



Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur

Afif Amir Amrullah¹, Kareena Sari Fatimah², Nikita Puteri Nandy³, Wulan Septiana⁴, Siti Nurul Azizah⁵, Nursalsabila⁶, Adzkie Hayyanal Alya⁷, Dayini Batrisyia⁸, Nabiilah Salsa Zain⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta
Jl. Limo Raya, Limo, Kec. Limo, Kota Depok, Jawa Barat 16514

Korespondensi penulis: 2110713015@mahasiswa.upnvj.ac.id

Abstract. *Gout is a type of arthritis that occurs due to the expansion of uric acid crystals that occur in several joints. The average level of uric acid in the blood depends on gender and age. Someone who is old is usually more susceptible to advanced uric acid. This is the background of this research. This study aims to describe uric acid levels in the elderly at Posyandu Melati, Cipayung District, East Jakarta. This type of research is descriptive with a cross sectional design. The sample selection was obtained by purposive sampling technique with a large sample of 30 people. The results showed that the average uric acid level of male respondents was higher, namely 6.8 mg/dl compared to the average uric acid level of female respondents, which was 5.3 mg/dl. From the results of this study, it can be concluded that uric acid levels in elderly men are higher than those in elderly women, although the levels are still relatively normal.*

Keywords: *Uric Acid, Uric Acid Levels, Posyandu Melati Cipayung*

Abstrak. Penyakit asam urat merupakan jenis penyakit peradangan sendi yang terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat yang terjadi di beberapa sendi. Kadar rata-rata asam urat di dalam darah tergantung jenis kelamin dan usia. Seseorang yang sudah berusia lanjut biasanya lebih mudah untuk terkena asam urat. Hal ini menjadi latar belakang penelitian ini dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kadar asam urat pada lansia di posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. Jenis penelitian ini deskriptif dengan desain cross sectional. Pemilihan sampel diperoleh dengan teknik *purposive sampling* dengan besar sampel sebanyak 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kadar asam urat responden laki-laki lebih tinggi yaitu sebesar 6,8 mg/dl dibandingkan dengan nilai rata-rata kadar asam urat responden perempuan yaitu sebesar 5,3 mg/dl. Dari hasil penelitian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kadar asam urat pada lansia laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan lansia perempuan walaupun kadarnya masih tergolong normal.

Kata kunci: Asam Urat, Kadar Asam Urat, Posyandu Melati Cipayung

LATAR BELAKANG

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia menunjukkan peningkatan tiap tahunnya. Seiring bertambahnya penduduk lanjut usia di Indonesia, pemerintah melakukan perumusan terhadap berbagai upaya dan kebijakan pelayanan kesehatan untuk manusia lanjut usia yang diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan lansia dan meningkatkan angka harapan hidup. Seiring bertambahnya usia seseorang, maka fungsi jaringan dan organ tubuh manusia akan semakin menurun, hal ini merupakan kondisi dimana lansia mengalami penyakit degeneratif. Terdapat banyak penyakit degeneratif, salah satunya adalah Gout atau asam urat.

Menurut Kemenkes RI (2022), penyakit asam urat adalah suatu jenis penyakit peradangan sendi yang terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat. Biasanya terjadi di beberapa sendi, seperti jari kaki, pergelangan kaki, lutut, dan ibu jari kaki. Penyakit asam urat juga biasanya disebut *gout*. Asam urat merupakan zat hasil metabolisme atau purin dari dalam tubuh. Metabolisme sendiri sebenarnya sudah terbentuk di dalam tubuh secara alami. Dalam keadaan yang normal asam urat dapat larut dalam darah, tetapi jika sudah melebihi maka plasma darah akan menjadi sangat jenuh dan keadaan seperti ini disebut dengan *hiperurisemia* atau penyakit asam urat (Dungga, 2022).

