

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang menggunakan Literature Review dan menggunakan metode jurnal yang telah diteliti sebelumnya oleh peneliti lain yang terdiri dari 10 jurnal internasional dan 10 jurnal nasional yang berhubungan dengan judul “Gambaran Pola Makan Berdasarkan Jenis, Frekuensi dan Jumlah Makan Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat: Literature review”, maka didapatkan hasil penelitian sebagai berikut:

No	Penulis	Tahun	Nama jurnal, Volume, Angka	Judul Artikel	Metode (Desain, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Data based
1	Ida Untari dan Titin Wijayanti	2017	ISBN 978-979-3812-42-7	“Hubungan Antara Pola Makan Dengan Penyakit Gout” ,	Metode yang digunakan adalah corelations menggunakan pendekatan	Studi mendapati responden sebanyak 12 orang dengan presentase 6 orang laki-laki (50%) dan 6 orang perempuan (50%).	Google Scholar

					<p>cross sectional, sample berjumlah 72 orang menggunakan purposive sampling, pengumpulan data menggunakan kuesioner.</p>	<p>Pembahasan berdasarkan pola makan, diketahui bahwa ada 7 orang (58.3%) dengan pola makan sering, dan 5 orang (41.7%) dengan pola makan kadang- kadang dan tidak ada yang tidak pernah mengkonsumsi makanan yang tinggi protein (Ikan laut), pola makan kategorikan menjadi baik bila responden mengkonsumsi > 3 jenis bahan makanan dengan frekuensi > dari 3 kali sehari dan kurang bila responden mengkonsumsi < dari 3 jenis makanan dalam frekuensi < dari 3 kali dalam sehari. Hasil menjelaskan bahwa kedua kategori kadang dan sering memiliki presentase nilai yang tinggi (41,7% vs 58,3%) hal ini menjelaskan bahwa tidak ada yang tidak mengkonsumsi makan tinggi protein. Kesimpulan dari</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

						penelitian ini adalah terdapat hubungan yang cukup dan positif antara pola makan dengan penyakit gout.	
2	Nurhayati	2018	Jurnal KESMAS, Vol. 7 No. 6, 2018	"Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Penyakit Gout (Asam Urat) Di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Taweli"	Jenis penelitian ini adalah analitik dengan desain cross sectional. Responden terdiri dari 34 orang dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner dan tabulasi.	Dari hasil penelitian didapatkan dari 34 responden laki-laki 18 orang (52,9%) dan perempuan (47,0%). Hasil menjelaskan didapatkan 3 responden (9%) yang pola makan baik dan tidak menderita penyakit gout (asam urat), 31 responden (91%) dengan pola makan tidak baik dan menderita penyakit gout (asam urat). Dari hasil tabulasi data didapatkan 3 responden yang pola makannya baik maka tidak terjadi penyakit gout (asam urat), dan di dapatkan 31 responden yang pola makannya tidak baik maka terdapat penyakit gout (asam urat). Pola makan dikategorikan menjadi baik bila responden mengkonsumsi > 3 jenis	Google scholar

						<p>bahan maknaan dengan frekuensi > dari 3 kali sehari dan kurang bila responden mengkonsumsi < dari 3 jenis makanan dalam frekuensi < dari 3 kali dalam sehari dan kurang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan pola makan dengan terjadinya penyakit gout (asam urat) di Desa Limran Kelurahan Pantoloan Boya Kecamatan Tawaeli.</p>	
3	Anisha M.G Songgigilan, dkk	2019	e-journal Keperawatan (e-Kp), Volume 7 Nomor 1, Mei 2019	“Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pada Penderita Gout Arthritis Di Puskesmas Ranotana”	Desain penelitian kuantitatif dengan teknik pendekatan cross sectional. Responden terdiri dari 93 penderita gout arthritis, pengambilan sampel dengan cara purposive sampling.	Hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 93 responden sebagian besar memiliki pola makan tidak baik dengan jumlah 71 orang (76,3%), yang digambarkan dari hasil penelitian dimana kebanyakan responden mengkonsumsi makanan seperti daging, tahu tempe dan kangkung dalam sehari bisa >70gr daging, >150gr tahu tempe, dan	Google scholar

					<p>Pengumpulan data menggunakan kuesioner.</p>	<p>sebagainya dan dalam seminggu >3 kali mengkonsumsi makanan tersebut. Berdasarkan hasil penelitian pola makan responden dapat dibuktikan dengan 3 point pertanyaan dalam kuesioner yaitu jenis, jumlah, dan frekuensi makanan. Hal ini menjelaskan bahwa 3 point tersebut dapat mempengaruhi peningkatan terhadap kadar asam urat. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kadar asam urat</p>	
4	Amnida, dkk	2020	Jurnal Kesehatan Edisi 12 Volume, nomor 1	"Gambaran Pengetahuan Dan Pola Makan Pada Pasien Arthritis Gout Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Sari	<p>Penelitian ini menggunakan pendekatan metodologi deskriptif Pada penelitian ini didapatkan 4 responden yang</p>	<p>Didalam penelitian ini dilakukan pengamatan pola makan pada (Ny. S dan Ny. T) dan (Ny. S dan Ny. H) selama 1 minggu dengan membagi makanan menjadi 3 kelompok yaitu, makanan yang memiliki kadar purin</p>	Google scholar

				Kabupaten Polewali Mandar”	memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.	<p>yang tinggi yaitu kandungan purin tinggi 150-180 mg/100 gram (jeroan, daging bebek dan seafood), kandungan purin sedang 50-150 mg/100 gram (daging sapi, daging ayam, tahu, tempe, kembang kol, buncis, kacang-kacangan, bayam, kangkung).</p> <p>Dari hasil pengamatan di peroleh pada Ny.S dan Ny.T mengalami penurunan kadar asam urat dari yang awalnya Ny.S 7mg/dl menjadi 6,2 mg/dl dan pada Ny.T 7,7 mg/dl menjadi 5,2 mg/dl dengan hanya mengkonsumsi makanan purin sedang dan rendah, Sedangkan pada Ny.S 4,4 mg/dl menjadi 7,5 mg/dl dan Ny.H 4,4 mg/dl menjadi 8 mg/dl disebabkan mengkonsumsi makanan purin tinggi dan sedang. Penelitian ini dapat di simpulkan bahwa pola makan</p>	
--	--	--	--	----------------------------	---	--	--

