

Hubungan Pola Makan dan Dukungan Keluarga dengan Kadar Asam Urat Lansia di Desa Kotapulu

Venitensia Amanda Agustne¹, Sisilia Rammang², Nelky Suryawanto³

^{1,2,3}Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara, JL. Untad I. Kelurahan Tondo Kec. Mantikulore, Kota Palu, 94119, Indonesia

E-mail: venitensiaamanda@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5672>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 15 Februari 2026

Revised: 19 Februari 2026

Accepted: 24 Februari 2026

Kata Kunci

Asam Urat, Lansia, Dukungan Keluarga, Pola Makan

Keywords

Gout, Elderly, Family Support, Diet



ABSTRACT

Tujuan penelitian yaitu teranalisisnya hubungan antara pola makan dan dukungan keluarga dengan kadar asam urat pada lansia di Desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi. Jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan *Crosssectional*. adalah lansia Desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi sebanyak 122 lansia, sampel dihitung dengan rumus *slovin* yaitu 55 responden. Analisis menggunakan univariat dan bivariat dengan *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki kadar asam urat tinggi yaitu 31 responden (56,4%), pola makan baik sebanyak 32 responden (58,2%), dan mendapat dukungan keluarga sebanyak 40 responden (72,7%). Hasil uji statistik *Chi square* pola makan dengan kadar asam urat *p value* adalah 0,012 dan dukungan keluarga dengan kadar asam urat *p value* adalah 0,014. Terdapat hubungan antara pola makan dan dukungan keluarga dengan kadar asam urat pada lansia di Desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi. Kepada faskes yang ada di desa sebaiknya rutin menyelenggarakan posyandu lansia tentang makanan rendah purin dan menjaga berat badan ideal.

The purpose of the study was to analyze the relationship between diet and family support and uric acid levels in the elderly in Kotapulu Village, Dolo District, Sigi Regency. A type of quantitative research with a cross-sectional design. The population in the study is the elderly in Kotapulu Village, Dolo District, Sigi Regency as many as 122 elderly people, the sample was calculated using the slovin formula, which was 55 respondents. The analysis used univariate and bivariate with chi square. The results showed that most of the respondents had high uric acid levels, namely 31 respondents (56.4%), a good diet of 32 respondents (58.2%), and received family support as many as 40 respondents (72.7%). The results of the Chi square statistical test of diet with uric acid p value are 0.012 and family support with uric acid p-value is 0.014. Conclusion: There is a relationship between diet and family support and uric acid levels in the elderly in Kotapulu Village, Dolo District, Sigi Regency. To health facilities in the village, it is better to routinely hold posyandu for the elderly about low-purine foods and maintain an ideal weight.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Venitensia Amanda Agustne et al (2026). Hubungan Pola Makan dan Dukungan Keluarga dengan Kadar Asam Urat Lansia di Desa Kotapulu <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5672>.

PENDAHULUAN

Peradangan yang terjadi di bagian persendian karena adanya penumpukan kristal asam urat disebut dengan penyakit asam urat. Kondisi ini umumnya menyerang bagian pada ekstremitas bawah terutama sendi dan jari, tangan, sendi kaki, serta kaki bagian jari. Penyakit ini sering disebut juga dengan

istilah gout. Dalam keadaan normal, asam urat larut dalam darah, namun jika kadarnya terlalu tinggi, darah menjadi jenuh, yang kemudian memicu tingginya kadar asam urat (Dungga, 2022).

Badan kesehatan dunia menyebutkan, tahun 2020, prevalensi penderita asam urat di dunia tercatat sebesar 33,3%. Penyakit ini seringkali terjadi di negara-negara maju, dan juga di negara-negara berkembang seperti Indonesia, kasus asam urat terus meningkat. (WHO, 2020). Menurut data resmi, tahun 2021 mencatat 72.675 kasus Gout Arthritis di Indonesia, namun angkanya melonjak menjadi 102.995 kasus pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data, ditemukan bahwa sekitar 45% dari orang berusia 55-64 tahun, sedangkan pada usia 65-74 tahun angkanya naik menjadi 51,9%, dan pada usia di atas 75 tahun melonjak hingga 54,8%. (Dungga, 2022).

Salah satu komplikasi serius yang dapat timbul akibat kondisi ini adalah terbentuknya batu ginjal hingga risiko terjadinya gagal ginjal. Menumpuknya asam urat bisa memicu rasa sakit di bagian sendi. Setelah itu, rasa sakit tersebut dapat muncul di bagian atas kaki dan juga di sekitar pergelangan kaki. (Nafi'ah Nurun, 2021). Faktor yang memengaruhi hal tersebut antara lain adalah rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan, termasuk kebiasaan mengkonsumsi makanan yang tinggi kandungan purinnya (Andi and Yusnaeni, 2021).

Makanan yang kaya purin umumnya berasal dari sumber protein hewan-hewan seperti jenis daging kambing, jeroan (seperti bagian dalam), sapi, makanan laut, serta beberapa jenis sayuran seperti jamur dan kembang kol, termasuk juga kacang-kacangan. Tingginya beberapa kasus pasien dengan asam urat disebabkan karena pasien rata-rata memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan kadar purin yang sangat tinggi tersebut (Yuliana et al., 2023). Selain pola makan, faktor dukungan keluarga juga berperan terhadap peningkatan kadar asam urat pada lansia (Latifa, 2020).