Konsumsi purin yang berlebih masih kurang disadari oleh masyarakat sehingga tanpa sadar dapat meningkatkan kadar asam urat sehingga berdampak di masa yang akan datang. Purin biasanya ditemukan pada makanan yang mengandung protein (Nurhayati, 2018). Sebagian besar purin berasal dari daging, jeroan, *seafood*, beberapa jenis sayuran, dan juga kacang-kacangan. Maka dari itu, penyakit asam urat sudah dikenal sejak zaman dahulu dengan sebutan “penyakit para raja” karena biasanya para raja yang dapat menikmati makanan enak (Nasir, 2017).

Selain disebabkan karena faktor makanan, kadar asam urat di dalam darah manusia dipengaruhi oleh jenis kelamin. Kadar asam urat normal pada laki-laki yaitu berkisar antara 3,4-7,0 mg/dL dan pada perempuan berkisar 2,4-6,0 mg/dL. Kemudian kadar asam urat juga dipengaruhi oleh faktor usia. Umumnya seseorang yang sudah lanjut usia lebih mudah terkena asam urat. Orang yang lanjut usia mengalami penurunan fungsi organ tubuh karena proses penuaan dan terjadi kerusakan sel-sel. Selanjutnya, hal tersebut berdampak pada

menurunnya kemampuan memproduksi hormon dan zat-zat lainnya yang diperlukan oleh tubuh.

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2019 menyebutkan bahwa prevalensi asam urat berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan yang tertinggi berada di provinsi Jawa Timur (29,7%), Jawa Barat (27,1), DKI Jakarta (18,6%), Gorontalo (9,2%), dan Sulawesi Tengah (6,5%) (Lasmawanti et al., 2022). Berdasarkan data tersebut, provinsi DKI Jakarta berada pada urutan ketiga secara nasional. Wilayah perkotaan memang berisiko terhadap beragam penyakit tidak menular termasuk salah satunya asam urat karena pengaruh pola makan dan gaya hidup.

Pada penelitian yang pernah dilakukan oleh Sueni, Haniarti, dan Ayu pada Tahun 2021 di Kabupaten Pinrang menunjukkan bahwa berdasarkan kelompok umur terbanyak, masyarakat yang terkena asam urat dominan berumur 46-50 tahun yaitu sebanyak 14 orang sedangkan yang berusia lebih dari 70 tahun hanya sebanyak 1 orang. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa lansia sangat berisiko terkena asam urat. Dapat diketahui bahwa asam urat sangat mudah menyerang seseorang yang lanjut usia, maka penelitian ini berfungsi untuk mengetahui “Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur”.

KAJIAN TEORITIS

Pengertian asam urat

Penyakit asam urat atau dikenal dengan istilah *gout* merupakan penyakit yang cukup banyak dialami oleh masyarakat. Karena peningkatan kadar jumlah asam urat dalam tubuh, maka hal ini dapat menyebabkan terjadinya pengkristalan di daerah persendian atau biasa disebut dengan asam urat. Asam urat juga dapat digambarkan sebagai bentuk radang sendi yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal di persendian (Nuranti et al., 2020). Asam urat dapat berdampak pada sendi-sendi di beberapa titik tubuh sehingga sendi dapat terjadinya sebuah pembengkakan. Hiperurisemia, yang didefinisikan sebagai peningkatan kadar asam urat lebih dari 7,0 ml/dl (untuk laki-laki) dan 6,0 mg/dl (untuk perempuan), adalah kondisi gangguan metabolisme pada akar permasalahan penyakit asam urat (*gout*) (Widiyanto et al., 2020). Gejala asam urat dapat berlangsung dalam waktu yang cukup singkat. Beberapa faktor dapat memicu terjadinya asam urat.

Terlalu banyak mengonsumsi minuman dengan gula tinggi, minuman beralkohol, obat-obatan tertentu dapat serta riwayat penyakit pada keluarga dapat menjadi salah satu faktor dari asam urat (Widiyanto et al., 2022).

