

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Asam urat adalah penyakit merusak sendi dan paling umum ditemukan di masyarakat terutama di kalangan orang tua atau lansia (Sari et al., 2022). Indonesia menempati posisi sebagai negara dengan populasi asam urat terbesar keempat di dunia sekitar 35% pada pria dan 65% pada wanita (Silpiyani et al., 2023). Fenomena penyakit asam urat ditandai dengan adanya rasa sakit, terutama pada area sendi, akibat penumpukan kristal monosodium urat di sendi dan jaringan lunak dalam tubuh. Fenomena ini terjadi karena individu yang mengalami asam urat kurang memperhatikan pola makan minimnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pemeriksaan kesehatan secara rutin, kurangnya pengetahuan (Lindawati R. Yasin et al., 2023) dan ketidakpatuhan terhadap pola makan mencapai 57,1% pada lansia (Yessi Angelica & Ernawaty Siagian, 2022). Sehingga sangat diperlukan kepatuhan diet sebagai salah satu upaya nonfarmakologi untuk mencegah keparahan kadar asam urat. Kepatuhan diet asam urat adalah komponen penting dalam pencegahan awal suatu kondisi, mengikuti panduan pengobatan yang diberikan, serta mengurangi konsumsi makanan yang kaya purin untuk membantu mengatur produksi asam urat dalam tubuh (Ariani, 2019).

Prevalensi asam urat pada orang dewasa yang disesuaikan dengan usia adalah 18,9% di Amerika Serikat pada tahun 2022. Prevalensi wanita (21,5%) lebih banyak menderita asam urat dibandingkan pria (16,1%). Presentase orang dewasa yang menderita asam urat meningkat seiring bertambahnya usia dari 3,6% pada orang dewasa berusia 18–34 tahun menjadi 53,9% pada orang dewasa berusia 75 tahun ke atas. Berdasarkan data di Amerika Serikat didapatkan 5,7 juta orang mengalami asam urat. Angka kejadian asam urat diperkirakan tahun 2030 lebih dari 8 juta orang (Siregar et al., 2023). Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) tingkat kejadian asam urat secara global mencapai 34,2% dan meningkat di dunia pada tahun 2023. Angka kejadian asam urat berdasarkan diagnosa

medis di Indonesia tercatat sebesar 7,3%, sedangkan berdasarkan gejala mencapai 24,7% (Silpiyani et al., 2023). Prevalensi penyakit asam urat sebesar 2,6-47,2% di Jawa Tengah (Anis Fathur Rohmah, 2021). Prevalensi asam urat pada usia dibawah 60 tahun sebanyak 22,8% dan kelompok usia 60 tahun lebih sebanyak 64,9% memiliki kadar asam urat tinggi (Arjani, 2018). Prevalensi penyakit asam urat terjadi pada usia di bawah 34 tahun sebesar 32% dan usia diatas 34 tahun mencapai 68% (Irot et al., 2021). Salah satu penyebab asam urat pada lansia adalah pola makan yang tidak baik seperti konsumsi makanan yang tinggi purin secara berlebihan, kurang beraktivitas fisik, kelebihan berat badan dan sindrom metabolik, kasus penyakit asam urat semakin tinggi di seluruh dunia (Lindawati R. Yasin et al., 2023). Beberapa faktor yang mempengaruhi kepatuhan diet pada lansia adalah tingkat pengetahuan, usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan dukungan keluarga (Arindari & Rina, 2022).

Asam urat yang terjadi pada lansia di Indonesia tercatat 32% (Silpiyani et al., 2023). Peningkatan kadar asam urat dalam tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor usia. Asam urat meningkat dengan perbandingan 3:1 pada orang yang berusia lebih dari 60 tahun (Rokhimah Puji harlina et al., 2016). Lansia rentan untuk terkena penyakit tidak menular salah satunya asam urat karena lansia mengalami penurunan fungsi organ tubuh karena proses penuaan dan terjadi kerusakan sel-sel. Selanjutnya hal tersebut berdampak pada menurunnya kemampuan memproduksi hormon dan zat-zat lainnya yang diperlukan oleh tubuh (Amrullah et al., 2023).

