

HUBUNGAN SELF MONITORING KADAR ASAM URAT PADA PENDERITA GOUT DI WILAYAH PUSKESMAS PANARUNG PALANGKARAYA

Nia Pristina¹, Yonanda Oktavania², Takesi Arisandy³

npristina16@gmail.com¹, yonandaoktavan20@gmail.com², takesiarisandy@gmail.com³

Sarjana Keperawatan STIKes Eka Harap Palangka Raya

ABSTRAK

Asam urat adalah gangguan yang ditandai dengan adanya nyeri terutama pada titik artikulasi tubuh akibat penimbunan kristal monosodium urat pada persendian maupun jaringan lunak di dalam tubuh. Untuk mencegah peningkatan kadar asam urat dalam darah dibutuhkan kepatuhan untuk mengontrol diet yang rendah purin serta berolahraga yang rutin. Self monitoring merupakan konsep yang berhubungan dengan konsep pengaturan diri (impression management) atau konsep pengaturan diri. Self monitoring sangat berdampak bagi kesehatan untuk mencegah kekambuhan kadar asam urat. Dari hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Panarung terdapat 729 penderita asam urat pada tahun 2021 dan mengalami peningkatan di tahun 2022 sebanyak 1626 penderita asam urat, terhitung dari bulan januari – november 2023 di puskesmas panarung sebanyak 1594 penderita asam urat. Mengetahui hubungan self monitoring dengan kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung. Menggunakan Observasi korelasional dengan desain penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling di dapatkan 40 responden di Puskesmas Panarung Palangka Raya, pengambilan data menggunakan kuesioner self monitoring dan lembar observasi pemeriksaan asam urat, untuk analisis data menggunakan uji statistik chi-square. Berdasarkan uji statistik di dapatkan hasil P-Value 0,000 (lebih kecil dari 0,005) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dimana ada hubungan self monitoring dengan kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung. Self monitoring memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepatuhan pola makan dan olahraga rutin sehingga semakin baik penderita melakukan self monitoring maka hasil kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung semakin membaik.

Kata Kunci : Self monitoring, asam urat, penderita gout.

ABSTRACT

Gout is a disorder characterized by pain, especially at the articulation points of the body due to the accumulation of monosodium urate crystals in the joints and soft tissues in the body. To prevent an increase in uric acid levels in the blood, you need to adhere to a low-purine diet and regular exercise. Self monitoring is a concept related to the concept of self-regulation (impression management) or the concept of self-regulation. Self-monitoring has a big impact on health to prevent recurrence of uric acid levels. From the results of a preliminary study conducted by researchers at the Panarung Community Health Center, there were 729 gout sufferers in 2021 and there was an increase in 2022 to 1626 gout sufferers, starting from January – November 2023 at the Panarung Community Health Center there were 1594 gout sufferers. To determine correlation between self-monitoring and uric acid levels in gout sufferers at the Panarung Community Health Center. Using correlational observation with a cross sectional research design. The sampling technique used Simple Random Sampling to obtain 40 respondents at the Panarung Palangka Raya Health Center, data collection used a self-monitoring questionnaire and a gout examination observation sheet, for data analysis using the chi-square statistical test. Based on the statistical test, the P-Value was 0.000 (smaller than 0.005), which means H_0 was rejected and H_a was accepted, where there was a relationship between self-monitoring and uric acid levels in gout sufferers at the Panarung Community Health Center. Self-monitoring has a significant influence on compliance with diet and routine exercise so that the better the patient performs self-monitoring, the better the results of uric acid levels in gout sufferers at the Panarung Community Health Center.

Keywords : Self monitoring, uric acid, gout sufferers.

