

**LAMPIRAN 1.**  
**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN**  
**(INFORMED CONSENT)**  
**SEBAGAI PESERTA PENELITIAN**

Yang terhormat Bapak/ Ibu, Saya meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Konsumsi Makanan Tinggi Purin Kaitannya Dengan Kadar Asam Urat Pada Orang Dewasa Di Desa Padangan, Kecamatan Pupuan, Kabupaten Tabanan
Peneliti utama	Ni Luh Gede Kinara Dewi
Institusi	Politeknik Kesehatan Denpasar
Lokasi penelitian	Desa Padangan, Kecamatan Pupuan, Kabupaten Tabanan
Sumber pendanaan	Swadana Mahasiswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan gizi dan konsumsi makanan tinggi purin kaitannya dengan kadar asam urat pada orang dewasa di Desa Padangan Kecamatan Pupuan Kabupaten Tabanan. Jumlah peserta sebanyak 96 orang dengan syaratnya yaitu memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut : 1) Bersedia menjadi sampel dengan bersedia menandatangani persetujuan setelah penjelasan, 2) Sampel tergolong dewasa dengan rentang usia 41-55 tahun, 3) berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang kadar asam urat orang dewasa. Bagi peserta akan memberikan

informasi mengenai pengetahuan mengenai asam urat, dan konsumsi makanan tinggi purin terkait dengan kadar asam urat sehingga lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi setiap hari.

Atas kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Bapak/Ibu Consent Sebagai \*Peserta Penelitian setelah Bapak/Ibu benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditandatangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu. Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : Ni Luh Gede Kinara Dewi dengan no HP 087860438031.

Tanda tangan Bapak/Ibu dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan menyetujui untuk menjadi peserta \*penelitian.

*Peserta/ Subyek Peneliti*

---

*TandaTangan dan Nama*

*Tanggal (wajibdiisi) :*

**LAMPIRAN 2.**  
**KUESIONER TINGKAT PENGETAHUAN**

Tanggal Pengisian : .....

No. 

--	--	--

**I. Identitas Responden**

1. Nama : .....
2. Alamat : .....
3. Desa / Kelurahan : .....
4. Tanggal lahir : .... / .... / .....
5. Umur : .....Tahun
6. Tingkat Pendidikan : .....
7. Pekerjaan : .....
8. Jumlah Anggota Keluarga : .....

**II. Kuesioner Tingkat Pengetahuan**

**Petunjuk dalam mengerjakan soal**

Beri tanda checklist (v) pada kolom Ya jika anda setuju dengan pernyataan tersebut, beri tanda checklist (v) pada kolom Tidak jika anda tidak setuju.

No	Deskripsi	Tanggapan	
		Ya	Tidak
1	Purin merupakan suatu zat yang dihasilkan oleh tubuh dan juga dari makanan yang kita konsumsi, dimana jika dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan penyakit asam urat/ <i>gout</i> .		
2	Penyakit asam urat merupakan penimbunan kristal asam urat pada sendi tangan dan kaki karena kadar asam urat yang berlebih dalam tubuh.		
3	Nyeri pada sendi merupakan salah satu gejala asam		

	urat		
4	Terjadi pembengkakan pada sendi dan kemerahan merupakan gejala asam urat		
5	Gemar mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin dapat nyebabkan penyakit asam urat		
6	Penyakit asam urat tidak disebabkan karena faktor keturunan		
7	Sering mengkonsumsi minuman beralkohol dapat meningkatkan kadar asam urat		
8	Berat badan berlebih/kegemukan tidak mempengaruhi kadar asam urat		
9	Orang dewasa yang berusia > 40 tahun lebih rentan terkena asam urat dibandingkan dengan anak-anak		
10	Wanita memiliki resiko lebih tinggi terkena penyakit asam urat dibandingkan dengan pria		
11	Hati, udang, kerang, jeroan merupakan sumber makanan tinggi purin yang dapat memicu terjadinya asam urat		
12	Sering mengkonsumsi makanan yang dikaleng seperti sarden, kornet dapat meningkatkan kadar asam urat		
13	Minuman beralkohol merupakan sumber makanan yang mengandung tinggi zat purin		
14	Tahu dan tempe merupakan makanan yang megandung kadar purin tinggi		
15	Bayam merupakan makanan yang dapat memicu meningkatnya kadar asam urat		
16	Dengan membatasi konsumsi makanan seperti jeroan, hati, udang, kerang, sosis, dan minuman beralkohol dapat menstabilkan kadar asam urat.		
17	Dengan rajin melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga merupakan salah satu cara mencegah asam urat		

