



SINASIS 2 (2021)

Prosiding Seminar Nasional Sains



Analisis Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Di Kramat Jati, Jakarta Timur

Zakiah Fithah A'ini¹, Ardhi Dinullah Baihaqie²

¹ Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Indraprasta PGRI

² Fakultas Teknik dan Ilmu Komputer, Universitas Indraprasta PGRI

* E-mail: zaza.senyum@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Sejarah Artikel:</i> Diterima: 25 Mei 2021 Disetujui: 5 Juni 2021 Dipublikasikan: 30 Juni 2021</p> <p>Kata kunci: Pola konsumsi, Aktivitas Fisik, Asam Urat, Lansia</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kadar asam urat pada lanjut usia di Kramat Jati, Jakarta. Desain penelitian yang digunakan adalah <i>cross sectional study</i> dengan jumlah sampel sebanyak 10 orang yang dipilih secara <i>purposive sampling</i>. Subyek penelitian memiliki usia ≥ 60 tahun, memiliki pendengaran yang baik dan dapat diwawancarai. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari hingga April 2021. Hasil penelitian menunjukkan kadar asam urat subyek 68,3% tergolong tinggi dan 31,7% tergolong normal. Sebagian besar subyek (61,7%) memiliki aktivitas ringan dan 35 % subyek memiliki pola konsumsi cukup. Berdasarkan analisis deskriptif terdapat hubungan antara pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan kadar asam urat.</p>

PENDAHULUAN

Peningkatan kualitas sumber daya manusia erat kaitannya dengan pangan dan gizi, karena ini merupakan tujuan pembangunan kesehatan yang mencakup peningkatan derajat kesehatan dan kesejahteraan rakyat. Indikator yang sering digunakan untuk menilai kesehatan masyarakat pada umumnya adalah angka kesakitan, kematian penduduk, dan usia harapan hidup. Usia harapan hidup penduduk Indonesia berdasarkan proyeksi penduduk tahun 2000-2025 mengalami penurunan dari tahun ke tahun, ditambah dengan adanya status pandemi.

Penurunan usia harapan hidup menunjukkan bahwa kualitas kesehatan di Indonesia memburuk. Pada tahun 2012 angka kesakitan mencapai 26,93% (Akram, 2012) dan meningkat tajam pada pertengahan tahun 2020. Jika kesakitan karena Covid-19 dikecualikan, maka penyumbang terbesar angka kesakitan pada golongan lansia adalah *gout*. Penyakit *gout* merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan meningkatnya kadar asam urat (*hiperurisemia*). Kadar asam urat seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya pola konsumsi yang terlalu banyak mengandung protein tinggi dan aktivitas fisik yang memicu penghambatan metabolik tubuh (Adieni, 2008).

Pola konsumsi dilihat dari frekuensi makanan dalam sehari, jumlah makanan yang dikonsumsi, pemilihan jenis makanan, dan asupan cairan. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, dapat ditentukan apakah pola makan seseorang sudah termasuk bergizi, berimbang, dan beragam. Pola konsumsi yang baik juga akan menentukan status gizi seseorang. Selain itu, aktivitas fisik merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang agar tubuhnya tetap menjadi sehat dan bugar. Olahraga menjadi hal penting untuk menghambat terjadinya berbagai penyakit yang disebabkan bertambahnya usia. Aktivitas fisik pun menjadi penentu status gizi seseorang. Berdasarkan status gizi seseorang, dapat diketahui pula kadar asam urat dalam tubuh (Almatsier, Arisman, 2004).

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul hubungan pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada lanjut usia di Kramat Jati, Jakarta Timur. Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada lansia di Kramat Jati, Jakarta Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan selama bulan Februari hingga April 2021 di Kramat Jati, Jakarta Timur. Pemilihan subyek penelitian dilakukan secara *purposive sampling*, dengan syarat pemilihan adalah usia ≥ 60 tahun, memiliki pendengaran yang baik, dan dapat diwawancarai, maka didapatkan 10 orang sebagai subyek penelitian.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *cross sectional study*. Adapun jenis data yang didapatkan adalah data primer yang terdiri dari karakteristik subyek penelitian (usia, pengetahuan gizi, pekerjaan, dan tingkat pendidikan), pola konsumsi pangan (*Food Frequencies Questionnaires* semi kuantitatif), aktivitas fisik (*recall 1x24 jam*) dan kadar asam urat. Teknik pengumpulan data karakteristik subyek, pola konsumsi, dan aktivitas fisik dilakukan dengan wawancara menggunakan draft tersusun yang telah divalidasi oleh ahli dan melihat acuan *Physical Activity Ratio* (PAR) seperti yang diungkapkan Hubert (2013) dengan nilai PAR pada tabel 1. Sedangkan data kadar asam urat dilakukan dengan metode *Point of Care Test* (POCT) menggunakan alat pemeriksaan sederhana *Easy Touch GCU (Glucose, Cholesterol, Uric Acid)*, terlampir pada tabel 2. Pengolahan dan analisis data secara deskriptif kualitatif.

