

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kadar Asam Urat pada Lansia di Puskesmas Bangetayu

Nadia Eka Pramesti^{1*}, Iskim Luthfa², Moch. Aspihan³

¹⁻³ Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia

Email: nadiaekap10@gmail.com¹

Article Info :

Received:

27-10-2025

Revised:

29-11-2025

Accepted:

26-12-2025

Abstract

Elderly people experience physiological changes, affecting decreased kidney function, purine metabolism, and the function of the endocrine and musculoskeletal systems. This decline in body function leads to susceptibility to degenerative diseases, one of which is hyperuricemia or excess uric acid. Factors associated with gout include gender, BMI, physical activity, rest habits, and diet, as these can reduce uric acid excretion. This study was quantitative, using a retrospective cohort approach. The total sample size was 153 respondents. Sampling was conducted using the purposive sampling technique and the Slovin formula. The research instrument consisted of a dietary questionnaire, The PASE (Physical Activities Scale of Elderly) questionnaire, digital scales, metline, and the GCU Easy Touch test were used. Data were analyzed using the Spearman test and logistic regression. The results showed that the majority of respondents had a good diet, good physical activity, and a BMI of obesity category I and experienced hyperuricemia. This study showed statistical results using the Spearman test, with a value of <0.001 for diet, 0.001 for physical activity, and 0.007 for BMI. The logistic regression test showed that diet was the most influential factor with a p-value of <0.001. It can be concluded that there is a relationship between diet, physical activity, and BMI with uric acid levels in the elderly at the Bangetayu Community Health Center.

Keywords: BMI, Diet, Elderly, Physical Activity, Uric Acid Levels.

Abstrak

Lansia mengalami perubahan fisiologis, mempengaruhi penurunan fungsi ginjal, metabolisme purin, serta fungsi sistem endokrin dan musculoskeletal. Penurunan fungsi tubuh menyebabkan kerentanan terhadap penyakit degeneratif, salah satunya hiperurisemia atau asam urat berlebih. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian asam urat adalah jenis kelamin, IMT, aktivitas fisik, kebiasaan istirahat serta pola makan karena dapat menurunkan ekskresi asam urat. Jenis penelitian ini kuantitatif, dengan pendekatan *Cohort Retrospective*. Total sampel 153 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, rumus *Slovin*. Instrumen penelitian berupa kuesioner pola makan, kuesioner PASE (*Physical Activities Scale of Elderly*), timbangan digital, *metline* serta *Test GCU Easy Touch*. Data dianalisis dengan uji *Spearman* dan uji *Regresi Logistic*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden pola makannya kategori baik, aktivitas fisiknya kategori baik, dan IMTnya kategori obesitas I dan mengalami hiperurisemia. Penelitian ini menunjukkan hasil uji statistic dengan uji *Spearman* diperoleh nilai *value* pola makan <0,001, aktivitas fisik 0,001, IMT 0,007. Uji Regresi Logistic menunjukkan bahwa faktor pola makan paling berpengaruh dengan nilai *p* <0,001. Dapat disimpulkan terdapat hubungan faktor pola makan, faktor aktivitas fisik, dan faktor IMT dengan kadar asam urat pada lansia di Puskesmas Bangetayu.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, IMT, Kadar Asam Urat, Lansia, Pola Makan.



©2022 Authors.. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Penuaan populasi dunia telah menempatkan penyakit metabolik kronis sebagai salah satu fokus utama dalam agenda kesehatan global, terutama karena implikasinya terhadap kualitas hidup, beban sistem kesehatan, serta meningkatnya kebutuhan layanan jangka panjang bagi kelompok lanjut usia. Hiperurisemia dan manifestasi klinisnya dalam bentuk gout tidak lagi dipahami semata sebagai gangguan metabolisme purin yang bersifat individual, melainkan sebagai fenomena multifaktorial yang berkelindan dengan perubahan pola konsumsi, transisi aktivitas fisik, serta karakteristik biologis yang menyertai proses menua. Sejumlah laporan berbasis komunitas di Indonesia menunjukkan bahwa proporsi lansia dengan kadar asam urat di atas nilai rujukan cenderung meningkat seiring bertambahnya

usia, baik pada konteks pedesaan maupun perkotaan, yang mengindikasikan adanya pola risiko yang sistemik dan bukan insidental (Efendi & Natalya, 2022; Silpiyani et al., 2023).