						<p>sangat berpengaruh dengan meningkatnya dan menurunnya kadar asam urat. Dari penelitian ini disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dengan penyakit asam urat.</p>	
5	Rizky Nurul Fauziah, dkk	2018	Juiperdo (Jurnal Perawat Manado) Vol.6 No.2 2018	"Pola Makan Mengandung Zat Purin Berlebihan Meningkatkan Prevalensi Gout Arthritis Pada Masyarakat Di Desa Kotabunan"	Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross – sectional, Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampel dengan responden 49 orang. Instrument menggunakan kuesioner food recall 2 x 24 jam	<p>Studi dokumentasi yang dilakukan, 10 orang yang menderita penyakit Gout Arthritis yang ditemui saat berkunjung di Puskesmas Kotabunan dan dilakukan wawancara tentang kebiasaan pola makan mereka sehari-hari, menjelaskan bahwa masyarakat kotabunan masih mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan kadar asam urat , seperti sayuran hijau, kacang-kacangan dan makanan laut atau seafood. Hasil dari 49 sampel ditemukan bahwa sebanyak 31 responden (63.26 %) menderita</p>	Google scholar

						gout arthritis.%. Dari hasil tersebut maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian gout arthritis di Desa Kotabunan Kecamatan Kotabunan Kabupaten Bolaang Mongondow Timur.	
6	Farhandika Putra, dkk	2019	Jurnal Darul Azhar Volume 7, No.1	"Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Penduduk Usia 30-55 Tahun"	Jenis penelitian ini adalah penelitian Analitik Komparatif dengan pendekatan case control, Responden sebanyak 90 orang yang terdiri dari 45 responden Kasus dan 45 responden Kontrol. Berdasarkan cara pengumpulan data termasuk penelitian	Dalam penelitian menjelaskan, Pembagian makanan berdasarkan 3 golongan Gol A (jeroan, daging bebek dan seafood) Gol B (daging sapi, daging ayam, tahu, tempe, kembang kol, buncis, kacang-kacangan, bayam, kangkung) Gol C (nasi, ubi singkong, jagung, roti, mie, pudding, susu, keju, dan telur). dari total 90 responden sebagian besar responden, yaitu ada 52 responden (58%) mengkonsumsi jenis makanan golongan A	Semantic Scholar

				<p>survey. Berdasarkan sumber data termasuk penelitian primer.</p>	<p>dan golongan B Hasil penelitian berdasarkan jenis makanan diketahui bahwa dari total 90 responden sebagian besar responden, yaitu ada 33 responden (73%) mengalami penyakit asam urat untuk jenis makanan beresiko tinggi gol A dan ada 12 responden (27%) untuk jenis makanan beresiko rendah gol B dari 45 responden. berdasarkan jumlah protein dari total 90 responden sebagian besar responden, yaitu ada 61 responden (68%) mengkonsumsi protein rata-rata >55 gram/hari, dan sebanyak 29 responden mengkonsumsi rata-rata 48-55gram/hari. Hasil penelitian berdasarkan jumlah protein Berdasarkan nilai OR yang didapatkan yaitu OR= 1.67 maka dapat</p>	
--	--	--	--	--	---	--

						<p>disimpulkan bahwa responden yang mengkonsumsi protein >55 gram/hari berpeluang 1-2 kali lipat terkena penyakit asam urat dari pada responden yang sering mengkonsumsi protein 48-55 gram/hari Hasil kesimpulan dari penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian asam urat pada penduduk usia 30-55 tahun di wilayah kerja Puskesmas Perawatan Simpang Empat Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Tanah Bumbu tahun 2018.</p>	
7	Mutiara Ridhoputri, dkk	2019	Herb-Medicine Journal Volume 2, Nomor 1,	"Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kadar Asam Urat Pralansia Dan Lansia	Penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. didapatkan sampel	<p>Pada penelitian ini menjelaskan hasil analisis bivariat mengenai hubungan pola makan dengan kadar asam urat Pada tabel tertulis p value = 0,281 dengan ketentuan apabila $p > 0,05$ maka</p>	Google scholar

				<p>Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah”</p>	<p>sebanyak 64 responden menggunakan rumus slovin, pengumpulan data menggunakan kuesioner</p>	<p>tidak signifikan,. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu karakteristik responden. Responden merupakan peserta Prolanis yang terdaftar sebagai pasien hipertensi dan diabetes melitus di puskesmas, sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa responden sedang menjalani terapi dengan beberapa jenis pengobatan. Terdapat beberapa terapi yang dapat memengaruhi kadar asam urat, seperti allupurinol, probenecid, obat anti inflamasi non steroid (OAINS) seperti naproxen dan diklofenak dapat menurunkan kadar asam urat. Dari keseluruhan ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara pola makan dengan dengan kadar asam urat pralansia dan lansia di wilayah kerja Puskesmas I Kembaran.</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--

8	Herawati Ramli, dkk	2020	Jurnal Fenomena Kesehatan Volume 3 Nomor 2	"Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia"	Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain cross sectional. Pengambilan sampel menggunakan total sampling sebanyak 44 orang, instrument yang digunakan kuesioner.	Pada penelitian ini diperoleh bahwa dari 44 responden terdapat responden dengan pola makan yang baik dengan kadar asam urat yang tinggi sebanyak 18 orang (40,9%) dan yang normal sebanyak 11 orang (25%). Sedangkan pola makan kurang baik dengan kadar asam urat yang tinggi sebanyak 15 orang (34,1%) dan yang normal tidak ada. pola makan kurang baik sebanyak 15 orang (34,1%) yang ditemukan pada lansia yang masih mengkonsumsi makan pantangan pasien asam urat, sulit mengubah kebiasaan minum teh kental atau kopi, dan tetap mengkonsumsi suka makan makanan yang berlemak dan bersantan kental, hal ini yang mengakibatkan terjadinya peningkatan pada kadar asam urat. Hasil uji analisis diperoleh nilai p value	Google scholar
---	---------------------	------	--	--	--	---	----------------

