

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN HIPERUSEMIA PADA LANSIA DESA KEH
KECAMATAN NIBONG KABUPATEN
ACEH UTARA**



SKRIPSI

Disusun Oleh :

SUCI SAFITRI

NIM: 1912210213

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
2023**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERUSEMIA PADA LANSIA DESA KEH KECAMATAN NIBONG KABUPATEN ACEH UTARA

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan dinyatakan lulus
pada Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 30 Agustus 2023

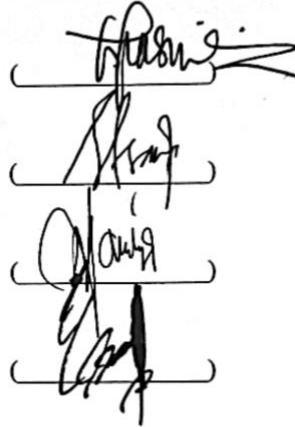
Tanda Tangan

Pembimbing I : Dr. Lili Kasmini, S.Si., M.Si
NIDN. 0117126801

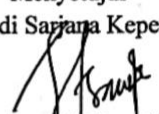
Pembimbing II : Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN 1309028903

Penguji I : Ns. Maulida, M.Kep
NIDN 1308018102

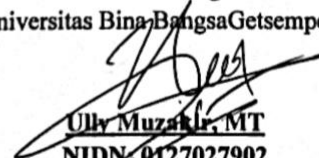
Penguji II : Ns. Eridha Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN 1313059002



Menyetujui
Ketua Prodi Sarjana Keperawatan


Mahruri Saputra, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN : 1309028903

Mengetahui,
Dekan Fakultas Sains Teknologi dan Ilmu Kesehatan
Universitas Bina Bangsa Getsempena


Uly Muzakir, MT
NIDN: 0127027902

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGATAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penulisan.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Hiperusemia	8
2.2 Konsep Pola Makan	15
2.3 Konsep Aktivitas Fisik.....	26
2.4 Konsep Lansia.....	28
2.5 Konsep Posbindu.....	32
2.6 Kerangka Teori	35
2.7 Kerangka Konsep	36
2.8 Hipotesis Penelitian.....	36
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN.....	37
3.1 Desain Penelitian.....	37
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	37
3.2.1 Lokasi Penelitian.....	37
3.2.2 Waktu Penelitian	37
3.3 Populasi dan Sampel	37

3.3.1 Populasi.....	37
3.3.2 Sampel.....	38
3.4 Variabel Penelitian	38
3.4.1 Variabel Independen	38
3.4.2 Variabel Dependen.....	38
3.5 Definisi Operasional	39
3.6 Instrumen Penelitian	40
3.7 Validitas dan Reabilitas	42
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	42
3.9 Pengolahan dan Analisa Data.....	44
3.10 Etika Penelitian	47
BAB VI HASIL PENELITIAN.....	48
4.1 Gambaran Tempat Penelitian	48
4.2 Hasil Penelitian.....	48
4.2.1 Analisa Univariat	48
4.2.2 Analisa Bivariat	51
4.3 Pembahasan	52
4.3.1 Gambaran Pola Makan.....	52
4.3.2 Gambaran Aktivitas Fisik	54
4.3.3 Gambaran Hiperusemia	55
4.3.4 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Hiperusemia	57
4.3.5 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hiperusemia	59
BAB V PENUTUP	62
5.1 Kesimpulan	62
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) adalah penyakit kronis yang tidak menular dari orang ke orang. PTM tahan lama dan umumnya berkembang lambat. Penyakit tidak menular salah satunya adalah radang sendi, asam urat atau yang biasa dikenal dengan gout (Kemenkes, 2013).

Salah satu penyakit degeneratif yang paling banyak menyerang lansia adalah hiperurisemia. Hiperurisemia termasuk suatu penyakit degeneratif yang menyerang persendian. prevalensi untuk penyakit sendi di indonesia berdasarkan diagnosis yaitu sebesar 11,9% dan berdasarkan gejala sebesar 24,7%.(Risksedas, 2018) Sendi otot adalah tempat dimana penyakit asam urat dirasakan. Asam urat muncul dari pemecahan purin atau metabolisme yang dikeluarkan melalui tubuh.(Setiabudi, 2017).

