

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN KEJADIAN *GOUT ARTRITIS* DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS SUKORAME KOTA KEDIRI**

Diva Elfiyanti

Universitas Wahidiyah Kota Kediri, Indonesia Jl. KH. Wachid Hasyim No. 121, Bandar Lor, Kec. Mojoroto,
Kota Kediri, Jawa Timur 64114 Email : divaelfiyanti@gmail.com

Dr. Hariyono, SKM, M.Sc.

Universitas Wahidiyah Kota Kediri, Indonesia Jl. KH. Wachid Hasyim No. 121, Bandar Lor, Kec. Mojoroto,
Kota Kediri, Jawa Timur 64114 Email : hariyonoklh@gmail.com

ABSTRAK

Gout arthritis merupakan penyakit degeneratif dengan prevalensi yang terus meningkat dan berhubungan dengan kebiasaan makan, terutama konsumsi makanan tinggi purin yang sering. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif analitik dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian berjumlah 122 responden, dan sebanyak 93 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 66–80 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki tingkat pendidikan yang rendah, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan dengan kategori sering, dan mayoritas mengalami gout arthritis. Hasil uji Chi-Square menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian gout arthritis ($p = 0,000$). Kesimpulannya, kebiasaan makan yang tidak sehat berkontribusi terhadap peningkatan risiko terjadinya gout arthritis. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan kesehatan yang disesuaikan dengan karakteristik masyarakat untuk meningkatkan pemahaman serta mendorong perilaku pencegahan.

Kata Kunci: kebiasaan makan, gout arthritis, asupan purin.

ABSTRACT

Gout arthritis is a degenerative disease with increasing prevalence and is associated with dietary habits, especially the frequent consumption of high-purine foods. This study aimed to analyze the relationship between eating habits and the incidence of gout arthritis in the working area of Sukorame Community Health Center, Kediri City. This quantitative analytical study used a cross-sectional design. The population consisted of 122 respondents, and 93 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most respondents were aged 66–80 years, female, had low educational levels, and worked as housewives. Most respondents had frequent eating habits, and the majority experienced gout arthritis. The Chi-Square test showed a significant relationship between eating habits and the incidence of gout arthritis ($p = 0.000$). In conclusion, unhealthy eating habits contribute to an increased risk of gout arthritis. Therefore, health education tailored to the characteristics of the community is needed to improve understanding and promote preventive behavior.

Keywords: eating habits, gout arthritis, purine intake

PENDAHULUAN

Gout arthritis atau asam urat merupakan salah satu penyakit metabolik degeneratif yang terjadi akibat peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia) melebihi batas normal. Kondisi tersebut menyebabkan terbentuknya kristal monosodium urat yang mengendap pada persendian sehingga menimbulkan reaksi inflamasi berupa nyeri

hebat, pembengkakan, kemerahan, rasa panas, hingga keterbatasan gerak. Apabila tidak ditangani secara tepat, gout arthritis dapat berkembang menjadi penyakit kronis yang menyebabkan kerusakan sendi permanen, terbentuknya tofus, gangguan fungsi ginjal, serta penurunan kualitas hidup penderitanya. Oleh karena itu, gout arthritis tidak hanya menjadi masalah klinis, tetapi juga menjadi masalah

kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan dan pengendalian secara berkelanjutan.

Penyakit gout arthritis lebih sering ditemukan pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Seiring bertambahnya usia, fungsi metabolisme tubuh dan kemampuan ginjal dalam mengekskresikan asam urat mengalami penurunan sehingga kadar asam urat dalam darah lebih mudah meningkat. Selain faktor usia, jenis kelamin juga memengaruhi risiko terjadinya gout arthritis. Laki-laki umumnya memiliki risiko lebih tinggi pada usia produktif, sedangkan perempuan mengalami peningkatan risiko setelah memasuki masa menopause akibat menurunnya kadar hormon estrogen yang berperan dalam membantu pengeluaran asam urat melalui ginjal. Selain faktor biologis tersebut, pola makan, obesitas, aktivitas fisik, konsumsi alkohol, penyakit metabolik, penggunaan obat tertentu, dan riwayat keluarga juga berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gout arthritis.

