

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KADAR ASAM URAT DARAH PADA ORANG LANJUT USIA DI PUSKESMAS PADANG KANDIS KABUPATEN LIMA PULUH KOTA

Ainna Fajra Salsabilla¹, Miftah Irramah², Yuniar Lestari³

¹ Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

² Departemen Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

³ Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran Universitas Andalas

Email: ainnafajra29@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received : 6-11-2025

Revised : 16-11-2025

Accepted : 26-11-2025

Keywords:

Elderly, Physical Activity, Uric Acid

Kata Kunci:

Lansia, Aktivitas Fisik, Asam Urat

DOI: 10.62335

ABSTRACT

Uric acid is a crystalline acid, the end product of purine metabolism. Normal uric acid levels depend on age and gender, exceeding the normal limit indicates an increase in uric acid levels. One contributing factor to elevated uric acid is increased physical activity. This study aims to determine the Relationship between Physical Activity and Uric Acid Levels in elderly people at the Padang Kandis Health Center, Lima Puluh Kota Regency. This observational analytic study, with a cross sectional research design and includes 30 elderly participants meeting inclusion and exclusion criteria, assessed through the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Uric acid levels were measured using Autocheck digital instruments and test strips. Data analysis utilized the Chi-Square Test. Results revealed an equal ratio of normal and high uric acid levels in the elderly (50%), and the highest level of physical activity was light physical activity (46,6%). High uric acid levels were found more in the elderly with low physical activity levels (46,3%). The Chi-Square Test yielded $p=0,208 (>0,05)$. This study found no significant relationship between physical activity and uric acid levels in elderly people at the Padang Kandis Health Center, Lima Puluh Kota Regency.

ABSTRAK

Asam urat merupakan suatu asam berbentuk kristal dari produk akhir metabolisme purin. Kadar asam urat normal tergantung pada usia dan jenis kelamin sehingga jika melewati batas normal maka sudah terjadi peningkatan pada kadar asam uratnya. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kadar asam urat adalah

peningkatan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat darah pada orang lanjut usia di Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional* dan sampel penelitian ini sebanyak 30 orang lansia yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Aktivitas fisik diperoleh melalui pengisian kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Pemeriksaan kadar asam urat menggunakan alat ukur digital Autocheck serta *test strip uric acid*. Data dianalisis menggunakan *Chi-Square Test*. Hasil penelitian diperoleh perbandingan yang sama antara kadar asam urat normal dan kadar asam urat tinggi pada lansia (50%) dan tingkat aktivitas fisik terbanyak adalah aktivitas fisik ringan (46,6%). Kadar asam urat tinggi didapatkan lebih banyak pada lansia dengan tingkat aktivitas fisik rendah (64,3%). Hasil uji *Chi-Square Test* didapatkan $p=0,208$ ($>0,05$). Penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat darah pada orang lanjut usia di Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

PENDAHULUAN

Asam urat adalah hasil akhir dari katabolisme purin, dimana purin merupakan salah satu kelompok struktur kimia pembentuk DNA dan RNA. Purin berasal dari katabolisme asam nukleat yang kemudian diubah menjadi asam urat secara langsung (Arjani et al., 2018). Dalam tubuh terjadi perputaran purin secara terus-menerus seiring dengan sintesis dan penguraian RNA dan DNA sehingga meskipun purin tidak ada asupan, asam urat tetap akan terbentuk dalam jumlah yang substansial. Sumber utama purin sendiri adalah purin yang diproduksi tubuh dan yang didapatkan dari asupan makanan (Banyumas, 2019). Asam urat disintesis terutama di hati yang dikatalisis oleh enzim xantin oksidase kemudian difiltrasi dan reabsorpsi sebagian di ginjal sampai akhirnya diekskresikan melalui urin (Bardin & Richette, 2014).

Kadar asam urat normal dalam serum dan darah tergantung pada usia dan jenis kelamin. Menurut WHO, kadar asam urat normal pada pria berkisar 3,5 - 7,0 mg/dL sedangkan pada wanita 2,6 - 6,0 mg/dL (Jaliana & Suhadi, 2018). Perbedaan konsentrasi asam urat serum pada wanita yang lebih rendah dibandingkan pria pada usia yang sama, dianggap berhubungan dengan mekanisme klirens urat ginjal yang lebih tinggi pada wanita. Saat usia premenopause, kadar asam urat pada wanita meningkat mendekati kadar asam urat pada pria. Kadar asam urat pada seseorang jika melebihi kadar normalnya dikatakan sebagai hiperurisemia, yaitu terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam darah. Peningkatan kadar asam urat ini yang dapat menyebabkan masalah bagi penderitanya dan merupakan gejala awal terjangkit ke penyakit radang sendi atau *gout* (Madyaningrum et al., 2020).