Pola makan merupakan suatu cara atau kebiasaan seseorang dalam mengkonsumsi makanan dan minuman sehari-hari. Kebiasaan makan seseorang dipengaruhi oleh minimnya pengetahuan dan keterbatasan waktu memasak. Sedangkan dengan pola makan yang tidak sehat akan memicu semakin berisikonya seseorang dengan peningkatan kadar purin dalam tubuh (Aprilia and Mushawwir, 2022).

Dukungan keluarga (*family support*) merujuk pada sikap atau perilaku, dari anggota keluarga melalui hubungan sosial yang erat dan juga komunikasi yang baik serta perilaku. Tujuannya adalah untuk membantu mencapai tujuan atau mengatasi masalah dalam situasi tertentu, sehingga keberadaan mereka memberikan manfaat emosional dan menumbuhkan rasa tanggung jawab timbal balik dalam hubungan kekeluargaan. Hal ini dapat terwujud melalui support emosi, peralatan, infoemasi kesehatan dan juga dukungan evaluasi (Latifa, 2020).

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah, prevalensi penyakit sendi berada di peringkat kelima di seluruh Indonesia (Dinkes Prov. Sulteng, 2022). Provinsi Sulawesi Tengah, mencatat beberapa wilayah dengan tingkat penyakit sendi yang tinggi. Seperti di Morowali (13,92%), Donggala (13,54%), dan Sigi (12,10%). Penyakit sendi ini lebih sering menyerang lansia di wilayah tersebut (Nur Febrianti, Yulta Kadang and Iman Hikam, 2022).

Dari penelitian Rizki Amelia, (2021) tentang ditemukan hasil Pola makan yang sehat pada lansia terbukti berhubungan erat dengan kadar asam urat dalam darah mereka. Dengan memilih makanan yang baik, lansia dapat menjaga kadar asam urat dalam batas normal. Sedangkan hasil penelitian (Herawati Ramli, Sumiati and Kiki Febriani, 2020) ditemukan adanya korelasi antara pola makan dan tingkat asam urat pada lansia. Semakin tinggi konsumsi purin dalam pola makan, semakin tinggi pula nilai asam urat pada lansia tersebut. Penelitian Sabrawi, (2022) menemukan adanya korelasi positif antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet rendah purin pada pasien gout arthritis di Puskesmas Arut Selatan.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan Di Puskesmas Dolo, Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi oleh peneliti pada tanggal 24 April 2025 terhadap tujuh orang lansia, tujuh orang menyatakan mengalami keluhan nyeri lutut serta pembengkakan pada area persendian. Sebagian besar lansia menyampaikan bahwa mereka masih rutin mengkonsumsi minuman manis seperti teh dan kopi yang dikonsumsi secara berulang di pagi, sore, hingga malam hari. Di samping itu, para lansia cenderung mengkonsumsi makanan tinggi lemak, bersantan, dan tinggi gula, menyediakan berbagai macam makanan ringan dan gorengan seperti ikan teri, ayam, pisang, kerupuk, martabak manis, roti manis, kacang panjang tumis, tahu/tempe goreng, dan kacang rebus.

Pengukuran kadar asam urat yang dilakukan terhadap tujuh lansia, ditemukan Tn. S =7,1 mg/dl, Ny. R = 4,5 mg/dl, Ny. H=7,7 mg/dl, Tn. A=12,4 mg/dl, Ny. A=8,0 mg/dl, Ny. N=8,9 mg/dl, dan Ny. I=6,3 mg/dl. Lansia juga mengatakan masih sedikit mendapat perhatian dari keluarga, beberapa lansia mengatakan anak atau cucunya tidak di rumah karena sibuk dengan pekerjaan dan kegiatan mereka,

sehingga kadang tidak ada yang mengantar mereka ke puskesmas atau posyandu lansia untuk melakukan kontrol maupun pengobatan, kadang mereka hanya dibelikan obat anti nyeri di warung saja oleh keluarga, lansia lain mengatakan mereka hanya bisa mengikuti pola makan yang disediakan oleh orang rumah sehingga tidak bisa mengontrol pola makan sebagai penderita asam urat.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian jenis kuantitatif dengan pendekatan *Cross sectional* yang dilakukan di Desa Kotapulu Kec. Dolo Kab. Sigi Prov. Sulawesi Tengah pada tanggal 10 s.d. 15 November 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah populasi yang diteliti adalah seluruh orang lanjut usia yang terdaftar di Desa Kotapulu yang berjumlah 122 orang lanjut usia. Sampel ditentukan dengan slovin sehingga berjumlah 55 responden. Kuesioner pola makan diadopsi dari penelitian (Rizki Amelia, 2021), kuesioner dukungan keluarga (Dharma Putra, 2021) dan asam urat diukur menggunakan alat *Autocheck*. Data hasil pengisian kuesioner kemudian dianalisis menggunakan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis distribusi karakteristik, univariat dan bivariat dijelaskan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan Pekerjaan di Desa Kotapulu

