

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kebiasaan pola makan lansia yang sering mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin dapat meningkatkan asam urat dalam darah sehingga menimbulkan gout. Peningkatan kadar asam urat dalam tubuh menyebabkan terjadinya pengendapan dan penumpukan kristal monosodium urat di persendian dan jaringan lainnya kristal monosodium urat yang menumpuk menimbulkan respon inflamasi pada sendi seperti nyeri, kemerahan, pembengkakan dan rasa hangat, hal ini juga disebut sebagai serangan gout arthritis. Nyeri pada persendian yang tidak ditangani akan mempengaruhi kenyamanan tubuh dan berdampak pada aktivitas lansia, gangguan tidur, dan menimbulkan depresi akibat rasa nyeri yang tidak kunjung sembuh. Nyeri pada persendian sering kali membuat lansia kesulitan untuk bergerak sehingga mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan produktivitas.

*World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa penderita gout arthritis meningkat setiap tahunnya di dunia. Angka kejadian Gout sekitar 1-4% dari populasi umum di dunia laki laki lebih tinggi menderita Gout dibandingkan dengan perempuan sebesar 3-6%. Di beberapa negara dapat meningkat 10% pada laki-laki dan 6% pada perempuan. Insiden tahunan gout 2,68 per 1000 orang. Di seluruh dunia penyakit asam urat mengalami peningkatan secara bertahap yang diakibatkan karena kebiasaan makan yang buruk seperti diet makan, kurang olahraga, obesitas dan juga sindrom metabolik. (Susanto, 2021).

Adapun data yang di dapat Indonesia merupakan Negara terbesar ke 4 di dunia yang penduduknya menderita asam urat di Indonesia penyakit asam urat 45% terjadi pada pria dibawa usia 50 tahun. Peningkatan kadar asam urat atau Gout Arthritis diatas 7 mg/dl pada laki-laki dan diatas 6 mg/dl pada perempuan. Insiden asam urat meningkat dengan usia, memuncak pada usia 30 sampai 50 tahun, dengan kejadian tahunan berkisar dari 1 dalam 1.000 untuk pria berusia antara 40 sampai 44 tahun dan 1,8 banding 1.000 bagi mereka yang usia 55-64 tahun. Tingkat terendah asam urat yaitu pada wanita muda, kira-kira 0,8 kasus per 10.000 pasien.

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara (2020), penyakit tidak menular (PTM) menunjukkan adanya kecenderungan semakin meningkat dari waktu ke waktu. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan prevalensi PTM seperti hipertensi, asam urat, diabetes, stroke, dan penyakit sendi/rematik/encok. Badan Pusat Statistika (BPS) Kota Medan 2019, menunjukkan bahwa asam urat penyakit tertinggi ke empat dengan jumlah kasus 20,2%.

Lanjut usia salah satu siklus kehidupan yang ditandai dengan tahapan-tahapan menurunnya organ tubuh, yang ditandai dengan semakin rentannya tubuh terhadap berbagai serangan penyakit. Hal tersebut disebabkan seiring meningkatnya usia terjadi perubahan dalam struktur dan fungsi sel, jaringan, serta sistem organ dengan bertambahnya umur, fungsi fisiologis mengalami penurunan, sehingga lansia rentan terkena 3 infeksi penyakit menular seperti Tuberkulosis, Diare, Pneumonia, dan Hepatitis. Selain itu penyakit tidak menular banyak muncul pada usia lanjut diantaranya Hipertensi, Stroke, Diabetes melitus dan asam urat (Vendrik,2021).

Penyakit degeneratif yang berkembang pesat saat ini salah satunya yaitu asam urat. Penyakit yang mematikan, penyakit asam urat penyakit yang sangat mengganggu dan berbahaya. Nyeri yang ditimbulkan penyakit ini dapat mengganggu aktivitas penderitanya. Masyarakat kini beredar mitos bahwa nyeri sendi berarti asam urat. Pengertian ini perlu diluruskan karena tidak semua keluhan dan nyeri sendi disebabkan oleh asam urat. (Vendrik,2021).