Pengertian lansia dan mengapa lansia rentan terkena asam urat

Menurut Undang-undang Nomor 13 tahun 1998 lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang mencapai usia di atas 60 tahun (Wibowo, 2018) sedangkan Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2004, menyebutkan bahwa lanjut usia yaitu seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Putri, 2019). Menua bukanlah penyakit, tetapi merupakan Proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Selanjutnya, menurut WHO menggolongkan lanjut usia berdasarkan usia kronologis/biologis menjadi empat kelompok yaitu, usia pertengahan (*middle/young elderly*) berusia antara 45-59 tahun, lanjut usia (*elderly*) berusia antara 60-74 tahun, usia tua (*old*) berusia antara 75-90 (Wibowo, 2018).

Asam urat merupakan salah satu produk akhir dari katabolisme atau pemecahan purin di dalam tubuh. Katabolisme yaitu proses metabolisme tubuh yang merombak suatu substrat kompleks menjadi molekul yang lebih kecil. Kadar asam urat berkaitan erat juga dengan produksi purin dan asupan purin yang dikonsumsi. Purin yang ada didalam tubuh yang telah dikatabolisme akan menjadi asam urat. Asam urat yang merupakan hasil buangan ini harus dikeluarkan oleh ginjal dari dalam tubuh melalui urine dan sebagian kecil melalui feses. Kadar asam urat yang normal tergantung dari usia, jenis kelamin. Ada Pada saat kondisi tertentu, ginjal tidak dapat mengeluarkan zat asam urat secara seimbang sehingga menyebabkan penumpukan atau kelebihan asam urat dalam darah. Penumpukan zat asam urat ini terbentuk dalam bentuk kristal dan dapat terjadi di persendian maupun didalam ginjal itu sendiri. Kondisi penumpukan inilah yang disebut dengan penyakit asam urat atau sering disebut gout.

Orang yang sudah lanjut usia rentan terkena penyakit. Karena semakin menurunnya kekuatan fisik dan daya tahan tubuh menyebabkan mekanisme kerja organ tubuh menjadi terganggu sehingga rentan terhadap serangan penyakit. Perubahan terbesar yang terjadi pada usia lanjut adalah kehilangan massa tubuhnya, termasuk tulang, otot, dan massa organ tubuh, sedangkan massa lemak meningkat. Peningkatan massa lemak dapat memicu resiko

penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit degeneratif lainnya termasuk asam urat. Pada usia tersebut, enzim urokinase yang mengoksidasi asam urat menjadi allantoin sehingga mudah dibuang dan menurun seiring dengan bertambah tuanya umur seseorang. Jika pembentukan enzim ini terganggu maka kadar asam urat darah menjadi naik. salah satu penyebab yang mempengaruhi kadar asam urat adalah olahraga terlalu berat atau aktivitas fisik yang terlalu berat. Aktivitas fisik seperti gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan meningkatkan pengeluaran tenaga serta energi (Arjani, 2018).

Faktor risiko asam urat berdasarkan sosiodemografi

1. Usia: Risiko asam urat cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Pada wanita, risiko umumnya meningkat setelah menopause.
2. Jenis kelamin: Pria memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan asam urat daripada wanita. Karena pria tidak memiliki hormon estrogen yang tinggi, sehingga asam urat sulit diekskresikan melalui urin, dan dapat menyebabkan resiko peningkatan kadar asam urat pada pria lebih tinggi. Namun, risiko ini menjadi sebanding pada wanita setelah memasuki masa menopause.
3. Pola makan: Pola makan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu kebiasaan, budaya, agama, kesenangan, taraf ekonomi, lingkungan alam, dan sebagainya. Anjuran mengenai pola makan sehat dapat dirumuskan secara umum, misalnya seperti yang dikeluarkan oleh Food Standard Agency yaitu menjadikan makanan sumber zat pati sebagai makanan utama, makan banyak buah dan sayur, mengkonsumsi ikan, kurangi konsumsi lemak jenuh dan gula, kurangi garam, aktif dalam melakukan kegiatan dan mencapai berat badan ideal, banyak minum air, dan sarapan pagi (Dwi & Rusman, 2021).
4. Riwayat keluarga: Jika ada anggota keluarga dekat yang memiliki riwayat asam urat, risiko Anda untuk mengembangkan kondisi ini juga dapat meningkat.
5. Indeks massa tubuh (IMT): Pada kondisi obesitas, asupan purin yang tinggi akan mempengaruhi penumpukan asam urat. Obesitas dikaitkan dengan peningkatan kadar asam urat karena mempunyai ekskresi ginjal yang cenderung rendah (D. A. K. Sari & Ekorinawati, 2021).

