

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pola Makan

2.1.1 Definisi Pola Makan

Pola makan adalah untuk mengontrol jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi untuk menjaga kesehatan dan status gizi seseorang. Pelaksanaan diet yang buruk, seperti terlalu banyak mengonsumsi makanan, dapat menyebabkan obesitas, yang pada gilirannya dapat menyebabkan sejumlah masalah kesehatan lainnya (sakinah, 2021). Pola makan merupakan seseorang dicirikan sebagai kumpulan perilaku makan yang mempertimbangkan preferensi, budaya, dan lingkungan sekitar ketika membuat keputusan tentang makanan, diet sebagai pola konsumsi makanan yang memperhitungkan aspek fungsional dan integratif dari kesehatan dan pengobatan selain aspek nutrisi. Dalam konteks ini, diet dapat menekankan pada nilai pemilihan makanan yang mendukung proses holistik tubuh dan mempertimbangkan interaksi antara makanan dan sistem tubuh, termasuk sistem kekebalan tubuh, sistem pencernaan, dan proses metabolisme (Noland, 2020)

Berdasarkan uraian diatas pola makan adalah cara mengatur jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari dengan menggabungkan enam zat yaitu air, vitamin, mineral, lemak karbohidrat, dan protein. Pola makan juga merupakan cara mengatur jumlah dan jenis makan yang dikonsumsi sehingga tubuh memiliki jumlah gizi yang seimbang

2.1.2 Cara mengatur pola makan sehat

Fadhil, (2022) cara mengatasi pola makan sehat bagi lansia yaitu:

2.1.2.1 Pilih makan bernutrisi

Pola makan yang kaya akan nutrisi adalah komponen yang paling penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Mengonsumsi makanan yang sehat dapat membantu lansia menjaga berat badan, membentuk otot, dan mendukung fungsi

metabolismemereka. Pastikan mereka mendapatkan cukup protein, serat, karbohidrat, serta vitamin dan mineral dalam menu makanan sehari-hari.

2.1.2.2 Makan teratur dengan sesuai jadwal

Mengatur waktu makan bagi lansia merupakan salah satu cara untuk membantu mereka menjalani pola makan sehat. Hal ini tidak hanya memperlancar proses makan tetapi juga diperlukan untuk menjaga keseimbangan nutrisi tubuh. Tetapkan rutinitas makan tiga kali sehari, dengan camilan diantaranya, dan pastikan Anda tetap berpegang pada rencana makan yang telah ditetapkan.

2.1.2.3 Makanan yang mudah ditelan

Masalah lebih lanjut yang mungkin dihadapi oleh orang lanjut usia adalah kesulitan menelan atau masalah gusi dan gigi. Inilah salah satu penyebab orang lanjut usia menjadi malas dalam urusan makan, namun bukan tidak mungkin. Oleh karena itu, usahakan untuk memilih makanan yang mudah ditelan, seperti yang dicincang, lunak, atau dipotong kecil-kecil.

2.1.2.4 Batas gula dan garam

Pertambahan usia tidak hanya mempengaruhi komponen eksternal dan fisik tubuh tetapi juga organ-organ internalnya. Akibatnya, metabolisme dan pencernaan makanan orang lanjut usia tidak bisa sama dengan orang yang lebih muda. Tentu saja kondisi tubuhnya juga akan berbeda secara keseluruhan. Maka terapkan pola makan sehat yang mengurangi asupan garam dan gula seiring bertambahnya usia agar tetap sehat. Mengonsumsi gula dan garam secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, atau peningkatan tekanan darah, dan penyakit lainnya.

2.1.3 Dampak pola makan yang salah

Menurut Sukri, (2009) dampak pola makan yang buruk pada lansia dapat memicu berbagai penyakit seperti diabetes, hipertensi, gangguan lambung dan asam urat (gout arthritis).

2.1.4 Indikator pola makan

Menurut Sakinah, (2021) indikator dari pola makan ada 2 yaitu: jenis makanan, dan jumlah makanan.

