyak dialami mereka yang sudah 60 tahun keatas. Bagi para lansia, gejala yang ditimbulkan oleh asam urat bisa jadi sangat menyiksa, karena bisa jadi gejalanya lebih parah dari usia muda (Sandjaya, 2014). Menurut WHO, hampir 60% taraf kesehatan seseorang dipengaruhi oleh gaya hidupnya. Pola hidup yang sehat akan meningkatkan derajat kesehatan seseorang dan pola hidup yang tidak sehat akan menurunkan derajat kesehatan sehingga tubuh menjadi mudah terkena penyakit. Penyakit ini erat kaitannya dengan pola hidup yang tidak sehat. Salah satu penyebab penyakit asam urat adalah pola makan yang tidak sehat (Noormindhawati, 2014). Faktor resiko yang menyebabkan orang terserang penyakit asam urat adalah pola makan, kegemukan, dan suku bangsa (Dewanti, 2010). Penyakit asam urat atau *arthritis gout* merupakan jenis rematik yang paling ditakuti. Rematik yang menyerang persendian tidak hanya terjadi pada usia lanjut tetapi juga pada usia produktif (30-50 tahun). Penyebab utama asam urat adalah kadar asam urat yang tinggi dalam darah yang bisa dipicu oleh bermacam faktor. Gejala asam urat yang dapat dirasakan yaitu kesemutan, nyeri pada malam hari atau pagi hari saat bangun tidur (Sandjaya, 2014).

Prevalensi di Indonesia, tertinggi pada penduduk pantai dan yang paling tinggi di daerah Manado-Minahasa, hal ini karena kebiasaan atau pola makan ikan dan mengkonsumsi alkohol (Fauzi, 2014). Hasil penelitian di Bandung dan Jawa Tengah menunjukkan di antara 4.683 orang berusia 15-45 tahun yang diteliti 0,8% menderita asam urat tinggi, 1,7% pria dan 0,05% wanita (Fauzi, 2014). Data Dinas Kesehatan Kota Kediri, pada tahun 2014 jumlah penderita asam urat sebanyak 1.177 orang diantaranya sebanyak 396 atau 33,6 % penderita laki-laki dan sebanyak 781 atau 66,3% adalah penderita perempuan. Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri pada bulan November 2014 sampai dengan Januari 2015 jumlah pasien yang memeriksakan kadar asam urat sebanyak 164 pasien, didapatkan hasil 139 orang (84,75%) mengalami peningkatan kadar asam urat dan 45 diantaranya adalah lansia (60-91 tahun). Berdasarkan pemeriksaan kadar asam urat yang dilakukan peneliti kepada 10 lansia penderita asam urat didapatkan hasil bahwa 10 (100%) mengalami manifestasi asam urat seperti kesemutan, linu dan nyeri pada sendi.

Penyakit asam urat disebut pula dengan *gout arthritis* atau pirai dan termasuk bagian dari penyakit rematik. Penyakit ini akan muncul saat terjadi penumpukan kristal asam urat (monosodium urat) pada sendi akibat kadar asam urat yang terlalu berlebihan di dalam darah. Jika kadar asam urat di dalam darah terlalu berlebihan maka ginjal tidak mampu lagi mengatur kestabilannya. *Uric acid* atau asam urat merupakan produk akhir dari proses katabolisme purin. Purin termasuk salah satu komponen asam nukleat dan terdapat pada inti sel semua makhluk hidup. Purin