Pada tataran yang lebih spesifik, temuan mengenai variasi kadar asam urat antarwilayah kerja puskesmas memperlihatkan heterogenitas yang cukup besar, mengisyaratkan bahwa determinan kontekstual seperti pola makan lokal, tingkat aktivitas fisik, dan karakteristik sosiodemografis memiliki peran yang tidak dapat diabaikan (Afnuhazi, 2019). Lansia sebagai kelompok dengan kapasitas adaptif fisiologis yang menurun menghadapi kerentanan ganda, karena perubahan gaya hidup seringkali berlangsung paralel dengan penurunan fungsi ginjal, yang pada akhirnya mempengaruhi kemampuan tubuh mengekskresikan asam urat secara optimal. Penelitian-penelitian terdahulu secara konsisten mengidentifikasi pola makan tinggi purin sebagai salah satu determinan utama peningkatan kadar asam urat, terutama pada populasi yang masih mempertahankan konsumsi tinggi jeroan, makanan laut tertentu, dan produk olahan berbasis protein hewani.

Studi di Desa Munte menunjukkan hubungan bermakna antara pola makan tinggi purin dengan kejadian asam urat, menguatkan asumsi bahwa kualitas diet berperan langsung terhadap akumulasi metabolit purin dalam tubuh (Rauhe et al., 2021). Temuan ini sejalan dengan kajian yang memetakan pola makan penderita asam urat di Desa Gondang Manis, yang memperlihatkan dominasi pola konsumsi tidak seimbang serta minimnya asupan pangan protektif seperti sayuran berserat dan buah-buahan tertentu (Purwandari, 2022). Pada sisi lain, faktor aktivitas fisik juga mendapat perhatian substansial, di mana lansia dengan tingkat aktivitas rendah cenderung memiliki kadar asam urat lebih tinggi dibandingkan mereka yang tetap aktif secara moderat (Ditte Ayu Suntara et al., 2022).

Sintesis dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa diet dan aktivitas fisik tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling berinteraksi dalam mempengaruhi keseimbangan metabolismik tubuh lansia. Meskipun literatur telah mengakumulasi bukti mengenai peran diet dan aktivitas fisik, sebagian besar penelitian masih menempatkan variabel-variabel tersebut secara terpisah atau dianalisis dalam hubungan bivariate, sehingga belum sepenuhnya menangkap kompleksitas interaksi antar faktor. Studi yang mengaitkan asupan sumber purin dan aktivitas fisik dengan kadar asam urat memang mulai mengarah pada pendekatan integratif, namun seringkali terbatas pada konteks populasi tertentu dan belum mengakomodasi variasi karakteristik individu seperti indeks massa tubuh (IMT) atau kondisi kesehatan penyerta (Lisa Hidayati, 2022).

Keterbatasan lain terletak pada dominasi desain deskriptif yang berfokus pada gambaran prevalensi tanpa eksplorasi yang memadai terhadap mekanisme atau pola hubungan kausal (Efendi & Natalya, 2022). Bahkan ketika karakteristik responden dipetakan secara rinci, informasi tersebut belum selalu diintegrasikan ke dalam model analitik yang mampu menjelaskan kontribusi relatif masing-masing faktor (Silpiyani et al., 2023). Celaah konseptual ini menimbulkan kebutuhan akan pendekatan yang lebih komprehensif, yang tidak hanya mengidentifikasi faktor-faktor terkait, tetapi juga menelaah bagaimana faktor tersebut berkelindan dalam satu kerangka analisis. Urgensi ilmiah dari persoalan ini semakin menguat ketika dikaitkan dengan implikasi praktis di tingkat layanan primer, di mana puskesmas menjadi garda terdepan dalam deteksi dini dan pengendalian faktor risiko metabolismik pada lansia.

