

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN ARTRALGIA  
PADA PASIEN *GOUT* DI PUSKESMAS KALISAT  
KABUPATEN JEMBER**

*(The Correlation of Dietary Habit and Arthralgia on the Gout Patient in Puskesmas Kalisat Jember Regency)*

**Islamiah<sup>1)</sup>, Mohammad Ali Hamid<sup>2)</sup>, Ginanjar Sasmito Adi<sup>3)</sup>**

<sup>1)</sup>Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

<sup>2,3)</sup>Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata 49 Jember Telp : (0331) 332240 Fax: (0331) 337957

Email : [islamiah087@gmail.com](mailto:islamiah087@gmail.com)

Abstrak:

Penyakit *gout* adalah salah satu penyakit inflamasi sendi yang paling sering ditemukan, ditandai dengan penumpukan kristal monosodium urat didalam ataupun disekitar persendian. Penyakit *gout* terjadi jika timbunan kristal asam urat yang mengendap dalam persendian meningkat. Salah satu tanda pasien dengan *gout* adalah *arthralgia*. *Arthralgia* atau dikenal dengan istilah nyeri sendi, umumnya timbul pada bagian tubuh tertentu, yaitu sendi dan tempat bertemunya dua tulang atau lebih pada tubuh. Penimbunan kristal atau asam urat pada persendian diakibatkan oleh gaya hidup yang kurang sehat seperti pola makan kurang baik yaitu sering mengkonsumsi makanan tinggi purin. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan Pola Makan dengan Arthralgia pada Pasien *Gout* di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember. Desain penelitian ini menggunakan korelasi dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien yang mempunyai penyakit *gout* di posbindu Puskesmas Kalisat sebanyak 39 orang dan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Teknik pengambilan data peneliti menggunakan kuesioner. Berdasarkan uji statistik *Spearman rho* terdapat Hubungan Pola Makan dengan Arthralgia di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember ( $p=0,019$ ). Purin dimetabolisme dengan bantuan enzim *xanthine oxidase* menjadi asam urat, penumpukan asam urat didalam sendi akan menyebabkan nyeri sendi. Dari hasil penelitian diharapkan responden tetap menjaga pola makan yang seimbang sehingga kadar asam urat dalam darah tidak meningkat.

Kata Kunci: Pola makan, Arthralgia, *Gout*

Abstract

*Gout will occur because of the increased crystallization or uric acid in joints. Crystallization or uric acid in joints causes pain while performing movement. One sign of a patient with gout is arthralgia. Arthralgia or known as joint pain, generally arises in certain body parts, namely the joints and where two or more bones meet in the body. The accumulation of crystals or uric acid in the joints is caused by unhealthy lifestyles such as poor diet, which often consume foods high in purines. This research aims to identify the correlation of dietary habit and Arthralgia on the Gout patients in Puskesmas Kalisat Jember Regency. The design of this research was Cross Sectional. The population of the research was all 39 Gout patients in posbindu puskesmas Kalisat by using the total sampling method. The data collection method was using questionnaire. Based on the statistical test of Spearman Rho, there was a correlation of Dietary habit and Arthralgia in Puskesmas Kalisat Jember Regency ( $p=0,019$ ). Purines are metabolized with the help of the enzyme xanthine oxidase into gout, a buildup of uric acid in the joints will cause joint pain. From the result of the research, the respondents should keep the balanced dietary habit that the uric acid in the blood did not increase.*

*Keywords: Dietary habit, Arthralgia, Gout*



## PENDAHULUAN

*Gout* merupakan penyakit tidak menular yang angka kejadiannya masih tinggi di negara maju maupun berkembang. Penyakit *gout* terjadi jika timbunan kristal asam urat yang mengendap dalam persendian meningkat (Ardhiatma, dkk. 2017). Seseorang akan di katakan menderita asam urat jika kadar asam urat dalam darahnya di atas 7 mg/dl pada laki-laki dan di atas 6 mg/dl pada wanita (Ardhiatma, 2017). Asam urat merupakan hasil metabolisme akhir dari purin yaitu salah satu komponen asam nukleat yang terdapat dalam inti sel tubuh (Diantari & Candra, 2013).