menjadi salah satu struktur kimia pembentukan DNA dan termasuk kelompok non-esensial dalam tubuh kita. Purin bisa diproduksi sendiri oleh tubuh kita. Purin bisa ditemukan pada setiap sel-sel tubuh, termasuk pada setiap bahan makanan yang berasal dari tumbuhan maupun hewan. Purin juga bisa terbentuk akibat perusakan sel-sel tubuh yang terjadi secara alami maupun akibat suatu penyakit. Purin memiliki fungsi penting dalam tubuh kita, antara lain komponen pembentukan DNA, komponen pembentukan RNA, komponen biomolekul ATP, AMP siklik, GTP, koenzim A, dan NADH. Purin memegang peran penting dalam tubuh kita, sebanyak 85% kebutuhan purin telah dipenuhi oleh tubuh kita sendiri. Sejumlah 15% purin diambil dari luar tubuh kita, yakni berasal dari makanan yang kita konsumsi sehari-hari. Pada kadar yang normal, purin sangat bermanfaat bagi tubuh kita, kadarnya berlebihan, maka akan menyebabkan terbentuknya kristal asam urat, dapat terjadi saat kita sering mengkonsumsi makanan yang berkadar purin tinggi. Makanan tinggi purin tersebut akhirnya melebihi batas kebutuhan purin yang berasal dari luar tubuh (15%). Asupan purin semakin tinggi yang masuk ke dalam tubuh kita, maka semakin tinggi pula kadar asam urat yang terbentuk. Kondisi normal 66,67-75% asam urat yang terbentuk ini akan dikeluarkan ginjal melalui urin, sedangkan sisanya akan dikeluarkan melalui saluran cerna dalam bentuk feses. Ginjal merupakan organ tubuh yang berperan dalam menjaga keseimbangan kadar asam urat di dalam tubuh. Saat kadar asam urat yang terdapat di dalam tubuh melebihi ambang batasnya maka ginjal tidak mampu lagi mengeluarkannya, penumpukan kristal asam urat pada sendi serta jaringan yang kemudian menyebabkan timbulnya penyakit asam urat (Noormindhawati, 2014). Komplikasi dari tingginya kadar asam urat antara lain, batu ginjal, penyakit radang sendi dan kerusakan ginjal (Gagal ginjal) (Sandjaya, 2014). Gangguan lain penyakit asam urat yaitu gangguan fungsi

ginjal, penyakit jantung koroner, penyakit yang sering menyertai penyakit asam urat antara lain, Diabetes, Hipertensi, stroke, kadar lemak dalam darah meningkat dan sindroma metabolik (Noormindhawati, 2014).

Cara mencegah penumpukan asam urat adalah dengan cara menghindari makanan yang kaya purin, kurangi asupan minuman beralkohol, minum banyak air, minum susu dan jus jeruk, minum kopi, konsumsi buah ceri, seledri dan stroberi, multivitamin, turunkan berat badan dan minum vitamin C. Pengaturan pola makan merupakan metode yang sangat efektif untuk jangka panjang guna mengurangi serangan gout (asam urat). Makanan yang kaya purin harus dihindari (Sandjaya, 2014). Berdasarkan fenomena diatas penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola makan dan manifestasi asam urat pada lansia.

Metodologi penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua lansia penderita asam urat di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri pada tiga bulan terakhir yaitu November 2014 sampai dengan Januari 2015 sejumlah 45 pasien. Subyek yang digunakan pada penelitian ini adalah lansia yang diperiksa kadar asam urat didapatkan 35 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling*. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah pola makan dan manifestasi asam urat. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner. Pertanyaan kuesioner pola makan terdiri dari 48 pertanyaan tentang indikator jenis makanan terdiri dari karbohidrat, protein hewani, protein nabati, lemak jenuh, lemak tidak jenuh, vitamin dan mineral, jumlah kalori makanan pola makan dan manifestasi asam urat. Pertanyaan pola makan dengan bentuk pernyataan selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah.

Kemudian kuesioner yang telah diisi dikumpulkan untuk diolah dengan cara *coding* selanjutnya diberi skor untuk setiap jawaban responden, setelah itu disusun dengan menggunakan tabel data selanjutnya diolah dengan menggunakan

distribusi frekuensi untuk mengetahui pola makan dan manifestasi asam urat responden. Analisis data dengan Distribusi Frekuensi.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan pola makan di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri Tanggal 21 Mei – 21 Juni 2015 (n = 35)

Indikator pola makan	Tingkatan pola makan						Total	
	Baik		Cukup		Kurang		Σ	%
Jenis makanan	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Karbohidrat	8	22,9	13	37,1	14	40,0	35	100
Protein hewani	31	88,6	4	11,4	0	0	35	100
Protein nabati	14	40,0	17	48,6	4	11,4	35	100
Lemak jenuh	19	54,3	16	45,7	0	0	35	100
Lemak tidak jenuh	34	97,1	1	2,9	0	0	35	100
Vitamin, mineral	0	0	0	0	35	100	35	100
Jumlah kalori makanan	20	57,2	15	42,8	0	0	35	100
Pola makan teratur	20	57,2	11	31,4	4	11,4	35	100