Gout adalah suatu penyakit yang ditandai dengan serangan mendadak, berulang dan disertai dengan arthritis yang terasa sangat nyeri karena adanya endapan *Kristal monosodium urat* (asam urat) yang terkumpul di dalam sendi sebagai akibat dari tingginya asam urat dalam darah (hiperurisemia)(Junaidi dan iskandar 2018). Penyakit gout merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan meningkatnya asam urat (hiperurisemia). Penumpukan kristal di persendian disebabkan oleh meningkatnya kandungan asam urat dalam darah senilai 0,5-0,75g/ml(Jaliana dkk, 2018)

Date the third national Health and Nutrition Examination survey (NHANES 111) di Amerika Serikat menunjukkan bahwa penyakit gout atau yang dikenal di kalangan masyarakat yaitu penyakit asam urat menyerang lebih dari 3 juta pria dengan usia >40 tahun dan 1,7 juta wanita dengan usia >40 tahun dan setiap tahunnya terjadi peningkatan yaitu sebesar 8,3 juta penderita, dengan jumlah penderita pria yaitu berjumlah 6,1 juta penduduk dan penderita wanita berjumlah 2,2 juta penduduk (Noviyanti, dkk, 2019)

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada 2017 menjelaskan bahwa prevalensi asam urat di dunia sebanyak 34,2%. Prevalensi asam urat di Amerika sebesar 26,3% dari total penduduk. Peningkatan kejadian asam urat tidak hanya terjadi di negara maju saja, Namun, peningkatan juga terjadi di negara berkembang, salah satunya adalah Negara Indonesia.

Pada 2015-2016, prevalensi asam urat adalah 3,9% di antara orang dewasa di AS (9,2 juta orang), dengan 5,2% (5,9 juta jiwa) pada pria dan 2,7% (3,3 juta jiwa) pada wanita. Kadar asam urat rata-rata adalah 6,0 mg/dl pada pria dan 4,8 mg/dl pada wanita, dan tingkat prevalensi hiperurisemia masing-masing adalah 20,2% dan 20,0%. (Chen-xu dkk, 2019). Prevalensi penyakit sendi di Indonesia sebesar 7,3%, terdiri dari 6,1% pada pria dan 8,5% pada wanita (Kemenkes RI, 2018).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018 prevalensi penyakit sendi berdasarkan wawancara diagnosis dokter tahun 2018 tertinggi berada di Provinsi Aceh (13.3%), dan yang terendah berada di Provinsi Sulawesi Barat dengan presentase (3.2%), sedangkan prevalensi penyakit sendi

berdasarkan wawancara Diagnosis Nasional Kesehatan tahun 2013 Penderita penyakit radang sendi di Indonesia rata-rata mencapai (11.9%),prevalensi yang didiagnosis Dokter lebih tinggi pada perempuan (8,5%) dibanding laki-laki (6,1%) ,di perdesaan (7.8%) dan (6.9%) di perkotaan (Riskesdas, 2018)

Dampak peningkatan asam urat bagi Kesehatan adalah mengakibatkan pada gangguan fungsi ginjal, menurunkan rentang gerak tubuh dan nyeri pada gerakan. Kekauan bertambah berat pada pagi hari saat bangun tidur, nyeri yang hebat pada awal gerakan akan tetapi kekauan tidak berlangsung lama yaitu kurang dari seperempat jam (Ahmad, 2020). Asam urat kronis yang tidak diobati dapat memperburuk kondisinya. Nyeri akibat serangan asam urat juga dapat mengganggu aktivitas berjalan, pekerjaan rumah, dan aktivitas sehari-hari lainnya. Selain itu, kerusakan sendi akibat serangan asam urat yang berulang dapat menyebabkan kecacatan permanen. Masalah seperti tophi, kelainan bentuk sendi, penyakit ginjal, penyakit jantung, katarak, mata kering, dan kristal asam urat di paru-paru (Healthline.com, 2018).

Asam urat masih menjadi masalah kesehatan yang penting di Indonesia. Gout adalah penyebab sendi tidak berfungsi dengan baik. Munculnya asam urat lebih disebabkan oleh ketidakseimbangan antara gaya hidup tidak sehat, pola konsumsi dan aktivitas fisik (Sutanto, 2018). Pria dewasa berusia ≥ 30 tahun dan wanita pascamenopause atau usia reproduksi berusia ≥ 50 tahun memiliki peningkatan kejadian asam urat. Dan menyebabkan frekuensi lebih sering dari pada orang tua. Jika penyakit ini tidak dikelola dengan baik, gangguan yang ditimbulkan dapat menurunkan produktivitas (Yenrinna, 2014).

