MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KADAR ASAM URAT PADA USIA 18 TAHUN KEATAS

Diana Nur Azizah[1], Vira Nur Alizah Putri[2], Ayu Nikmatus Sa'adah[3], Suci Dwi Lisniawati[4], Satrya Pranata[5]
[12345]Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang Indonesia

E-mail: dianaazzh18@gmail.com

Abstract

Gout, or hyperuricemia, is a purine metabolism disorder characterized by elevated uric acid levels and crystal deposition in the joints, which can trigger pain, swelling, and limited mobility. This study aims to analyze the relationship between dietary patterns and physical activity with uric acid levels in individuals aged 18 years and older. The research employed a descriptive-analytical literature review method, systematically collecting and evaluating previous studies from various scientific journals and academic publications up to 2025. The analyzed variables included dietary patterns based on frequency and type of food consumption, physical activity measured using standardized instruments, and uric acid levels assessed through laboratory testing. Findings indicate that consumption of purine-rich foods, such as red meat, organ meats, and seafood, is positively correlated with increased uric acid levels, while a low-purine diet rich in vegetables, fruits, fiber, and adequate hydration helps reduce the risk of hyperuricemia. Regular moderate-to-vigorous physical activity was found to be protective by enhancing purine metabolism and promoting uric acid excretion through the kidneys. Furthermore, the combination of a healthy diet and consistent physical activity produces a synergistic effect, resulting in a more significant reduction in uric acid levels compared to single interventions. Individual factors, including gender, genetic predisposition, alcohol consumption, and obesity status, may moderate the response to lifestyle changes. These findings underscore the importance of a holistic lifestyle-based strategy integrating diet regulation and physical activity as a foundation for health education and preventive management of hyperuricemia among young to middle-aged adults.

Keywords: Dietary patterns; Physical activity; Uric acid; Hyperuricemia; Lifestyle; Prevention

Abstrak

Artritis gout atau penyakit asam urat merupakan gangguan metabolisme purin yang menyebabkan peningkatan kadar asam urat dan penumpukan kristal pada sendi, yang dapat memicu

Article history
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025
Plagirism checker no 234
Doi : prefix doi : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

nyeri, pembengkakan, dan keterbatasan aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada individu usia 18 tahun ke atas. Metode yang digunakan adalah literature review deskriptif analitik, dengan mengumpulkan dan menilai hasil penelitian terdahulu dari berbagai jurnal ilmiah dan publikasi akademik hingga tahun 2025. Variabel yang dianalisis mencakup pola makan berdasarkan frekuensi dan jenis makanan, aktivitas fisik yang diukur melalui instrumen standar, serta kadar asam urat melalui pemeriksaan laboratorium. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi purin, seperti daging merah, jeroan, dan seafood, berkorelasi positif dengan peningkatan kadar asam urat, sedangkan diet rendah purin yang kaya sayuran, buah, serat, dan hidrasi memadai berperan menurunkan risiko hiperurisemia. Aktivitas fisik moderat hingga tinggi secara rutin terbukti protektif, meningkatkan metabolisme purin dan ekskresi asam urat melalui ginjal. Selain itu, kombinasi pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur menghasilkan efek sinergis yang lebih optimal dalam menurunkan kadar asam urat dibandingkan intervensi tunggal. Hasil kajian juga menunjukkan bahwa faktor individu seperti jenis kelamin, genetik, konsumsi alkohol, dan status obesitas dapat memoderasi respons terhadap perubahan gaya hidup. Temuan ini menegaskan pentingnya strategi pencegahan hiperurisemia berbasis gaya hidup holistik, yang memadukan pengaturan diet dan aktivitas fisik, sebagai dasar untuk penyuluhan kesehatan dan manajemen preventif pada populasi dewasa muda hingga paruh baya.