						0,008 lebih kecil dari nilai α 0,05 yang artinya H0 ditolak dan Ha diterima hingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat pada lansia Di Poli Lansia Puskesmas Malili.	
9	Juhari	2016	Jurnal Insan Cendekia. Volume 6 No. 1	"Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Pra Lansia Di Rt:02/Rw:02 Desa Candimulyo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang"	Penelitian analitik dengan menggunakan desain penelitian cross sectional. Responden terdiri dari 45 orang. Tehnik sampling menggunakan simple random sampling, Pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 45 responden memiliki pola makan baik seluruhnya mempengaruhi kadar asam urat normal sejumlah 19 responden (42,2%). Hal ini disebabkan karena mereka lebih suka makan ikan mujaer, lele, sayur sawi, brokoli dimana makan ini tidak menyebabkan terjadinya peningkatan pada asam urat. Dapat disimpulkan dari penelitian ini berarti ada hubungan pola makan dengan kadar asam urat pada pra lansia di RT:02/RW:02 Desa Candimulyo	Google scholar

						Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.	
10	Alfina Ansyarullah, dkk	2020	Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan, Volume 7, Nomor 4	"Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Purin Terhadap Kekambuhan Gout Arthritis Di Poli Klinik Penyakit Dalam Rs Pertamedika Ummi Rosnati Banda Aceh"	Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode observasional analitik dan pendekatan secara cross sectional dengan sampel yang terdiri dari 35 responden. Teknik pemilihan sampel menggunakan total sampling dengan alat pengumpul data berupa kuesioner	Berdasarkan tabel 3 responden memiliki pola makan baik apabila konsumsi makanan tinggi purin tidak lebih dari 1050 mg/minggu, sementara responden yang memiliki pola makan buruk apabila mengonsumsi makanan tinggi purin lebih dari 1050 mg/minggu dapat diketahui bahwa responden yang memiliki pola makan baik yaitu 6 responden (17,1%) dan responden yang memiliki pola makan buruk 29 responden (82,9%). hasil analisis data didapatkan bahwa ada orang yang mengonsumsi makanan tinggi purin sebanyak 1050gr/ minggu dapat meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh dibandingkan mereka	Google scholar

						yang mengkonsumsi tidak lebih dari 1050gr/minggu. Dapat disimpulkan bahawa adanya hubungan antara pola makan dengan frekuensi kekambuhan gout di Poliklinik Rumah Sakit Pertamedika Ummi Rosnati Banda Aceh.	
11	Xirun Liu, etc	2018	Food & Nutrition Research 2018, 62: 1380	"Association Of Dietary Pattern And Hyperuricemia: A Cross-Sectional Study Of The Yi Ethnic Group In China"	Penelitian ini adalah studi cross-sectional. Pengambilan sample menggunakan cluster sampling. Pengumpulan data menggunakan wawancara dan kuesioner	Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa ada 3 pola makan utama yang dijelaskan pada penelitian ini yaitu, pola makan berbasis tanaman : ditandai dengan asupan tinggi sayuran, buah-buahan, jamur, makanan alga, kacang-kacangan, otot dan bacon. Pola makan produk hewani : ditandai dengan tingginya asupan ikan, jeroan ayam itik, daging segar dan produk gandum. Pola makan campuran : sebagian besar terdiri dari nasi, sereal, umbi-umbian, makanan ringan, makanan	Google scholar

						<p>penutup, telur dan jeroan ayam. Didapati hasil pada produk hewani sebesar 12,27%. Pada produk hewani berkorelasi positif dengan HUA, namun dua lainnya produk campuran sebesar 11,48% dan produk tanaman 10,47% tidak terkait dengan HUA, hal ini disebabkan karena pola makan berbasis daging dapat dengan mudah meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh berbeda dengan kelompok yang berbasis tanaman dan campuran yang mengandung purin rendah. Kesimpulan pada penelitian ini dikatakan bahwa terhadap hubungan positif terhadap produk hewani dan terdapat hubungan negative terhadap produk tanaman dan produk campuran pada kelompok etnis Yi di China. Terdapat hubungan antara pola</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						makan dengan kadar asam urat.	
12	Qiu-Xia Han, etc	2019	Clinical Interventions in Aging 2019:14 2239–2247	“Risk Factors For Hyperuricemia In Chinese Centenarians And Near-Centenarians ”	Penelitian ini menggunakan Community-based surveys. Kuesioner diberikan dan sampel darah diperoleh dari masing-masing peserta.	Dalam studi dijelaskan konsumsi alcohol, daging, seafood, sayur-sayuran dan buah-buahan dikategorikan menjadi 2 kelompok berdasarkan frekuensi yaitu, sering (>3x/minggu) dan sesekali atau tidak pernah (<3x/minggu) serta kebiasaan minum teh, kopi dan lainnya, preferensi rasa garam, manis, goring, pedas. Konsumsi daging dan makanan laut diperoleh 95% merupakan factor risiko untuk meningkatkan HUA, dan konsumsi sayuran 95% merupakan factor protektif terhadap HUA. Hasil dijelaskan orang yang makan daging dan makanan laut (>3x/minggu) lebih mungkin untuk mengalami HUA, karena makanan yang dikonsumsi adalah	Google scholar

						<p>makanan kaya purin yang berdampak langsung pada peningkatan asam urat, sedangkan orang yang makan daging dan makanan laut <3x/minggu tidak mengalami peningkatan HUA, sehingga tidak terjadi peningkatan HUA. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat</p>	
13	Hang Zhou, etc	2020	J Pediatr Endocrinol Metab 2020	<p>“Elevated Serum Uric Acid, Hyperuricemia And Dietary Patterns Among Adolescents In Mainland China”</p>	<p>Metode penelitian studi cross-sectional, jumlah sample 1.070 remaja, instrument penelitian menggunakan kuesioner.</p>	<p>Studi dilakukan terhadap remaja cina, kedua jenis kelamin memiliki makanan yang sama untuk dikonsumsi yaitu ikan, kerang, makanan laut, kulit, biji-bijian kasar, ubi-ubian, sayur, buah-buahan, kacang-kacangan, teh, susu, eskrim dan produk berbahan dasar kedelai. Dalam hal pola makan, ada persentase lebih dari laki-laki yang memiliki ukuran porsi lebih tinggi secara signifikan dalam</p>	Wiley Library