Pola makan lansia dengan jenis makanan karbohidrat didapatkan paling banyak kurang yaitu 14 responden (40,0%), pola makan lansia dengan jenis makanan protein hewani sebagian besar baik yaitu sebanyak 31 responden (88,6%), pola makan lansia dengan makanan protein nabati paling banyak cukup yaitu 17 responden (48,6%), lebih dari 50% pola makan lansia dengan makanan lemak jenuh didapatkan baik

sebanyak 19 responden (54,3%), pada pola makan lansia dengan makanan lemak tidak jenuh didapatkan mayoritas baik sebanyak 34 responden (97,1%), mayoritas pola makan lansia kurang dengan vitamin, mineral yaitu sebanyak 35 responden (100%), lebih dari 50% jumlah kalori makanan baik yaitu 20 responden (57,2%), sedangkan dari pola makana teratur lebih dari 50% baik yaitu sebanyak 20 responden (57,2%).

Tabel 2. Manifestasi Asam Urat pada lansia di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri Tanggal 21 Mei – 21 Juni 2015 (n = 35)

Indikator	Manifestasi				Total	
	Ya		Tidak		Σ	%
Peningkatan kadar asam urat	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Tidak merasakan sakit sama sekali	19	54,3	16	45,7	35	100
Tidak disertai gejala nyeri	25	71,4	10	28,6	35	100
Nyeri	18	51,4	17	48,6	35	100
Bengkak	12	34,3	23	65,7	35	100
Merah, panas	5	14,2	30	85,8	35	100
Terjadi setelah satu sampai dua tahun	17	48,6	18	51,4	35	100
Terbentuk tofi	5	14,2	30	85,8	35	100
Perubahan bentuk pada sendi-sendi	3	8,6	32	91,4	35	100
Rasa sakit terus menerus	20	57,2	15	42,8	35	100
Suhu badan tinggi	2	5,8	33	94,2	35	100

Manifestasi asam urat pada lansia mayoritas mengalami peningkatan kadar asam urat (100%), lebih dari 50% menjawab “ya” tidak merasakan sakit sama sekali 19 responden (54,3%), dan paling banyak menjawab “ya” “saat kadar asam urat meningkat tidak disertai gejala nyeri” sebanyak 25 responden (71,4%). Lebih dari 50% “ya” merasakan nyeri yaitu 18 responden (51,4%), Lebih dari 50% tidak bengkak yaitu 23 responden (65,7%), sebagian besar merah dan panas yaitu 30 responden (85,8), terjadi setelah satu sampai dua tahun menjawab tidak yaitu 18 responden (51,4%), sebagian besar menjawab tidak terbentuk tofi yaitu 30 responden (85,8), mayoritas tidak terjadi perubahan bentuk pada sendi-sendi yaitu 32 responden (91,4), Lebih dari 50% rasa sakit terus menerus menjawab “ya” yaitu 20 responden (57,2%), dan mayoritas suhu badan tidak tinggi yaitu 33 responden (94,2%).

Pembahasan

Pola Makan Pada Lansia dengan Asam Urat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada lansia di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri dengan jumlah keseluruhan responden yaitu 35 responden, menunjukkan bahwa pola makan lansia baik pada jenis makanan, pola makan lansia dengan jenis makanan protein hewani sebagian besar baik yaitu sebanyak 31 responden (88,6%), lebih dari 50% pola makan lansia dengan makanan lemak jenuh didapatkan baik sebanyak 19 responden (54,3%), pada pola makan lansia dengan makanan lemak tidak jenuh didapatkan mayoritas baik sebanyak 34 responden (97,1%).

Asam urat yaitu sisametabolisme zat purin yang berasal dari makanan yang kita konsumsi (Istianty & Rusilanti, 2013). Pola makan sehat adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah

dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan juga sebagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu budaya, agama dan kepercayaan, status sosial ekonomi, *personal preference*, rasa lapar, nafsu makan, dan rasa kenyang, kesehatan (Adriani & Wirjadmadi, 2013). Untuk menjalankan pola makan yang sehat ada tiga poin penting yang harus diperhatikan oleh penderita asam urat. Pertama, jenis makanan. Makanan yang di konsumsi penderita asam urat hendaknya adalah makanan sehat, makanan yang higienis dan mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Karbohidrat seperti nasi, ubi, singkong, jagung, roti, mie dan bihun. Protein nabati seperti susu, keju dan telur. Lemak seperti susu dan telur. Vitamin C seperti jeruk, pepaya dan strawberry. Konsumsi mineral setidaknya 2,5 liter atau 8-10 gelas perhari untuk meluruhkan kadar asam urat. Cairan ini bisa diperoleh dari air putih, teh, cairan dari buah-buahan yang mengandung air seperti jambu air, apel, pir, jeruk, semangka, melon, blewah dan blimbing. Makanan sehat juga dipastikan tidak mengandung zat-zat kimia yang membahayakan kesehatan tubuh. Makanan yang tidak sehat adalah semua jenis makanan yang tidak higienis dan tidak dikonsumsi. Kedua, jumlah kalori makanan. Jumlah kalori dalam makanan yang dikonsumsi penderita asam urat harus disesuaikan dengan besarnya energi yang mereka keluarkan. Ketiga, pola makan teratur. Jadwal makan hendaknya teratur, mulai dari makan pagi atau sarapan, makan siang, dan makan malam. Pola makan teratur dapat mencegah tubuh kekurangan nutrisi sehingga proses metabolisme berjalan lancar (Noormindhawati, 2014).

Pola makan lansia menunjukkan hasil kurang paling banyak dengan jenis makanan karbohidrat, hal ini dikarenakan lansia kurang mengkonsumsi makanan seperti nasi, ubi, singkong, jagung, roti, mie dan bihun. Makanan karbohidrat sangat dibutuhkan bagi penderita asam urat terutama karbohidrat kompleks untuk menurunkan kadar asam urat melalui urin sedangkan makanan karbohidrat yang tidak boleh dikonsumsi seperti gula, permen, arum manis dan sirup karena dapat meningkatkan kadar asam urat. Sedangkan pola makan lansia dengan jenis makanan protein hewani sebagian besar baik, kemungkinan besar lansia sudah mengerti protein hewani mengandung kadar protein yang sangat tinggi dan lansia mengetahui bahwa makanan tersebut tidak dianjurkan untuk dikonsumsi bagi penderita asam urat. Pola makan lansia dengan makanan protein nabati paling banyak cukup makanan yang mengandung protein nabati seperti, tempe dan tahu, bayam, kangkung, daun pepaya, jamur, kembang kol, buncis dan daun singkong. Penderita asam urat dianjurkan untuk diet rendah protein karena protein dapat meningkatkan produksi asam urat, terutama protein yang berasal dari bahan makanan hewani. Lebih dari 50% pola makan lansia dengan makanan lemak jenuh dan lemak tidak jenuh didapatkan baik sedangkan dari data kuesioner lansia mampu membatasi makanan yang mengandung lemak jenuh dan tidak jenuh, lansia mengerti tentang diet bagi penderita asam urat. Mayoritas pola makan lansia yang mengkonsumsi vitamin, mineral kurang hal ini disebabkan lansia kurang mengkonsumsi air mineral sebanyak 2,5 liter atau 8-10 gelas per hari dan lansia kurang mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung air seperti jambu air, apel, pir, jeruk, semangka, melon, blewah dan blimbing, untuk meluruhkan kadar asam urat. Lebih dari 50% jumlah kalori makanan baik karena lansia sudah menyesuaikan makanan yang dikonsumsi dengan besarnya energi yang mereka keluarkan. Pola makan teratur lebih dari

50% baik karena lansia sudah mengatur jadwal dari makan pagi, makan siang dan makan malam.

Manifestasi Asam Urat pada Lansia dengan Asam Urat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mengalami peningkatan kadar asam urat yaitu 35 responden (100%) terjadi setelah satu sampai dua tahun menjawab yaitu 18 responden (51,4%), Lebih dari 50% rasa sakit terus menerus yaitu 20 responden (57,2%).