Penyakit gout salah satu penyakit metabolisme (metabolic syndrom) yang disebabkan karena tingginya kadar asam urat dalam darah akibat dari pola makan diet tinggi purin. Tingginya kadar asam urat dalam darah dikenal dengan sebutan gout arthritis, sehingga diharapkan melakukan diet rendah purin untuk menurunkan kadar asam urat dalam darah. Serum asam urat merupakan produk enzimatik akhir dari metabolisme purin. Kelainan metabolisme asam urat serum dapat menyebabkan gout arthritis hasil interaksi antar banyak faktor, termasuk jenis kelamin, usia, genetika, gaya hidup dan lingkungan. Penyakit gout yang tidak ditangani dengan baik maka dapat mengancam nyawa penderitanya (Arlinda, 2021)

Dampak yang terjadi jika kadar asam urat dalam tubuh berlebih dapat menimbulkan batu ginjal. Walaupun asam urat tidak mengancam jiwa, namun

apabila penyakit ini sudah mulai menyerang, penderitanya akan mengalami siksaan nyeri yang sangat menyakitkan ,terjadi pembengkakan,hingga cacat pada persendian tangan dan kaki. Rasa sakit pada pembengkakan tersebut oleh endapan kristal monosodium urat yang menimbulkan rasa nyeri pada daerah tersebut. Pada sebagian besar orang yang menderita asam urat, biasanya juga mempunyai penyakit lain seperti ginjal,diabetes ataupun hipertensi (Fitriana,2020).

Peningkatan kadar asam urat yang berlebihan dapat disebabkan oleh dua kemungkinan utama yaitu kelebihan produksi asam urat dalam tubuh atau terhambatnya pembuangan asam urat oleh tubuh.Kelebihan produksi asam urat dapat dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi ,konsumsi alcohol,dan obesitas.Sedangkan pembuangan yang terhambat dapat dipengaruhi oleh obatobatan seperti diuretic dan penyakit ginjal.

Untuk menurunkan resiko terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam darah maupun tumpukan asam urat dipersendian, 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 dengan membatasi asupan purin atau mengkonsumsi makanan rendah purin,lebih banyak mengkonsumsi karbohidrat,mengurangi konsumsi lemak,meningkatkan asupan cairan,dan tidak mengkonsumsi minuman beralkohol (Widhi,2020).

Penyakit asam urat sangat erat berkaitan dengan pola makan. Umumnya karena pola makan yang tidak seimbang (jumlah asupan protein sangat tinggi). Namun,bukan berarti penderita asam urat tidak boleh mengonsumsi makanan yang mengandung protein. Hanya saja jumlahnya yang harus dibatasi terutama bagi lansia.Banyaknya lansia yang tidak mempedulikan tentang kesehatannya terutama pada hal makanan dan juga tidak adanya dukungan dari keluarga dalam menyediakan menu sehari-hari (Andry 2021).

Pola makan dan juga komposisi bahan makanan sangat mempengaruhi kadar asam urat dalam darah, komposisi dan pola makan pada masyarakat indonesia berbeda dengan orang asing, di indonesia sebagian masyarakatnya mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung purin rendah seperti ubi, nasi, susu, dan telur sedangkan makanan yang mengandung purin tinggi seperti

jeroan, daging merah, ikan, ayam, udang, tahu, tempe. Pola makan sangat menentukan kesehatan seseorang, dan besar kemungkinan bahwa pola makan dapat mengakibatkan berbagai macam penyakit salah satunya adalah asam urat (Kussoy et al,2021).

Penyakit asam urat atau dalam dunia medis disebut penyakit pirai/penyakit gout (arthritis gout) adalah penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya asam urat di dalam darah. Kadar asam urat yang tinggi di dalam darah melebihi batas normal menyebabkan penumpukan asam urat di dalam persendian dan organ tubuh lainnya, Penumpukan asam urat ini yang membuat sendi sakit, nyeri, dan meradang. Pada kasus yang parah, penderita penyakit ini tidak bisa berjalan, persendian terasa sangat sakit jika bergerak, mengalami kerusakan pada sendi dan cacat (Susanto, 2017).

