



**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN PADA PASIEN ARTHRITIS GOUT
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KEBUN SARI
KABUPATEN POLEWALI MANDAR**

Arnida¹, Fredy Akbar K², Idawati Ambohamsa³

¹²³AKPER YPPP Wonomulyo

(Alamat korespondensi: Arnida.amir18@gmail.com/085397640734)

Keywords:

*Dietary habit,
Arthritis Gout*

ABSTRACT

Diet in patients with gouty arthritis is very influential with uric acid levels in patients so that patients must maintain a diet of foods that contain high purines. The research objective was to determine the eating pattern of gouty arthritis patients in the working area of Kebun Sari Public Health Center, Polewali Mandar Regency. This study uses a descriptive methodology approach where the descriptive method is a research method that examines the status of a group of people, an object, a set of conditions, a system of thought, or a category of events in the present. This research was conducted on patients affected by gouty arthritis who were in the working area of Kebun Sari Public Health Center. With a research sample of 4 respondents. Show that there is a relationship between diet and uric acid levels in the body in the work area of Kebun Sari Public Health Center, Wonomulyo District, Polewali Mandar District 2018.

PENDAHULUAN

Artritis Gout adalah penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebihan, baik akibat produksi yang meningkat, pembuangannya melalui ginjal yang menurun atau akibat peningkatan asupan makanan kaya purin. Artritis gout terjadi ketika cairan tubuh sangat jenuh akan asam urat karena kadarnya yang tinggi. Artritis gout di tandai dengan serangan berulang dari artritis (peradangan sendi) yang akut kadang-kadang disertai pembentukan kristal natrium urat besar yang dinamakan tophus, depormitas

(kerusakan) sendi secara kronis dan cedera pada ginjal (Depkes RI, 2004)

Asam urat merupakan produk akhir metabolisme purin yang berasal dari metabolisme dalam tubuh/ faktor endogen (genetik) dan berasal dari luar tubuh/faktor eksogen (sumber makanan). Asam urat dihasilkan oleh setiap makhluk hidup sebagai hasil dari proses metabolisme sel yang berfungsi untuk memelihara kelangsungan hidup. (Kanbara, 2010).

Artritis gout merupakan hasil samping dari pecahan sel yang terdapat didalam darah, karena tubuh secara berkesinambungan

memecah dan membentuk sel yang baru.

Kadar asam urat meningkat ketika ginjal tidak mampu mengeluarkannya melalui fecesi (Efendi, 2009)

Arthritis Gout adalah penyakit yang di sebabkan oleh tumpukan asam/kristal urat pada jaringan, terutama pada jaringan sendi. Gout berhubungan erat dengan gangguan metabolisme purin yang memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia), yaitu jika kadar asam urat dalam darah lebih dari 7,5 mg/dl. Catatan: kadar normal asam urat dalam darah untuk pria adalah 8 mg/dl, sedangkan untuk wanita adalah 7 mg/dl (Junaidi, 2013:80).

Gout merupakan terjadinya penumpukan asam urat dalam tubuh dan terjadi kelainan metabolisme purin. Gout merupakan kelompok keadaan heterogenius yang berhubungan dengan efek genetik pada metabolisme purin (hiperurisemia). (Brunner dan Suddarth,2012).

Penyakit asam urat atau disebut dengan gout arthritis terjadi terutama pada laki-laki, mulai dari usia pubertas hingga mencapai puncak usia 40-50 tahun, sedangkan pada perempuan, persentase asam urat mulai didapati setelah memasuki masa menopause. Kejadian tingginya asam urat baik di negara maju

Dari penelitian Dalimartha, di Indonesia penyakit Arthritis gout menduduki urutan kedua setelah osteoarthritis, kemudian penelitian dari Tjokroprawiro prevalensi penyakit asam urat pada populasi di USA di perkirakan 13,6/100.000 penduduk, sedangkan di indonesia di perkirakan 1,6-13,6/100.000 orang, prevalensi tersebut meningkat seiring meningkatnya usia. Hasil riset kesehatan dasar menunjukkan bahwa penyakit sendi di indonesia berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan sebesar 11.9% dan berdasarkan di agnosis dan gejala sebesar 24.7% (2013)

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan metodologi deskriptif dimana Metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status sekelompok

manusia, suatu obyek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran, atau pun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Dimana pada penelitian ini menggambarkan pola makan pada pasien Artritis gout di puskesmas kebun sari Kabupaten Polewali Mandar.