2.1.4.1 Jenis makan

Jenis makanan berbagai komponen makanan yang berbeda, yang ketika dimakan, diserap, dan dicerna, menghasilkan komposisi makanan yang sehat dan seimbang, membentuk jenis makanan. Makanan yang bergizi dan bervariasi sangat penting untuk kesehatan yang baik. Kerang, ikan teri, jeroan, kacang-kacangan-kacangan, makanan yang mengandung ragi dan sayur bayem kategori makanan yang disarankan untuk penderita *gout arthritis*

2.1.4.2 Jumlah makanan

Jumlah makanan adalah jumlah total makanan yang dikonsumsi setiap orang atau anggota kelompok. Penting untuk mengonsumsi makanan bergizi yang proporsional dengan ukuran tubuh. Jumlah atau porsi makanan ditentukan oleh ukuran jumlah yang dikonsumsi setiap kali makan. Sangat penting untuk memantau jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh pasien *gout arthritis* lansia untuk menjaga tingkat kadar asam urat yang aman. Camilan sehat di antara waktu makan utama dan pola makan yang teratur dan seimbang dapat membantu menjaga kestabilan kadar asam urat dalam tubuh sepanjang hari. Meskipun demikian, sangat penting untuk mempertimbangkan ukuran porsi yang tepat dan memilih makanan sehat dan rendah natrium.

2.1.5 Faktor pola makan

Menurut Utami, (2022) ada beberapa faktor pola makan, faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu: budaya, agama, status sosial ekonomi, kesukaan, Kesehatan, rasa lapar dan nafsu makan.

2.1.5.1 Budaya

Jenis makanan yang dikonsumsi secara teratur sebagian besar ditentukan oleh budaya. Dengan cara yang sama, masakan yang disukai seseorang bergantung pada lokasi geografis mereka. Misalnya, orang Indonesia kebanyakan makan nasi,

goreng-gorengan, kerang, kacang-kacangan, tempe, tahu, sedangkan orang amerika cenderung menyukai daging, hotdog, pizza dan makan laut seperti seafood.

2.1.5.2 Agama atau kepercayaan

Jenis makanan yang dikonsumsi juga dipengaruhi oleh agama atau kepercayaan. Misalnya, Agama Islam melarang umatnya untuk mengkonsumsi daging babi dan alkohol, sedangkan Kristen andventur melarang umatnya untuk mengkonsumsi teh, kopi dan alkohol.

2.1.5.3 Status sosial dan ekonomi

Jenis dan kualitas makanan yang dipilih seseorang juga dipengaruhi oleh status sosial dan ekonomi mereka. Kemampuan seseorang untuk menyantap berbagai makanan dengan harga yang bervariasi akan dibatasi oleh pendapatan mereka. Kebiasaan makan juga dipengaruhi oleh kelompok sosial; misalnya, beberapa kelompok lebih menyukai pizza dan hamburger, sementara yang lain lebih menyukai kerang dan siput.

2.1.5.4 Kesukaan

Kebiasaan makan sangat dipengaruhi oleh kesukaan dan ketidaksukaan seseorang. Kebiasaan makan sering kali terbentuk sejak masa kanak-kanak dan berlanjut hingga dewasa. Asosiasi seseorang dengan makanan menentukan apa yang mereka sukai dan tidak sukai dari makanan tersebut.

2.1.5.5 Kesehatan

Kebiasaan makan sangat dipengaruhi oleh kesehatan seseorang. Preferensi makanan lunak sering kali disebabkan oleh sakit gigi atau sariawan. Mereka yang mengalami kesulitan menelan sering kali memutuskan untuk tidak makan daripada memuaskan rasa lapar mereka. Saat ini, ada banyak anak muda yang meninggal karena berbagai komplikasi penyakit.

2.1.5.6 Rasa lapar dan nafsu makan

Karena rasa lapar terkait dengan kekurangan makanan, maka biasanya rasa lapar adalah perasaan yang tidak menyenangkan. Sebaliknya, nafsu makan adalah perasaan menyenangkan yang bermanifestasi sebagai keinginan untuk makan. Namun, rasa kenyang adalah keadaan puas yang ditimbulkan oleh rasa lapar yang terpuaskan.

2.1.6 Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan Kuesioner pola makan yang dibuat oleh peneliti dengan menggunakan 2 indikator yaitu: jenis makanan dan jumlah (sakinah) Menggunakan skala likert dengan alternatif jawaban “SL”, “S”, “KD”, “J”, “TP” Skoring pada variabel pola makan untuk item *favoreble* jawaban “SL” diberi skor 5, “S” diberi skor 4, “KD” diberi skor 3, “J” diberi skor 2, “TP” diberi skor 1, sedangkan *unfavoreble* jawaban “SL” diberi skor 1, “S” diberi skor 2, “KD” diberi skor 3, “J” diberi skor 4, “TP” diberi skor 5.