Asam urat merupakan produk akhir metabolisme purin yang berasal dari metabolisme dalam tubuh/faktor endogen (genetic) dan berasal dari luar tubuh/faktor eksogen (sumber makanan). Asam urat di hasilkan oleh setiap makhluk hidup sebagai hasil dari proses metabolisme sel yang berfungsi untuk memelihara kelangsungan hidup. Peningkatan kadar asam urat dapat mengakibatkan gangguan pada tubuh manusia seperti pada daerah persendian dan sering di sertai timbulnya rasa nyeri. Hal ini disebabkan oleh penumpukan Kristal dalam sendi yang terjadi akibat adanya peningkatan kadar asam urat dalam darah penyakit ini disebut gout (Zhang, 2017).

Asam urat akan mengalami supersaturasi dan kristalisasi dalam urin yang akan menjadi Batu Saluran Kencing (BSK) sehingga menghambat system sekresi dan ekskresi dari fungsi ginjal. Ekskresi asam urat dalam urin tergantung pada kadar asam urat dalam darah, filtrasi, glomerulus, dan sekresi tubulus asam urat tidak mengalami kristalisasi dan tidak akan membentuk batu. Kadar asam urat dalam darah ditentukan oleh keseimbangan produksi. dan ekskresi. Bila keseimbangan ini terganggu maka dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah atau hiperusemia. Penderita akan cenderung mengalami piari (gout). Penyebab hiperusemia karena produksi yang berlebihan atau ekresi yang menurun ditemukan antara lain pada penyakit ginjal kronik (Zhang, 2017). Pola makan lansia menunjukkan bahwa sebagian besar yaitu 57% pola makan lansia kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan pola makan lansia yang sering mengkonsumsi makanan bersantan, makanan yang digoreng dari pada

makanan yang direbus dan masih ditemukan para lansia kadang- kadang masih mengkonsumsi jeroan dan daging bebek. Selain itu, masih banyak makanan yang mengandung purin yang masih dikonsumsi oleh lansia seperti daging merah, kacang-kacangan, bayam dan kangkung Padahal lansia sudah tidak diperbolehkan untuk mengkonsumsi makanan jeroan, daging bebek karena mempunyai kandungan purin tinggi yang harus dihindari agar kadar asam urat dalam darah tidak meningkat.

Menurut hasil penelitian Untari dan jakse (2020) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gout (asam urat) dengan perkataan lain semakin rutin mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar tinggi purin maka semakin meningkat kadar asam urat dan dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat dan mengakibatkan keparahan asam urat terutama pada orang penganut diet nabati yang hanya mengkonsumsi beberapa sumber bahan makanan nabati (seperti kacang polong kedelai dan sayuran laut) yang juga termasuk mengandung kadar purin tinggi. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 9 Juni 2023 di Puskesmas Tiga Juhar mulai dari bulan Juni sampai Agustus 2023 di dapat data jumlah usia lanjut yang yang menderita asam urat di puskesmas tiga juhar sebanyak 240 Dan berdasarkan hasil wawancara dari 5 orang pasien terdapat 3 orang responden yang memiliki pola makan kurang baik, banyak makanan yang mengandung purin yang masih dikonsumsi oleh lansia seperti daging merah, kacang-kacangan, jeroan, bayam dan kangkung. Berdasarkan data di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Puskesmas Tiga Juhar”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “apakah ada hubungan pola makan terhadap peningkatan kadar asam urat pada lansia di Puskesmas Tiga Juhar”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan terhadap peningkatan kadar asam urat pada lansia di Puskesmas Tiga Juhar.

### 2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui pola makan pada lansia di Puskesmas Tiga Juhar.
- b) Untuk menganalisa hubungan pola makan terhadap peningkatan kadar asam urat pada lansia di Puskesmas Tiga Juhar.

## **D. Manfaat Penelitian**

### a. Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti terhadap Hubungan pola makan terhadap peningkatan kadar asam urat pada lansia di Puskesmas Tiga Juhar dan dapat menambah pengalaman penelitian dalam melakukan penelitian.

### b. Manfaat Bagi poltekkes kemenkes medan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Jurusan Keperawatan dan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya

### c. Manfaat Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk bahan evaluasi dalam terkait tentang hubungan antara pola makan terhadap peningkatan kadar asam urat pada lansia di Puskesmas Tiga Juhar.