Penelitian dilakukan pada lanjut usia yang berumur 50-70 Tahun dengan 4 sampel yang menderita Artritis gout. Penelitian di laksanakan di Puskesmas Kebun Sari Kabupaten Polewali Mandar Waktu penelitian dilaksanakan mulai tanggal 29 oktober sampai 04 November 2018 Penelitian di lakukan selama satu minggu.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini didapatkan 4 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur, jenis kelamin, dan agama di Wilayah Kerja Puskesmas Kebunsari tanggal 29 oktober - 4 November 2018 dapat di lihat pada table sebagai berikut :

Tabel 4.1 Karakteristik Responden di Puskemas Kebun Sari

Umur	Frekuensi	Presentasi
50-60 thn	2	50%
60-70 thn	2	50%
Jenis kelamin		
Laki-laki	-	
Perempuan	4	100 %

Dari tabel 4.1 di dapatkan data pasien arthrititis gout di puskesmas kebun sari yang berumur anatar 50-60 tahun sebanyak 2 arang (50%) dan pasien yang berumur 60-70 tahun sebanyak 2 orang (50%) dan berdasarkan jenis kelamin di dapatkan 4 orang (100%) perempuan yang terkena arthrititis gout.

Gambaran Pola Makan pada Pasien arthtris gout Wilayah kerja Puskesmas kebun sari

Gambaran Pola Makan pada Ny. S/ 54 thn, hasil urid acid pada saat hari pertama

pengkajian yaitu 7mg/dl dan pada hari ke tujuh 6.2 mg/dl.

- Hari pertama: pagi, siang dan malam yaitu Nasi, ikan, kopi, mangga dan sayur bayam
- Hari kedua : Nasi, kelapa , mangga dan tempe
- Hari ketiga: Nasi, ikan, kopi, dan mangga
- Hari keempat: Nasi, kelapa dan tempe
- Hari kelima: Nasi, ikan, pepaya dan kopi
- Hari keenam: Nasi, ayam dan mangga
- Hari ketujuh: Nasi dan ikan

Gambaran Pola Makan pada Ny.S / 50 thn, Hasil uric acid pada hari pertama yaitu 6.5 mg/dl dan pada hari ketujuh yaitu mg/dl

- Hari pertama: Teh, biscuit, nasi dan tempe
- Hari kedua: Nasi, telur dan tempe
- Hari ketiga: Teh, nasi, tempe dan bayam
- Hari keempat: bubur, Telur, tempe dan ikan
- Hari kelima : Bubur dan tempe
- Hari keenam: Beras merah dan telur
- Hari ketujuh: Beras merah dan tempe

Gambaran Pola Makan pada Ny.H/ 70 thn

PEMBAHASAN

Gambaran Pola Makan pada pasien arthrititis gout

Dari hasil penelitian pada pada Ny.S dan pada Ny.T didapatkan pasien mengalami penurunan kadar asam urat yang pada awal pemeriksaan kadar asam urat yaitu pada Ny.S 7 mg/dl dan pada Ny.T 77 mg/dl dan setelah satu minggu dilakukan observasi pola makan dan diberikan penjelasan tentang jenis makanan-makanan yang dapat mengakibatkan tingginya kadar asam urat, Kadar asam urat pasien menurun ke angka yang normal yaitu pada Ny.S 6.2 mg/dl dan

dengan hasil uric acid pada hari pertama yaitu 7.7 mg/dl dan pada hari ketujuh yaitu 8 mg/dl

