



ANALISIS POLA MAKAN MASYARAKAT PESISIR TERHADAP KADAR ASAM URAT DAN KOLESTEROL DI DESA PATIOSO KECAMATAN LATAMBAGA KABUPATEN KOLAKA

**Wa Ode Gustiani purnamasari¹, Asfani Yuhadi² Lilis Masturi,
STR Teknologi Laboratorium Medis Fakultas Sains dan Teknologi
Universitas Mandala Waluya
Email: lilismasturi03@gmail.com**

ABSTRAK

Masyarakat pesisir memiliki pola makan yang sangat bergantung pada hasil laut, yang berpotensi memengaruhi kadar asam urat dan kolesterol. Data prevalensi penyakit tidak menular di Kabupaten Kolaka menunjukkan asam urat urutan ke-3 pada tahun 2023 dan kolesterol urutan ke-2 pada tahun 2024 masih tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola makan masyarakat pesisir (nelayan) terhadap kadar asam urat dan kolesterol di Desa Patioso Kecamatan Latambaga Kabupaten Kolaka.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah masyarakat pesisir (nelayan) di Desa Patioso Kecamatan Latambaga Kabupaten Kolaka, dengan sampel sebanyak 17 responden yang diambil menggunakan Teknik Purposive Sampling. Data primer diperoleh melalui kuesioner pola makan dan pemeriksaan kadar asam urat serta kolesterol menggunakan alat ABX Pentra 400. Analisis data dilakukan secara univariat (frekuensi, persentase) dan bivariat menggunakan Uji Fisher Exact Test.

Hasil penelitian analisis bivariat menggunakan Uji Fisher menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara pola makan masyarakat pesisir dengan kadar asam urat (p-value = 0,001) dan kadar kolesterol (p-value = 0,001). Responden dengan pola makan buruk secara signifikan memiliki kadar asam urat dan kolesterol yang tinggi.

Kesimpulan penelitian ini adalah pola makan masyarakat pesisir di Desa Patioso Kecamatan Latambaga Kabupaten Kolaka memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kadar asam urat dan kolesterol. Pola makan yang cenderung tinggi purin dan lemak jenuh berkorelasi positif dengan peningkatan kadar kedua indikator kesehatan tersebut. Disarankan bagi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pola makan sehat, bagi instansi terkait untuk menggalakkan edukasi gizi, dan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas.

Kata Kunci : Pola Makan, Asam Urat, Kolesterol, Masyarakat Pesisir



PENDAHULUAN

Daerah pesisir memiliki peluang perekonomian karena memiliki kekayaan sumber daya hasil laut yang berlimpah dan kekayaan hayati lainnya. Keanekaragaman kekayaan alam daerah pesisir tidak diimbangi dengan kesejahteraan hidup penduduk darat lainnya termasuk dalam pemenuhan gizi (Yuliantini et al ., 2022)

World Health Organization (WHO) memperkirakan prevalensi asam urat secara global sekitar 2,6-47,2% yang bervariasi pada berbagai populasi yang tersebar diseluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 335 juta orang di dunia menderita penyakit asam urat, dan di Negara Amerika Serikat diperkirakan 13,6% dari 100.000 penduduk. Data dari hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 yang lalu diperoleh bahwa prevalensi penyakit asam urat di Indonesia berdasarkan diagnosis tenaka kesehatan sebesar masih cukup tinggi yaitu sebesar 7,3%. Provinsi dengan prevalensi tertinggi secara berturut-turut Aceh sebesar

13,265, Bengkulu sebesar 12,11%, Bali 10,46%, Papua sebesar 10,43% dan Provinsi Sulawesi Tenggara sebesar 5,63% (Irma et al ., 2023).

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tenggara menunjukkan bahwa pada tahun 2022, penyakit gout arthritis menempati posisi sepuluh besar dengan jumlah 446 kasus, yang setara dengan persentase 0,1%. Pada tahun 2023, jumlah penderita meningkat menjadi 607 orang, terdiri dari 302 laki-laki dan 305 perempuan, dengan persentase mencapai 0,15%. Selanjutnya, pada tahun 2024, jumlah penderita kembali meningkat menjadi 2638 orang, yang terdiri dari 1112 laki-laki dan 1491 perempuan (Yunawati et al ., 2025).

Menurut data penyakit tidak menular (PTM) di Dinas Kesehatan Kabupaten Kolaka pada tahun 2023, prevalensi penyakit tidak menular terdiri dari hipertensi 67,3%, diabetes melitus (DM) 32,7%, kanker serviks 1,7%, kanker

payudara 8,7%, orang dengan gangguan jiwa

(OGDJ) 2,3%, asam urat 71,2%, dan



kolesterol 54,2%. Pada tahun 2024 prevalensi hipertensi 89,2%, diabetes melitus (DM) 10,5%, kanker serviks 0,65%, kanker payudara 2,6%, orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) 1,2%, asam urat 43,1%, dan kolesterol 20,3 (Dinas Kesehatan Kab Kolaka, 2023).