Faktor risiko asam urat berdasarkan pengetahuan dan sikap

Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” yang didapatkan melalui penginderaan. Penginderaan berarti dilihat, atau didengar, atau dicium, atau dirasa. Apabila penginderaan telah sampai pada pengetahuan, maka hal tersebut pastilah sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian terhadap objek (Monica dalam Astuti et al., 2022). Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dalam masyarakat adalah melalui pendidikan kesehatan. Menurut Notoatmodjo (dalam Astuti et al., 2022) menyebutkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif akan lebih langgeng. Sebaliknya apabila perilaku itu tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran akan tidak berlangsung lama. Oleh sebab itulah lansia yang berpengetahuan kurang lebih memilih tidak memperhatikan asupan makanan, padahal hal itu sangat penting dalam mengurangi atau mengendalikan kejadian Asam Urat. Perilaku kesehatan terdiri dari tiga domain yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan (Notoatmodjo dalam Astuti et al., 2022).

Menurut teori L.Green yang dikutip Notoatmodjo (dalam Astuti et al., 2022) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang yaitu :

1. *Predisposing factors* berupa pengetahuan, sikap, kepercayaan, nilai-nilai dan persepsi
2. *Enabling factors* berupa keterampilan, ketersediaan sumber daya seperti sarana dan prasarana kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas, obat-obatan, tenaga kesehatan serta keterjangkauan sumber-sumber tersebut oleh individu atau masyarakat
3. *Reinforcing factors* meliputi sikap dan perilaku tenaga kesehatan atau petugas lainnya, orangtua, tokoh masyarakat, kelompok tertentu, dan lainnya yang menjadi panutan bagi individu atau masyarakat untuk berperilaku.

Gejala asam urat pada lansia

Menurut Herliana (2013) gejala asam urat yang sering dialami berupa rasa nyeri di persendian yang terjadi secara mendadak. Gejala lain yang muncul seperti kemerahan dan pembengkakan di bagian yang diserang, dan demam. Pada umumnya gejala pertama terjadi pada bagian sendi dan serangan akan cepat hilang. Gejala dapat terjadi lagi tetapi dalam jangka waktu yang lebih lama. Gejala awal yang cepat menghilang ini membuat banyak penderita tidak menyadari bahwa telah mengalami gejala asam urat. Menurut Price (dalam N. G. A. W. Astuti, 2021) terdapat empat gejala klinis dari gout arthritis yaitu

- a) Tahap pertama adalah hiperurisemia asimtomatik. Nilai normal asam urat pada laki-laki adalah $5,1 \pm 1,0$ mg/dl. Nilai ini meningkat sampai 9- 10 mg/dl pada seseorang dengan gout. Pada tahap ini pasien tidak menunjukkan gejala-gejala selain dari peningkatan asam urat serum.
- b) Tahap kedua adalah artritis gout akut. Tahap ini terjadi awalan mendadak pembengkakan dan nyeri yang luar biasa, biasanya pada sendi, ibu jari kaki dan sendi.
- c) Tahap ketiga setelah serangan artritis gout adalah tahap interkritis. Tidak terdapat gejala pada masa ini, yang dapat berlangsung dari beberapa bulan sampai tahun. Kebanyakan orang mengalami serangan gout berulang dalam waktu kurang dari 1 tahun jika tidak diobati.
- d) Tahap keempat adalah tahap gout kronik, dengan timbunan asam urat yang terus menerus bertambah dalam beberapa tahun jika pengobatan tidak dimulai. Peradangan kronik akibat kristal-kristal asam urat mengakibatkan nyeri, sakit dan kaku juga pembesaran dan penonjolan sendi yang bengkak. Serangan akut artritis gout dapat terjadi dalam tahap ini.