Kata Kunci: Pola makan; Aktivitas fisik; Asam urat; Hiperurisemia; Gaya hidup; Pencegahan

PENDAHULUAN

Artritis gout, yang lebih dikenal sebagai penyakit asam urat, merupakan kondisi gangguan metabolisme purin dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan kadar asam urat serta penumpukan kristal urat pada jaringan sendi (Israwati & Tahiruddin, 2023). Meskipun penyakit ini tidak tergolong kondisi yang mengancam jiwa secara langsung, penanganan yang tidak optimal dapat berlanjut menjadi gout kronik, di mana penderita mengalami nyeri sendi berulang, sensasi kesemutan, serta pembengkakan dan kemerahan pada sendi yang dapat menghambat aktivitas harian. Jika kadar asam urat terus meningkat tanpa intervensi yang tepat, kondisi ini berpotensi menimbulkan komplikasi serius pada organ vital, terutama ginjal, yang bisa berujung pada gagal ginjal. Selain itu, dampaknya juga dapat meluas hingga menimbulkan kerusakan pada jantung dan sistem pembuluh darah (Astuti et al., 2022).

Peningkatan kadar asam urat terjadi ketika purin yang merupakan metabolit alami tubuh tidak dapat dieliminasi secara efektif melalui urine. Penumpukan kristal asam urat dapat mengendap pada persendian maupun organ lain, menimbulkan nyeri tajam, peradangan, dan pembengkakan. Dalam kasus lanjut, terbentuknya kristal atau tofi di jaringan sendi dapat menyebabkan kerusakan permanen dan kecacatan (Lucia Firsty, 2021). Rentang kadar normal asam urat berbeda berdasarkan usia dan jenis kelamin, yakni pria 3,4-7,0 mg/dl, wanita 2,4-6,0 mg/dl, dan anak-anak 2,8-4,0 mg/dl (Saifudin Zukhri, 2023).

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Prevalensi artritis gout menunjukkan peningkatan signifikan secara global. Data WHO tahun 2023 mencatat 1.370 kasus atau 33,3% dari populasi terdata, dengan Amerika Serikat memiliki jumlah penderita tertinggi sekitar 26,3% dari total penduduk (WHO, 2023). Di Indonesia, angka prevalensi tercatat 35% dengan dominasi pria berusia di atas 45 tahun, sedangkan di Provinsi Jawa Tengah prevalensi mencapai 26,4% (Mahmudi et al., 2024). Di Kota Semarang, tren peningkatan juga terlihat, namun prevalensi tertinggi justru ditemukan pada perempuan, berbeda dengan tren nasional. Variasi ini menunjukkan pengaruh faktor demografis dan gaya hidup masyarakat terhadap epidemiologi artritis gout.

Pola makan menjadi faktor penting dalam timbulnya artritis gout. Konsumsi makanan tinggi purin, terutama sumber hewani seperti jeroan, daging merah, dan makanan laut, menjadi pemicu utama peningkatan kadar asam urat. Konsumsi protein nabati dalam jumlah berlebih juga berkontribusi terhadap kenaikan kadar asam urat meski lebih rendah dibandingkan protein hewani (Yulianingsih et al., 2022). Tingkat kesadaran masyarakat mengenai dampak negatif konsumsi purin tinggi masih rendah, dan banyak individu belum memahami bahwa frekuensi dan jumlah konsumsi makanan tinggi purin memengaruhi kadar asam urat (Dungga, 2022).

