

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Lokasi Penelitian**

Kelurahan Tarus merupakan salah satu daerah di Kecamatan Kupang Tengah yang mempunyai potensi pertanian cukup baik. Oleh karena itu kelompok tani di daerah ini sudah mendapat dukungan dari Dinas pertanian, Badan Ketahanan Pangan dan penyuluhan. Adapun bentuk dukungan pembangunan pertanian di Kelurahan Tarus berupa sarana pertanian yang sudah dirasakan oleh petani dan kelompok tani. Salah satu kecamatan penghasil padi sawah di Kabupaten Kupang adalah Kecamatan Kupang Tengah pada tahun 2017 luas area persawahannya adalah 1.187 Ha (Dappa et al., 2021).

Lokasi penelitian ini dilakukan di rumah warga yang merupakan salah satu responden dan petani di kawasan Manikin, Tarus, Kabupaten Kupang, NTT. Umumnya daerah ini merupakan area persawahan irigasi teknis/setengah teknis yang subur dan terletak didekat pesisir Pantai Manikin serta Daerah Aliran Sungai (DAS) Manikin.

Penelitian terhadap guru dilakukan di SD GMIT Manumuti yang merupakan sekolah dasar swasta yang terletak di Jl. Timor Raya Km.12.5, Tarus, Kecamatan Kupang Tengah, Kabupaten Kupang, Nusa Tenggara Timur. Sekolah yang didirikan pada tanggal 1 Agustus 1947 ini memiliki luas tanah yang cukup luas, yaitu 2.750 meter persegi. Dalam kegiatan pembelajaran, sekolah yang memiliki 450 siswa ini dibimbing oleh 26 guru yang profesional di bidangnya (Net, 2026).

## B. Gambaran Kadar Asam Urat Guru dan Petani

**Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden Penelitian**

|   | Karakterisitik   | Kategori                   | Guru | (%)   | Petani | (%)   | Σ  | (%)    |
|---|------------------|----------------------------|------|-------|--------|-------|----|--------|
| 1 | Usia             | Dewasa (30-39 Tahun)       | 16   | (32%) | 4      | (8%)  | 20 | (40%)  |
|   |                  | Dewasa Akhir (40-49 Tahun) | 3    | (6%)  | 6      | (12%) | 9  | (18%)  |
|   |                  | Pra Lansia (50-60 Tahun)   | 6    | (12%) | 15     | (30%) | 21 | (42%)  |
| 2 | Jenis Kelamin    | Perempuan                  | 22   | (44%) | 15     | (30%) | 37 | (74%)  |
|   |                  | Laki-Laki                  | 3    | (6%)  | 10     | (20%) | 13 | (26%)  |
| 3 | Asupan Purin     | Rendah                     | 2    | (4%)  | 3      | (6%)  | 5  | (10%)  |
|   |                  | Sedang                     | 6    | (12%) | 7      | (14%) | 13 | (26%)  |
|   |                  | Tinggi                     | 17   | (34%) | 15     | (30%) | 32 | (64%)  |
| 4 | Konsumsi Alkohol | Ringan                     | 23   | (46%) | 20     | (40%) | 43 | (86%)  |
|   |                  | Sedang                     | 1    | (2%)  | 2      | (4%)  | 3  | (6%)   |
|   |                  | Berat                      | 1    | (2%)  | 3      | (6%)  | 4  | (8%)   |
| 5 | Masa Kerja       | >5 Tahun                   | 25   | 50%   | 25     | (50%) | 50 | (100%) |
| 6 | Aktivitas Fisik  | Ringan                     | 21   | 42%   | 0      | (0%)  | 21 | (42%)  |
|   |                  | Sedang                     | 3    | 6%    | 3      | (6%)  | 6  | (12%)  |
| * |                  | Berat                      | 1    | 2%    | 22     | (44%) | 23 | (46%)  |
| 7 | Kadar Asam Urat  | Tinggi                     | 9    | 18%   | 9      | (18%) | 18 | (36%)  |
|   |                  | Normal                     | 16   | 32%   | 16     | (32%) | 32 | (64%)  |