Tabel 1. *Physical Activity Ratio* (PAR) Aktivitas Fisik

Aktivitas	PAR (Satuan Waktu)
Tidur	1.0
Berkendaraan dalam bus/ mobil	1.2
Aktivitas santai	1.4
Makan	1.5
Duduk	1.5
Mengendarai motor/ mobil	2.0
Memasak	2.1
Membawa barang ringan	2.2
Mandi dan berpakaian	2.3
Menyapu/ mencuci baju dan piring tanpa mesin	2.3
Mengerjakan pekerjaan rumah	2.8
Berjalan	3.2
Berkebun	4.1
Olahraga ringan	4.2
Kegiatan yang dilakukan dengan duduk	1.5
Kegiatan ringan	1.4

Sumber: FAO/ WHO/ UNU. Human Energy Requirements. WHO Technical Reports Series, No. 724. Geneva: World Health Organization; 2001.3.

Tabel 2. Variabel, Jenis, Dan Pengumpulan Data

Variabel Data	Jenis Data	Cara Pengumpulan Data
Karakteristik Subyek:	Primer	Wawancara
1. Usia		
2. Pengetahuan Gizi		
3. Pekerjaan		
4. Tingkat Pendidikan		
Pola Konsumsi:	Primer	FFQ semi kuantitatif
1. Frekuensi		
2. Jenis		
3. Tingkat kecukupan zat gizi		

Aktivitas Fisik (PAR)	Primer	<i>Recall</i> 1x24 jam
Kadar Asam Urat	Primer	POCT

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subyek dalam penelitian ini meliputi usia, pengetahuan gizi, pekerjaan, dan tingkat pendidikan yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Karakteristik Subyek

Karakteristik Subyek	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia:		
60-63	6	60
64-67	3	30
68-71	1	10
Total	10	100
Pengetahuan Gizi:		
Kurang	2	20
Cukup	5	50
Baik	3	30
Total	10	100
Pekerjaan:		
Wiraswasta	2	20
PNS	1	10
Tidak Bekerja	7	70
Total	10	100
Tingkat Pendidikan:		
SD	4	40
SMP	1	10
SMA	4	40
S1	1	10
Total	10	100

Berdasarkan tabel 3, didapatkan bahwa 60% berada pada rentang usia 60-63 tahun, sehingga dapat disimpulkan bahwa subyek penelitian didominasi oleh orang-orang yang baru saja memasuki usia lanjut (*elderly*). Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan mengenai makanan beserta zat gizi yang terkandung di dalamnya, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit, dan cara mengolah makanan yang baik sehingga zat gizi dalam makanan tidak hilang (Nursilmi, 2013). Berdasarkan pengelompokan yang diprakarsai oleh Khomsan (2000), tingkat pengetahuan seseorang terbagi menjadi tiga kategori, yaitu: tingkat pengetahuan baik dengan skor di atas 80, tingkat pengetahuan sedang dengan skor 60-80, dan tingkat pengetahuan rendah dengan skor kurang dari 60. Tingkat pengetahuan yang dimiliki subyek penelitian rata-rata cukup, dengan skor 60-80 sebanyak 5 orang (50%). Subyek penelitian lebih banyak tidak bekerja yaitu 70%. Tingkat Pendidikan dari subyek penelitian berada pada jenjang SD hingga S1, seperti tercantum pada tabel 3.

Pola konsumsi pangan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran jenis, frekuensi, dan jumlah bahan pangan yang dimakan setiap hari oleh individu (Santoso, 2014). Pada penelitian ini, frekuensi makan atau kebiasaan makan merupakan cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih dan mengkonsumsi pangan sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya, serta ekonomi. Kebiasaan makan yang baik adalah makan sebanyak dua atau tiga kali setiap hari dengan makanan lengkap (Santoso, 2014). Pada penelitian ini, rata-rata frekuensi makan yang dilakukan oleh subyek penelitian adalah sebanyak 3 kali sehari (85%) dan 2 kali sehari (15%), seperti tercantum pada tabel 4.

