

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas (Kemenkes, 2014). Keberadaan usia lanjut dikaitkan dengan umur harapan hidup yang semakin meningkat setiap tahunnya (BPS, 2013). Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat merupakan salah satu tanggungjawab pemerintah (Peraturan Pemerintah RI, 1996). Proporsi lanjut usia (lansia) di Indonesia pada tahun 2012 sebesar 7,59% yang terdiri dari jumlah lansia perempuan (10.046.073 jiwa atau 54%) lebih banyak daripada lansia laki-laki (8.538.832 jiwa atau 46%) (Kemenkes, 2014). Penyakit sendi atau asam urat semakin meningkat seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Prevalensi penyakit sendi di Indonesia berdasarkan pernah didiagnosis tenaga kesehatan sebesar 11,9 % dan berdasarkan gejala sebesar 24,7 % (Kemenkes, 2013).

Asam urat merupakan salah satu penyakit kronis tidak menular dan sering menyerang pada lansia (Istiany dan Rusilanti, 2014). Penyakit sendi akibat asam urat merupakan penyakit yang disebabkan karena peningkatan kadar asam urat dalam darah yang melebihi kadar normal (Suroso, 2011). Peningkatan kadar asam urat dalam darah dipengaruhi oleh peningkatan produksi asam urat atau penurunan pengeluaran asam urat melalui ginjal atau kombinasi keduanya (Wachjudi *et al.*, 2006).

Standar kualitas menu atau makanan merupakan kualitas yang diharapkan untuk setiap menu yang diukur berdasarkan nilai gizi, rupa, rasa, tekstur, warna, bahan makanan yang digunakan, standar porsi dan cara penyajiannya (Bakri *et al.*, 2013). Tingkat kesehatan masyarakat tergantung pada kualitas makanan yang dikonsumsi setiap harinya, yaitu jenis dan jumlah kandungan zat gizi yang terdapat dalam makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh (Suprapti, 2005). Maka jika kualitas menu yang dikonsumsi mengandung purin berlebih dapat berakibat pada

kesehatan dengan meningkatnya kadar asam urat dalam darah (Istiany dan Rusilanti, 2014). Purin terbentuk dari makanan yang mengandung protein (Kertia, 2009). Sisa dari metabolisme protein makanan yang mengandung purin dapat menghasilkan asam urat. Metabolit purin diangkut ke hati, lalu mengalami oksidasi menjadi asam urat. Oleh karena itu kadar asam urat didalam darah dapat meningkat bila seseorang terlalu banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung purin tinggi (Misnadiarly, 2007).

Kebutuhan energi pada lanjut usia mengalami penurunan, oleh sebab itu kualitas makanan yang dikonsumsi harus dijaga keseimbangan zat gizinya (Notoatmodjo, 2011). Kekurangan atau kelebihan satu atau lebih zat gizi dapat berakibat terhadap keadaan patologis (Supariasa *et al.*, 2012). Keseimbangan zat gizi antara masukan energi dengan pengeluaran energi menjadi penentu terhadap berat badan seseorang (Fatmah, 2010).

Aktivitas fisik yang memadai diperlukan untuk mengontrol berat badan (Fatmah, 2010). Aktivitas fisik berat atau olahraga berlebih merupakan salah satu faktor penyebab produksi asam urat meningkat (Wachjudi *et al.*, 2006). Aktivitas fisik atau olahraga berlebihan akan meningkatkan kadar asam laktat dalam darah yang menyebabkan pengeluaran asam urat melalui ginjal mengalami penurunan sehingga kadar asam urat dalam darah meningkat (Mayers, 2003). Penurunan aktivitas fisik pada lansia dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit degeneratif sehingga diharuskan mengurangi asupan energi sesuai kebutuhan untuk mencapai keseimbangan energi dan mencegah terjadinya obesitas yang disebabkan ketidakseimbangan antara masukan energi dengan pengeluaran energi (Fatmah, 2010).

Obesitas atau kegemukan dapat pula menjadi penyebab resiko kemungkinan terjadinya asam urat meningkat (Wahyuningsih, 2013). Resiko tersebut semakin meningkat dengan adanya penumpukan lemak (omentum) pada bagian perut. Lemak omentum yang terdapat pada bagian perut dapat mendesak ginjal sehingga mengganggu kinerja ginjal untuk

menyekresikan kelebihan asam urat dalam tubuh. Lemak perut adalah sumber peradangan yang mengawali berbagai macam kekacauan termasuk mendorong liver (hati) memproduksi asam urat dalam jumlah lebih banyak daripada kondisi normal. Keterbatasan tubuh untuk menjaga keseimbangan asam urat yang diproduksi dan diekskresikan, tidak semua asam urat dapat diekskresikan saat produksinya meningkat. Hal ini dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah dan apalagi ditambah dengan adanya lemak perut yang dapat mengganggu fungsi ginjal untuk mengekskresi kelebihan asam urat (Lingga, 2012).

Berdasarkan teori yang didapat tentang pentingnya pemenuhan zat gizi yang disediakan dalam makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dalam tubuh sesuai dengan tingkat aktivitas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan kualitas menu, aktivitas fisik dan status gizi terhadap kadar asam urat di Posyandu Lanjut Usia Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember. Semakin bertambahnya usia maka resiko terjadinya penyakit sendi atau asam urat semakin meningkat, maka peneliti memilih usia lanjut sebagai subjek penelitian. Kualitas menu yang pernah diteliti dilakukan oleh Salam (2015) diantaranya yaitu aspek pola menu, warna, rasa, tekstur, aroma, ukuran, dan suhu penyajian namun tidak meneliti aspek kualitas menu yang lain seperti nilai gizi dan bahan makanan yang digunakan. Posyandu lansia dalam penelitian ini merupakan 18 posyandu lansia yang masih aktif melaksanakan pelayanan kesehatan pada lansia yang dibawah pengawasan Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember. Penelitian ini diharapkan berguna dalam perbaikan dan peningkatan pelayanan kesehatan terhadap masyarakat khususnya pada usia lanjut di Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan kualitas

menu, aktivitas fisik dan status gizi dengan kadar asam urat pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas menu, aktivitas fisik dan status gizi dengan kadar asam urat pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini yaitu :

- a. Mengidentifikasi kualitas menu pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember
- b. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember
- c. Mengidentifikasi status gizi pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember
- d. Mengidentifikasi kadar asam urat pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember
- e. Mengkaji hubungan kualitas menu dengan kadar asam urat pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember
- f. Mengkaji hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember
- g. Mengkaji hubungan status gizi dengan kadar asam urat pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti mengenai kualitas menu, aktivitas fisik dan status gizi serta kadar asam urat pada lansia.

1.4.2 Bagi Masyarakat Khususnya Lansia

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memelihara dan menjaga kesehatan khususnya dari penyakit asam urat dengan cara mengatur kualitas menu yang dikonsumsi, aktivitas fisik teratur dan status gizi baik.

1.4.3 Bagi Politeknik Negeri Jember Program Studi Gizi Klinik

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai literatur bacaan bagi mahasiswa tentang hubungan kualitas menu, aktivitas fisik dan status gizi dengan kadar asam urat pada lansia.

1.4.4 Bagi Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari Kabupaten Jember

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan demi perbaikan dan peningkatan pelayanan kesehatan terhadap masyarakat khususnya pada lansia di Posyandu Lansia Puskesmas Sumbersari kabupaten Jember.