

HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DENGAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA DESA SUMBER KEJAYAN KECAMATAN MAYANG

Mohammad Risal Hidayatulloh¹, Sofia Rhosma Dewi², Dian Ratna Elmaghfuroh³
risalican275@gmail.com¹, sofia.rhosma@unmuh.jember.ac.id², dianelma@unmuh.jember.ac.id³
Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia rentan terhadap penyakit degeneratif akibat penurunan fungsi organ, salah satunya hiperurisemia. Perilaku makan tidak sehat, terutama konsumsi tinggi purin seperti jeroan, daging merah, dan seafood, menjadi faktor risiko utamanya. Studi pendahuluan di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan menunjukkan 87,5% lansia memiliki kadar asam urat tinggi, menegaskan pentingnya pemahaman perilaku makan dalam pencegahan dan pengelolaan asam urat. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional metode cross-sectional. Sampel berjumlah 37 lansia usia ≥ 60 tahun, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen meliputi kuesioner perilaku makan berdasarkan Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) dan alat ukur kadar asam urat digital (GCU). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji Chi-Square. Hasil: Mayoritas lansia memiliki perilaku makan dalam kategori cukup hingga buruk, dan sebagian besar menunjukkan kadar asam urat di atas nilai normal. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku makan dengan kadar asam urat ($p < 0,05$). Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan kadar asam urat pada lansia di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan. Hasil ini menegaskan perlunya edukasi perilaku makan sehat sebagai intervensi non-farmakologis untuk mengelola kadar asam urat pada lansia.

Kata Kunci: Perilaku Makan, Asam Urat, Lansia.

ABSTRACT

Introduction: Older adults are vulnerable to degenerative diseases due to declining organ function, one of which is hyperuricemia. Unhealthy eating behavior, particularly the consumption of purine-rich foods such as organ meats, red meat, and seafood, is a major risk factor. A preliminary study at the Elderly Posyandu in Sumber Kejayan Village found that 87.5% of older adults had high uric acid levels, highlighting the importance of understanding eating behavior in preventing and managing uric acid levels. Methods: This study employed a quantitative design with a correlational approach using a cross-sectional method. The sample consisted of 37 older adults aged ≥ 60 years, selected through purposive sampling. Instruments included an eating behavior questionnaire based on the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) and a digital uric acid measuring device (GCU). Data were analyzed using univariate and bivariate methods with the Chi-Square test. Result: Most respondents demonstrated eating behaviors categorized as fair to poor, and the majority had uric acid levels above the normal range. Bivariate analysis revealed a significant association between eating behavior and uric acid levels ($p < 0.05$). Conclusion: There is a significant relationship between eating behavior and uric acid levels among older adults at the Elderly Posyandu in Sumber Kejayan Village. These findings emphasize the importance of promoting healthy eating behaviors as a non-pharmacological intervention to manage uric acid levels in the elderly.

Keywords: Eating Behavior, Uric Acid, Older Adults.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahapan terakhir dalam kehidupan seseorang. Orang lanjut usia biasanya menghadapi berbagai pemicu stres dalam hidup, penyakit kronis, dan keterbatasan yang disebabkan oleh transisi kehidupan dan perubahan fisiologis yang mendasarinya. (Silpiyani et al., 2023). Proses ini dinamakan sebagai proses penuaan,

Meski tidak langsung terlihat, proses penuaan merupakan kejadian fisiologis dan alami yang terjadi secara bertahap. Menurut proses ini, penuaan terjadi secara bertahap pada orang lanjut usia sebagai akibat dari perubahan kumulatif yang pada akhirnya menyebabkan perubahan pada elemen kehidupan fisiologis, fungsional, kognitif, dan psikososial. (Lubis & Lestari, 2020). Orang lanjut usia mungkin menjadi lebih rentan terhadap penyakit akibat perubahan fisiologis, seperti penurunan fungsi tubuh. (Elmaghfuroh et al., 2022).

Berdasarkan angka Badan Pusat Statistik (BPS) Maret 2023, sebanyak 11,75% penduduk merupakan lansia, dan rasio ketergantungan lansia sebesar 17,08 berdasarkan prediksi demografi. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 17 lansia mendapat dukungan untuk setiap 100 penduduk usia kerja (usia 15 hingga 59 tahun). Jumlah penduduk lanjut usia di daerah perkotaan lebih banyak dibandingkan di daerah pedesaan (55,35% berbanding 44,65%), jumlah lansia perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki lanjut usia (52,82% berbanding 47,72%), dan Sebanyak 63,59 % lansia tergolong lansia muda (60-69 tahun) 27,76 % 8,65% penduduknya adalah lanjut usia (80 tahun ke atas), dan lanjut usia menengah (70-79 tahun). Provinsi dengan persentase lansia tertinggi adalah Yogyakarta (16,69%), disusul Jawa Timur dan Jawa Tengah. (riana sari, 2020).

Indonesia memasuki era aging population atau disebut sebagai penduduk tua pada tahun 2021, yang mana 10 orang penduduk satu diantaranya yakni lansia. Tahap terakhir penuaan, dikenal sebagai lansia atau mereka yang berusia 60 tahun ke atas, mempengaruhi tiga bidang: sosial, ekonomi, dan biologis. Proses penuaan biologis yang akan dialami lansia ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh dan meningkatnya kerentanan terhadap serangan penyakit. (Misnaniarti, 2020).