Tabel 4. Sebaran Subyek Berdasarkan Frekuensi Makan

Frekuensi Makan	Kadar Asam Urat					
	Normal		Tinggi		Total	
	N	%	N	%	N	%
2x sehari	2	66.7	2	28.6	4	40
3x sehari	1	33.3	5	71.4	6	60
Total	3	100	7	100	10	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis pangan yang sering dikonsumsi adalah nasi sebagai sumber karbohidrat, telur ayam, ayam, tahu, dan tempe sebagai sumber protein, serta sayur asam dan sop sebagai asupan vitamin dan mineral dengan kategori tercukupi. Namun, dari jumlah tersebut, lebih banyak yang termasuk ke dalam kategori penyebab asam urat.

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan Kesehatan fisik dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik merupakan bagian dari aktivitas produktif bagi lansia karena mengarah pada aktivitas lansia yang dilakukan menghasilkan nilai positif (Fajrina, 2011). Pada penelitian ini, aktivitas fisik diukur dengan nilai PAR, sehingga didapatkan data sebagai berikut ini.

Tabel 5. Aktivitas Fisik Dan Kadar Asam Urat Subyek

Aktivitas Fisik	Kadar Asam Urat					
	Normal		Tinggi		Total	
	N	%	N	%	N	%
Ringan	1	33.3	1	14.3	2	20
Sedang	2	66.7	5	71.4	7	70
Tinggi	0	0	1	14.3	1	10
Total	3	100	7	100	10	100

Berdasarkan data di atas, jelas terlihat bahwa rata-rata subyek penelitian dengan kadar asam urat tinggi memiliki aktivitas fisik sedang, yaitu 71.4% . Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nursilmi (2013) bahwa rendahnya aktivitas fisik pada lansia menyebabkan penurunan fungsi metabolik tubuh, sehingga menyebabkan kadar asam urat tinggi. Hal tersebut juga didukung oleh pertambahan usia sehingga kekuatan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik semakin berkurang. Olah raga baik bagi Kesehatan lanjut usia, tidak bergerak sama sekali mempercepat penurunan fisik. Pada lanjut usia, olah raga penting untuk menghambat terjadinya berbagai penyakit yang disebabkan bertambahnya usia (Wirakusumah, 2000). Selain itu, senam kebugaran yang dilakukan 3 kali dalam seminggu dengan durasi 20-30 menit, mampu menurunkan kadar asam urat pada lansia sebesar 1,56 mg/dl.

PENUTUP

Hasil penelitian menyatakan bahwa kadar asam urat berkaitan erat dengan pola konsumsi dan aktivitas fisik. Semakin banyak pola konsumsi protein dan rendahnya aktivitas fisik, mampu meningkatkan kadar asam urat pada lansia. Dengan demikian, diharapkan untuk penelitian selanjutnya adalah rancangan menu lengkap untuk lansia sehingga terhindar dari peningkatan asam urat dan rancangan aktivitas fisik yang dapat dilaksanakan oleh lansia sehingga membantu fungsi tubuh menjadi sehat bugar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para lansia yang berada di Kramat Jati, Jakarta Timur. Semoga hasil penelitian dapat menurunkan angka kesakitan kadar asam urat pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adieni H. 2008. Asupan Karbohidrat, Lemak, Protein Sumber Purin, Dan Kadar Asam Urat Pada Vegetarian. *Artikel Penelitian*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Akram M., Asif HM., Usmanhani K, Akhtar N., Jabeen Q., Madni A. 2012. *Obesity and the Risk of Hyperuricemia in Gadap Town, Karachi*. African Journal of Biotechnology. 2012: 996-1008.
- Almatsier S. 2014. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman. 2014. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- FAO/ WHO/ UNU. Human Energy Requirements. WHO Technical Reports Series, No. 724. Geneva: World Health Organization; 2001.3.
- Fajrina E. 2011. Analisis Pola Konsumsi dan Pola Aktivitas Pada Lansia Wanita Peserta Pemberdayaan Lansia di Bogor. Jakarta.
- Hubert IT, Herlian ISW, dan Hedison P. 2013. Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) Terhadap Kadar Asam Urat Penderita Hipertensi, J e-Biomedik (eBM). Volume 1, Nomor 1 hlmn. 312-318.
- Khomsan, A. 2000. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor.
- Nursilmi. 2013. Hubungan Pola Konsumsi, Status Gizi, dan Aktivitas Fisik Lansia Wanita di Posbindu SInarsari. Bogor.
- Santoso. 2014. Kesehatan dan Gizi Cetakan II. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wirakusumah E.S. 2000. Tetap Bugar di Usia Lanjut. Jakarta: Trubus Agriwijaya.