(Sumber: Data Primer 2026)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh bahwa karakteristik usia responden sebagian besar berada pada kategori pra lansia (50–60 tahun) sebanyak 21 responden (42%), dengan jumlah terbanyak berasal dari profesi petani yaitu 15 responden (30%). Selain itu, kategori dewasa (30–39 tahun) berjumlah 20 responden (40%) didominasi oleh profesi guru sebanyak 16 responden (32%) dari total 50 responden. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 37 responden (74%) yang didominasi guru sebanyak 22 responden (44%) dan petani 15 responden (30%), sedangkan responden berjenis kelamin

laki-laki sebanyak 13 responden (26%) yang didominasi oleh petani sebanyak 10 responden (20%) dari total 50 responden.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden baik pada profesi guru maupun petani memiliki asupan purin tinggi, sebanyak 32 responden (64%) yang didominasi guru 17 responden (34%) dan petani 15 responden (30%) dari total 50 responden. Berdasarkan hasil penelitian, kategori konsumsi alkohol paling banyak adalah kategori ringan yaitu 43 responden (86%) yang didominasi profesi guru sebanyak 23 responden (46%) dan petani sebanyak 20 responden (40%) dari total 50 responden. Berdasarkan hasil penelitian, masa kerja responden menunjukkan bahwa seluruh responden, 50 responden (100%) memiliki masa kerja >5 tahun, baik pada profesi guru 25 responden (50%) maupun petani 25 responden (50%).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori berat, yaitu sebanyak 23 responden (46%) yang mayoritas berasal dari profesi petani sebanyak 22 responden (44%). Selanjutnya, kategori aktivitas fisik ringan ditemukan pada 21 responden (42%) dan didominasi oleh profesi guru dari total 50 responden. Berdasarkan hasil penelitian kadar asam urat responden sebagian besar berada pada kategori normal yaitu sebanyak 32 responden (64%) yang terdiri dari 16 responden (32%) pada profesi guru dan petani, sementara itu kadar asam urat tinggi sebanyak 18 responden (36%) pada profesi guru dan petani dari total 50 responden.

**C. Gambaran Kadar Asam Urat Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Asupan Purin, Konsumsi Alkohol, Masa Kerja, Aktivitas Fisik**

1. Gambaran Kadar Asam Urat Berdasarkan Usia Pada Guru SD GMT Manumuti dan Petani di Manikin, Kecamatan Kupang Tengah Tahun 2026

**Tabel 2. Gambaran Kadar Asam Urat Berdasarkan Usia**

| Kategori<br>Usia           | Kadar Asam Urat |              |          |              |           |              |          |              |
|----------------------------|-----------------|--------------|----------|--------------|-----------|--------------|----------|--------------|
|                            | Guru            |              |          |              | Petani    |              |          |              |
|                            | Normal          |              | Tinggi   |              | Normal    |              | Tinggi   |              |
|                            | n               | (%)          | n        | (%)          | n         | (%)          | n        | (%)          |
| Dewasa (30-39 Tahun)       | 12              | (24%)        | 4        | (8%)         | 4         | (8%)         | 0        | (0%)         |
| Dewasa Akhir (40-49 Tahun) | 2               | (4%)         | 1        | (2%)         | 3         | (6%)         | 3        | (6%)         |
| Pra Lansia (50-60 Tahun)   | 2               | (4%)         | 4        | (8%)         | 9         | (18%)        | 6        | (12%)        |
| <b>Total</b>               | <b>16</b>       | <b>(32%)</b> | <b>9</b> | <b>(18%)</b> | <b>16</b> | <b>(32%)</b> | <b>9</b> | <b>(18%)</b> |

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel 3 kategori usia menunjukkan gambaran kadar asam urat normal pada profesi guru sebanyak 16 responden (32%), dengan kategori usia Dewasa (30–39 tahun) lebih banyak yaitu sebanyak 12 responden (24%), kategori usia Dewasa Akhir (40-49 Tahun) dan kategori usia Pra Lansia (50-60 Tahun) masing-masing 2 responden (4%). Kadar asam urat tinggi sebanyak 9 responden (18%) dengan kategori usia Dewasa (30–39 tahun) dan kategori usia Pra Lansia (50-60 Tahun) masing-masing terdapat 4 responden (8%) dan kategori usia Dewasa akhir terdapat 1 responden (2%). Berdasarkan hasil penelitian, kadar asam urat tinggi pada kategori Pra Lansia (50–60 tahun) ditemukan sebanyak 4 responden (8%) dari 6 responden mengalami kadar asam urat tinggi.