Ketidakkampuan lansia untuk menyesuaikan diri secara psikologis terhadap perubahan dalam kehidupan mereka merupakan masalah yang umum. Para lansia mengalami berbagai perubahan, seperti perubahan psikososial yang mempengaruhi ketergantungan mereka terhadap orang-orang di sekitarnya dalam aktivitas sehari-hari. Kesehatan lansia akan terpengaruh karena sistem kekebalan tubuh mereka memburuk, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, gangguan endokrin, peningkatan kadar asam urat, dan penyakit sendi. (Silpiyani et al., 2023).

Asam urat, juga disebut hiperurisemia dalam istilah medis, adalah suatu kondisi yang sering menyerang orang lanjut usia.. Selain dipengaruhi oleh proses penuaan, Asam Urat juga dapat disebabkan oleh gangguan sirkulasi darah, masalah pada persendian, serta penyakit neoplasma lainnya.

Penyakit asam urat yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada persendian, nyeri, dan nyeri yang mengganggu aktivitas sehari-hari, menyerang sekitar 8% orang berusia 60 tahun ke atas. Terapi farmakologis, yang meliputi penggunaan obat-obatan, atau terapi nonfarmakologis dapat digunakan untuk mengobati asam urat. Namun, Penggunaan obat pada orang lanjut usia dapat berdampak pada berbagai masalah kesehatan, terutama yang berhubungan dengan ginjal. Oleh karena itu, penting bagi penderita asam urat untuk memahami penyakitnya, mempelajari cara mengelolanya, dan mengenali gejalanya sejak dini.. (Nurwinda Sari et al., 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa jumlah penderita hiperurisemia meningkat, khususnya di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Penyakit hiperurisemia berakibat terjadinya radang sendi. (Nurwinda Sari et al., 2022). Menurut data Riskesdas (2018), prevalensi penyakit asam urat di Indonesia sebesar 11,9% berdasarkan diagnosis tenaga medis. Sebaliknya, sebesar 24,7% berdasarkan gejala atau diagnosis; 54,8% berdasarkan karakteristik usia terjadi pada usia >75 tahun. Data juga

menunjukkan bahwa perempuan memiliki angka hiperurisemia yang lebih tinggi (8,46%) dibandingkan laki-laki (6,13%), menurut statistik Riskesdas (Febriyanti et al., 2020).

Pada 16 Desember 2024, studi pendahuluan yang dilakukan di Posyandu Desa Sumber Kejayan selama tiga bulan sebelumnya menunjukkan bahwa dari 40 warga lanjut usia, 35 orang menderita penyakit asam urat. Nilai rata-rata dua posyandu lansia adalah 40. Berdasarkan temuan wawancara dengan kader Posyandu atau petugas kesehatan, pengobatan yang tersedia bagi penderita asam urat lanjut usia hingga saat ini hanyalah pemberian obat-obatan dan pemantauan pola makan. Pemicu dari permasalahan tersebut yaitu mengenai perilaku makan yang tidak sehat sehingga banyak makanan-makanan yang masuk ke dalam tubuh tanpa dipilih mana yang berisiko terhadap peningkatan Asam Urat.

Penanganan farmakologis pada lansia yang menderita Asam Urat melibatkan penggunaan obat-obatan sesuai anjuran dokter. Obat yang umum digunakan adalah obat penurun kadar Asam Urat, seperti allopurinol dan febuxostat, yang berfungsi untuk mencegah pembentukan kristal Asam Urat dalam tubuh. Selain itu, saat terjadi serangan akut, lansia dapat diberikan obat antiinflamasi untuk meredakan nyeri dan peradangan (Mulianda et al., 2020). Pemeriksaan rutin ke dokter juga diperlukan untuk memantau kadar Asam Urat dalam darah dan menyesuaikan dosis pengobatan jika diperlukan, sehingga efek samping dapat diminimalkan dan pengobatan tetap efektif, selain terapi farmakologi penanganan Gout arthritis juga dapat ditangani dengan terapi Non-Farmakologi (Purwandari, 2022)

Penanganan non-farmakologis meliputi perubahan gaya hidup dan perilaku makan yang sehat. Lansia dianjurkan untuk menghindari makanan tinggi purin, seperti jeroan, seafood, dan daging merah, serta membatasi konsumsi makanan olahan tinggi purin. Sebaliknya, mereka disarankan meningkatkan asupan sayuran rendah purin, buah-buahan, biji-bijian, dan makanan berserat tinggi (Purwandari, 2022).

Minum air putih dalam jumlah cukup juga penting untuk membantu proses pengeluaran Asam Urat melalui urin. Aktivitas fisik ringan, seperti jalan kaki atau senam lansia, membantu menjaga berat badan ideal, karena obesitas dapat memperburuk kondisi Asam Urat. Selain itu, manajemen stres, istirahat yang cukup, dan dukungan dari keluarga sangat penting dalam menjaga kepatuhan lansia terhadap gaya hidup sehat. Dengan pendekatan non-farmakologis yang tepat, termasuk menjaga perilaku makan yang sehat, diharapkan dapat mencegah peningkatan angka penderita Asam Urat pada lansia (Misnaniarti, 2020). salah satunya yakni dengan menjaga perilaku makan yang sehat guna untuk mencegah terjadinya peningkatan angka penderita Asam Urat pada lansia (Silpiyani et al., 2023).