Karakteristik	Frekuensi(f)	Persentase (%)
Usia		
60-74 Tahun	45	81,8
75-90 Tahun	10	18,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	43,6
Perempuan	31	56,4
Pekerjaan		
Bekerja	26	47,3
Tidak Bekerja	29	52,7
Total	55	

Berdasarkan data tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa untuk karakteristik usia paling banyak responden berada pada rentang usia 60-74 tahun yaitu sebanyak 45 orang responden (81,8%), sedangkan berdasarkan karakteristik jenis kelamin paling banyak responden berjenis kelamin perempuan yaitu 31 orang responden (56,4%). Adapun berdasarkan karakteristik pekerjaan responden, paling banyak responden adalah tidak bekerja yaitu sebanyak 29 orang responden (52,7%).

Tabel 2. Distribusi Kadar Asam Urat Lansia di Desa Kotapulu

Kadar Asam Urat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	31	56,4
Normal	24	43,6
Total	55	100

Berdasarkan tabel 2. di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki kadar asam urat dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 31 orang responden (56,4%), sedangkan yang memiliki kadar asam urat normal adalah sebanyak 24 orang responden (43,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan Lansia di Desa Kotapulu

Pola Makan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	32	58,2
Kurang Baik	23	41,8
Total	55	100

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan dalam kategori baik yaitu sebanyak 32 orang responden (58,2%), sedangkan yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 23 orang responden (41,8%).

Tabel. 4. Distribusi Dukungan Keluarga Lansia di Desa Kotapulu

Dukungan Keluarga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Mendukung	40	72,7
Tidak Mendukung	15	27,3
Total	55	100

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mendapat dukungan keluarga yaitu sebanyak 40 orang responden (72,7%), sedangkan yang tidak mendapat dukungan adalah sebanyak 15 orang responden (27,3%).

Tabel. 5. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia di desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi

Pola Makan	Kadar Asam Urat						P Value
	Tinggi		Normal		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Baik	13	23,6	19	34,5	32	58,2	0,012
Kurang Baik	18	32,7	5	10,0	23	41,8	
Total	31	56,4	24	43,6	55	100	

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa dari 32 responden dengan pola makan baik, sebagian besar memiliki kadar asam urat normal yaitu 19 responden (34,5%) dan kadar asam urat tinggi sebanyak 13 responden (23,6%). Adapun dari 23 responden dengan pola makan kurang baik sebagian besar memiliki kadar asam urat tinggi yaitu 18 responden (32,7%) dan kadar asam urat normal sebanyak 5 responden (10,0%).

Hasil uji statistik *Chi square* diperoleh nilai *p value* adalah $0,012 < 0,05$, dimana H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada lansia di desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi.

Tabel 6. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia di desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi

Dukungan Keluarga	Kadar Asam Urat						P Value
	Tinggi		Normal		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Mendukung	18	32,7	22	40,0	40	72,7	0,014
Tidak Mendukung	13	23,6	2	3,6	15	27,3	
Total	31	56,4	24	43,6	55	100	

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa dari 40 responden yang mendapat dukungan keluarga, sebagian besar memiliki kadar asam urat normal yaitu 22 responden (40,0%) dan kadar asam urat tinggi sebanyak 18 responden (32,7%). Adapun dari 15 responden yang tidak mendapat dukungan keluarga sebagian besar memiliki kadar asam urat tinggi yaitu 13 responden (23,6%) dan kadar asam urat normal 2 responden (3,6%).

Hasil uji statistik *Chi square* diperoleh nilai *p value* adalah $0,014 < 0,05$, dimana H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan dukungan keluarga dengan kadar asam urat pada lansia di desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi.

Pembahasan

Kadar Asam Urat Pada Lansia di desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi.

Hasil penelitian berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki kadar asam urat dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 31 orang responden (56,4%), sedangkan yang memiliki kadar asam urat normal adalah sebanyak 24 orang responden (43,6%). Asumsi peneliti mengenai banyaknya responden dengan kadar asam urat tinggi, dikarenakan sebagian besar responden berada kelompok usia 60-74 tahun. Selain itu, dapat diasumsikan bahwa tingginya proporsi pada responden tersebut disebabkan karena responden banyak mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin seperti tahu, ikan kering, jeroan (ginjal, hati, jantung), kacang-kacangan, tempe, keripik melinjo, kangkung, udang, ikan teri dan kedelai. Semua jenis makanan tersebut memiliki kandungan purin yang sangat tinggi dan apabila dikonsumsi dalam jumlah yang berlebih akan menyebabkan peningkatan kadar asam urat pada tubuh.

