

LITERASI DIET RENDAH PURIN DALAM UPAYA MENGATASI MASALAH ASAM URAT

Herlina^{1*}, Reni Zulfitri¹, Stefani Dwi Guna¹, Nopriadi¹, Musfardi¹

¹Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Jl. Patimura No.9 Kel. Cinta Raja Pekanbaru
email: herlina@lecturer.unri.ac.id

Abstract

Consumption of foods high in purines will lead to an increase in uric acid levels in the blood. A low-purine diet is important to understand in efforts to manage or prevent high uric acid levels. This study aims to assess the literacy of a low-purine diet in addressing uric acid problems. Method: A quantitative descriptive research design with a cross-sectional approach. This research was conducted in the working area of the Umban Sari Health Center in the Sri Meranti Kelurahan, Pekanbaru, with 71 respondents selected based on inclusion criteria using accidental sampling technique. The analysis used was univariate and bivariate analysis with chi-square testing. This study used a low-purine diet literacy questionnaire and a uric acid prevention questionnaire. Results: Diet literacy (knowledge) about purines was sufficient in 56 respondents (78.9%), while the efforts for uric acid prevention and control were categorized as good in 50 respondents (70.4%). The statistical test showed a p-value of (0.000) < α (0.05), which indicates that low-purine diet literacy is associated with efforts in the prevention and control of uric acid. Conclusion: Low-purine diet literacy is related to the efforts for the prevention and control of uric acid.

Keywords: Literacy, Purine Diet, prevention, gout control

Abstrak

Pendahuluan: konsumsi makanan yang tinggi purin akan menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah. Diet rendah purin penting diketahui dalam upaya mengatasi atau pun mencegah tingginya kadar asam urat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui literasi diet rendah purin dalam upaya mengatasi masalah asam urat. Metode: Desain penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan crossectinal. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Umban Sari yaitu Kel Sri Meranti Pekanbaru dengan jumlah sampel 71 responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi dengan menggunakan teknik accidental sampling. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Penelitian ini menggunakan kuesioner literasi diet rendah purin dan kuesioner pencegahan asam urat. Hasil: literasi (pengetahuan) diet purin cukup 56 responden (78,9%), upaya pencegahan dan pengontrolan asam urat kategori baik 50 orang (70,4%). Uji statistik didapatkan hasil nilai p value (0,000) < α (0,05) yang berarti literasi diet rendah purin berkaitan dengan upaya pencegahan dan pengontrolan asam urat. Kesimpulan: Literasi diet rendah purin memiliki hubungan upaya pencegahan dan pengontrolan asam urat.

Kata kunci: Asam urat, diet rendah purin, literasi

PENDAHULUAN

Asam urat merupakan hasil pemecahan purin yang berbentuk seperti kristal (Madyaningrum *et al.*, 2020). Penumpukan purin di persendian dan organ tubuh lainnya menyebabkan kadar asam urat meningkat dari batas normal. Penumpukan ini yang menimbulkan masalah kesehatan pada lansia seperti nyeri dan radang sendi. Apabila nyeri sendi tersebut menyerang secara berulang, maka menyebabkan timbulnya *arthritis*

gout yaitu jenis radang sendi yang memburuk (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2020). Asam urat dikatakan tinggi apabila kadar asam urat seseorang di atas 7 mg/dl pada pria dan di atas 5,7 mg/dl pada wanita (Asosiasi Dietisian Indonesia, 2020).

Menurut hasil Riskesdas (2018), prevalensi penyakit nyeri sendi tertinggi ialah pada usia lansia yaitu 75 tahun ke atas (18,9%), 65-74 tahun (18,6%), dan 55-64 tahun (15,5%). Selain itu, Profil

Kesehatan Provinsi Riau (2018) menunjukkan peningkatan kasus penyakit asam urat dari 15% pada tahun 2012 menjadi 20,8% pada tahun 2018. Pada bulan November 2022, dari 21 puskesmas di Kota Pekanbaru, ada 11 puskesmas yang melaporkan kasus asam urat dengan total 203 kasus. Adapun kasus asam urat pada usia lansia paling banyak terdapat pada Puskesmas Harapan Raya yaitu sebanyak 129 kasus (Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru, 2022).

