

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN KADAR ASAM URAT DALAM
DARAH PADA LANSIA DI PEDUKUHAN TAMBAKBAYAN**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan



Oleh:

INDRA KRIYANTO MONE

KP2001452

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA
2024**



NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN KADAR ASAM URAT DALAM
DARAH PADA LANSIA DI PEDUKUHAN TAMBAKBAYAN**

Disusun Oleh :

Indra Krisyanto Mone

KP2001452

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 24-02-2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dr. Dra. Ning Rintiswati, Mkes

Penguji I / Pembimbing Utama

Prastiwi Putri Basuki, S.K.M., M.Si

Penguji II / Pembimbing Pendamping

Anida, S. Kep.,Ns.,M.Sc



Skripsi Ini Telah Di Terima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana

Yogyakarta, 14-05-2025

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep



GAMBARAN POLA MAKAN DAN KADAR ASAM URAT DALAM DARAH PADA LANSIA DI PEDUKUHAN TAMBAKBAYAN

Indra krisyanto mone¹, Prastiwi Putri Basuki², Anida³

INTISARI

Latar Belakang: Asam urat merupakan penyakit degeneratif yang sering dialami oleh lansia, ditandai dengan peradangan sendi akibat akumulasi kristal monosodium urat. Salah satu faktor utama penyebabnya adalah pola makan yang tidak terkontrol, terutama konsumsi makanan tinggi purin. Lansia lebih rentan terhadap kondisi ini akibat penurunan fungsi biologis dan metabolisme tubuh yang semakin lambat.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan kadar asam urat pada lansia di Wilayah Pedukuhan Tambakbayan, Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif analitik dan metode cross-sectional. Populasi penelitian adalah lansia di Pedukuhan Tambakbayan, dengan jumlah sampel sebanyak 44 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pemeriksaan kadar asam urat, kemudian dianalisis secara deskriptif.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa Distribusi responden usia terbanyak 60-69 tahun berjumlah 23 responden (52.3%), dan paling sedikit 70-79 tahun berjumlah 21 responden (47.7%). Kadar asam urat terbanyak, tidak normal 37 responden (84.1%) dan paling sedikit normal 7 responden (15.9%) Sebagian besar responden pola makan kurang baik 22 (50.0%) sering mengonsumsi seperti gorengan, tahu, tempe dan kangkung.

Kesimpulan: Mayoritas lansia di Pedukuhan Tambakbayan memiliki pola makan yang tidak sesuai dengan diet rendah purin, yang berkontribusi pada meningkatnya kadar asam urat. Diperlukan edukasi lebih lanjut mengenai pola makan sehat dan pengelolaan kadar asam urat pada lansia untuk mencegah komplikasi lebih lanjut.

Kata Kunci: *Pola makan, kadar asam urat, lansia*

¹Mahasiswa Prodi Keperawatan (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Dosen Prodi S1 Kesmas STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Dosen S1 Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta

PICTURE OF DIET HABITS PATTERNS AND URIC ACID LEVELS IN BLOOD IN THE ELDERLI IN TAMBAKBAYAN VILLAGE

Indra Krisyanto Mone¹, Prastiwi Putri Basuki², Anida³

ABSTRACT

Background: Gout is a degenerative disease often experienced by the elderly, characterized by joint inflammation due to the accumulation of monosodium urate crystals. One of the main causes is an uncontrolled diet, especially the consumption of purine-rich foods. The elderly are more susceptible to this condition due to decreased biological function and slower body metabolism.

Objective: This study aims to describe the diet and uric acid levels in the elderly in Tambakbayan Pedukuhan area, Yogyakarta.

Methods: This study used a quantitative approach with descriptive analytical design and cross-sectional method. The study population was the elderly in Tambakbayan Pedukuhan, with a sample size of 44 respondents selected using purposive sampling technique. Data were collected through questionnaires and examination of uric acid levels, then analyzed descriptively.

Results: The results of the study showed that majority of respondents were aged 60-69 year, totaling 23 respondents (52,3%), and the fewest were aged 70-79 year, totaling 21 respondents (47,7%). The majority had abnormal uric acid levels, with 31 respondents (84,1%), while only 7 respondents (15,9%) had normal levels. Most respondents had poor dietary patterns, with 22 (50,0%) frequently consuming foods such as fried snacks, tofu, tempeh, and water spinach

Conclusion: The majority of the elderly in Tambakbayan Pedukuhan have a diet that is not low in purine, which contributes to elevated uric acid levels. More education is needed on healthy eating habits and management of uric acid levels in the elderly to prevent further complications.