Perilaku makan yang sehat terutama untuk mencegah terjadinya Asam Urat yaitu mengurangi makan-makanan yang terdapat kandungan purin yang tinggi seperti makanan yang beresiko. Secara alamiah purin terdapat dalam tubuh dan dijumpai pada makanan dari sel hidup, yaitu makanan dari tanaman (sayur, buah, kacang - kacangan) maupun dari hewan (daging, jeroan, ikan sarden). Setiap orang memiliki Asam Urat di dalam tubuh, karena pada setiap metabolisme normal dihasilkan Asam Urat (Nurhaedah et al., 2022). Oleh karena itu, dalam penelitian bertujuan dalam mengetahui hubungan didalam Perilaku Makan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kecamatan Mayang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan elemen penting dalam suatu studi karena memungkinkan pengendalian berbagai faktor yang dapat memengaruhi validitas hasil. Desain ini berfungsi sebagai panduan bagi peneliti dalam merancang dan melaksanakan

penelitian guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan atau menjawab pertanyaan yang diajukan (Mulyadi, 2021).

Penelitian ini menggunakan rancangan cross-sectional dan desain kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kadar asam urat dengan perilaku makan pada lansia yang terdaftar di Posyandu Lanjut Usia Desa Sumber Kejayan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Dapat dilihat pada tabel 1. karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 1. menunjukkan distribusi frekuensi jenis kelamin responden di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan, Kecamatan Mayang, pada bulan Juli 2025 (n=37).

Jenis Kelamin	Frekuensi (Orang)	Persentase %
Laki-Laki	20	54.1
Perempuan	17	45.9
Total	37	100

Sumber Data: Primer 2025

Sebanyak 20 responden, atau mayoritas, berjenis kelamin laki-laki, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 1.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Dapat dilihat pada tabel 2. karakteristik responden berdasarkan Usia:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi usia responden di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kec. Mayang pada Bulan Juli Tahun 2025, (n=37).

Usia	Frekuensi (Orang)	Persentase%
60-74 Tahun	29	78.4
75-90 Tahun	7	18.9
> 90 tahun	1	2.7
Total	37	100

Sumber Data: Primer 2025

Sebanyak 29 orang dari responden berada pada rentang usia 60 hingga 74 tahun, seperti yang ditunjukkan dalam Tabel 2.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.

Dapat dilihat pada tabel 3. karakteristik responden berdasarkan Usia:

Tabel 3. menunjukkan distribusi usia responden di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan, Kecamatan Mayang, pada Juli 2025 (n=37).

Jenis Pekerjaan	Frekuensi (Orang)	Persentase %
Petani	17	45.9
Pedagang	9	24.3
IRT	9	24.3
Tidak Bekerja	2	5.4
Total	37	100

Sumber Data: Primer 2025

Berdasarkan tabel 3 menjelaskan bahwa frekuensi Pekerjaan responden sebagian besar bekerja sebagai petani yaitu 17 orang.

4. Akses fasilitas Kesehatan

Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan, diketahui bahwa sebagian besar responden lansia datang ke posyandu dengan berjalan kaki. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas lansia masih memiliki kemampuan mobilitas yang cukup baik, meskipun berada pada usia lanjut. Selain itu, kondisi ini mencerminkan aksesibilitas posyandu yang mudah dijangkau serta adanya kesadaran

lansia terhadap pentingnya menjaga kesehatan melalui pemeriksaan rutin. Mobilitas yang baik juga dapat menjadi indikator umum status kesehatan lansia secara fisik, yang dapat berpengaruh terhadap perilaku makan dan kadar asam urat mereka.

B. Data Khusus

1. Perilaku Makan Responden di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan

Dapat dilihat pada tabel 4. perilaku makan lansia di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kec. Mayang:

Tabel 4. menunjukkan bagaimana perilaku makan orang tua tersebar di posyandu lansia Desa Sumber Kejayan, Kecamatan Mayang, pada bulan Juli tahun 2025 (n=37).

Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase %
Buruk	20	54.1
Cukup	17	45.9
Baik	0	0
Total	37	100

Sumber Data: Primer 2025

Berdasarkan tabel 4. menjelaskan bahwa frekuensi Perilaku Makan responden dalam kategori buruk dengan frekuensi 20 responden.

2. Kadar Asam Urat Responden di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan

Dapat dilihat pada tabel 5. kadar asam urat responden di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kec. Mayang.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kadar Asam Urat responden di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kec. Mayang pada Bulan Juli Tahun 2025, (n=37).

Kategori	Frekuensi (Orang)	Persentase %
Tinggi	23	62.2
Normal	14	37.8
Total	37	100

Sumber Data: Primer 2025

Berdasarkan tabel 5. menjelaskan bahwa frekuensi kadar asam urat responden dalam kategori tinggi dengan nilai frekuensi 23 responden.

3. Hubungan Perilaku Makan dengan kadar asam urat pada responden Lansia di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kec. Mayang.

Dapat dilihat pada tabel 6. Hubungan Perilaku Makan dengan Kadar Asam Urat pada responden di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kec. Mayang.

Tabel 6. Distribusi Hubungan Perilaku Makan dengan Kadar Asam Urat pada responden di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kec. Mayang pada Bulan Juli Tahun 2025, (n=37).

Perilaku Makan	Kadar Asam Urat						P Value	Koefisien Korelasi
	Tinggi		Normal		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Buruk	20	54.1	0	0%	20	54.1	0.000	0.846
Cukup	3	8.1	14	37.8	17	45.9		
Total	23	62.2	14	37.8	37	100		

Sumber Data : Primer 2025

Hasil Penelitian pada tabel 5.6 menunjukkan bahwa lansia yang mengalami perilaku makan yang buruk berpotensi pada nilai kadar asam urat yang tinggi sebanyak (54%).

Sebagai bukti bahwa hipotesis H1 diterima, hasil uji bivariat menggunakan Spearman Rho menunjukkan bahwa nilai p sebesar $0,000 < 0,05$, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 5.6. Ini menunjukkan bahwa orang tua di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kecamatan Mayang, memiliki korelasi antara perilaku makan mereka dan kadar

asam urat mereka. Nilai koefisien korelasi ($r = 0,846$) menunjukkan bahwa hubungan ini kuat.