						<p>konsumsi harian daging, unggas, organ dalam hewan, produk susu segar, makanan pokok sereal Cina, sup daging Cina dan ayam. telur dari betina (yaitu 4 sampai ≥ 7 ukuran porsi). Di sisi lain, persentase lebih tinggi dari wanita yang memiliki ukuran porsi yang lebih tinggi secara signifikan dalam konsumsi harian produk yoghurt mereka daripada pria (yaitu 4 sampai ≥ 7 ukuran porsi). Penelitian kami juga melaporkan bahwa laki-laki memiliki konsentrasi asam serum rata-rata yang lebih tinggi daripada perempuan, namun pada penelitian ini dimukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola diet dan prevalensi hiperurisemia tunggal. Namun dari kesimpulan, terdapat hubungan antara pola makan</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						dengan kadar asam urat	
14	Yang Xia, etc	2018	British Journal of Nutrition 119, 1177–1184	“A Dietary Pattern Rich In Animal Organ, Seafood And Processed Meat Products Is Associated With Newly Diagnosed Hyperuricaemia In Chinese Adults: A Propensity Score-Matched Case–Control Study”	Metode penelitian menggunakan study case control, pengambilan sampel menggunakan 1:1 ratio propensity score matching methods, instrument yang digunakan kuesioner	Dalam penelitian ini, analisis factor mengungkapkan tiga pola diet utama diidentifikasi di antara orang dewasa Cina; Pola manis : Strawberry, buah kiwi, Permen kesemek, manisan buah, kue-kue cina, Telur asin, Tahu yang diawetkan, Kue ala barat, es krim, asinan, kubis Cina, nanas, Bawang perai, tanaman laut, Bawang Pir, kenari, Persik, akar teratai, Jenis lain dari jamur, buah dan jenis kacang lainnya Pola sayuran : timun, sawi putih, seledri, sayuran hijau, terong, labu, wortel, semangka Cina, Sayuran mentah (kecuali tomat) Sereal kasar, Tomat (termasuk saus tomat), Bubur Kentang (kecuali ubi jalar), Lobak (kecuali wortel), produk kedelai, telur, Jamur, Ubi, apel,	Google scholar

						<p>paprika, Pola hewani :organ hewan, darah hewan, hati hewan, telur, seafood, sosis, Ikan air tawar, Ikan laut, anggur putih, anggur merah, kulit babi. Hasil diperoleh dari tiga diet utama pola manis, pola nabati dan pola hewani didapatkan pola makan hewani dikaitkan dengan prevalensi hiperusemia lebih tinggi dicina, sedangkan pola makan nabati berkorelasi negative pada HUA. Kesimpulan daripenelitian ini didapatkan hubungan positif antara pola konsumsi makanan hewani dan negative pada konsumsi nabati, dan didapatkan peningkatan HUA terhadap pola manis, hal ini ditunjukkan karena fruktosa dalam pola makan manis dapat meningkatkan kadar asam urat. Disimpulkan terdapat hubungan</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

						antara pola makan dengan kadar asam urat.	
15	Fang He,etc	2017	Journal Medicine (2017) 96:50	"Dietary Patterns Associated Hyperuricemia Among Chinese Aged 45 To 59 Years An Observational Study"	Desain penelitian cross-sectional, instrument penelitian menggunakan kuesioner	Studi menjelaskan dalam penelitian dibagi menjadi 3 pola diet utama. Pertama, pola makan tradisional Tionghoa berlabel sarat dengan asupan tinggi beras dan produk beras, biji-bijian kasar, umbi-umbian bertepung, sayuran, acar, daging babi, kedelai dan produk kedelai, dan teh. Kedua, pola makan makanan daging berlabel ditandai dengan tingginya konsumsi daging unggas, daging sapi/kambing, daging olahan dan matang, telur, lemak/minyak, jajanan dan makanan cepat saji, susu dan olahannya, cake dan biskuit, serta minuman ringan. Ketiga, pola makan campuran berlabel ditandai dengan asupan tinggi gandum dan produk gandum,	Google scholar

						<p>sayuran, jamur, buah-buahan segar, daging babi, ikan dan udang, makanan laut, dan minuman berkafein. Secara keseluruhan, 3 faktor ini menjelaskan 28,1% dari keseluruhan varians. Hasil diperoleh pola makan tradisional 13,4% , pola makan daging-dagingan 19,6% , dan pola makan campuran 20,4%. seimbang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola tradisional Cina dikaitkan dengan penurunan risiko hiperurisemia, sedangkan pola makanan daging dikaitkan dengan peningkatan risiko hiperurisemia di antara populasi Cina berusia 45 hingga 59 tahun. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat.</p>	
16	Yang	2019	Journal	"Prevalence	Metode	Studi menjelaskan pola	Google

	Shen, etc		Clinical Rheumatology	And Risk Factors Associated With Hyperuricemia Among Working Population At High Altitudes: A Cross-Sectional Study In Western China”	penelitian cross-sectional, teknik pengambilan sampel menggunakan cluster sampling, instrument penelitian menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri	makan dataran tinggi Qinghai Tibet yang dicirikan oleh makanan (daging sapi dan jeroan kambing dan mentega sangat berpengaruh pada peningkatan SUA, hasil menjelaskan karena rata-rata penduduk menyukai konsumsi daging 18,7% dan memiliki asupan sayur yang rendah maka dari penelitian ini dapat disimpulkan pola makan daging berhubungan positif terhadap peningkatan kadar asam urat.	scholar
17	Luiza Naujorks Reis, etc	2020	Journal High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention	“Food Consumption In Associated With Hyperuricemia In Boys”	Metode Ini adalah studi cross-sectional, teknik pengambilan sampel menggunakan cluster sampling, instrument penelitian menggunakan kuesioner	Studi penelitian menjelaskan evaluasi konsumsi mempertimbangkan konsumsi berikut: daging merah, ikan, pasta, camilan goreng, permen dan biscuit, dan nasi dengan kacang polong. Di antara siswa yang dievaluasi, 31,7% anak laki-laki dan 19,9% anak perempuan mengalami	PubMed