Pola makan menurut *U.S. Departement of Agriculture (USDA)*, adalah kombinasi makanan dan minuman yang merupakan asupan diet lengkap seseorang dalam suatu waktu. makanan yang berkaitan dengan peningkatan kadar asam urat di antaranya daging merah, telur, makanan tinggi lemak, serta karbohidrat (Damayanti, 2017). Makanan dan minuman merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Asupan purin yang berlebihan dapat meningkatkan terjadinya asam urat, dan purin dari sumber hewani lebih banyak berkontribusi pada peningkatan asam urat daripada purin dari sumber tumbuhan. (Fitriani dkk, 2021)

Aktivitas fisik adalah penggerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi (Ekasari, 2018). Aktivitas yang dilakukan oleh manusia berkaitan dengan kadar asam urat yang terdapat dalam darah. Aktivitas fisik seperti olahraga atau gerakan fisik akan menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh (Aspiani, 2014)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ririn Fitriani dkk di wilayah kerja puskesmas Bangkinang Kota tentang hubungan pola makan dengan kadar asam urat tahun 2021. Dapat diketahui bahwa 8 (25,8%) dari 31 responden dengan pola makan yang buruk memiliki kadar asam urat yang normal, sedangkan 6 dari 21 responden dengan pola makan yang baik memiliki kadar asam urat yang normal. Hal ini menyiratkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gout (Fitriani dkk, 2021)

Hasil penelitian Ditte Ayu Suntara dan kawan-kawan di wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam tahun 2020, sebagian besar lansia melakukan

aktivitas fisik berat sebanyak 47,5%, sebanyak 29 lansia, dan 68,9% lansia dengan kadar asam urat tinggi, lansia Hingga 42 orang. Sebagian besar lansia dengan banyak aktivitas fisik memiliki asam urat yang tinggi akibat aktivitas di rumah atau di luar pekerjaan, sedangkan sebagian besar lansia dengan sedikit aktivitas fisik tidak mengalami asam urat.(Suntara dkk, 2022).

Hasil penelitian (A'ini dan Ardhi, 2021) yang berjudul “Analisis Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Di Kramat Jati, Jakarta Timur” didapatkan hasil bahwa kadar asam urat berkaitan erat dengan pola konsumsi dan aktivitas fisik. Semakin banyak pola konsumsi protein dan rendahnya aktivitas fisik, mampu meningkatkan kadar asam urat pada lansia

Berdasarkan hasil survey awal pada tanggal 6 maret 2023 yang di lakukan di gampong Desa Keh Nibong, diperoleh data lansia sebanyak 83 orang, yang aktif dalam ikut kegiatan posbindu hanya 65 orang dan yang terdata menderita asam urat sebanyak 42 orang. pada survey awal dari 10 lansia yang di wawancarai 7 diantaranya mempunyai kadar asam urat melebihi batas normal dengan pola makan yang kurang diperhatikan serta aktivitas fisik yang masih sangat aktif dilakukan.

Berdasarkan hasil dari uraian di atas penulis tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hiperusemia Pada Lansia Di Desa Keh Nibong”. Karena peneliti ingin mengetahui apa hubungannya pola makan dan aktivitas fisik dengan meningkatnya kadar asam urat pada lansia di Desa Keh Nibong.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hiperusemia pada lansia di Desa Keh Nibong?”

1.3 Tujuan

1.3.1 Umum

Mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian hiperusemia pada lansia di Desa Keh Nibong.

1.3.2 Khusus

- a. Mengetahui gambaran pola makan pada lansia di Desa Keh Nibong
- b. Mengetahui gambaran aktivitas fisik lansia di Desa Keh Nibong
- c. Mengetahui gambaran hiperusemia lansia di Desa Keh Nibong
- d. Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian hiperusemia pada lansia di Desa Keh Nibong
- e. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hiperusemia pada lansia di Desa Keh Nibong

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi tambahan bagi masyarakat tentang pola makan dan aktivitas fisik yang dapat terjadinya hiperusemia pada lansia.

1.4.2. Bagi Institusi Pendidikan Universita Bina Bangsa Getsempena

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bukti ilmiah dan menambah

daftar kepustakaan bagi Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Ilmu Kesehatan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

1.4.3. Bagi Responden

Diharapkan dapat memberikan manfaat serta informasi bagi responden khususnya lansia agar dapat memahami pola makan dan aktivitas fisik yang menstabilkan kadar asam urat atau hiperusemia

1.4.4. Bagi Peneliti

Sebagai sarana mengaplikasikan ilmu yang didapat selama kuliah, untuk menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dibidang kesehatan.

1.4.5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi maupun data dasar untuk penelitian selanjutnya mengenai pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian hiperusemia. Peneliti berikutnya juga dapat mengembangkan penelitian ini menggunakan variabel maupun metode yang berbeda sehingga memperoleh hasil yang lebih komprehen