Menurut data dari pemeriksaan kadar asam urat di Puskesmas Latambaga sebagai tempat pusat layanan kesehatan bagi masyarakat di Kecamatan Latambaga, termasuk masyarakat Desa Patioso sebagai tempat penelitian. Pada tahun 2023, prevalensi pemeriksaan kadar asam urat sebanyak 156 dengan hasil pemeriksaan nilai tinggi sebanyak 48 orang (30.77%), normal sebanyak 89 orang (54.94%) dan rendah sebanyak 19 orang (11.73%). Pada tahun 2024 prevalensi pemeriksaan kadar asam urat sebanyak 130 orang dengan hasil pemeriksaan nilai tinggi sebanyak 68 (52.31%), normal sebanyak 42 orang (32.31%) dan rendah sebanyak 20 orang (15.38%) (Buku Lab Tahunan, 2023).

Asam urat adalah produk akhir dari metabolisme purin yang berasal dari makanan

yang kita konsumsi dan pemecahan protein dalam tubuh, termasuk sel-sel yang telah rusak. Kadar asam urat yang meningkat secara berlebihan dapat menyebabkan hiperurisemia, suatu bentuk arthritis yang ditandai dengan peradangan sendi. Gout terjadi akibat, kondisi di mana produksi asam urat melebihi batas normal, sehingga menyebabkan penumpukan asam urat dalam tubuh. Penumpukan ini dapat menyebabkan radang dan pembengkakan pada sendi, terutama di area lutut dan kaki. Penyakit ini lebih umum terjadi pada pria dibandingkan wanita dan sering disebut sebagai penyakit "asam urat" karena karakteristik peningkatan kadar asam urat yang menyertainya (Yunawati et al ., 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi global hiperkolesterolemia pada orang dewasa adalah 37% untuk pria dan 40% untuk wanita. Peningkatan kolesterol total tertinggi terjadi di Wilayah Eropa Barat, sekitar 54% pada pria & wanita, diikuti oleh Amerika, 48% untuk kedua jenis kelamin dan 30% untuk kedua jenis kelamin di Wilayah Asia Tenggara.



Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) Prevalensi hiperkolesterolemia di Indonesia pada kelompok umur 15-34 Tahun adalah 39,4% dan meningkat sesuai dengan penambahan usia hingga 52,9% pada kelompok umur 35-59 Tahun. Angka kejadian hiperkolesterol di Sulawesi Tenggara pada Tahun 2019 yang ditinjau dari hasil pemeriksaan kolesterol, sebanyak 141 orang mengalami kolesterol tinggi, pada Tahun 2020 meningkat dengan jumlah 232 orang, sementara pada Tahun 2021 mengalami peningkatan dengan jumlah 430 orang (Salwan et al ., 2022).

Menurut hasil data dari pemeriksaan kadar kolesterol di Puskesmas Latambaga. Pada tahun 2023, prevalensi pemeriksaan kadar kolesterol sebanyak 158 dengan hasil pemeriksaan nilai tinggi sebanyak 56 orang (35,44%), normal sebanyak 72 orang (45,57%) dan rendah sebanyak 30 orang (18,99%). Pada tahun 2024 prevalensi pemeriksaan kadar kolesterol sebanyak 135 orang dengan hasil pemeriksaan nilai tinggi sebanyak 65

(48,15%), normal sebanyak 53 orang (39,26%) dan rendah sebanyak 17 orang (12,59%) (Buku Lab Tahunan, 2023).

Kolesterol adalah suatu zat lemak yang beredar di dalam darah, berwarna kekuningan dan berupa seperti lilin, yang diproduksi oleh hati dan sangat diperlukan oleh tubuh. Kolesterol termasuk golongan lipid yang tidak terhidrolisis dan merupakan sterol utama dalam jaringan tubuh manusia. Tingginya kadar kolesterol di dalam darah merupakan permasalahan yang serius karena merupakan salah satu faktor risiko dari berbagai macam penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, dan diabetes mellitus (Budianto & Akbar, 2022).