						<p>hiperurisemia. Pada kedua jenis kelamin diamati seringnya konsumsi daging merah (77,5% dan 76,4% untuk anak laki-laki dan perempuan, masing-masing). Hal yang sama diamati untuk konsumsi beras dengan kacang (91,3% dan 89,6% untuk anak laki-laki dan perempuan, masing-masing). Di sisi lain, hanya 14,1% anak laki-laki dan 10,3% anak perempuan yang sering mengonsumsi ikan. Dalam penelitian ini, anak laki-laki yang mengonsumsi lebih banyak daging merah memiliki rasio odds hiperurisemia yang lebih tinggi. Disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat.</p>	
18	CW Refdi, etc	2020	Asian Journal of Applied Research	"The Analysis of Eating Habits of	Metode penelitian ini adalah eksploratif-	Studi menjelaskan jika Beberapa responden menganggap makanan pokok dapat	Google scholar

			for Community Developme nt and Empowerm ent. Vol 4 (2020), No.2	Hyperuricemi a Sufferers in Padang City”	deskriptif dengan menggunakan survei yang dilakukan pada responden penderita hiperurisemia	meningkatkan kadar asam urat darah. Makanan pokok seperti ketan putih, ketan hitam, dan singkong dinilai responden dapat meningkatkan kadar asam urat darah. Makanan pokok yang dinyatakan responden dapat meningkatkan asam urat adalah beras ketan dengan nilai 43,24%, disusul ketan hitam 37,83% dan singkong 24,32%. Makanan sumber hewani. Makanan sumber hewani seperti tunjang/kikil, cancang/jeroan dan hati sapi merupakan makanan yang paling banyak dikemukakan oleh responden yang dapat meningkatkan gejala hiperurisemia yaitu sebesar 56,75%, disusul hati sapi sebesar 51,35%, dan tambusu (usus). gulai sebesar 45,94%. Orang Minangkabau atau Padang suka makan	
--	--	--	---	--	--	---	--

						<p>makanan olahan hewani yang mengandung lemak tinggi dan santan, seperti rendang, kalio, cancang, gulai tunjang, gulai otak dan hati sapi. Sayuran yang dinyatakan responden dapat meningkatkan gejala asam urat adalah daun singkong dan bayam sebesar 75,67% diikuti kangkung sebesar 62,12% dan bayam merah sebesar 48,64%. Jenis kacang-kacangan yang paling banyak dinyatakan responden dapat meningkatkan kadar asam urat darah adalah biji melinjo (78,37%), diikuti tauco sebesar (75,67%) dan gado-gado (72,97%) mengatakan bahwa buah-buahan mengandung sangat sedikit purin dan umumnya bersifat basa, namun responden menyatakan bahwa durian, nangka, alpukat, pisang, nanas,</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						<p>semangka, dan buah salak dapat meningkatkan asam urat.</p> <p>namun dari hasil tersebut dikatakan bahwa makanan dengan sumber hewani dapat meningkatkan kadar asam urat lebih cepat karena tinggi kandungan purin. Dari penelitian ini disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat.</p>	
19	Jie Zeng, etc.	2019	Food & Nutrition Research 2020, 64: 3712	“Prediction Model Of Artificial Neural Network For The Risk Of Hyperuric emia Incorporating Dietary Risk Factors In A Chinese Adult Study”	Metode penelitian cross-sectional, pengambilan sampel secara random sampling, instrument penelitian menggunakan kuesioner.	<p>Dalam studi penelitian dijelaskan, responden diberikan kuesioner dengan 11 jenis makanan. Sereal, buah-buahan, sayuran, daging, makanan laut, telur, produk susu, kacang-kacangan, minyak nabati, minyak hewani dan teh. Lalu, dibagi menjadi beberapa kategori.</p> <p>Jarang dikonsumsi 1-3x/bulan, 1x/minggu, 1x/hari, 2-3x/sehari, >4x/sehari.</p>	Google scholar

						<p>Dibedakan dalam gaya memasak yang meliputi (gula, minyak dan garam yang digunakan saat memasak) didapatkan hasil positif mengalami peningkatan pada gaya memasak asin, konsumsi daging dan konsumsi telur. Disimpulkan pada penelitian ini didapatkan hasil positif terjadi peningkatan pada gaya memasak asin (lebih dari 13gr/org/hari), daging >1x/sehari, dan telur >6x/minggu. Disimpulkan terdapat hubungan pola makan dengan kadar asam urat.</p>	
20	Sumiya Aihemaitiji ang. Etc	2020	Nutrients 2020, 12, 3835	"The Association Between Purine-Rich Food Intake And Hyperuricemia: A Cross-Sectional Study In Chinese	Metode penelitian A cross-sectional study, sampel dibagi menjadi 2 kelompok hyperuricemia dan nonhyperuricemia. Instrument penelitian	Studi menjelaskan, Untuk menguji hubungan antara asupan makanan kaya purin dan hiperurisemia, hal ini dianalisis menjadi: model asli makanan yang berasal dari hewan dan kacang-kacangan (seafood, kacang-kacangan,	Google scholar

				Adult Residents”	menggunakan kuesioner.	<p>daging merah, unggas) model 2 disesuaikan untuk sayuran gelap (Sayuran gelap mengacu pada sayuran gelap). sayuran hijau, merah, oranye, dan ungu dan asupan biji-bijian olahan.</p> <p>Dalam hal ini diperoleh Lebih dari 75% subjek mengonsumsi lebih dari 30,00 g/hari daging merah, lebih dari separuh subjek mengonsumsi lebih dari 35,00 g/hari kacang-kacangan, dan 75% subjek tidak mengonsumsi jamur yang kaya purin dan kaya purin. Sayuran.</p> <p>Hanya 25% subjek yang mengonsumsi 5,00 g/hari gandum utuh, sedangkan asupan biji-bijian olahan paling banyak yaitu lebih dari 25% subjek mengonsumsi lebih dari 250,00 g/hari.</p> <p>Asupan makanan hewani menunjukkan bahwa resiko</p>	
--	--	--	--	------------------	------------------------	--	--

						<p>hiperusemia 2,40% untuk setiap 10g asupan makanan hewani dan 1,1% untuk setiap 10g asupan kacang-kacangan. Sedangkan asupan biji-bijian olahan merupakan factor yang mampu mengurangi resiko hiperusemia sebesar 0,90% untuk setiap 10g asupan biji-bijian. Hasil menemukan bahwa asupan makanan laut, kacang-kacangan, daging merah, dan unggas berdampak pada risiko hiperurisemia, sedangkan asupan jamur kaya purin tidak berpengaruh pada terjadinya hiperurisemia. Dapat disimpulkan pada penelitian ini terdapat peningkatan HUA pada pola makan hewani & kacang-kacangan, dan terdapat penurunan risiko HUA terhadap pola makan biji-bijian olahan.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi ditemukan 20 artikel jurnal yang terdiri dari 11 artikel yang membahas tentang indikator jenis makan yang berhubungan terhadap peningkatan kadar asam urat, 2 artikel yang membahas tentang indikator frekuensi makan yang berhubungan terhadap peningkatan kadar asam urat, 5 artikel yang membahas tentang indikator jumlah makan yang berhubungan terhadap peningkatan kadar asam urat, 7 jurnal yang membahas seluruh indikator dan 1 artikel yang tidak berhubungan antara pola makan terhadap peningkatan kadar asam urat.