Pada hiperurisemia, penderita tidak memiliki gejala atau tanda dan biasanya ditemukan secara tidak sengaja saat mengukur SUA (Ragab et al., 2017). Hiperurisemia sendiri jika dibiarkan berkepanjangan dapat menyebabkan *gout* tetapi tidak semua hiperurisemia akan menimbulkan kelainan patologi berupa *gout* tersebut. *Gout* merupakan penyakit inflamasi kronik yang umum diderita oleh masyarakat. Hal ini dibuktikan dari data

Global Burden of Disease (GBD) tahun 2017 yang menyebutkan bahwa terdapat 41,2 juta prevalensi *gout* di dunia (GBD DALYs & HALE Collaborators, 2018). Di Indonesia sendiri, angka kejadian *gout* mencapai 11,9% dari total penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data Dinas Kesehatan Kota Padang menyebutkan bahwa penyakit ini memiliki prevalensi sekitar 11,6% berdasarkan diagnosis dan gejala pada tahun 2013-2015 (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2015). *Gout* ini terjadi dikarenakan tingginya kadar asam urat di dalam darah yang dibiarkan berkepanjangan sehingga terjadi penumpukan kristal asam urat di persendiannya.

Terdapat dua jenis faktor risiko terkait hiperurisemia, yaitu faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi (Choi et al., 2020). Faktor risiko yang dapat dimodifikasi terdiri atas beberapa faktor, seperti: konsumsi alkohol, obesitas, merokok, aktivitas fisik, dan kebiasaan *sedentary*. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi, yakni: jenis kelamin, genetik, dan usia. Bertambahnya usia berkaitan erat dengan peningkatan risiko hiperurisemia. Hasil studi *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi hiperurisemia dengan meningkatnya kelompok usia (Wallace et al., 2004).

Salah satu faktor risiko hiperurisemia yang dapat dimodifikasi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik menurut WHO diartikan sebagai suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dimana dalam prosesnya membutuhkan pengeluaran energi (American Institute for Cancer Research, 2018). Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, proses transportasi/mobilisasi dari maupun ke suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Aktivitas fisik yang biasa dilakukan sehari-hari adalah berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil, menyapu, dan naik turun tangga (Purnama & Suhada, 2019).

Peningkatan aktivitas fisik sering dikaitkan dengan peningkatan kadar asam urat. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan dapat menyebabkan tingginya produksi kadar asam urat. Hal ini disebabkan karena peningkatan aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi asam laktat. Asam laktat dalam darah yang terbentuk dapat menyebabkan penurunan pengeluaran asam urat oleh ginjal (Choi et al., 2004). Laktat bersifat menghambat sekresi asam urat oleh tubulus distal sehingga kadar asam urat semakin meningkat dan jika tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal bisa terjadi penumpukan asam urat. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mengenai tingkat aktivitas fisik direkomendasikan (Barner et al., 2012).

Orang lanjut usia umumnya mengalami penurunan aktivitas fisik karena terjadi penurunan fleksibilitas serta kekuatan otot dan sendi pada sistem muskuloskeletal. Sebagian besar populasi lanjut usia hanya beraktivitas fisik rendah dalam aktivitas hariannya dimana semakin tinggi usia akan membuat aktivitas fisik semakin menurun. Rendahnya aktivitas fisik menyebabkan kualitas fisik lansia menjadi menurun sehingga menimbulkan masalah kesehatan pada lansia (Bouchard et al., 2015).

Berdasarkan Dinkes Kabupaten Lima Puluh Kota tahun 2022 mencatat jumlah penduduk lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis sebanyak 1.306 jiwa dengan rincian 566 jiwa lansia laki-laki dan 740 jiwa lansia perempuan. Puskesmas Padang Kandis adalah salah satu puskesmas dengan tingkat skrining kesehatan lansia tertinggi dengan persentase 79%, di atas rata-rata skrining keseluruhan se-Kabupaten Lima Puluh Kota yang hanya mencapai 61,4%. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota karena jumlah lansia di wilayah tersebut cukup banyak, yaitu sebanyak

1.306 jiwa. Belum ada penelitian yang dilakukan pada wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat darah. Penelitian ini perlu dilakukan untuk mencegah dan mengurangi risiko kelemahan fisik dan penurunan kesehatan secara keseluruhan pada populasi yang rentang, terutama pada lansia. Oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk meneliti hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada orang lanjut usia di Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota (Dinas Kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota, 2022).