Klasifikasi Asam Urat

Asam urat diklasifikasikan menjadi dua menurut Pratiwi (2017) yaitu:

- a) Asam urat primer
Asam urat primer ditandai dengan adanya gangguan metabolisme yang disebabkan oleh faktor hormonal dan faktor keturunan, sehingga tubuh menghasilkan asam urat yang berlebih atau juga terjadi karena proses ekskresi asam urat yang menurun dalam tubuh.
- b) Asam urat sekunder
Produksi asam urat berlebih berupa nutrisi yang didapat dari diet tinggi purin dalam tubuh memicu terjadinya asam urat sekunder

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. Populasi penelitian mencakup seluruh lansia di RW 06 Kelurahan Lubang Buaya Kecamatan Cipayung, Kota Jakarta Timur. Sampel diambil dari populasi berdasarkan kriteria inklusi, yakni sampel berusia di atas 45 tahun dan jenis kelamin sampel tertulis pada hasil rekapitulasi kunjungan posyandu sehingga didapatkan 30 sampel. Teknik pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* menurut Sugiyono adalah teknik yang digunakan untuk mengambil sampel dengan sebagian pertimbangan tertentu yang bertujuan agar informasi yang diperoleh nantinya dapat lebih representatif (Lenaini, 2021).

Variabel penelitian meliputi usia, jenis kelamin dan kadar asam urat. Penelitian ini melakukan pengambilan data sekunder di Posyandu Melati. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis uji univariat yang bertujuan untuk mengetahui distribusi dan frekuensi asam urat di Posyandu Melati. Uji Univariat merupakan teknik analisis data terhadap satu variabel secara mandiri dimana setiap variabel dianalisis tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya (Putra, 2015). Tujuan lain dari analisis univariat ini adalah untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian

HASIL

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	15	50
Perempuan	15	50
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 responden yang berjenis jenis kelamin laki-laki berjumlah 15 orang, begitu pula dengan responden perempuan yang berjumlah 15.

Tabel 2. Distribusi Usia Responden

Klasifikasi Umur	n	%
45-59	4	13,3
60-69	21	70
>70	5	16,7
Jumlah	30	100,0

Berdasarkan tabel 2 sebagian besar responden berada pada rentang umur 60-69. Sedangkan responden paling sedikit berada pada rentang umur 45-59 yakni sebesar 13,3 %.

Tabel 3. Gambaran Asam Urat Responden Laki-laki

Variabel	Mean	Median	Min-Max
Kadar Asam Urat	6,8	6,7	4,7-10,2

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil rata-rata kadar asam urat responden laki-laki sebesar 6,8 mg/dl. Kadar asam urat yang terendah sebesar 4,7 mg/dl sedangkan kadar asam urat tertinggi sebesar 10,2 mg/dl.

Tabel 4. Gambaran Asam Urat Responden Perempuan

Variabel	Mean	Median	Min-Max
Kadar Asam Urat	5,3	5,5	3,2-6,7

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil rata-rata kadar asam urat responden perempuan sebesar 5,3 mg/dl. Kadar asam urat terendah sebesar 3,2 mg/dl sedangkan yang tertinggi sebesar 6,7 mg/dl.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada tabel 1, bisa dilihat bahwa responden terbagi rata yaitu dari total keseluruhan 30 responden terdapat 15 responden laki-laki (50%) dan 15 responden perempuan (50%). Seperti yang akan dijelaskan pada pembahasan berikutnya, bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki risiko lebih tinggi untuk terkena asam urat dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Widiyanto (2019) yang menunjukkan bahwa jenis kelamin laki-laki memiliki kadar asam urat yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan. Selain itu, seiring bertambahnya umur seorang laki-laki maka kadar asam urat juga cenderung meningkat sehingga dapat dikatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kejadian asam urat.