1. Jenis Makan dan Kadar Asam Urat

Jenis makan adalah berbagai macam variasi bahan-bahan makanan dengan berbagai macam jenis rasa, bentuk, ukuran tekstur yang bila dimakan, dicerna dan diserap oleh tubuh akan menghasilkan susunan menu seimbang. Menyediakan berbagai macam makanan adalah salah satu cara untuk menghilangkan kebosanan. Untuk dapat menyusun makanan sehat diperlukan keterampilan serta pengetahuan tentang gizi. Menu yang disusun dengan kombinasi bahan makanan yang telah diperhitungkan dengan tepat akan memberikan hasil yang baik dalam segi kualitas maupun kuantitas (Untari & Wijayanti, 2017).

Dalam pencarian literature ditemukan 11 artikel yang membahas tentang indikator jenis makan dengan kadar asam

urat yang terdiri dari 6 jurnal nasional dan 5 jurnal internasional. Dalam analisis jurnal yang diteliti oleh Untari (2017), Nurhidayati (2018), Ramli (2020) dan Ridhoputrie (2020) menyatakan bahwa konsumsi jenis makanan seafood (ikan laut) dapat mempengaruhi peningkatan kadar asam urat dalam tubuh. Hasil analisis oleh Untari (2017), menunjukkan ada 7 orang (58.3%) dengan pola makan sering, dan 5 orang (41.7%) dengan pola makan kadang-kadang dan tidak ada yang tidak pernah mengkonsumsi makanan yang tinggi protein (Ikan laut).

Pada hasil analisis oleh Nurhidayati (2018), menunjukkan 31 responden (91%) dengan pola makan tidak baik dan menderita penyakit gout (asam urat) sehingga didapatkan hasil yang signifikan antara hubungan pola makan dan kadar asam urat. Dalam penelitian Ramli (2020) menyatakan sebanyak 15 responden (34,1%) masih mengkonsumsi makanan yang merupakan pantangan terhadap pasien asam, yaitu sulitnya dalam mengubah kebiasaan minum teh kental atau kopi, dan tetap mengkonsumsi makan-makanan yang berlemak dan bersantan kental, hal ini yang mengakibatkan terjadinya peningkatan terhadap kadar asam urat.

Ridhoputrie (2020) menyatakan terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat, disimpulkan pada penelitian ini terdapat hubungan signifikan antara jenis makan dengan kadar asam urat.

Dalam analisis jurnal yang diteliti oleh He (2017), Liu (2018), Xia (2018) dan shen (2019), hasil menunjukkan konsumsi produk hewani menjadi factor utama terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam tubuh, sedangkan jika mengkonsumsi produk sayur-sayuran dan buah-buahan, tidak berpengaruh dalam terjadinya peningkatan gout. Tapi, berbeda hasil pada produk campuran yang meliputi hewani dan sayuran serta buah, menunjukkan adanya peningkatan kadar asam urat meskipun tidak menjadi factor utama seperti produk hewani.

Teori menjelaskan, Asam urat merupakan hasil akhir metabolisme dari purin. Sebagian besar purin berasal dari makanan terutama daging jeroan, beberapa jenis sayuran, dan kacang-kacangan. Dalam keadaan normal, asam urat dapat larut di dalam darah pada tingkat tertentu. Apabila kadar asam urat dalam darah melebihi daya larutnya, maka plasma darah akan menjadi sangat jenuh (Ridhoputrie, 2020).

Namun, pada penelitian ini jika dibandingkan dengan Fauziah (2018) yang menyatakan bahwa konsumsi makanan yang dapat meningkatkan kadar asam urat yaitu sayur-sayuran hijau yang utama dan kacang-kacangan serta makanan laut atau seafood yang memiliki kadar purin yang tinggi menempati posisi setelah sayur-sayuran, penelitian ini diperkuat oleh Refdi (2020) dengan menyatakan hasil sayuran yang dinyatakan responden dapat meningkatkan gejala asam urat adalah daun

singkong dan bayam sebesar 75,67% diikuti kangkung sebesar 62,12%, bayam merah sebesar 48,64% sedangkan untuk Makanan sumber hewani seperti tunjang/kikil, cancang/jeroan sebesar 56,75%, disusul hati sapi sebesar 51,35%, dan tambusu (usus). gulai sebesar 45,94%. Peneliti juga mengatakan bahwa buah-buahan mengandung sangat sedikit purin dan umumnya bersifat basa, namun responden menyatakan bahwa durian, nangka, alpukat, pisang, nanas, semangka, dan buah salak dapat meningkatkan asam urat. Penelitian ini sejalan dengan Juhari (2016).

Teori menjelaskan bahwa pola makan mampu menyebabkan peningkatan dan keparahan pada gout, terutama pada para seseorang yang mengkonsumsi diet nabati. Seseorang yang sedang menjalani diet nabati khusus hanya mengkonsumsi beberapa sumber makanan nabati (misalnya kacang polong kedelai tertentu produk, sayuran laut, dan sayuran brassica) yang juga mengandung muatan purin tinggi (Ramli, 2020)

Peningkatan kadar asam urat yang berlebihan dapat disebabkan oleh dua kemungkinan utama yaitu kelebihan produksi asam urat dalam tubuh atau terhambatnya pembuangan asam urat oleh tubuh. Kelebihan produksi asam urat dapat dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi, konsumsi alkohol, dan obesitas. Sedangkan pembuangan yang

terhambat dapat dipengaruhi oleh obat-obatan seperti diuretik dan penyakit ginjal atau intoksikasi (Ramli, 2020)

2. Frekuensi Makan Dan Kadar Asam Urat

Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari-hari baik kualitatif dan kuantitatif. Frekuensi makanan adalah seberapa banyak kita makan dalam waktu sehari-hari, seminggu hingga sebulan. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus (Untari & Wijayanti, 2017).