Gejala yang biasa terjadi pada pasien *gout* adalah nyeri sendi yang mendadak. Salah satu tanda pasien dengan *gout* adalah *artralgia*. *Artralgia* atau dikenal dengan istilah nyeri sendi, umumnya timbul pada bagian tubuh tertentu, yaitu sendi dan tempat bertemunya dua tulang atau lebih pada tubuh. Nyeri sendi umumnya disebabkan oleh trauma atau cedera, infeksi, penyakit lain maupun kelainan degeneratif lainnya. Nyeri sendi adalah suatu peradangan sendi yang ditandai dengan pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri dan terjadinya gangguan gerak. Pada keadaan ini pasien sangat terganggu, apabila lebih dari satu sendi yang terserang (Kurniajati & Adyatma, 2015). Seseorang yang

mengalami peningkatan kadar asam urat dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu pola makan yang tidak terkontrol dan sering mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin (Songgigilan & Kundre, 2019). Pola makan dapat diartikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi pengaruh–pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial (Sayekti, 2017).

Diperkirakan prevalensi penyakit *gout* di Indonesia terjadi pada usia di bawah 34 tahun sebesar 32% dan di atas 34 tahun sebesar 68% (Songgigilan & Kundre, 2019). Berdasarkan hasil Kemenkes (2013) menunjukkan bahwa penyakit sendi di Indonesia yang di diagnosis tenaga kesehatan (nakes) sebesar 11.9% dan berdasarkan diagnosis dan gejala sebesar 24.7%. Kemenkes (2018) menunjukkan bahwa penyakit sendi di Indonesia mengalami penurunan yaitu 7.3% (Risksedas, 2018). Daerah Jawa Timur ditemukan prevalensi hiperurisemia sebesar 24,3% pada laki laki dan 11,7% pada perempuan. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tentang penderita *gout* di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember berjumlah 39 orang.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Menggunakan Uji korelasi *Spearman Rho* dengan ketentuan nilai  $\alpha = 0.05$  dan  $p \text{ value} \leq \alpha$ . Penelitian yang dilakukan pada tanggal 25 Agustus sampai dengan 2 Juli 2019 di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember. Sampel pada penelitian ini 39 responden.

## HASIL

Tabel 1.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember, Juli 2019.

Usia (Tahun)	Jumlah (orang)	Persentase (%)
30 - 51	22	56.4
52 - 72	17	43.6
Total	39	100,0

Sumber : Data Primer.

Berdasarkan data dari tabel 1.1 diatas menunjukkan hasil bahwa mayoritas usia responden berumur 30-51 tahun yaitu sebanyak 22 orang (56.4%).

Tabel 1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember, Juli 2019.

Jenis Kelamin	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Laki-laki	13	33.3
Perempuan	26	66.7
Total	39	100,0

Sumber : Data Primer.

Berdasarkan data dari tabel 1.2 diatas menunjukkan hasil bahwa jenis

Penentuan sampel menggunakan *non probability* sampling dengan teknik *Total Sampling*, dengan sampel yaitu pasien yang menderita penyakit *gout* di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember. Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner yang berisi 20 pertanyaan untuk variabel independen dan 10 pertanyaan untuk variabel dependen.

kelamin perempuan lebih banyak dengan jumlah 26 (66.7%).

Tabel 1.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember, Juli 2019.

Pendidikan	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
SD	3	7.7
SMP	6	15.4
SMA	23	59.0
Perguruan Tinggi	7	17.9
Total	39	100.0

Sumber : Data Primer.

Berdasarkan tabel 1.3 didapatkan bahwa tingkat pendidikan responden lebih banyak SMA sebanyak 23 (59.0%).

Tabel 1.4 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember, Juli 2019.

Pekerjaan	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Tidak bekerja/Pensiun	13	33.3
Pedagog/Petani/Buruh	22	56.4
PNS/TNI/Pol	4	10.3

ri		
Total	39	100,0

Sumber : Data Primer.

Berdasarkan data dari tabel 1.4 diatas menunjukkan hasil bahwa bahwa sebagian besar 22 (56.4%) responden dengan pekerjaan pedagang/petani/buruh.

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Pola Makan di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember, Juli 2019

Pola Makan	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Tinggi	7	17.9
Sedang	29	74.4
Rendah	3	7.7
Total	39	100,0

Sumber : Data Primer.

Berdasarkan tabel 1.5 responden yang dinyatakan pola makan tinggi purin berjumlah 7 (17.9%) sedangkan yang sedang berjumlah 29 (74.4%) dan pola makan rendah purin berjumlah 3 (7.7%).

Tabel 1.6 Distribusi Frekuensi Artralgia di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember, Juli 2019

Artralgia	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Berat	9	23.1
Sedang	30	76.9
Total	39	100,0

Sumber : Data Primer.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada responden yang berjumlah 39 yang terdapat pada tabel 1.5 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mempunyai pola makan sedang

Berdasarkan tabel 1.6 diatas didapatkan bahwa responden terbanyak dengan artralgia sedang yaitu berjumlah 30 (76.9%), responden dengan artralgia berat berjumlah 9 (23.1%).

