

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

Desa Ketewel merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar. Desa Ketewel terdiri dari tiga Desa Adat yaitu Desa Adat Ketewel (terdiri dari 11 banjar adat), Desa Adat Rangkan (terdiri dari satu banjar adat), Desa Adat Lembeng (terdiri dari tiga banjar adat). Luas wilayah Desa Ketewel adalah: 6,75 km² dengan total penduduk sampai pada tahun 2014 sebanyak 12.989 jiwa yang terdiri dari 6.537 laki-laki dan 6.452 perempuan.

Batas dari wilayah Desa Ketewel:

Utara berbatasan dengan Desa Guwang

Timur berbatasan dengan Sungai Yeh Wos Teben

Selatan berbatasan dengan Selat Badung

Barat berbatasan dengan Desa Batubulan Kangin.

2. Karakteristik subjek penelitian

a. Karakteristik responden berdasarkan usia

Karakteristik Lansia di Desa Ketewel Kecamatan Sukawati Berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Kategori Usia	Jumlah	Persentase%
1.	Usia pertengahan (45-54 tahun)	10	31,3
2.	Lansia (55-65 tahun)	16	50,0
3.	Lansia muda (66-74 tahun)	6	18,8
Jumlah		32	100

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan kelompok usia Lansia (55-65 tahun) dengan jumlah responden sebanyak 16 responden (50,0%).

b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik kadar asam urat lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga di Desa Ketewel Kecamatan Sukawati berdasarkan jenis kelamin pada responden dapat dilihat pada tabel 3:

Tabel 3
Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase%
1.	Perempuan	23	71,9
2.	Laki-laki	9	28,1
Jumlah		32	100

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan jenis kelamin perempuan mempunyai jumlah responden paling banyak yaitu sebanyak 23 responden (71,9%).

c. Karakteristik responden berdasarkan lamanya mengikuti yoga

Adapun karakteristik kadar asam urat lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga di Desa Ketewel Kecamatan Sukawati berdasarkan lamanya mengikuti yoga dapat dilihat pada tabel 4:

Tabel 4

Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Mengikuti Yoga

No	Lamanya Mengikuti Yoga	Jumlah	Persentase%
1.	<1 Tahun	3	9,4
2.	1-3 Tahun	19	59,4
3.	>3 Tahun	10	31,3
Jumlah		32	100

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa lamanya lansia mengikuti yoga dengan kategori 1-3 Tahun mempunyai jumlah responden sebanyak 19 responden (59,4%).

d. Karakteristik responden berdasarkan intensitas aktivitas yoga

Adapun karakteristik kadar asam urat lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga di Desa Ketewel Kecamatan Sukawati berdasarkan intensitas aktivitas yoga dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5

Karakteristik Responden Berdasarkan Intensitas Aktivitas Yoga

No	Intensitas Aktivitas Yoga	Jumlah	Persentase%
1.	<3x/minggu	2	6,3
2.	3x/minggu	18	56,3
3.	>3x/minggu	12	37,5
Jumlah		32	100

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa intensitas aktivitas yoga lansia dengan kategori 3x/minggu mempunyai responden sebanyak 18 responden (56,3%).

3. Kadar asam urat pada lansia

Kadar asam urat pada lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga di Desa Ketewel Kecamatan Sukawati dapat dilihat pada tabel 6:

Tabel 6
Kadar Asam Urat Pada Lansia

No	Kadar Asam Urat	Jumlah	Persentase%
1.	Rendah	3	9,4
2.	Normal	22	68,8
3.	Tinggi	7	21,9
Jumlah		32	100

Berdasarkan Tabel 6, menunjukkan bahwa kadar asam urat yang normal mempunyai responden sebanyak 22 responden (68,8%).

4. Kadar asam urat berdasarkan karakteristik responden

a. Kadar asam urat berdasarkan usia

Tabel 7
Kadar Asam Urat Berdasarkan Usia

Usia	Kadar Asam Urat						Total	
	Rendah		Normal		Tinggi		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
Usia Pertengahan (45-54 tahun)	0	0,0	8	25,0	2	6,3	10	31,3
Lansia (55-65 tahun)	3	9,4	11	34,4	2	6,3	16	50,0
Lansia Muda (66-74 tahun)	0	0,0	3	9,4	3	9,4	6	18,8
Jumlah	3	9,4	22	68,8	7	21,9	32	100

Berdasarkan Tabel 7, menunjukkan bahwa kadar asam urat yang normal dari responden kelompok usia Lansia (55-65 tahun) yaitu sebanyak 11 responden (34,4%).