Keywords: *Diet, uric acid levels, elderly*

¹Student of Nursing Study Program (S1) STIKES Wira Husada Yogyakarta

²Lecturer of Public Health Study Program S1 STIKES Wira Husada Yogyakarta

³Lecturer of Nursing Study Program STIKES Wira Husada Yogyakarta

A. PENDAHULUAN

Meningkatnya kualitas hidup masyarakat, terutama di negara maju dan daerah perkotaan, dapat mempengaruhi pola hidup mereka. Perubahan ini berisiko mempengaruhi kesehatan individu serta menggeser pola penyakit, terutama yang berhubungan dengan gaya hidup. Jika sebelumnya penyakit infeksi lebih sering terjadi, kini penyakit degeneratif dan metabolik semakin umum dijumpai (Tumenggung, 2015). Salah satu jenis penyakit degeneratif yang sering dialami adalah asam urat, yang terjadi akibat tingginya kadar asam urat dalam tubuh atau hiperurisemia (Anies, 2018).

Dalam dunia medis, penyakit ini disebut pirai atau arthritis gout, namun masyarakat lebih mengenalnya dengan istilah penyakit asam urat. Kondisi ini ditandai dengan peradangan sendi yang menyebabkan nyeri, sensasi panas, pembengkakan, serta kekakuan pada sendi. Penyakit ini disebabkan oleh akumulasi berlebih kristal asam urat dalam aliran darah, kemudian mengendap di persendian dan jaringan lunak, sehingga memicu peradangan dan rasa nyeri yang intens (Yanita, 2022).

Salah satu masalah yang sering dialami oleh lansia adalah penurunan fungsi tubuh, terutama pada kekuatan tulang dan otot. Hal ini terjadi akibat proses penuaan yang menyebabkan kemunduran fisik. Selain itu, lansia juga mengalami penurunan fungsi biologis, seperti gerakan yang lebih lambat, berkurangnya kelincahan, menurunnya massa otot, serta melemahnya kekuatan otot, terutama di bagian ekstremitas, sehingga membatasi kemampuan mereka dalam beraktivitas sehari-hari (Zahroh, 2018). Kemunduran fisik dan biologis ini juga mempengaruhi kesehatan lansia secara keseluruhan, membuat mereka lebih rentan terhadap berbagai penyakit, termasuk asam urat yang menjadi salah satu keluhan umum pada kelompok usia ini (Diantri & Chandra, 2013 dalam Ariyanto. M., dkk, 2021).

Asam urat merupakan hasil dari proses metabolisme alami dalam tubuh manusia. Namun, kadar asam urat yang terlalu tinggi bisa disebabkan oleh konsumsi makanan atau senyawa lain yang mengandung purin dalam

jumlah besar. Tubuh secara alami menghasilkan sekitar 85% purin yang dibutuhkan setiap hari, sehingga hanya sekitar 15% purin yang berasal dari makanan (Artinawati, 2014).

Menurut penelitian Jaliana dkk (2018), jumlah penderita asam urat di seluruh dunia meningkat hingga dua kali lipat antara tahun 1990 hingga 2010. Di Amerika Serikat, penyakit ini mempengaruhi sekitar 8,3 juta orang dewasa atau 4% dari populasi. Selain itu, prevalensi hiperurisemia juga meningkat dan berdampak pada sekitar 43,3 juta orang dewasa atau 21% dari populasi. Sementara itu, penelitian yang dilakukan di Taiwan pada tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gejala asam urat mencapai 41,4% dengan peningkatan tahunan sebesar 0,5%. Diperkirakan, kondisi ini terjadi pada 840 dari setiap 100.000 orang. Di Indonesia, prevalensi gout arthritis pada kelompok usia di bawah 34 tahun tercatat sebesar 32%, sementara pada kelompok usia di atas 34 tahun meningkat menjadi 68%. Data dari Kementerian Kesehatan (2013) menunjukkan bahwa prevalensi asam urat yang didiagnosis oleh tenaga kesehatan mencapai 11,9%, sementara berdasarkan diagnosis dan gejala mencapai 24,7%. Jika dilihat berdasarkan wilayah, prevalensi tertinggi ditemukan di Nusa Tenggara Timur (33,1%), disusul oleh Jawa Barat (32,1%) dan Bali (30%). Di Sulawesi Utara, prevalensi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan tercatat sebesar 10,3%, sedangkan jika ditambah dengan gejala klinis, angkanya mencapai 19,1%. Salah satu faktor utama penyebab asam urat adalah pola makan yang tidak terkontrol, terutama konsumsi makanan dengan kandungan purin tinggi yang menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah (Anies, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Puskesmas Depok III pada 5 Desember 2023, ditemukan bahwa jumlah lansia dengan kadar asam urat tertinggi terdapat di Pedukuhan Tambakbayan, dengan total 80 penderita. Pedukuhan Tambakbayan mencakup 23 padukuhan, di antaranya Manggung, Karangwuni, Kecoran, Blimbingsari, Sagan, Samirono, Karangwalan, Karangayam, Mrican,