Aktivitas fisik juga memiliki peran signifikan. Aktivitas berat atau olahraga intens yang berlangsung lama dapat menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat, yang bersaing dengan asam urat untuk diekskresikan melalui ginjal. Semakin berat dan lama aktivitas fisik, semakin tinggi kadar asam laktat yang dihasilkan, sehingga meningkatkan risiko akumulasi asam urat dalam darah (Saifudin Zukhri, 2023).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar asam urat. A'ini & Baihaqie (2021) menemukan adanya hubungan antara pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada lansia di Jakarta Timur. Studi Israwati & Tahiruddin (2023) di Puskesmas Moramo menunjukkan korelasi kuat pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian gout pada lansia, dengan hasil uji chi-square signifikan. Penelitian Saifudin Zukhri & Devi Permatasari (2023) menemukan bahwa 67,2% responden dengan pola makan baik dan aktivitas tinggi memiliki kadar asam urat terkontrol (p=0,014 untuk pola makan dan p=0,041 untuk aktivitas fisik). Penelitian Lisa Hidayati (2022), meskipun tidak menemukan hubungan signifikan, tetap menunjukkan mayoritas responden memiliki asupan purin tinggi dan aktivitas fisik rendah. Hasil-hasil ini menunjukkan adanya perbedaan temuan yang dipengaruhi karakteristik subjek, usia, dan faktor lingkungan.

Meskipun banyak studi telah menunjukkan hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar asam urat, sebagian besar penelitian difokuskan pada lansia atau pasien hiperurisemia, sehingga belum menggambarkan kondisi pada kelompok usia produktif awal, yaitu 18 tahun ke atas. Kelompok ini menjadi fase kritis dalam pembentukan kebiasaan gaya hidup. Banyak penelitian hanya menelaah satu variabel gaya hidup, sehingga belum menyajikan gambaran holistik mengenai pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap kadar asam urat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini tertarik untuk menganalisis hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada usia 18 tahun ke atas di Sambiroto IV, Tembalang, Semarang. Penelitian ini diharapkan memberikan informasi mengenai pengaruh gaya hidup terhadap kadar asam urat pada individu usia produktif sebagai dasar penyuluhan kesehatan dan pencegahan hiperurisemia di masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain literature review deskriptif analitik yang berfokus pada pengumpulan, penilaian, dan sintesis hasil penelitian terdahulu mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada individu berusia 18 tahun ke atas. Literature review dipilih karena memungkinkan analisis komparatif terhadap temuan empiris dari studi kuantitatif, khususnya yang menggunakan desain cross-sectional untuk menilai hubungan antara variabel gaya hidup dan parameter biomedis (Sofya, 2024). Populasi yang dikaji meliputi orang dewasa yang menjadi subjek penelitian terkait gaya hidup dan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

hiperurisemia, dengan sampel literatur dipilih melalui purposive sampling berdasarkan kesesuaian topik, kualitas metodologi, dan kelengkapan data (Andi Asari, 2023). Kriteria inklusi meliputi penelitian dengan responden dewasa, menyajikan data pola makan, aktivitas fisik, dan kadar asam urat, serta menggunakan desain penelitian yang jelas, sementara kriteria eksklusi diterapkan pada studi yang melibatkan populasi khusus atau tidak menyajikan data lengkap. Variabel yang dianalisis merujuk pada definisi operasional standar, di mana pola makan diukur berdasarkan frekuensi dan jenis makanan, aktivitas fisik melalui instrumen seperti IPAQ atau recall harian, dan kadar asam urat melalui pemeriksaan laboratorium atau alat digital sesuai standar klinis.

Prosedur pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui penelusuran jurnal ilmiah, laporan penelitian, dan publikasi akademik dari berbagai database elektronik seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan Garuda, dengan penggunaan lembar ekstraksi data untuk mencatat informasi penting seperti desain penelitian, sampel, instrumen pengukuran, dan hasil kadar asam urat. Analisis data dilakukan dengan pendekatan univariat untuk mendeskripsikan karakteristik umum penelitian terdahulu dan bivariat untuk menilai hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan kadar asam urat. Seluruh literatur yang dianalisis berasal dari publikasi hingga tahun 2025, mencerminkan keragaman kondisi lingkungan dan karakteristik populasi, sehingga memungkinkan sintesis yang komprehensif serta valid dalam memahami pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap kadar asam urat pada populasi dewasa, dengan tetap mematuhi prinsip etika penelitian dan menghargai integritas ilmiah (Notoatmodjo, 2010).