Upaya yang bisa dilakukan untuk mengatasi asam urat adalah dengan mengurangi atau makan makanan yang rendah purin (diet rendah purin). Pelaksanaan diet rendah purin dapat dimulai dengan membatasi pengonsumsian makanan yang mengandung purin tinggi, meminum air putih yang cukup, olahraga teratur, mempertahankan berat badan yang ideal, serta memiliki pola tidur yang baik (Febriyanti *et al.*, 2020). Asupan purin yang normal berkisar antara 600-1000 mg purin per hari, tetapi untuk penderita asam urat, purin hanya bisa dikonsumsi sekitar 100-150 mg purin per hari (Noviyanti, 2015).

Pentingnya pemahaman masyarakat tentang diet rendah purin ini, maka perlu diketahui bagaimana pengetahuan masyarakat tentang diet rendah purin sebagai upaya mencegah dan mengatasi masalah asam urat yang umumnya terjadi masyarakat. oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimanakah pengetahuan masyarakat tentang diet rendah purin sebagai upaya pencegahan asam urat?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan crossectional dimana penelitian yang mempelajari dinamika korelasi dengan cara mengumpulkan satu data variabel dependen dan independen yang dilakukan pada waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2018). Variabel *independent* pada penelitian ini adalah

literasi diet rendah purin, sementara variabel *dependent* dari penelitian ini adalah pencegahan dan mengatasi asam urat yang terjadi dimasyarakat.

Populasi masyarakat yang mengalami asam urat sebanyak 203 kasus, dan sampel yang digunakan adalah 70 responden, setelah menggunakan rumus slovin (Sujarweni, 2014). Sampel yang dipilih ada masyarakat yang mengalami asam urat, yang sebelumnya telah diperiksa kadar asam uratnya, dan pernah mendapatkan edukasi tentang asam urat, tinggal diwilayah kerja puskesmas Harapan Raya, bersedia menjadi responden. Instrument yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner pengetahuan tentang diet rendah purin yang sebelumnya telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Kuesioner pengetahuan diet rendah purin terdiri dari 20 jumlah pertanyaan berbentuk skala *Guttman* yang disusun dalam jenis pernyataan positif serta negatif yang dikategorikan oleh kategori benar dan salah. Setiap bobot yang diberikan pernyataan positif akan diberikan nilai 1 untuk pilihan "Benar" dan nilai 0 untuk pilihan "Salah". Pada pernyataan negatif, pilihan "Benar" akan diberi nilai 0 dan pilihan "Salah" akan diberi nilai 1 (Sentosa, 2023).

Peneliti sudah melakukan uji validitas dan reliabilitas pada kuesioner ini. Uji ini dilaksanakan pada tanggal 24-26 April 2024 di wilayah kerja Puskesmas Senapelan Kota Pekanbaru kepada 30 orang yang memiliki kriteria sama dengan sampel penelitian namun tidak dijadikan sampel penelitian. Pemilihan Puskesmas Senapelan dikarenakan puskesmas tersebut merupakan puskesmas yang memiliki kasus asam urat tertinggi ke-2 setelah Puskesmas Harapan Raya. Pertanyaan dinyatakan valid jika r hitung $> r$ tabel. Nilai r tabel dilihat menggunakan rumus ($df=n-2$) dengan n merupakan jumlah sampel. Maka, $df=30-2=28$ dengan tingkat kemaknaan 5% ($\alpha=0,05$) didapatkan r tabel = 0,361. Pertanyaan-pertanyaan yang telah valid

kemudian akan diukur reliabilitasnya. Uji reliabilitas digunakan sebagai pembanding nilai *Cronbach's alpha* dengan r tabel. Apabila nilai *Cronbach's alpha* > r tabel (0,6), maka pertanyaan pada kuesioner telah reliabel (Hastono, 2016).

Hasil yang didapatkan dari 20 pertanyaan kuesioner tentang edukasi diet rendah purin ialah r hitung (0,488-0,780) > r tabel (0,361), berarti kuesioner sudah memiliki pertanyaan yang valid, serta *Cronbach's alpha* pada kuesioner yaitu (0,750) > r tabel (0,6) artinya kuesioner juga sudah reliabel. Hasil uji validitas dan reliabilitas dapat disimpulkan bahwa kuesioner edukasi diet rendah purin yang digunakan pada penelitian ini sudah valid dan reliabel.