18	Mengonsumsi buah dan sayuran dapat mencegah terjadinya peningkatan asam urat		
19	Kadar normal asam urat pada wanita adalah 2,4 – 6,0 mg/dl		
20	Kadar normal asam urat pada pria adalah 3,0– 7,0 mg/dl		

### LAMPIRAN 3.

#### FORM FFQ

#### I. Kuesioner Penggunaan Makanan Tinggi Purin Sampel Dalam 1 Minggu Terakhir (FFQ)

Nomor Responden :

Nama :

Jenis kelamin :

Pekerjaan :

Usia :

No	Bahan Makanan	Ukuran Standar	Frekuensi			Besaran Porsi		
			Tp	Hari	Minggu	K	S	B
1	Ikan teri							
2	Udang							
3	Ikan Sarden							
4	Daging ayam dada dengan kulit							
5	Hati Ayam							
6	Hati babi							
7	Paru-paru babi							
8	Daging babi							
9	Daging babi dengan tulang							
10	Perut babi							
11	Kaki babi							
12	Bebek							
13	Sosis							
14	kacang hijau							
15	Kacang polong							
16	Daging sapi							
17	Minuman beralkohol							
18	Bayam							
19	Rebung							
20	Wortel							
21	Kubis/kol							
22	Tomat							
23	Terong							
24	Tahu							
25	Kentang							

26	Tauge kedelai							
27	Jagung manis							
28	Jeruk							
29	Timun							
30	Nanas							
31	Pisang							

Enumerator

(Ni Luh Gede Kinara Dewi)







## ANALISIS ZAT GIZI FOOD RECALL

Nama Makanan	Jumlah Yang Dimakan (Gram)	Nilai Gizi			
		Energi (kkal)	Protein (g)	Karbohidrat (g)	Lemak (g)
Jumlah Kecukupan Zat Gizi					
Tingkat Konsumsi					
% konsumsi					

Kesimpulan

.....

Enumerator

## LAMPIRAN 5.

Besar sampel diperoleh dengan menggunakan perhitungan rumus penentuan besar sampel menurut Notoadmodjo, 2010 yaitu sebagai berikut :

$$n = \frac{z_{1-a/2} \cdot P(1-P)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 0,5(1-0,5)}{0,1^2}$$

$$n = \frac{3,84 \times 0,25}{0,01}$$

$$n = 96$$

Keterangan :

n = besar sampel

$Z_{1-a/2}$  = Nilai Z pada derajat kemaknaan (1,96)

P = Proporsi suatu kasus tertentu terhadap populasi (50% = 0,50)

d = Derajat penyimpangan terhadap populasi yang diinginkan (10%=0,10)

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 96 orang. Peneliti juga mengantisipasi adanya sampel yang *drop out* sebanyak 10% (Sastroasmoro & Ismael, 2010), besar sampel yang dibutuhkan dihitung menggunakan rumus:

$$n' = \frac{n}{1-f}$$

Keterangan:

n' = Jumlah sampel setelah dikoreksi

n = Jumlah sampel berdasarkan estimasi sebelumnya

f = Prediksi presentase sampel *drop out* (10%)

maka besar sampel yang dibutuhkan adalah:

$$n' = \frac{96}{1 - 0,1}$$

$$n' = \frac{96}{0,9}$$

$$n' = 106$$

Hasil perhitungan di atas menunjukkan jumlah sampel yang dibutuhkan 106 orang.

**LAMPIRAN 6**  
**TABEL PURINE**

HIGHEST IN PURINES (400 mg. uric acid/100 g and higher)				
Foods ( alphabetically)	Total Purines in mg uric acid/100 g ( Average)	Min	Max	Nutrition Density inmg/MJ
Fish, sardines in oil	480	399	560	519.5
Liver, Calf's	460			837.5
Mushroom, flat, edible Boletus, dried	488			932.8
Neck sweet bread, Calf's	1260			3012.9
Ox liver	554			1013.3
Ox spleen	444			1052.6
Pig's heart	530			1382
Pig's liver	515			937.9
Pig's lungs (lights)	434			911.2
Pig's spleen	516			1208.2
Sheep's spleen	773			1702.6
Sprat, smoked	804			795.6
Theobromine	2300			1611.3
Yeast, Baker's	680			2071.3
Yeast, Brewer's	1810			1866.6