Pembahasan

A. Interpretasi dan Hasil

1. Perilaku Makan responden di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kec. Mayang

Hasil penelitian di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan, Kecamatan Mayang, menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku makan buruk, yaitu 20 orang (54,1%), sedangkan 17 orang (45,9%) memiliki perilaku makan cukup, dan tidak ada responden dengan perilaku makan baik (0%). Temuan ini berbeda dengan penelitian Rares et al. (2022), yang melaporkan 61,9% responden memiliki perilaku makan baik.

Berdasarkan karakteristik usia (Tabel 5.2), mayoritas responden berada pada kelompok usia 60–74 tahun (29 orang; 78,4%), diikuti usia 75–90 tahun (7 orang; 18,9%), dan >90 tahun (1 orang; 2,7%). Distribusi jenis kelamin (Tabel 5.1) menunjukkan mayoritas responden adalah laki-laki (20 orang; 54,1%), sedangkan perempuan berjumlah 17 orang (45,9%).

Dari sisi pekerjaan (Tabel 5.3), 17 responden (45,9%) adalah petani, 9 responden (24,3%) pedagang, 9 responden (24,3%) ibu rumah tangga, dan 2 responden (5,4%) tidak bekerja.

Menurut Kasanah et al., (2019) kadar asam urat dapat meningkat akibat konsumsi makanan kaya purin berulang kali. Purin, molekul basa organik pada asam nukleat, digunakan tubuh untuk sintesis protein. Kelebihan purin akan diubah menjadi asam urat, dan jika melebihi kapasitas ekskresi tubuh, akan terakumulasi di darah sehingga memicu masalah kesehatan, terutama pada lansia.

Perbedaan kadar asam urat juga dipengaruhi faktor hormonal. Menurut (Sueni et al., 2021). kadar asam urat cenderung lebih tinggi pada laki-laki karena hormon androgen dapat meningkatkan produksi asam urat sekaligus menghambat ekskresinya melalui ginjal. Sebaliknya, estrogen pada perempuan usia reproduksi berperan sebagai agen urikosurik yang membantu pembuangan asam urat. Setelah menopause, kadar estrogen menurun sehingga ekskresi asam urat berkurang dan kadar asam urat meningkat.

Jenis pekerjaan dapat memengaruhi pola makan lansia karena berkaitan dengan kebiasaan makan yang terbentuk selama masa produktif, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi sosial ekonomi

Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku makan sebagian besar lansia di lokasi penelitian masih kurang sehat. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi purin, kurangnya kesadaran terhadap pemilihan makanan yang tepat, serta faktor usia, jenis kelamin, dan pekerjaan, berpotensi memperburuk kadar asam urat. Pengetahuan lansia tentang makanan sehat menjadi faktor penting untuk mengendalikan kadar asam urat dan mencegah komplikasi kesehatan di usia lanjut. (Afif Amir Amrullah et al., 2023).

2. Kadar Asam Urat responden di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa responden di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kec. Mayang mayoritas mengalami nilai kadar asam urat yang tinggi 23 responden (63,2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hambatara et al., (2020), sebanyak 55 responden (56,1%).

Menurut Nur & Aritonang, (2022), asam urat merupakan hasil akhir dari proses metabolisme purin, yang sebagian besar bersumber dari makanan seperti daging, jeroan, beberapa jenis sayuran, dan kacang-kacangan. Kadar asam urat dalam tubuh dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya pola makan dan gaya hidup. Peningkatan kadar asam urat yang berlebihan bisa terjadi karena dua hal utama: produksi asam urat yang berlebihan dalam tubuh atau terganggunya proses pengeluaran asam urat oleh ginjal.

Sejumlah faktor, termasuk mengonsumsi makanan tinggi purin, kelebihan berat badan, mengonsumsi gula dan fruktosa dalam jumlah besar, minum alkohol, menggunakan diuretik dalam jangka waktu lama, penyakit metabolik, penurunan fungsi ginjal, dan reaksi obat yang merugikan, dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat. Ketika kadar asam urat terlalu tinggi, kristal asam urat dapat terbentuk di sendi dan memicu peradangan serta nyeri sendi. Seperti dijelaskan oleh (Mulianda et al., 2019), asam urat adalah produk akhir dari pemecahan purin dalam tubuh.

Usia juga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kadar asam urat. Peningkatan kadar asam urat umumnya disebabkan oleh tingginya asupan makanan yang mengandung purin. Berdasarkan data pada tabel 5.2, mayoritas responden berada dalam kelompok usia 60–74 tahun, yakni sebanyak 29 orang (78,4%), kemudian usia 75–90 tahun sebanyak 7 orang (18,9%), dan 1 orang (2,7%) berusia lebih dari 90 tahun. Dengan demikian, kelompok usia dominan dalam penelitian ini adalah 60–74 tahun.

Selain usia, jenis kelamin juga mempengaruhi kadar asam urat tubuh. Kadar asam urat seringkali lebih tinggi pada pria dibandingkan pada wanita. Hal ini disebabkan oleh variasi fisiologis dan hormonal, dimana hormon androgen, seperti testosteron pada pria, dapat memperlambat proses ekskresi ginjal dan meningkatkan produksi asam urat. Namun kadar asam urat seringkali lebih rendah pada wanita usia subur karena hormon estrogen membantu tubuh menghilangkan asam urat melalui urin. Namun, ketika wanita memasuki masa menopause, kadar hormon estrogen menurun secara signifikan. Penurunan ini berdampak pada menurunnya fungsi estrogen sebagai agen urikosurik, yang berakibat pada meningkatnya risiko penumpukan asam urat dalam darah. Di samping itu, wanita juga dapat mengalami peningkatan kadar asam urat akibat kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi purin. Berdasarkan data pada Tabel 5.2, distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebanyak 23 responden (62,2%) adalah laki-laki, sedangkan 14 responden (37,8%) adalah perempuan (Sueni et al., 2021).

