



Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Masyarakat di Puskesmas Baitussalam Aceh Besar

Sri Warnita^{1*}, Syukriadi², Taufiq Karma³

¹⁻³ Universitas Abulyatama Aceh, Indonesia

*Penulis Korespondensi sriwarnita7878@gmail.com

Abstract. *Unhealthy dietary patterns are usually associated with the consumption of purine-rich foods. These foods can increase blood uric acid levels because dietary purines are metabolized into uric acid. This study aims to examine the relationship between dietary patterns and uric acid levels among community members in Baitussalam Health Center, Aceh Besar. This research employed a quantitative, analytical-descriptive design and a cross-sectional method. The study consisted of individuals diagnosed with gout at Baitussalam Health Center. The population consisted of 453 patients. The sample was 81 patients selected using accidental sampling technique. The data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ). The uric acid levels were measured using an Auto-check device. Univariate and bivariate analyses were performed, with the Chi-square test used to determine the association between variables. The findings showed that 35 respondents with good dietary patterns (85.4%), 6 respondents had normal uric acid levels (14.6%) and 35 respondent had abnormal levels (87.5). In contrast, among those with poor dietary patterns had bad dietary intake 40 respondents with 5 respondents (12.5%) had normal uric acid levels, while 35 respondents (87.5%) had abnormal level. Bivariate analysis revealed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that the alternative hypothesis (H_a) was accepted and the null hypothesis (H_0) was rejected. These results prove a significant relationship between dietary patterns and uric acid levels. This study recommends that community members improve their dietary habits by consuming low-purine foods such as fruits, green vegetables, eggs, low-fat milk, and carbohydrate sources (e.g., rice and potatoes). Increasing water consumption is highly recommended to help reduce uric acid levels.*

Keywords: Community; Diet; Gout; Health; Nutrition.

Abstrak. Pola makan masyarakat yang tidak sehat dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin meningkatkan kadar asam urat dalam darah, purin yang terkandung dalam makanan akan diubah menjadi asam urat. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada masyarakat di Puskesmas Baitussalam Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat yang berada di Puskesmas Baitussalam Aceh Besar yang menderita penyakit Asam Urat. Sebanyak 453 jumlah sampel sebanyak 81 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner (FFQ) Food Frequency Questionnaire. Kadar asam urat diukur menggunakan Autocheck. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji Chi- Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 81 responden yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 41 responden , yaitu 35 responden (85,4%) dengan kadar asam urat normal dan 6 responden dengan (14,6%) dengan kadar asam urat tidak normal, selanjutnya dengan pola makan tidak baik sebanyak 40 responden , yaitu 5 responden (12,5%) dengan kadar asam urat normal, dan 35 responden (87,5%) dengan kadar asam urat tidak normal. Hasil analisis bivariat didapatkan nilai p value= 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikasi antara pola makan dengan kadar asam urat. Diharapkan agar masyarakat harus lebih lagi memperhatikan pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah purin seperti buah -buahan, sayuran hijau, telur, susu rendah lemak, serta karbohidrat (nasi, kentang) minum banyak air putih untuk membantu mengurangi kadar asam urat.

Kata kunci: Asamurat; Gizi; Kesehatan; Masyarakat; Pola Makan.

1. LATAR BELAKANG

Menurut World Health Organization WHO (2017) prevalensi gout meningkat pada kalangan orang dewasa di Inggris sebesar 3,2% dan Amerika Serikat sebesar 3,9%. Dikorea prevalensi asam urat meningkat dari 3,49% per 1000 orang meningkat menjadi 7,58%. WHO (2018) mengalami kenaikan dengan jumlah 1.370 (33,3%). Data WHO (2022) menyatakan bahwa prevalensi asam urat di Eropa dan Amerika Utara hampir sama yaitu 30% dan 27%

sedangkan populasi pada New Zealand prevalensinya lebih tinggi. lebih dari 90% serangan asam urat primer terjadi pada laki- laki sedangkan pada wanita jarang terjadi sebelum menopaus. Penderita asam urat di seluruh dunia mencapai angka 355 juta jiwa di tahun 2022, artinya 1 dari 6 orang di dunia ini menderita asam urat. Prevalensi penyakit asam urat mengalami peningkatan mencapai 335 juta jiwa didunia. (sabil et al ,2023).