Pada profesi petani menunjukkan gambaran kadar asam urat normal sebanyak 16 responden (32%), dengan kategori usia Dewasa (30–39 tahun) terdapat 4 responden (8%), kategori usia Dewasa Akhir (40-49 Tahun) didapatkan 3 responden (6%) dan kategori usia Pra Lansia (50-60 Tahun) terbanyak 9 responden (18%). Sedangkan kadar asam urat tinggi didapatkan 9 responden (18%), dengan kategori usia Dewasa (30–39 tahun) tidak terdapat kadar asam urat tinggi, kategori usia Dewasa Akhir (40-49 Tahun) dengan 3 responden (6%), dan kategori usia Pra Lansia (50-60 Tahun) sebanyak 6 responden (12%). Berdasarkan hasil penelitian, kadar asam urat tinggi pada kategori Pra Lansia (50–60 tahun) ditemukan sebanyak 6 responden (12%) dari 15 responden mengalami kadar asam urat tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar asam urat tinggi terjadi pada kategori Dewasa (30–39 tahun), Dewasa Akhir (40-49 Tahun), dan Pra Lansia (50-60 Tahun) namun cenderung lebih banyak terjadi pada kategori Pra Lansia (50-60 Tahun) pada guru maupun petani. Dilihat dari perbandingan kadar asam urat pada kategori normal dan tinggi dari profesi guru dan petani. Ini menyatakan bahwa kadar asam urat cenderung meningkat dengan bertambahnya usia.

Penyakit asam urat umumnya terjadi pada individu berusia di atas 40 tahun hingga lanjut usia sekitar 60 tahun. Namun, saat ini terjadi perubahan tren usia penderita asam urat akibat pola makan dan gaya hidup yang kurang sehat, sehingga banyak usia dewasa >30 tahun mengalami peningkatan kadar asam urat yang umumnya lebih sering terjadi pada laki-laki (Fitriani et al., 2021).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faqih et al., (2023), didapatkan hasil penelitian kategori usia 45-65 tahun sebanyak 30 responden, dengan kadar asam urat normal 5 responden dan kadar asam urat tinggi 25 responden. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Marfianti et al., (2024), menunjukkan bahwa dari 64 responden sebanyak 23 responden (35,94%) mengalami hiperurisemia, dengan mayoritas terjadi pada kelompok usia 50–59 tahun atau pra lansia. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Agatha & Ronci, (2022), pada kategori pra lanjut usia didapatkan peningkatan kadar asam urat pada 10 responden (66,7%) dari 44 responden.

Hal ini menyebabkan terjadinya proses degenerasi sebagai bagian dari penuaan. Proses ini tidak hanya memengaruhi penampilan fisik, tetapi juga fungsi tubuh dan respons dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Sapitri, 2022). Hal ini juga didukung oleh teori dari Riswana & Mulyani, (2022) mengatakan bahwa pada usia lanjut terjadi kemunduran sel-sel karena proses penuaan yang dapat berakibat pada 32 kelemahan organ, kemunduran fisik, timbulnya berbagai macam penyakit seperti peningkatan kadar asam urat (hiperurisemia). Menurut Theodore Fields, MD, seorang profesor dan ahli penyakit sendi, juga menyatakan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka risiko mengalami asam urat akan semakin meningkat. Hal ini disebabkan oleh menurunnya fungsi ginjal seiring proses penuaan, sehingga pembuangan asam urat menjadi kurang optimal dan menyebabkan kadar asam urat dalam darah meningkat. Kondisi ini terjadi karena pada usia yang semakin bertambah kadar asam urat cenderung lebih tinggi akibat proses penuaan yang menyebabkan gangguan pembentukan enzim urikase, yaitu enzim yang berfungsi mengoksidasi asam urat menjadi alantoin yang lebih mudah dikeluarkan oleh tubuh (Faqih et al., 2023).

2. Gambaran Kadar Asam Urat Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Guru SD GMT Manumuti dan Petani di Manikin, Kecamatan Kupang Tengah Tahun 2026

**Tabel 3. Gambaran Kadar Asam Urat Berdasarkan Jenis Kelamin**

| Kategori<br>Jenis<br>Kelamin | Kadar Asam Urat |              |          |              |           |              |           |               |
|------------------------------|-----------------|--------------|----------|--------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
|                              | Guru            |              |          |              | Petani    |              |           |               |
|                              | Normal          |              | Tinggi   |              | Normal    |              | Tinggi    |               |
|                              | n               | (%)          | n        | %            | n         | (%)          | n         | (%)           |
| Perempuan                    | 15              | (30%)        | 7        | (14%)        | 9         | (18%)        | 6         | (12%)         |
| Laki-laki                    | 1               | (2%)         | 2        | (4%)         | 7         | (14%)        | 3         | (6%)          |
| <b>Total</b>                 | <b>16</b>       | <b>(32%)</b> | <b>9</b> | <b>(18%)</b> | <b>16</b> | <b>(32%)</b> | <b>9</b>  | <b>(18%)</b>  |
|                              |                 |              |          |              |           |              | <b>50</b> | <b>(100%)</b> |