Santren, Papringan, Ambarukmo, Gowok, Nologaten, Tempel, Janti, Ngentak, Tambakbayan, Kledokan, dan Seturan.

. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran pola makan dan kadar asam urat dalam darah pada lansia di Pedukuhan Tambakbayan, Yogyakarta.

B. METODE

Jenis penelitian ini yang digunakan dalam penelitian ini Adalah kuantitatif dengan desain deskriptif analitik. Pengambilan sampel dengan purposive sampling sebanyak 44 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pola makan asam urat.

C. HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin,
Pendidikan Dan Pekerjaan Di pedukuhan
Tambakbayan Tahun 2024
(N=44)

Umur (tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
60-69	23	52.3
70-79	21	47.7
Total	44	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	20	45.5
Perempuan	24	54.5
Total	44	100
Pendidikan		
Tidak sekolah	1	2.3
SD	6	13.6
SMP	6	13.6
SMA/SMK	24	54.5
D3	3	6.8
S1	4	9.1
Total	44	100

Pekerjaan		
Petani	9	20.5
Pedagang	3	6.8
PNS	2	4.5
Buru	13	29.5
IRT	16	36.4
Pensiunan	1	2.3
Total	44	100

Total	44	100
-------	----	-----

Berdasarkan tabel 1 distribusi berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan di pedukuhan tambakbayan kecamatan depok dapat dilihat jumlah responden yang paling banyak yang mengalami kadar asam urat berumur 60-69 tahun berjumlah 23 responden (52.3%), dan paling sedikit 70-79 tahun berjumlah 21 responden (47.7%) responden paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 24 responden (54.5%), sedangkan responden berjenis kelamin laki laki berjumlah 20 responden (45.5%). Pendidikan terakhir responden paling banyak adalah tingkat SMA dengan jumlah 24 responden (54.5%) dan paling sedikit pendidikan terakhir tidak sekolah 1 responden (2.3%). Pekerjaan responden IRT paling banyak 16 responden (36.4%), dan paling sedikit pensiunan berjumlah 1 responden (2.3%).

1. Analisa Univariat

Sampel dalam penelitian ini adalah lansia >60 tahun di wilayah pedukuhan tambakbayan yogyakarta sebanyak 44 responden. Adapun karakteristik responden penelitian ini diuraikan berdasarkan umur, jenis kelamin, pendidikan dan pekerjaan.

a. Pola Makan

Hasil penelitian dari 44 responden tentang pola makan responden dapat diketahui dari tabel.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan
Pola Makan Dan Di Pedukuhan Tambakbayan
Tahun 2024
(N=44)

Pola Makan	Frekuensi	Persentase%
Baik	22	50.0
Kurang Baik	22	50.0
Total	44	100

Berdasarkan tabel 2 tentang pola makan dari 44 responden didapatkan hasil pola makan baik sebanyak 22 responden (50.0%) dan pola makan tidak baik sebanyak 22 responden (50.0%) Asam Urat.

b. Kadar Asam Urat

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan
Kadar Asam Urat Di Pedukuhan Tambakbayan
Tahun 2024
(N=44)

Asam urat	Frekuensi	Persentase%
Normal	7	15.9
Tidak normal	37	84.1
Total	44	100

Berdasarkan tabel 3 pemeriksaan asam urat menunjukkan asam urat normal mempunyai frekuensi sebanyak 7 (15.9%) responden, sedangkan asam urat tidak normal sebanyak 37 (84.1%) responden.

D. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Pola Makan Pada Lansia

1. Jenis Kelamin dan Pola Makan

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa, paling banyak responden laki-laki yang memiliki pola makan baik yaitu sebanyak 12 responden (60,0%) dan paling sedikit yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 8 responden (40,0%). Sedangkan pada perempuan, pola makan baik paling sedikit sebanyak 10 responden

(41,7%) dan pola makan kurang baik paling banyak sebanyak 14 responden (58,3%).