Menurut Riskesdas pada tahun (2018) diketahui prevalensi penderita asam urat di Indonesia berdasarkan tenaga kesehatan yaitu 13,3% dari segi gejala yaitu 18,9%, sedangkan dari segi daerah yang tertinggi di Aceh (13,3%), diikuti Bengkulu (13,0%) dan Bali (12,7%). Berdasarkan kelompok usia di usia indonesia 35-44 sebanyak 6,27%, usia 45-54 sebanyak 11,08%, usia 55-64 sebanyak 15,55%, usia 65-74 sebesar 18.63% dan usia > 75 sebanyak 18,95% pada tahun 2018, prevalensi penderita asam urat di Bangka Belitung berada pada urutan ke 34 di Indonesia yaitu sebesar 5,2%.

Menurut Riset Kesehatan Provinsi Aceh (2018) prevalensi asam urat tertinggi berada pada Kabupaten Naga Raya sebanyak 18,64% sementara di Aceh Besar sebanyak 5,4% berdasarkan usia penyakit asam urat banyak terjadi pada kelompok usia 65-74 sebanyak 36,77% dan pada usia > 75 tahun sebanyak 37,97% berdasarkan jenis kelamin wanita lebih banyak menderita asam urat (15,74%) dibandingkan dengan laki-laki (10,71%). Berdasarkan tempat tinggal lebih banyak di temukan asam urat pada penduduk desa (14,36) di bandingkan perkotaan (10,91%). Hasil penelitian data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Aceh Besar bahwasanya jumlah penderita asam urat pada tahun 2023 sebanyak 2.393 jiwa.

Menurut penelitian (songgigilan & kundre, 2019). Prevalensi penyakit asam urat salah satunya terjadi di Filipina 25%, di Thailand 9-11 % dan Indonesia 18% angka ini menunjukkan bahwa indonesia sebagai negara yang paling tinggi yang mengalami penyakit asam urat jika dibandingkan dengan negara-negara yang ada di asia lainnya seperti, Singapura, Hongkong, Malaysia dan Taiwan. Pada bagian Asia Timur tepatnya di bagian Korea Utara penyakit asam urat terjadi peningkatan pada tahun 2007 yaitu 3,4% per 1000 orang dan pada tahun 2015 menjadi 7,58% per 1000 orang sedangkan melalui penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di Taiwan pada tahun 2018 terdapat prevalensi penyakit asam urat sebesar 41,4% dan setiap tahunnya terjadi peningkatan sekitar 0,5%.

Menurut (kemenkes RI 2020) pola makan mengacu pada jumlah, jenis, dan frekuensi konsumsi makanan sehari hari yang mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Pola makan dapat bervariasi tergantung pada kondisi kesehatan, budaya, kebiasaan dan kebutuhan nutrisi individu. Pola makan adalah susunan dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang

atau kelompok pada waktu tertentu yang terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makanan.

Pola makan merupakan susunan jenis, jumlah, serta frekuensi konsumsi makanan yang dikonsumsi seseorang dalam kehidupan sehari-hari dan berperan penting dalam menjaga status gizi, mempertahankan kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, serta membantu proses pemulihan tubuh. Pola makan yang baik tidak hanya memperhatikan kuantitas makanan, tetapi juga kualitas dan keberagaman zat gizi yang dikonsumsi agar kebutuhan nutrisi tubuh dapat terpenuhi secara optimal (Almatsier, 2019; Gibney et al., 2013). Pola makan masyarakat yang tidak sehat dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin meningkatkan kadar asam urat dalam darah, purin yang terkandung dalam makanan akan diubah menjadi asam urat, purin itu sendiri merupakan salah satu senyawa basa organik yang menyusun asam mukleat atau inti dari sel-sel yang termasuk dalam kelompok asam amino, unsur pembentuk protein. Asam urat yang terdapat dalam tubuh kita tidak boleh berlebihan asam urat yang berlebih itu disebabkan adanya pemicu yaitu makanan dengan senyawa lain yang banyak mengandung purin. (Kussoy et al 2019).