Berdasarkan data pada tabel 2 tentang distribusi usia responden, sebagian besar responden berada pada rentang umur 60-69. Usia menjadi salah satu faktor yang berpengaruh dalam kejadian asam urat. Seperti yang diungkapkan oleh Theodore Fields,

MD, profesor dan ahli sendi dalam (Karuniawati, 2018) yang mengatakan bahwa semakin tua seseorang maka risiko menderita asam urat akan semakin besar. Pasalnya, usia yang menua berkaitan dengan menurunnya fungsi ginjal. Hal ini berakibat pada kadar asam urat yang bertambah. Obat- obat yang dipakai seiring bertambahnya usia juga dapat meningkatkan risiko terkena asam urat.

Berdasarkan pada tabel 3 dan 4 diketahui bahwa kadar asam urat responden laki-laki sebesar 6,8 mg/dl sedangkan pada perempuan 5,3 mg/dl. Hal ini menunjukkan kadar asam urat pada laki-laki lebih tinggi daripada responden perempuan. Adapun nilai maksimal yang ditunjukkan dari responden laki laki mencapai 10,2 mg/dl sedangkan perempuan hanya 6,8 mg/dl. Hal ini sejalan dengan penelitian (Firdiyanti et al., 2019) responden dengan jenis kelamin laki-laki lebih berisiko terkena asam urat dibandingkan responden perempuan. Penyebabnya karena laki-laki tidak memiliki hormon estrogen yang memiliki peran sebagai *uricosuric agent* yang berfungsi sekresi asam urat melalui ginjal (Agatha, 2022). Namun perlu diperhatikan bahwa walaupun perempuan memiliki hormon estrogen, seiring bertambahnya usia hormon estrogen wanita bisa menjadi tidak aktif yang menyebabkan kemungkinan terkena asam urat lebih meningkat.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi asam urat adalah usia, obesitas, penyakit jantung serta mengkonsumsi obat-obatan tertentu. Konsumsi purin berlebihan juga bisa meningkatkan kadar asam urat. Orang yang memiliki riwayat keturunan asam urat juga akan lebih berisiko tinggi terkena asam urat dibandingkan orang yang tidak memiliki riwayat penyakit asam urat (Karina, 2018).

Dengan adanya posyandu lansia di wilayah kecamatan cipayung Jakarta timur berarti pemerintah telah mewujudkan pelayanan sosial dan kesehatan yang nyata terhadap lansia. Berdasarkan hasil temuan di Posyandu Melati, kadar asam urat pada lansia baik laki-laki maupun perempuan masih berada dalam kategori normal. Namun, kadar asam urat lansia yang berjenis kelamin laki-laki lebih tinggi dibanding dengan perempuan. Maka dari itu, diperlukan upaya kesehatan yang lebih berfokus pada promotif dan preventif agar kadar asam urat lansia di wilayah kecamatan cipayung tetap berada dalam kategori normal. Hal ini bertujuan agar masyarakat yang berada pada usia lanjut dapat tetap berada dalam keadaan sehat serta menjalani hidup dengan produktif baik secara sosial maupun ekonomi (M. T. Sari, 2019).

Upaya promotif dan preventif dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan para lansia dan keluarga melalui edukasi atau penyuluhan terkait asam urat. Hal ini bertujuan agar para lansia dan keluarga yang tinggal dalam satu rumah mengetahui penyebab dari asam urat sehingga dapat melakukan pencegahan, seperti menghindari makanan yang dapat menyebabkan asam urat. Secara tidak langsung upaya ini akan membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat karena sasaran dari edukasi ini yaitu seluruh anggota keluarga terutama yang sudah berusia lanjut.