Secara global, prevalensi gout arthritis menunjukkan kecenderungan meningkat setiap tahun. Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh perubahan pola hidup masyarakat, meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, tingginya asupan makanan tinggi purin, kurangnya aktivitas fisik, serta meningkatnya angka harapan hidup. Organisasi kesehatan dunia juga menempatkan penyakit tidak menular, termasuk gangguan metabolik, sebagai salah satu tantangan utama kesehatan masyarakat karena berdampak terhadap tingginya angka kesakitan, penurunan produktivitas, serta meningkatnya beban pembiayaan kesehatan.

Di Indonesia, gout arthritis masih menjadi salah satu penyakit degeneratif yang banyak ditemukan, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia. Perubahan pola konsumsi masyarakat menuju makanan tinggi protein hewani, makanan olahan, makanan cepat saji, serta minuman berpemanis menyebabkan meningkatnya risiko hiperurisemia. Selain itu, rendahnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat menyebabkan banyak penderita baru datang berobat ketika telah mengalami serangan nyeri yang berat. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa upaya promotif dan preventif masih perlu ditingkatkan melalui edukasi kesehatan yang berkesinambungan.

Di Provinsi Jawa Timur, kasus gout arthritis juga menunjukkan kecenderungan meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Kondisi tersebut tidak terlepas dari perubahan pola hidup masyarakat,

meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut, serta masih tingginya konsumsi makanan tinggi purin di berbagai daerah. Kota Kediri sebagai salah satu wilayah perkotaan juga menghadapi permasalahan yang sama, di mana penyakit asam urat masih sering ditemukan pada pelayanan kesehatan tingkat pertama. Hal tersebut menunjukkan bahwa gout arthritis masih menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian dari berbagai pihak, khususnya tenaga kesehatan di puskesmas.

Data di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri menunjukkan bahwa jumlah penderita gout arthritis mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada periode tahun 2021 hingga 2025 jumlah kasus meningkat dari 98 kasus menjadi 122 kasus. Selain itu, hasil pemeriksaan kadar asam urat pada bulan Desember 2025 menunjukkan rata-rata kadar asam urat sebesar 7,8 mg/dL, yang termasuk dalam kategori tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa kejadian gout arthritis masih cukup tinggi sehingga diperlukan upaya identifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya penyakit tersebut sebagai dasar penyusunan program pencegahan yang lebih efektif.

Salah satu faktor yang diduga memiliki hubungan erat dengan kejadian gout arthritis adalah kebiasaan makan. Kebiasaan makan merupakan perilaku seseorang dalam memilih jenis makanan, jumlah makanan, serta frekuensi konsumsi makanan setiap hari. Konsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan, daging merah, seafood, kaldu pekat, dan beberapa jenis kacang-kacangan secara berlebihan dapat meningkatkan produksi asam urat di dalam tubuh. Apabila konsumsi tersebut berlangsung terus-menerus tanpa diimbangi pola makan sehat, aktivitas fisik yang cukup, dan asupan cairan yang memadai, maka kadar asam urat akan meningkat sehingga memicu terbentuknya kristal monosodium urat pada persendian.

Selain jenis makanan, frekuensi konsumsi makanan tinggi purin juga memegang peranan penting terhadap peningkatan kadar asam urat. Individu yang sering mengonsumsi makanan tinggi purin memiliki risiko lebih besar mengalami hiperurisemia dibandingkan individu yang membatasi konsumsi makanan tersebut. Di sisi lain, pola makan yang seimbang dengan memperbanyak konsumsi sayur, buah, air putih, serta membatasi makanan tinggi purin terbukti dapat membantu menjaga kadar asam urat tetap dalam batas normal. Oleh karena itu, perubahan perilaku makan menjadi