2. Usia dan Pola Makan

Berdasarkan data, pada kelompok usia 60–69 tahun, pola makan baik sebanyak 10 responden (43,5%) dan pola makan kurang baik sebanyak 13 responden (56,5%). Sedangkan pada kelompok usia 70–79 tahun, pola makan baik lebih banyak yaitu 12 responden (57,1%) dan pola makan kurang baik sebanyak 9 responden (42,9%).

3. Pendidikan dan Pola Makan

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa pada responden yang paling sedikit tidak sekolah, seluruhnya memiliki pola makan baik sebanyak 1 responden (100,0%). Dan paling banyak tingkat SMA/SMK, masing-masing pola makan baik dan kurang baik seimbang yaitu 12 responden (50,0%).

4. Pekerjaan dan Pola Makan

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa paling sedikit Pada pedagang, masing-masing 1 responden (50,0%) memiliki pola makan baik dan kurang baik. Paling banyak Pada IRT, pola makan baik yaitu 9 responden (56,3%) dan pola makan kurang baik sebanyak 7 responden (43,8%).

Pola makan merupakan upaya dalam mengatur jumlah dan jenis makanan dengan tujuan tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, menjaga status nutrisi, serta mencegah atau membantu proses penyembuhan penyakit (Ramayulis, 2011). Pada penderita asam urat, pengaturan pola makan bertujuan untuk menurunkan kadar asam urat dalam darah hingga mencapai tingkat normal (Tumenggung, 2015).

Selain menghindari makanan yang tinggi purin, beberapa makanan dengan kandungan purin sedang juga perlu dibatasi, seperti ikan teri, udang, kangkung, daun melinjo, serta kacang-

kacangan dan produk olahannya, seperti tahu dan tempe. Konsumsi daging dan ikan sebaiknya tidak melebihi 1–1,5 potong per hari, sementara asupan sayuran dibatasi hingga satu mangkuk per hari (Barangmanise et al., 2018).

Jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden dalam penelitian ini kurang sesuai, di mana sebagian besar responden belum mampu memilih makanan yang sebaiknya dihindari oleh penderita asam urat. Untuk menurunkan kadar asam urat dalam darah dan meredakan gejala asam urat, penderita perlu menghindari makanan dengan kandungan purin tinggi. Sebagian besar makanan dengan kadar purin tinggi berasal dari sumber protein, terutama protein hewani (Dewi & Afridah, 2018).

Asupan protein perlu dibatasi atau dihindari, terutama makanan dengan kandungan purin tinggi seperti hati, jantung, serta jeroan (Kejadian & Pada, 2018). Sementara itu, beberapa jenis makanan yang dianjurkan bagi penderita asam urat meliputi wortel, labu siam, kacang panjang, terong, timun, labu air, serta selada air. Konsumsi buah-buahan yang kaya akan vitamin B, C, E, serta mineral kalium juga sangat disarankan. Penggunaan bumbu sebaiknya dalam jumlah yang cukup, dan jenis minuman yang paling dianjurkan merupakan air putih (Nurhamidah & Nofiani, 2015).

Kandungan purin dalam makanan dibagi menjadi dua kategori, yaitu tinggi dan sedang. Makanan dengan kandungan purin tinggi (150–180 mg/100 gram) meliputi jeroan, hati, jantung, ikan kering, dan udang. Sementara itu, makanan dengan kandungan purin sedang (50–150 mg/100 gram) mencakup tahu, tempe, kacang-kacangan, kangkung, kedelai, dan daun melinjo (Desverisca et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Anisa M.G Songgigilan (2019) menunjukkan bahwa pola makan menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kadar asam urat dalam darah. Sementara itu,

menurut Adriani (2016), pola makan adalah metode pengaturan konsumsi makanan dengan tujuan tertentu. Dengan mengatur pola makan yg tepat, seseorang dapat menjaga kesehatannya serta mencegah atau mendukung proses penyembuhan penyakit.

