

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penyakit asam urat atau yang biasa dikenal dengan *gout arthritis* merupakan suatu penyakit yang diakibatkan karena penimbunan Kristal monosodium urat didalam tubuh seseorang. Penimbunan Kristal monosodium tersebut jika berlebih didalam tubuh dapat mengakibatkan timbulnya asam urat atau *gout arthritis* itu sendiri. Asam nukleat terdapat didalam inti sel tubuh merupakan salah satu komponen yang terdapat dalam kandungan purin dan hal ini akan menyebabkan terjadinya asam urat (Jaliana, Suhadi, & Sety. 2018).

Menurut (Jaliana, Suhadi, & Sety. 2018) bahwa di dunia prevalensi penyakit *gout* mengalami kenaikan jumlah penderita *gout* hingga dua kali lipat antara tahun 1990-2010. Pada orang dewasa di Amerika Serikat didapatkan penyakit *gout* itu sendiri mengalami peningkatan dan mempengaruhi 8.3 juta (4%) orang amerika. Pada tahun 2016 di China prevalensi *hiperurisemia* sebanyak 25,3% dan pada *gout* adalah sebanyak 0,36%, terjadi pada dewasa usia 20-74 tahun (Syahradesi. 2020). Sedangkan prevalensi *hiperurisemia* juga mengalami peningkatan dan mempengaruhi 43.300.000 (21%) orang dewasa di Amerika Serikat itu sendiri. Penelitian di Taiwan pada tahun 2013 terdapat prevalensi penyakit *gout arthritis* sebesar 41,4% dan juga meningkat sebesar 0,5% setiap tahunnya (Songgigilan & Kundre. 2019).

Berdasarkan data WHO (*World Health Organization*) dalam *Non-Communicable Disease Country Profile* (2011) di Indonesia prevalensi penyakit asam urat pada usia 55-64 tahun berkisar pada 45%, dan pada usia 65-74 tahun berkisar pada 51,9%, serta usia >75 tahun berkisar pada 54,8% (Syarifuddin, Taiyeb, & Caronge. 2019). Prevalensi *gout arthritis* di Indonesia pada tahun 2018 berkisar sebesar 11,9%, dengan Aceh sebanyak 18,3%, serta Jawa Barat sebanyak 17,5%, dan Papua sebanyak 15,4%. Berdasarkan gejala *gout arthritis* di Nusa Tenggara timur sebanyak 33,1%, begitu pula Jawa Barat sebanyak 32,1%, dan Bali juga sebanyak 30% (Syahradesi. 2020).

Berdasarkan data RISKESDAS 2018 prevalensi penyakit sendi di Gorontalo berada pada urutan ke-16 dari 34 provinsi dan berdasarkan diagnosis usia 45-54 tahun mencapai 11,1%, usia 55-64 tahun mencapai 15,5%, dan usia 65-74 tahun mencapai 18,6% dengan jumlah keseluruhan total terbanyak yakni didominasi oleh wanita 8,5% dibanding pria 6,1%. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya penderita asam urat yang ada dan terbanyak adalah dari usia 45 tahun sampai 74 tahun dengan kategori pra lansia dan lansia memiliki tingkat kadar asam urat yang berlebih.

Pada tahun 2017 Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo didapatkan bahwa data terbanyak yang masuk dalam 10 kategori penyakit terbanyak yaitu radang sendi dengan urutan ketiga setelah hipertensi, didapatkan total keseluruhan ada 14.391 penduduk Provinsi Gorontalo yang menderita *gout arthritis* (Badan Pusat Statistik Provinsi Gorontalo. 2017).

Asam urat adalah merupakan hasil akhir metabolisme dari purin. Purin itu sendiri adalah turunan yang ada dari protein dan terkandung didalam tubuh. Penyebab penumpukan Kristal terdapat di daerah persendian karena diakibatkan kandungan purinnya dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah antara 0,5-0,75g/ml purin yang dikonsumsi. Produksi asam urat yang meningkat didalam tubuh menyebabkan terjadinya hiperurisemia dan penyebabnya antara lain seperti metabolisme purin, serta mengkonsumsi makanan berpurin tinggi secara berlebihan (Jaliana, Suhadi, & Sety. 2018). Secara garis besar bahwa purin didapatkan dari makanan, dengan pola makan yang mengandung purin secara berlebihan adalah factor yang menyebabkan masyarakat akan mengalami asam urat. Hal ini masih kurang disadari masyarakat tentang konsumsi purin yang berlebih dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah dengan kurang memperhatikan pola makan yang mengandung purin meliputi frekuensi makan, jenis makanan, dan jumlah makanan (Ridhoputrie, Karita, Romdhoni, & Kusumawati. 2019)

Pola makan masyarakat yang tidak sehat adalah dengan mengkonsumsi makanan berprotein tinggi, yaitu terutama protein hewani yang mengandung kadar purin tinggi dan dapat menyebabkan kejadian hiperurisemia akan semakin meningkat. Kandungan purin yang tinggi dan terutama terdapat dalam jeroan, kerang, kepiting, dan ikan teri serta masih banyak lagi makanan yang mengandung banyak purin tidak disadari masyarakat bahwa dapat meningkatkan kadar asam urat (Flaurensia, Kussoy, & Wowiling. 2019)

Menurut (Jaliana, Suhadi, & Sety. 2018) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar asam urat dalam darah selain pola makan adalah aktivitas fisik. Aktivitas yang dilakukan seseorang ternyata berkaitan dengan kadar asam urat langsung yang terdapat didalam darah. Peningkatan produksi asam laktat dalam tubuh serta terjadinya penurunan ekskresi asam urat dalam tubuh didapatkan dari aktivitas fisik ataupun gerakan fisik yang kita lakukan sehari-hari. Semakin banyak asam laktat yang diproduksi hal tersebut menandakan bahwa semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan serta berlangsung dalam jangka panjang.