2.2 *Gout arthritis*

2.2.1 Definisi *gout arthritis*

Gout adalah penyakit yang memengaruhi persendian tubuh. Sendi-sendi jari tangan, tumit, jari kaki, siku, lutut, dan pergelangan tangan biasanya terkena gout. Nyeri yang berhubungan dengan asam urat sangat menyakitkan. Penyakit ini dapat meningkatkan pembengkakan dan peradangan di area tubuh yang terkena, sehingga memperburuk rasa sakit pasien (dina savitri, 2021). *Gout* merupakan pemecahan purin dalam tubuh, yang dikenal sebagai katabolisme, proses metabolisme dimana tubuh mengurangi substrat kompleks menjadi molekul yang lebih kecil dikenal sebagai katabolisme, hati dan usus mengandung enzim xantin oksidase, yang diperlukan untuk katabolisme purin (ersi herliana, 2013).

Berdasarkan penjelasan definisi diatas gout arthritis merupakan penyakit peradangan sendi yang diakibatkan karena kadar purin dalam tubuh meningkat, sehingga mengakibatkan nyeri pada persendian, penyakit gout atritis paling sering ditemukan di masyarakat, terutama di kalangan lansia dan pra-lansia.

2.2.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi gout arthritis

Menurut Fadhila, (2023) faktor-faktor gout arthritis itu ada 6 yaitu

2.2.2.1 Konsumsi makanan dan minuman tinggi purin

Penyebab paling sering dari peningkatan asam urat adalah konsumsi makanan dan minuman yang kaya purin, seperti sering mengonsumsi kacang-kacangan, kedelai, daging merah, jeroan, serta minuman beralkohol.

2.2.2.2 Konsumsi obat-obatan tertentu

Gout dapat disebabkan oleh penggunaan obat-obatan tertentu, seperti diuretik, aspirin dalam dosis rendah, contoh obat-obatan yang memicu asam urat naik seperti, acetylsalicylic acid, aptor, ascardia, aspilets, astika, bodrexin, cardio aspirin, contrexyn, gramasal, remasal.

2.2.2.3 Penyakit atau kondisi medis tertentu

Penyakit ginjal dapat menjadi kurang efektif dalam menyaring limbah, termasuk asam urat, akibat penyakit ginjal kronis. Karena gangguan ini, asam urat tidak dapat keluar dari tubuh secara efektif, sehingga menumpuk di persendian.

Diabetes ketika kadar glukosa darah lebih tinggi dari normal, baik karena kekurangan insulin atau resistensi insulin, kondisi yang dikenal sebagai diabetes berkembang. Kadar asam urat yang tinggi dapat diakibatkan oleh resistensi insulin, menurut penelitian. Selain itu, obesitas dan hipertensi, dua faktor risiko gout tambahan, terkait dengan resistensi insulin.

2.2.2.4 Pertambahan usia dan jenis kelamin

Gout arthritis atau asam urat lebih sering terjadi pada pria dibandingkan wanita. Karena wanita memiliki kadar asam urat yang rendah dibandingkan pria, apabila wanita menopause kadar asam urat pada wanita mendekati level pria.

2.2.2.5 Berat badan berlebih atau obesitas

Berat badan berlebih juga salah satu faktor penyebab terjadinya asam urat, ketika seseorang kelebihan berat badan atau obesitas, tubuh mereka menghasilkan lebih banyak insulin.

2.2.2.6 Jarang olahraga

Salah satu hal yang bisa memicu timbulnya asam urat adalah jarang berolahraga, karena jarang berolahraga dapat meningkatkan peluang Anda mengalami kelebihan berat badan atau bahkan obesitas.

2.2.3 Dampak gout arthritis atau asam urat

Dampak tinggi dari asam urat akan menyebabkan sejumlah penyakit, seperti arthritis *gout*, yang semakin sering terjadi setiap tahun, rematik, asam urat, piala otot, gangguan fungsi ginjal dan batu urat pada ginjal, infark miokard, diabetes melitus, dan kematian dini (Abiyoga, 2018). Menurut Putri et al., (2021) dampak nyeri gout arthritis dapat membuat penurunan kualitas hidup bagi mereka yang mengalaminya, karena rasa sakitnya sangat membatasi aktivitas sehari-hari.

