



KADAR ASAM URAT PADA WANITA INDONESIA: PERAN ASUPAN PURIN DAN USIA

Uric acid levels in Indonesian women: the role of purine intake and age

Nisya Cesaryani Rahmasari^{1)*}, Dodik Briawan²⁾, Mira Dewi²⁾

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia;

²Program Studi Gizi, Departemen Gizi Masyarakat, IPB University, Bogor, Indonesia

*Email korespondensi: nisya.rahmasari@binawan.ac.id

Submitted: April 23rd 2025

Revised: August 28th 2025

Accepted: September 6th 2025

How to cite: Rahmasari, N. C., Briawan, D., & Dewi, M. Uric acid levels in Indonesian women: The role of purine intake and age. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 10(2), 82-92.

This is an open access article under the CC-BY license



ABSTRACT

Elevated uric acid levels are a prevalent health issue in women. A high-purine diet and age are believed to significantly affect uric acid levels, particularly in Indonesian women. This study seeks to examine the correlation between purine consumption and age concerning uric acid levels in Indonesian women aged 15 to 54 years. This research employed a cross-sectional design involving female participants aged 15 to 54 years from ten provinces in Indonesia. Uric acid level data were obtained via capillary blood tests administered by competent healthcare professionals. Information on purine consumption and age was collected by interviews utilizing the Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) administered by enumerators. Over 25% of the total participants in this study were between the ages of 41 and 54. In this study, 21.1% of subjects exhibited hyperuricemia, while 1.5% ingested elevated levels of purines. A substantial link existed between purine intake and age for uric acid levels ($p<0.05$), with a correlation coefficient of $r=0.149$; 1.000. Increased consumption of foods rich in purines correlates with a heightened risk of elevated uric acid levels in the bloodstream, which also tend to rise with advancing age.

Keywords: Aged, Purines, Uric Acid, Women.

ABSTRAK

Peningkatan kadar asam urat adalah masalah kesehatan yang umum terjadi pada wanita. Pola makan tinggi purin dan usia diyakini berpengaruh signifikan terhadap kadar asam urat, khususnya pada wanita Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara konsumsi purin dan usia mengenai kadar asam urat pada wanita Indonesia berusia 15 hingga 54 tahun. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yang melibatkan partisipan wanita berusia 15 hingga 54 tahun dari sepuluh provinsi di Indonesia. Data kadar asam urat diperoleh melalui tes darah kapiler yang dilakukan oleh tenaga kesehatan yang kompeten. Informasi tentang konsumsi purin dan usia dikumpulkan dengan wawancara menggunakan Kuesioner Frekuensi Makanan Semi-Kuantitatif (SQ-FFQ). Lebih dari 25% dari total peserta dalam penelitian ini berusia antara 41 hingga 54 tahun. Dalam penelitian ini, 21,1% subjek menunjukkan hiperurisemia, sementara 1,5% mengalami peningkatan kadar purin. Terdapat hubungan substansial antara asupan purin dan usia untuk kadar asam urat ($p<0,05$), dengan koefisien korelasi $r=0,149$; 1.000. Peningkatan konsumsi makanan yang kaya

purin berkorelasi dengan peningkatan risiko peningkatan kadar asam urat dalam aliran darah, yang juga cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.

Kata kunci: Asam Urat, Purin, Usia, Wanita

PENDAHULUAN

Hiperurisemia yang ditandai dengan peningkatan kadar asam urat dalam aliran darah adalah masalah kesehatan di seluruh dunia yang sedang meningkat. Berdasarkan laporan *Global Burden of Disease Study*, prevalensi hiperurisemia secara global mengalami kenaikan seiring perubahan gaya hidup dan pola makan masyarakat dunia (Zhang et al., 2022). Di tingkat nasional, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi hiperurisemia di Indonesia mencapai 3,8%, dengan angka kejadian pada wanita cenderung lebih tinggi dibandingkan pria (Kemenkes RI, 2018). Hal ini menjadi perhatian serius mengingat hiperurisemia dapat berkembang menjadi gout dan meningkatkan risiko penyakit metabolismik lainnya, seperti hipertensi dan penyakit ginjal kronis (Zhang et al., 2022).