Tabel 1.7 Hubungan Pola Makan dengan artralgia pada pasien *Gout* di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember, Juli 2019.

Variabel Independen	Variabel Dependen	P Value	Nilai r
Pola Makan	Artralgia	0,012	+0,397

Sumber : Data Primer.

Berdasarkan tabel 1.7 diatas dengan uji statistik menggunakan *spearman's rho* hasil dari *p value* = 0,012 dimana *p value* <  $\alpha$ . Nilai tersebut berarti  $0,012 < 0,05$  sehingga  $H_1$  diterima dengan koefisien korelasi  $r = +0,397$  yang berarti terdapat hubungan pola makan dengan artralgia pada pasien *gout* di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember. Arah korelasinya positif yang artinya semakin pola makan tinggi purin maka semakin meningkat artralgia pada pasien *gout*.

kandungan purinnya yakni berjumlah 29 (74.4%).

Menurut Utami (2003) perubahan pola makan dan gaya hidup merupakan pemicu utama terjadinya penyakit *gout*. Pola makan atau kebiasaan makan

merupakan sebuah informasi yang dapat memberikan gambaran mengenai jumlah, jenis, dan frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari oleh seseorang serta merupakan ciri khas untuk satu kelompok masyarakat tertentu (Supariasa dkk, 2002).

Berkaitan dengan jumlah responden yang sebagian besar memiliki pola makan yang sedang kandungan purinnya dikarenakan responden sendiri memiliki tingkat pendidikan SMA dimana responden sudah memiliki pendidikan yang cukup dan baik untuk menilai atau dapat lebih memahami dan memiliki pengetahuan yang baik.

Hasil penelitian Kamaluddin & Eva (2009), menyatakan bahwa tingkat pendidikan seseorang dapat mempengaruhi kepatuhan. Penderita yang memiliki pendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas juga memungkinkan pasien itu dapat mengontrol dirinya dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Hal ini sesuai dengan pendapat (Perry & Potter, 2005) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang tentang kesehatan. Peneliti berasumsi bahwa hal ini menyebabkan responden mengerti terhadap menu diet penyakit *gout*, sehingga pola makan responden lebih cenderung pada kategori sedang (74.4%).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada sampel penelitian

berjumlah 39 responden, seperti pada tabel 1.6 diatas menunjukkan hasil bahwa sebagian besar responden yang mengalami artralgia sedang berjumlah 30 orang (76.9%).

Nyeri adalah sensasi yang tidak menyenangkan dan sangat individual yang tidak dapat dibagi dengan orang lain. Nyeri dapat memenuhi pikiran seseorang, mengatur aktivitasnya dan mengubah kehidupan orang tersebut (Kozier & Erb, 2008). Nyeri sedang adalah nyeri yang timbul dengan intensitas yang sedang, pada nyeri sedang secara obyektif pasien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri dan dapat mengikuti perintah dengan baik (Dharmayana, 2009).

Hasil penelitian Wirahmadi (2013) tentang nyeri *gout* menunjukkan bahwa 10 responden (50.0%) mengalami nyeri sedang, dan 6 responden (30%) mengalami nyeri berat. Pada penelitian tersebut sebagian responden mengalami nyeri sedang disebabkan karena tingginya kadar asam urat dalam darah.

Nyeri *gout* dapat dipicu oleh beberapa faktor seperti konsumsi makanan tinggi purin, terkena suhu dingin, faktor metabolik, pernah mengalami patah tulang, infeksi serta setelah melakukan aktivitas berat yang melebihi kemampuannya. Gejala yang dirasakan bervariasi, dari kesemutan sampai nyeri hebat hingga sendi tidak dapat disentuh (Mulyanto, 2012).

Hal penelitian yang dilakukan (Masluhiya & Mega, 2017) menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami nyeri sendi sedang yaitu 20 responden (60.6%). Peneliti berasumsi bahwa pada penelitian ini menunjukkan artralgia yang dialami responden sebagian besar dalam kategori sedang disebabkan oleh pola makan responden yang belum bisa menghindari makanan tinggi purin sepenuhnya.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat hubungan antara pola makan dengan artralgia pada pasien *gout* yaitu semakin pola makan tinggi kandungan purin maka semakin meningkat artralgia pada pasien *gout*. Hal ini sesuai dengan hasil uji statistik menggunakan *spearman Rho'* diperoleh hasil *p value* 0,012 dimana  $p\ value < \alpha$ . Nilai tersebut berarti  $0,012 < 0,05$  dan di peroleh nilai *coefficien correlation*  $r = 0,397$  sehingga  $H_1$  diterima berarti ada hubungan pola makan dengan artralgia pada pasien *gout* di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember.