2.2.4 Penyebab *gout arthritis*

Menurut Bahtiar et al., (2023) penyebab gout arthritis oleh usia, kemampuan ginjal dalam membuang asam urat yang berlebih sudah menurun, dan terlalu banyak mengonsumsi makanan tinggi purin. Purin merupakan hasil zat metabolisme protein yang biasanya ditemukan di tubuh dan makanan. Penyebab terjadinya gout arthritis karena pola makan yang tidak teratur dan sering mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin, yang dapat mengakibatkan kadar asam urat dalam darah meningkat (Songgigilan et al., 2019).

2.2.5 Tanda dan gejala

Gout arthritis memiliki tanda dan gejala pada peradangan pada sendi dan jaringan sekitar yang menyebabkan nyeri hebat pada pagi hari (Veronnicka Shintya Dewi et al., 2023). Menurut Murwani et al., (2022) tanda gejala yang muncul pada penderita gout arthritis Nyeri pada sendi yang dapat mengganggu aktivitas. Peradangan sendi pada *arthritis gout* dapat menyerang seluruh tubuh, menyebabkan pembengkakan, panas, dan nyeri pada sendi. Berbagai jenis nyeri dapat dirasakan, mulai dari yang ringan hingga yang sedang.

2.2.6 Cara mencegah gout arthritis

Perilaku pencegahan bertujuan untuk menurunkan risiko penyakit, mengatur pola makan, meningkatkan kesehatan, dan mencegah penyakit perilaku sehat yang bekerja bersama-sama untuk mencapai kesehatan yang optimal (Ardhiatma et al., 2017).

2.2.7 Indikator asam urat

Indikator yang digunakan *easy touch* adalah alat untuk mengukur gout arthritis atau asam urat, untuk mengetahui berapa nilai asam urat pada seseorang. Cara penggunaan *easy touch* ada 6 yaitu:

2.2.7.1 Nyalakan alat dengan meemasang baterai pada tempat yang sesuai

2.2.7.2 Akan tampil format tanggal pada layar alat. Tampilan itu akan mati secara otomatis setelah beberapa saat.

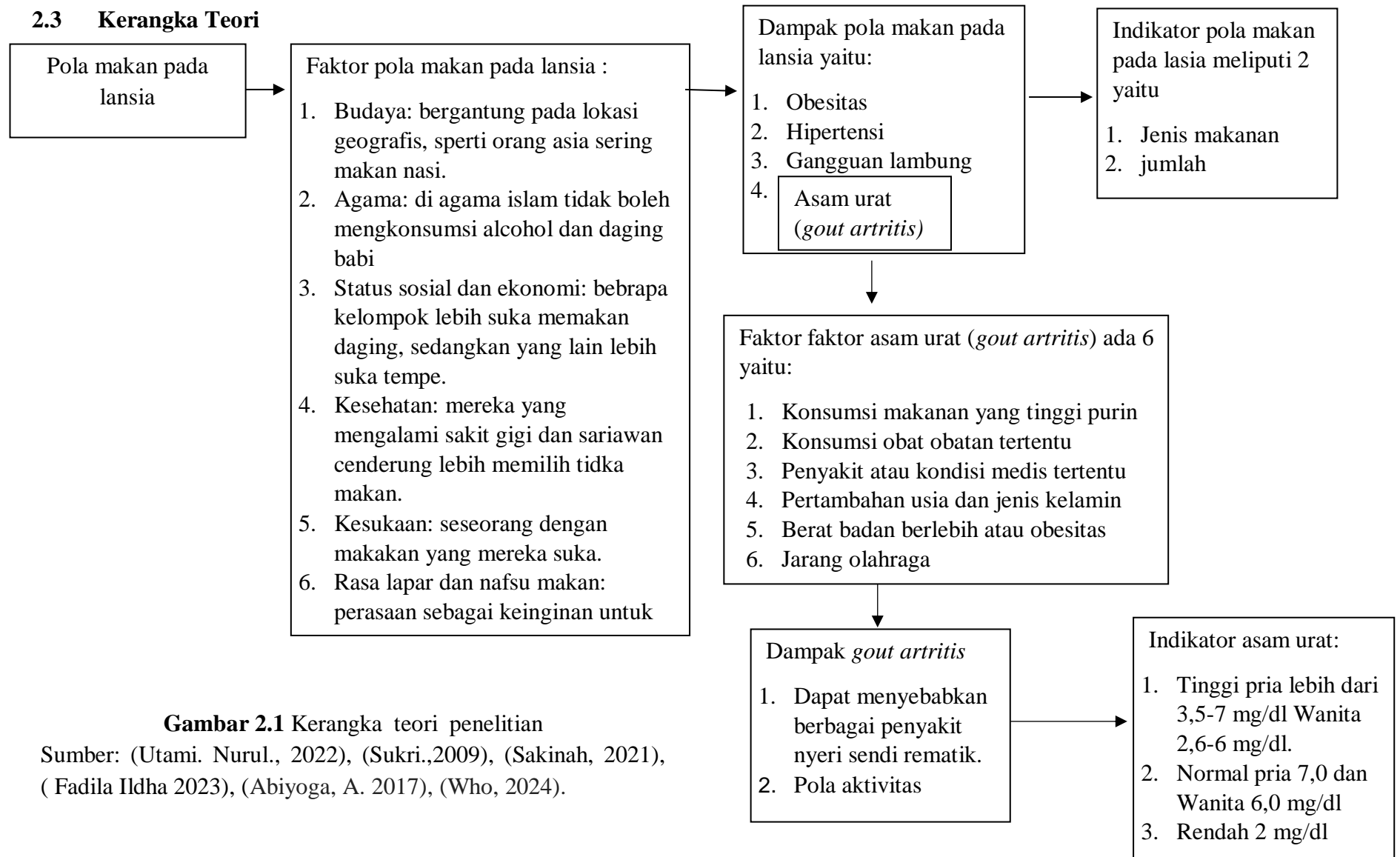
2.2.7.3 Jika ingin mengecek asam urat, pasangkan chip berwarna oren dibelakang alat.