Penelitian ini memiliki tujuan utama untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat darah pada orang lanjut usia di Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota. Selain daripada itu, penelitian ini juga meneliti lebih rinci terkait karakteristik, kadar asam urat, dan tingkat aktivitas fisik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah pengetahuan dan dapat menerapkan serta memperluas ilmu pengetahuan terkait hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat darah pada orang lanjut usia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil data sekunder dari penelitian induk yang dilakukan di Puskesmas Padang Kandis, Kabupaten Lima Puluh Kota, Sumatera Barat. Penelitian dimulai pada bulan Agustus 2022. Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus penelitian observasi dengan satu populasi penelitian dan didapatkan sebanyak 30 sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak dimana setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk dijadikan sampel penelitian. Pengukuran kadar asam urat menggunakan alat *Autocheck* dan perhitungan aktivitas fisik menggunakan kusioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Berikut disajikan karakteristik responden pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	23,3
Perempuan	23	76,7
Usia		
60-69	19	64
70-79	10	33
≥80	1	3
Tingkat Pendidikan		
SD	4	13,3
SMP	10	33,3
SMA	8	26,7

Perguruan Tinggi	8	26,7
Status Pekerjaan		
Bekerja	7	23,3
Tidak Bekerja	23	76,7
IMT		
Kurus	3	10
Normal	16	53,3
Gemuk	11	36,7

Berdasarkan tabel 1, didapatkan sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan (76,7%) dan kelompok usia tertinggi pada usia 60-69 tahun (64%). Responden pada penelitian ini memiliki tingkat pendidikan terakhir terbanyak adalah SMP (33,3%) dan sebagian besar responden tidak bekerja (76,7%) serta memiliki IMT normal (53,3%).

Tabel 2. Distribusi Kadar Asam Urat

Kadar Asam Urat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	15	30
Normal	15	30

Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil kadar asam urat sama antara kadar asam urat tinggi dan kadar asam urat normal (50%).

Tabel 3. Distribusi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Berat	8	26,7
Sedang	8	26,7
Ringan	14	46,6

Berdasarkan tabel 3, didapatkan responden terbanyak dengan tingkat aktivitas fisik ringan (46,6%).

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Asam Urat

Aktivitas Fisik	Kadar Asam urat				Total		p
	Tinggi		Normal		f	%	
	f	%	f	%			
Berat	2	25	6	75	8	100	0,208
Sedang	4	50	4	50	8	100	
Ringan	9	64,3	5	35,7	14	100	
Jumlah	15	40	15	50	30	100	

Berdasarkan tabel 4, didapatkan responden dengan kadar asam urat tinggi lebih banyak pada tingkat aktivitas fisik ringan (64,3%) dibandingkan aktivitas fisik sedang (50%) dan berat (25%).

Hasil uji *chi-square* didapatkan nilai p sebesar 0,208 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada orang lanjut usia di Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

Tabel 1 memberikan gambaran tentang karakteristik lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis, Lima Puluh Kota yang terdiri dari jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, dan IMT. Hasil penelitian didapatkan jenis kelamin lansia didominasi oleh perempuan (76,7%). Banyaknya lansia perempuan pada penelitian ini dikarenakan demografi lansia di Kabupaten Lima Puluh Kota pada 2021 mencapai 51.627 orang dimana didominasi oleh jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 29.216 orang sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 22.411 orang berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota pada tahun 2021 (Dinas Kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota, 2022).

Usia subjek penelitian didapatkan sebagian besar lansia dengan kelompok usia 60-69 tahun (64%). Hasil ini menunjukkan bahwa lansia terbanyak berada pada kelompok lansia muda. Penelitian ini sesuai dengan profil kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota pada tahun 2021 yang menunjukkan kelompok lansia terbanyak berada pada kelompok usia 60-69 tahun (Dinas Kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota, 2022).

Tingkat pendidikan dari hasil penelitian didapatkan lansia terbanyak pada tingkat pendidikan SMP (33,3%). Hal ini mempengaruhi kemampuan dan pengetahuan lansia dalam menerapkan perilaku hidup sehat terutama dalam mengontrol kadar asam urat. Tingkat pendidikan SMP yang terbanyak pada penelitian ini masih tergolong tingkat pendidikan yang rendah sehingga membuat kurangnya pengetahuan lansia mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik (Ivanali et al., 2021).