Masyarakat pesisir adalah masyarakat yang tinggal dan hidup di wilayah pesisir, yaitu wilayah transisi yang menandai tempat perpindahan antara wilayah darat dan laut atau sebaliknya, yang mana sebagian besar masyarakatnya hidup dari mengelola sumber daya pesisir dan laut, baik secara langsung maupun tidak langsung. Masyarakat pesisir memiliki karakteristik sosial yang tegas, keras,



dan terbuka. Masyarakat pesisir hidup sebagai nelayan yang menggantungkan mata pencaharian dengan sumber daya yang bersifat open access (laut). Laut sebagai sumber daya utama untuk menangkap ikan dipengaruhi oleh iklim, yang sering tidak teratur dan berisiko tinggi (Fitria et al., 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal bahwa jumlah penduduk dibagian pesisir Desa Patioso Kecamatan Latambaga sebanyak 50 orang yang mata pencahariannya itu sebagai nelayan yang dimana hasil tangkapannya dijual dan dikonsumsi. Masyarakat daerah pesisir Desa Patioso Kecamatan Latambaga juga sering mengkonsumsi sayur-sayuran seperti kangkung, kelor, bayam, dan juga pakis, mereka juga sering mengkonsumsi kacang-kacangan seperti kacang panjang, buncis, tempe, serta makanan yang mengandung kacang. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada makanan yang dikonsumsi masyarakat daerah pesisir Desa Patioso Kecamatan Latambaga hampir mengandung purin yang lebih tinggi

dan makanan tinggi lemak jenuh yang dapat menyebabkan asam urat dan kolesterol.

Spektrofotometri merupakan suatu metode analisa yang didasarkan pada pengukuran serapan sinar monokromatis oleh suatu lajur larutan berwarna pada panjang gelombang spesifik dengan menggunakan monokromator prisma atau kisi difraksi dengan tabung foton hampa. Metode spektrofotometri memiliki keuntungan yaitu dapat digunakan untuk menganalisa suatu zat dalam jumlah kecil (Harini et al., 2016).

Dari uraian latar belakang diatas penulis akan melaksanakan penelitian tentang Analisis Pola Makan Masyarakat Pesisir Terhadap Kadar Asam Urat dan Kolesterol di Desa Patioso Kecamatan Latambaga Kabupaten Kolaka dengan menggunakan metode spektrofotometri.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional.



Populasi pada penelitian ini adalah hasil dari data masyarakat pesisir (nelayan) di Desa Patioso Kecamatan Latambaga Kabupaten Kolaka sebanyak 50 orang.

Metode penelitian yang digunakan adalah spektrofotometri merupakan suatu metode analisa yang didasarkan pada pengukuran serapan sinar monokromatis oleh suatu lajur larutan berwarna pada panjang gelombang spesifik dengan menggunakan monokromator prisma atau kisi difraksi dengan tabung foton hampa. Metode spektrofotometri memiliki keuntungan yaitu dapat digunakan untuk menganalisa suatu zat dalam jumlah kecil

HASIL

Penelitian ini dilakukan dilaboratorium Rumah Sakit Benyamin Guluh Kolaka.

1. Hasil analisis univariat

Tabel 1. Karatekristik Kadar Asam Urat Responden

Kategori	Frekuensi	Presentase
Normal	5	29,4%
Tinggi	12	70,6%
Total	17	100%

(Sumber data primer, 2025)

Berdasarkan Tabel 1. distribusi kadar asam urat, dari total 17 responden, mayoritas memiliki kadar asam urat dalam kategori normal (3.0–7.0 mg/dl) yaitu sebanyak 5 orang (29,4%). Sementara itu, terdapat 12 responden (70,6%) yang memiliki kadar asam urat di atas normal (>7.0 mg/dl), yang dikategorikan sebagai kadar tinggi.

Tabel 2. Karatekristik Kolestrol Responden

Kategori	Frekuensi	resentase
Normal	5	29,4%
Tinggi	12	70,6%
Total	17	100%

(Sumber data primer, 2025)

Berdasarkan Tabel 2. diketahui kadar kolestrol, dari total 17 responden, sebanyak 5 responden (29,4%) yang memiliki kadar kolestrol dalam kategori normal (150–200 mg/dl). Sementara itu, sebanyak 12 orang (70,6%) memiliki kadar kolestrol yang melebihi batas normal (>200 mg/dl) dan dikategorikan sebagai tinggi.

Tabel 3. Karatekristik Pola Makan Responden Yang Berhubungan dengan Asam Urat

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik	5	29,4%
Buruk	12	70,6%
Total	17	100%

(Sumber data primer, 2025)



Berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pola makan yang tergolong dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 12 orang (70,6%), sementara hanya 6 orang (29,4%) yang berada dalam kategori baik. Pola makan yang dimaksud di sini berkaitan dengan konsumsi makanan yang berpotensi meningkatkan kadar asam urat, seperti makanan tinggi purin seperti kembang kol.