Pola makan yang tidak sehat atau tidak teratur, seperti konsumsi makanan cepat saji, minuman beralkohol, serta makanan tinggi purin secara berlebihan, dapat memengaruhi kadar asam urat dalam darah. Hal ini didukung oleh penelitian Anies (2018), yang menunjukkan bahwa pola makan yang buruk berkontribusi terhadap peningkatan kadar asam urat. Sejalan dengan itu, Wijayanti & Untari (2017) menyatakan bahwa pola makan adalah salah satu faktor penyebab asam urat. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hambatara et al. (2018) juga menemukan adanya hubungan antara konsumsi makanan yang mengandung purin dengan kejadian asam urat (Therik, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian, pola makan responden dapat dianalisis melalui pertanyaan dalam kuesioner yang dirancang buat mengukur pola konsumsi makanan seseorang, termasuk jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Menurut Wijayanti & Untari (2017), aspek tersebut merupakan faktor utama dalam menentukan pola makan seseorang. Pola makan yang baik dapat membantu mengurangi risiko penyakit asam urat (Anies, 2018). Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan mengatur dan menjaga pola makan yang seimbang, yaitu menggunakan mengonsumsi makanan bergizi, termasuk makanan pokok, sayuran, dan buah-buahan (Hanifah, 2011).

b. Asam Urat Pada Lansia

1. Jenis Kelamin dan Kadar Asam Urat

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa laki-laki, kadar asam urat tidak normal paling banyak yaitu 18 responden (90,0%) dan kadar asam urat normal paling sedikit 2 responden (10,0%).

Sedangkan pada perempuan, kadar asam urat tidak normal sebanyak 19 responden (79,2%) dan kadar asam urat normal sebanyak 5 responden (20,8%).

2. Usia dan Kadar Asam Urat

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa pada kelompok usia 60–69 tahun, kadar asam urat tidak normal paling banyak yaitu 20 responden (87,0%) dan kadar asam urat normal paling sedikit 3 responden (13,0%). Sedangkan pada usia 70–79 tahun, kadar asam urat tidak normal sebanyak 17 responden (81,0%) dan kadar asam urat normal sebanyak 4 responden (19,0%).

3. Pendidikan dan Kadar Asam Urat

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa pada responden yang paling sedikit yang tidak sekolah seluruhnya memiliki kadar asam urat tidak normal sebanyak 1 responden (100,0%). Sedangkan yang paling banyak Pada tingkat pendidikan SMA/SMK, kadar asam urat normal sebanyak 4 responden (83,3%) dan yang tidak normal sebanyak 20 responden (83,3%).

4. Pekerjaan dan Kadar Asam Urat

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa pada Pedagang yang paling sedikit seluruhnya memiliki kadar asam urat normal sebanyak 2 responden (100,0%). Sedangkan Pada ibu rumah tangga (IRT), kadar asam urat tidak normal sebanyak 13 responden (81,3%) dan normal sebanyak 3 responden (18,8%).

Kadar asam urat pada lansia bervariasi, dengan sebagian besar masih dalam kategori tidak normal. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pekerjaan. Upaya peningkatan kesehatan lansia, termasuk melalui pendidikan kesehatan dan pengelolaan pola makan serta aktivitas fisik, menjadi penting untuk menjaga kadar asam urat tetap dalam batas normal.

Tingkat pendidikan berperan penting dalam peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan. Pendidikan yang lebih tinggi memudahkan seseorang dalam menerima dan memahami informasi, serta menerapkannya secara efektif (Heriani et al., 2022; Thayibah et al., 2020). Sebaliknya, rendahnya tingkat pendidikan dapat menghambat penerimaan terhadap informasi baru.

E. KESIMPULAN

Kesimpulan Berdasarkan penelitian yang dilakukan di padukuhan tambakbayan maka dapat disimpulkan Gambaran pola makan dan kadar asam urat pada lansia di Wilayah Pedukuhan Tambakbayan, Yogyakarta.

1. Berdasarkan pekerjaan responden di Pedukuhan Tambakbayan Kecamatan Depok dapat dilihat dengan jumlah responden paling banyak berumur antara 60-69 tahun berjumlah 22 responden (50%), dan paling sedikit >70 tahun berjumlah 3 responden (6.8%).
2. Berdasarkan jenis kelamin perempuan paling banyak dengan jumlah 23 responden (52.3%), sedangkan responden berjenis kelamin laki laki berjumlah 21 responden (47.7%).
3. Berdasarkan pendidikan terakhir responden paling banyak adalah tingkat SMA dengan jumlah 24 responden (54%) dan paling sedikit pendidikan terakhir tidak sekolah 1 responden (2.3%).
4. Berdasarkan kadar asam responden paling banyak 16 responden (36.4%), dan paling sedikit pensiunan berjumlah 1 responden (2.3).