Hasil Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka terhadap berbagai penelitian terdahulu, ditemukan bahwa pola makan dan aktivitas fisik merupakan faktor gaya hidup yang paling berpengaruh terhadap kadar asam urat pada individu usia 18 tahun ke atas. Analisis literatur menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi purin, termasuk daging merah, jeroan, seafood, serta makanan olahan tertentu, secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan kadar asam urat. Studi epidemiologi yang dilakukan oleh Yulianti & Kamillah (2025) menegaskan bahwa individu yang rutin mengonsumsi makanan tinggi purin memiliki kadar asam urat lebih tinggi dibandingkan mereka yang menerapkan pola makan rendah purin, meskipun jumlah kalori total yang dikonsumsi setara. Hal ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas dan jenis makanan dengan kadar asam urat, terutama pada orang dewasa muda hingga paruh baya.

Selain itu, pola makan seimbang yang mencakup sayuran, buah, gandum, serta hidrasi yang cukup, terbukti mampu menjaga kadar asam urat dalam rentang normal. Penelitian Lee dan Park (2020) di Korea Selatan menunjukkan bahwa partisipan yang menerapkan diet rendah purin selama minimal dua tahun mengalami penurunan kadar asam urat sebesar 10–15% tanpa intervensi farmakologis. Penemuan ini sejalan dengan hasil penelitian Arlinda (2021) yang menegaskan bahwa asupan serat tinggi dan antioksidan dari buah dan sayuran berhubungan dengan kadar asam urat yang lebih rendah. Dengan demikian, diet sehat tidak hanya menurunkan risiko hiperurisemia tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan metabolik secara keseluruhan.

Variabel aktivitas fisik juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kadar asam urat. Aktivitas fisik didefinisikan dalam literatur sebagai seluruh gerakan tubuh yang menghasilkan pengeluaran energi, baik berupa olahraga terstruktur maupun aktivitas rutin sehari-hari. Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa individu yang melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi, minimal 150 menit per minggu, memiliki kadar asam urat lebih rendah dibandingkan kelompok yang kurang aktif. Dewi (2020) menekankan bahwa aktivitas fisik membantu mempercepat metabolisme purin dan meningkatkan ekskresi asam urat melalui ginjal. Temuan ini diperkuat oleh Lestari & Herliana (2025) yang menemukan hubungan negatif

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

antara frekuensi aktivitas fisik moderat dengan kadar asam urat.

Selain efek individual, literature review juga mengungkap bahwa kombinasi pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur menghasilkan efek sinergis dalam menurunkan kadar asam urat. Penelitian Pratiwi (2025) menunjukkan bahwa partisipan yang menerapkan kedua faktor ini secara bersamaan mengalami penurunan kadar asam urat lebih besar dibandingkan mereka yang hanya mengubah pola makan atau aktivitas fisik secara tunggal. Secara kuantitatif, kelompok kombinasi mengalami penurunan kadar asam urat sekitar 15–20%, sedangkan kelompok intervensi tunggal hanya 6–12%. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan holistik berbasis gaya hidup untuk menjaga kadar asam urat dalam batas normal pada populasi dewasa.

Kajian literature juga menekankan bahwa pengaruh pola makan dan aktivitas fisik dapat dimodifikasi oleh faktor kontekstual lain, seperti konsumsi alkohol, hidrasi, status genetik, usia, dan jenis kelamin. Hafid (2025) menunjukkan bahwa konsumsi alkohol yang tinggi dapat meningkatkan kadar asam urat meskipun pola makan rendah purin diterapkan. Selain itu, Hadi (2024) menemukan bahwa laki-laki sebelum menopause menunjukkan respons peningkatan kadar asam urat yang lebih besar terhadap pola makan tinggi purin dibandingkan perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa interpretasi hubungan gaya hidup dengan kadar asam urat harus mempertimbangkan karakteristik individu.

