

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit asam urat termasuk penyakit degeneratif yang menyerang persendian, paling sering dijumpai kalangan masyarakat terutama dialami pada lansia (Emiliana dkk., 2021). Kadar asam urat di atas batas normal dapat menyebabkan resiko kelainan hemodinamik seperti penyakit kardiovaskular dan resiko kelainan metabolik seperti disfungsi ginjal (Sari dkk., 2022). Penyakit asam urat merupakan sejenis penyakit yang menyerang sendi otot atau peradangan pada sendi otot. Hal ini dapat disebabkan tiga faktor pemicu yaitu genetik, hormonal, gaya hidup yang kurang sehat seperti pola makan kurang baik yaitu sering mengonsumsi makanan tinggi purin (Dewi dan Afridah, 2018). Asam urat meningkat pada lansia disebabkan karena perubahan gaya hidup, semakin mudahnya mendapatkan makanan siap saji seperti seafood membuat konsumsi sayuran dan serat berkurang (Saputra dan Nurdian, 2019). Penyakit asam urat sangat erat kaitannya dengan pola makan. Umumnya karena pola makan yang tidak seimbang (jumlah asupan purin yang cukup 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 (Sutiono dan Hatmanti, 2018).

Menurut data Kementerian Kesehatan RI tahun 2019, prevalensi penyakit asam urat berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan tertinggi berada di provinsi Jawa Timur (29,7%), Jawa Barat (27,1), DKI Jakarta (18,6%), Gorontalo (9,2%), Sulawesi Tengah (6,5%). Menurut Riskesdas (2018) prevalensi penyakit asam urat berdasarkan diagnose tenaga kesehatan di Indonesia 11,9% dan berdasarkan diagnosis atau gejala 24,7% jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tinggi pada umur ≥ 75 tahun (54,8%). Penderita wanita juga lebih banyak (8,46%) dibandingkan dengan pria (6,13%).

Posyandu lansia RW 08 betek kecamatan Klojen kota Malang dilakukan secara rutin setiap satu bulan sekali dengan kegiatan berupa pemeriksaan tinggi badan, berat badan, serta tekanan darah. Untuk pemeriksaan kadar asam urat dan gula darah juga dilaksanakan setiap dua hingga tiga bulan sekali.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Posyandu RW 08 Betek Kecamatan Klojen Kota Malang pada tanggal 18 Januari 2023, didapatkan dari 7 lansia yang memiliki riwayat asam urat tinggi, 4 di antaranya mengatakan masih sering mengonsumsi makanan yang mengandung purin seperti tempe dan kacang-kacangan dengan frekuensi empat hingga lima kali dalam seminggu, 3 lansia lainnya mengatakan masih mengonsumsi makanan tinggi purin seperti hati sapi atau ayam dengan frekuensi dua hingga tiga kali dalam seminggu, sedangkan 1 lansia lainnya mengatakan lebih suka mengonsumsi makanan seperti udang atau kerang dengan frekuensi tiga hingga empat kali dalam seminggu.

Penyakit asam urat biasa dikenal dengan *Gout Arthritis* merupakan penyakit yang ditandai dengan serangan mendadak, berulang dan nyeri. Asam urat merupakan hasil akhir metabolisme dari purin. Zat asam urat ini biasanya akan dikeluarkan oleh ginjal melalui urine dalam kondisi normal. Namun dalam kondisi tertentu, ginjal tidak mampu mengeluarkan zat asam urat secara seimbang sehingga terjadi kelebihan dalam darah (Febriyanti, 2020). Gout berhubungan erat dengan gangguan metabolisme purin yang memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia), yaitu jika kadar asam urat darah lebih dari 7,5 mg/dl.

Penderita asam urat seharusnya menjaga gaya hidup sehat dan menjaga pola makan (Febriyanti, 2020). 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 (Dungga, 2022).

Makanan yang mengandung purin secara berlebihan contohnya daging, jerohan, kepiting, kerang, polong-polongan, dan keju (Yunita, 2018). Menurut Utami (2013) banyak mengkonsumsi makanan berserat dan buah-buahan atau jus segar, ditambah dengan banyak meminum air putih, serta berolahraga secara teratur dapat menurunkan resiko terserang penyakit asam urat. Diperlukan pola makan yang baik untuk mencegah kekambuhan dari asam urat tersebut. Pola makan yang baik diharapkan dapat menekan jumlah penderita asam urat. Apabila lansia kurang patuh terhadap pola makan, maka dapat beresiko memunculkan kambuhnya asam urat.

Penanganan asam urat dapat dilakukan melalui terapi farmakologi atau obat – obatan dan terapi non farmakologi. Akan tetapi, penanganan secara farmakologi pada lansia dalam jangka waktu yang cukup lama juga dapat berdampak terhadap masalah kesehatan lainnya terutama berkaitan dengan masalah ginjal. Penderita asam urat perlu memiliki pemahaman yang baik terkait masalah asam urat yang diderita, bagaimana upaya pengendaliannya, cara mendeteksi asam urat serta pengaturan gaya hidup terutama diit yang tepat bagi penderita asam urat (Sari dkk., 2022). Untuk mencegah kekambuhan asam urat, maka diperlukan kepatuhan dalam menjaga pola makan seperti menghindari makanan yang mengandung tinggi purin dan mengonsumsi makanan yang rendah purin. Dengan latar belakang di atas maka diperlukan penelitian untuk mengetahui gambaran pola makan pada lansia yang mengalami asam urat di Posyandu lansia RW 08 Betek.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran pola makan pada lansia yang mengalami asam urat di Posyandu lansia RW 08 Betek kecamatan Klojen kota Malang.

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui gambaran pola makan pada lansia yang mengalami asam urat di Posyandu lansia RW 08 Betek kecamatan Klojen kota Malang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan masukan bagi profesi dalam mengembangkan perencanaan keperawatan yang akan dilakukan untuk meningkatkan kepatuhan pola makan pada lansia yang mengalami asam urat.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti yang akan datang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan untuk meneliti variabel lain seperti faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan lansia dengan asam urat.

2. Bagi responden

Hasil penelitian ini dapat memotivasi lansia untuk mematuhi pola makan yang rendah purin untuk mencegah kekambuhan.

3. Bagi Posyandu Lansia

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi atau gambaran mengenai pola makan pada lansia yang mengalami asam urat untuk ditindaklanjuti posyandu dalam bentuk memberikan penyuluhan dan pendampingan.