Gejala asam urat ditunjukkan dengan adanya nyeri, rasa tidak nyaman, kesakitan, dan kesemutan pada area persendian. Serangan yang pertama biasanya terjadi pada sendi di bagian awal jari kaki, selanjutnya sendi akan membengkak dan kulit di sekitarnya menjadi merah atau ungu, hangat saat terkena sentuhan, serta menyakitkan. Selain itu bisa juga disertai dengan dingin, demam, menggigil, serta rasa lemah tubuh. Seseorang mungkin merasakan nyeri dan mengalami peningkatan detak jantung (Silpiyani et al., 2023). Asam urat ini memiliki dampak

dengan prevalensi yang mencakup antara lain risiko gagal ginjal yang meningkat sebesar 38%, deformitas sendi 24,7%, insomnia 17%, penyakit jantung coroner 1,5%, asidosis metabolik terkait penyakit asam urat yang mencapai 11,4%, dan obesitas 7,4% (Anis Fathur Rohmah, 2021).

Faktor-faktor yang meningkatkan kadar asam urat termasuk jenis kelamin, usia (wanita yang sudah mengalami menopause berisiko memiliki kadar asam urat yang tinggi) (Erika and Fridayana Fitri 2023). Riwayat asam urat dalam keluarga atau genetik, adanya masalah pada ginjal, penyakit lain yang menyertainya, riwayat penyakit yang pernah dialami, serta pola makan yang banyak mengandung purin. Pola makan yang tinggi purin sering kali menjadi penyebab utama tingginya kadar asam urat dalam darah (Febriyanti, 2020). Konsumsi tinggi purin terutama dari makanan seperti hati dan otak dapat meningkatkan kadar asam urat dalam serum yang berkontribusi sekitar $\pm 50\%$ terhadap tingkat asam urat dalam darah (Indrawan et al., 2017).

Banyak faktor yang mempengaruhi kadar asam urat dalam darah terutama usia, jenis kelamin dan gaya hidup seperti kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi secara berlebihan dan konsumsi berlebih dari alkohol (Wetik & Lumintang, 2022). Di Indonesia prevalensi asam urat pada pria 35% dan wanita 65%, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maula (2023) menunjukkan bahwa perempuan mempunyai tingkat ketidakpatuhan lebih tinggi dibanding laki-laki. Ini salah satu faktor bahwa penderita asam urat paling banyak dialami oleh perempuan (Maula et al., 2023).

Konsumsi purin yang berlebihan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan peningkatan asam urat. Makanan yang kaya akan purin dapat menyebabkan kadar asam urat dalam darah meningkat. keadaan ini bisa terjadi apabila seseorang terus menerus mengonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi secara berlebihan seperti hati, otak, usus, dan babat. Sumber makanan purin

memiliki kontribusi sekitar 50% terhadap peningkatan kadar asam urat dalam darah (Indrawan et al., 2017).

Peningkatan kadar asam urat seringkali disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang, terutama konsumsi makanan yang tinggi purin secara berlebihan namun penderita asam urat terutama lansia masih bisa mengonsumsi protein dalam jumlah normal. Hal ini perlu diperhatikan karena lansia sering kali kurang memperhatikan kesehatan mereka, khususnya dalam memilih makanan yang tepat bagi penderita asam urat. Sumber purin yang akan diolah menjadi asam urat sebagian dari makanan yang dikonsumsi sebesar 20% namun sebagian besar lebih dari 80% adalah hasil dari proses metabolisme sel yang berlangsung terus-menerus sepanjang hari. Pola konsumsi makanan memiliki peranan yang signifikan dalam meminimalisir kadar asam urat. Pola makan dapat dipahami sebagai kebiasaan tetap yang berkaitan dengan jenis makanan yang dikonsumsi serta berdasarkan frekuensi (Nuraini & Astuti, 2021).