Dalam pencarian literature ditemukan 2 artikel yang membahas tentang indicator frekuensi makan dengan kadar asam urat yang terdiri 2 jurnal internasional. Dalam analisis jurnal yang diteliti oleh Han (2019), menyatakan Hasil dijelaskan orang yang makan daging dan makanan laut (>3x/minggu) lebih mungkin untuk mengalami asam urat, karena makanan yang dikonsumsi adalah makanan kaya purin yang berdampak langsung pada peningkatan asam urat, sedangkan orang yang makan daging dan makanan laut (<3x/minggu) tidak mengalami peningkatan asam urat, sehingga tidak terjadi peningkatan asam urat. Pada penelitian ini ditemukan hubungan yang signifikan antara pola makan dengan indicator jenis terhadap peningkatan kadar asam urat.

Dalam artikel yang dianalisis oleh Jeng (2019) menyatakan, pada penelitian ini didapatkan hasil positif terjadi

peningkatan kadar asam urat pada (lebih dari 13gr/org/hari), daging >1x/sehari.

Teori menjelaskan bahwa ditemukan hubungan bermakna antara frekuensi makan sumber purin sedang/minggu terhadap peningkatan kadar asam urat. Konsumsi makanan tinggi purin berakibat terhadap tingginya asam urat didalam serum. Contoh makanan kaya purin yaitu makanan laut, jeroan, dan kacang-kacangan. Pada hasil penelitian menunjukkan jika seseorang yang mengonsumsi makanan kaya purin dinilai memang memiliki kadar asam urat yang tinggi, namun kebiasaan tersebut tidak diukur berapa jumlah (gram) dalam sehari dan frekuensi konsumsi dalam satu minggu sudah dispesifikasikan menjadi < 3 kali atau > 3 kali dalam satu minggu (Ridhoputrie, 2019)

3. Jumlah Makan Dan Kadar Asam Urat

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. (Willy , 2011 dalam Heryuditasari, 2018). Dalam pencarian literature ditemukan 5 artikel yang membahas tentang indicator jumlah makan dengan kadar asam urat yang terdiri dari 3 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional.

Dalam analisis jurnal yang diteliti oleh Arnida (2020), menyatakan makanan yang memiliki kadar purin yang tinggi yaitu kandungan purin tinggi 150-180 mg/100 gram (jeroan,

daging bebek dan seafood), kandungan purin sedang 50-150 mg/100 gram (daging sapi, daging ayam, tahu, tempe, kembang kol, buncis, kacang-kacangan, bayam, kangkung). Dari hasil pengamatan di peroleh pada Ny.S dan Ny.T mengalami penurunan kadar asam urat dari yang awalnya Ny.S 7mg/dl menjadi 6,2 mg/dl dan pada Ny.T 7,7 mg/dl menjadi 5,2 mg/dl dengan hanya mengkonsumsi makanan purin sedang dan rendah, Sedangkan pada Ny.S 4,4 mg/dl menjadi 7,5 mg/dl dan Ny.H 4,4 mg/dl menjadi 8 mg/dl disebabkan mengkonsumsi makanan purin tinggi dan sedang. Penelitian ini dapat di simpulkan bahwa pola makan sangat berpengaruh dengan meningkatnya dan menurunnya kadar asam urat.

Dalam analisis jurnal yang dilakukan oleh Songgigilan (2019) menyatakan responden yang mengkonsumsi makanan seperti daging, tahu tempe dan kangkung dalam sehari bisa >70gr daging, >150gr tahu tempe, dan sebagainya dan dalam seminggu.

Dalam hasil analisis jurnal oleh Putra (2019), peneliti menjelaskan responden yang mengonsumsi protein sebanyak 48-55gr/hari memiliki kadar asam urat yang lebih stabil dibandingkan yang mengonsumsi protein rata-rata >55 gram/hari. Seseorang yang mengonsumsi protein >55 gram/hari berpeluang 1 hingga 2 kali lipat terserang penyakit asam urat dari pada orang yang sering mengonsumsi protein

48-55 gram/hari. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian asam urat.

Dalam hasil analisis jurnal oleh Jeng (2019) Disimpulkan pada penelitian ini didapatkan hasil positif terjadi peningkatan pada (lebih dari 13gr/org/hari),

Analisis jurnal yang dilakukan oleh Aihemaitji (2020) menyatakan mengonsumsi lebih dari 30,00 g/hari daging merah, asupan makanan hewani menunjukkan bahwa resiko hiperuremia dapat meningkat 2,40% untuk setiap 10g asupan makanan hewani. Dapat disimpulkan pada penelitian ini terdapat peningkatan HUA pada pola makan hewani.

Teori menjelaskan bahwa kandungan purin dalam makanan di kelompokkan menjadi tiga yaitu kandungan purin tinggi 150-180 mg/100 gram (jeroan, daging bebek dan seafood) merupakan makanan yang harus di hindari, kandungan purin sedang 50-150 mg/100 gram (daging sapi, daging ayam, tahu, tempe, kembang kol, buncis, kacang-kacangan, bayam, kangkung dan jamur) merupakan makanan yang boleh di konsumsi tidak berlebih atau di batasi, kandungan purin rendah di bawah 50 mg/100 gram (nasi, ubi singkong, jagung, roti, mie, pudding, susu, keju, dan telur) merupakan makanan yang boleh di konsumsi setian hari. Dapat diartikan bahwa tidak semua makanan dapat menyebabkan terjadinya penyakit asam urat,

hanya ada beberapa makanan yang boleh di konsumsi setiap hari. Hal ini dilakukan untuk menjaga pola makan yang baik bagi penderita penyakit asam urat (Sabella, 2010 dalam Arnida, 2020)

4. Jenis, Frekuensi Dan Jumlah Makan Dengan Kadar Asam Urat

Dalam pencarian literature ditemukan 7 artikel yang membahas tentang indicator jenis, frekuensi dan jumlah makan dengan kadar asam urat yang terdiri dari 3 jurnal nasional dan 4 jurnal internasional.

Dalam analisis jurnal yang dilakukan oleh Songgigilan (2019) menyatakan responden yang mengkonsumsi makanan seperti daging, tahu tempe dan kangkung dalam sehari bisa >70gr daging, >150gr tahu tempe, dan sebagainya dan dalam seminggu >3 kali mengkonsumsi makanan tersebut, dapat meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh sebaliknya responden yang mengkonsumsi daging, tahu tempe dan kangkung dalam sehari <70gr daging, <150gr tahu tempe dan sebagainya dalam seminggu <3 kali, tidak mengalami peningkatan.