Selain itu, perlu dilakukan pemeriksaan kadar asam urat lebih rutin lagi di Posyandu Melati agar dapat memonitor kesehatan para lansia di wilayah tersebut. Upaya preventif lainnya yang dapat dilakukan para kader posyandu atau tenaga kesehatan puskesmas terkait yaitu dengan melakukan pendeteksian dini penyakit asam urat terhadap para lansia. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kondisi yang lebih parah atau komplikasi yang nantinya menimbulkan penyakit lain, seperti penyakit jantung, ginjal dan sendi yang mengalami infeksi (M. T. Sari, 2019). Maka dari itu, setiap posyandu lansia perlu mengadakan kegiatan atau program kesehatan yang sedang dibutuhkan oleh para lansia di wilayah tersebut. Pelaksanaan kegiatan yang optimal memerlukan dukungan dari semua pihak baik dari kader posyandu maupun para lansia beserta keluarganya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan gambaran asam urat pada lansia di posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur dapat disimpulkan bahwa kadar asam urat dipengaruhi oleh jenis kelamin dan usia. Sebagian besar lansia pada posyandu melati berada pada rentang umur 60-69 tahun. Kadar asam urat lansia laki-laki berada pada angka 6,8 mg/dl sedangkan pada perempuan sebesar 5,3 mg/dl. Hal ini menunjukkan bahwa kadar asam urat pada laki-laki lebih tinggi daripada responden perempuan walaupun masih dalam kategori normal. Kadar asam urat yang berbeda antara perempuan dan laki-laki ini disebabkan faktor hormon estrogen yang tidak dimiliki laki-laki. Hormon estrogen berperan sebagai *uricosuric agent* yang menghasilkan asam urat melalui ginjal. Selain itu, semakin tua usia seseorang maka risiko menderita asam urat semakin besar karena berkaitan dengan menurunnya fungsi ginjal. Maka dari itu, perlu dilakukan upaya promotif dan preventif melalui peningkatan pengetahuan para lansia dan juga keluarganya. Upaya ini dapat berupa

penyuluhan terkait asam urat dan pemeriksaan rutin sehingga dapat dilakukan pendeteksian dini untuk mencegah terjadinya komplikasi. Secara tidak langsung upaya ini akan membantu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat apabila dilakukan secara optimal oleh seluruh pihak terkait seperti kader posyandu, tenaga kesehatan dari puskesmas terkait, dan juga para lansia beserta keluarganya.

Saran

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat kepada masyarakat luas terkait gambaran asam urat pada lansia sehingga memiliki sikap baik dalam mencegah dan mengatasi asam urat terutama pada lansia. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat membahas dan mereview jurnal lebih dalam terkait faktor-faktor yang menyebabkan rata-rata kadar asam urat meningkat pada lansia, sehingga peneliti dapat memperhatikan penyebab faktor tertinggi pemicu asam urat pada responden yang nantinya dapat digunakan dalam melakukan pencegahan yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, N. W. M. R. (2022). *Hubungan Jenis Kelamin Terhadap Kadar Asam Urat Pada Masyarakat Di Desa Abang Kecamatan Abang Kabupaten Karangasem* [Poltekkes Kemenkes Denpasar]. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/9783/>
- Arjani, I. (2018). Gambaran Kadar Asam Urat, Glukosa Darah Dan Tingkat Pengetahuan Lansia Di Desa Samsam Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan. *Meditory : The Journal of Medical Laboratory*, 6(1), 46–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.33992/m.v6i1.229>
- 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>
- Astuti, N. G. A. W. (2021). *Gambaran Kadar Asam Urat pada Lansia yang Bekerja di Banjar Kasianan Wilayah Kerja Puskesmas Petang 1 Kabupaten Badung Tahun 2021* [Poltekkes Kemenkes Denpasar]. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7774/>
- Dungga, E. F. (2022). Pola Makan dan Hubungannya Terhadap Kadar Asam Urat. *Jambura Nursing Journal*, 4(1), 7–15. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i1.13462>
- Dwi, A., & Rusman, P. (2021). *ANALISIS PENYEBAB FAKTOR RESIKO TERHADAP PENINGKATAN PENDERITA GOUT (ASAM URAT) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SUPPA KECAMATAN SUPPA KABUPATEN PINRANG Analysis of the Causes of Risk Factorcrs For the Increase in Patients With Gout (Gout) in the Work Area . 4(1).*
- Firdiyanti, Susanti, & Setiawan, M. A. (2019). Perbedaan Jenis Kelamin Dan Usia Terhadap Kadar Asam Urat Pada Penderita Hiperurisemia. *Jurnal Medika Udayana*, 8(12), 2597–8012. <https://ojs.unud.ac.id>
- Herliana, E. (2013). *Penyakit Asam Urat Kandas Berkat Herbal*. FMedia.
- Karina, N. astrid. (2018). PENGARUH SUHU AWAL REAGEN TERHADAP HASIL PEMERIKSAAN KADAR ASAM URAT. *Energies*, 6(1), 1–8.
- Karuniawati, B. (2018). Hubungan Usia Dengan Kadar Asam Urat Pada Wanita Dewasa. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 19–22. <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.7>
- Kemenkes RI. (2022). *Asam Urat, Bisa Menyerang Ginjal?* https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/237/asam-urat-bisa-menyerang-ginjal#:~:text=Penyakit asam urat disebut juga,sering di ibu jari kaki
- Lasmawanti, S., Yuniati, & Daulay, D. S. (2022). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PENCEGAHAN ASAM URAT PADA LANJUT USIA DI SUSUN IV PADA LANJUT USIA DI DUSUN IV DESA AIR JORMAN. 1(1).*
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive dan Snowball Sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Nasir, M. (2017). *GAMBARAN ASAM URAT PADA LANSIA DI WILAYAH KAMPUNG SELAYAR KOTA MAKASAR. 8(2), 1–23.*