Program pemberdayaan kader terkait masalah asam urat pada lansia menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas berpotensi efektif, namun keberhasilannya sangat bergantung pada ketepatan pemetaan faktor risiko yang dominan di wilayah tersebut (Ulfa et al., 2022). Tanpa pemahaman yang solid mengenai determinan utama kadar asam urat, intervensi yang dirancang berisiko bersifat generik dan kurang responsif terhadap kebutuhan lokal. Dari sudut pandang klinis, kegagalan mengendalikan kadar asam urat tidak hanya meningkatkan risiko nyeri sendi kronis, tetapi juga berkontribusi terhadap komplikasi kardiovaskular dan penurunan fungsi ginjal, yang pada akhirnya memperberat beban penyakit pada lansia. Kondisi ini menegaskan bahwa eksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi kadar asam urat memiliki signifikansi ganda, baik bagi pengembangan ilmu maupun bagi perbaikan praktik pelayanan kesehatan. Dalam lanskap keilmuan, penelitian mengenai asam urat pada lansia di Indonesia masih didominasi oleh studi berbasis komunitas dengan fokus geografis yang tersebar, namun belum banyak yang secara eksplisit menempatkan konteks layanan primer sebagai unit analisis utama.

Beberapa penelitian mengindikasikan adanya variasi antarwilayah dalam distribusi faktor risiko, yang mengimplikasikan pentingnya pendekatan kontekstual untuk memahami dinamika lokal (Afnuhazi, 2019; Rauhe et al., 2021). Integrasi variabel pola makan, aktivitas fisik, dan karakteristik

antropometrik dalam satu model analitik di tingkat puskesmas berpotensi memperkaya pemahaman mengenai profil risiko lansia secara lebih holistik. Posisi riset ini diarahkan untuk menjembatani temuan-temuan terfragmentasi dalam literatur dengan kebutuhan praktis layanan primer, sehingga menghasilkan kerangka pemahaman yang lebih aplikatif. Dengan menempatkan Puskesmas Bangetayu sebagai locus penelitian, studi ini juga berkontribusi pada penguatan basis data lokal yang selama ini relatif terbatas.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kadar asam urat pada lansia di Puskesmas Bangetayu melalui pendekatan yang mengintegrasikan aspek pola makan, aktivitas fisik, dan karakteristik individu dalam satu kerangka analitik. Kontribusi teoretis yang diharapkan terletak pada penguatan model konseptual mengenai determinan hiperurisemia pada lansia dalam konteks layanan primer. Dari sisi metodologis, penelitian ini menawarkan pendekatan yang menekankan analisis multivariat untuk menangkap interaksi antar faktor secara lebih komprehensif. Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi perumusan strategi intervensi yang lebih terarah dan berbasis bukti di tingkat puskesmas. Pada akhirnya, studi ini diharapkan memperkaya khazanah keilmuan sekaligus memberikan landasan praktis bagi peningkatan kualitas hidup lansia melalui pengendalian kadar asam urat yang lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain library research berorientasi kuantitatif dengan kerangka analitik retrospective cohort dan landasan epistemologis post-positivistik, yang bertujuan mengintegrasikan serta mengevaluasi secara kritis temuan-temuan kuantitatif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kadar asam urat pada lansia. Orientasi analitik bersifat konfirmatori untuk menelaah konsistensi hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan karakteristik antropometrik dengan kadar asam urat melalui sintesis lintas studi dalam kerangka metabolik penuaan. Korpus literatur dibatasi pada artikel kuantitatif yang melibatkan lansia berusia ≥ 60 tahun, melaporkan hubungan terukur, menggunakan instrumen terstandar, serta menerapkan desain korelasional, kohort, atau regresi. Parameter yang diekstraksi mencakup studi dengan kerangka populasi sebanding dengan 249 lansia yang dipilih melalui purposive sampling, dengan sub-sampel sekitar 153 lansia penderita asam urat, serta penggunaan instrumen seperti kuesioner pola makan, Physical Activity Scale of the Elderly (PASE), timbangan digital, metline, dan alat uji asam urat GCU Easy Touch.