2.2.7.4 Siapkan jarum dan suntikan ke tangan reponden.

2.2.7.5 Tunggu sampai keluar darah, dan tempelkan chip ke tangan yang sudah di suntikan jarum.

2.2.7.6 Tunggu hasilnya muncul, dalam alat *easy touch* adalah alat untuk memonitor kadar gula atau asam urat dalam tubuh, dalam *easy touch* memiliki *glucometer* sebagai sensor yang berfungsi untuk memantau kadar darah, dan kadar asam urat dalam tubuh. Ketika strip dimasukan kedalam *glucometer* akan bereaksi dengan enzim yang terdapat pada strip yang bisa memunculkan hasil. Pada pria dewasa nilai normal kadar asam urat 3,5-7 mg/dl sedangkan untuk wanita dewasa 2,6-6 mg/dl. Jika kadar asam urat melebihi 6,0 mg/dl pada wanita dan 7,0 mg/dl bisa dikatakan kadar asam urat tinggi. Apabila nilai asam urat dibawah 2 mg/dl (Who, 2024).

2.3 Kerangka Teori

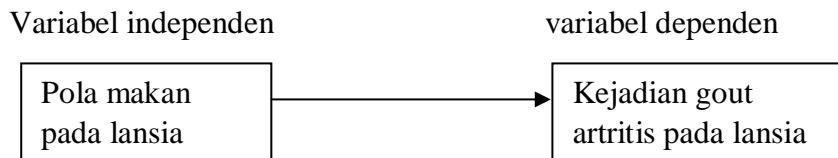


Gambar 2.1 Kerangka teori penelitian

Sumber: (Utami. Nurul., 2022), (Sukri.,2009), (Sakinah, 2021), (Fadila Ildha 2023), (Abiyoga, A. 2017), (Who, 2024).

4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur atau diamati melalui penelitian yang akan dilakukan diagram dalam kerangka konsep harus menunjukkan hubungan antara variabel yang akan diteliti (Adiputra, 2021).



Gambar 2.2 Kerangka konsep penelitian

2.5 Hipotesis

Menurut Abdullah hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian. Sehingga berdasarkan uraian definisi dari beberapa ahli, bisa ditarik kesimpulan bahwa dalam hipotesis terdapat beberapa komponen penting yakni dugaan sementara hubungan antara variabel dan uji kebenaran (Siregar et al., 2024).

Ha: ada hubungan hubungan pola makan dengan kejadian *gout artritis* pada lansia di Desa Dukuhlo Kec. Lebaksiu Kab. Tegal.