Didukung teori yang menyatakan bahwa Risiko wanita untuk mengalami asam urat meningkat setelah memasuki masa menopause, biasanya mulai terlihat pada usia sekitar 45 tahun, seiring dengan

menurunnya kadar hormon estrogen yang memiliki sifat diuretik. Pada wanita usia muda, kasus asam urat jarang ditemukan. Sementara itu, pada pria, kadar asam urat cenderung naik seiring pertambahan umur dan sampai puncaknya ketika berusia 75 -85 tahun (Selvyanti, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadila (2023) mengenai hubungan antara faktor-faktor risiko dengan kadar asam urat pada pasien di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar selama periode tahun 2020 hingga 2022 menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara usia dan kejadian asam urat. Hal ini disebabkan oleh penurunan fungsi ginjal dan aktivitas fisik yang terjadi seiring bertambahnya usia seseorang, yang menyebabkan peningkatan potensi terkena asam urat.

Penelitian oleh Harto (2023) telah menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi purin dengan penyakit asam urat. Makanan yang mengandung tinggi purin mempengaruhi peningkatan kadar asam urat dalam tubuh. Zat tertentu yang dihasilkan oleh asam nukleat ketika terjadi degradasi enzim diserap secara langsung ke dalam darah. Oleh karena itu, membatasi konsumsi makanan tinggi purin atau menerapkan diet rendah purin dapat membantu menurunkan kadar asam urat dalam darah (Mubarak & Astuti, 2022).

Sebaliknya, responden dengan kadar asam urat normal sebanyak 24 orang responden (43,6%), menurut peneliti temuan ini diakutkan dengan responden yang tidak bekerja, yang cenderung memiliki pola makan lebih teratur, tingkat stres lebih rendah, dan aktivitas harian yang lebih seimbang. Hal ini dapat menjelaskan mengapa sebagian responden tetap berada pada kategori kadar asam urat normal.

Kadar asam urat dalam tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal, seperti yang disebutkan oleh Debie Anggraini (2022). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kadar asam urat tersebut antara lain adalah pola makan tinggi purin, konsumsi alkohol berlebihan, kematian sel pada neoplasma, penggunaan obat sitotoksik, gangguan fungsi ginjal, obesitas, serta kondisi psikologis seperti stres dan depresi. Diantara berbagai faktor tersebut, stres psikososial memiliki kaitan erat dengan kadar asam urat melalui mekanisme inflamasi yang kompleks.

Pola Makan Pada Lansia Penderita Asam Urat di desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi.

Hasil penelitian berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan dalam kategori baik yaitu sebanyak 32 orang responden (58,2%), sedangkan yang memiliki pola makan kurang baik sebanyak 23 orang responden (41,8%). Oleh karena itu peneliti berasumsi, temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah mampu menerapkan pola makan yang lebih teratur dan sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Jika dikaitkan dengan karakteristik responden yang didominasi oleh perempuan, hasil tersebut dapat dipahami karena perempuan umumnya memiliki perhatian lebih besar terhadap kesehatan dan pengaturan asupan makanan. Perempuan cenderung lebih selektif dalam memilih jenis makanan serta lebih konsisten dalam menjaga pola makan sehari-hari.

Menurut Lombo et al., (2021), menyebutkan bahwa Para orang tua pria memerlukan asupan protein, energi, dan lemak yang lebih tinggi dibandingkan dengan para orang tua wanita, karena perbedaan tingkat aktivitas fisik yang mereka lakukan. Faktor-faktor dalam lingkungan sosial seperti perubahan ekonomi, kehilangan pasangan hidup, dan pensiun dapat membuat lansia merasa terpinggirkan dari masyarakat, menyebabkan stres dan menurunkan nafsu makan mereka, yang pada akhirnya memengaruhi status gizi mereka.

Adapun pada responden yang pola makannya kategori kurang baik dapat disebabkan karena rata-rata berusia sudah tua (60-74 tahun). Pada responden usia tua, Penurunan fungsi sistem pencernaan pada lansia dapat mengakibatkan beberapa dampak yang memengaruhi kualitas hidup mereka. Salah satu dampaknya adalah tanggalnya gigi, yang dapat mengganggu proses mengunyah makanan dan mengurangi kenyamanan dalam mengonsumsi makanan.

Pola makan merupakan pola perilaku individu atau kelompok dalam memilih dan mengonsumsi makanan setiap hari, seperti jenis, jumlah, dan frekuensi makanan. Pola ini dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya di lingkungan tempat tinggal mereka. Dengan bertambahnya usia, tubuh akan mengalami penurunan kadar zat gizi seperti karbohidrat dan lemak yang diperlukan oleh tubuh. Hal ini bisa menjadi masalah kesehatan yang perlu diwaspadai (Lombo et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arrumaisha pada tahun 2022, faktor jenis kelamin memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi makanan anak-anak. Hal ini disebabkan oleh perbedaan kebutuhan gizi dan energi antara anak laki-laki dan perempuan, karena pertumbuhan dan

perkembangan fisik keduanya berbeda. Anak laki-laki cenderung memiliki massa otot yang lebih besar daripada anak perempuan.

Penelitian yang dilakukan oleh Komalawati (2024) menunjukkan bahwa mayoritas dari para responden dalam penelitian tersebut juga memiliki pola makan yang baik karena mereka mengikuti anjuran diet untuk penderita asam urat. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kadar asam urat seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor-faktor individu seperti usia dan gaya hidup, tetapi juga bisa dipengaruhi oleh dukungan keluarga dalam menjalani diet yang sesuai.