Status pekerjaan didominasi oleh lansia yang tidak bekerja (76,7%). Banyaknya lansia yang tidak bekerja ini akan berpengaruh terhadap tingkat aktivitas fisik yang dilakukannya. Sebagian besar mata pencaharian masyarakat Kabupaten Lima Puluh Kota didominasi oleh sektor pertanian dan perkebunan (Dinas Kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota, 2022). Penurunan kondisi fisik dan sistem tubuh pada lansia menyebabkan sebagian besar lansia tidak sanggup untuk melakukannya lagi dan sebagian besar lansia didominasi oleh perempuan sehingga lebih banyak yang memilih untuk mengurus kebutuhan rumah tangga dibanding bekerja.

Indeks Massa Tubuh (IMT) lansia sebagian besar berada pada kategori IMT normal (53,3%). IMT normal yang mendominasi ini dapat dipengaruhi oleh faktor lokasi penelitian yang berada di perdesaan dimana rata-rata penduduk desa memiliki IMT normal pada batas bawah atau lebih rendah dari IMT penduduk kota yang mendekati *overweight* (Lubis et al., 2020).

Hasil penelitian didapatkan frekuensi kadar asam urat tinggi dan kadar asam urat normal pada lansia sama (50%). Hal ini menunjukkan bahwa lansia pada penelitian mempunyai risiko yang seimbang, sehingga diperlukan penurunan aktivitas fisik agar kadar asam urat tetap dalam batas normal. Hasil ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan Asrosri (2019) yang memperoleh hasil kadar asam urat tinggi (48,5%) dan kadar asam urat normal (51,5%) hampir sama (Asrosri, 2019).

Penelitian ini didapatkan proporsi kadar asam urat tinggi atau hiperurisemia lebih tinggi pada lansia laki-laki (71,4%) dibandingkan lansia perempuan dengan hiperurisemia (43,5%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Arjani (2018) dimana dikatakan bahwa secara teori angka kejadian hiperurisemia lebih tinggi pada laki-

laki dibanding dengan perempuan. Jenis kelamin laki-laki cenderung memiliki kadar asam urat tinggi dibanding perempuan dikarenakan adanya perbedaan status hormonal. Perempuan memiliki hormon estrogen dimana hormon tersebut berperan dalam membantu pembuangan asam urat melalui urin (Arjani et al., 2018).

Pada lansia juga terjadi penurunan kualitas hormon yang menyebabkan gangguan dalam pembentukan enzim *Hypoxanthine Guanine Phosphoribosyl Transferase* (HGRT) yang berperan mengubah purin menjadi nukleotida purin. Jika enzim tersebut mengalami defisiensi maka purin yang ada di dalam tubuh akan meningkat dan purin yang tidak dimetabolisme oleh enzim HGRT akan dimetabolisme oleh enzim *xanthine oxidase* menjadi asam urat. Hal ini yang membuat kandungan asam urat dalam tubuh meningkat atau terjadi hiperurisemia (Agatha, 2022).

Tingkat aktivitas fisik lansia terbanyak di Puskesmas Padang Kandis adalah tingkat aktivitas fisik ringan (46,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fauzan (2016) pada lansia Puskesmas Tanjungsari Pacitan yang didominasi oleh tingkat aktivitas fisik ringan (85,5%) (Fauzan, 2016). Hasil penelitian hampir sama dengan penelitian oleh Angela FC (2018) mendapatkan tingkat aktivitas fisik terbanyak pada aktivitas fisik ringan (53%) pada lansia di Puskesmas Wori Kabupaten Minahasa Utara (Angela et al., 2018).

Lansia pada penelitian ini yang melakukan aktivitas fisik ringan-sedang menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang sudah baik untuk lansia. Walaupun begitu, lansia yang melaksanakan aktivitas fisik sedang perlu diwaspadai untuk tidak memberatkan lagi aktivitas fisiknya. Hal ini disebabkan karena terjadinya penurunan fungsi tubuh pada lansia yang membuat mereka tidak disarankan untuk melaksanakan aktivitas fisik yang berat. Salah satu sistem yang mengalami penurunan fungsi tubuh pada lansia adalah sistem muskuloskeletal dimana otot-otot tubuh lansia mulai mengalami penurunan kekuatan (Abarca, 2021).