Penyakit *gout* berhubungan dengan gangguan metabolisme purin yang menimbulkan hiperurisemia, karena penyakit ini berkaitan dengan purin, maka salah satu cara penyembuhannya harus mengontrol asupan makanan tinggi purin (Hartono, 2006). Pembatasan konsumsi protein dilakukan agar kadar asam urat atau purin yang diproduksi tidak berlebih atau meningkat. Tingginya kadar purin dalam

tubuh mengakibatkan ginjal sulit untuk mengeluarkannya melalui urin. Hal ini membuat purin masih tertinggal di dalam darah dan mengendap serta terjadi penumpukan di daerah persendian sehingga menimbulkan peradangan sendi (Dalimartha, 2008).

Dalam penelitian ini hasil uji statistik menunjukkan pola makan mempunyai hubungan dengan artralgia ( $p=0.012$ ). Dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan artralgia. Hal ini sejalan dengan penelitian (Hambataru dkk, 2018) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan tinggi purin dengan kejadian asam urat ( $p=0.014$ ). Konsumsi makanan tinggi purin akan meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Hal ini sesuai dengan penelitian (Sayekti, 2017) dengan hasil yang menunjukkan ( $p=0.000$ ) yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan asam urat. Penelitian lain yang hasilnya sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Mutiaru, dkk. 2019) penelitian tersebut menunjukkan hasil yang signifikan dengan  $p\ value = 0,019$ . Menurut peneliti pola makan pasien *gout* haruslah diperhatikan, mengingat pola makan tersebut erat kaitannya dengan kejadian artralgia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan artralgia pada pasien *gout* di Puskesmas Kalisat Kabupaten Jember. Pola makan pada pasien *gout* di Puskesmas Kalisat sebagian besar sedang kandungan purinnya sebesar 74.4% sedangkan untuk artralgia sebagian besar merasakan artralgia sedang sebesar 76.9%

## SARAN

1. Bagi petugas puskesmas dengan adanya penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk lebih aktif memberikan informasi atau penyuluhan kesehatan tentang pola makan atau konseling kepada masyarakat, khususnya pasien *gout* agar dapat memperbaiki pola makan.
2. Bagi masyarakat khususnya bagi para responden agar bisa mengatur pola makan dengan lebih baik, mengurangi konsumsi makanan tinggi purin karena pola makan yang baik merupakan salah satu faktor penting untuk menciptakan hidup sehat dan berkualitas.

## DAFTAR PUSTAKA

Ardhiatma, F. (2017). *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gout Arthritis Terhadap Perilaku Pencegahan gout Arthritis Pada*

*Lansia. Global Health Science*, 2(2), 111–116.

Diantari, E dan Candra, A. (2013). *Pengaruh Asupan Purin Dan Cairan Terhadap Kadar Asam Urat Wanita Usia 50-60 Tahun Di Kecamatan Gajah Mungkur, Semarang. Journal of Nutrition College*. Vol 2 No. 1.

Dalimartha, S. (2008). *Resep Tumbuhan Obat untuk Asam Urat*. Penebar Swadaya.

Hambatara, S. A, dkk. (2018). *Hubungan Antara Konsumsi Asupan Makanan Yang Mengandung Purin Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Desa Tulungrejo Kecamatan Ngantang. Nursing News*. Vol 3 No I.

Hartono, A. (2006). *Terapi Gizi & Diet Rumah Sakit*. Jakarta: EGC.

Hidayat, A. A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.

Kurniajati, S., & Septyan Adyatma, P. (2015). *Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Sendi Pada Penderita Asam Urat*. 8(2), 166–175.

Mulyanto, D. (2012). *Panjang Umur dengan Kontrol Kolesterol dan Asam Urat*. Yogyakarta: Cahaya Atma Pustaka.

Mutiara, dkk. (2019). *Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kadar Asam Urat Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah. Medicine Journal*. Volume 2 Nomor 1.

Perry & Potter. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Purwaningsih, T. (2009). *Faktor-faktor Risiko Hiperurisemia*. Semarang: Universitas Diponegoro Semarang.

Sayekti, S. (2017). *Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Pra Lansia Di Rt:02/Rw:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang*. *Jurnal Insan Cendekia*. Vol 6 No 1.

Songgigilan, A & Kundre, A. (2019). *Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Arthritis Di Puskesmas Ranotana Weru*. *E-journal Keperawatan* Vol 7 No 1.

Supariasa, dkk. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.

Utami, P. (2003). *Tanaman Obat untuk Mengatasi Rematik & Asma Urat*. Jakarta: Agromedia Pustaka.