(Sumber: Data Primer 2026)

Berdasarkan tabel 4 kategori jenis kelamin menunjukkan bahwa kadar asam urat normal sebanyak 16 responden (32%), dengan didominasi pada jenis kelamin perempuan sebanyak 15 responden (30%) dan laki-laki hanya terdapat 1 responden (2%). Sedangkan kadar asam urat tinggi terdapat 9 responden (18%) dengan perempuan sebanyak 7 responden (14%) dan laki-laki 2 responden (4%). Berdasarkan hasil penelitian, kadar asam urat tinggi pada kategori jenis kelamin perempuan ditemukan 7 responden (14%) dari 22 responden. Sedangkan kategori jenis kelamin laki-laki sebanyak 2 responden (4%) dari 3 responden mengalami kadar asam urat tinggi.

Pada profesi petani menunjukkan kadar asam urat normal didapat sebanyak 16 responden (32%), dengan perempuan sebanyak 9 responden (18%) dan laki-laki 7 responden (14%). Sedangkan kadar asam urat tinggi sebanyak 9 responden (18%), didominasi pada perempuan sebanyak 6 responden (12%) dan laki-laki didapatkan 3 responden (6%). Berdasarkan hasil penelitian kategori jenis kelamin perempuan, kadar asam urat tinggi didapatkan sebanyak 6 responden (12%) dari 15 responden. Sedangkan kategori jenis kelamin laki-laki

didapatkan 3 responden (6%) dari 10 responden mengalami kadar asam urat tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kategori jenis kelamin perempuan maupun laki-laki ditemukan kadar asam urat tinggi baik pada profesi guru maupun petani, kategori jenis kelamin perempuan ditemukan perbandingan yang lebih banyak terdapat pada profesi petani.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Ronci (2022), dari 23 responden laki-laki (52,3%) terdapat 15 responden laki-laki memiliki kadar asam urat tinggi sedangkan pada perempuan dari 21 responden (47,7%) didapatkan 10 responden kadar asam urat tinggi. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Maharani, (2024), Pada 42 responden wanita menopause lebih banyak yang memiliki kadar asam urat tinggi yaitu sebesar 73,8% dan sebanyak 26,2% memiliki kadar asam urat normal.

Secara teori jenis kelamin laki-laki memiliki risiko lebih tinggi untuk mengembangkan asam urat daripada wanita. Karena pria tidak memiliki hormon estrogen yang tinggi, sehingga asam urat sulit diekskresikan melalui urin, dan dapat menyebabkan resiko peningkatan kadar asam urat pada pria lebih tinggi. Namun, risiko ini menjadi sebanding pada wanita setelah memasuki masa menopause. Pada wanita pre menopause yang mengalami kadar asam urat tinggi biasanya disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak bergantung pada jenis kelamin saja, adapun faktor-faktor yang mempengaruhi asam urat adalah usia, obesitas, penyakit jantung serta mengkonsumsi obat-obatan tertentu. Konsumsi purin berlebihan juga bisa meningkatkan kadar asam urat. Orang yang memiliki riwayat keturunan asam urat



juga akan lebih berisiko tinggi terkena asam urat dibandingkan orang yang tidak memiliki riwayat penyakit asam urat (Amrullah et al., 2023).

3. Gambaran Kadar Asam Urat Berdasarkan Tingkat Asupan Purin Pada Guru SD GMT Manumuti dan Petani di Manikin, Kecamatan Kupang Tengah Tahun 2026

**Tabel 4. Gambaran Kadar Asam Urat Berdasarkan Asupan Purin**

| Asupan Purin | Kadar Asam Urat |       |        |       |        |       |        |       | Σ  | (%)    |
|--------------|-----------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|----|--------|
|              | Guru            |       |        |       | Petani |       |        |       |    |        |
|              | Normal          |       | Tinggi |       | Normal |       | Tinggi |       |    |        |
|              | n               | (%)   | n      | (%)   | n      | (%)   | n      | (%)   |    |        |
| Rendah       | 1               | (2%)  | 1      | (2%)  | 3      | (6%)  | 0      | (0%)  | 5  | (10%)  |
| Sedang       | 5               | (10%) | 1      | (2%)  | 4      | (8%)  | 3      | (6%)  | 13 | (26%)  |
| Tinggi       | 10              | (20%) | 7      | (14%) | 9      | (18%) | 6      | (12%) | 32 | (64%)  |
| Total        | 16              | (32%) | 9      | (18%) | 16     | (32%) | 9      | (18%) | 50 | (100%) |