Menurut Fitriani et al (2021) menunjukkan bahwa penderita asam urat yang memiliki pola makan buruk berisiko 4,1 kali lebih tinggi untuk mengidap asam urat. Terdapat hubungan positif antara pengidap asam urat dengan pola makan yang tidak baik pada pasien puskesmas bangkinang kota yang artinya terbukti bahwa penganturan pola makan berpengaruh terhadap kemungkinan terkena asam urat. Penelitian lain di desa tulungrejo, Ngantang menunjukkan penyebab asam urat dapat diakibatkan oleh mengonsumsi makanan berkadar purin tinggi seperti ikan teri, sarden, ekstak daging atau kaldu, daging bebek dan makanan berpengawet. Penyakit asam urat masih menjadi salah satu penyakit tidak menular khususnya penyakit degeneratif yang memerlukan perhatian di indonesia. penyakit degeneratif pada umumnya menyerang sistem saraf,pembuluh darah, otot, dan tulang. Salah satu penyakit degeneratif yaitu penyakit asam urat adalah penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya kadar asam urat didalam darah. Kejadian asam urat mengalami peningkatan dan menjadi masalah kesehatan di negara maju dan berkembang. Selain itu, penyakit asam urat dapat memicu timbulnya masalah kesehatan lain. timbulnya penyakit asam urat paling sering dijumpai pada lansia namun juga dapat dialami pra lansia, hal ini berkaitan dengan adanya pergeseran gaya hidup yang cenderung tidak sehat pada masyarakat modern (Prawata M.,H.,A, dkk 2018).

Asam urat ditandai dengan peningkatan kadar asam urat, linu pada sendi, terasa sakit, nyeri, merah dan bengkak. Gangguan lain penyakit asam urat yaitu gangguan fungsi ginjal, penyakit jantung koroner dan penyakit yang sering menyertai penyakit asam urat antara lain,

diabetes, hipertensi, stroke, kadar lemak dalam darah meningkat, dan sindroma metabolic (Karmiatun, 2017).

2. KAJIAN TEORITIS

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengetahuan jumlah dan jenis makanan dengan gambaran informasi meliputi mempertahankan kesehatan, status, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktivitas kerta, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Sulistyoningsih, 2018).

Pola makan adalah perilaku yang dilakukan seseorang dalam menentukan bahan makan dan frekuensi makan untuk dikonsumsi setiap harinya. Komponen yang termasuk dalam pola makan meliputi jenis makanan, frekuensi makanan, dan jadwal makanan (Pradnyanita, 2019).

Pola makan ialah upaya untuk meningkatkan nafsu makan dengan aspek frekuensi dan jenis dengan tujuan menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Pola makan adalah usaha dalam mengatur asupan makanan yang bermanfaat bagi tubuh untuk mempertahankan keseimbangan gizi dalam memenuhi kebutuhan tubuh. Asupan makanan seimbang akan membantu kebiasaan pola makan yang baik seiring berjalannya waktu. Kebiasaan makan yaitu perilaku seseorang untuk mengatur pola makannya (Uwa & Milwati, 2019).

Menurut Purwaningsih (2020) menyatakan bahwa masyarakat merupakan sekumpulan manusia yang hidup secara berdampingan dengan segala kebudayaan dan kepribadiannya. Diperlukan seperangkat aturan dan norma agar masyarakat hidup dengan harmonis dan dijadikan kesepakatan semua anggota masyarakat untuk dipegang dan dijadikan pedoman untuk mengatur kehidupan bersama.

Menurut Handayani (2017) menyatakan bahwa masyarakat merupakan kelompok-kelompok makhluk hidup dengan realitas-realitas baru yang berkembang menurut hukum-hukumnya sendiri dan berkembang menurut pola perkembangan yang tersendiri.