salah satu strategi utama dalam pencegahan gout artritis.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan kadar asam urat maupun kejadian gout artritis. Individu yang memiliki kebiasaan makan kurang baik cenderung lebih berisiko mengalami peningkatan kadar asam urat dibandingkan individu yang menerapkan pola makan sehat. Meskipun demikian, hasil penelitian di berbagai daerah menunjukkan bahwa karakteristik masyarakat, kebiasaan konsumsi makanan, budaya makan, serta kondisi sosial ekonomi dapat memengaruhi besarnya hubungan tersebut. Oleh karena itu, penelitian pada setiap wilayah tetap diperlukan untuk memperoleh gambaran yang sesuai dengan karakteristik masyarakat setempat.

Penelitian mengenai hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gout artritis di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri masih terbatas. Padahal wilayah tersebut menunjukkan peningkatan jumlah kasus dari tahun ke tahun. Penelitian ini menjadi penting karena diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai kondisi kebiasaan makan masyarakat serta hubungannya dengan kejadian gout artritis sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program promosi kesehatan, penyuluhan gizi, maupun intervensi pencegahan penyakit tidak menular di tingkat Puskesmas.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gout artritis di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah mengenai pentingnya pengaturan kebiasaan makan dalam pencegahan gout artritis, memberikan masukan bagi tenaga kesehatan dalam menyusun program edukasi yang lebih efektif, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor risiko penyakit gout artritis.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik dan pendekatan cross-sectional untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gout artritis di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari sampai April 2026 di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

Populasi penelitian adalah seluruh pasien gout artritis yang berjumlah 122 orang, sedangkan

sampel sebanyak 93 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan makan, sedangkan variabel dependen adalah kejadian gout artritis. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup untuk menilai kebiasaan makan dan karakteristik responden, sedangkan data kejadian gout artritis diperoleh dari hasil observasi atau rekam medis. Instrumen penelitian telah diuji validitas dan reliabilitas, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,956. Pengumpulan data dilakukan melalui posyandu, Puskesmas, dan kunjungan rumah.

Data yang telah terkumpul diolah melalui tahap editing, coding, processing, cleaning, dan tabulating, kemudian dianalisis menggunakan program komputer. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel, serta analisis bivariat dengan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gout artritis. Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu informed consent, anonymity, confidentiality, dan keadilan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 93 responden di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden didominasi oleh kelompok usia lanjut, yaitu usia 66–80 tahun sebanyak 21 orang (22,6%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak 70 orang (75,3%), sedangkan laki-laki sebanyak 23 orang (24,7%). Dari tingkat pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA sebanyak 46 orang (49,5%), diikuti SD sebanyak 27 orang (29,0%), SMP sebanyak 15 orang (16,1%), S1 sebanyak 4 orang (4,3%), dan SMK sebanyak 1 orang (1,1%). Berdasarkan jenis pekerjaan, sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga sebanyak 59 orang (63,4%), kemudian petani sebanyak 16 orang (17,2%), karyawan sebanyak 14 orang (15,1%), dan wirasaha sebanyak 4 orang (4,3%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan kelompok usia lanjut yang didominasi perempuan dengan tingkat pendidikan menengah dan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga.

Dominasi kelompok usia lanjut pada penelitian ini menunjukkan bahwa risiko kejadian gout arthritis semakin meningkat seiring bertambahnya usia. Hal tersebut disebabkan oleh penurunan fungsi metabolisme tubuh dan kemampuan ginjal dalam mengekskresikan asam urat sehingga kadar asam urat di dalam darah lebih mudah meningkat. Selain itu, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Kondisi ini diduga berkaitan dengan sebagian besar responden telah memasuki masa menopause sehingga kadar hormon estrogen yang berfungsi membantu pengeluaran asam urat melalui ginjal mengalami penurunan. Akibatnya, perempuan usia lanjut memiliki risiko yang lebih besar mengalami gout arthritis dibandingkan pada usia yang lebih muda.