3. Hubungan Perilaku Makan dengan kadar asam urat pada responden lansia di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kec. Mayang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan, Kecamatan Mayang, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan kadar asam urat pada lansia. Berdasarkan temuan tersebut, mayoritas lansia yang menunjukkan perilaku makan buruk juga mengalami peningkatan kadar asam urat (50,4% dan 62,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku makan yang menyimpang dari anjuran pola makan, khususnya kecenderungan mengonsumsi makanan kaya purin, meningkatkan kadar asam urat dalam darah.

Perilaku makan merupakan respon individu terhadap kebutuhan gizi yang dalam praktiknya sering dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kebiasaan sehari-hari, kondisi psikologis, sosial, dan ekonomi. Pada lansia, perubahan fisiologis seperti penurunan fungsi pencernaan dan metabolisme, serta menurunnya fungsi ginjal sebagai organ ekskresi utama asam urat, menjadi faktor risiko yang semakin memperbesar dampak dari perilaku makan yang tidak sehat. Lansia yang sering mengonsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan, daging merah, makanan laut, serta kurangnya konsumsi air putih dan sayuran, memiliki kecenderungan lebih besar mengalami hiperurisemia (kadar asam urat tinggi).

Penelitian ini mendukung teori Self-Care Deficit oleh Dorothea Orem yang menyatakan bahwa kapasitas seseorang dalam melakukan perawatan diri (self-care agency) dapat mempengaruhi kesehatannya secara keseluruhan. Pada lansia, kemampuan dalam melakukan perawatan diri, khususnya dalam memilih dan mengatur pola makan sehat, sering mengalami hambatan akibat keterbatasan fisik, menurunnya daya ingat, rendahnya pengetahuan gizi, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Kondisi ini menyebabkan lansia menjadi kelompok rentan dalam hal pengelolaan pola makan sehari-hari, yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan metabolik seperti asam urat.

Uji statistik Spearman-Rho pada penelitian ini menunjukkan nilai p Value $0,00 < 0,05$, yang menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kadar asam urat dan perilaku makan. Arah hubungan yang positif ditunjukkan dengan nilai korelasinya. Artinya, kadar asam urat pada orang lanjut usia cenderung meningkat seiring dengan perilaku makan yang buruk.

Hasil temuan ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lahouar et al., (2024) yang menyebutkan bahwasanya perilaku makan dengan 199 responden (80%) dalam kategori baik.

Asam urat terjadi akibat penumpukan asam urat dalam darah yang membentuk kristal di persendian dan menyebabkan peradangan. Faktor penyebab utamanya adalah ketidakseimbangan antara produksi dan pengeluaran asam urat oleh tubuh. Asam urat berasal dari pemecahan purin yang terdapat dalam tubuh dan makanan.

Perilaku makan tinggi purin seperti konsumsi jeroan, daging merah, makanan laut, kaldu, minuman manis tinggi fruktosa, dan alkohol dapat meningkatkan kadar asam urat. Berat badan berlebih (obesitas) juga memicu produksi asam urat dan mengganggu fungsi ginjal dalam membuangnya. Selain itu, faktor genetik atau riwayat keluarga, serta penggunaan obat-obatan tertentu seperti diuretik, aspirin dosis rendah, dan obat anti-TBC, turut berperan dalam meningkatkan kadar asam urat. Beberapa penyakit seperti hipertensi, diabetes, penyakit ginjal, dan hipotiroid juga dapat menyebabkan gangguan pengeluaran asam urat.

Dehidrasi turut menjadi salah satu faktor pemicu meningkatnya kadar asam urat, karena kekurangan cairan dapat menghambat proses ekskresi asam urat melalui ginjal. Risiko terjadinya hiperurisemia cenderung lebih tinggi pada pria usia 30–50 tahun serta pada wanita setelah memasuki masa menopause. (Nurmala & Suryadi, 2022).

Kadar asam urat yang tinggi pada lansia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perilaku makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Konsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan, daging merah, dan makanan laut secara berlebihan dapat meningkatkan produksi asam urat dalam tubuh. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan olahan, makanan instan, serta minuman tinggi gula atau alkohol juga berkontribusi terhadap peningkatan kadar asam urat. Kurangnya asupan cairan, serta minimnya konsumsi buah dan sayur yang kaya serat dan antioksidan, memperburuk proses pembuangan asam urat melalui urin. Pola makan yang tidak teratur, seperti melewatkan waktu makan atau makan dalam jumlah besar sekaligus, juga dapat mengganggu metabolisme purin. Di samping itu, rendahnya pengetahuan lansia tentang gizi dan kurangnya kemampuan dalam melakukan perawatan diri turut menjadi faktor yang memperburuk kondisi. Kombinasi dari faktor-faktor tersebut menyebabkan lansia menjadi kelompok yang rentan mengalami hiperurisemia, yang dapat berdampak pada menurunnya kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Penurunan kemampuan dalam mengatur perilaku makan sehat juga dapat diperburuk oleh kondisi-kondisi lain yang umum terjadi pada lansia, seperti penurunan fungsi kognitif, gangguan penglihatan atau pendengaran, keterbatasan fisik, serta kondisi sosial-ekonomi yang tidak mendukung. Dalam jangka panjang, perilaku makan yang tidak tepat tidak hanya berdampak pada meningkatnya kadar asam urat, tetapi juga pada penurunan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa salah satu variabel kunci yang mempengaruhi kadar asam urat pada lansia adalah kebiasaan makan. Untuk menghindari penyakit metabolik seperti hiperurisemia, penting untuk meningkatkan kesadaran lansia akan kebiasaan makan yang sehat, sering memberikan pendidikan gizi, dan melibatkan anggota keluarga dalam memantau kebiasaan makan mereka. Selain itu, intervensi pemeliharaan harus dikonsentrasikan pada peningkatan kapasitas perawatan diri lansia, terutama dalam hal pemilihan makanan yang mematuhi prinsip diet rendah purin.