Tabel 4. Karakteristik Pola Makan Responden Yang Berhubungan dengan Kolesterol

Kategori	Frekuensi	Presentase
Baik	6	35.3%
Buruk	11	64.7%
Total	17	100%

(Sumber data primer, 2025)

Berdasarkan Tabel 4. diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pola makan yang tergolong dalam kategori buruk, yaitu sebanyak 11 orang (64,7%), sementara hanya 6 orang (35,23%) yang berada dalam kategori baik. Pola makan yang dimaksud di sini berkaitan dengan konsumsi makanan yang berpotensi meningkatkan kadar kolesterol, seperti gorengan, daging dan makanan laut.

2. Hasil analisis bivariat

Tabel 5. Hasil Analisis Uji Fisher Asam Urat

Kadar Asam Urat	Pola Makan		Nilai P
	Baik	Buruk	
Normal	11	1	0.001
Tinggi	0	5	
Total	11	6	

(Sumber data primer, 2025)

Tabel 5. menampilkan hasil analisis menggunakan Uji Fisher untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat responden. Dari data yang disajikan, terlihat bahwa dari 11 responden yang memiliki pola makan baik, seluruhnya memiliki kadar asam urat normal dan tidak ada yang mengalami kadar asam urat tinggi. Sebaliknya, dari 6 responden yang memiliki pola makan buruk, hanya 1 orang yang memiliki kadar asam urat normal, sementara 5 orang lainnya mengalami kadar asam urat tinggi. Hasil Uji Fisher menunjukkan nilai p-value sebesar 0,001 yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pola makan dan kadar asam urat ($p < 0,05$).



Tabel 6. Hasil Analisis Uji Fisher Kolesterol

Kadar Kolesterol	Pola Makan	Pola Makan	Nilai p
	Baik	Buruk	
Normal	5	0	0.001
Tinggi	1	11	
Total	6	11	

(Sumber data primer, 2025)

Tabel 6. menunjukkan hasil analisis menggunakan Uji Fisher antara kadar kolesterol dengan pola makan responden. Dari 6 responden yang memiliki pola makan baik, sebanyak 5 orang memiliki kadar kolesterol normal, dan hanya 1 orang yang mengalami kadar kolesterol tinggi. Sementara itu, dari 11 responden yang memiliki pola makan buruk, seluruhnya (11 orang) memiliki kadar kolesterol tinggi, dan tidak ada yang memiliki kadar normal. Hasil Uji Fisher menunjukkan nilai p sebesar 0,001 yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan secara statistik antara pola makan dan kadar kolesterol ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada Juli

kota Kabupaten Kolaka dengan pusat pemerintahan di Kelurahan Mangolo, serta berbatasan dengan Kecamatan Samaturu dan

2025 di Desa Patioso, Kecamatan Latambaga, Kabupaten Kolaka, Sulawesi Tenggara, yang berjarak sekitar 9,5 km ke arah barat dari ibu



Kabupaten Kolaka Timur di utara, Kecamatan

Kolaka dan Kabupaten Kolaka Timur di timur, Teluk

Dalam di selatan, dan Kecamatan Samaturu di barat.

Penyakit asam urat, yang dalam istilah medis dikenal sebagai gout arthritis atau pirai, merupakan gangguan pada persendian akibat tingginya kadar asam urat dalam darah. Ketika kadar asam urat melebihi batas normal, kristal asam urat akan menumpuk pada sendi maupun organ tubuh tertentu sehingga menimbulkan rasa nyeri, bengkak, dan peradangan. Asam urat sendiri merupakan produk akhir metabolisme purin, baik yang berasal dari pencernaan protein (seperti daging, hati, ginjal, serta sayuran tertentu seperti kacang dan buncis) maupun dari penguraian senyawa purin dalam tubuh (Nurhamidah & Nofiani, 2015).



Kolesterol adalah senyawa alami yang memiliki sifat fisik menyerupai lemak namun termasuk dalam golongan steroid. Zat ini berperan penting sebagai komponen dasar dalam pembentukan berbagai substansi vital tubuh, seperti membran sel, lapisan pelindung serabut saraf, hormon kelamin, hormon korteks adrenal, vitamin D, serta asam empedu. Dalam peredaran darah, kolesterol dibawa dalam bentuk partikel yang disebut lipoprotein (Anggraini & Nabillah, 2018).

Metode Spektrofotometri adalah metode analisis yang digunakan untuk mengukur seberapa banyak cahaya diserap oleh suatu larutan berwarna pada panjang gelombang tertentu. Alat ini menggunakan prisma atau kisi difraksi untuk memilih panjang gelombang cahaya, kemudian mendeteksi serapannya dengan tabung khusus. Keunggulan metode ini yaitu mampu menganalisis kandungan zat meskipun jumlahnya sangat sedikit (Harini et al., 2016)

Analisis bivariat yang dipilih menggunakan uji non parametrik. Contoh metode statistika nonparametrik diantaranya adalah chi-square test, fisher test, median test, friedman test, dan lain-lain (Annisak et al ., 2024). Pengujian bivariat yang bisa digunakan adalah fisher dan chi-square test karena variabel bebas dan variabel terikat dalam bentuk kategorik dimana kadar asam urat dan kolestrol dikategorikan menjadi normal dan tinggi serta variabel terikat dikategorikan menjadi cukup dan buruk (Setiawan et al ., 2025).