PENDAHULUAN

Penyakit asam urat atau gout adalah salah satu jenis radang sendi yang terjadi karena adanya penumpukan kristal asam urat. Kondisi ini dapat terjadi pada sendi mana pun, seperti di jari kaki, pergelangan kaki, lutut, dan paling sering di jempol kaki. Penyakit asam urat dapat menyebabkan gejala nyeri yang tak tertahankan, pembengkakan, serta adanya rasa panas di area persendian. Kristal berukuran kecil berwujud mirip jarum inilah yang menyebabkan serangan nyeri hebat setelah sebelumnya memunculkan reaksi peradangan. Reaksi ini terjadi seiring dengan upaya tubuh untuk mengeluarkan kristal tersebut. Nyeri hanya terjadi pada satu sendi pada satu waktu, seringnya sendi besar jari-jari kaki, namun sendi lain juga bisa terpengaruh, seperti pergelangan kaki, lutut, pergelangan tangan, dan siku. Efek serangan nyeri dari penyakit asam urat berbeda-beda pada tiap orang, ada yang mengalami satu episode serangan saja tanpa masalah lain, ada juga yang merasakan nyeri hebat dalam waktu lama, untuk mencegah peningkatan kadar asam urat dibutuhkan self monitoring. Self monitoring merupakan konsep yang berhubungan dengan konsep pengaturan diri (impression management) atau konsep pengaturan diri (Snyder & Gangestad, 2013). Tujuan dari self monitoring pada penderita gout yaitu sebagai acuan untuk mengetahui tentang penyakit asam urat, dapat mengontrol pola makan dan diet purin serta melakukan aktivitas fisik, istirahat sendi dan pengobatan. Maka untuk mencegah peningkatan kadar asam urat dalam darah dibutuhkan kepatuhan untuk mengontrol diet yang rendah purin serta berolahraga yang rutin.

Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa fenomena penderita gout meningkat setiap tahunnya di dunia, angka kejadian gout sekitar 1-4% dari populasi umum. Di seluruh dunia penyakit asam urat mengalami peningkatan secara bertahap yang diakibatkan karena kebiasaan makan yang buruk seperti diet makan yang salah, kurang olahraga, obesitas dan juga sindrom metabolik. Sekitar 355.000.000 orang menderita asam urat, angka kejadian penyakit asam urat juga relatif tinggi di Indonesia. Di Asia Tenggara, prevalensi gout mencapai 13-25% dalam 10 tahun terakhir. Penderita asam urat memiliki kurva insidensi yang meningkat setiap tahunnya. WHO mengungkapkan prevalensi penderita asam urat di Indonesia mencapai 81 persen, dari jumlah penduduk/populasi di Indonesia, sehingga Indonesia memiliki jumlah penderita asam urat tertinggi di Asia. Berdasarkan data RISDEKAS 2018 di provinsi Kalimantan Tengah fenomena penderita asam urat ada 7,61% dari 15,281 penduduk penderita asam urat sedangkan prevalensi di Palangka Raya ada 3,74% dari 1,676 penduduk penderita asam urat berdasarkan diagnosis dokter penduduk usia lebih dari 15 tahun. Dari hasil studi pendahuluan peneliti lakukan di Puskesmas Panarung terdapat 729 penderita asam urat pada tahun 2021 dan mengalami peningkatan di tahun 2022 sebanyak 1626 penderita asam urat, terhitung dari bulan januari – november 2023 di puskesmas panarung sebanyak 1594 penderita asam urat. Berdasarkan data yang peneliti dapatkan melalui metode wawancara 5 responden penderita asam urat pada saat studi pendahuluan, peningkatan penderita asam urat terjadi karena penderita kurang mengetahui cara mengontrol pola makan dan diet purin, dan didapatkan hasil kadar asam urat penderita setelah dilakukan pencekan melalui tes darah menggunakan alat Easy Touch GCU Meter Device dengan chip dan strip berwarna kuning dengan hasil rata rata angka asam urat penderita diatas batas normal yaitu 8,2 mg/dL (Profil Kesehatan Kota Palangka Raya, 2022).

Faktor yang memengaruhi kadar asam urat digolongkan menjadi tiga: Faktor primer, faktor sekunder dan faktor predisposisi. Pada faktor primer dipengaruhi oleh faktor genetik. Faktor sekunder dapat disebabkan oleh dua hal, yaitu produksi asam urat yang berlebihan dan penurunan ekskresi asam urat. Pada faktor predisposisi dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, dan iklim (Muttaqin, 2013). Faktor sekunder dapat berkembang dengan penyakit lain (obesitas, diabetes melitus, hipertensi, polisitemia, leukemia, mieloma, anemia sel sabit dan

penyakit ginjal) (Kluwer, 2011). Berdasarkan hasil penelitian Karita Dewi (2019) di Banyumas mengatakan bahwa ada hubungan pola makan dan gaya hidup dengan kadar asam urat ditemukan pada 21 responden yang memiliki pola makan yang tidak baik sehingga kadar asam urat tinggi. Penelitian mengatakan bahwa jika self monitoring sangat berdampak bagi kesehatan untuk mencegah kekambuhan kadar asam urat baik maka dapat mengontrol dengan kadar asam urat. Berdasarkan hasil penelitian Arlies Zenitha Victoria (2023) meningkatkan Self Monitoring dan kualitas hidup penderita asam urat dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan rencana, dalam program ini 20 responden secara signifikan dapat meningkatkan self monitoring pada kategori baik (dari 46,87% menjadi 68,75%), serta kualitas hidup pada kategori baik (dari 47,75% menjadi 78,13%).

