

PENGARUH MENGONSUMSI MAKANAN TINGGI PURIN TERHADAP ASAM URAT DI KELURAHAN SIDOMULYO KOTA BENGKULU

Amellia Putri Azeta¹⁾, Sarinah Siregar²⁾, Eka Fitriana³⁾
POLTEKKES KEMENKES JAMBI

SUBMISSION TRACK

Submitted : 1 May 2026
Accepted : 8 May 2026
Published : 9 May 2026

KEYWORDS

Asam urat, purin, POCT.

CORRESPONDENCE

amelliapa1050@gmail.com

ABSTRACT

Penyakit asam urat merupakan gangguan metabolisme purin yang dapat dipengaruhi oleh pola makan, terutama konsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan, seafood, dan makanan berprotein tinggi lainnya. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi purin secara berlebihan dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah dan memicu terjadinya hiperurisemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh mengonsumsi makanan tinggi purin terhadap kadar asam urat pada masyarakat Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan metode pemeriksaan POCT (Point of Care Testing). Populasi penelitian berjumlah 158 orang usia 35–65 tahun, dengan sampel sebanyak 31 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin. Penelitian dilaksanakan pada April–Mei 2026 di Kelurahan Sidomulyo RT.21 RW.02 Kota Bengkulu. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, kuesioner, serta pemeriksaan kadar asam urat menggunakan darah kapiler. Data dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden perempuan sebanyak 67,7% dan laki-laki 32,3%, dengan rata-rata usia 40,8 tahun. Sebagian besar responden (83,9%) mengonsumsi makanan tinggi purin lebih dari 5 kali dalam satu minggu. Pemeriksaan kadar asam urat menunjukkan 61,3% responden memiliki kadar asam urat normal dan 38,7% tidak normal. Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi purin berpengaruh terhadap kadar asam urat, dimana semakin tinggi asupan purin maka semakin tinggi pula risiko peningkatan kadar asam urat dalam darah..

2026 All right reserved

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



LATAR BELAKANG

World Health Organization (WHO) menjelaskan asam urat merupakan bagian dari metabolisme purin. Pola makan masyarakat yang tidak sehat dengan mengonsumsi makanan berprotein tinggi, terutama protein hewani yang mengandung kadar purin tinggi menyebabkan kejadian hiperurisemia semakin meningkat. Mengonsumsi makanan tinggi purin akan meningkatkan kadar asam urat dalam darah. (Kussoy et al., 2019).

Purin merupakan salah satu kelompok struktur kimia pembentuk DNA. termasuk kelompok purin adalah Adenosin dan Guanosin. Saat DNA dihancurkan, purin akan dikatabolisme (dipecahkan). Secara alamiah, purin terdapat dalam tubuh kita dan dijumpai pada semua makanan dari sel hidup, 2 yaitu makanan dari tumbuhan (sayur, buah, dan kacang-kacangan) atau hewani (daging, jeroan, ikan sarden dan lain sebagainya). Sehingga penderita Gout Arthritis wajib mengatur dietnya yang terkait dengan purin (diet rendah purin) (Annita & Handayani, 2018).

Penyakit asam urat umumnya menimbulkan keluhan pada bagian sendi dan otot. Asam urat terbentuk dari hasil metabolisme purin yang kemudian dikeluarkan

melalui tubuh. Purin merupakan zat yang terdapat secara alami pada makhluk hidup. Ketika seseorang mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin, zat tersebut akan masuk ke dalam tubuh dan mengalami proses metabolisme sehingga menghasilkan asam urat (Fitriani, 2021)

Kebiasaan Mengonsumsi makanan tinggi purin seperti (Udang, ikan sarden, cumi-cumi, kerang, kepiting, ikan teri). Akibat langsung dari pembentukan asam urat yang berlebih atau akibat penurunan ekskresi asam urat. Terutama orang yang Mengonsumsi jeroan, seafood, dan alkohol, ketiganya adalah makanan dan minuman yang mengandung tinggi purin. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi arthritis pirai (asam urat) adalah makanan yang dikonsumsi, umumnya makanan yang tidak seimbang (asupan protein yang mengandung purin terlalu tinggi) (Sukarmin, 2018).

Dari survei awal yang dilakukan. Menurut data dari Dinas Kependudukan Dan Pencatatan Sipil Kota Bengkulu Kelurahan Sidomulyo memiliki penduduk dengan jumlah 9.714 jiwa. Maka hasil persentase survei awal yang dilakukan peneliti dengan membagikan kuesioner bahwa Masyarakat RT 21, RW 02 memiliki kebiasaan Mengonsumsi makanan dengan kandungan purin sedang hingga tinggi, seperti Mengonsumsi jeroan 45%, udang 50%, kacang-kacangan 85%, kopi 70%, kepiting 30%, ikan teri 65% dan sarden 80%.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Mengonsumsi Makanan Tinggi Purin Terhadap Asam Urat di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu”.Maka rumusan masalah di dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Pengaruh Mengonsumsi Makanan Tinggi Purin Terhadap Asam Urat di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh mengonsumsi makanan tinggi purin terhadap kadar asam urat melalui metode pemeriksaan POCT pada masyarakat Kelurahan Sidomulyo RT.21 RW.02 Kota Bengkulu. Populasi penelitian berjumlah 158 orang dengan rentang usia 35–65 tahun, sedangkan sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 16%. Penelitian dilaksanakan pada April–Mei 2026 di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, pengisian informed consent, pemeriksaan kadar asam urat menggunakan alat POCT, serta kuesioner. Prosedur pemeriksaan meliputi tahap persiapan alat dan pasien, pengambilan darah kapiler, pemeriksaan sampel, hingga pembacaan hasil dalam satuan mg/dL. Data yang digunakan merupakan data primer yang kemudian diolah melalui tahap editing, coding, tabulating, entering, dan cleaning. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis univariat atau deskriptif untuk menggambarkan karakteristik variabel penelitian dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi serta persentase.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah data terkumpul data diolah secara univariat dengan uji deskriptif. Analisis Univariat dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Mengonsumsi Makanan Tinggi Purin Terhadap Asam Urat di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Proporsi Jenis Kelamin Pada Warga Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu

Proporsi Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki-Laki	10	32,3
Perempuan	21	67,7
Jumlah	31	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa 32,3% responden berjenis kelamin laki-laki dan 67,7% responden perempuan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Rata-Rata Usia Pada Warga Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu

Rata-Rata (Tahun)	Minimum (Tahun)	Maksimum (Tahun)	N
40,8	35	65	31

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata usia responden dari 31 orang yaitu 40,8 tahun, dengan usia termuda 35 tahun dan usia tertua 65 tahun di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Mengonsumsi Makanan Tinggi Purin Dalam 1 Minggu Pada Warga Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu

Mengonsumsi Makanan Tinggi Purin Dalam 1 Minggu	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Sering (>5 kali)	26	83,9
kadang-kadang (1-3 kali)	5	16,1
Jumlah	31	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa 83,9% responden mengonsumsi makanan tinggi purin dalam 1 minggu lebih dari 5 kali dan 16,1% responden mengonsumsi makanan tinggi purin 1-3 kali dalam 1 minggu di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Asam Urat Pada Warga Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu

Kadar Asam Urat	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Normal	19	61,3
Abnormal	12	38,7
Jumlah	31	100

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa 61,3% responden kadar asam urat normal dan 38,7% responden kadar asam uratnya tidak normal di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu.

Berdasarkan penelitian ini, Pengaruh Mengonsumsi Makanan Tinggi Purin Terhadap Asam Urat di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu didapatkan hasil bahwa sebagian besar (61,3%) warga kelurahan sidomulyo memiliki kadar asam urat

normal dan hampir dari setengah (38,7%) warga kelurahan sidomulyo memiliki kadar asam urat tidak normal. Makanan tinggi purin merupakan makanan yang bersumber dari hewan maupun tumbuhan dan dapat menghasilkan asam urat saat zat purin di pecah didalam organ hati.

Jenis makanan makanan mengandung purin terbagi menjadi 2 jenis yaitu hewani dan nabati. Jenis makanan hewani menjadi faktor utama dalam peningkatan kadar asam urat, hal ini disebabkan karena jenis makanan hewani mengandung kadar purin yang lebih tinggi dibandingkan jenis makanan nabati.

Sejalan dengan penelitian Kussoy, V (2019) bahwa besarnya pengaruh asupan purin terhadap kadar asam urat pada responden. Semakin tinggi asupan purin maka akan semakin tinggi pula kadar asam urat.

Berdasarkan analisa hubungan yang dilakukan antara aktivitas fisik dan kadar asam urat nilai koefisien kontingensi atau p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kadar asam urat. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Astari, 2018)

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Jenis Kelamin responden laki-laki 32,3% dan perempuan 67,7% di Kelurahan Sidomulyo Kota Bengkulu.
2. Rata-rata usia responden 40,8 tahun dengan usia termuda 35 tahun dan usia tertua 65 tahun.
3. Responden yang sering (>5 kali) mengonsumsi makanan tinggi purin dalam 1 minggu sebesar 83,9%.
4. Kadar asam urat responden sebagian besar (61,3%) normal dan hampir dari setengah (38,7%) tidak normal.

SARAN

1. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini berguna sebagai salah satu pengalaman dalam pengaplikasian ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan menambah pengetahuan tentang asam urat.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi informasi serta pengetahuan kepada masyarakat tentang mengonsumsi makanan tinggi purin yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat.

References

- Kussoy, V. F. M., Kundre, R., dan Wowiling, F. (2019). Kebiasaan Makan Makanan Tinggi Purin Dengan Kadar Asam Urat Di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–7.
- Annita, A., dan Handayani, S. W. (2018). Hubungan Diet Purin Dengan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 9(2), 68.
- Fitriani, R., Azzahri, L. M., Nurman, M. U. H. A. M. M. A. D., & Hamidi, M. N. S. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Arthritis) Pada Usia Dewasa 35-49 Tahun. *Jurnal Ners*, 5(1), 20-27.

- Sukarmin. (2018). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Asam Urat Dalam Darah Pasien Gout. *The University Research Coloquium*, 2nd, 95–100.
- Astari, R. W. D., Mirayanti, N. K. A., & Arisusana, I. M. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat Pada Usia Produktif Di Desa Nongan, Kabupaten Karangasem: Factors Affecting Uric Acid Level At Productive Age In Nongan Village, Karangasem Regency. *Bali Medika Jurnal*, 5(2), 273-280.