Pada penelitian ini untuk uji bivariat yang pertama kali diujikan adalah dengan *Chi-Square Test*. Didapatkan hasil nilai signifikan antara pola makan dengan kadar asam urat dan kolestrol adalah 0.000 artinya < 0.05 sehingga dapat disimpulkan bawah ada pengaruh signifikan antara pola makan dengan kadar asam urat dan kolestrol. Namun dalam penelitian ini hasil dari uji c-square kurang valid, karena tidak memenuhi asumsi dari c-square dimana



nilai *expected count* (frekuensi harapan) adalah 75% sedangkan syarat dari c-square nilai *expected count* maksimal 20% (Negara, 2018). Oleh karena itu alternatif uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji exact fisher. Uji *exact fisher* merupakan salah satu uji hipotesis dari pengujian nonparametrik yang dikembangkan oleh R.A Fisher pada pertengahan tahun 1930. Uji *exact fisher* bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan antara dua variabel, dimana dalam penelitian ini untuk melihat hubungan antara pola makan dengan kadar asam urat dan (Setiawan et al., 2025)

Hasil *exact fisher* didapatkan nilai signifikan antara pola makan dengan kadar asam urat adalah 0.001 dimana < 0.05 artinya terdapat pengaruh signifikan antara pola makan dengan dan asam urat. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari 17 responden mayoritas memiliki kadar asam urat dalam kategori normal (3.0–7.0 mg/dl) yaitu sebanyak 12 orang

(70,6%) dan terdapat 5 responden (24,4%) yang memiliki kadar asam urat di tidak normal (>7.0 mg/dl). Dalam penelitian ini sejalan dengan pola makan responden dimana didapatkan sebanyak 11 orang (64,7%) tergolong dalam kategori buruk, sementara hanya 6 orang (35,23%) yang berada dalam kategori baik. Pola makan buruk, yang sering kali mencakup konsumsi makanan tinggi purin seperti daging merah, makanan laut, dan minuman manis, dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Sebaliknya, pola makan yang baik, yang kaya akan serat, sayuran, dan hidrasi yang cukup, berkontribusi pada pengendalian kadar asam urat.

Hal ini sejalan dengan Penelitian Dunga (2022) hasil nilai uji *exact fisher* didapatkan nilai p-Value = 0,023 ($< 0, 05$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kadar asam urat di wilayah kerja Puskesmas Telaga Kabupaten Gorontalo. Kebiasaan mengonsumsi makanan-makanan yang



mengandung tinggi purin yang sering dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah. Menurutnya purin yang terkandung dalam makanan akan diubah menjadi asam urat, purin itu sendiri merupakan salah satu senyawa basa organik yang menyusun asam nukleat atau inti dari sel-sel yang termasuk dalam kelompok asam amino, unsur pembentuk protein. Asam urat yang terdapat dalam tubuh kita tidak boleh berlebihan, asam urat yang berlebih ini disebabkan adanya pemicu yaitu makanan dengan senyawa lain yang banyak mengandung purin

Sebagian besar masyarakat di wilayah pesisir memperoleh penghasilan dari sektor perikanan. Penduduk pesisir banyak berprofesi nelayan karena letak geografis yang memudahkan para penduduk mendapatkan pekerjaan. Hal ini mempengaruhi besarnya tingkat pendapatan mereka yang terbilang relatif rendah karena jumlah yang mereka peroleh dari hasil laut yang relatif sedikit. Hal ini

juga akan berdampak pula terhadap pemenuhan kebutuhan pokok para nelayan terutama menyangkut pola konsumsi masyarakat pesisir. Rendahnya pendapatan merupakan masalah yang sudah lama, hal ini tidak hanya berkaitan dengan sosial ekonomi yang akan berpengaruh terhadap pola konsumsi masyarakat, sehingga masyarakat pesisir cenderung mengkonsumsi hanya hasil laut yang menyebabkan ketidakseimbangan gizi. Khususnya pada masyarakat pesisir, masyarakat di sini pada umumnya sering mengkonsumsi makanan laut karena jenis makanan ini sangat mudah dijangkau apalagi bagi masyarakat yang memang mata pencahariannya adalah seorang nelayan. Jenis makanan laut sangat banyak yang memiliki kandungan purin tinggi, termasuk ikan tongkol, cumi, udang dan kepiting (Amiruddin et al., 2019). Secara garis besar bahwa purin didapatkan dari makanan, dengan pola makan yang mengandung purin secara berlebihan



adalah faktor yang menyebabkan masyarakat akan mengalami asam urat. Hal ini masih kurang disadari masyarakat tentang konsumsi purin yang berlebih dapat meningkatkan kadar asam urat dalam darah dengan kurang memperhatikan pola makan yang mengandung purin meliputi frekuensi makan, jenis makanan, dan jumlah makanan (Ridhoputrie et al., 2019).