b. Kadar asam urat berdasarkan jenis kelamin

Tabel 8
Kadar Asam Urat Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kadar Asam Urat						Total	
	Rendah		Normal		Tinggi		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
Perempuan	2	6,3	16	50,0	5	15,6	23	71,9
Laki-laki	1	3,1	6	18,8	2	6,3	9	28,1
Jumlah	3	9,4	22	68,8	7	21,9	32	100

Berdasarkan Tabel 8, menunjukkan bahwa kadar asam urat yang normal paling banyak berasal dari responden yang berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 16 responden (50,0%).

c. Kadar asam urat berdasarkan lamanya mengikuti yoga

Tabel 9
Kadar Asam Urat Berdasarkan Lamanya Mengikuti Yoga

Lamanya Mengikuti Yoga	Kadar Asam Urat						Total	
	Rendah		Normal		Tinggi		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
<1 Tahun	1	3,1	1	3,1	1	3,1	3	9,4
1-3 Tahun	2	6,3	12	37,5	5	15,6	19	59,4
>3 Tahun	0	0,0	9	28,1	1	3,1	10	31,3
Jumlah	3	9,4	22	68,8	7	21,9	32	100

Berdasarkan Tabel 9, menunjukkan bahwa kadar asam urat yang normal paling banyak berasal dari responden dengan kategori lamanya mengikuti yoga selama 1-3 tahun yaitu sebanyak 12 responden (37,5%).

d. Kadar asam urat berdasarkan intensitas aktivitas yoga

Tabel 10
Kadar Asam Urat Berdasarkan Intensitas Aktivitas Yoga

Intensitas Aktivitas Yoga	Kadar Asam Urat						Total	
	Rendah		Normal		Tinggi		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%		
<3x/minggu	0	0,0	1	3,1	1	3,1	2	6,3
3x/minggu	2	6,3	11	34,4	5	15,6	18	56,3
>3x/minggu	1	3,1	10	31,3	1	3,1	12	37,5
Jumlah	3	9,4	22	68,8	7	21,9	32	100

Berdasarkan Tabel 10, menunjukkan bahwa kadar asam urat yang normal paling banyak berasal dari responden dengan intensitas aktivitas yoga 3x/minggu yaitu sebanyak 11 responden (34,4%).

B. Pembahasan

1. Kadar asam urat pada lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga

Berdasarkan hasil data yang telah disajikan pada tabel 6 bahwa pemeriksaan kadar asam urat di Desa Ketewel Kecamatan Sukawati terdiri dari 32 responden, dimana terdapat 3 orang (9,4%) memiliki kadar asam urat rendah, 22 orang (68,8%) memiliki kadar asam urat normal dan 7 orang (21,9%) memiliki kadar asam urat tinggi. Jadi berdasarkan hasil data tersebut, sebagian besar responden lansia di Desa Ketewel Kecamatan Sukawati memiliki kadar asam urat normal. Pada kelompok lansia muda masih ditemukan kadar asam urat yang tinggi. Hal ini menandakan bahwa pola konsumsi makanan yang mengandung purin tidak terkontrol sehingga menyebabkan tingginya kadar asam urat dalam darah meskipun sudah ditopang dengan aktivitas fisik yoga.

Faktor risiko yang memengaruhi kadar asam urat diklasifikasikan sebagai faktor risiko yang tidak dapat dikendalikan dan dapat dikendalikan. Faktor yang tidak dapat dikendalikan adalah usia, jenis kelamin, dan genetik. Faktor yang dapat dikendalikan antara lain aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, *Indeks Massa Tubuh* (IMT), konsumsi senyawa purin berlebihan dan obat-obatan (Syarifah, 2018). Pada penelitian ini ditemukan kadar asam urat dari sebagian besar responden dalam kategori normal, hal ini dikarenakan lansia di Desa Ketewel menjaga pola makan dan rutin mengikuti aktivitas fisik yoga.

Semakin tua seseorang, semakin tinggi risiko kadar asam urat dalam darahnya. Selama proses penuaan, penurunan aktivitas hormonal dapat menghambat pembentukan enzim. Defisiensi enzim *Hypoxanthine Guanine Phosphoribosyl Transferasi* (HGPRT) merupakan salah satu akibat dari proses penuaan (Riswana dan Mulyani, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari (Pangalissani, 2019) dengan judul *Gambaran Kadar Asam Urat Pada Lansia Peserta Senam Di Posyandu Lansia Dusun Timang Kelurahan Wonokerto Kabupaten Wonogiri* dengan jumlah responden 73 orang mendapatkan hasil kadar asam urat normal sebanyak 42 orang (57,0%) dan kadar asam urat tinggi sebanyak 31 orang (43,0%).