Dukungan Keluarga Pada Lansia di desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi.

Hasil penelitian berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mendapat dukungan keluarga yaitu sebanyak 40 orang responden (72,7%), sedangkan yang tidak mendapat dukungan adalah sebanyak 15 orang responden (27,3%). Adapun menurut asumsi peneliti, temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam lingkungan keluarga yang mendukung, baik dalam memberikan perhatian, motivasi, maupun bantuan dalam menjaga kesehatan. Jika dikaitkan dengan karakteristik pekerjaan responden yang sebagian besar merupakan Ibu Rumah Tangga (IRT), tingginya dukungan keluarga ini dapat dipahami karena IRT umumnya memiliki interaksi lebih intens dengan anggota keluarga di rumah. Peran mereka yang lebih banyak berfokus pada lingkungan domestik memungkinkan terciptanya komunikasi yang lebih dekat dan keterlibatan keluarga yang lebih besar dalam hal kesehatan.

Dukungan keluarga merujuk pada sikap, tindakan, serta penerimaan dari anggota keluarga terhadap satu sama lain. Keluarga sendiri merupakan lingkungan interaksi pertama yang terdiri atas orang tua (ayah dan ibu), serta kerabat lain seperti tante, paman, kakek, dan nenek. Dukungan keluarga mencakup segala bentuk penerimaan, baik dalam bentuk sikap maupun tindakan, terhadap anggota keluarga yang sedang mengalami kondisi sakit (Herawati Ramli, Sumiati and Kiki Febriani, 2020). Lansia dengan dukungan dari keluarga cenderung merasa lebih bahagia dan puas, karena dukungan tersebut meningkatkan kepercayaan diri mereka (Kurniawan, 2021).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Komalawati (2024) responden dalam penelitian tersebut ternyata mendapatkan dukungan yang baik dari keluarga mereka. Hal ini menegaskan bahwa peran penting dukungan keluarga dalam membentuk kebiasaan dan perilaku kesehatan seseorang, terutama dalam menjalankan diet dan menjaga kesehatan saat menghadapi kondisi seperti asam urat.

Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia di desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi.

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa dari 32 responden dengan pola makan baik, sebagian besar memiliki kadar asam urat normal yaitu sebanyak 19 responden (34,5%), sedangkan 13 responden (23,6%) lainnya tetap memiliki kadar asam urat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang baik cenderung berhubungan dengan kadar asam urat yang lebih terkontrol, meskipun tidak sepenuhnya menjamin semua responden memiliki kadar normal. Akan tetapi dengan pola makan yang lebih baik akan dapat lebih menjaga kadar asam urat yang ada pada tubuh karena semakin terkontrolnya makanan yang masuk ke dalam tubuh seseorang.

Asumsi peneliti melihat keberadaan 13 responden yang tetap memiliki kadar asam urat tinggi walaupun pola makannya baik menunjukkan bahwa pola makan hanyalah salah satu faktor, sementara kadar asam urat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti genetik, fungsi ginjal, usia, berat badan, aktivitas fisik, obat-obatan, gaya hidup secara keseluruhan dan juga riwayat genetik.

Didukung oleh Amrullah (2023) ditemukan bahwa kadar asam urat dipengaruhi oleh jenis kelamin dan usia. Temuan ini menunjukkan bahwa asam urat dapat bervariasi tergantung pada faktor-faktor tertentu seperti jenis kelamin dan usia. Selain itu, Fajriansy (2021), yang memfokuskan pada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kadar asam urat pada usia dewasa (26-45 Tahun) mengonfirmasi bahwa selain dari pola makan, indeks massa tubuh juga merupakan salah satu faktor yang bisa memengaruhi kadar asam urat seseorang. Hal ini memberikan informasi tambahan bahwa IMT juga berperan dalam menentukan kadar asam urat seseorang dalam golongan usia dewasa.

Pada lansia, penyebab utama terjadinya hiperurisemia adalah penurunan fungsi ginjal. Seiring bertambahnya usia, kemampuan ginjal dalam menyaring darah dan mengeluarkan limbah, termasuk asam urat, semakin menurun. Hal ini menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah. Selain itu, lansia sering mengalami perubahan diet serta penurunan kemampuan tubuh dan akan memiliki beberapa bentuk kontribusi pada tingginya kadar asam urat (Natania and Malinti, 2021).

Riwayat keluarga yang memiliki penyakit asam urat dapat meningkatkan risiko seseorang mengalami kondisi serupa. Jika penyebabnya bersifat genetik, kondisi ini dikenal sebagai asam urat primer. Salah satu penyebab genetiknya adalah kekurangan enzim hipoksantin-guanin fosforibosil transferase, yang berperan dalam proses sintesis purin.

Sementara itu, dari 23 responden dengan pola makan kurang baik, sebagian besar memiliki kadar asam urat tinggi yaitu 18 responden (32,7%), dan hanya 5 responden (10,0%) yang memiliki kadar asam urat normal. Temuan ini memperlihatkan bahwa pola makan yang kurang baik lebih dominan dikaitkan dengan tingginya kadar asam urat, kemungkinan karena konsumsi makanan tinggi purin, kurang kontrol asupan, atau kebiasaan makan yang tidak teratur.