MODERATELY HIGH IN PURINES (100 to 400 mg. uric acid/100g)				
Foods ( alphabetically)	Total Purines in mg uric acid/100 g ( Average)	Min	Max	Nutr. Density in mg/MJ
Bean, seed, white, dry	128			127.1
Bean, Soya, seed, dry	190			139.1
Beef, chuck	120			192
Beef, fillet	110			216.4
Beef, fore rib, entrecote	120			185.4
Beef, muscles only	133			292.1
Beef, roast beef, sirloin	110	110	120	201.4
Beef, shoulder	110			203.9
Black gram (mungo bean), seed, dry	222			194.3
Caviar (real)	144			141.6
Chicken (breast with skin)	175			288.4
Chicken (chicken for roasting), average	115			165.8
Chicken, boiling fowl, average	159			149.2
Chicken, leg with skin, without bone	110			152.2
Duck, average	138			146.2
Fish, Anchovy	239			560
Fish, Carp	160			330.9
Fish, Cod	109			335.9

Fish, Haddock	139			425.2
Fish, Halibut	178			439.9
Fish, Herring roe	190			342.4
Fish, Herring, Atlantic	210			216.9
Fish, Herring, Matje cured	219			197.6
Fish, Mackerel	145	95	194	191.2
Fish, Pike-perch	110			311.3
Fish, Redfish (ocean perch)	241			544.1
Fish, Saithe (coalfish)	163			473.4
Fish, salmon	170	110	250	202
Fish, sardine, pilchard	345			693.2
Fish, Sole	131	125	137	376.2
Fish, trout	297			686.7
Fish, Tuna	257			273.7
Fish, Tuna in oil	290			246.2
Goose	165			116.7
Grape, dried, raisin, sultana	107			86.4
Ham, cooked	131			248.1
Heart, Sheep's	241			367.6
Horse meat	200			438.8
Kidney, Calf's	218			419.6
Lamb (muscles only)	182			371
Lentil, seed, dry	127	114.45	164.65	93.8
Linseed	105			67.4

Liver, chicken	243			426.3
Lobster	118	60	175	346.4
Lungs, Calf's	147			389.1
Mussel	112			391.5
Ox heart	256			504.3
Ox kidney	269			569.5
Ox lungs (lights)	399			961.4
Ox tongue	160			186
Peas, chick (garbanzo), seed, dry	109			84.2
Pig's kidney	334			784.5
Pig's tongue	136			208.2
Pike	140			406.7
Poppy seed, seed, dry	170			86
Pork belly	100	80	110	92.3
Pork belly, raw, smoked dried	127			82.6
Pork chop with bone	145	140	150	260
Pork chuck	140	135	145	170.4
Pork fillet	150	145	150	334.8
Pork hip bone (hind leg)	120	115	130	155
Pork leg (hind leg)	160	150	160	357.4
Pork muscles only	166			374.9
Pork shoulder with skin (blade of shoulder)	150	145	150	165.2
Rabbit meat, average with bone	132	95	150	207.7



Rabbit/Hare (average)	105			219.4
Sausage "Jagdwurst"	112			127.8
Sausage salami, German	104			65.9
Sausage, liver (liverwurst)	165			122.2
Sausages, frying, from pork	101			80.2
Scallop	136			505.8
Shrimp, brown	147	60	234	397.9
Spleen, Calf's	343			815.9
Sunflower seed, dry	143			59.5
Turkey, young animal, average, with skin	150			237.3
Veal chop, cutlet with bone	140			309.6
Veal fillet	140			347.3
Veal knuckle with bone	150	140	160	353.2
Veal, leg of veal with bone	150	140	150	310.2
Veal, muscles only	172			438.7
Veal, neck with bone	150			326.9
Veal, shoulder	140			309.3
Venison back	105			205
Venison haunch (leg)	138	105	154	336.5

LOWEST IN PURINES ( 100 mg. uric acid/100 g andle				
Foods ( alphabetically)	Total Purines in mg uric acid/100 g ( Average)	Min	Max	Nutr. Density in mg/MJ
Almond, sweet	37			15.7
Apple	14			60.1
Apricot	73			71.6
Artichoke	78			834.6
Asparagus	23	19.71	29.57	310.9
Aubergine	21			290
Avocado	19			20.9
Bamboo Shoots	29			402.1
Banana	57			152.4
Barley without husk, whole grain	96			71.1
Bean sprouts, Soya	80			378.3
Beans, French (string beans, haricot)	37	20	43	266.9
Beans, French, dried	45	40	50	39.4
Beef, corned (German)	57			96.5
Beer, alcohol free	8.1			75.4
Beer, Pilsner lager beer, regular beer, German	13			75.2
Beer, real, light	14			86
Beet root	19	15	21	108.5
Bilberry, blueberry, huckleberry	22			143.7
Brain, Calf's	92			203.1
Bread, wheat (flour) or (white bread)	14			13.9
Broccoli	81			691.6
Brussels sprouts	69			456

