

chiara

by PERPUSTAKAAN UMPO

Submission date: 09-Sep-2023 09:59AM (UTC+0700)

Submission ID: 2153538876

File name: ARTIKEL_ILMIAH_CHIARA_5_sept.docx (78.63K)

Word count: 2488

Character count: 16800



PENERBITAN ARTIKEL ILMIAH MAHASISWA

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KADAR ASAM URAT PADA REMAJA DI PRODI AKUNTANSI FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

Chiara Rosalina*, Saiful Nurhidayat, Anni Fithriyatul Mas'udah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail Korespondensi: chiararosalina730@gmail.com

Abstract

A healthy lifestyle greatly affects the health of our bodies. One of the healthy lifestyle is a healthy diet. The prevalence of gout in Indonesia is increasing based on the 2018 Riskesdas, a percentage of 7.3%. East Java with a percentage of 6.72% of the population over the age of 15 years. Gout in adolescents is caused by factors that are slightly different from adults where gout in young sufferers is most likely caused by a bad diet or bad diet. This study aims to determine the relationship between diet and uric acid levels in adolescents at the Muhammadiyah University of Ponorogo Accounting Study Program.

This study used a cross-sectional design. The population of the Muhammadiyah University of Ponorogo Accounting Study Program is 60 students with a sample of 40 students. Dietary independent variable with research instrument in the form of questionnaire and uric acid level dependent variable with uric acid meter instrument. Data analysis was performed with the chi-square test.

The results of the research from 40 respondents found that in the diet category, 60.0% of respondents had a good diet of 24 students while 40.0% of respondents had a diet of 16 students. In the uric acid level category, 67.5% were included in the normal category of 27 students while 32.5% of respondents were included in the high uric acid category with a prevalence of 13 students. Based on the chi-square test, a pvalue of $0.002 < 0.05$ was obtained, so H_0 was rejected, that is, there is a relationship between diet and uric acid levels in adolescents at the Accounting Study Program, University of Muhammadiyah Ponorogo.

From this research it is hoped that adolescents will improve and maintain their diet, consume foods that are low in purines so as to avoid gout.

Keywords: Diet, Uric Acid, Adolescents

Abstrak

Kesehatan tubuh kita sangat dipengaruhi oleh pola hidup sehat, salah satunya adalah pola makan yang sehat. Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi penyakit asam urat di Indonesia terus meningkat, dengan persentase sebesar 7,3% di Jawa Timur, dengan 6,72% dari populasi di atas usia 15 tahun. Asam urat pada remaja disebabkan oleh faktor yang sedikit berbeda dari orang dewasa. Pola makan atau diet yang buruk adalah penyebab utama asam urat pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Populasi dari Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo sebesar 60 mahasiswa dengan sampel 40 mahasiswa. Variabel independen pola makan dengan instrumen penelitian berupa kuesioner dan variabel dependen kadar asam urat dengan instrumen uric acidmeter. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*.

Hasil penelitian dari 40 responden diketahui bahwa pada kategori pola makan, sebesar 60,0% responden memiliki pola makan yang baik sebesar 24 mahasiswa sedangkan 40,0% responden memiliki pola makan sebesar 16 mahasiswa. Pada kategori kadar asam urat, sebesar 67,5% termasuk dalam kategori normal sebesar 27 mahasiswa sedangkan 32,5% responden termasuk dalam kategori asam urat tinggi dengan prevalensi 13 mahasiswa. Berdasarkan *chi-square test* diperoleh *pvalue* yaitu $0,002 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak yaitu ada hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat pada remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Dari penelitian ini diharapkan bagi remaja untuk memperbaiki dan menjaga pola makan, mengkonsumsi makanan yang rendah purin sehingga terhindar dari penyakit asam urat.

Kata Kunci: Pola Makan, Asam Urat, Remaja

How to Cite: Chiara Rosalina. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Remaja di Prodi Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol (No): Halaman doi:

© 2023 Universitas Muhammadiyah Ponorogo. All rights reserved.