(Sumber: Data Primer 2026)

Berdasarkan tabel 5 kategori asupan purin menunjukkan bahwa pada profesi guru kadar asam urat normal didapatkan sebanyak 16 responden (32%), dengan kategori rendah hanya memiliki 1 responden (2%), kategori sedang didapatkan 5 responden (10%), dan kategori tinggi sebanyak 10 responden (20%). Sedangkan pada kadar asam urat tinggi didapatkan 9 responden (18%), dengan kategori rendah dan sedang masing-masing didapat 1 responden (2%) dan pada kategori tinggi sebanyak 7 responden (14%). Hasil penelitian menunjukkan pada asupan purin rendah dengan 1 responden (2%) dari 2 responden, dan asupan purin tinggi didapatkan 7 responden (14%) dari 17 responden memiliki kadar asam urat yang tinggi dilihat dari perbandingan kadar normal.

Pada profesi petani dengan kadar asam urat normal didapat sebanyak 16 responden (32%), dengan kategori rendah didapatkan 3 responden (6%), kategori sedang didapatkan 4 responden (8%), dan kategori tinggi sebanyak 9

responden (18%). Sedangkan kadar asam urat tinggi didapatkan 9 responden (18%), dengan kategori rendah tidak ditemukan, kategori sedang didapatkan 3 responden (6%), dan kategori tinggi didapatkan 6 responden (12%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kategori asupan purin sedang dengan 3 responden (6%) dari 7 responden, dan asupan purin tinggi didapatkan 6 responden (12%) dari 15 responden yang memiliki kadar asam urat yang tinggi dilihat dari perbandingan kadar normal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hasna et al., (2023) didapatkan 76 responden hiperurisemia sebagian besar memiliki asupan purin tinggi yaitu sebanyak 55 orang (72,4%), asupan purin sedang sebanyak 19 orang (25%) dan asupan rendah sebanyak 2 orang (2,6%). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Faqih et al., (2023), didapatkan 39 responden memiliki asupan purin yang tinggi dan pola makan yang buruk dengan kadar asam urat tinggi sebanyak 29 responden dari total 51 responden.

Menurut Fitriani et al., (2021), dalam penelitiannya responden yang pola makan baik tetapi mengalami asam urat disebabkan karena adanya riwayat penyakit, kelebihan berat badan (obesitas) dan kurang berolahraga sehingga penumpukan lemak menjadi faktor tunggal pengacau sistem pengaturan asam urat di lemak di dalam tubuh khususnya bagian perut mendesak ginjal sehingga mengganggu kinerja untuk mengekresikan kelebihan asam urat, sedangkan responden yang pola makan tidak baik tetapi tidak mengalami kejadian gout arthritis (asam urat) disebabkan karena responden selalu mengontrol kesehatan

Asam urat merupakan hasil metabolisme tubuh yang kadarnya harus tetap terkontrol dan tidak berlebihan. Setiap orang memiliki asam urat dalam tubuh karena proses metabolisme normal menghasilkan zat tersebut. Namun, kadar asam urat yang tinggi dapat dipicu oleh konsumsi makanan dan senyawa yang tinggi purin, yang umumnya terdapat pada makanan berprotein (Fitriani et al., 2021).

Kondisi ini dipengaruhi oleh pemilihan bahan makanan yang banyak mengandung purin, terutama dari sumber protein hewani seperti ikan pindang, tongkol, teri, kakap, udang, daging sapi, kambing, ayam, serta jeroan, yang dikonsumsi dengan frekuensi 1–2 kali per hari dan rata-rata porsi sekitar 60 gram. Selain itu, sumber protein nabati seperti tahu, tempe, kacang tanah, dan kacang merah juga dikonsumsi sebanyak 2–3 kali per hari dengan rata-rata asupan 80 gram. Konsumsi sayur dan buah yang mengandung purin, seperti bayam, kangkung, kacang panjang, kecambah, buncis, dan durian, juga cukup sering yaitu 2–3 kali per hari dengan rata-rata asupan sekitar 30 gram (Hasna et al., 2023).

