

POLA MAKAN DENGAN PENCEGAHAN GOUT ARTRITIS

Michelle Jevania Ogelang¹, Annastasia Sintia Lamonge^{2*}, Putri Manibuy³, Selin Simpuru⁴, Regina Ngantung⁵, Jobe Kum⁶, Kaori Walukow⁷,
Cindi T M Oroh⁸, Cyntia Theresia Lumintang⁹
^{1,2*,3,4,5,6,7,8,9}Fakultas Ilmu Keperawatan, Unika De La Salle Manado
*alamonge@unikadelasalle.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Gout arthritis merupakan salah satu penyakit yang banyak dialami oleh masyarakat dan menjadi masalah serius penyakit tidak menular di tingkat internasional dan nasional. Gout arthritis sebagai akibat dari peningkatan kadar asam urat dalam darah, dapat terjadi karena pola makan. Gout arthritis ini bisa berdampak pada kesehatan, kehidupan sosial, dan kondisi ekonomi keluarga. Oleh karenanya perlu diketahui upaya pencegahan kejadian gout arthritis. Objektif: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan baik frekuensi maupun porsi makan dengan pencegahan gout arthritis di masyarakat di Desa Winetin, RT II, Kecamatan Talawaan. Metode: Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif analitik serta pendekatan korelasi. Populasi adalah masyarakat setempat yang berusia > 17 tahun, sebanyak 132 orang. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling*, dengan rumus Slovin didapat jumlah sampel sebanyak 100 responden. Hasil: hasil uji Spearman menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan pencegahan gout arthritis yang dimana pola makan (frekuensi makan) dan ada hubungan yang signifikan, serta pola makan (porsi makan) dan ada hubungan yang signifikan. Kesimpulan: Pola makan yang baik merupakan salah satu upaya pencegahan terjadinya gout arthritis. Pengaturan diet purin baik dari segi frekuensi maupun porsi makan, penting dilakukan.

Kata Kunci: Frekuensi Makan; Pencegahan Gout Arthritis; Pola Makan; Porsi Makan

DIETARY HABIT AND PREVENTION OF GOUT ARTRITIS

ABSTRACT

Introduction: Gout arthritis is one of the diseases that is widely experienced by the community and is a serious problem of non-communicable diseases at the international and national levels. Gout arthritis as a result of increased uric acid levels in the blood, can occur due to diet. Gout arthritis can have an impact on health, social life, and family economic conditions. Therefore, it is necessary to know the efforts to prevent gout arthritis. Objective: This study aims to determine the relationship between diet, both frequency and portion size, with the prevention of gout arthritis in the community in Winetin Village, RT II, Talawaan District. Method: The research method used is quantitative with a descriptive analytical design and a correlation approach. The population is the local community aged > 17 years, totaling 132 people. The sample was taken using purposive sampling, with the Slovin formula, the number of samples was 100 respondents. Results: The results of the Spearman test showed a significant relationship between diet and the prevention of gout arthritis where diet (meal frequency and there was a significant relationship, and diet (meal portion) and there was a significant relationship. Conclusion: A good diet is one of the efforts to prevent gout arthritis. Regulating purine diet in terms of frequency and portion size is important.

Keywords: Diet, Meal Frequency, Meal Size, Prevention of Gout Arthritis

PENDAHULUAN

Gout arthritis merupakan suatu penyakit yang menyerang sendi akibat peningkatan kadar asam urat dalam darah. Manifestasi dari penyakit ini adalah nyeri dan bengkak pada sendi, muncul benjolan keras di area sendi yang disebut tofus. Gout arthritis dapat kambuh lebih sering dan parah, hingga memicu terjadinya komplikasi seperti gagal ginjal dan penyakit jantung (Larissa & Tarigan, 2024). Kondisi tersebut bila tidak ditangani atau dicegah kekambuhannya, maka penderita tidak hanya dirugikan secara fisik, tetapi juga secara psikis, bahkan ekonomi (Ethyca Sary et al., 2024). Pada akhirnya kualitas hidup penderita arthritis menurun, sementara itu penderita gout arthritis tidaklah sedikit (Oroh et al., 2020).