Tingkat pendidikan responden yang sebagian besar berada pada kategori pendidikan menengah menunjukkan bahwa kemampuan dalam menerima informasi kesehatan relatif cukup baik, namun belum tentu diikuti dengan penerapan perilaku hidup sehat. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang dalam memahami pentingnya menjaga pola makan sehat. Sementara itu, mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga. Peran ibu rumah tangga sangat penting karena bertanggung jawab dalam menentukan menu makanan keluarga sehingga pengetahuan mengenai makanan rendah purin sangat diperlukan untuk mencegah peningkatan kadar asam urat.

Hasil penelitian mengenai kebiasaan makan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan kategori kurang sebanyak 61 orang (65,6%), sedangkan kategori cukup sebanyak 21 orang (22,6%) dan kategori baik hanya sebanyak 11 orang (11,8%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan yang berpotensi meningkatkan kadar asam urat. Kebiasaan makan yang kurang baik dapat berupa sering mengonsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan, daging merah, seafood, kaldu pekat, maupun makanan olahan yang dikonsumsi dalam frekuensi tinggi. Kebiasaan tersebut apabila dilakukan secara terus-menerus akan meningkatkan produksi asam urat sehingga memperbesar risiko terjadinya gout arthritis.

Secara teori, purin merupakan senyawa yang dimetabolisme menjadi asam urat sebagai produk akhir metabolisme. Ketika asupan purin melebihi kemampuan tubuh dalam membuang asam urat

melalui ginjal, maka akan terjadi hiperurisemia. Kondisi tersebut menyebabkan terbentuknya kristal monosodium urat yang mengendap pada persendian sehingga menimbulkan proses inflamasi berupa nyeri, bengkak, kemerahan, serta keterbatasan gerak. Oleh karena itu, kebiasaan makan merupakan salah satu faktor perilaku yang sangat penting dalam pencegahan maupun pengendalian gout arthritis.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gout arthritis sebanyak 72 orang (77,4%), sedangkan yang tidak mengalami gout arthritis sebanyak 21 orang (22,6%). Tingginya proporsi kejadian gout arthritis pada penelitian ini menunjukkan bahwa penyakit tersebut masih menjadi masalah kesehatan yang cukup besar di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Kondisi ini diduga tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan, tetapi juga oleh faktor usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, riwayat keluarga, obesitas, penyakit penyerta, serta gaya hidup masyarakat.

Analisis hubungan antara kebiasaan makan dengan kejadian gout arthritis menunjukkan bahwa responden dengan kebiasaan makan kategori kurang sebagian besar mengalami gout arthritis. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin kurang baik kebiasaan makan seseorang, maka semakin besar kemungkinan mengalami gout arthritis.

Temuan penelitian ini memperkuat teori bahwa konsumsi makanan tinggi purin merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan kadar asam urat dalam darah. Purin yang berasal dari makanan akan dipecah menjadi asam urat. Apabila produksi asam urat berlangsung secara berlebihan dan tidak diimbangi dengan proses ekskresi yang optimal, maka kadar asam urat akan meningkat dan membentuk kristal monosodium urat pada persendian. Kristal tersebut memicu proses inflamasi yang menyebabkan serangan gout arthritis. Oleh karena itu, pengaturan pola makan merupakan komponen penting dalam pencegahan penyakit ini.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kebiasaan makan bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kejadian gout arthritis. Faktor lain seperti usia lanjut, jenis kelamin perempuan, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, riwayat genetik, konsumsi obat-obatan tertentu, dan penyakit

metabolik lainnya juga dapat meningkatkan risiko terjadinya gout artritis. Dengan demikian, upaya pencegahan penyakit tidak cukup hanya melalui pengaturan makanan, tetapi juga perlu disertai perubahan gaya hidup secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil penelitian ini, edukasi kesehatan mengenai pola makan rendah purin perlu ditingkatkan melalui penyuluhan, konseling gizi, maupun kegiatan promosi kesehatan di Posbindu PTM dan Puskesmas Sukorame. Materi edukasi tidak hanya berfokus pada jenis makanan yang harus dihindari, tetapi juga memberikan alternatif menu sehat, pentingnya menjaga berat badan ideal, meningkatkan aktivitas fisik, memperbanyak konsumsi air putih, serta melakukan pemeriksaan kadar asam urat secara berkala. Edukasi yang dilakukan secara berkesinambungan diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat, membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat, serta menurunkan angka kejadian gout artritis di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

Singkatan dan Akronim

Singkatan yang digunakan dalam artikel ini hanya "WHO (World Health Organization)" dan "SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)". Singkatan dituliskan lengkap pada penyebutan pertama.