- Hari pertama : Kopi, nasi dan bayam
- Hari kedua : Kopi Nasi dan tempe
- Hari ketiga : Kopi, nasi dan telur
- Hari keempat : kopi, Kue nasi, ikan dan sup
- Hari kelima : Kopi, nasi, telur dan ikan
- Hari keenam : Kopi, nasi, Tempe, mangga dan ikan
- Hari ketujuh : Kopi, nasi dan tempe

Gambaran Pola Makan pada Ny.T / 64 thn dengan Hasil uric acid pada hari pertama yaitu 7.7 mg/dl dan pada hari ke tujuh yaitu mg/dl

- Hari pertama : Nasi, ikan, tempe dan bayam
- Hari kedua : Nasi, ikan, kopi, tempe dan bayam
- Hari ketiga : Nasi, ikan, tempe, telur dan kopi
- Hari keempat: Kopi, nasi dan tempe
- Hari kelima : Nasi, ikan, kopi tahu dan tempe
- Hari keenam: Nasi, Mangga, ikan dan kangkung
- Hari ketujuh : nasi, ikan dan sup

Ny.T 5.7 mg/dl dan dari hasil observasi didapatkan pasien tidak mengonsumsi makan yang tinggi purin.

Sedangkan pada pada Ny.S dan 4.4 Ny.H mengalami peningkatan kadar asam urat dari hari pertama observasi sampai pada hari terakhir observasi di dapatkan kadar asam urat meningkat dari angka normal yaitu pada Ny.S 7.5 mg/d dan Ny.H 8 mg/dl dan dari pengamatan observasi pola makan pasien selama satu minggu ternyata pasien banyak mengonsumsi makanan yang tinggi purin. dimana makanan yang memiliki kadar purin yang tinggi yaitu jeroan seperti hati, ginjal, otak dan organ dalam lainnya yang biasa ditemukan pada berbagai masakan. daging, termasuk sapi,

domba, dan babi serta konsumsi daging lain dalam jumlah yang besar. Ikan teri, sarden, makarel (ikan kembung) haring, kerang dan kacang-kacangan. Tingginya kadar asam urat bisa menyebabkan rasa sakit akibat terbentuknya kristal asam urat pada persendian dengan gejala berupa pembengkakan dan rasa sakit yang menusuk tajam di daerah lutut, pergelangan kaki, atau sendi-sendi jari kaki terutama pada jempol kaki dengan kulit di atasnya terasa panas disertai nyeri, persendian sulit di gerakkan. Serangan pertama gout pada umumnya berupa serangan akut yang terjadi pada pangkal ibu jari bagian belakang di sebut (padagra) dan pada gout yang kronis dapat timbul tofus yaitu endapan seperti kapur di kulit yang berbentuk suatu tonjolan atau benjolan yang menandai pengendapan kristal asam urat.

Dalam penelitian ini di dapati salah satu responden memiliki riwayat Diabetes Mellitus yaitu pada Ny.s dengan kadar glukosa 360mg/dL dan Ny.s dirawat di Puskesmas Kebun sari selama 3 hari. Penyakit Diabetes Mellitus mulai diderita oleh Ny.s pada 2 tahun lalu.