Data dari World Health Organization (WHO) menunjukkan adanya peningkatan jumlah penderita gout arthritis di seluruh dunia pada tahun 2018 dengan angka peningkatan 8,3 juta penderita. Prevalensi gout arthritis secara global belum menentu, namun di Amerika Serikat angka prevalensi Gout arthritis pada tahun 2019 sebanyak 807.552 orang (0,27%) dari 293.655.405 orang (World Health Organization, 2023). Data di Indonesia, pada tahun 2018 menunjukkan bahwa penyakit gout arthritis adalah sebesar 24%. Di Sulawesi Utara, berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara tahun 2018 tentang prevalensi gout arthritis pada kategori lansia tercatat sebanyak 3.995 kasus, sedangkan di Dinas Kesehatan Kota Manado tahun 2018 sebanyak 1.428 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kejadian gout arthritis di Sulawesi Utara berada pada level cukup tinggi. Jumlah penderita makin meningkat karena pola hidup tidak sehat (Suarni et al., 2024).

Peningkatan kadar asam urat dalam darah atau hiperurisemia menjadi pemicu serangan gout arthritis. Asam urat yang berlebihan akan membentuk kristal yang menumpuk di sendi sehingga terjadi peradangan sendi. Kondisi hiperurisemia merupakan gambaran adanya gangguan metabolisme purin dalam tubuh, dimana tidak ada ketidakseimbangan antara produksi dengan pengeluaran asam urat. Peranan ginjal sangat penting, jika ada gangguan pada fungsi ginjal maka pengeluaran asam uratpun akan terganggu, namun pada semua orang yang sehat sekalipun dapat mengalami hiperurisemia jika asupan makanan yang dikonsumsi mengandung tinggi protein. Jenis makanan yang bisa menyebabkan hiperurisemia atau yang mengandung banyak purin antara lain daging, jeroan, kerang, dan kacang-kacangan (Ema P. Yunita et al., 2018). Pola makan yang tidak diatur dapat menyebabkan hiperurisemia.

Upaya dari petugas kesehatan dilakukan dengan cara sosialisasi pola makan yang baik bagi penderita arthritis, akan tetapi ada hal yang bisa membuat ketidakberhasilan upaya sosialisasi tersebut. Hal ini bisa dilihat dari pola makan masyarakat setempat yang tidak lepas dari budaya masyarakat yang senang berpesta. Setiap penyelenggaraan pesta selalu disiapkan berbagai jenis makanan, diantaranya adalah jenis makanan yang mengandung tinggi purin. Oleh karena itu, perlu dilihat apakah pola makan pada masyarakat setempat memiliki hubungan dengan kejadian atau kekambuhan gout arthritis.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan korelasi. Populasi adalah masyarakat Desa Winetin, RT II, Kecamatan Talawaan sebanyak 132 orang dengan metode *purposive sampling*, dengan rumus Slovin didapati sampel sebanyak 100 responden. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden. Instrumen berupa kuesioner yang digunakan adalah kuesioner pola makan (frekuensi dan porsi), serta kuesioner pencegahan gout arthritis. Data kemudian diuji menggunakan program komputer. Uji statistik yang digunakan adalah uji Spearman.

HASIL

Analisis univariat dalam penelitian ini akan menggambarkan distribusi karakteristik responden (usia, pendidikan terakhir, pekerjaan, alamat, dan jumlah anggota dalam keluarga) serta distribusi tiap variabel independen dan dependen.