3. METODE PENELITIAN

Analisis bivariat adalah yang dilakukan terhadap dua variabel secara silang yang diduga atau berhubungan atau berkorelasi. Teknik analisis ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara masing-masing variabel independen dan dependen. Analisis bivariat dalam penelitian

menggunakan uji Chi-Square dengan batas kemaknaan =0,05. Keputusan hasil statistik diperoleh dengan cara membandingkan p value dengan alpha keputusannya hasil uji statistik yaitu:

Ha diterima dan Ho ditolak : Jika P value $\leq 0,05$ artinya ada pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependent.

Ha ditolak dan Ho diterima : Jika P value $> 0,05$ artinya tidak ada pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependent.

Aturan yang berlaku untuk uji Chi-Square untuk program komputerisasi seperti SPSS adalah sebagai berikut :

- 1) Bila pada tabel contingency 2x2 dijumpai nilai e (harapan) kurang dari 5, maka hasil yang digunakan adalah Fisher Exact Test.
- 2) Bila pada tabel contingency 2x2 tidak dijumpai nilai e (harapan) kurang dari 5, maka hasil yang digunakan adalah Continuity Correction.
- 3) Bila pada tabel contingency yang lebih dari 2x2 misalnya 3x2, 3x3 dan lain-lain, maka hasil yang digunakan adalah Pearson Chi-Square.
- 4) Bila pada tabel kontingensi 3x2 ada sel dengan nilai frekuensi harapan (e) kurang dari 5 (20%), maka akan dilakukan merger sehingga menjadi tabel contingency 2x2Analisis bivariat adalah yang dilakukan terhadap dua variabel secara silang yang diduga atau berhubungan atau berkorelasi. Teknik analisis ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara masing-masing variabel independen dan dependen. Analisis bivariat dalam penelitian menggunakan uji Chi-Square dengan batas kemaknaan =0,05. Keputusan hasil statistik diperoleh dengan cara membandingkan p value dengan alpha keputusannya hasil uji statistik yaitu:

Ha diterima dan Ho ditolak : Jika P value $\leq 0,05$ artinya ada pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependent.

Ha ditolak dan Ho diterima : Jika P value $> 0,05$ artinya tidak ada pengaruh antara variabel independen dengan variabel dependent.

Aturan yang berlaku untuk uji Chi-Square untuk program komputerisasi seperti SPSS adalah sebagai berikut :

- 1) Bila pada tabel contingency 2x2 dijumpai nilai e (harapan) kurang dari 5, maka hasil yang digunakan adalah Fisher Exact Test.
- 2) Bila pada tabel contingency 2x2 tidak dijumpai nilai e (harapan) kurang dari 5, maka hasil yang digunakan adalah Continuity Correction.

- 3) Bila pada tabel contingency yang lebih dari 2x2 misalnya 3x2, 3x3 dan lain-lain, maka hasil yang digunakan adalah Pearson Chi-Square.
- 4) Bila pada tabel kontingensi 3x2 ada sel dengan nilai frekuensi harapan (e) kurang dari 5 (20%), maka akan dilakukan merger sehingga menjadi tabel contingency 2x2.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Alamat. Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 81 responden, sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 48 orang (59.3%). Kemudian dari segi usia mayoritas berusia 25-44 tahun sebanyak 47 responden (58.0%). Dari segi alamat mayoritas responden berasal dari desa cadek yang sebanyak 15 responden (18.5%).

Karakteristik Responden

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Alamat di Puskesmas Baitussalam Aceh Besar.

(n=81)

No Jenis kelamin	F	%
1 perempuan	48	59.3
Laki-Laki	33	40.7
Jumlah	81	100.0
No Umur	f	%
2 25-44 tahun	47	58.0
45-59 tahun	29	35.8
60-74 tahun	5	6.2
Jumlah	81	100.0
No Alamat	f	%
3 Baet	12	14.8
Cadek	15	18.5
Kahju	14	17.3
klieng cot aron	3	3.7
Blang krueng	2	2.5
Cot paya	7	8.6
Klieng meuria	2	2.5
Miruek lam reudeup	7	8.6
Lam bada lhok	2	2.5
Lam asan	7	8.6
Lampineung	2	2.5
Labuy	4	4.9
Lam ujung	4	4.9
Jumlah	81	100.0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Analisa Univariat

Pola Makan

Karakteristik distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan. Berdasarkan pada tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 81 responden, mayoritas responden berada pada kategori pola makan yang baik yaitu sebanyak 41 responden (50.6%).)