ISSN xxxx-xxxx (Print)

ISSN xxxx-xxxx (Online)

PENDAHULUAN

Penyakit asam urat atau gout arthritis merupakan suatu penyakit yang timbul karena terjadi penumpukan Kristal monosodium urat didalam tubuh seseorang. Penimbunan Kristal monosodium tersebut jika berlebih didalam tubuh dapat mengakibatkan timbulnya asam urat atau gouta rthritis itu sendiri. Pada remaja, dimana fase ini cenderung memiliki berbagai pengaruh yang mempengaruhi status gizinya, terlebih pola makan yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko penyakit baginya.

Menurut data World Health Organization (WHO 2017), prevelansi global asam urat adalah 34,2%. Asam urat sering terjadi di negara maju seperti Amerika Serikat. Prevelansi asam urat di Amerika Serikat adalah 26,3% dari total populasi. Prevelansi penyakit asam urat di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018 di dapatkan persentase sebesar 7,3%. Jawa timur dengan presentase 6,72% dari penduduk di atas usia 15 tahun (Kemenkes RI, 2018). Prevelansi penyakit sendi di Ponorogo sebanyak 4.98% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada 35 mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Ponorogo diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki asam urat tinggi berasal dari Fakultas Ekonomi,

dimana 4 dari 6 mahasiswa memiliki kadar asam urat yang tinggi.

Mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin meningkatkan kadar asam urat dalam darah, purin yang terkandung dalam makanan akan diubah menjadi asam urat, purin itu sendiri merupakan salah satu senyawa basa organik yang menyusun asam nukleat atau inti dari sel - sel yang termasuk dalam kelompok asam amino, unsur pembentuk protein. Asam urat yang terdapat dalam tubuh kita tidak boleh berlebihan asam urat yang berlebih ini disebabkan adanya pemicu yaitu makanan dengan senyawa lain yang banyak mengandung purin (Kussoy et al., 2019).

Pada umumnya remaja yang berada dalam masa pertumbuhan memerlukan banyak mengonsumsi makanan yang mengandung zat gizi. Akan tetapi sebagian besar remaja saat ini akan makan makanan yang menurutnya enak dan yang disenanginya tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 6 mahasiswa maupun mahasiswi di Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo bahwa para mahasiswa lebih menyukai makanan yang didominasi daging seperti *korean grill food*, bakaran, mie, maupun seblak. Remaja juga kurang menjaga pola

hidup sehat seperti berolah raga. Sehingga cenderung menderita kelebihan berat badan, yang jika tidak di tangani secara serius dapat menimbulkan penyakit asam urat.

Upaya yang dilakukan dalam mencegah terjadinya kejadian kadar asam urat tinggi pada remaja ini perlu adanya sosialisasi juga memberikan edukasi mengenai pola makan kepada masyarakat terutama pada remaja sehingga penelitian ini dapat bermanfaat karena dapat menambah pengetahuan dan informasi mengenai asam urat sehingga masyarakat lebih memperhatikan kesehatan mereka masing-masing. Dalam penelitian Nuraini (2021) menyatakan bahwa Konsumsi sayuran dan buah-buahan diharapkan dapat diterapkan secara rutin lebih dari 3x/minggu guna menekan resiko terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam tubuh. Masyarakat hendaknya mampu menjaga pola makan yang baik agar dapat terhindar dari resiko peningkatan kadar asam urat.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan rancangan non-eksperimen dengan *cross-sectional study*. Populasi penelitian merupakan seluruh mahasiswa Prodi Akuntansi angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang berjumlah 60 orang dengan sampel

sejumlah 40 mahasiswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pemeriksaan kadar asam urat, kemudian dianalisis menggunakan *chi-square test*. Penarikan kesimpulan didasarkan pada H1 yaitu Ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada remaja di prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo dan H0 yaitu Tidak Ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada remaja di prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

1. Pola Makan pada Remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tabel 1. Pola Makan pada Remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo bulan Juni, 2023

Pola Makan	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	24	60,0
Buruk	16	40,0
Total	40	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar (60,0%) responden memiliki pola makan yang baik dengan prevalensi sebesar 24 responden.

