

## ABSTRAK

**Merlin Hiko.** 2021, *Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kadar Asam Urat di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo*. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. **Pembimbing I dr. Elvie Febriani Dungga M.Kes dan Pembimbing II Ns. Jamal Bahua, S.Kep, M. Kep**

Asam urat merupakan hasil akhir metabolisme dari purin. Secara garis besar bahwa purin didapatkan dari makanan, jika pola makan tidak dirubah kadar asam urat dalam darah yang berlebihan akan menimbulkan menumpuknya kristal asam urat, apabila kristal terbentuk dalam cairan sendi maka akan terjadi serangan nyeri yang hebat dan timbul secara mendadak. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar asam urat dalam darah juga selain pola makan adalah aktivitas fisik, hal ini dimana akan terjadi peningkatan asam laktat yang mengganggu penurunan pengeluaran ekskresi asam urat dan hal ini dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap kadar asam urat di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *Cross Sectional*, Tehnik sampling yang digunakan adalah *Purposive sampling* dengan jumlah sampel 60 responden. Pengumpulan data menggunakan kuisioner dan lembar observasi. Diuji dengan menggunakan analisis *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat ( $p\text{-Value} = 0,004$ ) dan terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat ( $p\text{-Value} = 0,023$ ). Kesimpulan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan terhadap kadar asam urat di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo.

**Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Pola Makan, Kadar Asam Urat.**  
**Daftar Pustaka: 15 (2010-2021)**



## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul :

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP  
KADAR ASAM URAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA  
KABUPATEN GORONTALO**

Oleh

Merlin Hiko  
NIM : 841417092

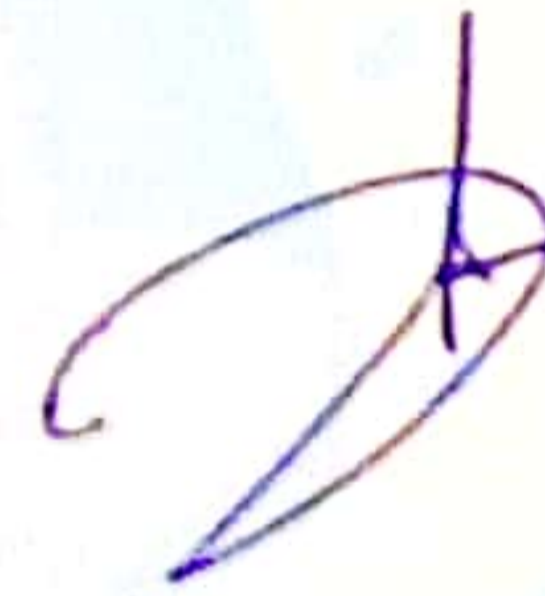
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Dr. Elvie F. Dunga, M. Kes  
NIP. 19790217201012 2 002

Pembimbing II



Ns. Jamal Bahua M. Kep  
NIP. 199102252020121001

Mengetahui :

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Ns. Yuniar M. Soeli, S.Kep, M.Kep., Sp.Kep., J  
NIP. 19850621 200812 2 003