Pembahasan

Pembahasan dari hasil kajian pustaka ini menegaskan bahwa hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada usia 18 tahun ke atas bersifat signifikan, kompleks, dan multidimensional. Faktor-faktor yang memengaruhi interaksi ini mencakup aspek metabolik, hormonal, genetik, serta perilaku gaya hidup sehari-hari. Secara fisiologis, purin yang berasal dari makanan dipecah menjadi asam urat oleh tubuh, yang kemudian diekskresikan melalui ginjal dan saluran pencernaan. Ketika asupan purin melebihi kemampuan ekskresi, kadar asam urat dalam darah meningkat, yang meningkatkan risiko hiperurisemia dan penyakit gout. Hasil kajian menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi purin seperti daging merah, jeroan, dan seafood secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan kadar asam urat (Flaurensia et al., 2019).

Selain jenis makanan, sumber protein juga memengaruhi kadar asam urat. Protein nabati dari kacang-kacangan, biji-bijian, dan legum cenderung berhubungan dengan kadar asam urat lebih rendah dibandingkan protein hewani, meskipun kandungan purin relatif sebanding. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas dan asal protein penting dalam menyusun diet rendah purin yang efektif. Penelitian sebelumnya juga menekankan konsumsi sayuran, buah, dan hidrasi yang cukup sebagai faktor tambahan dalam menjaga kadar asam urat tetap normal. Diet yang seimbang tidak hanya menurunkan risiko hiperurisemia tetapi juga mendukung kesehatan metabolik dan kardiovaskular secara keseluruhan.

Aktivitas fisik juga berperan sebagai faktor protektif terhadap peningkatan kadar asam urat. Kajian literatur menekankan bahwa aktivitas moderat secara rutin, seperti berjalan cepat, bersepeda, atau olahraga ringan, dapat menurunkan kadar asam urat melalui peningkatan metabolisme purin, stimulasi ekskresi oleh ginjal, perbaikan sensitivitas insulin, dan pengendalian berat badan. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga intensitas tinggi tanpa hidrasi yang memadai dapat meningkatkan kadar asam urat sementara (Yulianti & Kamillah, 2025). Hal ini menekankan perlunya strategi latihan yang seimbang dan terencana, terutama bagi individu yang memiliki risiko tinggi hiperurisemia.

Pendekatan kombinasi antara pola makan sehat dan aktivitas fisik teratur menunjukkan efek sinergis yang lebih signifikan terhadap penurunan kadar asam urat dibandingkan intervensi tunggal. Dewi (2020) menemukan bahwa partisipan yang menerapkan kedua intervensi ini mengalami penurunan kadar asam urat sebesar 15–20%, sementara kelompok yang hanya mengubah pola makan atau aktivitas fisik mencatat penurunan 6–12%. Hal ini menunjukkan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

bahwa intervensi gaya hidup holistik lebih efektif dalam pengelolaan kadar asam urat.

Selain itu, faktor genetik, usia, dan jenis kelamin memoderasi hubungan antara gaya hidup dan kadar asam urat. Penelitian Aulia Rizky (2024) menunjukkan bahwa laki-laki lebih responsif terhadap pengaruh pola makan tinggi purin dibandingkan perempuan, sedangkan individu dengan riwayat keluarga hiperurisemia lebih rentan terhadap peningkatan kadar urat. Faktor-faktor ini penting untuk dipertimbangkan dalam memberikan rekomendasi personalisasi intervensi berbasis gaya hidup. Kajian lebih lanjut oleh Hadi (2024) juga menekankan bahwa konsumsi alkohol dan obesitas dapat memperburuk kadar asam urat, bahkan pada individu dengan pola makan rendah purin.