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan
di Puskesmas Baitussalam Aceh Besar.

(n=81)

No Pola Makan	F	%
1 baik	41	50.6
2 tidak baik	40	49.4
Jumlah	81	100.0

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2025)

Kadar Asam Urat

Karakteristik distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kadar Asam Urat. Berdasarkan pada tabel 3 dapat dilihat dari 81 responden. mayoritas berada pada kadar asam urat yang tidak normal yaitu sebanyak 41 (50.6%).

Tabel 3.

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kadar Asam Urat di Puskesmas Baitussalam Aceh Besar.

(n=81)

No Kadar Asam Urat	F	%
1 normal	40	49.4
2 tidak normal	41	50.6
Jumlah	81	100.0

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2025)

Analisis Bivariat

Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat Di Puskesmas Baitussalam Aceh Besar. Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat dari 81 responden, responden yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 41 responden, yaitu 35 responden (85.4%) dengan kadar asam urat normal dan 6 responden dengan (14.6%) dengan kadar asam urat tidak normal. Selanjutnya dengan pola makan tidak baik sebanyak 40 responden, yaitu 5 responden (12.5%) dengan kadar asam urat normal, dan 35 responden (87.5%) dengan kadar asam urat tidak normal.

Tabel 4.

Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat di Puskesmas

Baitussalam Aceh Besar.

(n=81)

No	Pola Makan	Kadar Asam Urat						P Value	
		Normal		Tidak Normal		Jumlah			
		n	%	n	%	n	%		
1	Baik	35	85.4	6	14.6	41	100.0		
2	Tidak baik	5	12.5	35	87.5	40	100.0	0.000	
	Jumlah	40	49.4	41	50.6	81	100.0		

Sumber : Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan hasil uji menggunakan *chi-square* diperoleh nilai *p value*= 0,000 maka terdapat Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat Di Puskesmas Baitussalam Aceh Besar.

Pembahasan

Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat di Puskesmas Baitussalam Aceh Besar

Hasil penelitian menunjukkan dari 81 responden , responden yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 41 responden, yaitu 35 responden (85.4%) dengan kadar asam urat normal dan 6 responden dengan (14.6%) dengan kadar asam urat tidak normal. Selanjutnya dengan pola makan tidak baik sebanyak 40 responden, yaitu 5 responden (12.5%) dengan kadar asam urat normal, dan 35 responden (87.5%) dengan kadar asam urat tidak normal.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin baik pola makan kadar asam urat cenderung normal, dan sebaliknya semakin tidak baik pola makan maka kadar asam urat cenderung tinggi/tidak normal.hal ini diperkuat oleh hasil uji menggunakan uji chi-square dengan nilai *p value*= 0,000. Maka Terdapat Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat Di Puskesmas Baitussalam Aceh Besar.

Hal ini dengan sejalan dengan teori Uwa & Milwati (2019), Pola makan ialah upaya untuk meningkatkan nafsu makan dengan aspek frekuensi dan jenis dengan tujuan menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit. Pola makan adalah usaha dalam mengatur asupan makanan yang bermanfaat bagi tubuh untuk mempertahankan keseimbangan gizi dalam memenuhi kebutuhan tubuh. Asupan makanan seimbang akan membantu kebiasaan pola

makan yang baik seiring berjalananya waktu. Kebiasaan makan yaitu perilaku seseorang untuk mengatur pola makannya.

Dan juga teori yang didukung oleh Zuriati & Suriya (2020), Asam urat merupakan artropati akibat kristal yang paling umum disebabkan oleh kristal monohidrat urat yang menumpuk di persendian sehingga menyebabkan peradangan dan rasa nyeri yang hebat. Namun jika tubuh memproduksi terlalu banyak asam urat atau ginjal mengeluarkan terlalu sedikit asam urat, asam urat dapat menumpuk dan membentuk kristal urat yang tajam seperti jarum di jaringan sendi atau disekitarnya sehingga menimbulkan nyeri, peradangan, dan pembengkakan.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani & Azzahri, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang buruk, sebagian besar kadar asam urat abnormal, ada hubungan antara diet dan kejadian asam urat di Wilayah Kerja Puskesmas Komunitas Kota Bagkina dengan nilai $p < 0,003$.