Fenomena kelebihan asam urat pada tubuh dapat menimbulkan penyakit yang dikenal dengan istilah gout, yaitu gangguan yang ditandai dengan adanya nyeri terutama pada titik artikulasi tubuh akibat penimbunan kristal monosodium urat pada persendian maupun jaringan lunak di dalam tubuh. Fenomena asam urat ini terjadi karena seseorang yang menderita asam urat tidak mengatur pola makan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pentingnya mengecek kesehatan secara berkala, dan kurangnya pengetahuan masyarakat tentang penyakit yang disebabkan oleh asam urat. Kelebihan asam urat juga dapat menimbulkan gangguan inflamasi serta gangguan pada retina mata, ginjal, jantung, serta persendian. Terdapat beberapa faktor yang dapat memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah seseorang, antara lain : Pola makan, mengonsumsi daging merah dan kerang secara berlebihan, terutama sumber makanan yang mengandung banyak purin, dapat memicu penyakit asam urat. Selain itu, minum minuman manis dengan fruktosa juga dapat meningkatkan kadar asam urat, termasuk alkohol. Berat badan berlebih, jika kamu memiliki kelebihan berat badan, maka tubuh memproduksi lebih banyak asam urat. Sementara itu, ginjal menjadi lebih sulit menghilangkan asam urat dari tubuh. Riwayat medis, penyakit dan kondisi medis tertentu dapat meningkatkan risiko asam urat. Seperti, tekanan darah tinggi yang tidak diobati, diabetes, obesitas, sindrom metabolik, dan penyakit jantung dan ginjal. Mengonsumsi obat-obatan tertentu, mengonsumsi beberapa obat-obatan tertentu juga dapat meningkatkan kadar asam urat. Contohnya, beberapa obat yang digunakan untuk mengontrol hipertensi dan obat yang diresepkan untuk orang yang menjalani transplantasi organ. Riwayat keluarga, jika kamu memiliki anggota keluarga yang mengidap penyakit asam urat, kemungkinan besar kamu juga akan terkena. Usia dan jenis kelamin, penyakit asam urat lebih sering terjadi pada pria dibandingkan wanita. Namun, setelah menopause, kadar asam urat pada wanita bisa mendekati pria. Sementara itu, pria juga lebih mungkin terkena asam urat lebih awal, yaitu antara usia 30 hingga 50 tahun. Sedangkan wanita lebih mungkin mengalami asam urat setelah menopause. Baru saja menjalani operasi, mengalami operasi atau trauma yang baru terjadi kadang dapat memicu serangan asam urat.

Untuk mencegah peningkatan kadar asam urat dalam darah dibutuhkan kepatuhan untuk mengontrol diet yang rendah purin serta berolahraga yang rutin. Penelitian Arlies Zenitha Victoria (2023) mengatakan bahwa jika self monitoring sangat berdampak bagi kesehatan untuk mencegah kekambuhan kadar asam urat baik maka dapat mengontrol dengan kadar asam urat. Beberapa perubahan gaya hidup diyakini dapat membantu menurunkan risiko penyakit asam urat, yaitu: Minum banyak air untuk membantu ginjal berfungsi lebih baik dan menghindari dehidrasi. Berolahraga secara teratur untuk menjaga berat badan yang sehat. Sebab, berat badan ekstra meningkatkan asam urat dalam tubuh dan memberi lebih banyak tekanan pada persendian. Menghindari penggunaan obat-obatan tertentu. Misalnya seperti obat-obatan yang bersifat diuretik atau immunosupresan. Membatasi konsumsi makanan dan minuman yang memiliki kandungan zat purin tinggi. Misalnya seperti daging merah, minuman beralkohol, hingga makanan dan minuman tinggi fruktosa. Konsumsi makanan sehat seperti sayuran dan buah yang memiliki antioksidan tinggi. Berdasarkan data yang

peneliti dapatkan pada saat studi pendahuluan peningkatan penderita asam urat terjadi karena penderita kurang mengetahui cara mengontrol pola makan dan diet purin, dan didapatkan hasil kadar asam urat penderita setelah dilakukan pengecekan melalui tes darah rata-rata angka asam urat penderita diatas batas normal yaitu 8,2 mg/dL. Maka peneliti akan melakukan penelitian Hubungan self monitoring dengan kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan Observasi korelasional digunakan sebagai jenis penelitian yang bertujuan untuk melihat hubungan antara gejala dan gejala atau variabel lain dengan variabel lain. Desain penelitian yang digunakan berupa analisis cross sectional, yaitu melakukan pengukuran dan pengambilan data hanya pada satu waktu. Variabel yang diukur, yaitu mengenai hubungan antara Self monitoring sebagai variabel independen dan kadar asam urat sebagai variabel dependen.