Mengonsumsi secara berlebihan makanan yang mengandung purin tinggi sehingga terjadi metabolisme purin di dalam tubuh. Namun, karena purin yang masuk ke tubuh dalam jumlah banyak, maka kadar asam urat di dalam tubuh pun meningkat. Meningkatnya kadar asam urat menyebabkan ginjal tidak mampu mengekskresikan asam urat. Asam urat yang tidak dapat diekskresikan menumpuk dan mengkristal di daerah persendian. Hal ini menyebabkan peradangan dan rasa nyeri pada sendi (Herliana, 2013). Faktor risiko yang menyebabkan orang terserang penyakit asam urat adalah pola makan, kegemukan, suku bangsa (Dewanti, 2010). Faktor risiko yang mempengaruhi peningkatan kadar asam urat adalah usia, jenis kelamin, konsumsi purin dan obat-obatan (Nikmah, 2015). Menurut Fauzi (2014), tahap asimtomatik tanda-tanda penyakit asam urat pada permulaan biasanya ditandai dengan peningkatan kadar asam urat. Penderita pada tahap asimtomatik tidak merasakan sakit sama sekali dan tidak disertai gejala nyeri, arthritis, tofus maupun batu ginjal atau batu urat di seluruh kemih. Tahap akut asam urat biasanya terjadi serangan radang sendi disertai dengan rasa nyeri yang hebat, bengkak, merah dan terasa panas pada pangkal ibu jari kaki. Biasanya serangan muncul pada tengah malam dan menjelang pagi hari. Tahap interkritikal asam urat adalah tahap

interval di antara dua serangan akut. Biasanya terjadi setelah satu sampai dua tahun kemudian. Tahap kronik pada tahap kronik ini ditandai dengan terbentuknya tofi dan demorfasi atau perubahan bentuk pada sendi-sendi yang tidak dapat berubah ke bentuk seperti semula. Hal ini disebut gejala *irreversible* atau arthritis gout kronis. Kondisi ini frekuensi kambuh akan semakin sering. Kondisi juga disertai rasa sakit terus menerus yang lebih menyiksa dan suhu badan bisa tinggi. Bisa menyebabkan penderita tidak bisa jalan atau lumpuh karena sendi menjadi kaku-kaku tidak bisa ditekuk.

Asam urat disebabkan ketidakseimbangan hormonal dalam tubuh, faktor-faktor tersebut menyebabkan gangguan pada metabolisme yang dapat meningkatkan produksi asam urat. Manifestasi asam urat pada lansia di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri dengan jumlah keseluruhan responden yaitu 35 responden, manifestasi asam urat mayoritas mengalami peningkatan kadar asam urat dan kadar asam urat meningkat tidak disertai gejala nyeri karena pada tahap asimtomatik penyakit asam urat rata-rata tidak dirasakan oleh lansia sehingga lansia tidak merasakan sakit sama sekali, hal tersebut akan berdampak pada terjadinya komplikasi asam urat seperti penyakit radang sendi. Lansia mengalami serangan radang sendi berulang yang tidak menentu, sebanyak 25 responden (71,4%), hal ini disebabkan oleh pola konsumsi seseorang dipicu oleh kebiasaan seseorang mengkonsumsi makanan dengan tingkat purin yang tinggi sehingga mempengaruhi kadar asam urat didalam tubuh, apabila kondisi terus berlanjut akan menyebabkan asam urat yang kronis. Kondisi ini, rasa nyeri di sendi berlangsung secara terus-menerus dan dapat menimbulkan timbunan kristal asam urat didalam jaringan lunak, tulang rawan, selaput diantara tulang yang dapat menyebabkan persendian pada lansia sulit untuk digerakkan. Penderita asam urat lebih sering terjadi pada laki-laki hal ini disebabkan karena pria memiliki kadar

asam urat yang lebih tinggi dari pada wanita, hal ini berkaitan dengan hormon estrogen, peran hormon estrogen ini membantu mengeluarkan asam urat melalui urin. Laki-laki tidak memiliki hormon estrogen yang tinggi, sehingga akibatnya asam urat sulit diekskresikan melalui urin dan hal inilah yang menyebabkan resiko peningkatan kadar asam urat lebih tinggi dari pada laki-laki. Usia juga mempengaruhi kadar asam urat dimana penderita asam urat lebih banyak dialami oleh lansia karena semakin bertambahnya usia kadar asam urat di dalam darah semakin bertambah sehingga akan membentuk menyerupai kristal, apabila jumlahnya sangat banyak akan mengakibatkan penumpukan dan pembentukan batu ginjal.