Faktor risiko utama yang berperan dalam peningkatan kadar asam urat antara lain asupan makanan tinggi purin dan usia. Makanan seperti jeroan, daging merah, dan makanan laut memiliki kandungan purin tinggi yang akan diurai menjadi asam urat dalam tubuh. Seiring bertambahnya usia, fungsi ginjal yang bertugas membuang asam urat juga akan menurun sehingga memperbesar

kemungkinan terjadinya penumpukan (Apsari et al., 2020). Penelitian di Denpasar menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi purin dan kadar asam urat pada wanita pascamenopause (Apsari et al., 2020). Di tingkat lokal, studi Nggarang et al. (2024) menemukan bahwa pengetahuan serta perilaku konsumsi makanan purin berkontribusi terhadap tingginya kadar asam urat pada masyarakat dewasa.

Selain faktor diet dan usia, kondisi hormonal juga turut memengaruhi kadar asam urat, terutama pada wanita. Hormon estrogen sebelum menopause membantu tubuh mengeluarkan asam urat secara lebih efisien melalui ginjal. Pasca menopause, kadar estrogen yang berkurang mengakibatkan penurunan ekskresi asam urat sehingga meningkatkan risiko peningkatan konsentrasi asam urat dalam aliran darah bagi wanita (Zhang et al., 2022). Hal ini menjelaskan mengapa wanita yang memasuki usia lanjut atau pascamenopause memiliki risiko hiperurisemia yang lebih tinggi dibandingkan usia reproduktif.

Indonesia sebagai negara kepulauan dengan keragaman budaya dan konsumsi pangan juga menunjukkan adanya variasi pola makan yang berpengaruh terhadap asupan purin harian. Konsumsi

makanan lokal seperti ikan asin, daging olahan, dan jeroan yang tinggi purin masih lazim ditemukan di berbagai daerah, termasuk wilayah pedesaan. Jika dikonsumsi secara berlebihan tanpa keseimbangan dengan cairan dan serat, maka dapat berkontribusi terhadap peningkatan kadar asam urat (Nggarang et al., 2024). Sayangnya, hanya sedikit penelitian berskala nasional yang secara khusus menyelidiki hubungan antara asupan purin dan usia dalam kaitannya dengan kadar asam urat pada wanita Indonesia. Dengan demikian penelitian ini sangat penting untuk menawarkan pemahaman yang lebih menyeluruh tentang masalah ini. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh konsumsi purin dan usia terhadap kadar asam urat pada wanita Indonesia. Temuan penelitian ini diharapkan untuk mendukung perumusan tindakan pencegahan dini dan pendidikan gizi yang bertujuan untuk mengurangi risiko hiperurisemia pada wanita, sekaligus berkontribusi pada pembuatan kebijakan kesehatan masyarakat berbasis bukti.

METODE

Desain, Tempat, dan Waktu

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yang melibatkan partisipan wanita berusia 15 hingga 54 tahun. Pelaksanaan penelitian berlangsung dari bulan September hingga Desember 2023 di sepuluh provinsi yang tersebar di Indonesia.

Persetujuan etika penelitian ini diberikan oleh *Research Ethics Commission for Human Subjects* di IPB University, dengan nomor: 907/IT3.KEPMSM-IPB / SK / 2023.

Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan bagian dari partisipan yang memenuhi kriteria inklusi dari kegiatan penelitian yang bekerja sama dengan SEAFAST Center IPB. Kriteria inklusi yang ditetapkan yaitu wanita berusia antara 15 hingga 54 tahun serta mampu berkomunikasi secara baik. Peserta dengan riwayat asam urat atau penyakit ginjal ditetapkan sebagai kriteria eksklusi. Menurut rumus *Lameshow*, jumlah minimum subjek yang diperlukan untuk survei ini adalah 250 orang.