1. Gambaran Kadar Asam Urat Berdasarkan Tingkat Konsumsi Alkohol Pada Guru SD GMT Manumuti dan Petani di Manikin, Kecamatan Kupang Tengah Tahun 2026

**Tabel 5. Gambaran Kadar Asam Urat Berdasarkan Konsumsi Alkohol**

|                  | Kadar Asam Urat |       |        |       |        |       |        |       |    |        |
|------------------|-----------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|----|--------|
| Konsumsi Alkohol | Guru            |       |        |       | Petani |       |        |       | Σ  | (%)    |
|                  | Normal          |       | Tinggi |       | Normal |       | Tinggi |       |    |        |
|                  | n               | (%)   | n      | (%)   | n      | (%)   | n      | (%)   |    |        |
| Ringan           | 16              | (32%) | 7      | (14%) | 12     | (24%) | 8      | (16%) | 43 | (86%)  |
| Sedang           | 0               | (0%)  | 1      | (2%)  | 2      | (4%)  | 0      | (0%)  | 3  | (6%)   |
| Berat            | 0               | (0%)  | 1      | (2%)  | 2      | (4%)  | 1      | (2%)  | 4  | (8%)   |
| Total            | 16              | (32%) | 9      | (18%) | 16     | (32%) | 9      | (18%) | 50 | (100%) |

(Sumber: Data Primer 2026)

Berdasarkan tabel 6 konsumsi alkohol pada profesi guru menunjukkan kadar asam urat normal sebanyak 16 responden (32%) pada kategori rendah, dan tidak ditemukan kadar asam urat normal pada kategori sedang dan berat. Sedangkan pada kadar asam urat tinggi ditemukan 9 responden (18%), dengan didominasi kategori ringan sebanyak 7 responden (14%), sementara itu kategori sedang dan berat masing-masing memiliki 1 responden (2%). Hasil penelitian tersebut menunjukkan kadar asam urat yang paling tinggi dengan kategori ringan terdapat 7 responden (14%) dari 23 responden dan kategori sedang maupun berat memiliki kadar yang tinggi.

Pada profesi petani menunjukkan kadar asam urat normal sebanyak 16 responden (32%), dengan didominasi pada kategori ringan sebanyak 12 responden (24%), kategori sedang dan kategori berat didapatkan masing-masing 2 responden (4%). Sedangkan kadar asam urat tinggi sebanyak 9 responden (18%), dengan kategori ringan didominasi sebanyak 8 responden (16%), kategori sedang tidak ditemukan kadar asam urat yang tinggi, dan pada kategori berat ditemukan 1

responden (2%). Hasil penelitian menunjukkan kadar asam urat tinggi kategori ringan 8 responden (16%) dari 20 responden, dan kategori berat 1 responden (2%) dari 3 responden memiliki kadar asam urat yang tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Lestari et al., (2025) didapatkan distribusi frekuensi untuk durasi konsumsi yang paling banyak 1 – 5 kali/bulan yang termasuk dalam kategori ringan ada 13 responden (76,5%) dengan kadar asam urat tinggi dari total 17 responden. Penelitian lainnya yang sejalan dilakukan oleh Sumual & Katuuk, (2023), menyatakan bahwa konsumsi alkohol dalam frekuensi ringan didapatkan 15 responden (32%) mengalami hiperurisemia dari 46 Responden. Penelitian yang dilakukan oleh Sari, (2021), kadar asam urat lebih dari normal sebanyak 13 responden (43%) dari total 30 responden.

Konsumsi alkohol dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat karena proses metabolisme alkohol memerlukan fosforilasi yang tinggi dan mengakibatkan defosforilasi ATP (Adenosin Triphosphat). Setelah diserap tubuh, alkohol masuk ke dalam hepatosit dan dengan cepat mengalami fosforilasi oleh enzim fruktokinase menjadi fruktosa-1-fosfat. Proses tersebut membutuhkan ATP dalam jumlah besar sehingga konsumsi alkohol dapat menurunkan kadar ATP di dalam tubuh. Penurunan ATP akan meningkatkan aktivitas AMP (Adenosin Monofosfat), sedangkan ATP normalnya berperan menghambat aktivitas AMP. Aktivitas AMP yang meningkat akan merangsang pembentukan asam urat sehingga produksi asam urat menjadi lebih tinggi (Sari, 2021).

Faktor risiko lain yang dapat menyebabkan seseorang mengalami penyakit asam urat meliputi usia, pola makan, obesitas, serta faktor suku atau ras. Konsumsi alkohol diketahui berpengaruh terhadap peningkatan kadar asam urat, terutama pada individu yang mengonsumsi alkohol lebih dari 60 ml per minggu,

karena lebih berisiko mengalami hiperurisemia. Kondisi tersebut juga berkaitan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi dan sedang purin sebagai pendamping minuman beralkohol. Semakin besar jumlah alkohol yang dikonsumsi, maka semakin tinggi pula konsumsi makanan mengandung purin, sehingga dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah (Lestari et al., 2025).