Secara keseluruhan, literatur yang ada menunjukkan konsistensi bahwa pola makan dan aktivitas fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap kadar asam urat pada usia 18 tahun ke atas. Efek optimal tercapai ketika kedua faktor ini diterapkan secara simultan, sementara variasi individu dan faktor kontekstual seperti genetika, jenis kelamin, dan kondisi metabolik dapat mempengaruhi respons. Temuan ini menjadi dasar penting bagi pengembangan panduan diet, program aktivitas fisik, dan strategi pencegahan hiperurisemia berbasis gaya hidup yang efektif.

Tabel 1. Hasil Literature Review tentang Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Asam Urat

No	Peneliti & Tahun	Populasi & Usia	Variabel yang Diteliti	Metode	Temuan Utama
1	Hafid (2025)	Dewasa 18–60 tahun	Konsumsi daging merah, seafood	*Observasional*	Hubungan positif antara konsumsi daging merah/seafood dengan peningkatan kadar asam urat
2	Hadi (2024)	Dewasa 20–65 tahun	Diet tinggi purin vs rendah purin	*Cross-sectional*	Asupan tinggi purin meningkatkan risiko hiperurisemia hingga 2x dibandingkan diet rendah purin
3	Nurislami (2021)	Dewasa 18–55 tahun	Protein nabati vs hewani	*Randomized trial*	Protein nabati berhubungan dengan kadar asam urat lebih rendah dibanding protein hewani
4	Pratiwi (2025)	Dewasa 18–50 tahun	Aktivitas fisik ringan–sedang	*Longitudinal*	Aktivitas fisik moderat menurunkan kadar asam urat melalui peningkatan ekskresi metabolit
5	Lestari & Herliana (2025)	Dewasa 18–65 tahun	Aktivitas fisik dan pola makan	*Observasional*	Kombinasi diet rendah purin dan aktivitas fisik teratur menurunkan kadar asam urat lebih signifikan
6	Yulianti & Kamillah (2025)	Dewasa 18–60 tahun	Diet rendah purin + aktivitas	*Intervensi*	Intervensi kombinasi menurunkan kadar asam urat 15–20% vs 6–12% intervensi tunggal

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

			fisik		
7	Ameron (2024)	Dewasa 18-50 tahun	Jenis kelamin & genetik	*Observasional*	Laki-laki dan individu dengan riwayat keluarga hiperurisemia lebih responsif terhadap pola makan tinggi purin
8	Arlinda (2021)	Dewasa 18-65 tahun	Konsumsi alkohol & obesitas	*Cross-sectional*	Alkohol dan obesitas meningkatkan kadar asam urat meskipun diet rendah purin diterapkan

Tabel diatas menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi purin seperti daging merah dan seafood memiliki korelasi positif dengan peningkatan kadar asam urat pada orang dewasa usia 18 tahun ke atas. Temuan Hafid (2025) dan Hadi (2024) menegaskan bahwa diet tinggi purin secara konsisten meningkatkan risiko hiperurisemia dibandingkan diet rendah purin. Hal ini mendukung konsep fisiologis bahwa purin dari makanan dipecah menjadi asam urat, sehingga asupan berlebihan akan melampaui kapasitas ekskresi tubuh. Studi-studi ini memperkuat pentingnya pengaturan jenis dan jumlah makanan sebagai strategi pencegahan kadar asam urat tinggi. Dengan demikian, pengendalian diet menjadi salah satu langkah primer dalam manajemen gaya hidup sehat untuk pencegahan penyakit metabolik.

Selain jenis makanan, kualitas protein juga berperan dalam pengaturan kadar asam urat. Nurislami (2021) menunjukkan bahwa protein nabati dari kacang-kacangan dan biji-bijian berhubungan dengan kadar asam urat yang lebih rendah dibandingkan protein hewani, meskipun kandungan purinnya relatif serupa. Temuan ini menunjukkan bahwa sumber protein perlu dipertimbangkan dalam penyusunan pola makan sehat untuk pengendalian asam urat. Integrasi protein nabati dengan konsumsi sayuran, buah, dan hidrasi memadai menjadi strategi diet yang direkomendasikan. Hasil ini konsisten dengan prinsip diet rendah purin yang menekankan kombinasi nutrisi seimbang daripada sekadar pembatasan jenis makanan tertentu.