Pemilihan subjek dilakukan dengan menentukan 10 provinsi berpenduduk terbanyak menurut data BPS (2021), dengan asumsi minimal cakupan populasi sebesar 70% agar representatif terhadap populasi nasional. Dari hasil seleksi, sepuluh provinsi terpilih mencakup sekitar 195 juta penduduk atau 71,5% dari total populasi Indonesia. Jumlah sampel akhir dihitung menggunakan rumus *Slovin* dengan *margin error* 3%, menghasilkan angka sebesar 1.036 subjek, yang kemudian ditambah 10% untuk mengantisipasi kehilangan data, sehingga total sampel menjadi 1.200 orang. Sampel terdiri atas individu berusia 15 hingga 54 tahun, dikategorikan ke dalam empat

kelompok umur: remaja (15-18 tahun), dewasa awal (19-28 tahun), dewasa menengah (29-40 tahun), dan dewasa lanjut usia (41-54 tahun).

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan dua kategori data: data primer dan data sekunder. Data primer mencakup informasi mengenai asupan purin serta kadar asam urat, sedangkan data sekunder berupa data karakteristik responden yang diambil dari *database* penelitian SEAFAST Center IPB. Pengukuran kadar asam urat dilakukan melalui pemeriksaan darah kapiler oleh tenaga kesehatan yang kompeten. Secara bersamaan, data mengenai konsumsi purin dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner Frekuensi Makanan Semi Kuantitatif (SQ-FFQ).

Pengolahan dan Analisis Data

Pemrosesan data terjadi melalui beberapa langkah, meliputi pengeditan, pengkodean, *entry*, *cleaning*, pengelompokan, dan analisis. Asupan purin yang dikumpulkan dari unit rumah tangga pada awalnya diubah menjadi gram. Perhitungan total asupan purin dilakukan menggunakan rumus: konsumsi per hari (gram) dibagi 100 gram, kemudian dikalikan dengan kandungan purin (mg) dari masing-masing bahan makanan. Nilai kandungan purin diperoleh dari referensi *United States Department of Agriculture* (USDA, 2023) serta buku *Krause's Food and The*

Nutrition Care Process (Mahan & Raymond, 2016). Pada proses wawancara dengan kuesioner SQ-FFQ, hanya bahan makanan yang mengandung purin sedang hingga tinggi yang menjadi fokus. Setelah perhitungan, total konsumsi purin diklasifikasikan berdasarkan tingkat kecukupan, yaitu kurang (<600 mg/hari), cukup (600-1000 mg/hari), dan lebih (>1000 mg/hari) sesuai standar dari Kementerian Kesehatan (2019). Data diolah dengan *Microsoft Excel* 2019 dan selanjutnya dianalisis dengan perangkat lunak IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 22. Uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk menilai normalitas distribusi data. Hubungan antara asupan purin, usia, dan kadar asam urat diperiksa menggunakan uji korelasi *Spearman*. Hubungan antarvariabel dianggap signifikan secara statistik jika nilai-p kurang dari 0,05.

HASIL

Karakteristik subjek dalam penelitian ini mencakup variabel usia, wilayah provinsi, tingkat pendidikan, jenis pekerjaan, serta riwayat keluarga terkait penyakit asam urat atau gangguan ginjal, yang dirangkum dalam Tabel 1. Jumlah total subjek sebanyak 606 orang, dengan rentang usia antara 15 hingga 54 tahun dan tersebar di sepuluh provinsi di Indonesia. Berdasarkan Tabel 1, kelompok usia dengan jumlah terbanyak adalah usia 41-54 tahun, yaitu sebesar 26,1% dari total subjek,

menunjukkan bahwa lebih dari seperempat subjek berada pada kategori dewasa akhir. Sebagian besar subjek berasal dari Provinsi Jawa Barat (23,1%), dengan mayoritas memiliki tingkat pendidikan setara SMA/SMK (50,3%) dan sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga (43,6%).

Selain itu, data dalam Tabel 1 juga memperlihatkan bahwa tidak ada subjek yang memiliki riwayat pribadi menderita asam urat atau penyakit ginjal, namun 28,88% di antaranya memiliki anggota keluarga yang pernah mengalami salah satu kondisi tersebut.