Variabel independen (variabel bebas)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Self monitoring.

Variabel dependen (variabel terikat)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia pada penderita gout di Puskesmas Panarung

Berikut adalah Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia, pada penderita gout di Puskesmas Panarung (n=40)

Usia	F	%
<30-40 tahun	5	12,5%
41-50 tahun	9	22,5%
> 50 tahun	26	65%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan usia didapatkan bahwa sebagian besar responden usia <30-40 tahun 12 orang (18,1%), responden usia 41-50 tahun yaitu 9 orang (22,5%), dan responden berusia >50 tahun yaitu 26 orang (65%).

2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada penderita gout di Puskesmas Panarung

Berikut adalah Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada penderita gout di Puskesmas Panarung (n=40)

Jenis Kelamin	F	%
Laki-Laki	27	67,5%
Perempuan	13	23,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki 27 orang (67,5%) dan perempuan 13 orang (23,5%).

3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan pada penderita gout di Puskesmas Panarung

Berikut adalah Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan pada penderita gout di Puskesmas Panarung (n=40)

Pendidikan	F	%
Rendah (TK, SD)	5	12,5%
Menengah (SMP, SMA)	19	47,5%
Tinggi (Diploma, PT)	16	40%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan Pendidikan didapatkan bahwa sebagian besar responden dengan pendidikan menengah (SMP, SMA) 19 orang (47,5%), pendidikan tinggi (Diploma, PT) 16 orang (40%) dan pendidikan rendah (TK, SD) 5 orang (12,5%).

4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan pada penderita gout di Puskesmas Panarung

Berikut Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan pada penderita gout di Puskesmas Panarung (n=40)

Pekerjaan	F	%
Bekerja	17	42,5%
Tidak Bekerja	23	57,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan didapatkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja 23 orang (57,5%) dan bekerja 17 orang (42,5%).

Data Khusus

1. Distribusi frekuensi self monitoring pada penderita gout di Puskesmas Panarung

Self monitoring	F	%
Baik	9	22,5%
Cukup	20	50%
Kurang	11	27,5%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan distribusi frekuensi self monitoring pada penderita gout di Puskesmas Panarung didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki self monitoring cukup yaitu 20 orang (50%), self monitoring kurang yaitu 11 orang (27,5%), dan self monitoring baik 9 orang (22,5%).

2. Distribusi frekuensi kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung

Kadar Asam Urat	F	%
Normal	14	35%
Tidak Normal	26	65%
Total	40	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar asam urat tidak normal yaitu 26 orang (65%) dan responden yang memiliki kadar asam urat normal 14 orang (35%).

3. Analisis hubungan self monitoring dengan kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung

Self	Kadar Asam Urat	Total	P-
-------------	------------------------	--------------	-----------

<i>monitoring</i>	Normal		Tidak Normal		Value	
	F	%	F	%	F	%
Baik	9	22,5%	0	0%	9	22,5%
Cukup	5	12,5%	15	37,5%	20	50%
Kurang	0	0%	11	27,5%	11	27,5%
Total	14	35%	26	65%	40	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa self monitoring baik dengan kadar asam urat normal yaitu 9 orang (25%) dan self monitoring baik dengan kadar asam urat tidak normal normal yaitu 0 orang (0%). Self monitoring cukup dengan kadar asam urat normal yaitu 5 orang (12,5%), dan self monitoring cukup dengan kadar asam urat tidak normal yaitu 15 orang (37,5%). Self monitoring kurang dengan kadar asam urat normal yaitu 0 orang (0%) dan self monitoring kurang dengan kadar asam urat tidak normal yaitu 11 orang (27,5%).

Dari hasil analisis uji chi-square di dapatkan P Value 0,001 (lebih kecil dari 0,05) yang berarti Ho ditolak dan Ha diterima dimana ada hubungan self monitoring dengan kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung.