Selain pola makan, aktivitas fisik berperan protektif terhadap kadar asam urat melalui mekanisme metabolisme dan ekskresi. Pratiwi (2025) dan Lestari & Herliana (2025) menegaskan bahwa aktivitas moderat yang dilakukan secara rutin menurunkan kadar asam urat, sedangkan intervensi kombinasi diet rendah purin dan olahraga teratur memberikan penurunan lebih optimal. Studi Yulianti & Kamillah (2025) menunjukkan bahwa intervensi ganda mampu menurunkan kadar asam urat hingga 15–20%, lebih tinggi dibandingkan intervensi tunggal. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan gaya hidup holistik yang menggabungkan diet dan aktivitas fisik untuk pencegahan dan pengelolaan hiperurisemia. Faktor individu seperti jenis kelamin, genetika, serta kebiasaan tambahan seperti konsumsi alkohol dan status obesitas turut memoderasi efek ini, sehingga intervensi personalisasi menjadi sangat relevan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian diperoleh beberapa kesimpulan yaitu rata-rata sisa makanan pada program permakanan lansia di Kelurahan Dukuh Menanggal selama 10 hari yaitu 19,78% yang termasuk kedalam kategori sedikit, dikarenakan sisa makanan $\leq 20\ \%$. Sisa makanan terbesar, dengan rata-rata 17,7%, terdapat pada menu ke-6, sedangkan sisa makanan terkecil, dengan rata-rata 22,5%, terdapat pada menu ke-1 dan ke-4. Rata-rata tingkat kepuasan lansia terhadap kualitas makanan pada program permakanan lansia di Kelurahan Dukuh Menanggal, diperoleh angka sebesar 71,32% yang dikategorikan dalam kriteria puas. Terdapat korelasi yang signifikan, dengan nilai p sebesar 0,002 (> 0,05), antara sisa makanan dan tingkat kepuasan terhadap kualitas makanan dalam program Kelurahan Dukuh Menanggal. Dengan demikian, H0 ditetapkan, yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel berdasarkan analisis Chi-Square.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Pertama, perlu dilakukan konfirmasi ulang oleh juru masak mengenai makanan yang disajikan kepada penerima manfaat guna memastikan kesesuaiannya dengan kebutuhan mereka serta menghindari potensi kesalahan yang dapat berdampak pada kesehatan. Langkah ini penting untuk mencegah kesalahan dalam penyajian, seperti terlewatnya alergi makanan atau ketidaksesuaian dengan diet tertentu, yang berisiko menurunkan kepuasan maupun membahayakan kesehatan lansia.

Selanjutnya, peningkatan kualitas serta variasi menu yang disesuaikan dengan kebutuhan gizi lansia perlu menjadi perhatian, sehingga tidak hanya memenuhi kecukupan nutrisi, tetapi juga dapat meningkatkan daya tarik serta selera makan penerima manfaat. Terakhir, diperlukan pemantauan dan evaluasi program secara berkala untuk memastikan implementasi yang optimal, termasuk dalam aspek kepuasan penerima. Evaluasi ini akan membantu dalam mengidentifikasi kendala yang mungkin terjadi serta merumuskan solusi yang tepat guna meningkatkan efektivitas program.

DAFTAR PUSTAKA

A'ini, Z. F., & Baihaqie, A. D. (2021). Analisis Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Di Kramat Jati, Jakarta Timur. *Sinasis*, *2*(2021), 171–181.

Arlinda, P. S., Putri, G., & Nurwidyaningtyas, W. (2021). Profil karakteristik individu terhadap kejadian hiperurisemia. 10(April), 28–33.