Cabbage, red	32	19.79	36.62	350.2
Cabbage, savoy	37	19.87	42.71	342.6
Cabbage, white	22			210.3
Carrot	17	14	25	155.9
Cauliflower	51			537.9
Caviar substitute	18			37.8
Celeriac	30			390.6
Cheese, Brie	7.1			5
Cheese, Cheddar/Cheshire cheese, 50% fat content	6			4.3
Cheese, cottage	9.4			22
Cheese, edam, 30% fat content in dry matter	7.1			6.8
Cheese, edam, 40% fat content in dry matter	7.1			5.4
Cheese, edam, 45% fat content in dry matter	7.1			4.8
Cheese, Limburger, 20% fat content in dry matter	32			41.7
Cherry, Morello	17			75.5
Cherry, sweet	7.1			64.2
Chicory	12			171.8
Chinese leaves	21			412.4
Chives	67			581.2
Cocoa powder, oil partially removed	71			49.7
Corn, sweet	52			140.9
Fish, Crayfish	60			220.3
Cress	28			200.8
Crispbread	60			44.9
Cucumber	7.3			141.7

Currant, red	17			122.6
Date, dried	35			29.9
Elderberry, black	33			144.4
Endive	17			297.7
Fennel leaves	14	10	16	139
Fig (dried)	64			60.4
Fish, eel (smoked)	78	45	110	57.2
Frankfurter sausages	89	68.74	129.52	80.2
Gooseberry	16			101.3
Grape	27			94.6
Grass, Viper's (black salsify)	71			939.4
Kale	48			309.1
Kiwi fruit (Chinese gooseberry, strawberry peach)	19			88.5
Kohlrabi	25	10.86	29.61	243.9
Leek	74			714.1
Lettuce	13	9.75	29.25	274.4
Lettuce, Lamb's	38			645.3
Meat, luncheon	70			58.8
Melon, Cantelope	33			143
Millet, shucked corn	62			41.9
Morel	30			748.9
Mushroom	58	55.48	60.52	858.2
Mushroom, flat, edible Boletus	92			1011.6
Mushrooms, canned, solid and liquid	29			488.5
Mushrooms, Chanterelle	17			356.2
Mushrooms, Chanterelles, canned, solids & liquids	17			114.2
Nuts, Brazil	23			8.3
Nuts, hazelnut (cobnut)	37	27	42	13.9

Nuts, peanut	79			33.8
Oats, without husk, whole grain	94			63.6
Olive, green, marinated	29			51.1
Onion	13			112.4
Orange	19			105.9
Ox brain	75			140.7
Oyster	90			322.6
Oyster, mushroom	50			1054.6
Parsley, leaf	57			266.2
Pasta made with egg (noodles, macaroni, spaghetti)	40			26.6
Pea, pod and seed, green	84			245.7
Pea, seed, dry	95	84.78	166.56	82.7
Peach	21			119.6
Pear	12	2	17	51.5
Peppers, green	55			681
Pig's brain	83			161.71
Pineapple	19			81.4
Plaice	93			257.6
Plum	24			116.8
Plum, dried	64			67.9
Potato	16			53.6
Potato, cooked withskin	18			60.3
Pudding, black	55	37.23	90.55	42.8
Pumpkin	44			422
Quince	30			185
Radish	15			234.3
Radishes	13			210.6
Raspberry	18			126.3
Rhubarb	12			212.6

Rolls, bread	21			18.2
Rye, whole grain	51	47	63	41
Sauerkraut, dripped off	16	12	20	224.7
Sausage "Bierschincken"	85			117.3
Sausage "Fleischwurst"	78			66.8
Sausage "Mortadella"	96	79	130	67.4
Sausage "Munich Weisswurst"	73			65.7
Sausage, Vienna	78			65.7
Sausages, frying, from veal	91			81.5
Sausages, German (Mettwurst)	74			45.9
Sesame (gingelly) seed, Oriental, dry	62			26.5
Spinach	57			844.7
Squash, summer	24			296.2
Strawberry	21	11.81	25.59	156.8
Tench	80			243.8
Tofu	68			196.4
Tomato	11			145.7
Nuts, Walnut	25			9.1
Wheat, whole grain	51	40.2	83.41	39.4
Yogurt, min. 3.5% fat content	8.1			27.7

sumber :<https://elevatehealthaz.com/wp-content/Purine%20Table.pdf>