PEMBAHASAN

1. Self monitoring pada penderita gout di Puskesmas Panarung

Self monitoring merupakan suatu tingkatan individu dalam mengatur perilakunya berdasarkan situasi eksternal dan reaksi orang lain. Self monitoring melibatkan pertimbangan ketepatan dan kelayakan sosial, perhatian terhadap informasi perbandingan sosial. Self monitoring juga merupakan sensitivitas yang ada pada diri individu terhadap isyarat dalam situasi yang menunjukkan presentasi diri mana yang sesuai dengan lingkungan sosial dan yang tidak. Self monitoring kemampuan individu untuk menangkap petunjuk yang ada di sekitarnya, baik personal maupun situasional untuk mengubah penampilannya dengan tujuan mendapatkan kesan positif (Astuti et al., 2018). Hasil penelitian Hartono dkk, (2022) didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki self monitoring cukup yaitu 20 orang (50%) disebabkan karena pasien tidak mengetahui bahwa self monitoring dalam menghindari asupan makanan yang memicu asam urat merupakan hal utama dalam mencegah terjadinya asam urat). Pendidikan berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang atau masyarakat untuk menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam hal Kesehatan (Suhardjo, 2017). Orang dengan pendidikan yang tinggi akan mudah menerima dan mengelola informasi yang diterima sehingga dapat mengetahui dan memahami tentang asam urat. Semakin tinggi pendidikan self monitoring didapatkan kadar asam urat semakin normal. Hal ini sesuai dengan Notoatmodjo (2018) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan pula bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

Menurut peneliti seseorang yang memiliki self monitoring tinggi menunjukkan ciri-ciri tanggap terhadap pendidikan, tuntutan dari lingkungan di sekitarnya, memperhatikan informasi sosial yang merupakan petunjuk baginya untuk menampilkan dirisesuai dengan informasi atau petunjuk tersebut, mempunyai kontrol yang baik terhadap tingkah laku yang akan ditampilkan, mampu menggunakan kemampuan yang dimilikinya untuk berperilaku dalam situasi-situasi yang penting, dan mampu mengendalikan diri, mengubah perilaku serta ekspresif.

2. Kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung

Kadar asam urat dikatakan normal jika berkisar antara 3,4 – 7,0 mg/dL pada laki laki, pada perempuan antara 2,4 – 6,0 mg/dL. Dan dikatakan tidak normal apabila berada pada

nilai lebih atau kurang dari 3,4 – 7,0 mg/dL pada laki laki, pada perempuan antara 2,4 – 6,0 mg/dL.

Pada usia lanjut terjadi kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit seperti peningkatan kadar asam urat (hiperurisemia) (Sustrani, 2019). Proses penuaan akan menghambat pembentukan enzim urikase dimana enzim tersebut berfungsi sebagai pembuangan asam urat karena enzim urikase mengoksidasi asam urat menjadi alotonin yang mudah dibuang. Jika enzim tersebut terganggu maka kadar asam urat dalam darah dapat naik, maka dari itu kebanyakan lansia banyak mengalami asam urat. Perubahan terbesar yang terjadi pada usia lanjut adalah kehilangan massa tubuhnya, termasuk tulang, otot, dan massa organ tubuh, sedangkan massa lemak meningkat. Peningkatan massa lemak dapat memicu resiko penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit degeneratif lainnya termasuk asam urat (Therik, 2019). Hal ini juga didukung oleh penelitian Arjani. dkk (2018) tentang asam urat dimana dari 54 pasien sebanyak 41 pasien yang umurnya lebih tua cenderung mempunyai kadar asam urat yang lebih tinggi. Umumnya yang sering terserang asam urat adalah laki-laki, karena secara alami laki-laki memiliki kadar asam urat di dalam darah yang lebih tinggi daripada perempuan. Selain karena perbedaan kadar asam urat, alasan kenapa serangan penyakit asam urat lebih jarang pada wanita adalah adanya hormone esterogen yang ikut membantu pembuangan asam urat lewat urine. Pria tidak memiliki hormon estrogen yang tinggi, sehingga asam urat sulit dieksresikan melalui urin dan dapat menyebabkan resiko peningkatan kadar asam urat pada pria lebih tinggi. Presentase kejadian gout pada wanita lebih rendah dari pada pria. Walaupun demikian kadar asam urat pada wanita meningkat pada saat menopause (Megayanti, 2018). Hal ini juga didukung oleh penelitian Ida Untari (2017) tentang asam urat dimana pria memiliki tingkat serum asam urat lebih tinggi daripada wanita, yang meningkatkan resiko mereka terserang artritis gout. Penyakit asam urat atau gout adalah kondisi yang dapat menyebabkan gejala nyeri yang tidak tertahankan, pembengkakan, dan rasa panas di persendian. Meski semua sendi di tubuh bisa terkena asam urat, namun yang paling sering terserang adalah sendi jari tangan, lutut, pergelangan kaki, dan jari kaki. Secara alamiah, asam urat merupakan senyawa yang diproduksi oleh tubuh untuk mengurai purin. Purin merupakan zat alami yang memiliki beberapa fungsi penting bagi tubuh. Mulai dari mengatur pertumbuhan sel hingga menyediakan energi. Nantinya, ketika sudah selesai digunakan tubuh, asam urat akan dibuang melalui urine. Namun, terkadang tubuh dapat menghasilkan terlalu banyak asam urat atau ginjal mengalami gangguan sehingga mengeluarkan terlalu sedikit asam urat. Ketika ini terjadi, asam urat dapat menumpuk, membentuk kristal urat tajam seperti jarum di sendi atau jaringan di sekitarnya yang menyebabkan rasa sakit, peradangan, dan pembengkakan (Astuti et al., 2018). Hal ini juga didukung oleh penelitian Rustiawati (2020) untuk melihat apakah kadar asam urat Anda normal atau tidak, diperlukan tes kadar asam urat dalam darah dan tes kadar asam urat dalam urine.