Aktivitas fisik adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi asam urat. Aktivitas yang dilakukan oleh manusia berkaitan dengan kadar asam urat yang terdapat dalam darah. Penurunan eksresi dan peningkatan produksi asam laktat dalam tubuh didapatkan dari gerakan fisik pada aktivitas fisik seperti olahraga. Jika semakin banyak asam laktat yang diproduksi, maka aktivitas fisik yang dilakukan semakin berat dan dilakukan dalam jangka panjang. Kadar asam urat dalam darah berkaitan erat dengan aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia. Beberapa pendapat mengatakan peningkatan kadar asam urat dalam darah dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang berat (Syarifuddin, Taiyeb & Caronge. 2019).

Berdasarkan hasil observasi awal pada tempat penelitian itu sendiri yakni di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo didapatkan 5 responden (4 perempuan 1 laki-laki) dengan usia 45-65 tahun dan hasil wawancara menggunakan kuesioner pengukuran pola makan meliputi

frekuensi dan jumlah makanan didapatkan masing-masing responden memiliki frekuensi makanan yang banyak dengan sering mengonsumsi bahan utama yang mengandung purin tinggi dan sudah menjadi kebiasaan responden itu sendiri sebagai pengganti lauk, yaitu tahu tempe serta kangkung yang mengandung purin merupakan makanan favorit responden dengan frekuensi dan jumlah makanan yang banyak. Pada aktivitas fisik responden mengatakan sering melakukan aktivitas fisik secara berlebihan tetapi kadang sekali melakukan kegiatan olahraga serta beberapa dari responden mengatakan sakit pada bagian persendian mereka saat ingin melakukan aktivitas fisik yang lainnya sehingga menghambat pekerjaan yang ingin mereka lakukan berikutnya.

Data yang diperoleh dari Puskesmas Telaga itu sendiri bahwa pada tahun 2019 penderita asam urat dengan total keseluruhan ada 1.275 penderita asam urat yang ada di Wilayah Puskesmas Telaga dengan data terbanyak ada pada bulan Desember tahun 2019 yakni mencapai 173 orang penderita asam urat baik laki-laki maupun perempuan dengan rentang usia 45-75 tahun. Sedangkan pada tahun 2020 pada bulan Januari didapatkan sebanyak 122 dengan kadar asam urat yang tinggi. Tetapi pada awal dikabarkannya adanya COVID-19 data dimulai dari bulan Maret semakin menurun dikarenakan masyarakat mendapatkan karantina selama masa pandemic dan sungkan untuk memeriksakan kesehatan di Puskesmas Telaga, sehingga pada bulan Mei 2020 hanya didapatkan 19 orang dengan kadar asam urat berlebih. Dan pada bulan November 2020 meningkat kembali dengan jumlah 63 orang yang memiliki

kadar asam urat yang tinggi, dan data keseluruhan pada tahun 2020 hanya ada 555 penderita asam urat yang berada di Wilayah Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo.

Dari fenomena yang ada dibuktikan dengan banyaknya penderita asam urat dan tingginya kadar asam urat yang ada di Puskesmas Telaga maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang asam urat, apa saja factor yang menyebabkan asam urat, serta sesuai judul peneliti apakah terdapat **“Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kadar Asam Urat di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo”** tersebut.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Tingginya angka penderita asam urat pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo ada 555 penderita tahun 2020
2. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo didapatkan bahwa ada masalah pada pola makan mereka seperti mengkonsumsi terlalu sering pada makanan tinggi purin
3. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo didapatkan bahwa masyarakat yang menderita asam urat mengatakan bahwa mereka sering melakukan aktivitas fisik karena tuntutan pekerjaan.

1.3 Rumusan Masalah

1. Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah diatas, maka peneliti dapat mengambil rumusan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah

ada hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Pola Makan terhadap kadar asam urat di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo”.

1.4 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Adapun tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan antara pola makan dengan aktivitas fisik terhadap kadar asam urat di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo.

2. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengidentifikasi Pola Makan pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo
- 2) Untuk mengidentifikasi Aktivitas Fisik pada masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo
- 3) Untuk menganalisis Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Kadar Asam Urat di Wilayah Kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mendukung perkembangan ilmu pengetahuan, pengalaman dan wawasan ilmiah serta bahan penerapan ilmu metode penelitian, khususnya mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kadar asam urat dan dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.

1.5.2 Manfaat

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi yang bermanfaat, serta menambah wawasan dan pengetahuan masyarakat tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kadar asam urat guna untuk mengurangi tingkat kejadian asam urat.

2. Manfaat Bagi Institusi

Diharapkan menjadi sumber informasi pengetahuan ilmiah yang bermanfaat dalam bidang keperawatan dan meningkatkan peran pendidik dalam menyampaikan pengetahuan tentang asam urat.

3. Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai salah satu prasyarat kelulusan dalam menyelesaikan program sarjana keperawatan, menambah keterampilan bagi peneliti dalam melakukan penelitian serta dapat menambah pengetahuan tentang pola makan, aktivitas fisik, dan asam urat.