Sumber data diperoleh melalui penelusuran terstruktur pada Scopus, PubMed, Web of Science, dan Google Scholar menggunakan kata kunci terkontrol yang relevan, dilengkapi penelusuran sitasi mundur dan maju. Artikel yang disertakan adalah publikasi dalam 10 tahun terakhir dalam bahasa Inggris atau Indonesia yang menyajikan data kuantitatif primer dengan analisis uji Spearman dan regresi logistik atau teknik ekuivalen, sedangkan studi kualitatif, tinjauan naratif, abstrak konferensi, dan publikasi dengan transparansi metodologis rendah dikecualikan. Seleksi dilakukan melalui skrining judul-abstrak dan penilaian teks penuh, kemudian data diekstraksi menggunakan matriks standar dan diorganisasikan secara kronologis. Analisis dilakukan melalui sintesis tematik-kuantitatif dengan kerangka interpretatif berbasis regresi logistik untuk memaknai hubungan probabilistik antara faktor prediktor dan status kadar asam urat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil analisis data penelitian yang meliputi karakteristik responden, hasil analisis bivariat, dan hasil analisis multivariat terkait faktor-faktor yang mempengaruhi kadar asam urat pada lansia di Puskesmas Bangetayu. Penyajian hasil difokuskan pada data numerik dan temuan statistik tanpa disertai interpretasi konseptual. Informasi disusun secara sistematis untuk menggambarkan distribusi responden serta kekuatan hubungan antarvariabel yang diteliti. Seluruh hasil ditampilkan dalam bentuk tabel guna memudahkan pembacaan dan perbandingan data.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (n=153)

Variabel	Rata-rata \pm SD	Median	Min-Maks
Usia (tahun)	65,04 \pm 4,40	64	60–80

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (n=153)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	60	39,2
Perempuan	93	60,8
Total	153	100

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan (n=153)

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Sekolah	20	13,1
SD	67	43,8
SMP	34	22,2
SMA	19	12,4
Perguruan Tinggi	13	8,5
Total	153	100

Tabel 4. Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat (Uji Spearman) (n=153)

Pola Makan	Kadar Asam	p-value	r
	Urat (Mean \pm SD)		
Kurang	6,56 \pm 1,78	<0,001	-0,446
Cukup	6,84 \pm 1,41		
Baik	5,53 \pm 1,16		

Tabel 5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Asam Urat (Uji Spearman) (n=153)

Aktivitas Fisik	Kadar Asam Urat (Mean \pm SD)	p-value	r
Kurang	6,57 \pm 1,45	0,001	-0,275
Baik	5,70 \pm 1,32		

Tabel 6. Hubungan IMT dengan Kadar Asam Urat (Uji Spearman) (n=153)

IMT	Kadar Asam Urat (Mean \pm SD)	p-value	r
Underweight	5,71 \pm 0,93	0,007	0,217
Normal	5,63 \pm 1,23		
Overweight	5,95 \pm 1,29		
Obesitas I	6,23 \pm 1,55		
Obesitas II	7,60 \pm 1,88		

Tabel 7. Hasil Analisis Multivariat terhadap Kadar Asam Urat

Variabel	Beta (β)	p-value
Pola Makan	-0,312	<0,001
IMT	0,227	0,002
Aktivitas Fisik	-0,190	0,012

Rata-rata usia responden adalah 65,04 tahun dengan simpangan baku 4,40 tahun dan rentang usia 60–80 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (60,8%) dan memiliki tingkat pendidikan terakhir SD (43,8%). Hasil uji Spearman menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan kadar asam urat ($p<0,001$; $r=-0,446$), serta antara aktivitas fisik dengan kadar asam

urat ($p=0,001$; $r=-0,275$). Hubungan antara IMT dan kadar asam urat juga bermakna ($p=0,007$; $r=0,217$), dan analisis multivariat menunjukkan bahwa pola makan, IMT, dan aktivitas fisik secara simultan berhubungan signifikan dengan kadar asam urat, dengan nilai beta terbesar pada variabel pola makan ($\beta=-0,312$).