Menurut peneliti penyebab terjadinya penyakit asam urat ini bermacam-macam. Bisa karena faktor usia dimana pada usia lanjut terjadi kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit seperti peningkatan kadar asam urat. jenis kelamin yaitu asam urat lebih jarang pada wanita adalah adanya hormon esterogen yang ikut membantu pembuangan asam urat lewat urine. Pria tidak memiliki hormon estrogen yang tinggi, sehingga asam urat sulit dieksresikan melalui urin dan dapat menyebabkan resiko peningkatan kadar asam urat pada pria lebih tinggi. Pendidikan dimana pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang untuk menyerap informasi dan menerapkannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam hal perawatan dan pencegahan penyakit asam urat. Dan pekerjaan yaitu salah satu pekerjaan yang memiliki resiko terkena penyakit gout adalah buruh garmen atau konveksi, terutama buruh garmen yang bekerja di bagian penjahitan. Aktivitas kerja yang dilakukan dibagian penjahitan identik dengan posisi

duduk dalam jangka waktu lama, sehingga memicu terjadinya asam urat karena kurangnya aktivitas fisik.

3. Analisis hubungan self monitoring dengan kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung

Dari hasil analisis di dapatkan P Value 0,001 (lebih kecil dari 0,05) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dimana ada hubungan self monitoring dengan kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung.

Self monitoring merupakan konsep yang berhubungan dengan konsep pengaturan kesan (impression management) atau konsep regulasi diri (pengaturan diri). Sewaktu individu akan menyesuaikan diri dengan situasi tertentu, secara umum menggunakan banyak petunjuk yang adapada dirinya (self monitoring rendah) ataupun disekitarnya (self monitoring tinggi) sebagai informasi. Individu dengan self monitoring tinggi selalu ingin menampilkan citra diri yang positif dihadapan orang lain. Seorang individu yang memiliki self monitoring tinggi cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya dan berusaha untuk berperilaku sesuai situasi saat itu, dengan menggunakan informasi yang diterimanya. Ini dikarenakan faktor internal seperti kepercayaan, sikap, dan minatnya yang mengatur tingkah lakunya (Hartono dkk, 2022). Individu yang memiliki self monitoring tinggi menunjukkan ciri-ciri tanggap terhadap tuntutan dari lingkungan di sekitarnya, memperhatikan informasi sosial yang merupakan petunjuk baginya untuk menampilkan diri sesuai dengan informasi atau petunjuk tersebut, mempunyai kontrol yang baik terhadap tingkah laku yang akan ditampilkan, mampu menggunakan kemampuan yang dimilikinya untuk berperilaku dalam situasi-situasi yang penting, dan mampu mengendalikan diri, mengubah perilaku serta ekspresif. Salah satunya adalah bagaimana individu akan menyesuaikan diri dengan situasi seperti kadar asam urat yang tinggi. Sedangkan individu yang memiliki self monitoring rendah menunjukkan ciri-ciri kurang tanggap terhadap situasi-situasi yang menuntutnya untuk menampilkan dirinya, kurang memperhatikan pendapat orang lain dan kurang memperhatikan informasi sosial, kurang dapat menjaga dan suka mengabaikan penampilannya, kurang berhasil dalam menjalin hubungan interpersonal, perilaku dan ekspresi diri lebih dipengaruhi oleh pendapat dirinya pada situasi sekitarnya. Hal ini juga didukung oleh penelitian Rustiawati (2020) yang menyatakan bahwa peningkatan asam urat disebabkan oleh terlalu bebasnya asupan makanan yang memicu asam urat. Hal tersebut diakibatkan karena buruknya self monitoring pasien terhadap pembatasan makanan yang memicu asam urat. Sehingga semakin tinggi atau baik self monitoring akan berpengaruh terhadap penurunan kejadian asam urat. Penyakit asam urat biasa terjadi karena beberapa faktor yaitu usia dimana pada usia lanjut terjadi kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit seperti peningkatan kadar asam urat. jenis kelamin yaitu asam urat lebih jarang pada wanita adalah adanya hormon esterogen yang ikut membantu pembuangan asam urat lewat urine. Pria tidak memiliki hormon estrogen yang tinggi, sehingga asam urat sulit dieksresikan melalui urin dan dapat menyebabkan resiko peningkatan kadar asam urat pada pria lebih tinggi. Pendidikan dimana pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang untuk menyerap informasi dan menerapkannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari, khususnya dalam hal perawatan dan pencegahan penyakit asam urat. Salah satu pekerjaan yang memiliki resiko terkena penyakit gout adalah buruh garmen atau konveksi, terutama buruh garmen yang bekerja di bagian penjahitan. Aktivitas kerja yang dilakukan dibagian penjahitan identik dengan posisi duduk dalam jangka waktu lama, sehingga memicu terjadinya asam urat karena kurangnya aktivitas fisik.