Tabel 1.
Karakteristik responden (n=606)

Karakteristik Subjek	n	%
Usia		
15 - 18 tahun	145	23,9
19 - 28 tahun	154	25,4
29 - 40 tahun	149	24,6
41 - 54 tahun	158	26,1
Provinsi		
Sumatera Utara	56	9,24
Riau	21	3,47
Sumatera Selatan	11	1,82
Lampung	26	4,29
Banten	24	3,96
DKI Jakarta	61	10,07
Jawa Barat	140	23,10
Jawa Tengah	112	18,48
Jawa Timur	126	20,79
Sulawesi Selatan	29	4,79
Pendidikan		
Tidak Sekolah	3	0,5
SD	78	12,9
SMP	135	22,3
SMA/SMK	305	50,3
D3/S1/S2/S3	85	14
Pekerjaan		
PNS, POLRI, TNI	14	2,3
Pegawai Swasta	40	6,6
Wiraswasta	46	7,6
Petani, Buruh	28	4,6
Ibu Rumah Tangga	264	43,6
Lainnya	214	35,3
Riwayat Asam Urat / Ginjal Keluarga		
Ada	175	28,88
Tidak Ada	431	71,12

Sebanyak 606 wanita berusia 15-54 tahun menjadi subjek dalam penelitian ini yang tersebar di sepuluh provinsi di Indonesia. Tabel 2 mengilustrasikan distribusi konsumsi purin dan konsentrasi asam urat di seluruh peserta penelitian. Mayoritas individu (96,5%) menunjukkan penurunan konsumsi purin, meskipun sebagian kecil memiliki asupan purin yang cukup (2,0%) atau lebih tinggi (1,5%). Asupan purin rata-rata di seluruh individu adalah $203,1 \pm 183,2$ mg, dengan median 157 mg (kisaran 3-1530 mg), menandakan keragaman makanan yang substansial di antara subjek. Temuan ini sejalan dengan Apsari et al. (2020), yang menunjukkan bahwa segmen populasi yang signifikan cenderung mengonsumsi makanan dengan kandungan purin rendah, namun variabel gaya hidup dan kebiasaan makan juga juga memengaruhi asupan purin seseorang.

Mengenai kadar asam urat, 78,9% subjek memiliki kadar asam urat normal, sedangkan 21,1% mengalami hiperurisemia. Kadar asam urat rata-rata di antara para subjek adalah $5,09 \pm 1,51$ mg/dL, dengan median 5 mg/dL (kisaran 3-19 mg/dL). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuliatrik et al. (2022), menunjukkan bahwa mayoritas wanita Indonesia memiliki kadar asam urat dalam kisaran normal, tetapi sebagian menunjukkan peningkatan kadar, yang menimbulkan risiko penyakit seperti asam urat. Hiperurisemia dapat dipengaruhi oleh

beberapa faktor, antara lain konsumsi purin, kebiasaan makan, usia, dan masalah kesehatan ginjal (Fary et al., 2023).

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa meskipun sebagian besar subjek menunjukkan asupan purin yang rendah, sebagian masih mengalami hiperurisemia, menunjukkan bahwa faktor-faktor di luar konsumsi purin, termasuk kecenderungan genetik, proses metabolisme, atau disfungsi ginjal, dapat memengaruhi kadar asam urat. Zhao et al. (2021) menunjukkan bahwa meskipun asupan purin yang berlebihan secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kadar asam urat, kecenderungan genetik dan kondisi ginjal yang kurang optimal juga secara signifikan memengaruhi terjadinya hiperurisemia. Hiperurisemia yang tidak terkontrol dapat memicu timbulnya asam urat, terutama pada mereka yang memiliki kecenderungan keluarga terhadap kondisi tersebut (Chou et al., 2024).

Selain itu, meskipun sebagian besar peserta menunjukkan kadar asam urat normal, sangat penting untuk memantau kadar asam urat dengan cermat di masa mendatang, terutama di antara populasi berisiko tinggi, seperti wanita lanjut usia atau individu dengan kecenderungan keluarga terhadap masalah asam urat atau ginjal. Penelitian sebelumnya telah menekankan pentingnya deteksi dini untuk mencegah perkembangan

komplikasi yang lebih serius akibat kadar asam urat tinggi, seperti batu ginjal atau penyakit sendi. Oleh karena itu, rekomendasi yang diberikan adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pengendalian asupan purin dan pemantauan kadar asam urat secara berkala, khususnya bagi wanita yang memasuki usia menopausal dan lebih tua (Yuliatrik et al., 2022).