Dalam penelitian ini di dapatkan hasil bahwa ada hubungan antara Pola makan dengan meningkatnya kadar asam urat dalam tubuh, Dan hal ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan oleh Festy (2010) ada hubungan pola makan dengan peningkatan asam urat pada wanita postmonopause. Penelitian lain oleh Miao (2008) menyimpulkan ada peningkatan luar biasa untuk prevalensi hyperuricemia dan asam urat, yang sangat berkorelasi dengan perkembangan ekonomi seperti yang dituturkan oleh perubahan pola makan dan gaya hidup. Penyakit pirai (gout) atau arthritis gout adalah penyakit yang disebabkan oleh tumpukan asam urat / kristal urat pada jaringan, terutama pada jaringan sendi. Gout berhubungan erat gangguan metabolisme purin yang memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia) (junaidi,2012). Penelitian lain oleh Sabella (2010) kandungan purin dalam makanan di kelompokkan menjadi

tiga yaitu kandungan purin tinggi 150-180 mg/100 gram (jeroan, daging bebek dan seafood) merupakan makanan yang harus di hindari, kandungan purin sedang 50-150 mg/100 gram (daging sapi, daging ayam, tahu, tempe, kembang kol, buncis, kacang-kacangan, bayam, kangkung dan jamur) merupakan makanan yang boleh di konsumsi tidak berlebih atau di batasi, kandungan purin rendah di bawah 50 mg/100 gram (nasi, ubi singkong, jagung, roti, mie, pudding, susu, keju, dan telur) merupakan makanan yang boleh di konsumsi setian hari. Dapat diartikan bahwa tidak semua makanan dapat menyebabkan terjadinya penyakit asam urat, hanya ada beberapa makanan yang boleh di konsumsi setiap hari. Hal ini di lakukan untuk menjaga pola makan yang baik bagi penderita penyakit asam urat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kebunsari, Kabupaten Polewali Mandar Provinsi Sulawesi Barat pada tanggal 29 oktober 2019 degan 4 reponden, 2 (50%) yang mengalami peningkatan kadar asam urat di karena kan sering mengonsumsi makanan yang megandung tinggi purin dan 2 (50%) mengalami penurunan kadar asm urat di karenakan tidak mengonsumsi makana yang tinggi purin. Dan dapat di simpulkan bahwa pola makan sangat berpengaruh dengan meningkatnya kadar asam urat. Dengan adanya penelitian ini di harapkan masyarakat dapat menjaga pola makan yang baik. Dari data yang di peroleh di Wilayah Kerja Puskesmas Kebunsari, hendaknya tenaga kesehatan lebih sering memberikan penyuluhan tentang makanan tinggi purin yang dapat menyebabkan kadar asam urat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad J Ramadhan. 2008. *Asam urat, hiperuricemia, Arthritis gout*. Jakarta: Pustaka obor
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka

Utama.

- Brunner& suddath.2012.*Buku Ajar Bedah*.Vol
3.Penerbit Buku Kedokteran.
EGC.Jakarta.
- Depkes RI. 2004. *Arthritis gout*. Jakarta
- Dewi, kurnia . 2009. *Solusi Tepat Berantas
Asam Urat*. Yogyakarta : cermelang
publishing. Efendi ferry. 2009.
Gambaran asam urat.
Jakarta
- Helmi. 2013. *Buku Ajar Gangguan
Muskuluskeletal*. Jakarta: Medika
salemba
- Junaidi, I. 2013. *Rematik dan Asam Urat*.
Jakarta: Bhuana Ilmu Populer
- Krisnatuti. 2007. *Perencanaan menu
untuk penderita arthritis gout*, edisi
12. jakarta: penebar swadaya
- Kanbara, A.,Hakoda,M.,Seyema,I.2010.*Urine
Alkalization Facilitates Uric Acid
Exretion.NutritionalJournal*. 2010;9:45.
- Senita almatsier. 2009. *Prinsip dasar ilmu
gizi*.Gramedia cetakan IX, Jakarta.
- Suiraoaka 2012.*Penyakit Degeneratif Meng
enal,Mencegah dan Mengurangi
Faktor Risiko 9 Penyakit Degeneratif*.
Nuha Medika: Yogyakarta
- Sulistyoningsih, H., 2011. *Kesehatan Gizi :*
Graha Ilmu
- Wachjudi. 2006. *Diagnosis dan terapi
penyakit rematik* . Jakarta: sagungseto.