Pada penelitian ini kadar asam urat yang tinggi pada lansia dengan yoga ditemukan sebanyak 21,9%. Sedangkan pada penelitian terdahulu kadar asam urat lansia dengan senam ditemukan sebanyak 43,0%. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik yoga cukup efektif untuk menurunkan kejadian kadar asam urat yang tinggi pada lansia.

Aktivitas yang dilakukan oleh orang-orang sangat erat kaitannya dengan kadar asam urat dalam darah. *Gout*, yang ditandai dengan peningkatan kadar asam urat dalam darah, dapat diperparah dengan aktivitas berat (Beavers *et al.*, 2014). Asam laktat didalam tubuh dapat memengaruhi kadar asam urat jika dikaitkan dengan aktivitas fisik serta olahraga. Ketika seseorang melakukan kegiatan atau sedang berolahraga saat seperti itulah asam laktat akan dibentuk. Saat meningkatnya asam laktat dalam tubuh dapat menyebabkan terjadinya penurunan proses pengeluaran pada asam urat. Asam laktat mengalami peningkatan hanya berlangsung sebentar dan dalam hitungan jam asam laktat akan kembali normal (Yenrina, 2014).

2. Kadar asam urat pada lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga di Desa Ketewel berdasarkan karakteristik usia

Berdasarkan hasil penelitian dari tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai usia 55-65 tahun dengan total 16 orang (50,0%). Ditemukan kadar asam urat rendah pada lansia yang berusia 55-65 tahun sebanyak 3 orang (9,4%), kadar asam urat normal sebanyak 11 orang (34,4%) dan kadar asam urat tinggi sebanyak 2 orang (6,3%).

Proses penuaan pada pria dan wanita merupakan faktor risiko yang signifikan. Hal ini mungkin disebabkan oleh banyak faktor, seperti peningkatan kadar asam urat serum (penyebab paling umum diduga penurunan fungsi ginjal), peningkatan penggunaan obat diuretik, dan obat lain yang dapat meningkatkan kadar asam urat darah (Untari dkk., 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Agatha, 2022) dengan jumlah 44 responden dan mendapatkan hasil 15 orang (66,7%) responden terbanyak yang berusia 45-59 tahun.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Antari, 2022) dengan judul Gambaran Kadar Asam Urat Pada Lansia di Desa Baluk Kecamatan Negara mendapatkan hasil kadar asam urat tertinggi didapatkan pada usia 60-74 tahun sebanyak 10 orang (23,8%) responden. Ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia maka kadar asam urat akan cenderung meningkat karena adanya penurunan fungsi fisiologis tubuh.

3. Kadar asam urat pada lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga di Desa Ketewel berdasarkan karakteristik jenis kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil pemeriksaan asam urat terhadap lansia berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil kadar asam urat rendah lebih banyak ditemukan pada lansia perempuan sebanyak 2 orang (6,3%) sedangkan laki-laki sebanyak 1 orang (3,1%). Hasil kadar asam urat normal lebih banyak ditemukan pada lansia perempuan sebanyak 16 orang (50,0%) sedangkan pada laki-laki sebanyak 6 orang (18,8%). Kadar asam urat tinggi lebih banyak ditemukan pada lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 5 orang (15,6%) dibandingkan dengan lansia laki-laki sebanyak 2 orang (6,3%).

Jika lansia memiliki pola makan yang tidak seimbang, maka lebih besar kemungkinannya untuk terkena penyakit asam urat. Berapa banyak sumber makanan purin tinggi yang dimakan akan meningkatkan pertaruhan untuk menciptakan asam urat. *Gout* lebih mungkin terjadi pada wanita usia lanjut yang kekebalannya memburuk akibat penurunan daya metabolisme dan tidak adanya hormon estrogen (Husnaniyah, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arjani, 2018) dengan judul Gambaran Kadar Asam Urat dan Tingkat Pengetahuan Lansia di Desa

Samsam Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan dengan jumlah responden 57 orang, mendapatkan hasil kadar asam urat tinggi pada lansia berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 orang (66,7%) dan laki-laki sebanyak 12 orang (21,0%). Fakta bahwa wanita di atas usia 40 tahun memiliki risiko lebih tinggi terkena asam urat dan setelah menopause ketika kadar estrogen menurun karena efek urikosuriknya. Inilah yang menyebabkan wanita muda cenderung tidak mengalami asam urat (Husnaniyah, 2019).