Variabel dependent variabel *dependent* dari penelitian ini adalah pencegahan dan mengatasi asam urat yang terjadi dimasyarakat. jenis pernyataan positif serta negatif yang dikategorikan oleh kategori benar dan salah. Setiap bobot yang diberikan pernyataan positif akan diberikan nilai 1 untuk pilihan "Benar" dan nilai 0 untuk pilihan "Salah". Pada pernyataan negatif, pilihan "Benar" akan diberi nilai 0 dan pilihan "Salah" akan diberi nilai 1 (Sentosa, 2023). **Perilaku pencegahan**, seperti pola makan rendah purin mulai dari protein hewani dan nabati, aktivitas fisik, dan konsumsi air putih. Penelitian ini dilakukan dengan 3 tahapan, pra riset, pelaksanaan riset dan post riset. Sebelum penelitian dilakukan mengajukan surat uji etik penelitian yang dilakukan di Fkp UNRI dengan Nomor 1506/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2024 ke Kesbangpol, Dinas Kesehatan Provinsi Riau, Puskesmas Umban Sari Kel Sri meranti Pekanbaru. Data yang telah didapat, memastikan data sudah lengkap kemudian akan di tuangkan dan di proses atau dianalisis menggunakan dalam program komputer yaitu SPSS. Data kelompokkan dalam bentuk data univariat khusus karakteristik responden yang mengalami asam urat dengan data frekuensi , dan data bivariat dengan uji

chi-square. Untuk menilai literasi diet rendah purin dalam upaya mencegah dan mengatasi asam urat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n=71)	
	n	%
Usia (Tahun)		
a. Dewasa Awal (26- 35 Tahun)	7	9,9
b. Dewasa Akhir (36 - 45 Tahun)	17	23,9
c. Lansia Awal (45 - 55 Tahun)	16	22,5
d. Lansia Akhir (56 - 65 Tahun)	14	19,7
e. Lanjut Usia (65 Tahun keatas)	17	23,9
Total	71	100
Jenis kelamin:		
a. Laki-laki	15	21,1
b. Perempuan	56	78,9
Total	71	100
Pendidikan Terakhir:		
a. SD	16	22,5
b. SMP	21	29,6
c. SMA	30	42,3
d. D3/S1	4	5,6
Total	71	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 1 di dapatkan hasil 71 responden sebagian besar berada pada usia dewasa akhir yaitu 36- 45 tahun yang berjumlah 17 orang (23,9%), dan lanjut usia berjumlah 17 orang (23,9%), sedangkan yang berusia lansia awal sebanyak 16 orang (22,5%), berusia lansia akhir sebanyak 14 orang (19,7%), dan yang berusia dewasa awal sebanyak 7 orang (9,9%). Jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responde berjenis kelamin perempuan yaitu 56 orang (78,9%), dan laki-laki sebanyak 15 orang (21,1%). Pendidikan terakhir responden sebagian besar berada pada jenjang SMA sebanyak

30 orang (42,3%), SMP sebanyak 21 orang (29,6%), Sd sebanyak 16 orang (22,5%), dan D3/S1 sebanyak 4 orang (5,6%).

Hasil penelitian mengemukakan bahwa mayoritas responden berusia dewasa akhir 36- 45 tahun yang berjumlah 17 orang (23,9%), dan lanjut usia > 65 tahun berjumlah 17 orang (23,9%). Makin bertambahnya usia tubuh akan mengalami proses degeneratif yaitu proses yang mengakibatkan penurunan sel dan fungsi ginjal sehingga ekskresi asam urat pun terhambat dan akan berakibat pada terjadinya peningkatan asam urat dalam darah (Kusumo, 2020) dalam Fajri, Herlina, Sabrian, 2024).

Mayoritas responden penelitian adalah Wanita 56 orang (78,9%), hal ini menunjukkan bahwa tergambar hasil dari BPS (2023) menjelaskan bahwa usia harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Wanita dewasa akan memiliki kualitas hidup yang baik bisa proses kehidupan yang dialami bisa dia lalui dengan baik dan akan berpengaruh kepada usia harapan hidupnya.

Hampir separuh responden penelitian ini adalah Pendidikan SMU sebanyak 30 orang, hal ini menunjukkan bahwa kemampuan masyarakat akan memahami sesuatu apa yang ia dapatkan dalam mendapat informasi salah satunya informasi Kesehatan akan lebih mudah dipahami, karena kemampuan Analisa di pada Pendidikan SMU sudah mulai terbangun dengan baik dan memiliki dampak kepada kemampuan masyarakat akan memahami segala informasi Pendidikan Kesehatan yang dia dapatkan dari tenaga Kesehatan ataupun dari media informasi seperti social media.

