

POLA MAKAN DAN KONSUMSI ALKOHOL DENGAN KEJADIAN GOUT ARTHRITIS

Martinus Geneo¹, Cyntia Theresia Lumintang^{2*}, Martina Singal³

^{1,2*,3}Fakultas Keperawatan, Unika De La Salle Manado

*theresia.cyntia@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Prevalensi gout arthritis terus meningkat secara global, termasuk di Indonesia dan khususnya di Sulawesi Utara, dengan angka kejadian tertinggi di Kabupaten Minahasa Selatan. Faktor risiko utama meliputi pola makan tinggi purin seperti jeroan dan konsumsi alkohol dengan jenis cap tikus dan bir yang berlebihan sudah menjadi kebiasaan masyarakat setempat. Kondisi ini menuntut penanganan sistematis dan edukasi yang efektif untuk mencegah komplikasi serta kualitas hidup lebih baik. **Objektif:** Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan konsumsi alkohol dengan kejadian gout arthritis di Kelurahan Ranomea, Kabupaten Minahasa Selatan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*, populasi total 116 penderita gout arthritis yang berlokasi di Kelurahan Ranomea menggunakan rumus Slovin dengan teknik *purposive sampling*, sehingga mendapatkan total sampel 90 orang yang sesuai dengan kriteria dan tujuan penelitian. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner baku yang telah lolos uji validitas dan reliabel dan untuk uji statistik menggunakan Chi-Square. **Hasil:** Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gout arthritis ($p\text{-value} = 0,013$), begitupun dengan konsumsi alkohol dengan kejadian gout arthritis ($p\text{-value}=0,031$) yang dimana hasilnya $p\text{-value} < 0,05$ berarti menyatakan bermakna untuk setiap variabel. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara pola makan dan konsumsi alkohol dengan kejadian gout arthritis di Kelurahan Ranomea, Kabupaten Minahasa Selatan.

Kata Kunci: Gout Arthritis; Konsumsi Alkohol; Pola Makan

DIETARY HABITS AND ALCOHOL CONSUMPTION IN RELATION TO THE INCIDENCE OF GOUT ARTHRITIS

ABSTRACT

Introduction: The prevalence of gout arthritis continues to increase globally, including in Indonesia, North Sulawesi, with the highest incidence rate in South Minahasa Regency. The main risk factors include a diet high in purines, such as offal and excessive consumption of alcohol, such as Cap Tikus and beer, which has become a local habit. This condition requires systematic treatment and effective education to prevent complications, as well as increase quality of life. **Objective:** To determine the relationship between dietary habits and alcohol consumption with the incidence of gout arthritis in Ranomea Village, South Minahasa Regency. **Methods:** This study used a quantitative approach with a cross-sectional research design, a total population of 116 gout arthritis sufferers located in Ranomea Village using the Slovin formula with a purposive sampling technique, resulting in a total sample of 90 people. The research instrument used a standard questionnaire that had passed validity and reliability tests and for statistical tests used Chi-square. **Results:** Data analysis showed a significant association between dietary habits and the incidence of gouty arthritis ($p\text{-value} = 0.013$), as well as alcohol consumption and the incidence of gouty arthritis ($p\text{-value} = 0.031$). A $p\text{-value}$ of < 0.05 indicates significance for each variable. **Conclusion:** There is a relationship between dietary habits and alcohol consumption and the incidence of gouty arthritis in Ranomea Village, South Minahasa Regency.

Keywords: Alcohol Consumption; Dietary Habits; Gouty Arthritis.

PENDAHULUAN

Gout arthritis merupakan suatu penyakit metabolik kronis dengan karakteristik utama akumulasi kristal asam urat di dalam persendian, ginjal, serta jaringan tubuh lainnya. Apabila tidak ditangani secara adekuat, penyakit ini berpotensi untuk berkembang menjadi kondisi kronis yang disertai pembentukan tofus, timbulnya komplikasi pada ginjal, serta penurunan kualitas hidup penderitanya. Asam urat sendiri merupakan senyawa normal dalam tubuh dengan kadar fisiologis 3,6–8,3 mg/dL. Namun, kadar yang melebihi batas normal disebut hiperurisemia, sedangkan kadar rendah disebut hipourisemia (Savitri, 2022). Apabila tidak dikendalikan, gout arthritis dapat menyebabkan deformitas sendi, kecacatan, dan komplikasi serius seperti gagal ginjal, diabetes melitus, hingga penyakit kardiovaskular yang berpotensi fatal. Karena itu, pengendalian kadar asam urat secara sistematis menjadi langkah penting untuk mencegah dampak jangka panjang (Hermansyah et al., 2025).