Hubungan Pola Makan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan memiliki hubungan bermakna dengan kadar asam urat pada lansia, dengan arah hubungan negatif sedang. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas pola konsumsi pangan memainkan peran penting dalam mengendalikan keseimbangan metabolisme purin. Lansia dengan pola makan kurang cenderung memiliki kadar asam urat yang lebih tinggi dibandingkan lansia dengan pola makan baik. Kondisi ini memperlihatkan bahwa pengaturan asupan makanan merupakan faktor kunci dalam pencegahan hiperurisemia.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Dungga (2022) yang menyatakan bahwa pola makan tinggi purin berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kadar asam urat. Konsumsi makanan seperti jeroan, daging merah, dan makanan laut tertentu secara berlebihan meningkatkan produksi asam urat dalam tubuh. Sebaliknya, konsumsi sayur, buah, dan cairan yang cukup berperan dalam membantu proses ekskresi asam urat. Pola makan seimbang terbukti memberikan efek protektif terhadap peningkatan kadar asam urat.

Penelitian Yansyah dan Marita (2024) juga melaporkan bahwa lansia dengan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi purin memiliki risiko lebih besar mengalami hiperurisemia. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa pola makan merupakan determinan penting kadar asam urat. Konsistensi hasil antar penelitian menunjukkan bahwa aspek diet bersifat universal sebagai faktor risiko. Hal ini menempatkan pola makan sebagai sasaran utama dalam intervensi kesehatan. Sari et al. (2024) dalam kegiatan penapisan hiperurisemia pada lansia menemukan proporsi lansia dengan kadar asam urat tinggi lebih besar pada kelompok yang memiliki kebiasaan makan tidak sehat. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa skrining dini perlu diikuti dengan edukasi nutrisi. Edukasi mengenai pembatasan makanan tinggi purin menjadi bagian penting dari strategi promotif. Upaya tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan pola makan sebagai faktor dominan.

Hasil penelitian Amrullah et al. (2023) juga menggambarkan bahwa sebagian besar lansia dengan kadar asam urat tinggi memiliki kebiasaan konsumsi makanan berlemak dan tinggi protein hewani. Pola konsumsi tersebut berpotensi meningkatkan akumulasi asam urat. Hal ini memperlihatkan bahwa bukan hanya jenis makanan, tetapi juga komposisi makronutrien mempengaruhi kadar asam urat. Dengan demikian, kualitas diet secara keseluruhan perlu mendapat perhatian. Silpiyani et al. (2023) melaporkan bahwa karakteristik lansia penderita asam urat umumnya berkaitan dengan kebiasaan makan yang kurang terkontrol. Kebiasaan makan yang terbentuk dalam jangka panjang cenderung sulit diubah tanpa pendampingan intensif. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan berkelanjutan dalam pembinaan pola makan lansia. Temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa pola makan berperan besar dalam menentukan kadar asam urat.

Riswana dan Mulyani (2022) menyatakan bahwa asupan purin yang tinggi merupakan salah satu faktor risiko utama hiperurisemia. Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan tersebut, di mana lansia dengan pola makan baik memiliki kadar asam urat lebih rendah. Keselarasan hasil lintas studi memperkuat validitas temuan. Pola makan dapat diposisikan sebagai faktor yang dapat dimodifikasi secara efektif. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa perbaikan pola makan memiliki potensi besar dalam pengendalian kadar asam urat pada lansia. Pendekatan diet seimbang, rendah purin, dan kaya serat menjadi strategi penting. Temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa intervensi nutrisi berperan sentral. Dengan demikian, pola makan layak dijadikan fokus utama dalam program pencegahan hiperurisemia pada lansia.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Asam Urat pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat, dengan arah hubungan negatif lemah. Lansia dengan aktivitas fisik baik cenderung memiliki kadar asam urat lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan sebagai faktor protektif. Meskipun kekuatan hubungan lemah, signifikansinya menunjukkan relevansi klinis. Suntara et al. (2022) melaporkan bahwa lansia dengan aktivitas fisik rendah lebih banyak mengalami peningkatan kadar asam urat. Aktivitas fisik membantu meningkatkan metabolisme dan sirkulasi darah.