Tabel 1. Distribusi Data Demografi (n=100)

Data	f	%
Usia		
17-25 tahun	39	39,0
26-35 tahun	27	27,0
36-45 tahun	19	19,0
46-55 tahun	14	14,0
56-65 tahun	1	1,0
Tingkat Pendidikan		
SD	3	3,0
SMP	5	5,0
SMA	73	73,0
DIII/Sarjana	19	19,0
Jenis Pekerjaan		
Petani	35	35,0
Supir	11	11,0
Pedagang	15	15,0
ASN/PNS	17	17,0
Wiraswasta	22	22,0
Jumlah Anggota Dalam Keluarga		
1 orang	2	2,0
2 orang	4	4,0
3 orang	18	18,0
4 orang	32	32,0
5 orang	31	31,0
>6 orang	13	13,0
Total	100	100

Berdasarkan tabel 1, jumlah responden terbanyak berada dalam rentan usia 17-25 tahun yakni sebanyak 39 responden (39%). Tingkat pendidikan terakhir terbanyak pada tingkat SMA yaitu 73 responden (73%). Jenis pekerjaan terbanyak adalah petani sebanyak 35 responden (35%). Jumlah responden dengan jumlah anggota dalam keluarga terbanyak adalah pada 4 orang sebanyak 32 responden (32%).

Tabel 2. Distribusi Pola Makan (Frekuensi Makan) (n=100)

Kategori	f	%
Baik	20	20,0
Sedang	45	45,0
Kurang	35	35,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 2, jumlah responden terbanyak memiliki frekuensi makan dalam kategori sedang yaitu 45 responden (45%), dan yang paling sedikit adalah responden dalam kategori baik sebanyak 20 responden (20%).

Tabel 3. Distribusi Pola Makan (Porsi Makan) (n=100)

Kategori	f	%
Baik	9	9,0
Sedang	81	81,0
Kurang	10	10,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 3, jumlah responden paling banyak memiliki porsi makan sedang yaitu 81 responden (81%), dan yang paling sedikit adalah responden dengan kategori porsi makan baik yaitu 9 responden (9%).

Tabel 4 Distribusi Pencegahan Gout Arthritis (n=100)

Kategori	f	%
Baik	58	58,0
Sedang	31	31,0
Kurang	11	11,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 4, jumlah responden terbanyak berada pada kategori baik untuk pencegahan gout arthritis yaitu 58 responden (58%), sedangkan yang paling sedikit adalah pada kategori kurang yaitu sebanyak 11 responden (11%).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi dan Presentase Frekuensi Makan dan Pencegahan Gout Arthritis (n=100)

Variabel	n	Corelation Spearman	P value
Frekuensi makan	100	1.000	0,001
Pencegahan GA			

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa frekuensi makan dengan upaya pencegahan gout arthritis memiliki $p\text{-value} = 0,001 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, ada hubungan antara pola makan dengan pencegahan gout arthritis.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi dan Presentase Porsi Makan dan Pencegahan Gout Arthritis (n=100)

Variabel	n	Corelation Spearman	P-value
Porsi makan	100	1.000	0,04
Pencegahan GA			

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa porsi makan dengan upaya pencegahan gout arthritis memiliki $p\text{-value} = 0,04 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan pencegahan gout arthritis.

PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini paling banyak memiliki frekuensi makan makanan tinggi purin dalam kategori sedang, diikuti dengan kategori kurang, sedangkan yang paling sedikit adalah responden yang frekuensi makan baik. Hal ini berarti bahwa semua orang mengonsumsi jenis makanan mengandung purin karena hampir semua jenis makanan mengandung nukleoprotein, namun demikian masih lebih banyak responden yang tidak mengatur batasan frekuensi mengonsumsi makanan mengandung tinggi purin. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Deanisa Septianingrum et al., 2024) menunjukkan bahwa masyarakat sering mengonsumsi makanan tinggi purin > 3x/minggu. Konsumsi makanan mengandung purin sulit untuk dihindari, tetapi mengatur frekuensi makan makanan tinggi purin adalah langkah yang benar. Pada orang sehat, konsumsi purin bisa 600-1000 mg purin per hari, tetapi pada orang yang memiliki riwayat asam urat tinggi, termasuk penderita gout arthritis, dianjurkan untuk membatasi asupan purin menjadi 100-150mg purin per hari (Midanda et al., 2023).