Penelitian oleh Yulianingsih et al., 2022 menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya hiperurisemia yaitu asupan purin masyarakat yang memiliki pola makan yang kurang baik dengan mengkonsumsi tinggi protein hewani yang mempunyai kandungan purin tinggi dapat memicu meningkatnya kadar asam urat rendah. Purin merupakan senyawa amino yang merupakan komponen protein penyusun tubuh makhluk hidup, ditemukan dalam berbagai bahan makanan sehingga purin tidak bisa dihilangkan dari makanan kita sehari-hari. Kandungan purin dalam makanan memiliki efek yang berbeda-beda

pada kadar asam urat dalam darah. Makanan kaya purin meningkatkan asam urat.

Hasil *exact fisher* didapatkan nilai signifikan antara pola makan dengan kadar kolestrol adalah 0.001 dimana < 0.05 artinya terdapat pengaruh signifikan antara pola makan dengan dan kolestrol. Dalam penelitian ini, 6 responden yang memiliki pola makan baik, sebanyak 5 orang memiliki kadar kolesterol normal, dan hanya 1 orang yang mengalami kadar kolesterol tinggi. Sementara itu, dari 11 responden yang memiliki pola makan buruk, seluruhnya (11 orang) memiliki kadar kolesterol tinggi, dan tidak ada yang memiliki kadar normal. Pola makan buruk ini kemungkinan terkait dengan konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, gula, dan garam, seperti daging merah, makanan manis, dan makanan olahan, yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Di sisi lain, pola makan baik yang seimbang dan bergizi, termasuk serat,



protein, dan lemak tak jenuh, berkontribusi pada kadar kolesterol yang lebih sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa pola makan yang buruk berhubungan erat dengan peningkatan kadar kolesterol.

Hal ini sejalan dengan Penelitian (Budianto & Akbar, 2022) menunjukkan adanya hubungan bermakna antara konsumsi gorengan dan kenaikan kadar kolesterol ($p = 0,001$), di mana lebih dari setengah responden tercatat memiliki kadar kolesterol tinggi. Ini memperkuat bukti bahwa gorengan karena kandungan lemak jenuh dan transnya merupakan faktor risiko terhadap kolestrol. Minyak yang mengandung asam lemak tak jenuh jamak (*Polyunsaturated Fatty Acid/PUFA*) diakui dapat menurunkan kolesterol darah serta meningkatkan nilai kesehatan lainnya. Namun jika digunakan untuk menggoreng secara berulang-ulang, maka asam lemak tidak jenuh (baik dari minyak penggoreng maupun dari makanan yang digoreng) akan berubah menjadi asam lemak "Trans",

gugus peroksida serta senyawa radikal bebas lainnya yang dapat merangsang terjadinya keganasan. Sedangkan minyak yang mengandung asam lemak jenuh (*Saturated Fatty Acid/SFA*) lebih mampu bertahan terhadap panas dan tidak berubah menjadi asam lemak trans maupun senyawa berbahaya lainnya. Menurut beberapa masalah kesehatan akan pembentukan lemak jenuh yang menjadi salah satu faktor resiko terjadinya kolestrol (Bogoriani, 2015)

Masyarakat pesisir mayoritas berkerja sebagai nelayan. Tiap harinya nelayan menghasilkan ikan, hasil tangkapan itu sebagian dijual dan sebagian dikonsumsi sehari-hari. Kebiasaan nelayan tersebut yaitu tiap hari mengkonsumsi ikan hasil tangkapan, sebanyak lebih dari 3 kali dalam sehari. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan lemak jenuh sehingga dapat meningkatkan kadar kolestrol (Zamzamy et al., 2024)



Penelitian oleh (Zamzamy et al., 2024) menemukan bahwa konsumsi seafood seperti ikan secara berlebihan memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kadar kolesterol pada nelayan di Desa, dengan nilai p sebesar 0,005, yang berarti ada pengaruh signifikan. Penelitian Prasetya (2016) hasil uji statistik fisher's exact test diperoleh nilai value = 0,005. Dengan demikian value < , maka H₀ ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan antara konsumsi seafood dengan riwayat hiperkolesterol pada taraf kepercayaan (=0,05).