Menurut WHO (2019) Prevalensi kepatuhan diet tertinggi ada di wilayah Afrika sebesar (27%) dan terendah ada di wilayah Amerika Serikat (18%) (WHO, 2019). Prevalensi ketidakpatuhan diet di Indonesia menunjukkan angka tertinggi terjadi di Jawa Tengah sekitar (44,1%) dan terendah di Kalimantan Selatan (22,2%) dan (33,7%) berada di wilayah lainnya (Akhirana, Marni, 2024). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sabrawi (2022) di wilayah kerja puskesmas arut selatan kabupaten Kotawaringin Barat menunjukkan hasil penelitian dari 48 responden didapatkan yang tidak patuh sebanyak 29 responden (60,4%), sedangkan kurang patuh sebanyak 10 responden (20,8%) dan yang patuh sebanyak 9 responden (18,8). Responden memiliki aspek tidak patuh dalam mengonsumsi makanan yang tinggi mengandung purin yang membuat kadar asam urat akan meningkat dengan cepat, perlu membatasi asupan makanan tinggi purin, seperti daging, jeroan, aneka sayuran dan kacang-kacangan, sehingga kejadian ketidakpatuhan diet rendah purin.

Kepatuhan terhadap diet asam urat merupakan salah satu cara dalam mencegah suatu penyakit, patuh melaksanakan pengobatan yang diberikan, meminimalisir asupan menu makanan yang mengandung tinggi purin sehingga membantu mengontrol produksi asam urat oleh tubuh manusia. Jika kepatuhan terhadap diet asam urat tidak dilakukan dengan baik dan kurang adanya upaya pencegahan maka kandungan asam urat didalam tubuh akan terus meningkat dan penderita akan mengalami nyeri pada bagian sendi (Diajeng Piningit Titis Afrita, 2023).

Upaya untuk mencegah peningkatan kadar asam urat dalam darah bisa dilakukan dengan berbagai metode seperti melakukan pengobatan hingga kadar asam urat kembali normal, menerapkan gaya hidup sehat termasuk menjaga pola makan terutama dengan mengurangi makanan yang mengandung purin tinggi, mengurangi konsumsi alkohol berlebihan, berolahraga untuk menjaga berat badan, dan memperbanyak minum air putih karena dengan banyaknya asupan air putih dapat membantu mengeluarkan purin yang ada dalam tubuh melalui urin. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Irot, R. Tahun (2022) sebesar 81% penderita asam urat di Indonesia hanya 24% yang pergi ke dokter, sedangkan 71% cenderung langsung mengkonsumsi obat-obatan pereda nyeri yang dijual bebas (Irot, et al., 2022).

Tindakan pencegahan dari kejadian asam urat yang tinggi diperlukan pengetahuan dan informasi yang tepat mengenai diet bagi penderita asam urat salah satu pencegahannya dengan cara menerapkan kepatuhan diet rendah purin pada lansia. Penerapan kepatuhan diet yang benar diharapkan dapat membantu dalam penurunan kadar asam urat pada lansia (Wetik & Lumintang, 2022). Penyakit asam urat berkaitan erat dengan kebiasaan makan, sehingga salah satu langkah pencegahan adalah dengan mengatur pola makan atau diet rendah purin. Beberapa lansia mungkin mempunyai kadar asam urat yang tinggi karena faktor usia, jenis kelamin dan genetik. Namun, faktor yang dapat dikendalikan salah satunya mengatur pola makan untuk menurunkan kadar asam urat yang tinggi. Tanpa pengendalian pola makan, kadar asam urat dalam darah akan melonjak dan

menyebabkan penumpukan kristal asam urat yang jika terjadi di cairan sendi, akan memicu terjadinya nyeri atau kekakuan pada sendi (Maimuna & Nyoman Udiani, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Meilinia ramadyanti (2022) dapat disimpulkan bahwa diet protein yang mengandung purin tinggi akan berpengaruh terhadap kadar asam urat yang baik. Penyebab dari seseorang sulit dalam melakukan diet protein adalah kurangnya kesadaran diri dalam melakukan kepatuhan terhadap diet asam urat (Ramadyanti, M. 2021). Untuk menurunkan resiko terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam darah maupun tumpukan asam urat di persendian perlu dilakukan modifikasi diet. Modifikasi diet yang dimaksud antara lain dengan membatasi makanan yang mengandung purin dan meningkatkan asupan cairan dan buah-buahan. Upaya yang dapat dilakukan sebagai tenaga kesehatan dalam mengontrol kadar asam urat adalah dengan membatasi asupan purin atau mengonsumsi makanan rendah purin, lebih banyak mengonsumsi karbohidrat kompleks, mengurangi konsumsi lemak, meningkatkan asupan cairan, dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol (Sutiono & Hatmanti, 2018).