Berdasarkan hasil penelitian asam urat yang terjadi pada lansia, paling sering mengalami peningkatan kadar asam urat, peningkatan kadar asam urat tersebut tidak disertai gejala nyeri, serta serangan radang sendi berulang yang tidak menentu. Pola makan lansia berdasarkan jenis makanan paling banyak dalam mengkonsumsi makanan karbohidrat kurang yaitu (40%), pola makan lansia dalam mengkonsumsi protein hewani didapatkan mayoritas pola makannya baik (88,6%), sedangkan pola makan lansia dalam mengkonsumsi protein nabati paling banyak cukup sebanyak (48,6%), lebih dari 50% didapatkan pola makan lansia dalam mengkonsumsi lemak jenuh baik sebanyak (54,3%), pola makan lemak tidak jenuh mayoritas baik sebanyak (97,1%), mayoritas lansia dalam mengkonsumsi vitamin dan mineral kurang yaitu (100%) sedangkan dari jumlah kalori makanan lebih dari 50% baik yaitu (57,2), pola makan teratur lansia lebih dari 50% baik sebanyak (57,2%). Manifestasi asam urat paling rendah didapatkan pada saat terjadi kekambuhan disertai suhu badan tinggi, pada pola makan berdasarkan hasil manifestasi didapatkan nilai paling rendah sebesar (5,7%) dengan manifestasi pola makan karbohidrat kurang sebanyak (41,7%), pada protein

hewani didapatkan mayoritas pola makan baik sebanyak (82,1%), pada protein nabati sebagian besar pola makan cukup sebanyak (72,2%), sedangkan dari jenis makanan lemak jenuh mayoritas pola makan lansia baik yaitu (100%), lemak tidak jenuh didapatkan mayoritas pola makan baik yaitu (91,7%), berdasarkan vitamin dan mineral yang paling banyak pola makan lansia kurang sebanyak (3,8%), berdasarkan jumlah kalori makanan didapatkan sebagian besar pola makan lansia cukup (75,0%), sedangkan pada pola makan teratur diperoleh sebagian besar lansia pola makan cukup sebanyak (70,0%). Lansia dengan manifestasi asam urat rendah memiliki pola makan cukup, pola makan merupakan salah penyebab penyakit asam urat. Lansia yang dapat menjaga pola makan dengan menghindari konsumsi makanan yang mengandung tinggi purin maka manifestasi asam urat akan menurun.

Kesimpulan

Lansia dengan asam urat di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri Pola makan pada lansia didapatkan pola makan baik pada jenis makanan dari makanan protein hewani, makanan lemak jenuh dan makanan lemak tidak jenuh sedangkan pola makan kurang dari jenis makanan pada karbohidrat dan vitamin, mineral. Manifestasi asam urat pada lansia di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri paling banyak mengalami peningkatan kadar asam urat, terjadi setelah satu sampai dua tahun, dan rasa sakit terus menerus.

Saran

Lansia yang menderita asam urat perlumeningkatkan asupan karbohidrat dengan cara mengkonsumsi makanan karbohidrat 60% sebanyak 3x dan

vitamin, mineral dengan cara mengkonsumsi buah dan sayur yang rendah purin sehingga dapat menurunkan manifestasi asam urat seperti peningkatan kadar asam urat, terjadi setelah satu sampai dua tahun dan rasa sakit terus menerus.

Daftar Pustaka

- Adriani, M dan Wirjadmadi, B. (2014). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kharisma Putra Utama
- Adriani, M dan Wirjadmadi, B. (2013). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kharisma Putra Utama
- Dewanti, S. (2010). *Buku Pintar Kesehatan Kolesterol, Diabetes Mellitus, & Asam Urat*. Klaten: Kawan Kata.
- Fauzi, I. (2014). *Buku Pintar Deteksi Dini Gejala & Pengobatan Asam Urat, Diabetes & Hipertensi*, Yogyakarta : Araska
- Herliana, E. (2013). *Penyakit Asam Urat Kandas Berkat Herbal*, Jakarta: FMedia
- Istianty, A dan Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Noormindhawati, L. (2014) *Tahukah anda? Makanan Berbahaya untuk Asam Urat*, Jakarta: Niaga Swadaya
- Nikmah, Maul. (2015). Terapi gizi pada pada penyakit hiperuresemia. <http://www.academia.edu> diakses pada tanggal 22 juli 2015 jam 18.45
- Sandjaya, H. (2014). *Buku sakti pencegahan & penangkal asam urat*. Yogyakarta: mantra books