Penggunaan minyak yang berulang-ulang dengan pemanasan tinggi beserta kontak oksigen akan mengakibatkan minyak mengalami kenaikan asam lemak bebas. Peningkatan asam lemak bebas dalam tubuh akan mengakibatkan peningkatan *inflammation systemic* yang ditandai dengan munculnya interleukin-6 dan protein C-reaktif, yang berdampak pada gagal jantung dan kematian

mendadak. Selain meningkatkan asam lemak, pemanasan berulang akan membentuk asam lemak trans di dalam minyak. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi gorengan trans mengakibatkan bahaya bagi kesehatan, seperti meningkatkan kolesterol LDL, menurunkan kolesterol HDL, dan meningkatkan rasio total kolesterol (Budianto & Akbar, 2022)

Konsumsi makanan yang tinggi lemak dan kolesterol akan meningkatkan kadar kolesterol total dan kadar LDL. Hati akan mempunyai cukup kadar kolesterol dan akan menghentikan pengambilan LDL yang dapat meningkatkan kadar kolesterol total. Orang yang berisiko memiliki kadar kolesterol tinggi adalah mereka yang menerapkan pola makan yang mengandung kadar lemak jenuh yang tinggi. Lemak jenuh (ditemukan pada daging, *seafood*, mentega, keju dan krim) dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL dalam darah (Yoeantafara & Martini, 2017).



Penelitian yang dilakukan oleh (Prasetya, 2016) meneliti hubungan antara konsumsi seafood dengan riwayat hiperkolesterol pada pria usia pra lansia di Desa Laronanga, Kabupaten Konawe Utara, Provinsi Sulawesi Tenggara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 91,7%, yang memiliki kebiasaan mengonsumsi seafood secara rutin ternyata juga memiliki riwayat hiperkolesterolemia, dengan uji statistik yang menunjukkan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut ($p = 0,005$). Kondisi ini dapat dijelaskan oleh kandungan kolesterol yang cukup tinggi pada beberapa jenis seafood seperti udang, kepiting, cumi, dan kerang, yang jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (*low-density lipoprotein*) dalam darah. Di sisi lain, walaupun seafood juga mengandung asam lemak omega-3 yang memiliki efek protektif terhadap kesehatan jantung, manfaat ini dapat tertutupi apabila

konsumsi dilakukan secara berlebihan dan disertai metode pengolahan yang tidak sehat, misalnya digoreng dengan minyak yang telah digunakan berulang kali. Selain faktor makanan, penelitian ini juga menyinggung kemungkinan pengaruh gaya hidup responden yang kurang beraktivitas fisik serta kebiasaan pola makan tinggi lemak hewani dan rendah serat, yang secara bersama-sama memperburuk profil lipid tubuh. Temuan ini menegaskan pentingnya pengaturan frekuensi, porsi, dan cara pengolahan seafood untuk mencegah risiko hiperkolesterolemia, terutama pada kelompok usia pra lansia yang rentan terhadap penyakit kardiovaskular.

Limitasi pada penelitian adalah jumlah sampel yang dijadikan responden relatif kecil dimana penelitian hanya dilakukan dengan 17 responden, sehingga generalisasi hasil untuk populasi yang lebih luas menjadi terbatas. Faktor-faktor lain seperti aktivitas fisik, riwayat penyakit metabolik, dan penggunaan obat-obatan tidak



disebutkan sebagai variabel yang dikendalikan, sehingga dapat memengaruhi hasil. Pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian kuesioner dimana kemungkinan terjadinya bias informasi cukup tinggi.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah sampel yang digunakan relatif kecil sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasi secara luas pada populasi masyarakat pesisir. Selain itu, terdapat faktor luar seperti aktivitas fisik, riwayat penyakit, dan penggunaan obat yang tidak dikendalikan, yang berpotensi memengaruhi kadar asam urat maupun kolesterol responden. Keterbatasan biaya penelitian juga menjadi tantangan tersendiri, mengingat biaya pemeriksaan laboratorium relatif besar. Di samping itu, sebagian responden kurang kooperatif atau kurang setuju untuk berpartisipasi sehingga menyulitkan proses pengumpulan data. Penelitian ini juga berpotensi mengalami

bias informasi akibat pengisian kuesioner, misalnya karena responden lupa, kurang memahami pertanyaan, atau tidak sepenuhnya jujur dalam memberikan jawaban.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang analisis pola makan masyarakat pesisir terhadap kadar asam urat dan kolesterol di Desa Patioso Kecamatan Latambaga Kabupaten Kolaka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil analisis bivariat menggunakan Uji Fisher menunjukkan nilai P-value sebesar 0,001 ($P < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pola makan masyarakat pesisir dengan kadar asam urat mereka.
2. Hasil analisis bivariat menggunakan Uji Fisher menunjukkan nilai P-value sebesar 0,001 ($P < 0,05\%$) yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pola makan



masyarakat pesisir dengan kadar kolesterol mereka.