Secara global, prevalensi gout arthritis menunjukkan tren peningkatan setiap tahun. Data World Health Organization (WHO) melaporkan angka prevalensi 1–4% pada populasi umum, dengan insidensi tahunan 0,1–0,3%. Penyakit ini lebih sering dialami laki-laki dibanding perempuan, dengan rasio 3:1 hingga 10:1, dan prevalensinya meningkat seiring usia, mencapai 11–13% pada individu di atas 80 tahun. Selain itu, beberapa kelompok etnis, seperti Maori di Selandia Baru, Han Cina, serta etnis tertentu di Asia dan Amerika Serikat, tercatat memiliki prevalensi lebih tinggi dibanding populasi umum (Singh & Gaffo, 2020; Hermansyah et al., 2025). Di Indonesia, laporan Riskesdas 2018 mencatat prevalensi gout arthritis sebesar 7,30%, angka ini lebih tinggi dibanding negara tetangga seperti Malaysia (4,6%) dan Thailand (3,4%). Prevalensi meningkat tajam pada kelompok usia lanjut, dengan persentase tertinggi pada usia di atas 75 tahun yaitu 18,95%. Perbedaan antarprovinsi juga cukup signifikan, di mana Aceh (13,26%), Bengkulu (12,11%), dan Bali (10,46%) tercatat sebagai wilayah dengan prevalensi tertinggi. Sulawesi Utara memiliki prevalensi 8,35% dengan 8.781 kasus, menjadikan Manado salah satu daerah dengan angka kasus gout arthritis terbesar (Riskesdas, 2018; Tabalujan et al., 2023).

Faktor risiko gout arthritis di Sulawesi Utara erat kaitannya dengan pola konsumsi makanan tinggi purin, seperti daun melinjo dan kangkung, serta kebiasaan minum alkohol tradisional yang telah menjadi bagian dari budaya lokal. Di Kelurahan Ranomea, meskipun program kesehatan seperti PROLANIS yang mencakup senam mingguan dan pemeriksaan darah berkala telah dilaksanakan, angka kejadian gout arthritis masih tetap tinggi.

Dengan latar belakang situasi tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan pola makan dan konsumsi alkohol dengan insidensi gout arthritis di Kelurahan Ranomea, Kabupaten Minahasa Selatan. Keluaran penelitian ini diharapkan mampu menjadi fondasi dalam merancang suatu intervensi berbasis komunitas. Bentuk intervensi yang dimaksud adalah edukasi spesifik tentang diet rendah purin dan pembatasan konsumsi minuman beralkohol, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup penderita.

METODE

Studi ini menerapkan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Seluruh populasi penderita gout arthritis di Kelurahan Ranomea yang berjumlah 116 orang dijadikan sebagai subjek penelitian. Sebanyak 90 responden yang memenuhi kriteria inklusi berhasil direkrut sebagai sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian berlokasi di Kelurahan Ranomea, Kabupaten Minahasa Selatan. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner terstruktur yang telah terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Proses pengumpulan data dilaksanakan melalui wawancara langsung dengan bantuan

kuesioner, yang dilengkapi oleh pemeriksaan penunjang guna mengonfirmasi diagnosis gout arthritis. Dari segi analisis data, digunakan uji *Chi-square* dengan tingkat signifikansi (α) $<0,05$ untuk mengkaji hubungan antara pola makan serta konsumsi alkohol dan kejadian gout arthritis. Aspek etika penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

HASIL

Tabel 1. Distribusi frekuensi Pola Makan dan Konsumsi Alkohol di Kelurahan Ranomea (n=90)

Variabel	f	%
Pola Makan		
Tidak Baik	59	65.6
Baik	31	34.4
Konsumsi Alkohol		
Rendah	32	35.6
Tinggi	58	64.4
Total	90	100

Dari total 90 responden, mayoritas memiliki pola makan yang kurang baik, yaitu 59 orang (65,6%), sementara hanya 31 orang (34,4%) yang memiliki pola makan baik. Pada variabel konsumsi alkohol, sebagian besar responden (58 orang atau 64,4%) menunjukkan kebiasaan konsumsi tinggi, sedangkan 32 orang (35,6%) tergolong rendah. Adapun kejadian *gout arthritis* ditemukan pada 51 responden (56,7%), lebih tinggi dibandingkan yang tidak mengalami gout, yaitu 39 responden (43,3%).

Tabel 2. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian *Gout Arthritis* Di Kelurahan Ranomea (n=90)

		Kejadian <i>Gout Arthritis</i>		Total	<i>p-value</i>
		Tidak Gout	Gout		
Pola Makan	Baik	19	12	31	0.013
	Tidak Baik	20	39	59	
Total		39	51	90	

Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok dengan pola makan baik, 19 responden tidak mengalami gout dan 12 responden mengalami gout. Sementara itu, pada kelompok dengan pola makan tidak baik, 20 responden tidak mengalami gout dan 39 responden terindikasi gout. Uji *Chi-square* menghasilkan *p-value* 0,013 ($<0,05$), menandakan adanya hubungan signifikan, di mana responden dengan pola makan tidak baik lebih berisiko mengalami gout arthritis dibandingkan mereka yang memiliki pola makan baik.