Tabel 2. Literasi Rendah Diet Purin

Kategori Pengetahuan	Jumlah (n=71)	
	(n)	%
a. Cukup	56	78,9
b. Kurang	15	21,1
Total	71	100

Sumber : Data Primer

Dari Table. 2 diatas sebagian responden berada pada kategori pengetahuan cukup sebanyak 56 orang (78,9%). dan 15 orang lainnya (21,1%) berpengetahuan kurang.

Pengetahuan responden tentang diet rendah purin masih cukup, hal ini dapat menjadi indikasi bahwa mereka mungkin membutuhkan edukasi lebih lanjut. Diet rendah purin penting untuk mencegah atau mengelola kondisi seperti asam urat, di mana purin di dalam makanan diubah menjadi asam urat oleh tubuh. Ini sesuai pada penelitian. Fajri, Herlina, Sabrian, 2024), didapatkan hasil bahwa pengetahuan responden tentang diet rendah purin sebelum diberikan edukasi pada kategori cukup, namun setelah diberikan edukasi pengetahuan menjadi baik karena sudah mendapatkan sumber informasi Kesehatan yang tepat.

Tabel 3. Pengontrolan dan Pencegahan Asam Urat

Kategori	Jumlah (n=71)	
	(n)	%
a. Baik	50	70,4
b. Buruk	21	29,6
Total	71	100

Sumber : Data Primer

Tabel 4. Literasi diet rendah purin dalam upaya pencegahan asam urat

Pengetahuan	Pencegahan dan Pengontrolan	Total						P value
		Baik		Buruk				
		N	%	N	%	N	%	
Cukup	50	89,3		6	10,7	56	100	0,00
Kurang	0	0,0		15	100	15	100	

Berdasarkan Tabel hasil uji *chi-square* pengetahuan diet rendah purin dengan pencegahan dan pengontrolan kadar asam urat dengan total responden 71 orang , didapatkan bahwa mayoritas responden dengan tingkat pengetahuan cukup dengan pencegahan dan pengontrolan kadar asam urat pada kategori baik berjumlah 50 orang (89,3%), pada responden dengan pengetahuan cukup tetapi pencegahan dan pengontrolan kadar asam urat pada kategori buruk berjumlah 6 orang (10,7%). Sedangkan responden dengan tingkat pengetahuan kurang maka pencegahan dan pengontrolan kadar asam berada pada kategori buruk berjumlah 15 orang (100 %). Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai *P value* $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan pengetahuan diet rendah purin terhadap upaya pencegahan dan pengontrolan kadar asam urat.

Makanan yang mengandung protein tinggi hewani akan mengandung kadar purin tinggi yang dapat menyebabkan kejadian hiperurisemia, yang meningkatkan risiko terbentuknya kristal asam urat pada sendi. Asam urat menjadi salah satu penyakit yang bisa disebabkan karna proses penuaan selain juga karena adanya gangguan sirkulasi darah, gangguan pada persendian dan berbagai penyakit neoplasma lainnya (Sari, dkk, 2022). Kandungan purin yang tinggi terutama terdapat dalam jeroan, kerang, kepiting, dan ikan teri. Asupan purin merupakan faktor risiko paling kuat yang berhubungan dengan kejadian hiperurisemia (Ningsih, 2014) dalam Kusoy, dkk (2019).

Pada penelitian ini, hampir seluruh responden memakan makanan protein hewani dalam jumlah yang lebih dari 100gr sehari yang akan berdampak kepada

tingginya kadar asam urat, hal ini ditunjukkan hadil bahwa pengetahuan responden yang masih pada tingkat cukup tentang diet rendah purin yang merupakan upaya mencegah dan dapat mengontrol kadar asam urat yang dialami. Budaya masyarakat pesisir yang sering mengkonsumsi protein hewani dari laut ataupun sungai, makan kacang-kacangan sebagai salah satu lauk ataupun sayur untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Yang berdampak kepada konsumsi protein yang berlebih dalam tubuh yang menyebabkan tinggi nyakadar asam urat.

Upaya pencegahan dan pengontrolan asam urat yang dilakukan responden sudah baik pada penelitian ini, terlihat dari hampir seluruh masyarakat sudah dapat memanfaat fasilitas Kesehatan seperti puskesmas, dokter untuk mengobati asam urat yang dialami. Meminum obat yang diberikan dokter dan upaya membatasi protein hewani yang masih belum optimal. Hal ini menunjukkan bahwa walaupun dengan pengetahuan tingkat cukup pada responden, hal ini tidak menghalangi mereka untuk melakukan langkah pencegahan yang baik. Ada kemungkinan edukasi yang didapat responden efektif dalam menanamkan kesadaran untuk bertindak dalam upaya pencegahan terhadap suatu penyakit dan akan semakin diperhatikan oleh individu yang mempunyai pengetahuan yang baik akan penyakitnya.