4. Kadar asam urat pada lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga di Desa Ketewel berdasarkan karakteristik lamanya mengikuti yoga

Berdasarkan lamanya mengikuti yoga, responden dalam penelitian ini terdiri dari yang mengikuti yoga <1 tahun, 1-3 tahun dan >3 tahun. Diperoleh hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 32 responden dengan lama mengikuti yoga <1 tahun sebanyak 3 orang (9,4%) dengan kadar asam urat rendah sebanyak 1 orang (3,1%), kadar asam urat normal sebanyak 1 orang (3,1%), dan kadar asam urat tinggi sebanyak 1 orang (3,1%). Responden dengan lama mengikuti yoga 1-3 tahun sebanyak 19 orang (59,4%) dengan kadar asam urat rendah sebanyak 2 orang (6,3%), kadar asam urat normal sebanyak 12 orang (37,5%) dan kadar asam urat tinggi sebanyak 5 orang (15,6%). Dan responden dengan lama mengikuti yoga >3 tahun sebanyak 10 orang (31,3%) dengan kadar asam urat rendah tidak ada, kadar asam urat normal sebanyak 9 orang (28,1%) dan kadar asam urat tinggi sebanyak 1 orang (3,1%).

Yoga adalah bentuk gerakan fisik dan mental yang menekankan pada kekuatan dan pernapasan untuk meningkatkan kualitas postur mental dan fisik. Bagian utama dari yoga adalah serangkaian latihan pernapasan. Yoga adalah

praktik pikiran-tubuh umum yang mencakup hal-hal seperti meditasi, pernapasan, dan aktivitas atau postur tubuh. Manfaat terapi yoga meliputi peningkatan kekuatan otot, kelenturan, rentang gerak, energi relaksasi, lebih sedikit rasa sakit, kualitas tidur yang lebih baik, lebih sedikit stres, dan kontrol atas parameter fisiologis. Yoga dapat mengatasi bahaya jatuh yang diketahui (keseimbangan yang tidak menguntungkan melemahkan portabilitas, penurunan kekuatan dan kemampuan beradaptasi dan keseimbangan yang dikembangkan lebih lanjut pada yang lebih tua) (Munawarah, 2019).

Salah satu variabel yang dapat memengaruhi kadar asam urat adalah aktivitas fisik yang berat. Molekul asam piruvat yang terbentuk dapat diubah menjadi CO₂ dan H₂O di mitokondria sel saat melakukan aktivitas fisik intensitas rendah dimana tubuh memiliki banyak oksigen. Tubuh akan mengubah asam piruvat menjadi asam laktat jika persediaan oksigen terbatas atau jika asam piruvat terbentuk dengan cepat. Asam laktat diproduksi dalam jumlah yang lebih banyak saat aktivitas fisik dilakukan dalam waktu lama dan lebih berat. Pembuluh darah akan menempel pada kelebihan asam laktat, dan asam laktat akan menempel pada asam urat. Sehingga peningkatan kadar asam laktat dalam darah akan menyebabkan gangguan pengeluaran asam urat (Fauzi, 2019).

5. Kadar asam urat pada lansia yang melakukan aktivitas fisik yoga di Desa

Ketewel berdasarkan karakteristik intensitas aktivitas yoga

Berdasarkan intensitas aktivitas yoga, responden dalam penelitian ini terdiri dari intensitas yoga <3x/minggu, 3x/minggu dan >3x/minggu. Diperoleh hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 32 responden dengan intensitas aktivitas yoga <3x/minggu sebanyak 2 orang (6,3%) dengan kadar asam urat rendah tidak

ada, kadar asam urat normal sebanyak 1 orang (3,1%), dan kadar asam urat tinggi sebanyak 1 orang (3,1%). Responden dengan intensitas aktivitas yoga 3x/minggu sebanyak 18 orang (56,3%) dengan kadar asam urat rendah sebanyak 2 orang (6,3%), kadar asam urat normal sebanyak 11 orang (34,4%) dan kadar asam urat tinggi sebanyak 5 orang (15,6%). Dan responden dengan intensitas aktivitas yoga >3x/minggu sebanyak 12 orang (37,5%) dengan kadar asam urat rendah 1 orang (3,1%), kadar asam urat normal sebanyak 10 orang (31,3%) dan kadar asam urat tinggi sebanyak 1 orang (3,1%).

Rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia dapat membuat terjadinya peningkatan kadar asam urat dimana hal ini terjadi karena adanya penurunan fungsi metabolisme dalam tubuh lansia. Dengan bertambahnya usia membuat kekuatan tubuh lansia menjadi berkurang yang dimana membuat lansia malas melakukan aktivitas fisik dikarenakan cepat merasa kelelahan akibat penurunan kerja fisik. Bagi lansia, olahraga penting untuk pencegahan berbagai penyakit terkait penuaan. Selain itu, melakukan tiga kali seminggu senam kebugaran selama 20 sampai 30 menit dapat menurunkan kadar asam urat pada lansia sebesar 1,56 mg/dL. (Nursilmi, 2013).