Tabel 3. Uji *Chi-square* konsumsi alkohol dengan kejadian *gout arthritis* di Kelurahan Ranomea (n=90)

		Kejadian <i>Gout Arthritis</i>		Total	<i>p-value</i>
		Tidak Gout	Gout		
Konsumsi Alkohol	Rendah	9	23	32	0.031
	Tinggi	30	28	58	
Total		39	51	90	

Analisis menunjukkan bahwa pada kelompok dengan konsumsi alkohol rendah, 9 responden tidak mengalami gout dan 23 responden mengalami gout, sedangkan pada kelompok dengan konsumsi alkohol tinggi terdapat 30 responden tidak mengalami gout dan 28 responden mengalami gout. Uji *Chi-Square* menghasilkan p-value 0,031 ($<0,05$), yang menegaskan adanya hubungan signifikan antara konsumsi alkohol dan kejadian *gout arthritis*, meskipun kasus gout tetap ditemukan cukup tinggi pada kelompok dengan konsumsi alkohol rendah.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan tinggi purin dan konsumsi alkohol yang telah mengakar dalam budaya masyarakat Ranomea berperan signifikan terhadap kejadian gout arthritis. Temuan ini konsisten dengan penelitian Fitriani (2021) yang menegaskan bahwa konsumsi makanan tinggi purin, seperti jeroan dan daging merah, meningkatkan risiko hiperurisemia dan serangan gout. Kondisi serupa juga dilaporkan Wetik et al. (2022) pada komunitas pesisir dengan konsumsi ikan asin dan udang yang tinggi, serta Lumintang (2024) yang menemukan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap risiko makanan tinggi purin hingga menyebabkan keterlambatan pengobatan. Selain faktor pola makan, hasil penelitian ini sejalan dengan Krisyanela et al. (2019) dan Seko et al. (2021) yang menegaskan bahwa konsumsi alkohol, khususnya minuman tradisional beretanol tinggi, memperburuk metabolisme purin dan meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kejadian gout arthritis di Ranomea tidak hanya dipengaruhi aspek biomedis, tetapi juga faktor perilaku, sosial, dan budaya, sehingga diperlukan intervensi kesehatan berbasis komunitas yang berkelanjutan.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan konsumsi alkohol dengan kejadian gout arthritis di Kelurahan Ranomea, Kabupaten Minahasa Selatan. Oleh karena itu, upaya pencegahan harus difokuskan pada edukasi mengenai diet rendah purin dan pengendalian konsumsi alkohol dari tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, R., Azzahri, L. M., Nurman, M., & Hamidi, M. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Arthritis) Pada Usia Dewasa 35-49 Tahun. *Jurnal Ners*, 5(23), 20–27. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Hermansyah, M., Astuti, D., & Puspasari, F. D. (2025). Gambaran Pemberian Rebusan Daun Salam Untuk Menurunkan Asam Urat Pada Tn.R Dengan Gout Arthritis Di Desa Datar Kecamatan Sumbang. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal (MICJO)*, 2(1), 633–639. <https://doi.org/10.62567/micjo.v2i1.465>
- Krisyanela, Khasana, H. R., Meinisasti, R., & Tutut, A. R. (2019). Profil Kadar Asam Urat Pada Pengkonsumsi Minuman Tuak Di Singaran Pati Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 7(2), 13–18. <https://doi.org/10.37676/jnph.v7i2.893>
- Lumintang, C. T., Langelo, W., & Kaseside, M. A. (2024). Efektivitas Kompres Jahe Merah Hangat Terhadap Penurunan Nyeri dan Kualitas Hidup Penderita Gout Arthritis. *Klabat Journal Of Nursing*, 6(2), 45–50.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas Kementerian Kesehatan RI 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Savitri, D. (2022). *Awas Bahaya Asam Urat dan Hipertensi (Mengenal dan Mencegah Penyakit Asam Urat dan Hipertensi Secara Alami)* (1st ed.).
- Seko, R. V., Malara, R. T., Nurmansyah, M., Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran

- Universitas Sam Ratulangi, M., & Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, P. (2023). Hubungan Riwayat Konsumsi Minuman Beralkohol dengan Kejadian Gout Arthritis di Rumah Sakit Daerah Langowan. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 51–57.
- Singh, J. A., & Gaffo, A. (2020). Gout epidemiology and comorbidities. *Seminars in Arthritis and Rheumatism*, 50(3), S11–S16. <https://doi.org/10.1016/j.semarthrit.2020.04.008>
- Tabalujan, J. A., Malcom, H., Palandeng, F., & Ottay, R. I. (2023). Arthritis gout dan perilaku dokter keluarga di Kota Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas & Tropik*, 11(2), 463–466.
- Wetik, S. ., & Lumintang, C. . (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan tentang Kepatuhan Diet terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 2721–8007.