

EFEKTIFITAS DIET RENDAH PURIN DAN OLAHRAGA JOGGING TERHADAP PENURUNAN KADAR ASAM URAT PADA PASIEN *GOUT*

Nana Fithrotul Bana

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas diet rendah purin dan olahraga *jogging* terhadap penurunan kadar asam urat pada pasien *gout*. *Gout* merupakan masalah kesehatan yang cukup dominan, baik di negara maju maupun negara yang berkembang. *Gout* adalah keadaan dimana terjadi peningkatan kadar asam urat darah diatas normal. *Gout* ditandai dengan peningkatan kadar asam urat > 7 mg/dl pada laki-laki dan > 6 mg/dl pada perempuan. Untuk mencegah atau mungkin bisa mengurangi angka kejadian *gout* dapat dilakukan dengan cara mengatur pola hidup, dan asupan makanan dengan cara mengurangi makanan yang mengandung purin tinggi. Berdasarkan hasil analisis terhadap kadar asam urat darah, terjadi penurunan kadar asam urat sesudah intervensi dibandingkan dengan sebelum intervensi baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol. Perubahan kadar asam urat tersebut diuji dengan uji *Wilcoxon* menghasilkan nilai p yaitu 0.34 ($p>0.05$) pada kelompok perlakuan dan nilai p yaitu 0.68 ($p>0.05$) pada kelompok kontrol yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar asam urat sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok perlakuan maupun pada kelompok kontrol. Penurunan paling banyak dialami pada kelompok perlakuan hal ini dikarenakan asupan protein pada kelompok perlakuan lebih di kendalikan dengan cara diberikan asupan berupa diet rendah purin I selama 5 hari.

Kata kunci : diet rendah purin, olahraga *jogging*, *gout*

THE EFFECTIVENESS OF LOW-PURINE DIET AND JOGGING EXERCISE TO DECREASE URIC ACID LEVELS IN GOUT PATIENTS

Nana Fithrotul Bana

Abstract

This study was conducted to determine the effectiveness of low-purine diet and exercise jogging to decrease uric acid levels in gout patients. Gout is a dominant health problem, both in the developed and the developing countries. Gout is a condition where an increase in blood uric acid levels above normal. Gout is characterized by elevated uric acid levels > 7 mg / dl in men and > 6 mg / dl in women. to prevent or may reduce the incidence of gout can be done by managing lifestyle and food intake by reducing foods high in purines. Based on the analysis of blood uric acid levels, decreased levels of uric acid after intervention compared with before the intervention of either the treatment group or the control group. Changes in uric acid levels were tested with Wilcoxon produces p-value is 0.34 ($p > 0.05$) in the treatment group and the p-value is 0.68 ($p > 0.05$) in the control group which means there is no significant difference between the levels of uric acid before and after the intervention in the treatment group and the control group. The decline of the most widely experienced in the treatment group this is because the protein intake in the treatment group is controlled by means of intake given in the form of low-purine diet I for 5 days.

Keywords : low-purine diet, jogging exercise , gout