Walaupun asupan makanan yang kurang sehat seringkali dikaitkan dengan tingginya kadar asam urat, ada 5 peserta penelitian yang tetap memiliki kadar asam urat dalam batas normal. Hal ini menunjukkan bahwa kadar asam urat tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh faktor-faktor lain seperti usia, metabolisme tubuh, dan fungsi ginjal. Tingkat aktivitas fisik yang tinggi, serta kebiasaan menghindari minuman pemicu seperti minuman manis atau alkohol juga dapat membantu menjaga kadar asam urat tetap stabil.

Hasil dari penelitian Fikrianto (2024) menemukan bahwa terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada lansia. Kekurangan dalam berolahraga dapat menyebabkan penurunan kekuatan fisik pada lansia, yang kemudian dapat memicu timbulnya penyakit kronis seperti asam urat yang memiliki dampak negatif terhadap kesehatan lansia.

Menurut Selvyanti, (2021) mengungkapkan bahwa terdapat faktor yang dapat menyebabkan terjaganya kadar asam urat yang dimiliki oleh seseorang, salah satunya adalah aktivitas fisik. Bergerak-gerak tubuh dapat mempengaruhi tingkat asam urat di dalam darah. Setiap gerakan tubuh terkait dengan tingkat asam urat dalam darah. Berolahraga atau melakukan kegiatan fisik tertentu dapat membantu mengurangi produksi asam urat dan meningkatkan tingkat laktat dalam tubuh. Diet makan dengan jumlah kandungan asam urat, seperti memakan berbagai daging serta beberapa jenis bahan makanan nabati, dapat memicu peningkatan jumlah purin yang ada di darah.

Hasil uji statistik *Chi square* menunjukkan nilai $p = 0,012 (< 0,05)$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar asam urat pada lansia di Desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi. Dengan kata lain, pola makan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tinggi atau normalnya kadar asam urat pada lansia.

Teori menjelaskan bahwa pada lansia, penyebab utama terjadinya hiperurisemia adalah penurunan fungsi ginjal. Perubahan dalam proporsi tubuh dapat menyebabkan penurunan berat badan tanpa penurunan lemak dan peningkatan lemak tubuh. Selain itu, massa tubuh tanpa lemak terdiri dari otot. Kemudian, penurunan massa otot saat tubuh menua juga dapat mempengaruhi tingkat mobilitas dan meningkatkan risiko jatuh pada orang tua (Natania and Malinti, 2021).

Menurut (Selvyanti, 2021) mengungkapkan bahwa, diet adalah kombinasi dan frekuensi konsumsi makanan tertentu. Cara yang tepat untuk makan adalah dengan mengonsumsi makanan pokok, lauk-pauk, buah-buahan, dan sayur-sayuran dalam porsi yang tepat dan seimbang, tanpa berlebihan. Apabila kebutuhan zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur gizi tubuh telah tercukupi, maka akan tercapai nutrisi yang memadai untuk tubuh dan membantu meningkatkan daya tahan tubuh agar tidak rentan terkena penyakit (Sulistyoningsih, 2022).

Menurut penelitian Amelia (2021), ditemukan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara pola makan dan kadar asam urat dalam darah pada lansia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lansia yang memiliki pola makan yang baik memiliki kadar asam urat yang terjaga dan tetap dalam batas normal. Menurut temuan Afiah (2025), menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara pola makan dan peningkatan kadar Asam Urat. Dari penelitian ini disimpulkan bahwa pola makan yang tidak sehat, termasuk konsumsi makanan tinggi purin, lemak, dan gula berlebihan, dapat berperan dalam meningkatkan kadar Asam Urat dalam tubuh.

Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia di desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi.

Hasil penelitian berdasarkan tabel, terlihat bahwa dari 40 responden yang mendapatkan dukungan keluarga, sebagian besar memiliki kadar asam urat normal, yaitu sebanyak 22 responden (40,0%), sementara 18 responden (32,7%) masih memiliki kadar asam urat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga berpotensi membantu lansia dalam mengontrol kadar asam urat, baik melalui

pengawasan pola makan, pengingat untuk menghindari makanan tinggi purin, maupun dorongan untuk menjaga gaya hidup sehat. Dukungan keluarga dapat berupa perhatian, motivasi, bantuan dalam menyiapkan makanan sehat, hingga pengawasan terhadap rutinitas konsumsi obat atau pemeriksaan kesehatan, sehingga lansia lebih mampu mempertahankan kadar asam urat dalam batas normal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 55 responden, terdapat 18 orang (32,7%) yang mengalami kadar asam urat tinggi meskipun mendapatkan dukungan keluarga. Apabila kita mengaitkan hal ini dengan faktor usia, dapat dijelaskan bahwa perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh seiring bertambahnya usia juga berperan dalam hal ini. Pada usia lanjut, fungsi ginjal secara alami mulai menurun sehingga tubuh memiliki kemampuan yang kurang optimal dalam membuang asam urat, meskipun pola makan dan dukungan keluarga sudah baik. Selain itu, metabolisme tubuh yang melambat pada usia yang lebih tua membuat proses pemecahan purin tidak seefektif seperti saat masih muda, sehingga mudah terjadi penumpukan asam urat.