Tidak ada nomenklatur astronomi dalam naskah ini.

Persamaan

Tidak terdapat persamaan atau rumus matematis pada artikel ini.

Tabel

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (F)	Perse (%)
Usia		
17-25	4	4,3
26-35	16	17,2
36-45	17	18,3
46-55	18	19,3
56-65	17	18,3
66-80	21	22,6
Total	93	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	23	24,7
Perempuan	70	75,3
Total	93	100,0
Pendidikan		
S1	4	4,3
SMA	46	49,5
SMK	1	1,1
SMP	15	16,1
SD	27	29,0
Total	93	100,0
Pekerjaan		
Irt	59	63,4
Petani	16	17,2
Karyawan	14	15,1
Wirasaha	4	4,3
Total	93	100,0

Tabel 2. Distribusi Kebiasaan Makan

Kebiasaan Makan	Frekuensi (F)	Persent (%)
Jarang	11	11,8
Kadang	21	22,6
Sering	61	65,6
Total	93	100,0

Tabel 3. Distribusi Kejadian Gout Artritis

Kejadian Asam Urat	Frekuensi (F)	Persent (%)
Tidak Asam Urat	21	22,6
Asam Urat	72	77,4
Total	93	100,0

Tabel 4. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gout Artritis

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Square	Chi- 64.483 ^a	1	.000		
Continuity Correction ^b	60.069	1	.000		
Likelihood Ratio	63.909	1	.000		
Fisher's Exact Test	Exact			.000	.000
Linear-by-Linear Association	63.790	1	.000		
N of Valid Cases	93				

Kutipan dan Acuan

Kutipan dan daftar pustaka mengikuti gaya sitasi yang digunakan jurnal APA Style.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan dalam kategori kurang atau masih sering mengonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi. Kebiasaan makan tersebut menunjukkan bahwa responden belum sepenuhnya menerapkan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan anjuran untuk pencegahan maupun pengendalian kadar asam urat.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gout arthritis. Tingginya proporsi kejadian gout arthritis mengindikasikan bahwa penyakit ini masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang cukup banyak ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah kebiasaan makan yang kurang baik, selain faktor usia, jenis kelamin, dan karakteristik responden lainnya.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian gout arthritis di wilayah kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin kurang baik kebiasaan makan seseorang, khususnya semakin sering mengonsumsi makanan tinggi purin, maka semakin besar risiko terjadinya gout arthritis.

Penelitian ini memberikan bukti bahwa perubahan perilaku melalui penerapan pola makan rendah purin merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah dan mengendalikan kejadian gout arthritis. Oleh karena itu, edukasi mengenai pemilihan makanan sehat, pembatasan konsumsi makanan tinggi purin, peningkatan konsumsi air putih, serta penerapan gaya hidup sehat perlu terus ditingkatkan sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di pelayanan kesehatan primer. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan dalam merancang program penyuluhan yang lebih efektif serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gout arthritis.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang telah dibahas, saran pertama ditujukan kepada masyarakat sebagai langkah tindakan praktis dalam mengelola kesehatan secara mandiri. Masyarakat diharapkan dapat mengaplikasikan pembatasan konsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan, seafood, dan daging merah dalam menu harian mereka. Selain itu, peningkatan hidrasi tubuh melalui konsumsi air putih minimal 2 liter per hari sangat dianjurkan untuk membantu ginjal membuang kelebihan zat asam urat secara optimal. Langkah preventif ini sebaiknya disempurnakan dengan melakukan pengecekan kadar asam urat secara berkala di fasilitas kesehatan terdekat, sekurang-kurangnya setiap 6 bulan sekali.