Penelitian yang dilakukan (Kurnia & Malinti, 2024). Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki pola makan yang buruk sebanyak 56 (65,9%) dengan rata-rata 71,97. Mayoritas memiliki kadar asam urat yang tinggi sebanyak 49 (57,6%) responden, dengan rata-rata kadar asam urat laki-laki 7,2 mg/dL dan perempuan 6,3 mg/dL. Uji chi-square menunjukkan nilai $p < 0,008$ ($< 0,05$) sehingga Ha diterima Ho ditolak

Penelitian yang dilakukan oleh (Purba & Parinduri 2022). Di dapatkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan Medan ($p\text{-value} = 0,000$). disarankan bagi pra lansia untuk mengatur dan menjaga pola makan yang baik dan sehat untuk menghindari peningkatan kadar asam urat dalam darah.

Penelitian ini juga didukung (Ramli & Sumiati 2020). Uji data yang digunakan adalah uji chi-square. Hasil uji analisa diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat pada lansia Di Poli Lansia Puskesmas Malili ($p\text{-value} = 0,008$).

Hal ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan (Dungga 2022) . Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat ($p\text{-value} = 0,023$). Kesimpulan terdapat hubungan antara pola makan terhadap kadar asam urat di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo.

Menurut asumsi penelitian terdapat hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada Masyarakat di Puskesmas Baitussalam Aceh Besar. Penelitian ini mengandalkan data primer dari kuesioner mengenai jenis dan frekuensi konsumsi makanan. Oleh karena itu, diasumsikan bahwa seluruh responden dapat memberikan informasi yang sesuai dengan kondisi sebenarnya

tanpa pengaruh tekanan sosial atau manipulasi jawaban Penelitian ini berfokus pada hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat, sehingga diasumsikan bahwa pola makan memiliki kontribusi signifikan terhadap perubahan kadar asam urat dalam tubuh responden, walaupun faktor lain (seperti genetik, aktivitas fisik, dan kondisi medis) juga dapat berpengaruh.

Temuan dalam penelitian ini mayoritas responden yang normal kadar asam urat yang tinggi mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi seperti jeroan, daging merah, dan makanan laut dapat meningkatkan produksi asam urat dalam tubuh. Asumsi ini menjadi dasar dalam menilai hubungan antara pola makan dan kadar asam urat. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa pola makan masyarakat tidak hanya ditentukan oleh preferensi makanan, tetapi juga oleh tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan turun-temurun, dan kondisi ekonomi. Hal ini diasumsikan memengaruhi variasi pola makan yang berujung pada perbedaan kadar asam urat.

Menurut asumsi peneliti Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 81 responden di Puskesmas Baitussalam Aceh Besar, pola makan yang baik lebih banyak dimiliki oleh perempuan, sementara pola makan yang tidak baik cenderung ditemukan pada responden laki-laki. Hal ini dikarenakan karakteristik biologis dan sosial budaya yang membentuk perilaku makan. Perempuan dalam banyak kultur, termasuk di Indonesia, sering kali memiliki peran sebagai pengelola makanan keluarga. Mereka umumnya lebih memiliki pengetahuan tentang gizi, lebih teliti dalam memilih makanan, serta lebih peduli terhadap kesehatan jangka panjang. Perhatian ini bisa berasal dari pengalaman, pendidikan, informasi kesehatan dari media, maupun dari pelayanan kesehatan seperti posyandu atau puskesmas yang lebih sering dijangkau perempuan.