Berdasarkan hasil penelitian Kurniawan et al. (2023) teridentifikasi bahwa tingkat asam urat dapat mencapai 61,5% pada orang yang berusia antara 60 hingga 65 tahun. Faktor ini disebabkan oleh adanya perubahan pada tubuh, termasuk penurunan fungsi ginjal, kemampuan ekskresi, dan sistem muskuloskeletal, yang secara keseluruhan dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat.

Sebaliknya, dari 15 responden yang tidak mendapatkan dukungan keluarga, sebagian besar justru ada 2 responden (3,6%) yang memiliki kadar normal. Menurut peneliti, responden tersebut mungkin memiliki metabolisme purin yang baik, fungsi ginjal yang optimal. Selain itu, mereka mungkin memiliki gaya hidup yang cukup sehat secara mandiri, seperti rutin beraktivitas fisik, tidak mengonsumsi makanan atau minuman tinggi purin, memiliki berat badan normal, dan mampu mengatur pola makan meskipun tanpa dukungan keluarga.

Hasil penelitian Anisya (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kadar asam urat dan aktivitas fisik pada lansia. Aktivitas fisik seseorang dapat terkait erat dengan pekerjaannya. Ketika seseorang melakukan pergerakan tubuh, itu merupakan bagian dari aktivitas fisik yang melibatkan kontraksi otot yang menghasilkan energi. Apabila ginjal tidak mampu mengeluarkan asam urat secara efektif, penumpukan asam urat dapat terjadi akibat asam laktat yang dihasilkan oleh aktivitas fisik tersebut (Suntara et al., 2022).

Hasil uji statistik *Chi-square* menunjukkan nilai $p = 0,014 < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Asumsi peneliti terkait temuan ini adalah bahwa dukungan keluarga biasanya berupa persiapan makanan yang tepat, bantuan dalam memilih bahan makanan yang rendah purin, serta pengingat untuk menghindari makanan berisiko. Lansia cenderung lebih patuh dalam menjaga diet, minum obat, dan melakukan pemeriksaan kesehatan ketika ada anggota keluarga yang aktif mendampingi dan memotivasi. Keluarga berperan sebagai pengawas dalam perilaku kesehatan lansia. Kehadiran keluarga turut membantu mengontrol kebiasaan makan, mencegah konsumsi makanan berbahaya, dan mengarahkan lansia untuk menerapkan gaya hidup yang lebih sehat. Lansia tanpa dukungan keluarga cenderung lebih bebas namun kurang terarah.

Dukungan positif dari keluarga akan memberikan dorongan bagi penderita untuk mematuhi diet asam urat dengan konsisten. Hal ini akan sangat membantu dalam mengurangi beban yang dirasakan oleh penderita terkait penyakit dan proses pengobatan yang harus dijalani. Menurut Nurhidayati (2024), dukungan sosial menjadi peran yang semakin penting dalam membantu individu melewati masa-masa sulit dengan lebih cepat. Oleh karena itu, penting bagi keluarga untuk memberikan dukungan yang positif dan tidak mempersempit penderita asam urat. Dukungan keluarga dapat berupa memberikan perhatian, motivasi, serta membantu penderita untuk tetap konsisten menjalani perawatan yang diperlukan. Selain itu, keluarga juga dapat membantu dalam mengontrol pola makan penderita agar sesuai dengan diet asam urat yang dianjurkan.

Temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Bimrew (2022), yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan diet rendah purin pada penderita gout arthritis. Sejalan dengan temuan penelitian Rondonuwu et al., (2021) menemukan bahwa juga ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kepatuhan mengikuti diet rendah purin. Dapat ditarik kesimpulan bahwa pasien yang mendapat dukungan kuat dari keluarga dalam menjalani diet rendah purin cenderung memiliki kepatuhan yang lebih baik. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Widodo pada tahun 2020, ditemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan kepatuhan diet asam urat pada lansia. Penelitian ini menyimpulkan bahwa keluarga yang memberikan perhatian lebih kepada pasien dengan asam urat tinggi cenderung dapat

membantu menjaga pola makan berdasarkan diet yang direkomendasikan oleh dokter dan tim gizi, dengan mempertimbangkan kondisi pasien.