Hubungan antara kadar asam urat individu penelitian dan usia mereka dan konsumsi purin ditunjukkan pada Tabel 3. Hubungan yang signifikan

antara kadar asam urat dan asupan purin ditunjukkan oleh hasil tes *Spearman* ($r = 0,149$; $p < 0,001$). Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa peningkatan kadar asam urat darah terkait dengan konsumsi purin yang tinggi (Hastuti et al., 2018). Selain itu, usia juga menunjukkan korelasi signifikan dengan kadar asam urat ($r = 1,000$; $p = 0,014$), yang sejalan dengan penelitian Yuliatrik et al. (2022) yang menemukan peningkatan kadar asam urat pada wanita dewasa produktif dan menopause.

Tabel 2.
Sebaran asupan purin dan kadar asam urat subjek

Karakteristik Subjek	n = 606	%
Asupan Purin		
Kurang	585	96,5
Cukup	12	2,0
Lebih	9	1,5
Mean \pm SD	$203,1 \pm 183,2$	
Median (Min-Max)	157 (3-1530)	
Kadar asam urat		
Normal	478	78,9
Hiperurisemia	128	21,1
Mean \pm SD	$5,09 \pm 1,51$	
Median (Min-Max)	5 (3-19)	

Tabel 3.
Hubungan asupan purin dan usia dengan kadar asam urat

Variabel	Kadar Asam Urat	
	r	p
Asupan Purin	0,149	<0,001*
Usia	1,000	0,014*

*Hubungan bermakna dengan uji korelasi *Spearman* ($p < 0,05$)

DISKUSI

Hasil penelitian ini menunjukkan hubungan substansial antara konsumsi purin dan kadar asam urat, dengan koefisien korelasi ($r = 0,149$; $p < 0,001$), yang berarti bahwa peningkatan asupan purin berhubungan dengan peningkatan kadar asam urat dalam tubuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hastuti et al. (2018), yang juga menunjukkan bahwa peningkatan asupan purin dapat meningkatkan kadar asam urat dalam tubuh. Purin adalah zat yang ada dalam makanan tertentu, termasuk daging merah, kerang, dan alkohol, yang diproses di dalam tubuh menjadi asam urat (Zhao et al., 2021). Kelebihan asam urat dapat menyebabkan akumulasi kristal di persendian, yang berpotensi menyebabkan gangguan seperti asam urat. Oleh karena itu, mengatur konsumsi purin sangat penting untuk mencegah peningkatan kadar asam urat yang berlebihan.

Apsari et al. (2020) menunjukkan bahwa konsumsi purin yang berlebihan berkorelasi dengan peningkatan kadar asam urat. Makanan yang kaya purin dapat memperburuk kadar asam urat, yang menunjukkan perlunya kontrol pola makan bagi orang yang rentan terhadap hiperurisemia atau asam urat. Konsumsi berlebihan makanan kaya purin, seperti daging merah dan makanan laut, dapat meningkatkan risiko hiperurisemia dan kondisi kesehatan terkait. Oleh karena itu, disarankan untuk mengatur konsumsi

purin dengan pola makan yang lebih bergizi.

Beberapa bukti empiris menunjukkan bahwa konsumsi makanan kaya purin berkorelasi dengan peningkatan kadar asam urat pada orang dewasa. Studi *cross sectional* berskala besar di Tiongkok menemukan bahwa individu yang mengkonsumsi makanan tinggi purin seperti daging merah, *seafood* memiliki risiko lebih tinggi mengalami hiperurisemia dibandingkan mereka dengan asupan purin rendah (Alhemaitijiang et al., 2020).