4. Akses fasilitas kesehatan

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan perawat Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan, diperoleh informasi bahwa sebagian besar responden lansia yang menjadi partisipan dalam penelitian ini datang ke posyandu dengan berjalan kaki. Hal ini mencerminkan bahwa para lansia di wilayah tersebut masih memiliki tingkat mobilitas yang relatif baik dan mampu melakukan aktivitas fisik ringan secara mandiri. Kemampuan lansia untuk berjalan kaki menuju posyandu juga mengindikasikan adanya aksesibilitas layanan kesehatan yang memadai serta kesadaran individu terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, kondisi geografis dan jarak tempat tinggal yang terjangkau turut mendukung keterlibatan aktif lansia dalam kegiatan posyandu. Fakta ini perlu diperhatikan dalam konteks upaya promosi kesehatan, karena partisipasi aktif lansia dalam pelayanan kesehatan dasar merupakan faktor penting dalam deteksi dini dan pencegahan berbagai penyakit, termasuk gangguan metabolik seperti hiperurisemia atau kadar asam urat yang tinggi.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini, yang berupaya mengidentifikasi hubungan antara Perilaku Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kec. Mayang, mengakui adanya beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil. Pertama, pemahaman responden terhadap kuesioner menjadi kendala signifikan. Tidak semua responden memiliki tingkat pemahaman yang sama, sehingga ada kemungkinan jawaban yang diberikan tidak sepenuhnya mencerminkan kondisi atau perasaan mereka yang sebenarnya.

Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor usia maupun kemampuan kognitif responden, yang berdampak pada tingkat ketepatan data yang diperoleh. Di samping itu, variabel lain seperti penggunaan obat-obatan, tingkat aktivitas fisik, riwayat penyakit metabolik, serta kondisi psikologis juga berpotensi memengaruhi kadar asam urat, namun belum dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian di masa mendatang menggunakan desain longitudinal dengan jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berperan sebagai faktor perancu, guna memperoleh hasil yang lebih valid dan menyeluruh.

Peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrument kuisisioner perilaku makan tersebut.

C. Implikasi Untuk keperawatan

Implikasi dalam penelitian ini dapat dilakukan dalam keperawatan, khususnya keperawatan gerontik. Perawat diharapkan dapat meningkatkan edukasi kepada lansia terkait pemilihan makanan rendah purin, serta mengembangkan program penyuluhan gizi di posyandu. Penilaian perilaku makan juga perlu dimasukkan dalam pengkajian keperawatan sebagai upaya deteksi dini risiko hiperurisemia. Selain itu, hasil ini dapat menjadi dasar dalam menyusun intervensi keperawatan berbasis komunitas untuk meningkatkan kemampuan self-care lansia dalam mengatur perilaku makan sehat.

KESIMPULAN

1. Perilaku Makan lansia di Posyandu Lansia Desa Sumber Kejayan Kec. Mayang mayoritas mengalami perilaku makan yang buruk dengan persentase 50.4% atau sebanyak 20 responden.
2. Berdasarkan data kadar asam urat pada lansia sosial di Posyandu Lanjut Usia Desa Sumber Kejayan Kecamatan Mayang, terdapat 23 responden atau 63,2% sampel yang mempunyai kadar asam urat tinggi.
3. Terdapat hubungan perilaku makan dengan kadar asam urat pada lansia dengan arah hubungan positif kuat dengan nilai koefisien korelasi 0,846 dan nilai p 0,00 < 0,05