SIMPULAN

Kadar asam urat pada lansia sebagian besar adalah kadar asam urat tinggi. Pola makan pada lansia penderita asam urat sebagian besar adalah baik. Dukungan keluarga pada lansia sebagian besar adalah mendukung. Terdapat hubungan antara pola makan dan dukungan keluarga dengan kadar asam urat pada lansia di desa Kotapulu Kecamatan Dolo Kabupaten Sigi. Pemerintah desa sebaiknya rutin menyelenggarakan program penyuluhan tentang pola makan sehat dan pengelolaan asam urat bagi lansia, misalnya melalui posyandu lansia atau kegiatan komunitas

UCAPAN TERIMA KASIH

Kepada Ibu Sisilia Rammang, S.Kep., Ns, M. Kep, selaku pembimbing I, Bapak Nelky Suriawanto, S.Si., M.Si, selaku pembimbing II dan Bapak Ns. Suaib, S.Kep., M.Kes, selaku penguji utama yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini. Kepala Puskesmas Dolo, atas bantuan bantuan dan kerja samanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

REFERENSI

- Andi, F. and Yusnaeni, Y. (2021). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Asam Urat Pada Usia Dewasa (26-45 Tahun) Di Stikes Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10 (2), pp.110–115.
- Aprilia, S. and Mushawwir. (2022). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Asam Urat (Asam urat) di Wilayah Kerja Puskesmas Sabbangparu Kabupaten Wajo. *Prosiding Seminar Nasioal Biologi VI* , 2 (1), pp.372–381.
- Aspihan and Lutfa. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baiturrahman Banda Aceh. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4 (2), pp.11–22.
- Dharma P., I. K. (2021). *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Minum Obat Pada Lansia Hipertensi di Kelurahan Serangan Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Denpasar Selatan*. Skripsi, Denpasar : Intitut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Dinkes Prov. Sulteng. (2022). *Profil Kesehatan Dinas Provinsi Sulawesi Tengah* . Palu . [Online]. Available at: <https://sulteng.bps.go.id/id/publication/2023/07/31/6ab9534a086af6899f818430/profil-kesehatan-ibu-dan-anak-provinsi-sulawesi-tengah-2022.html> [Accessed 2 June 2025].
- Dungga, E. F. (2022). Pola Makan dan Hubungannya Terhadap Kadar Asam Urat. *Jambura Nursing Journal*, 4 (1), pp.7–15.
- Gemini and Sousa. (2021). Peran Keluarga bagi Orang Usia Lanjut. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora dan Kebudayaan*, 14 (2), pp.87–96.
- Herawati R., Sumiati and Kiki F. (2020). Hubungan antara Pola Makan dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Poli Lansia Puskesmas Malili. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 3 (2), pp.423–429.
- Hudha and Bagas. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia. *Klabat Journal of Nursing* 2, 3 (1), pp.71–82.
- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta . [Online]. Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/> [Accessed 2 June 2025].
- Kurniawan. (2021). Dukungan Sosial, Interaksi Keluarga, dan Kualitas Perkawinan pada Keluarga. *International Journal*, 3 (2), pp.171–179.
- Latifa. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Asam Urat Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Wonokromo Surabaya. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 4 (2), pp.125–132.
- Lombo, Sumandar, Romi H and Jeni S. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kualitas tidur Pada Lansia. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora dan Kebudayaan*, 14 (2), pp.86–96.

- Nafi'ah N. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan, Status Gizi Dan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Darah Pada Perempuan Lansia Awal (45 – 59 Tahun) Di Desa Kedungmutih Kabupaten Demak*. Skripsi, Jawa Tengah : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Natania, N. and Malinti, E. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Di Rw 13 Kampung Mokla, Kecamatan Parongpong. *Klabat Journal of Nursing*, 4 (2), pp.14–22.
- Nur F., Yulta K. and Iman H. (2022). Edukasi Kesehatan tentang Pencegahan Gout Arthritis di Desa Bangga Kabupaten Sigi. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2 (1), pp.32–35.
- Rizki A. (2021). *Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang 2021*. Skripsi, Palembang : Poltekkes Kemenkes RI.
- Sabrawi, G. A. (2022). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Rendah Purin Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Arut Selatan Kabupaten Kotawaringin Barat*. Skripsi, Pangkalan Bun : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun.
- Selvyanti. (2021). Kebiasaan Makan Makanan Tinggi Purin Dengan Kadar Asam Urat Di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan*, 7 (2), pp.22–33.
- Senocak. (2021). *Konsep Asam urat Arthritis*. Jakarta : Mediaction.
- Siska, A. T. D. (2024). Pengaruh Fungsi Keluarga, Dukungan Sosial, dan Beban Perawatan terhadap Ketahanan Keluarga yang tinggal bersama Lansia. *Jurnal Sosial Humaniora (JSH)*, 17 (1), pp.30–44.
- Sulistyoningsih, Hariyani. (2022). *Gizi Untuk Kesehatan lanjut usia*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Susanto A. (2021). *Asam Urat Deteksi, Pencegahan, Pengobatan*. 1st ed. Yogyakarta : Buku Pintar.
- WHO. (2020). *Asam Urat dan Penanganannya*. [Online]. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/asam-urat/> [Accessed 2 June 2025].
- Yuliana, A., Shaleha, R. R., Amin, S., Rahmiyani, I., Pebiansyah, A., Zain, D. N., Hidayat, T. and Alifiar, I. (2023). Sosialisasi Dan Edukasi Pengetahuan Konsumsi Makanan Serta Obat-Obatan Sebagai Faktor Asam Urat Pada Pasien Di Puskesmas Rancah Kabupaten Ciamis. *Abdimas Galuh*, 5 (2), p.1150.