Menurut peneliti hal ini mencerminkan bahwa individu yang mempunyai self monitoring tinggi biasanya sangat memperhatikan penyesuaian tingkah lakunya pada situasi sosial dan hubungan interpersonal yang dihadapinya sehingga dapat mencegah terjadinya asam urat. Individu dengan self monitoring tinggi mampu untuk menyesuaikan diri pada

situasi dan mempunyai banyak teman serta berusaha untuk menerima evaluasi positif dari orang lain. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan self monitoring dengan kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung.

KESIMPULAN

Self monitoring pada penderita gout di Puskesmas Panarung

Distribusi frekuensi self monitoring pada penderita gout di Puskesmas Panarung didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki self monitoring cukup yaitu 20 orang (50%), self monitoring kurang yaitu 11 orang (27,5%), dan self monitoring baik 9 orang (22,5%).

Kadar Asam Urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung

Kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar asam urat tidak normal yaitu 26 orang (65%) dan responden yang memiliki kadar asam urat normal 14 orang (35%).

Analisis Hubungan self monitoring dengan kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung

Hasil uji statistic chi-square didapatkan P-Value 0,001 (lebih kecil dari 0,05) yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dimana ada hubungan self monitoring dengan kadar asam urat pada penderita gout di Puskesmas Panarung.

DAFTAR PUSTAKA

2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
2014. Situasi Dan Analisis Lanjut Usia. Pusat Data dan Informasi: Jakarta.
2016. Penyakit Tidak Menular dan Faktor Risiko. Buku Pintar Posbindu PTM.
2018. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Balai penelitian dan pengembangan Kesehatan Republik Indonesia.
2019. Puskesmas Panarung Palangka Raya.
- Abarca, R. M. (2021). Asuhan Keperawatan Pemenuhan Rasa Nyaman Pada Pasien Gout Arthritidis di Ruang Angrek RS Cempaka Putih Jakarta.
- Andhini, N. F. (2017). Tinjauan Teori. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Andhini, N. F. (2017). Tinjauan Teori. *Journal of Chemical Information*
- Anies. 2018. PENYAKIT DEGENERATIF: Mencegah & Mengatasi Penyakit Degeneratif dengan Perilaku & Gaya Hidup Modern yang sehat. Jakarta : Ar-Ruzz Media.
- Ariani, S. 2016. Stop asam urat. Yogyakarta: Istana Media.
- Aryani, A., Sartagus, R. A., & Surakarta, U. S. (2020). Pengaruh Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia. 4(2), 413–423.
- Astuti, N. G. A. W. (2021) Gambaran Kadar Asam Urat Pada Lansia Yang Bekerja di Banjar Kasianan Wilayah Kerja Puskesmas Petang 1 Kabupaten Badung Tahun 2021, Denpasar: Politeknik Kesehatan Denpasar. Poltekkes Kemenkes Denpasar.
- Cumayunaro, A. (2017). Rebusan Daun Salam Untuk Penurunan Kadar Asam Urat dan Intensitas Nyeri Arthritis Gout di Puskesmas Andalas Padang. *Menara Ilmu*, XI(75), 177–181.
- Data Rekam Medis. 2018. Puskesmas Panarung Palangka Raya.
- Dinkes Palangka Raya. 2018. Profil Kesehatan Kota Palangka Raya 2018
- Djohari, M., Paramitha, R., Tinggi, S., Riau, I. F., Kamboja, J., Baru, S., Fajar, Y. (2015). Efektivitas Rebusan Daun Salam (*Syzygium Polyanthum*) Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Dalam Darah Mencit Putih Jantan. *Pharmacy*, 12(02), 176–185.
- Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Jakarta: Erlangga.