2. Kadar Asam Urat pada Remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tabel 2. Kadar Asam Urat pada Remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo bulan Juni, 2023

Kadar Asam Urat	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	27	67,5
Tinggi	13	32,5
Total	40	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa kadar asam urat pada remaja di

3. Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tabel 3. Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo bulan Juni, 2023

Pola Makan	Kadar Asam Urat				Total		Pvalue
	Normal		Tinggi		F	P (%)	
	F	P (%)	F	P (%)			
Pola makan baik	21	87,5	3	12,5	24	100,0	0,002
Pola makan buruk	6	37,5	10	62,5	16	100,0	
Total	27	67,5	13	32,5	40	100,0	

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa responden yang memiliki pola makan baik memiliki kadar asam urat normal sejumlah 21 responden (87,5%), pola makan baik dengan kadar asam urat tinggi sejumlah 3 responden (12,5%), pola makan buruk dengan kadar asam urat normal sejumlah 6 responden (37,5%), dan pola makan buruk dengan kadar asam urat tinggi sejumlah 10 responden (62,5%). Berdasarkan *chi-square test* diperoleh *pvalue* yaitu $0,002 < 0,05$ sehingga tolak H_0 yaitu ada hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat pada remaja di Prodi Akuntansi

Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo sebagian besar (67,5%) termasuk dalam kategori normal dengan prevalensi 27 responden.

Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

PEMBAHASAN

Pola Makan pada Remaja di Prodi Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar (60,0%) responden memiliki pola makan yang baik dengan prevalensi sebesar 24 responden.

Komponen penting dari pola makan yang sehat adalah pola makan seimbang, dimana pemenuhan zat-zat gizi telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari-hari. Pola makan menunjukkan bagaimana seseorang memenuhi kebutuhan nutrisi mereka dengan menunjukkan jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi

makan mereka. Pola dan gaya hidup remaja Indonesia saat ini sedang mengalami perubahan drastis pada pola dan gaya hidup mereka, hal ini ditandai dengan aktivitas kehidupan sosial yang meningkat. Keinginan dalam menjaga penampilan, bersenang-senang agar tidak kehilangan status sosial menyebabkan remaja sering makan di luar, mengikuti hal-hal trend yang berlaku tidak terkecuali mengkonsumsi jenis makanan cepat saji (fast food).

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa sebagian kecil (40,0%) responden memiliki pola makan yang buruk dengan prevalensi sebesar 16 responden. Kebiasaan buruk yang dimiliki oleh para remaja seperti jajan sembarangan dan makan makanan berlemak dapat berdampak pada kesetan mereka. Banyak remaja yang makan hanya mementingkan perut kenyang dan makanan yang menurutnya enak. Beberapa hal yang mempengaruhi kebiasaan makan, antara lain adalah lingkungan, dibukanya restoran makanan cepat saji yang membuat remaja ingin mencobanya. Selain itu, teman sebaya juga mempengaruhi kebiasaan makan yang buruk seperti yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip bermacam makanan, aktifitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal (Winarsih, 2018)

Makanan suatu kelompok masyarakat menunjukkan budaya, adat istiadat, dan kepercayaan mereka. Akibatnya, pola makan satu kelompok dapat berbeda dari pola makan kelompok lainnya. Bagaimana suatu kelompok memperoleh makanan tersebut dapat dilihat dari pola makan mereka (Rumida & Doloksaribu, 2021). Munculnya perubahan gaya hidup pada remaja berdampak besar pada kebiasaan makan mereka, karena mereka mulai berinteraksi dengan lingkungan yang memiliki pengaruh lebih banyak dalam pembentukan perilaku yang membuat mereka lebih aktif sehingga memilih lebih sering makan di luar rumah. Remaja sering memiliki keinginan untuk mencoba makanan baru. (Asthiningsih & Lestari, 2020).