Sebaliknya, pola makan yang tidak baik mayoritas ditemukan pada laki-laki, yang diduga disebabkan oleh kecenderungan konsumsi makanan instan, makanan cepat saji, serta makanan tinggi purin. Dalam realitas sosial, laki-laki cenderung kurang memperhatikan kandungan nutrisi pada makanan, lebih sering makan di luar rumah, dan memiliki kecenderungan memilih makanan berdasarkan rasa dan kepraktisan dibandingkan kandungan gizinya. Kebiasaan ini tentu saja berdampak langsung pada kualitas pola makan yang tidak seimbang dan kurang sehat, sehingga meningkatkan risiko berbagai penyakit metabolismik seperti hiperurisemia atau kadar asam urat tinggi.

Dalam kaitannya dengan kadar asam urat, ditemukan bahwa responden dengan kadar asam urat normal mayoritas adalah perempuan, sementara responden dengan kadar asam urat tidak normal lebih banyak berasal dari laki-laki. Hal ini sangat berkesesuaian dengan pola makan masing-masing kelompok jenis kelamin tersebut. Pola makan yang baik, seperti yang

umumnya dimiliki perempuan, berkontribusi terhadap kestabilan kadar asam urat dalam darah. Makanan rendah purin dan konsumsi sayur serta air putih yang cukup menjadi faktor protektif terhadap peningkatan kadar asam urat. Sementara itu, konsumsi makanan tinggi purin yang umum dikonsumsi laki-laki memperbesar peluang akumulasi asam urat dalam tubuh dan menyebabkan kadar asam urat menjadi tidak normal.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar asam urat pada masyarakat di Puskesmas Bitussalam Aceh Besar. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik Chi- Square yang menunjukkan nilai p value=0,000 ($<0,05$), yang berarti bahwa pola makan berpengaruh terhadap kadar asam urat. Responden yang memiliki kadar asam urat normal, sedangkan responden dengan pola makan tidak baik cenderung memiliki kadar asam urat yang tidak normal.

Saran

Bagi responden

Disarankan kepada masyarakat harus lebih memperhatikan lagi pola makan serta menambah pengetahuan mengenai penyakit asam urat.

Bagi tempat penelitian

Hasil penlitian ini di jadikan sebagai pengetahuan dan pengalaman untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat dan memperoleh berbagai sikap positif yang dapat dikembangkan dan diterapkan dalam kehidupan berkeluarga.

Bagi institusi

Dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau informasi dan dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran

Bagi penelitian selanjutnya

Untuk dijadikan sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan acuan dalam penelitian berikutnya yang berpengaruh dengan Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat.

Bagi penulis

Merupakan pengalaman dalam malakukan penelitian teori dan konsep yang didapat di bangku kuliah ke dalam bentuk penelitian ilmiah dapat menambah ilmu pengetahuan serta dapat menambah wawasan dalam melakukan penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Almatsier, S. (2019). Prinsip dasar ilmu gizi (Edisi revisi). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fitriani, R., & Azzahri, L. M. (2021). Hubungan pola makan dengan kadar asam urat (gout arthritis) pada usia dewasa 35-49 tahun. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(3), 87-94.
- Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (2013). *Introduction to human nutrition* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Panduan pola makan sehat untuk masyarakat Indonesia. Kemenkes RI.
- Kussoy, A., dkk. (2019). Pengaruh makanan tinggi purin terhadap kadar asam urat. *Jurnal Gizi*, 13(1), 65-72.
- Pradnyanita. (2019). Komponen pola makan dan pengaruhnya terhadap kesehatan. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 2(2), 22-30.
- Purwaningsih. (2020). Sosiologi kesehatan masyarakat. Deepublish.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan nasional riset kesehatan dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Sabil, A., dkk. (2023). Global burden penyakit asam urat. WHO Indonesia.
- Songgigilan, G., & Kundre, R. (2019). Prevalensi penyakit asam urat di Asia Tenggara. *Jurnal Epidemiologi*, 11(3), 143-150.
- Sulistyoningsih. (2018). Gizi untuk kesehatan masyarakat. Salemba Medika.
- Uwa, A., & Milwati, S. (2019). Pola makan dan dampaknya terhadap kesehatan.
- World Health Organization. (2017). Global prevalence of gout and its impact on health.
- World Health Organization. (2018). Statistik penyakit asam urat di dunia.
- Zuriati, Z., & Suriya, S. (2020). Definisi dan patofisiologi asam urat.