Bersamaan dengan parameter konsumsi purin, usia menunjukkan hubungan substansial dengan kadar asam urat, dibuktikan dengan nilai korelasi ($r = 1,000$; $p = 0,014$). Data menunjukkan bahwa kadar asam urat sering meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada wanita pascamenopause. Pengurangan hormon estrogen setelah menopause menyebabkan penurunan ekskresi asam urat oleh ginjal, menyebabkan penimbunan di dalam tubuh (Chou et al., 2024). Estrogen memfasilitasi ekskresi asam urat oleh ginjal; oleh karena itu, penurunan kadar estrogen pada wanita pascamenopause menyebabkan peningkatan kadar asam urat.

Penelitian oleh Yuliatrik et al. (2022) menguatkan kesimpulan ini, menunjukkan bahwa kadar asam urat pada wanita pascamenopause sering meningkat dibandingkan dengan wanita yang lebih muda. Penurunan hormon

estrogen secara signifikan berkontribusi pada peningkatan kadar asam urat pada wanita pascamenopause. Akibatnya, wanita pascamenopause kemungkinan besar terkena masalah kesehatan terkait asam urat, termasuk hiperurisemia dan asam urat. Bersamaan dengan pertimbangan hormonal, berkurangnya fungsi ginjal yang terkait dengan penuaan dapat memperburuk kadar asam urat dalam tubuh.

Selain itu, penelitian pada Wanita menopause di Indonesia memperlihatkan bahwa asupan purin memiliki hubungan signifikan dengan kadar asam urat dalam darah. Temuan ini menekankan bahwa sensitivitas terhadap purin meningkat pada usia yang lebih tua, terutama setelah memasuki masa menopause, karena perubahan fisiologis dan menurunnya efisiensi metabolism purin (Atikah et al., 2022).

Meskipun demikian, sementara hasil penelitian ini menunjukkan korelasi substansial antara usia dan kadar asam urat, tidak semua penelitian menguatkan temuan ini. Penelitian yang dilakukan oleh Fary et al. (2023) mengungkapkan bahwa meskipun ada kecenderungan peningkatan kadar asam urat pada wanita yang lebih tua, tidak semua individu dalam demografi tersebut menunjukkan peningkatan kadar asam urat yang substansial. Ini menunjukkan bahwa meskipun usia merupakan faktor risiko yang signifikan, elemen tambahan seperti gaya hidup, kondisi kesehatan, dan

makanan dapat memengaruhi kadar asam urat secara signifikan.

Selain itu, konsumsi purin berkorelasi positif dengan kadar asam urat, variabel tambahan seperti kesehatan ginjal dan kecenderungan genetik juga berkontribusi terhadap peningkatan kadar asam urat dalam tubuh. Fungsi ginjal yang terganggu mengurangi kapasitas tubuh untuk menghilangkan asam urat, mengakibatkan penumpukan asam urat dalam aliran darah (Zhao et al., 2021). Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik dapat memengaruhi pengaturan asam urat dalam tubuh, tetapi aspek ini belum dibahas secara luas dalam literatur.

Hasil penelitian ini secara signifikan memengaruhi kesehatan masyarakat, terutama dalam inisiatif yang bertujuan untuk mencegah kondisi kesehatan terkait asam urat. Sangat penting untuk meningkatkan kesadaran tentang bahaya mengonsumsi makanan kaya purin dan kebutuhan untuk memantau kadar asam urat secara rutin. Panduan tentang praktik diet bergizi, terutama bagi wanita yang mendekati menopause, dapat mengurangi risiko peningkatan kadar asam urat. Pemantauan rutin kadar asam urat pada wanita yang lebih tua sangat disarankan untuk identifikasi awal masalah terkait asam urat sehingga mengurangi risiko pengembangan asam urat atau komplikasi terkait.