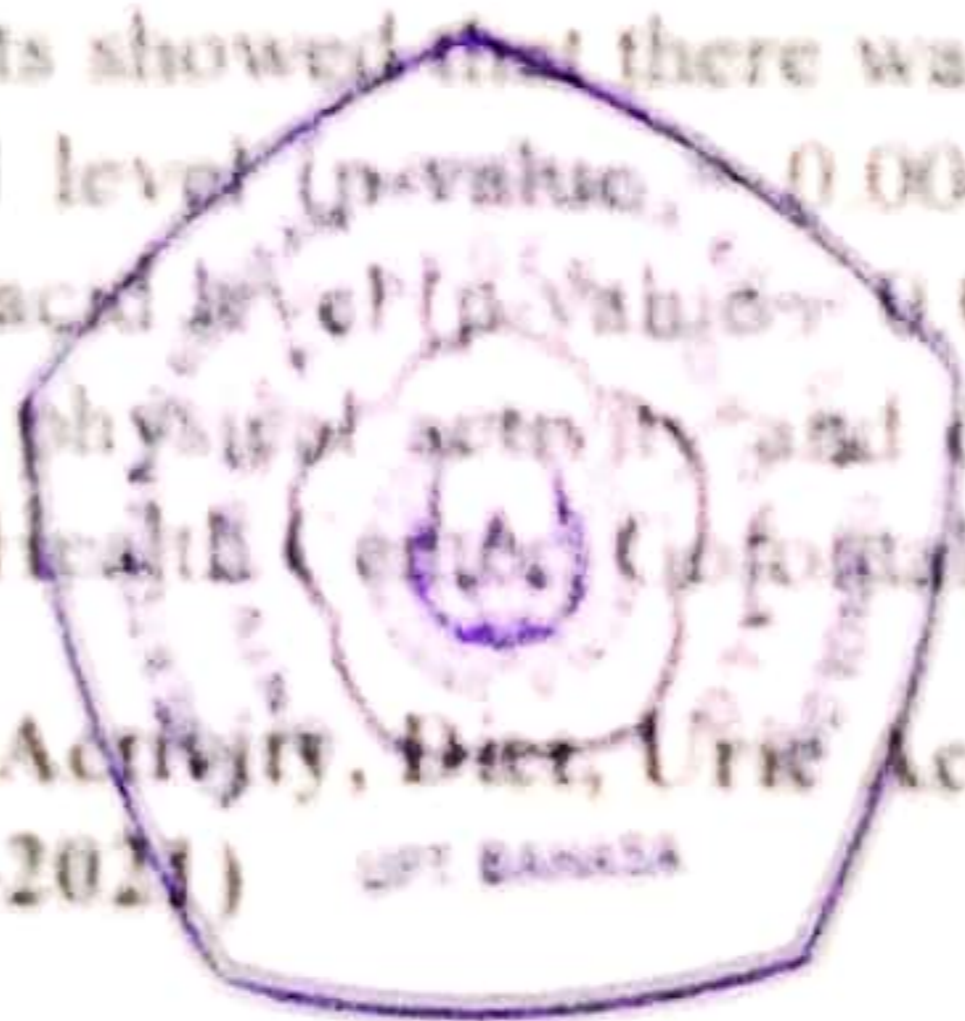


## ABSTRACT

**Merlin Hiko.** 2021, *The Relationship of Physical Activity and Diet on Uric Acid Level in the Work Area of Telaga Public Health Center, Gorontalo District.* Undergraduate Thesis, Study Program of Nursing, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. **The principal supervisor is dr. Elvie Febriani Dunga M.Kes., and the co-supervisor is Ns. Jamal Bahua, S.Kep, M.Kep.**

Uric acid is the end product of purine metabolism. Broadly speaking, purines are obtained from food. Thus, if the diet is not changed, the excessive uric acid level in the blood will cause the accumulation of uric acid crystals which cause severe and suddenly arise pain when the crystals are formed in the joint fluid. One of the factors that can affect the uric acid level in the blood besides diet is physical activity. There will be an increase in lactic acid, which disrupts the decrease in uric acid excretion that affects physical activity. This research aimed to determine the relationship between physical activity and diet on the uric acid level in the Work Area of Telaga Public Health Center, Gorontalo District. This research design used a quantitative approach with a cross-sectional design. The sampling technique used was purposive sampling with a sample of 60 respondents. Data were collected using questionnaires and observation sheets and tested using Chi-square analysis. The results showed that there was a relationship between physical activity and the uric acid level ( $p$ -value = 0.004), and there was a relationship between diet and the uric acid level ( $p$ -value = 0.023). The conclusion is that there is a relationship between physical activity and diet on the uric acid level in the Work Area of the Telaga Health Center, Gorontalo District.

**Keywords** : Physical Activity, Diet, Uric Acid Level  
**References** : 15 (2010-2021)





**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi Yang Berjudul :

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP  
KADAR ASAM URAT DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TELAGA  
KABUPATEN GORONTALO**

Oleh

Merlin Hiko  
NIM : 841417092

Telah dipertahankan didepan dewan penguji

Hari/Tanggal : Kamis, 17 Juni 2021

Waktu : 17.00 WITA

Penguji :

1. dr. Elvie F. Dungga, M.Kes  
NIP. 197902172010122002

2. Ns. Jamal Bahua, M.Kep  
NIP. 199102252020121001

3. Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes  
NIP. 195901101986032003

4. Ns. Nurdiana Djamaluddin, M.Kep  
NIP. 198901242019032014

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

Gorontalo, 17 Juni 2021

Dekan Fakultas Kesehatan Olahraga dan Kesehatan



DEKAN: Dr. Hj. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes  
NIP. 196310011988032002