Kepatuhan terhadap pola makan di kalangan lansia yang sudah menyadari penyebab dan cara mencegahnya asam urat sangat membantu untuk mendukung kesehatan jangka panjang. Oleh sebab itu, pemahaman mengenai pentingnya pola makan dan sikap yang baik akan mempengaruhi kepatuhan diet asam urat pada lansia sehingga dapat membantu melindungi dari berbagai penyakit degeneratif terutama asam urat. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang sikap lansia yang sudah mengetahui tentang penyebab dan pencegahan asam urat namun belum patuh terhadap diet asam urat yang akan berpengaruh terhadap kadar asam urat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sabrawi G.A. (2022) bahwa kepatuhan terhadap pola makan berfungsi sebagai hasil dari keyakinan yang

dimiliki mengenai kesehatan, ancaman yang dirasakan, pandangan, ketahanan, serta pertimbangan tentang rintangan atau kerugian. Seseorang cenderung mengikuti diet jika ancaman yang dirasakannya sangat serius. Sebaliknya, seseorang mungkin akan mengabaikan kesehatan mereka jika mereka memiliki keyakinan yang rendah mengenai pentingnya menjaga kesehatan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Desa Slawi Wetan Kecamatan Slawi di dapatkan banyak lansia yang mengalami kadar asam urat tinggi dan studi pendahuluan yang dilakukan sampel pada 15 lansia yang mengikuti posbindu dengan kategori usia 50-70 tahun, 8 dari 15 lansia mengalami asam urat yang tinggi di Desa Slawi Wetan. Dari hasil wawancara dan pemeriksaan pada posbindu didapatkan 8 orang sebesar 53% yang terkena asam urat. Lansia tersebut mengetahui penyebab dan mempunyai riwayat asam urat namun tidak menjaga pola makannya. Lansia tersebut juga mengeluh nyeri, kram, kesemutan untuk mengurangi keluhan nyeri tersebut sebagian besar lansia melakukan terapi farmakologis (mengonsumsi obat warung) dan ada juga yang membiarkannya saja. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Hubungan Kepatuhan Diet dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Desa Slawi Wetan Kecamatan Slawi"

1.2. Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

1.2.1.1 Mengetahui hubungan kepatuhan diet dengan kadar asam urat pada lansia di Desa Slawi Wetan.

1.2.2 Tujuan Khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi karakteristik jenis kelamin dan usia lansia yang menderita asam urat di Desa Slawi Wetan.

1.2.2.2 Mengidentifikasi kepatuhan diet pada lansia di Desa Slawi Wetan Kecamatan Slawi.

1.2.2.3 Mengidentifikasi kadar asam urat pada lansia di Desa Slawi Wetan Kecamatan Slawi.

1.2.2.4 Mengidentifikasi hubungan antara kepatuhan diet dengan kadar asam urat pada lansia di Desa Slawi Wetan Kecamatan Slawi.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Memberikan informasi tentang hubungan kepatuhan diet dengan kadar asam urat pada lansia yang dapat digunakan sebagai referensi dalam menyusun program kegiatan lebih lanjut untuk meningkatkan kepatuhan diet dengan kadar asam urat pada lansia.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Sebagai pengetahuan tentang hubungan kepatuhan diet dengan kadar asam urat pada lansia. Penelitian ini akan bermanfaat bagi institusi pendidikan, terutama keperawatan karena dapat mengajarkan pengelolaan program kesehatan lansia, terutama yang berkaitan dengan perawatan lansia di rumah untuk meningkatkan kesehatan lansia dengan cara mengubah gaya hidup yang lebih sehat.

1.3.3 Manfaat Metodologi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk penelitian lanjutan tentang kepatuhan diet untuk menjaga kadar asam urat pada lansia.