Saran

1. Bagi Lansia
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan mendorong lansia untuk:
 - b. Meningkatkan kesadaran dalam menjaga perilaku makan sehat, terutama mengurangi konsumsi makanan tinggi purin.
 - c. Menerapkan gaya hidup sehat, seperti rutin berolahraga ringan, menjaga berat badan ideal, dan memperbanyak konsumsi air putih.
 - d. Berpartisipasi aktif dalam kegiatan Posyandu Lansia sebagai upaya deteksi dini dan pemantauan kadar asam urat.
2. Bagi Posyandu Lansia
 - a. Mengembangkan program edukasi perilaku makan khususnya terkait bahaya konsumsi makanan tinggi purin.
 - b. Menciptakan kegiatan posyandu yang inovatif, seperti cooking class sehat, penyuluhan interaktif, dan pemeriksaan kesehatan berkala.
 - c. Menyediakan materi informasi visual (poster, leaflet) mengenai makanan yang aman dan yang perlu dihindari oleh lansia dengan risiko hiperurisemia.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - a. Menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi untuk pengembangan kajian tentang hubungan perilaku makan dan kadar asam urat pada lansia.
 - b. Melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen kuesioner yang digunakan, sehingga instrumen memiliki tingkat keakuratan dan konsistensi yang lebih tinggi.
 - c. Mempertimbangkan desain penelitian dengan sampel lebih besar dan variabel tambahan, seperti tingkat aktivitas fisik, riwayat penyakit, serta akses menuju pelayanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Amir Amrullah, Kareena Sari Fatimah, Nikita Puteri Nandy, Wulan Septiana, Siti Nurul Azizah, Nursalsabila Nursalsabila, Adzkie Hayyanal Alya, Dayini Batrisyia, & Nabiilah Salsa Zain. (2023). Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. *Jurnal Ventilator*, 1(2), 162–175. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.317>
- Andi, M., Azza, A., & Komaruddin. (2023). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Interaksi Sosial Lansia Di Posyandu Lansia Desa Mumbulsari Kecamatan Mumbulsari Jember. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 21–39. <https://doi.org/10.9644/scp.v1i1.332>
- Anggraini, D. (2022). Aspek Klinis Hiperurisemia. *Scientific Journal*, 1(4), 299–308. <https://doi.org/10.56260/sciena.v1i4.59>
- Anshari, M. I., Nasution, R., Irsyad, M., Alifa, A. Z., & Zuhriyah, I. A. (2024). Analisis Validitas dan Reliabilitas Butir Soal Sumatif Akhir Semester Ganjil Mata Pelajaran PAI Edukatif: *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 964–975. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.5931>
- Arif, T. D. (2021). Hubungan Antara Risk Perception Dan Perilaku Makan Pada Mahasiswa

- Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Azizah, N. (2025). Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian Pemahaman Konsep Dasar Aljabar. 9, 6637–6643.
- Bailly, N., Maitre, I., Amanda, M., Hervé, C., & Alaphilippe, D. (2012). The Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ). Assessment of eating behaviour in an aging French population. *Appetite*, 59(3), 853–858. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.029>
- Budiono, E., & Suhadi, M. P. (2014). Analisa Pengaruh Eating Environments, Consumption Norms, dan Meal Duration Terhadap Consumption Behavior Masyarakat Surabaya. *Jurnal Hospitality Dan Manajemen Jasa*, 2(1), Hal.1-13.
- Devita, Y., Nita, Y., Junadhi, Hartin, S., & Kusumawardani, S. S. (2022). No Title.
- Dewi, S. R., Suryaningsih, Y., Jember, U. M., Kesehatan, F. I., Ilmu, P. S., & Benson, R. (2024). *Medic nutricia*. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Douma, E. R., Valente, M., & Syurina, E. V. (2021). Developmental pathway of orthorexia nervosa: Factors contributing to progression from healthy eating to excessive preoccupation with healthy eating. Experiences of Dutch health professionals. *Appetite*, 158, 105008. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105008>
- Elmaghfuroh, D. R., Ahmad Febriansyah, J., & Catur Agustini, R. (2022). Spiritual Well-Being Pada Lansia Dengan Depresi: Studi Kasus. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 87–92. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.11>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Gresela, A., Kaleka, R., & Mahtuti, E. Y. (2024). Hubungan antara Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Posyandu Lansia Srikandi Kecamatan Lowokwaru Kota Malang Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang , Indonesia Universitas Islam Malang , Indonesia. 2(2).
- Hadi, N. S., Amalia, M. R., & Meli, M. (2024). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas The Relationship between Purine Consumption Patterns and Nutritional Status with The Incidence of Hyperuricemia in The Elderly Hubungan Pola Konsumsi Purin dan Status Gizi dengan Kejadian*. 5(2), 251–257.
- Hambataru, S. A., Sutriningsih, A., & Warsono. (2020). Hubungan antara Konsumsi Asupan Makanan yang Mengandung Purin dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Desa Tulungrejo Kecamatan Ngantang. *Nursing News*, 3(1), 719–728.
- Handayani, L. T. (2019). Dominant Factor of Rising Uric Acid Levels in Arthritis At Working Area of Public Health in Jember. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 1(2), 95–101. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v1i2.61>
- Kasanah, S. R., Ir. Wardoyo, M., & , Edy Susanto, S.Pt, M. . (2019). Pengetahuan Dan Keterampilan Pemilihan Makanan Sehari-Hari Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Busana. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 3(1), 65–76.
- Kusuma, W. B. (2024). Validitas dan Reliabilitas Materi Uji Kompetensi Ruang Lingkup Keselamatan dan Kesehatan Kerja LSP PPSDM Migas Tahun 2023. *Jurnal Nasional Pengelolaan Energi MigasZoom*, 6(1), 25–32. <https://doi.org/10.37525/mz/2024-1/561>
- Lahouar, L., Morjene, R., Zaoui, M., & Baananou, S. (2024). Survey of eating behavior of rural elderly patients infected with COVID-19: Pilot North African study. 55, 57–68. <https://doi.org/10.1016/j.nutos.2024.03.002>
- Lubis, A. D. A., & Lestari, I. C. (2020). Perbedaan Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Indeks Massa Tubuh Normal Dan Overweight. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 9(1), 1–7. <https://doi.org/10.30743/jkin.v9i1.30>
- MacFarlane, L. A., & Kim, S. C. (2014). Gout: A review of nonmodifiable and modifiable risk factors. *Rheumatic Disease Clinics of North America*, 40(4), 581–604. <https://doi.org/10.1016/j.rdc.2014.07.002>
- Marlinda, R., & Putri, D. (2019). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pasien Arthritis Gout. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 2(1), 62–70.
- Mayasari, S., & Safina, wan dian. (2021). Pengaruh Kualitas Produk dan Pelayanan Terhadap