Proses tersebut mendukung pembuangan asam urat melalui ginjal. Hasil ini konsisten dengan temuan penelitian sekarang.

Purba et al. (2021) menemukan bahwa senam ergonomik mampu menurunkan kadar asam urat pada lansia. Temuan tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur memiliki manfaat nyata. Hal ini memperkuat asumsi bahwa gerak tubuh berkontribusi terhadap regulasi metabolisme purin. Aktivitas fisik sederhana dapat memberikan dampak positif. Shiyama (2022) melaporkan bahwa kelompok pekerja dengan aktivitas fisik lebih tinggi memiliki kecenderungan kadar asam urat lebih rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam keseimbangan metabolismik. Temuan ini mendukung hasil penelitian yang menunjukkan hubungan negatif antara aktivitas fisik dan kadar asam urat. Konsistensi hasil memperkuat bukti empiris.

Novitayanti dan Kusdhiaarningsih (2023) menyatakan bahwa deteksi dini hiperurisemia perlu diikuti dengan anjuran peningkatan aktivitas fisik. Aktivitas fisik menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis utama. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan kadar asam urat. Strategi promotif-preventif menjadi relevan. Meskipun hubungan yang ditemukan bersifat lemah, aktivitas fisik tetap memiliki nilai penting. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik bekerja bersama faktor lain. Interaksi antara aktivitas fisik dan pola makan kemungkinan memperkuat efeknya terhadap kadar asam urat. Temuan ini membuka ruang pendekatan multidimensional.

Dahniar et al. (2024) menjelaskan bahwa perubahan fisiologis pada lansia memerlukan adaptasi gaya hidup sehat. Aktivitas fisik teratur menjadi salah satu bentuk adaptasi tersebut. Hasil penelitian ini menguatkan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga keseimbangan metabolismik. Lansia perlu didorong untuk tetap aktif sesuai kemampuan. Hasil penelitian menegaskan bahwa aktivitas fisik memiliki kontribusi terhadap kadar asam urat. Meskipun tidak sekuat pola makan, perannya tetap signifikan. Aktivitas fisik dapat diposisikan sebagai faktor pendukung utama. Integrasi aktivitas fisik dalam program kesehatan lansia menjadi penting.

Hubungan IMT dengan Kadar Asam Urat pada Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa IMT memiliki hubungan bermakna positif lemah dengan kadar asam urat. Lansia dengan IMT lebih tinggi cenderung memiliki kadar asam urat lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi berperan dalam regulasi metabolisme purin. IMT menjadi indikator risiko hiperurisemia. Wulandari et al. (2022) menemukan bahwa lansia dengan IMT overweight dan obesitas memiliki risiko hiperurisemia lebih tinggi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sekarang. Penumpukan lemak tubuh berhubungan dengan peningkatan produksi asam urat. Hal ini memperkuat keterkaitan antara obesitas dan hiperurisemia.

Riswana dan Mulyani (2022) juga melaporkan bahwa obesitas merupakan faktor risiko signifikan hiperurisemia. Konsistensi hasil ini menunjukkan bahwa IMT merupakan determinan penting. Lemak berlebih mempengaruhi resistensi insulin dan ekskresi asam urat. Kondisi tersebut berdampak pada peningkatan kadar asam urat. Ferawati dan Setiana (2025) menyatakan bahwa usia dan kadar asam urat saling berkaitan dengan risiko hiperurisemia. Ketika usia meningkat disertai peningkatan IMT, risiko menjadi lebih besar. Temuan ini mendukung hasil penelitian bahwa IMT berkontribusi terhadap kadar asam urat. Faktor usia dan IMT saling memperkuat.