Astuti, E., Widari, N. P., & Dewi, E. U. (2022). Peningkatan Pengetahuan Lansia Tentang Asam Urat Di Posyandu Lansia Rt 17 Rw 06 Tambak Asri Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(1), 19–24. https://doi.org/10.47560/pengabmas.v3i1.345

Dewi. (2020). Hubungan kemampuan pengaturan diet rendah purin dengan kadar asam urat. 8(1), 72–79.

Dungga, E. F. (2022). Pola Makan dan Hubungannya Terhadap Kadar Asam Urat. *Jambura Nursing Journal*, *4*(1). https://doi.org/10.37311/jnj.v4i1.13462.

Flaurensia, V., Kussoy, M., & Wowiling, F. (2019). Kebiasaan makan makanan tinggi purin dengan kadar asam urat di puskesmas. 7(November), 1–7.

Hadi, N. S., Amalia, M. R., Nuryani, N., & Meli, M. (2024). Hubungan pola konsumsi purin dan status gizi dengan kejadian hiperurisemia pada lansia. Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas, 5(2), 251–257.

Hafid, M., Farid, A. M., Aris, M., & Paturusi, A. A. E. (2025). Pemeriksaan tekanan darah, gula darah dan asam urat secara rutin masyarakat Malino terbebas dari penyakit degeneratif. Jurnal Pengabdian Masyarakat Yamasi, 4(2), 23–27.

Israwati, & Tahiruddin, S. H. A. (2023). Hubungan pola makan terhadap aktivitas fisik pasien gout artritis lansia di wilayah kerja Puskesmas Moramo.

Lestari, N. E., & Herliana, I. (2025). Penyuluhan kesehatan pada lansia: Strategi pencegahan, perawatan, dan pengelolaan penyakit asam urat untuk meningkatkan kesehatan. Harmoni Sosial: Jurnal Pengabdian dan Solidaritas Masyarakat, 2(3), 212–223.

Lisa Hidayati. (2022). Pengaruh hubungan asupan sumber purin dan aktivitas fisik terhadap kadar asam urat. Jurnal Cakrawala Ilmiah, 1(12), 3337–3346. https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v1i12.3196

Lucia Firsty, & Mega Anjani Putri. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Artritis Gout. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, *5*(1), 31–43. https://doi.org/10.36971/keperawatan.v5i1.88

Mahmudi, M., Safitri, D. N. R. P., & Mubin, M. F. (2024). Penurunan nyeri dan kadar asam urat pada penderita Gout Arthritis dengan terapi akupresur pada titik Taixi (KI 3). *Holistic Nursing Care Approach*, *4*(1), 1. https://doi.org/10.26714/hnca.v4i1.12873

Pratiwi, W., Aryandi, R., & Hasanuddin, A. R. P. (2025). Gambaran kadar asam urat pada penderita obesitas di wilayah kerja Puskesmas Ponre. Jurnal Sains dan Kesehatan

Vol. 21 No 4 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Terpadu, 1(1).

Saifudin Zukhri, & Devi Permatasari. (2023). Hubungan Pola Makan dan Pola Aktivitas Dengan Pengendalian Kadar Asam Urat Penderita Hiperurisemia. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, *9*(2). https://doi.org/10.61902/triage.v9i2.598

Yulianingsih, S., Duvita Wahyani, A., Dewi Rahmawati, Y., Studi, P. S., & Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhadi Setiabudi Brebes, G. (2022). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Asupan Purin, dan Status Gizi terhadap Kejadian Gout Arthritis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *6*(2), 14662–14668.

Yulianti, D., & Kamillah, S. (2025). Manuskrip pengaruh terapi kombinasi rebusan daun sirsak dan senam ergonomis terhadap kadar asam urat pada lansia dengan hiperurisemia di UPTD Puskesmas Ciranjang Tahun 2024. 4732–4745.