- Kepuasan Konsumen Pada Restoran Ayam Goreng Kalasan Cabang Iskandar Muda Medan. *Jurnal Bisnis Mahasiswa*, 215–224.
- Megawaty, F., Novia, J., Riskianto, R., & Rosa, D. (2022). Penyuluhan Penggunaan Obat Dan Pemeriksaan Kesehatan Di Kelurahan Binong, Kabupaten Tangerang, Banten. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 5(December 2022), 1–10. <https://doi.org/10.37695/pkmcsr.v5i0.1544>
- Misnaniarti. (2017). Analisis Situasi Penduduk Lanjut Usia Dan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Di Indonesia Situation Analysis Of Elderly People And Efforts To Improve Social Welfare In Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 67–73. <https://doi.org/10.26553/jikm.2016.8.2.67-73>
- Mulianda, D., Dwi Susilo, A., Riyan Mustakim, J., Rahmawati, L., Khasanah, N., Nada, S. M., & Putera Srilambang, W. (2019). Penatalaksanaan Peningkatan Asam Urat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, 1(2), 43–48.
- Mulyadi, M. (2021). Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian Mohammad Mulyadi (. *Studi Komunikasi Dan Media*, 16(1), 71–80.
- Nasir, M. (2019). Gambaran Asam Urat Pada Lansia Di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar. *Jurnal Media Analisis Kesehatan*, 8(2), 78. <https://doi.org/10.32382/mak.v8i2.842>
- Nur, H., & Aritonang, E. Y. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science*, 1, 242–254.
- Nurdiani, R., Rahman, N. A. syifa, & Madanijah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(1), 59–65. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>
- Nurhartanto, A., Astuti, D. W., Gizi, P. S., Kesehatan, F., Indonesia, U. M., Lampung, K. B., & Lampung, P. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan , Jenis Makan dan Frekuensi Makan Dengan Kejadian Asam Urat pada Lansia di Desa Pugung Penengahan Kabupaten Pesisir Barat Tahun 2024. 1(2), 710–722.
- Nurmala, R., & Suryadi, B. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Peningkatan Kadar Asam Urat pada Lansia di PMB Mutiara Kabupaten Cianjur Tahun 2021. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(12), 449–456. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i12.90>
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. B. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif. Ph.D. Ummul Aiman, S. P. D. K. A. S. H. M. A. Ciq. M. J. M. P., Suryadin Hasda, M. P. Z. F., M.Kes. Masita, M. P. I. N. T. S. K., & M.Pd. Meilida Eka Sari, M. P. M. K. N. A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Prastyawati, I. Y., & Yuliana, W. (2022). Kegawatan Sindrom Geriatri, Self Care Deficit, terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 79–84. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15338>
- Prof. Dr.Soekidjo Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Purba, D. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Bulan. *Journal of Vocational Health Science*, 1(1), 14–23. <https://doi.org/10.31884/jovas.v1i1.20>
- Purwandari, N. P. (2022). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Asam Urat di Desa Gondang Manis. *Keperawatan*, 9(1), 34–43.
- Ramli, H., Sumiati, & Febriani, K. (2020). Jurnal Fenomena Kesehatan Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia the Relationship of Eating Patterns With Uric Acid Levels in Elderly. *Jurnal Fenomena Kesehatan*, 3(2), 423–429.
- Rares, B. P. S., Rares, S., Punuh, M. I., & Malonda, N. S. H. (2022). Gambaran perilaku makan pada mahasiswi fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 11(2), 143–144.
- Ridhoputrie, M., Karita, D., Romdhoni, M. F., & Kusumawati, A. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kadar Asam Urat Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah. *Herb-Medicine Journal*, 2(1), 43–50. <https://doi.org/10.30595/hmj.v2i1.3481>
- Rika Widianita, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Lanjut Usia Tentang Diet Rendah

- Purin Terhadap Pencegahan Asam Urat Di Desa Matiti I Kecamatan Doloksanggul Kabupaten Humbang Hasundutan Tahun 2023 Rouli. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Rohmawati, N., Rachmawati, S. ., & Antika, R. . (2023). Buku Ajar Penilaian Konsumsi Pangan. Universitas Jember, 1–30. <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jkes/home>
- Rustanti, V. I., & Elmaghfuroh, D. R. (2023). Implementasi Kegel Exercise pada Lansia dengan Masalah Keperawatan Inkontinensia Urine di UPT PSTW Jember. *Health & Medical Sciences*, 1(2), 1–8. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i2.40>
- Sari, D. R., & Nugraheni, S. A. (2021). Karakteristik Sosial Demografi dan Penyakit Tidak Menular pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 89–96.
- Silpiyani, S., Kurniawan, W. E., & Wibowo, T. H. (2023). Karakteristik Responden Lansia Penderita Asam Urat Di Desa Pageraji Kecamatan Cilongok. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1818–1828. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i5.916>
- Strein, V. (1992). Coumarin glycosides from the roots of *Angelica dahurica*. *Archives of Pharmacal Research*, 15(1), 73–77. <https://doi.org/10.1007/BF02973988>
- Sueni, Haniarti, & Ayu Dwi Putri Rusman. (2021). Analisis Penyebab Faktor Resiko Terhadap Peningkatan Penderita Gout(Asam Urat) Di Wilayah Kerja Puskesmas Suppa Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.31850/makes.v4i1.315>
- Sugiyono, S., & Lestari, P. (2021). Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional). Alvabeta Bandung, CV.
- Wahab, A. (2021). Sampling dalam Penelitian Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 4, 38–45. <https://doi.org/10.56467/jptk.v4i1.23>.