

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada perkembangan zaman saat ini dan era globalisasi telah memberikan banyak perubahan dalam kehidupan manusia, yaitu timbulnya masalah baru seperti masalah gizi. Gizi pada manusia adalah gambaran proses pada sel, organ dan jaringan tubuh secara keseluruhan dalam mempertahankan struktur dan integritas fungsi. Perubahan yang berdampak pada kesehatan manusia ialah pola makan. Pola makan yang tidak sehat bisa mengakibatkan bermacam-macam penyakit salah satunya ialah asam urat (Siagian, 2010 dan Kant, 2013).

Pola makan merupakan kebiasaan yaitu dengan jumlah, jenis dan frekuensi atau bermacam-macam makanan. Dalam menentukan konsumsi pola makan harus mengutamakan nilai gizi yang cukup (Aisyah, 2016). Upaya pola hidup sehat dapat meningkatkan kesehatan individu begitu pula sebaliknya pola hidup tidak sehat maka dapat menurunkan derajat kesehatan dari individu dan akan mudah terserang penyakit. Penyebab penyakit asam urat salah satunya ialah pola makan yang tidak sehat (Noormindhawati, 2014).

Usia lansia sering mengalami berbagai macam penyakit salah satunya penyakit asam urat (gout). Kejadian penyakit gout di Amerika Serikat terjadi pada \pm 8jt individu, dan meningkat 1,2% selama 20th terakhir. Kejadian di Selandia Baru, pada 5th terakhir terjadi sekitar 2.69% meningkat menjadi 25% pada jenis kelamin pria dengan usia lansia.

WHO (2015) Asam urat (gout) dapat terjadi pada siapapun jika tidak menjalankan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan, istirahat cukup dan juga berolahraga. Usia lansia adalah usia paling rentan terkena asam urat. Pola makan sangat berpengaruh pada terjadinya penyakit asam urat (gout) terutama pada makanan dan minuman yang mengandung purin tinggi seperti, seafood, alkohol dan jeroan. Pada penderita asam urat kategori rendah sebaiknya mengkonsumsi makanan rendah protein. Pola makan yang tepat dapat meningkatkan kesehatan (Nurhayati, 2018).

Menurut penelitian Badan Pusat Statistik RI tahun (2014) lansia yang mengalami gangguan kesehatan didapatkan 64,01% mengidap penyakit asam urat. Data ini banyak didapatkan dari lansia yang bertempat tinggal di daerah pedesaan dengan persentase 23,65% dibanding lansia di perkotaan dengan persentase 20,17%. Dapat dikatakan bahwa kesehatan lansia masih rendah biarpun pada 4th terakhir telah ditingkatkan fasilitas

kesehatan. Kejadian asam urat di Indonesia tertinggi terjadi pada penduduk pantai, di daerah Manado-Minahasa, dikarenakan pada penduduk pantai sering mengkonsumsi protein seperti ikan dan seafood dan juga mengkonsumsi alkohol (Fauzi, 2014).

Arsip Dinas Kesehatan kota Kediri (2014), terdapat sejumlah 1.177 penderita asam urat yaitu 396 atau 33,6% terjadi pada jenis kelamin laki-laki, dan 781 atau 66,3% pada jenis kelamin perempuan.

Pada data dari Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri pada bulan November 2014 – Januari 2015 sebanyak 164 pasien datang untuk pemeriksaan asam urat, 139 klien atau 84,75% didapatkan data peningkatan kadar asam urat, 45 orang ialah lansia usia (60-91th). Pada penelitian dilakukan pada 10 orang penderita asam urat pada usia lansia didapatkan data 10 (100%) mengeluhkan gejala seperti kesemutan, nyeri dan linu pada persendian.

Asam urat (gout) disebut juga pirai dan termasuk penyakit rematik. Penyakit asam urat timbul ketika terjadi penumpukan (monosodium urat) atau kristal asam urat pada persendian dikarenakan berlebihan dalam darah. Kadar asam urat yang berlebihan di dalam darah dapat mengakibatkan ketidakmampuan ginjal untuk mengatur kestabilan. Asam urat ialah produk akhir dari katabolisme purin. Purin merupakan salah satu dari komponen asam nukleat yang terdapat pada inti sel manusia. Purin juga

struktur pembentuk DNA dan kelompok non-esensial tubuh manusia.

Purin dapat di produksi melalui tubuh. Purin dapat ditemukan dalam sel-sel tubuh, maupun disetiap bahan makanan yg berasal dari hewan dan tumbuhan. Semakin banyak mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung purin maka akan semakin tinggi pula kadar asam urat pada tubuh. Nilai norma kadar asam urat yaitu 66, 67 – 75% dan akan dikeluarkan oleh ginjal melalui urin dan feses. Ginjal adalah organ yang menjaga keseimbangan kadar asam urat. Kadar asam urat tinggi ginjal tidak dapat mengeluarkan dari dalam tubuh hal ini lah yang menyebabkan terjadinya penumpukan kristal asam urat pada persendian yang disebut asam urat (Noormindhawati, 2014).

Salah satu cara mencegah asam urat yaitu dengan mengkonsumsi makanan sehat dan tidak mengkonsumsi bahan makanan tinggi purin. Tidak mengkonsumsi alkohol, memperbanyak minum air putih, susu, jus dan kopi, makan buah ceri, strawberry dan seledri, menjaga berat badan dan minum vitamin C. Membuat jadwal pola makan adalah salah satu cara yang efektif untuk mengurangi terjadinya penyakit asam urat (Sandjaya, 2014).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik melakukan penelitian "Gambaran Pola Makan Lansia Penderita

Asam Urat (Gout) ; Literature Review”.

B. Rumusan Masalah

“ Bagaimana Gambaran Pola Makan Lansia Penderita Asam Urat (Gout)? “

C. Tujuan Penelitian

Penulisan KTI dalam bentuk literature review ini bertujuan untuk menganalisis jurnal-jurnal tentang Gambaran Pola Makan Lansia Penderita Asam Urat (Gout).

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Lansia

Memberikan pengetahuan dan informasi tentang bagi lansia terkait tentang gambaran pola makan lansia penderita asam urat (gout).

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai wacana ilmiah dan acuan untuk melakukan penelitian-penelitian lebih lanjut, mengenai gambaran pola makan lansia penderita asam urat (gout).

3. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil karya tulis ini bisa menambah pengetahuan peneliti dan sebagai pengalaman meneliti terkait tentang pola makan lansia penderita asam urat (gout).

4. Bagi Peneliti Yang Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan peneliti yang

selanjutnya untuk bahan referensi keperawatan gerontik khususnya terkait tentang penelitian gambaran pola makan lansia penderita asam urat (gout).