

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

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 (Sudoyo et al, 2010 hlm.20). *Gout* merupakan masalah kesehatan yang cukup dominan, baik di negara maju maupun negara yang berkembang. Peningkatan prevalensi diikuti dengan meningkatnya usia, khususnya pada laki-laki. Pada tahun 2006, prevalensi *gout* di China sebesar 25,3% pada orang dewasa usia 20 – 74 tahun (Kumalasari, 2009, hlm.3). Menurut Riskesdas 2007, Prevalensi *gout* di Provinsi Banten sebesar 11,7 % sedangkan pada tahun 2013 mengalami peningkatan menjadi 20,6 %.

Menurut Arifin (2008, hlm.19), terapi farmakologi harus diminimalkan penggunaannya, karena obat-obatan tersebut dapat menyebabkan ketergantungan dan juga memiliki kontraindikasi, oleh sebab itu terapi secara non farmakologis lebih utama untuk mencegah atau mungkin bisa mengurangi angka kejadian *gout*. Terapi secara non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara, contohnya dengan cara diet rendah purin dan olahraga secara teratur. Mengatur pola hidup dan asupan makanan dengan cara mengurangi makanan yang mengandung purin tinggi seperti kacang-kacangan dan jeroan, menjaga ideal tubuh dan olahraga merupakan diet rendah purin (Krisnatuti, 2006, hlm.24). Jika pada kadar normal makanan sehari – hari ambang kandungan purin yang bisa ditoleransi adalah 600 – 1000 mg, maka pada program diet ini dibatasi berkisar pada 120 – 150 mg, selain itu diet dari asam urat juga bertujuan untuk mempertahankan status gizi optimal serta menurunkan kadar asam urat dalam darah dan urin untuk selalu dalam keadaan normal (Ahmad, 2011, hlm.30).

Olahraga merupakan cara efektif untuk menurunkan kadar asam urat. Olahraga yang teratur dapat digunakan untuk memperkecil risiko terjadinya kerusakan sendi yang diakibatkan oleh radang sendi. Olahraga dapat memberikan efek menghangatkan tubuh sehingga mengurangi rasa sakit dan mencegah

pengendapan asam urat yang terdapat pada ujung-ujung tubuh yang dingin karena kurang pasokan darah (Wratsongko, 2006, hlm.5). Dalam satu minggu olahraga sebaiknya dilakukan selama 3-4 kali dengan lama latihan minimal 15-45 menit secara teratur. Jenis olahraga sangat beragam, adapun jenis latihannya yaitu lari, *jogging*, bersepeda, berenang, dan latihan beban. Salah satu aktivitas aerobik yang paling digemari oleh masyarakat adalah *jogging*. *Jogging* merupakan salah satu olahraga yang mudah, murah, dan dapat dilakukan oleh siapapun (Djoko, 2009, hlm.62).

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan peneliti yaitu melakukan pengecekan kadar asam urat kepada 50 orang di Puskesmas Kecamatan Ciputat, didapatkan hasil 23 orang ber kadar asam urat tinggi atau dikatakan mengalami *gout*. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari yang diperiksa mengalami *gout* dan peneliti semakin tertarik untuk melakukan penelitian di Puskesmas Kecamatan Ciputat.

Melihat dari peningkatan prevalensi *gout* di Provinsi Banten, serta diet rendah purin dan olahraga *jogging* dapat menurunkan kadar asam urat. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai efektifitas diet rendah purin dan olahraga *jogging* terhadap penurunan kadar asam urat pada pasien *gout* di puskesmas kecamatan Ciputat, provinsi Banten.

I.2 Rumusan Masalah

Melihat dari hasil studi awal, peningkatan prevalensi *gout* di Provinsi Banten, serta diet rendah purin dan olahraga *jogging* dapat menurunkan kadar asam urat maka diperoleh rumusan masalah yaitu: “Seberapa besar Efektifitas Diet Rendah Purin dan Olahraga *Jogging* Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Pasien *Gout* ?”.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan umum yaitu untuk mengetahui efektifitas diet rendah purin dan olahraga *jogging* terhadap penurunan kadar asam urat pada pasien *gout*.

I.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan tingkat pendapatan pada pasien *gout*.
2. Mengetahui kadar asam urat sebelum dan sesudah pemberian diet rendah purin dan olahraga *jogging* pada pasien *gout*.
3. Menganalisa pengaruh pemberian diet rendah purin dan olahraga *jogging* pada pasien *gout*.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat bagi Peneliti

Dengan adanya gambaran mengenai pengaruh diet rendah purin dan aktifitas fisik jogging terhadap penurunan kadar asam urat diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti serta menjadi dasar untuk melakukan penelitian berikutnya.

I.4.2 Manfaat bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu terutama pada bidang studi ilmu gizi sehingga dapat menambah kepustakaan khususnya untuk mahasiswa/i program studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang dapat digunakan sebagai referensi atau acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya, khususnya yang berhubungan dengan pengaruh diet rendah purin dan olahraga *jogging* dalam menurunkan kadar asam urat.

I.4.3 Manfaat bagi Puskesmas

Dapat dijadikan masukan untuk melaksanakan perannya dalam upaya mengatasi masalah *gout*.

I.4.4 Manfaat bagi Masyarakat

Sebagai bahan informasi atau acuan bagi masyarakat mengenai masalah *gout* dalam memilih program yang efektif untuk menurunkan kadar asam urat.