4. Gambaran Kadar Asam Urat Berdasarkan Masa Kerja Pada Guru SD GMIT Manumuti dan Petani di Manikin, Kecamatan Kupang Tengah Tahun 2026

**Tabel 6. Gambaran Kadar Asam Urat Berdasarkan Masa Kerja**

| Masa Kerja | Kadar Asam Urat |       |        |       |        |       |        |       | Σ  | (%)    |
|------------|-----------------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|----|--------|
|            | Guru            |       |        |       | Petani |       |        |       |    |        |
|            | Normal          |       | Tinggi |       | Normal |       | Tinggi |       |    |        |
|            | n               | (%)   | n      | (%)   | n      | (%)   | n      | (%)   |    |        |
| >5 Tahun   | 16              | (32%) | 9      | (18%) | 16     | (32%) | 9      | (18%) | 50 | (100%) |

(Sumber: Data Primer 2026)

Berdasarkan tabel 7 masa kerja dapat diketahui bahwa seluruh responden memiliki masa kerja >5 tahun yaitu sebanyak 50 responden (100%). Pada profesi guru, responden dengan kadar asam urat normal sebanyak 16 responden (32%) dan kadar asam urat tinggi sebanyak 9 responden (18%). Begitu pula pada profesi petani, terdapat 16 responden (32%) dengan kadar asam urat normal dan 9 responden (18%) dengan kadar asam urat tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Lestari et al., (2021), menunjukkan bahwa dari 20 subjek penelitian berdasarkan masa kerja sebagai petani terdapat 5 subjek (25%) dengan masa kerja 1-15 tahun, terdapat 10 subjek (50%) dengan masa kerja selama 16-30 tahun dan terdapat 5 subjek (25%) dengan masa kerja selama >30 tahun paling banyak memiliki kadar asam urat tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, responden dengan masa kerja >5 tahun lebih banyak mengalami kadar asam urat tinggi. Hal ini dapat disebabkan karena semakin lama

seseorang bekerja maka semakin besar paparan faktor risiko yang dapat memengaruhi peningkatan kadar asam urat, seperti aktivitas fisik yang kurang seimbang, pola makan tinggi purin, kelelahan kerja, stres, serta pertambahan usia (Lestari et al., 2021). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sibangkaja et al., (2023), dari total 74 responden, sebagian besar memiliki kadar asam urat dalam rentang normal, yaitu 66,2% dengan nilai rata-rata 4,9 mg/dL, sedangkan 33,8% responden menunjukkan kadar asam urat di atas batas normal dengan rata-rata 7,2 mg/dL. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang paling berpengaruh terhadap kadar asam urat adalah usia dan jenis pekerjaan, sementara jenis kelamin diperkirakan bukan faktor dominan. Kadar asam urat tertinggi ditemukan pada kelompok lansia ( $\geq 46$  tahun) serta pada responden dengan pekerjaan aktivitas ringan (23%).

Kadar asam urat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola makan tinggi purin, konsumsi alkohol, obesitas, aktivitas fisik, dan fungsi ginjal. Faktor-faktor tersebut tidak dikendalikan maupun dianalisis sehingga pengaruh stres dan depresi terhadap kadar asam urat kemungkinan tertutupi oleh faktor lain yang lebih dominan. Misalnya, guru dengan tingkat stres tinggi namun menerapkan pola makan sehat dan rutin beraktivitas fisik dapat memiliki kadar asam urat normal. Sebaliknya, guru dengan tingkat stres normal tetapi memiliki pola makan tinggi purin dan kurang aktivitas fisik berisiko mengalami hiperurisemia (Rozalini & Zulhamidah, 2025).