Suwandewi (2025) melaporkan bahwa IMT termasuk faktor yang berhubungan dengan kadar asam urat pada lansia. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini. Kesesuaian hasil menunjukkan stabilitas bukti empiris. IMT dapat dijadikan indikator skrining risiko. Silpiyani et al. (2023) menunjukkan bahwa banyak lansia penderita asam urat berada pada kategori overweight dan obesitas. Temuan ini memperkuat hubungan IMT dengan kadar asam urat. Status gizi menjadi aspek penting dalam pencegahan. Intervensi berat badan menjadi relevan.

Meskipun kekuatan hubungan lemah, IMT tetap berperan dalam mempengaruhi kadar asam urat. Hal ini menunjukkan bahwa IMT bukan satu-satunya faktor. Interaksi dengan pola makan dan aktivitas fisik memperbesar dampaknya. Pendekatan holistik menjadi penting. Hasil penelitian menegaskan bahwa IMT berhubungan dengan kadar asam urat pada lansia. Pengendalian berat badan menjadi bagian penting dari pencegahan hiperurisemia. Temuan ini memperkaya bukti mengenai peran status gizi. IMT layak dijadikan salah satu fokus intervensi kesehatan lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil sintesis dan temuan empiris, mayoritas responden merupakan perempuan

dengan rata-rata usia 64,04 tahun dan tingkat pendidikan terbanyak pada jenjang sekolah dasar, serta memiliki rata-rata kadar asam urat sebesar 6,00 mg/dL. Pola makan responden umumnya berada pada kategori baik dengan skor kuesioner 16–21, aktivitas fisik juga tergolong baik dengan skor >15, sementara IMT rata-rata berada pada kategori obesitas I (25–29,9). Gambaran karakteristik ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar lansia telah memiliki perilaku kesehatan yang relatif baik, masalah kelebihan berat badan masih menjadi kondisi dominan yang berpotensi memengaruhi status metabolik.

Terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan kadar asam urat dengan arah dan kekuatan hubungan negatif sedang, yang menunjukkan bahwa semakin baik pola makan seseorang maka kadar asam urat cenderung semakin rendah. Hubungan bermakna juga ditemukan antara aktivitas fisik dan kadar asam urat dengan arah negatif lemah, serta antara IMT dan kadar asam urat dengan arah positif lemah, yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik maka kadar asam urat cenderung lebih rendah, sedangkan semakin tinggi IMT maka kadar asam urat cenderung meningkat. Hasil uji multivariat menegaskan bahwa di antara faktor pola makan, aktivitas fisik, dan IMT, faktor yang paling berpengaruh terhadap kadar asam urat pada lansia di Puskesmas Bangetayu adalah pola makan, sehingga intervensi pengendalian asam urat sebaiknya diprioritaskan pada perbaikan kualitas dan pengaturan pola konsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnuhazi, R. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian*. 4(1), 34–41.
- Amrullah, A. A., Fatimah, K. S., Nandy, N. P., Septiana, W., Azizah, S. N., Nursalsabila, N., ... & Zain, N. S. (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>
- Dahniar, D., Kadir, A., & Rosidi, I. Y. D. (2024). Edukasi Kesehatan Tentang Menopause Dan Komplikasinya Pada Wanita Lansia Di Puskesmas Bara-Baraya Makassar. *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 136-143.
- Ditte Ayu Suntara, Afif D Alba, M. H. (2022). *Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat (Gout) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam*. 6(1), 77–86.
- Dungga, E. F. (2022). Pola makan dan hubungannya terhadap kadar asam urat. *Jambura Nursing Journal*, 4(1), 7-15.
- Efendi, M., & Natalya, W. (2022). Gambaran Kadar Asam Urat Pada Lanjut Usia Di Desa Rowoyoso Kecamatan Wonokerto Kabupaten Pekalongan. *University Research Colloquium*, 1054–1060.
- Ferawati, B. I., & Setiana, M. (2025). Pengaruh Usia dan Kadar Asam Urat Terhadap Risiko Hiperurisemia. *JURNAL KESEHATAN MERCUSUAR*, 8(1), 78-86. <https://doi.org/10.36984/jkm.v8i1.616>
- Lisa Hidayati. (2022). Pengaruh Hubungan Asupan Sumber Purin Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kadar Asam Urat. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(12), 3337–3346. <https://doi.org/10.53625/cijurnalcakrawalailmiah.v1i12.3196>
- Novitayanti, E., & Kusdhianingsih, B. (2023). Deteksi dini penyakit tidak menular dengan pemeriksaan asam urat pada lansia. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 2(1), 7-12. <https://doi.org/10.59025/js.v2i1.58>
- Purba, R., Arianto, A., & Tane, R. (2021). Pengaruh senam ergonomik terhadap penurunan kadar asam urat pada lanjut usia di Desa Pematang Kuing Kecamatan Sei Suka Kabupaten Batu Bara. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 4(1), 9-16. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v4i1.669>
- Purwandari, N. P. (2022). Gambaran Pola Makan Pada Penderita Asam Urat di Desa Gondang Manis. *Keperawatan*, 9(1), 34–43.
- Rauhe, S., Tombokan, V., & Berhimpong, M. (2021). Hubungan Pola Makan Tinggi Purin Terhadap Penyakit Asam Urat Di Desa Munte Kecamatan Likupang Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima*, 02(04), 30–36. [http://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/epidemia/article/download/1828/2250](http://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/epidemia/article/view/1828%0Ahttp://ejurnal-mapalus-unima.ac.id/index.php/epidemia/article/download/1828/2250)
- Riswana, I., & Mulyani, N. S. (2022). Faktor risiko yang mempengaruhi kadar asam urat pada penderita hiperurisemia di wilayah kerja Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe. *Darussalam Nutrition Journal*, 6(1), 29-36. <http://dx.doi.org/10.21111/dnj.v6i1.6909>
- Sari, T., Lumintang, V. G., Sukianto, L. A., Edbert, B., Gunaidi, F. C., & Santoso, A. H. (2024).

- Kegiatan penapisan pemeriksaan kadar asam urat terhadap hiperurisemia pada populasi lanjut usia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 201-206. <https://doi.org/10.30640/abdimas45.v3i1.2658>
- Shiyama, D. L. (2022). Gambaran Kadar Asam Urat Pada Petani Dan Buruh Tani RT. 30 RW. 07 Desa Sananrejo Kecamatan Turen. *Meditory: The Journal of Medical Laboratory*, 10(2). <https://doi.org/10.33992/meditory.v10i2.2275>
- 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>
- 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>
- Suntara, D. A., Alba, A. D., & Hutagalung, M. (2022). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat (Gout) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(12), 3805-3812. 10.47492/jip.v2i12.1679
- Suwandewi, N. L. G. (2025). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KADAR ASAM URAT PADA LANSIA DI DESA SELAT KECAMATAN ABIANSEMAL KABUPATEN BADUNG* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Teknologi Laboratorium Medis 2024).
- Ulfa, N., Diba, F., & Maulina. (2022). Pemberdayaan Kader Terkait Masalah Asam Urat Pada Lansia : Studi Kasus. *JIM FKep*, 1, 1–9.
- Wulandari, P., Aktalina, L., Oktaria, S., & Diba, F. (2022). Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Hiperurisemia pada Lansia di Puskesmas Tanjung Medan Kabupaten Labuhanbatu Selatan. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 191. <https://doi.org/10.33757/jik.v6i1.515>.
- Yansyah, E. J., & Marita, Y. (2024). Faktor Risiko Kejadian Asam Urat pada Lansia. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(1). <https://doi.org/10.36729/bi.v16i1.1214>