Dalam analisis jurnal oleh Putra (2019) menyatakan, peneliti menjadikan makanan menjadi 3 jenis golongan dengan kategori Gol A (jeroan, daging bebek dan seafood), Gol B (daging sapi, daging ayam, tahu, tempe, kembang kol, buncis,

kacang-kacangan, bayam, kangkung) dan Gol C (nasi, ubi singkong, jagung, roti, mie, pudding, susu, keju, dan telur). Peneliti menjelaskan responden yang mengonsumsi protein sebanyak 48-55gr/hari memiliki kadar asam urat yang lebih stabil dibandingkan yang mengonsumsi protein rata-rata >55 gram/hari. responden yang mengonsumsi protein >55 gram/hari berpeluang 1 hingga 2 kali lipat terkena penyakit asam urat dari pada responden yang sering mengonsumsi protein 48-55 gram/hari. Hasil kesimpulan dari penelitian ini didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian asam urat.

Dalam hasil analisis oleh Jeng (2019) menyatakan responden diberikan kuesioner dengan 11 jenis makanan. Sereal, buah-buahan, sayuran, daging, makanan laut, telur, produk susu, kacang-kacangan, minyak nabati, minyak hewani dan teh. Lalu, dibagi menjadi beberapa kategori jarang dikonsumsi, 1-3x/bulan, 1x/minggu, 1x/hari, 2-3x/sehari, >4x/sehari. Didapatkan hasil positif mengalami peningkatan, konsumsi daging dan konsumsi telur. Disimpulkan pada penelitian ini didapatkan hasil positif terjadi peningkatan pada (lebih dari 13gr/org/hari), daging >1x/sehari, dan telur >6x/minggu.

Analisis oleh Ansyarullah (2020) menyatakan responden memiliki pola makan baik apabila konsumsi makanan tinggi

purin tidak lebih dari 1050 mg/minggu, sementara responden yang memiliki pola makan buruk apabila mengkonsumsi makanan tinggi purin lebih dari 1050 mg/minggu, hasil analisis data didapatkan bahwa ada orang yang mengkonsumsi makanan tinggi purin sebanyak 1050gr/ minggu dapat meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh dibandingkan mereka yang mengkonsumsi tidak lebih dari 1050gr/minggu. Dapat disimpulkan bahawa adanya hubungan antara pola makan dengan frekuensi kekambuhan gout.

Analisis jurnal yang dilakukan oleh Aihemaitji (2020) menyatakan mengonsumsi lebih dari 30,00 g/hari daging merah, asupan makanan hewani menunjukkan bahwa resiko hiperusemia dapat meningkat 2,40% untuk setiap 10g asupan makanan hewani. Dapat disimpulkan pada penelitian ini terdapat peningkatan HUA pada pola makan hewani.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zhou (2020) yang dilakukan pada remaja cina memiliki hasil yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat dengan menilai dari hasil berdasarkan jenis, frekuensi dan jumlah asupan pada remaja cina. Kedua jenis kelamin memiliki makanan yang sama untuk dikonsumsi yaitu ikan, kerang, makanan laut, kulit, biji-bijian kasar, ubi-ubian, sayur, buah-buahan, kacang-kacangan, teh, susu, eskrim dan produk berbahan dasar kedelai, namun hasil menunjukkan bahwa

remaja cina dengan jenis kelamin laki-laki memiliki resiko peningkatan kadar asam urat lebih daripada remaja perempuan, hal ini disebabkan dalam hal pola makan, ada persentase lebih dari laki-laki yang memiliki ukuran porsi lebih tinggi secara signifikan dalam konsumsi harian daging, unggas, organ dalam hewan, produk susu segar, makanan pokok sereal Cina, sup daging Cina dan ayam. telur dari betina (yaitu 4 sampai ≥ 7 ukuran porsi) sedangkan pada perempuan, persentase lebih tinggi dari perempuan dalam konsumsi. Penelitian ini diperkuat oleh hasil analisis jurnal oleh Naujorks (2020).

Pada jurnal tersebut dijelaskan kedua jenis kelamin diamati seringnya konsumsi daging merah (77,5% dan 76,4% untuk anak laki-laki dan perempuan, masing-masing). Hal yang sama diamati untuk konsumsi beras dengan kacang (91,3% dan 89,6% untuk anak laki-laki dan perempuan, masing-masing). Di sisi lain, hanya 14,1% anak laki-laki dan 10,3% anak perempuan yang sering mengkonsumsi ikan. Dalam penelitian ini, anak laki-laki yang mengonsumsi lebih banyak daging merah memiliki rasio odds hiperurisemia yang lebih tinggi, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan pola makan dengan kadar asam urat.

Teori menjelaskan bahwa pola makan merupakan suatu cara dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, dengan mengatur pola makan seseorang

dapat seseorang dapat membantu mempertahankan kesehatan, status nutrisi dan mencegah atau membantu dalam proses kesembuhan penyakit. Pola makan seseorang dapat dilihat melalui jumlah, frekuensi, jenis, fungsi, dan cara pengolahan makan tersebut (Wijayanti dan Untari, 2017).

Pola makan yang tidak baik atau tidak teratur seperti mengkonsumsi makanan cepat saji, minuman beralkohol terlebih lagi terlalu sering mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi secara berlebihan dapat mempengaruhi kadar asam urat dalam darah. dimana pola makan yang tidak baik dapat mempengaruhi kadar asam urat dalam darah (Anies, 2018)

Dalam hal ini peneliti menuliskan bahwa, resiko paling tinggi dalam meningkatkan kadar asam urat adalah makanan hewani (daging sapi, daging kambing, daging ayam dan seafood) dengan frekuensi makan lebih dari 3x seminggu sebanyak >48-55gram.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan penelitian ini disadari karena adanya kendala dan hambatan, tapi hal itu bukan dikarenakan faktor kesengajaan melainkan karena adanya keterbatasan yang peneliti hadapi yaitu:

1. Keterbatasan mengakses jurnal diberbagai situ.

Peneliti hanya dapat mengakses database pada beberapa alat pencarian database, peneliti menemukan database sesuai judul

dengan menggunakan Portal Garuda, Google Scholar, Pubmed, Atlantis Press, Wiley Library. Padahal, situs referensi mencari jurnal banyak sekali.

2. Keterbatasan menemukan jurnal ilmiah

Peneliti menemukan untuk jurnal penelitian Pola Makan Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat yang dilakukan didalam dan diluar Indonesia masih kurang dan juga terdapat jurnal yang berbayar sehingga membuat peneliti ekstra dalam mencari jurnal ilmiah tersebut.