Hasil penelitian didapatkan lansia dengan tingkat aktivitas fisik berat memiliki kadar asam urat tinggi sebesar 25%. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai p sebesar 0,208 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada lansia di Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada subjek lansia oleh Purnasari (2019) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik tidak berhubungan dengan asam urat (Purnasari et al., 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurhamidah (2015) yang dilakukan pada pasien rawat jalan menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan asam urat tidak memiliki hubungan (Nurhamidah & Nofiani, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2020) juga menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat pada lansia (Fitriana & Fayasari, 2020).

Namun, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Mahmud Fauzi (2018) yang menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat dengan p value sebesar 0,000 (Fauzi, 2018). Penelitian lain yang tidak sejalan adalah penelitian oleh Mujahid (2020) bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kadar asam urat (p value 0,002) (Anggraeni & Mujahid, 2020).

Aktivitas fisik lansia pada penelitian ini tidak berpengaruh terhadap kadar asam urat ($p > 0,05$) dikarenakan lansia umumnya mengurangi aktivitas fisik mereka seiring dengan pertambahan usianya sehingga lebih banyak lansia yang termasuk ke kategori aktivitas fisik ringan (Fitriana & Fayasari, 2020). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang berpotensi lebih mempengaruhi kadar asam urat dibandingkan aktivitas fisik, seperti diet

tinggi purin. Hal tersebut menyebabkan adanya kebiasaan dalam penelitian karena terdapat kemungkinan bahwa lansia dengan aktivitas fisik ringan sering mengonsumsi makanan tinggi purin sehingga hasil kadar asam urat berpotensi lebih tinggi dari seharusnya. Makanan tinggi purin mempengaruhi peningkatan kadar asam urat darah dimana purin merupakan salah satu senyawa basa organik yang nantinya diubah menjadi asam urat.¹ Distribusi subjek berdasarkan aktivitas fisik yang tidak merata juga dapat mempengaruhi hasil penelitian (Purnasari et al., 2019).

Kadar asam urat yang tinggi pada lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik berat dapat dikaitkan dengan adanya peningkatan asam laktat. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, maka akan semakin tinggi juga asam laktat yang dihasilkan. Peningkatan asam laktat tersebut akan menyebabkan penurunan ekskresi asam urat (Natania, 2020).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat, namun terdapat kecenderungan untuk tetap mewaspadaai keadaan tubuh. Lansia diharapkan rutin melakukan cek kesehatan di Posyandu Lansia sehingga kesehatan lansia tetap terkontrol. Diperlukan juga kesadaran dari masing-masing lansia untuk menjaga pola makan dan mengurangi melakukan aktivitas fisik berat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Asam Urat Darah pada Orang Lanjut Usia di Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota, didapatkan lansia terbanyak adalah berjenis kelamin perempuan, kelompok usia 60-69 tahun, tingkat pendidikan terakhir SMP, tidak bekerja, dan indeks massa tubuh dalam kategori normal. Kadar asam urat darah yang ditemukan sama antara kadar asam urat tinggi dan kadar asam urat normal serta tingkat aktivitas fisik terbanyak adalah aktivitas fisik ringan. Hasil penelitian didapatkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat darah pada orang lanjut usia di Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota. Meskipun demikian, pada lansia disarankan untuk menjaga pola makannya dengan menghindari makanan yang tinggi purin serta memperhatikan pemakaian obat-obatan yang dimana hal ini merupakan faktor yang mempengaruhi kadar asam urat. Pada lansia dengan kadar asam urat tinggi dapat diberikan edukasi kepada anggota keluarganya untuk menghindari faktor yang dapat meningkatkan kadar asam urat dikarenakan sudah ada faktor genetik yang mempengaruhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abarca, R. M. (2021). Aktivitas Fisik Pada Hipertensi. *Physical Activity Journal of Hypertension*, 2013-2015, 97-105.
- Agatha, N. W. M. R. (2022). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Kadar Asam Urat pada Masyarakat di Desa Abang Kecamatan Abang Kabupaten Karangasem. *Ejournal Poltekkes Denpasar*, 5(1), 40-49.
- American Institute for Cancer Research. (2018). *Physical Activity and The Risk of Cancer*.
- Angela, F. C., Asrifudin, A., & Polan. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Wori Kabupaten Minahasa. *Ejournal Universitas Lampung Mangkurat*, 7(4), 1-10.