Responden pada penelitian ini juga didapatkan hasil pemeriksaan kadar asam urat hampir seluruhnya yaitu 65 orang responden memiliki kadar asam urat hasil pemeriksaan kadar asam urat menggunakan alat easy touch, laki-laki >7 mg/dl dan perempuan > 6 mg/dl. Selain pengetahuan yang cukup dari responden tentang diet purin ada beberapa hal juga yang dapat menyebabkan purin tinggi dalam darah adalah pola makan, aktivitas fisik, usia, berat badan. Dengan demikian penelitian ini walaupun pengetahuan responden yang mengalami asam urat masih cukup, kadar asam urat hampir semuanya diatas normal maka ini mengindikasikan perlunya

tindakan segera berupa edukasi intensif, perubahan gaya hidup, dan monitoring rutin. Dengan pendekatan holistik, kadar asam urat dapat dikelola untuk mencegah komplikasi yang lebih serius.

SIMPULAN

Penelitian literasi diet rendah purin dengan 71 responden, dikategorikan pengetahuan cukup 56 orang (78,9%), upaya pencegahan dan pengontrol asam urat baik sebanyak 50 orang (70,4%). Hasil literasi diet rendah purin dalam upaya pencegahan dan pengontrolan asam urat berkaitan atau berhubungan dengan nilai *P value* $0,00 < 0,05$.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada pihak Kel. Sri Meranti, Puskesmas Umban Sari, Lembaga Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Riau, serta Fakultas Keperawatan Universitas Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi Dietisian Indonesia. (2020). *Penuntun diet dan terapi gizi*. (4th ed). Jakarta: Buku Kedokteran ECG
- Centers for Disease Control and Prevention. (2020). *Gout*. Diperoleh tanggal 1 Februari 2024 dari <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/gout.html>
- Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru. (2022). *Data laporan morbiditas pra lansia dan lansia*. Pekanbaru: Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru.
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. 2018. Profil Kesehatan Provinsi Riau 2018. Diakses melalui <https://dinkes.riau.go.id/> pada 13 Oktober 2024
- Kamal Fajriatul, Herlina, Sabrian Febriana. (2024). Efektivitas Edukasi Diet Rendah Purin Terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia Penderita Asam Urat.
- Febriyanti, T., Nubadriyah, W. D., & Dewi, N. L. D. A. S. (2020). Hubungan kemampuan pengaturan diet rendah purin dengan kadar asam urat. *Jurnal Ners LENTERA*, 8(1), 72–79.
- Ferdiani, F. D. N., Yuliana, N., & Estiningtyas. (2021). Pengaruh penyuluhan kesehatan diet gout arthritis terhadap tingkat pengetahuan lansia di Desa Karangmojo. *Stethoscope*, 2(1), 32-38
- Madyaningrum, E., Kusumaningrum, F., Wardani, R. K., Susilaningrum, A. R., & Ramadhani, A. (2020). *Buku saku kader: pengontrolan asam urat di masyarakat*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan (FK-KMK) UGM
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviyanti. (2015). *Hidup sehat tanpa asam urat*. Yogyakarta: PT. Suka Buku.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Kussoy Veronica Flaurensia Magdalena, Kundre Rina, Wowiling Ferdinand. (2019). Kebiasaan Makan Makanan Tinggi Purin Dengan Kadar Asam Urat Di Puskesmas. Vol 7. No 2. Journal Keperawatan (J-Kp)
- Sentosa. (2023). *Buku ajar metode penelitian sosial*. Pekalongan: Penerbit NEM
- Sujarweni, Wiratna. 2014. Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru. Press
- Sari Nova Nurwinda, Warni Hernida, Kurniasari Septi, Herlina, Agata Annisa, (2022) . Upaya Pengendalian Kadar Asam Urat Pada Lansia Melalui Deteksi Dini Dan Penyuluhan Kesehatan. Volume 6. Nomor 4. p-ISSN : 2614-5251. 1666-1671. Selaparang. Jurnal pengabdian masyarakat

berkemajuan PSIK FK. Universitas
Sam Ratul