5. Gambaran Kadar Asam Urat Berdasarkan Perbedaan Aktivitas Fisik Pada Guru SD GMIT Manumuti dan Petani di Manikin, Kecamatan Kupang Tengah Tahun 2026

**Tabel 7. Gambaran Kadar Asam Urat Berdasarkan Aktivitas Fisik**

| Aktivitas Fisik | Kadar Asam Urat |              |          |              |           |              |           |               |
|-----------------|-----------------|--------------|----------|--------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
|                 | Guru            |              |          |              | Petani    |              |           |               |
|                 | Normal          | Tinggi       | Normal   | Tinggi       | Normal    | Tinggi       |           |               |
|                 | n               | (%)          | n        | (%)          | n         | (%)          | n         | (%)           |
| Ringan          | 14              | (28%)        | 7        | (14%)        | 0         | (0%)         | 0         | (0%)          |
| Sedang          | 1               | (2%)         | 2        | (4%)         | 1         | (2%)         | 2         | (4%)          |
| Berat           | 1               | (2%)         | 0        | (0%)         | 15        | (30%)        | 7         | (14%)         |
| <b>Total</b>    | <b>16</b>       | <b>(32%)</b> | <b>9</b> | <b>(18%)</b> | <b>16</b> | <b>(32%)</b> | <b>9</b>  | <b>(18%)</b>  |
|                 |                 |              |          |              |           |              | <b>50</b> | <b>(100%)</b> |

(Sumber: Data Primer 2026)

Berdasarkan tabel 8 aktivitas fisik pada profesi guru kadar asam urat normal didapatkan 16 responden (32%), dengan didominasi oleh kategori ringan sebanyak 14 responden (28%), kategori sedang dan berat didapatkan masing-masing 1 responden (2%). Sedangkan kadar asam urat tinggi didapatkan 9 responden (18%), dengan didominasi kategori ringan 7 responden (14%), kategori sedang didapatkan 2 responden (4%), dan kategori berat tidak ditemukan kadar asam urat tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar asam urat tinggi kategori aktivitas ringan didapatkan 7 responden (14%) dari 21 responden, dan kategori aktivitas sedang 2 responden (4%) dari 3 responden didapatkan kadar asam urat tinggi dilihat dari perbandingan dengan kadar normal.

Pada profesi petani menunjukkan kadar asam urat normal sebanyak 16 responden (24%), kategori sedang hanya didapatkan 1 responden (2%), dan kategori berat didapatkan 15 responden (30%). Sedangkan kadar asam urat tinggi didapatkan sebanyak 9 responden (18%), dengan kategori sedang didapatkan 2 responden dan kategori berat didapatkan 7 responden (14%).



Sementara itu kategori ringan tidak ditemukan responden dengan kadar asam urat normal maupun tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar asam urat tinggi ditemukan pada kategori aktivitas sedang dengan 2 responden (4%) dari 3 responden, dan aktivitas berat ditemukan 7 responden (14%) dari 22 responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ali et al., (2024), dari 36 responden sebagian besar memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 14 responden (38,9%), sedangkan 12 responden (33,3%) memiliki aktivitas fisik sedang dan 10 responden (27,8%) memiliki aktivitas fisik tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki aktivitas fisik rendah. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Lestari et al., (2021), didapat 20 petani dengan 11 petani (55%) memiliki kadar asam urat tinggi dengan aktivitas berat.

Menurut Ali et al., (2024), dalam penelitiannya, aktivitas fisik dapat memberikan dampak terhadap kadar asam urat. Jika aktivitas rendah yang dilakukan setiap harinya maka akan menaikkan kadar asam urat dalam tubuh, sedangkan jika melakukan aktivitas sedang sampai aktivitas tinggi maka akan menurunkan kadar asam urat namun penelitian lainnya yang dilakukan oleh Faqih et al., (2023) menyatakan pada kategori aktivitas fisik berat didapatkan 29 responden dengan kadar asam urat tinggi sebanyak 22 responden.

Aktivitas fisik terutama yang dilakukan secara berlebihan, dapat meningkatkan kadar asam laktat dalam tubuh. Asam laktat terbentuk melalui proses glikolisis di otot. Ketika otot berkontraksi dalam kondisi kekurangan oksigen, glikogen yang merupakan hasil akhir glikolisis akan berkurang dan

menghasilkan laktat sebagai produk akhir utama. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat memicu terjadinya sindrom metabolik yang berlanjut menjadi resistensi insulin. Kondisi tersebut dapat mengganggu proses pengeluaran asam urat oleh ginjal melalui urine sehingga menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam tubuh (Sapitri, 2022). Aktivitas fisik merupakan setiap pergerakan tubuh yang akan menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dianjurkan dilakukan selama 30 menit per hari atau sekitar 150 menit per minggu untuk memperoleh manfaat kesehatan yang optimal. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat memberikan berbagai manfaat bagi tubuh, seperti membantu mencegah penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, hipertensi, dan diabetes. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam mengontrol berat badan, meningkatkan kelenturan otot, memperkuat tulang, menjaga kebugaran dan bentuk tubuh ideal, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kondisi fisik secara keseluruhan (Ali et al., 2024).