Porsi makan makanan tinggi purin juga perlu diperhatikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa banyak responden yang porsi makan makanan tinggi purin berada pada kategori sedang. Sama halnya dengan frekuensi makan, porsi makan juga menyumbang risiko peningkatan kadar asam urat dalam darah (Tumenggung, 2015). Jumlah konsumsi makanan tinggi protein dalam satu waktu oleh responden bisa sampai dua porsi. Ketika responden menyukai jenis makanan tertentu, maka akan dikonsumsi hingga kenyang, tanpa memikirkan kadar purin yang dikonsumsi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jufri et al. (2023) yang menyatakan bahwa banyaknya konsumsi makanan tinggi purin akan memperbesar resiko terkena asam urat baik pada Wanita maupun laki-laki.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pencegahan gout arthritis dari responden sebagian besar sudah baik, namun masih cukup banyak yang belum mencegah gout arthritis dengan upaya yang lebih baik. Keberadaan masyarakat yang masih kurang menerapkan upaya pencegahan gout arthritis ini menunjukkan bahwa masih kurangnya kesadaran masyarakat. Hal ini sungguh bertolak belakang dengan keyakinan masyarakat suku Minahasa yang mengakui bahwa memiliki budaya senang berpesta lengkap dengan hidangan makanan yang mengandung tinggi purin, serta adanya keyakinan bahwa penyakit arthritis atau dikenal dengan istilah “supi” oleh masyarakat setempat adalah penyakit keturunan dari orang-orang suku Minahasa (Oroh et al., 2021). Keyakinan tersebut tidaklah sejalan dengan upaya pencegahan yang dilakukan oleh sebagian responden. Kesadaran masyarakat akan pentingnya mencegah gout arthritis harus terlebih dahulu menjawab tantangan lainnya seperti pengetahuan dan pemberdayaan keluarga. Kurangnya pengetahuan maupun peran keluarga yang tidak mendukung, akan menyulitkan seseorang melakukan upaya pencegahan gout arthritis. Hasil penelitian dari menyebutkan bahwa masyarakat bersikap negatif terhadap penyakit gout arthritis, namun banyak responden yang melakukan upaya pencegahan gout arthritis dengan upaya diet purin (Andriana et al., 2022).

Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dalam hal ini frekuensi dan porsi makan dengan pencegahan gout arthritis. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Radanti, F., et al., (2020) yang menjelaskan adanya hubungan antara pengetahuan tentang pola makan terhadap sikap pencegahan gout arthritis, begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani et al., (2024), menjelaskan mengenai gambaran pencegahan gout arthritis melalui diet rendah purin. Diet rendah purin ini meliputi pengaturan tiga komponen makan yakni jenis makanan, frekuensi makan, dan porsi makan.