- Anggraeni, T. A., & Mujahid. (2020). Pemberian Senam Ergonomik Berbasis Spiritual Pada Lansia dengan Prediksi Arthritis Gout di Wilayah Kerja Puskesmas Sokaraja I. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 21-27.
- Arjani, I. D. A., & Mastra, I. W. M. (2018). Gambaran Kadar Asam Urat Glukosa Darah dan Tingkat Pengetahuan Lansia Di Desa Sam Sam Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan. *Meditory: The Journal of Medical Laboratory*, 6(1), 46-55.
- Arjani, I. D. A., Mastra, S. N., & Merta, I. W. (2018). Gambaran Kadar Asam Urat dan Tingkat Pengetahuan Lansia di Desa Samsam Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan. *Ejournal Poltekkes Denpasar*, 6(1), 46-55.
- Asrori. (2019). Hubungan Antara Peningkatan Kadar Asam Urat Darah dengan Kejadian Hipertensi di Rumah Sakit Bhayangkari Palembang Tahun 2018. *Ejournal Poltekkes Tanjungkarang*, 8(1), 17-21.
- Banyumas, K. (2019). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kadar Asam Urat Darah Pada Penduduk Desa Banjaranyar Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 4(3), 119-124.
- Bardin, T., & Richette, P. (2014). Definition of Hyperuricemia and Gouty Conditions. *Curr Opin Rheumatol*, 26(2), 186-191.
- Barner, J., Behrens, T. K., & Benden, M. E. (2012). Letter to the editor: standardized use of the terms "sedentary" and "sedentary behaviours". *37(3)*, 540-546.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2015). Less sitting, more physical activity, or higher fitness?. *Mayo Clinic Proc*, 90(11), 1533-1540.
- Choi, H. K., Atkinson, K., Karlsom, E. W., Willett, W., & Curhan, G. (2004). Alcohol intake and risk of incident gout in men: a prospective study. *Lancet*, 363(9417), 1277-1281.
- Choi, H. K., McCormick, N., Lu, N., Rai, S. K., Yokose, C., & Zhang, Y. (2020). Population Impact Attributable to Modifiable Risk Factors for Hyperuricemia. *Arthritis Rheumatol*, 72(1), 157-165.
- DALYs GBD, Collaborators H. (2018). Global, regional, and national disability-adjusted life-years (DALYs) for 359 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 195 countries and territories, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*, 392(10159), 1859-1922.
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2015). *Profil Kesehatan Kota Padang*. Dinas Kesehatan Kota Padang.
- Fauzan, A. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Asupan Purin dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gout Arthritis pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungsari Pacitan. (Skripsi). Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fauzi, M. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Asam Urat di Padukuhan Bedog Trihanggo Gamping Sleman Yogyakarta. (Digilib). UnisaYogya.
- Fitriana, G. G., & Fayasari. (2020). Pola Konsumsi Sumber Purin, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi dengan Kadar Asam Urat Pada Lansia di Puskesmas Kecamatan Makasar Jakarta. *Journal Online Soedirman*, 4(1), 84-93.
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia Dengan Tingkat Keseimbangan. *J Ilm Fisioter*, 21(1), 51-57.

- Jaliana, J., & Suhadi, S. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Usia 20-44 Tahun Di RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 1-9.
- Kemnterian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Balitbang.
- Lubis, A. D. A., dkk. (2020). Perbedaan Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Indeks Massa Tubuh Normal Dan Overweight. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 9(1). ISSN 2252-6870.
- Madyaningrum, E., Kusumaningrum, F., Wardani, R. K., Susilaningrum, A. R., & Ramdhani, A. (2020). *Buku Saku Kader: Pengontrolan Asam Urat di Masyarakat (Edisi 2)*. FKKMK UGM.
- Natania, E. M. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Asam Urat di RW 13 Kampung Mokla, Kecamatan Parongpong. *E-Journal UNKLAB*, 2(2), 19-22.
- Nurhamidah, N., & Nofiani, S. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2015. *Journal Upertis*, 2(4), 1-13.
- Profil Kesehatan Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun 2022. (2022). [Internet]. Vol. 2022. Tersedia pada: <https://dinkes.limapuluhkotakab.go.id/>
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 102-106.
- Purnasari et al. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kadar Asam Urat pada Lansia di Posbindu Sedap Malam Desa Cikarawang. *Publikasi Polije*, 1, 1-9.
- Ragab, G., Elshahaly, M., & Bartin, T. (2017). Gout: An old disease in new perspective- Areview. *J Adv Res*, 8(5), 495-511.
- Wallace, K. L., Riedel, A. A., Joseph-Ridge, N., & Wortmann, R. (2004). Increasing prevalence of gout and hyperuricemia over 10 years among older adults in a managed care population. *J Rheumatol*, 31(8), 1582-1587.