Studi ini menunjukkan bahwa konsumsi purin dan usia berpengaruh

signifikan terhadap kadar asam urat dalam tubuh. Oleh karena itu, penting bagi individu, terutama wanita yang lebih tua, untuk memantau pola makan mereka dan sering melakukan penilaian kesehatan untuk mengurangi risiko komplikasi kesehatan yang terkait dengan peningkatan kadar asam urat. Pengaturan konsumsi purin yang efektif, bersama dengan gaya hidup sehat, dapat mengurangi masalah kesehatan jangka panjang yang terkait dengan hiperurisemia.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi substansial antara konsumsi purin dan usia terkait kadar asam urat pada wanita Indonesia. Peningkatan asupan purin berkorelasi dengan peningkatan kadar asam urat dalam tubuh, konsisten dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan pengaruh konsumsi purin terhadap peningkatan asam urat. Selain itu, usia memengaruhi kadar asam urat, dengan wanita yang lebih tua, terutama mereka yang pascamenopause, menunjukkan peningkatan konsentrasi asam urat. Akibatnya, pengaturan konsumsi purin yang efektif dan penilaian kadar asam urat yang konsisten, terutama pada wanita yang mendekati menopause, sangat penting untuk mengurangi risiko kondisi yang terkait dengan peningkatan kadar asam urat, termasuk asam urat dan hiperurisemia. Disarankan agar wanita, khususnya yang memasuki usia menopause, mengurangi konsumsi makanan tinggi

purin dan rutin memeriksa kadar asam urat untuk mencegah risiko hiperurisemia. Edukasi gizi dan pengawasan medis berkala penting dilakukan guna menjaga kesehatan metabolismik secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diberikan kepada SEAFEST Center IPB karena telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Apsari, P.I.B., Prasetya, I.M.M., & Sutisna, P. (2020). The correlation between purine intake and blood uric acid level in postmenopausal women in the working area of Puskesmas II East Denpasar. *Proceedings of the 1st Seminar The Emerging of Novel Corona Virus, nCov 2020*, 11-12 February 2020, Bali, Indonesia.
- Alhemaitijiang, S., Zhang, Y., Zhang, L., Yang J., Ye, C., Halimulati, M., Zhang, W., & Zhang, Z. (2020). The Association between purine rich food intake and hyperuricemia: A cross sectional study in Chinese adult residents. *Nutrients*, 12 (12), 3835.
- Atikah, H., Wahyuni, Y., & Novianti, A. (2022). Asupan magnesium, kalsium, purin, vitamin V, kafein dan kadar asam urat pada wanita menopause. *Darussalam Nutrition Journal*, 6(2), 151-1

- BPS [Badan Pusat Statistik]. 2021. Potret sensus penduduk 2020 menuju satu data kependudukan Indonesia. Jakarta BPS RI. (<https://www.bps.go.id>).
- Chou, Y. H., Li, C. C., Wu, W. J., Juan, Y. S., & Chien, T. M. (2024). Postmenopausal status increase the risk of uric acid stone. *Experimental Gerontology*, 196, 112570.
- Fary, M., Puspasari, R., & Suryani, E. (2023). Faktor risiko peningkatan kadar asam urat pada wanita usia lanjut. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan*, 29(1), 44–53.
- Hastuti, V. N., Murbawani, E. A., & Wijayanti, H. S. (2018). Hubungan asupan protein total dan protein kedelai terhadap kadar asam urat dalam darah wanita menopause. *Journal of Nutrition College*, 7(2), 54–60.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019). Permenkes RI No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mahan, L. K. & Raymond, J. L. (2016). *Krause's Food and the Nutrition Care Process*. 14th ed. St. Louis: Elsevier.
- Nggarang, B. N., Simon, M. G., Handi, H., & Natul, F. K. (2024). Pengetahuan dan perilaku diet purin dengan kadar asam urat pada masyarakat dewasa. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(2), 2190–2199.
- United States Department of Agriculture (USDA) (2023). USDA Food Data Central Database. Available at: <https://fdc.nal.usda.gov/> [Diakses 9 April 2025].
- Yuliatrik, N. F., Pauzi, I., Diarti, M. W., & Danuyanti, I. (2022). Korelasi usia wanita dewasa produktif dan menopause terhadap kadar asam urat darah pada penderita gout arthritis. *Journal of Indonesia Laboratory Students*, 1(1), 1–5.
- Zhang, Y., Chen, S., Yuan, M., Xu, Y., & Xu, H. (2022). Gout and diet: A comprehensive review of mechanisms and management. *Nutrients*, 14(17), 3525.
- Zhao, Y., Liu, X., & Wang, L. (2021). Purine metabolism and hyperuricemia: a closer look at the pathophysiology. *Journal of Metabolism*, 34(2), 101–112.