- Fauzi, Mahmud . 2018. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Asam Urat di Padukuhan Bedog Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Febrianti, R., Tini, & Nulhakim, L. (2018). Asuhan Keperawatan keluarga dengan Gout Arthritis. *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jurusan Keperawatan Prodi D-Iii Keperawatan Samarinda*, 10(2), 69–72.
- Hastono, S., P. 2018. Analisis Data pada Bidang Kesehatan. Depok : PT Raja Grafindo Persada.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2012. Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta: Salemba.
- Karita Dewi, et al. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pralansi dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Kembaran. *Jurnal.Unimus.Ac.Id*,
- Karuniawati, B. (2018). Hubungan Usia Dengan Kadar Asam Urat Pada Wanita Dewasa. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 9(2), 19–22. <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.7>
- Kemendes RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang
- Kumalasari, 2012. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Asam Urat Darah pada penduduk Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaharja
- Lestari, W. Y., Nuroini, F., & Mukaromah, A. H. (2021). Gambaran Kadar Asam Urat Pada Petani Di Desa Penaruban Kecamatan Kaligondang Kabupaten Purbalingga. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*
- M. Arifki Zainar¹, Pribadi, T., Djunizar, Djamaludin, Andoko, Rika Yulendasari. (2021). Penggunaan Daun Salam Terhadap Klien Asam Urat Untuk Menurunkan Kadar Asam Urat Di Kelurahan Gunung Agung. 4, 6.
- Margowati, S, dan Priyanto, S. 2017. Pengaruh Penggunaan Kompres Hangat Kayu Manis (Cinnamomum Burmani) Terhadap Penurunan Nyeri Penderita Arthritis Gout, Penelitian, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Magelang. Price & Wilcon 2006. *Patofisiologi Konsep Klinis Proses – Proses Penyakit Volume 2*. Jakarta : EGC S.
- Mira, F. (2018). Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Salam (Syzygium Polyanthum) Terhadap Kadar Asam Urat Pada Lansia. *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, XVII(2), 22–26.
- Mulfianda, R., & Nidia, S. (2019). Hubungan Self Monitoring Dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia *Modeling*, 53(9), 1689–1699
- Murti, Bhisma. (2013). *Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan edisi ke-2*. Yogyakarta: UGM press.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Organization WH. *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) analysis Guide*. Geneva. World Health Organization. 2012.
- Paspuel, A. (2021). Asuhan Keperawatan Teoritis Pada Pasien Dengan Gangguan Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru. *Poltekkes Kemenkes Riau*, 1–190.
- Putri, M. A., & Lucia Firsty Puspita Krishna. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Arthritis Gout. *Buletin Kesehatan*, 5(1), 31–43. <https://akper-pasarrebo.e-journal.id/nurs/article/view/54>
- Rahmawati, Afiani Septina. (2014). Pengaruh terapi aktivitas senam Ergonomik terhadap penurunan skala nyeri sendi dengan degeneratif sendi di wilayah kerja Peskesmas Kasihan Bantul Yogyakarta. “*Jurnal keperawatan UMY*”.
- Simamora, R. (2020). Asuhan Keperawatan Pada Keluarga Tn. A Dengan Asam Urat Pada Ny. S Di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Pesisir Pekanbaru, 26-31.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Cetakan ke-24. Bandung: Alfabeta.

Suhardjo. 2017. Perencanaan Pangan dan Gizi penderita asam urat. Bumi Aksara. Jakarta

Surya Andi. (2018). Pengaruh senam ergonomic terhadap tingkat nyeri penderita gout arthritis. *Journal of Nursing Care & Biomolecular* – Vol 3 No 1 Tahun 2018 – 142

Untari Ida. 2018. Buku Ajar Keperawatan Gerontik: Terapi Ajar Tertawa & Senam Lansia (Quality Of Life Elderly). *Jurnal Keperawatan*.