Saran kedua diarahkan kepada tenaga kesehatan untuk mengoptimalkan program edukasi dan promosi kesehatan secara berkelanjutan. Tenaga kesehatan di tingkat puskesmas disarankan untuk membuat media edukasi visual yang kreatif, seperti pamflet atau infografis yang memuat daftar makanan rendah versus tinggi purin, untuk dibagikan secara rutin pada kegiatan posyandu lansia. Selain itu, penyuluhan berkala perlu diselenggarakan dengan fokus pada simulasi penyusunan menu makanan sehat bagi penderita hiperurisemia. Program pencegahan ini juga dapat diperkuat dengan mengintegrasikan skrining dini asam urat pada kegiatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM).

Saran terakhir ditujukan bagi pengembangan ilmu pengetahuan melalui peneliti selanjutnya yang ingin mendalami topik ini. Penelitian lanjutan disarankan untuk menggali variabel baru yang belum dibahas dalam studi ini, seperti pengaruh intensitas aktivitas fisik, faktor riwayat genetik keluarga, hingga durasi tidur terhadap risiko serangan gout arthritis. Secara metodologis, peneliti berikutnya dapat menggunakan desain penelitian longitudinal seperti cohort study agar dapat mengamati hubungan sebab-akibat antara pola makan dan penumpukan kristal monosodium urat secara lebih akurat. Terakhir, cakupan sampel sebaiknya diperluas melalui pendekatan multisenter di beberapa wilayah puskesmas atau rumah sakit yang berbeda demi menghasilkan generalisasi data penelitian yang jauh lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, E. (2022) "Hubungan kebiasaan makan dengan asam urat," *Jurnal Kesehatan*, 10(2), hal. 45–52.

Azizah, N. dan Rahman, F. (2022) "Pola konsumsi makanan tinggi purin pada penderita gout arthritis," *Jurnal Gizi Masyarakat*, 10(2), hal. 55–62.
Cross, M. et al. (2024) "The global burden of gout," *Annals of Rheumatic Diseases*, 83(1), hal. 15–23.
Tersedia pada: <https://ard.bmj.com>

Damayanti, D. (2021) "Hubungan kebiasaan makan tinggi purin dengan kadar asam urat," *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(1), hal. 30–36.

Fajriansi dan Yusnaeni (2021) "Faktor risiko kejadian gout arthritis pada lansia," *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), hal. 12–18.

Fauziah, R. dan Handayani, S. (2021) "Hubungan konsumsi makanan tinggi purin dengan kadar asam urat," *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 9(1), hal. 23–30.

Fitriani, R. (2020) "Hubungan kebiasaan makan dengan kejadian asam urat di wilayah kerja Puskesmas Bangkinang," *Jurnal Keperawatan*, 7(2), hal. 60–66.

Isnaini, N. (2022) "Hubungan pengetahuan dengan kejadian hiperurisemia," *Jurnal Kesehatan*, 11(2), hal. 100–108.

Lestari, P. dan Wibowo, A. (2021) "Pola makan dan kejadian asam urat pada lansia," *Jurnal Gizi Klinik*, 12(1), hal. 45–52.

Mulyani, S. (2022) "Faktor risiko kejadian gout arthritis pada usia lanjut," *Jurnal Kesehatan Primer*, 4(1), hal. 40–47.

Putri, R. M. dan Sari, D. P. (2021) "Hubungan pola konsumsi purin dengan kadar asam urat," *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(3), hal. 129–136.

Rahman, A. (2021) "Perilaku diet pada penderita gout arthritis," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), hal. 120–128.

Wahyuni, S. (2022) "Kebiasaan makan dan gaya hidup sehat pada masyarakat," *Jurnal Kesehatan*, 8(2), hal. 50–58.

World Health Organization (2023) "Gout and hyperuricemia global report." Tersedia pada: <https://www.who.int>