Digambarkan bahwa keberhasilan dalam pencegahan gout artritis memiliki hubungan yang signifikan dengan diet rendah purin yang dilakukan. Makanan tinggi purin yang dikonsumsi lebih dari dua porsi akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit gout artritis sehingga diperlukan penyeimbangan menu makanan (Purwandari, 2022). Pola konsumsi berdasarkan frekuensi tertentu memiliki hubungan dengan pencegahan gout artritis. Maka dari itu, penjadwalan akan menu makan dalam satu frekuensi diperlukan untuk menyesuaikan pola makan dengan pencegahan gout artritis (Suwastika, 2018).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan baik frekuensi maupun porsi makan berhubungan dengan pencegahan gout artritis. Oleh karena itu Masyarakat perlu mengetahui dengan benar dan memiliki kesadaran untuk bisa mencegah terjadinya gout artritis dengan mengatur diet purin. Peran tenaga kesehatan dapat dilakukan dengan memberikan pengetahuan bahkan konsultasi tidak hanya jenis makanan yang mengandung purin, tetapi juga mengenai kadar purin yang tepat untuk dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, K. R. F., Wijaya, Y. A., & Ilmy, S. K. (2022). *Sikap masyarakat tentang penyakit dan kepatuhan diet pra-lansia artritis gout*. 20(1), 33–42.
- Deanisa Septianingrum, Sabrina, & Fikri, A. M. (2024). Hubungan Frekuensi Pangan Tinggi Purin, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Dengan Kadar Asam Urat Pada Pra Lansia Di Cikarang Barat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(April), 347–358. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.11095993>
- Ema P. Yunita, Fitriana, D. I., & Gunawan, A. (2018). Hubungan antara Obesitas , Konsumsi Tinggi Purin , dan Pengobatan terhadap Kadar Asam Urat dengan Penggunaan Allopurinol pada Pasien Hiperurisemia Associations between Obesity , High Purine Consumptions , and Medications on Uric Acid Level with the Use of. *Jurnal Farmasi Klinik Indonesia*, 7(1). <https://doi.org/10.15416/ijcp.2018.7.1.1>
- Ethya Sary, Siagian, M. L., & Sulistyowati, H. (2024). Terapi Bridges Self Management (Bsm) Terhadap Kualitas Hidup Pasien Gout Artritis Di Wilayah Posyandu Lansia Bugar Surabaya. *Jurnal Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan William Booth*, 13. <https://doi.org/https://doi.org/10.47560/kep.v13i2.667>
- F Radanti, Sulistyawati, A., Hamidah, Daryaman, U., & Amalia, I. N. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pola Makan Terhadap Sikap Pencegahan Kekambuhan Gout Artritis Di Puskesmas Purwadaddi Kabupaten Subang. *Jurnal Universitas Pahlawan*.
- Jufri, Zamaa, M. S., Sulaiman, Hatta, M., & Serliyani. (2023). *Hubungan Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Artritis Di Kepulauan Selayar*. 13(November), 439–449.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Larissa, O., & Tarigan, C. (2024). Gagal Ginjal Akut pada Pasien Acute on Chronic Gout Arthritis with Tophus : Laporan Kasus. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7, 13799–13805.
- Midanda, N. A., Apriyanti, F., & Sudiarti, P. E. (2023). Hubungan Riwayat Keluarga Dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian Arthritis Reumaotid Di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Upt Puskesmas Kampa Tahun 2022. *Journal of Engineering Science and Technology Management*, 3(2), 44–49.
- Oroh, C. T. M., Sumilat, V. J., & Laka, A. A. M. L. (2021). Analisis Upaya Penanganan Kekambuhan Pasien Artritis. *Jurnal Ilmiah Perawat Manado*, 9(1), 15–26.
- Oroh, C. T. M., Suprapti, F., & Susilo, W. H. (2020). Improving Self-Efficacy And Life Activities of Arthritis Patients: A Quasy-Experiment Study. *Enfermería Clínica*, 30, 30–33.

- <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.07.006>
- Purwandari, N. P. (2022). Gambaran pola makan pada penderita asam urat di desa gondang manis. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 9(1), 34–43.
- Rahmadani, D., Manullang, I., Riswan, L. D., Simanjuntak, L. J., & Noer, R. M. (2024). Pencegahan Gout Arthritis Melalui Diet Rendah Purin & Cinnamon Warm Compresses Di Posyandu Hang Tuah , Kampung Tua Bakau Serip. 3(3), 13–17.
- Suarni, L., Handayani, I., Siregar, I. S., & Wahyuni, S. (2024). Diet Tinggi Purin Dengan Kejadian Penyakit Gout Arthritis Pada Masyarakat Sei Limbat. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 2–5.
- Suwastika, D. (2018). Gambaran Pola Konsumsi Bahan Makanan Sumber Purin Pasien Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Tahun 2018. *Jurnal Poltekkes Padang*.
- Tumenggung, I. (2015). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gout Arthritis Di Rsud Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango. *Health and Nutritions Journal*, 1, 1–12.
- World Health Organization; (2023). *WHO Mortality Database; Interactive Platform Visualizing Mortality Data*. World Health Organization.
<https://platform.who.int/mortality/themes/themedetails/topics/indicatorgroups/indicator-groupdetails/MDB/gout>