- Nuranti, Z., Maimaznah, M., & Anggraini, A. A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Pemberian Daun Salam Pada Pasien Dengan Asam Urat di Wilayah RT 10 Kelurahan Murni. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(1), 50. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i1.90>
- Nurhayati. (2018). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TERJADINYA PENYAKIT GOUT (ASAM URAT) DI DESA LIMRAN KELURAHAN PANTOLOAN BOYA PENDAHULUAN Penyakit asam urat adalah arthritis yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal pada dengkul , tumit , pergelangan tan.* 7(6).
- Pratiwi, N. (2017). *Analisis Asam Urat secara Potensiometri menggunakan Elektroda Pasta Karbon/MIP dengan Monomer Anilin* [Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/63118/>
- Putra, I. B. (2015). Teori Metode Penelitian. *Jurnal Keperawatan*, 5(6), 71–86.
- Putri, D. A. (2019). *Status Psikososial Lansia Di Pstw Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2019* [Poltekkes Joga]. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3547/>
- Sari, D. A. K., & Ekorinawati, W. (2021). Hubungan Obesitas Dengan Kadar Asam Urat Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Naskah Publikasi*.
- Sari, M. T. (2019). *UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG ASAM URAT.* 1(2), 132–137.
- Wibowo, D. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Keluarga Tentang Perawatan Arthritis Rheumatoid Pada Lansia Di Desa Pamalayan Kecamatan Cijeungjing Kabupaten Ciamis. *Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan Dan Farmasi*, 17(2), 339. <https://doi.org/https://doi.org/10.36465/jkbth.v17i2.261>
- Widianto. (2019). Perbedaan Jenis Kelamin Dan Usia Terhadap Kadar Asam Urat Pada Penderita Hiperurisemia. *Jurnal Medika Udayana*, 8(12), 2597–8012. <https://ojs.unud.ac.id>
- Widiyanto, A., Budi, A., Duarsa, S., Mubarak, A. S., Setiawan Manurung, B., Prabowo, T. G., Prayoga, W., Aji, R., Dina, A., Agustina, N., Miya, S., Larasati, T., Putri, M., Prayogi, W., Fatonah, U., Permatasari, R., Dewi, A., Choiri, A., Novianti, N., ... Putra, N. S. (2022). Pengabdian Masyarakat: Inovasi Senam Peregangan Sendi Sebagai Upaya Promotif Dan Preventif Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Dusun Sokokerep, Desa Garangan, Kecamatan Wonosamodro Kabupaten Boyolali. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*, 3(1), 33–40.
- Widiyanto, A., Pradana, K. A., Hidayatullah, F., Atmojo, J. T., Putra, N. S., & Fajriah, A. S. (2020). Efektifitas Kompres Hangat Daun Kelor Terhadap Nyeri Asam Urat Pada Lansia Di Desa Kenteng, Nogosari, Boyolali. *Avicenna : Journal of Health Research*, 3(2), 103–113. <https://doi.org/10.36419/avicenna.v3i2.422>