Peneliti berpendapat bahwa pola makan remaja sebagian besar sudah baik, meski tetap mengonsumsi makanan yang instan. Mengingat saat ini banyaknya pelaku usaha di sektor pangan menyediakan makanan siap makan, beberapa dari mereka tetap memperhatikan keseimbangan gizi. Perkembangan zaman yang memungkinkan semua akses komunikasi mudah terjangkau, memudahkan pula pengusaha olahan makanan dalam mempromosikan dagangannya. Kebanyakan sasaran konsumennya adalah masyarakat

terkhusus remaja yang sekarang lebih memilih mendapatkan sesuatu secara praktis dan instan. Banyak remaja yang sadar akan kebutuhan nutrisi sehingga tetap memperhatikan makanan yang dikonsumsinya. Beberapa hanya dikonsumsi ketika musiman meskipun dalam frekuensi yang sering dikonsumsi ketika musim tersebut berlangsung.

Kadar Asam Urat pada Remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa kadar asam urat pada remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo sebagian besar (67,5%) termasuk dalam kategori normal sedangkan sisanya memiliki kadar asam urat tinggi sebesar (32,5%). Asam urat dapat muncul di usia muda karena pola makan yang salah atau diet yang terlalu ketat. Risiko terkena asam urat meningkat karena konsumsi makanan yang kaya akan daging, makanan laut, dan minuman-minuman yang dimaniskan dengan gula buah (fruktosa). Konsumsi alkohol, terutama bir, juga meningkatkan risiko ini. Mencapai berat badan ideal dapat membantu mengurangi kemungkinan terkena serangan asam urat. Risiko terkena asam urat meningkat dengan obesitas, terutama pada orang yang berusia lebih muda.

Menurut (Savitri,2017) Di Indonesia, banyak orang yang menderita

asam urat. Menurut data dari penelitian yang dilakukan oleh Manampiring AE (2011), 35% remaja di Kota Tomohon yang obese memiliki asam urat. Banyak penyebab peningkatan asam urat, seperti alkohol, genetik, hipotiroid, obesitas, dan diet tinggi purin.

Kadar asam urat dapat meningkat pada laki-laki dewasa dan wanita setelah menopause, karena pada usia ini wanita mengalami gangguan produksi hormon estrogen (Setiadi, 2015). Sejalan dengan penelitian Thayibah et al (2018) menunjukkan bahwa remaja dengan hiperurisemia paling banyak adalah remaja berjenis kelamin laki-laki laki, memiliki tingkat pendidikan cukup baik yakni SMA. Responden laki-laki tidak memiliki hormon estrogen, yang membantu mengeluarkan asam urat dari tubuh. Kadar asam urat dalam darah meningkat pada remaja laki-laki yang telah memasuki usia pubertas. Seiring dengan berkurangnya produksi hormon estrogen, asam urat pada perempuan meningkat sejak masa menopause. Tetapi temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kadar asam urat tinggi paling banyak diderita oleh perempuan. Hal ini disebabkan karena sebaran responden penelitian tidak merata, dimana responden laki-laki yang sangat sedikit sehingga fakta bahwa perempuan lebih risiko

menderita asam urat di usia remaja dapat berbeda dalam penelitian yang lain.

Peneliti berpendapat bahwa usia remaja dapat berpotensi memiliki kadar asam urat tinggi yang disebabkan oleh gaya hidup *modern* yang serba instan. Remaja paling banyak berpotensi memiliki kadar asam urat tinggi adalah berjenis kelamin laki-laki karena laki-laki tidak memiliki hormon estrogen untuk mengeluarkan asam urat melalui urin. Untuk itu, remaja yang tidak bisa mengatur gaya hidupnya dengan baik cenderung memiliki kadar asam urat tinggi.

Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Remaja di Prodi Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa responden yang memiliki pola makan baik memiliki kadar asam urat normal sebesar (52,5%), pola makan baik dengan kadar asam urat tinggi sebesar (7,5%), pola makan buruk dengan kadar asam urat normal sebesar (15,0%), dan pola makan buruk dengan kadar asam urat tinggi sebesar (25,0%). Berdasarkan *chi-square test* diperoleh *pvalue* yaitu $0,002 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak yaitu ada hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat pada remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Asam urat adalah hasil akhir metabolisme purin yang berasal dari metabolisme dalam tubuh atau faktor endogen (genetik) dan metabolisme luar tubuh atau faktor eksogen (makanan). Pola makan sangat terkait dengan asam urat, biasanya akibat dari diet yang tidak sehat, sedangkan pada usia remaja yang banyak mengalami perubahan juga akan mempengaruhi perubahan pola makan mereka. Apalagi dengan dipermudah akses pemesanan makanan cepat saji melalui *online shop*. Remaja akan cenderung mengonsumsi makanan cepat saji yang tidak terhitung nilai gizinya dan kebanyakan lebih banyak kandungan purin (Ngantung et al., 2016). Sejalan dengan pendapat Matialu et al. (2018) dimana konsumsi purin yang berlebihan melalui makanan juga dapat menjadi salah satu penyebab hiperurisemia pada remaja. Penelitian lain yang serupa mendapatkan hasil bahwa penduduk di daerah Bolaang Mongondow memiliki prevalensi tinggi terkena penyakit asam urat, karena pola makan mereka terbiasa mengonsumsi makanan laut tertentu dan gemar minum alkohol (Budiono et al., 2016). Sependapat dengan hasil penelitian Abhishek et al (2017) bahwa sebesar 28,73% responden memiliki artritis gout yang dipicu oleh faktor risiko pola makan atau gaya hidup.

Peneliti berpendapat bahwa pola makan memiliki pengaruh besar pada peningkatan kadar asam urat. Apabila remaja terbiasa mengonsumsi makanan tinggi purin tetapi tidak disertai dengan kontrol pola makan, maka akibat dari tingginya asam urat akan segera terasa. Pola makan yang baik akan memberikan dampak baik juga untuk tubuh, karena bahan dan kandungan yang baik pada makanan kemudian dicerna dan disalurkan ke seluruh komponen tubuh dengan baik pula. Sedangkan apabila makanan yang dicerna oleh tubuh memicu tingginya kadar asam urat, maka akan menghambat proses metabolisme tubuh lainnya atau bisa menghambat aktivitas tubuh karena akan menyebabkan nyeri sendi dari penumpukan asam urat pada sendi tersebut..

KESIMPULAN

Pada penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa:

1. Pada kategori pola makan, sebesar 24 responden 60,0% memiliki pola makan yang baik sedangkan 16 responden 40,0% memiliki pola makan buruk
2. Pada kategori kadar asam urat, sebesar 27 responden 67,5% termasuk dalam kategori normal sedangkan 13 responden 32,5% responden termasuk dalam kategori asam urat tinggi

3. Berdasarkan *chi-square test* diperoleh *pvalue* yaitu $0,002 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak yaitu ada hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat pada remaja di Prodi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

ORIGINALITY REPORT

13%

SIMILARITY INDEX

10%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 Submitted to Universitas Islam Lamongan **3%**
Student Paper

2 Elvie Febriani Dunga. "Pola Makan dan Hubungannya Terhadap Kadar Asam Urat", Jambura Nursing Journal, 2022 **1%**
Publication

3 docobook.com **1%**
Internet Source

4 www.halodoc.com **1%**
Internet Source

5 journals.umkt.ac.id **1%**
Internet Source

6 www.scribd.com **1%**
Internet Source

7 cyber-chmk.net **1%**
Internet Source

8 prosiding.htp.ac.id **1%**
Internet Source

journal.universitaspahlawan.ac.id

9

Internet Source

1 %

10

Ari Widyarni. "Faktor Resiko Kejadian Kista Ovarium Di Poliklinik Kandungan dan Kebidanan Rumah Sakit Islam Banjarmasin", *DINAMIKA KESEHATAN: JURNAL KEBIDANAN DAN KEPERAWATAN*, 2020

Publication

<1 %

11

eprints.umpo.ac.id

Internet Source

<1 %

12

repository.unimugo.ac.id

Internet Source

<1 %

13

Putu Sintya Arlinda Arsa. "Profil Karakteristik Individu Terhadap Kejadian Hiperuresemia", *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 2021

Publication

<1 %

14

ejournal.unsrat.ac.id

Internet Source

<1 %

15

jurnal.umpar.ac.id

Internet Source

<1 %

16

repository.stikesdrsoebandi.ac.id

Internet Source

<1 %

17

scholar.unand.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off