F. SARAN

1. Bagi instusi pendidikan Hasil penelitian ini menjadi masukan dan bahan pertimbangan bagi mahasiswa S1 keperawatan program sarjana dalam melakukan praktik keperawatan komunits, gerontik dan pasien lansia
2. Bagi Perawat Hasil penelitian ini menjadi pertimbangan bagi pihak puskesmas untuk meningkatkan pelayanan pada lansia yang menderita kadar asam urat.
3. Bagi lansia dan keluarga di pedukuhan Tambakbayan Hasil penelitian ini menjadi masukan bagi lansia bahwa gambaran pola makan

berhubungan dengan kadar asam urat dan untuk keluarga lansia tersebut supaya dapat memahami bahwa lansia yang menderita asam urat itu juga berkaitan dengan pola makan sehingga dapat memberikan perawatan yang maksimal bagi lansia.

4. Bagi peneliti Hasil penelitian ini menjadi bahan masukan dan bisa memberikan tambahan pengetahuan serta informasi khususnya tentang cara meningkatkan pola makan yang baik bagi penderita asam urat dan dapat di gunakan untuk bahan acuan bagi peneliti selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- ¹Abiyoga, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian GOUT pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Situarja Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 2(1), 47–56. <https://jurnal.kesehatan.id/index.php/JDAB/article/view/24>
- ²Anies (2018). Penyakit Degeneratif: Mencegah & Mengatasi Penyakit Degeneratif dengan Perilaku & Gaya Hidup Modern yang Sehat. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- ³Ariyanto, A., Cinta, N. P., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 13(2), 145-151. <https://doi.org/10.36760/jka.v13i2.112>
- ⁴Artinawati, S. (2014). Asuhan Keperawatan Gerontik. Jakarta : In Media. Hal 52
- ⁵Barangmanise, S., Karundeng, Y., Latif, Y., Ratumbusang Manado, R. V., Keperawatan Poltekkes Manado, J., & Gizi Poltekkes Manado, J. (2018). *Kebiasaan Makan Makanan Tinggi Purin Pada Penderita Gout Arthritis Rawat Jalan Di Puskesmas Tuminting*. D, 3– 4. file:///C:/Users/HP/Downloads/469-Article Text-830-1-10-20181031(1).pdf
- ⁶Burhanuddin. (2018). *Filsafat Ilmu*. Rawamangun: Prenamedia Group, 62 CDC (Centers for Disease Control and Prevention). 2022 <https://www.cdc.gov/arthritis/basics/gout.html>
- ⁷Doda, V. D., Kaseke, M. M. K., & Assa, Y. A. A. (2022). Gambaran Kadar Gula Sesaat, Kolesterol dan Asam Urat pada Wanita Pralansia dan Lansia di Kelurahan Batukota. *JPAI: Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, 3(2), 47- 50. <https://doi.org/10.35801/jpai.3.2.2022.46211>
- ⁸Heriani, A., Sari, A. K., Aisyah, S., & Pasaribu, S. F. (2022). Potensi Kandungan Vitamin C Pakis Sayur terhadap Penurunan Kadar Asam Urat. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1894-1900. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.5317>
- ⁹Jaliana, J., & Suhadi, S. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Usia 20-44 Tahun Di Rsud Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(2).
- ¹⁰Lubis, A. D. A., & Lestari, I. C. (2020). Perbedaan Kadar Asam Urat pada Lansia dengan Indeks Massa Tubuh Normal dan Overweight. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 9(1), 1-7. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4332>
- ¹¹Nurhamidah, & Nofiani, S. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2015. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2015*, 1, 2.

- ¹²Sari, N Yanita Dam Syamsiyah N. (2017). *Berdamai Dengan Asam Urat*. Jakarta: Bumi Medika.
- ¹³Thayibah, R., Ariyanto, Y., & Ramani, A. (2020). Hiperurisemia pada Remaja di Wilayah Kerja Puskesmas Arjasa Kabupaten Situbondo Hyperuricemia in Adolescents (16-24 Years Old) in Arjasa Primary Health Center, Situbondo Regency. *Pustaka Kesehatan*, 6(1), 3845.<https://doi.org/10.19184/pk.v6i1.6765>
- ¹⁴Tumenggung, I. (2015). Relationship Between Eating Pattern and Gout Arthritis in Toto Kabila Hospital of Bone Bolango District. *Health and Nutritions Journal*, I, 1–12.
- ¹⁵Tumenggung, I. (2015). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Gout Arthritis Di Rsud Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango. *Journal Health And Nutrition*.