DAFTAR PUSTAKA

Amiruddin, M., Nuddin, A., & Hengky, H. K.

(2019). Pola Konsumsi Sebagai Faktor Risiko Kejadian Penyakit Asam Urat Pada Masyarakat Pesisir Teluk Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(2), 240–249.

<https://doi.org/10.31850/makes.v2i2.147>

Anggraini, D. I., & Nabillah, L. F. (2018).

Activity Test of Suji Leaf Extract (*Dracaena angustifolia* Roxb.) on in vitro cholesterol lowering. *Jurnal Kimia Sains Dan Aplikasi*, 21(2), 54–58.

<https://doi.org/10.14710/jksa.21.2.54-58>

Annisak, F., Sakinah Zainuri, H., & Fadilla, S.

(2024). Peran Uji Hipotesis Penelitian Perbandingan Menggunakan Statistika Non Parametrik Dalam Penelitian. *AL ITTIHADU*, 3(1), 105–116.

<https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/alittihadu>

Bogoriani, N. W. , & R. K. (2015). Efek Berbagai Minyak Pada Metabolisme Kolesterol Terhadap Tikus Wistar. *Jurnal Kimia*, 9(1).

Budianto, Y., & Akbar, M. A. (2022). Kenaikan Kadar Kolesterol Ditinjau Dari Konsumsi Gorengan. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 11(2), 8–13.

<https://doi.org/10.55045/jkab.v11i2.141>

Buku Lab Tahunan. (2023). *Puskesmas Latambaga* .

Dinas Kesehatan Kab Kolaka. (2023). *Data Penyakit Tidak Menular (Ptm) 2023-2024*.

Dungga, E. F. (2022). Pola Makan dan Hubungannya Terhadap Kadar Asam Urat. *Jambura Nurisng Journal*, 4(1), 2656–4653.

<http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jnj|7>

Fitria, A. D., Sianturi, A. C. K., Salwa, F., Haridani, H., Manik, H. F., Khairini, K., Dasopang, L. M., Lestari, N., Rahmawati, N., Sagala, S. S., & Arika, R. (2024). Perilaku Dan Sikap Karakteristik serta Ekonomi Masyarakat Pesisir di Dusun



- XIV Desa Percut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 757–767.
<https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i2.1011>
- Harini, B. W., Dwiastuti, R., & Wijayanti, L. W. (2012). Aplikasi Metode Spektrofotometri Visibel Untuk Mengukur Kadar Curcuminoid Pada Rimpang Kunyit (*Curcuma domestica*). *Prosiding Seminar Nasional Aplikasi Sains & Teknologi*, 3(2).
- Irma, Yulanda, E., Azim, L. O. L., & kamrin. (2023). Faktor Genetik Dan Konsumsi Purin Sebagai Prediktor Asam Urat Pada Masyarakat Pesisir. *Jurnal Kesehatan*, 6(3), 258–268.
- Nurhamidah, & Nofiani, S. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Asam Urat Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Stroke Nasional Bukittinggi Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 2(2), 1–13.
- Prasetya, F. (2016). Hubungan Konsumsi Seafood Dengan Riwayat Hiperkolesterol Pada Pria Usia Pra Lansia Di Desa Laronanga Kabupaten Konawe Utara Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 2(1), 1–9.
- Ridhoputrie, M., Karita, D., Romdhoni, M. F., & Kusumawati, A. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kadar Asam Urat Pralansia Dan Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah. *Herb-Medicine Journal*, 2(1), 43–50.
<https://doi.org/10.30595/hmj.v2i1.3481>
- Salwan, Hasrima, & Herman. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Belimbing Wuluh (*Averrhoa Bilimbli L*) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Penderita Kolesterol Di Wilayah Kerja Puskesmas Kabawo Kabupaten Muna Tahun 20202. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 9(3), 19–25.
<https://stikesks-kendari.e-journal.id/JGI>
- Setiawan, L., Nurhasanah, A.R, F., Rusyana, A., & Salwa, N. (2025). Uji Exact Fisher dalam Menentukan Faktor yang



- Mempengaruhi Minat Siswa SMA Banda Aceh untuk Melanjutkan Studi di Universitas Syiah Kuala. *Journal of Data Analysis*, 8(1), 1–16.
- Yoeantafara, A., & Martini, S. (2017). Pengaruh Pola Makan terhadap Kadar Kolesterol Total. *Jurnal MKMI*, 13(4), 304–309. <https://doi.org/10.58192/karunia.v4i1.2904>
- Yulianingsih, S., Duvita Wahyani, A., & Dewi Rahmawati, Y. (2022). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Asupan Purin, dan Status Gizi terhadap Kejadian Gout Arthritis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 14662–14668.
- Yuliantini, E., Kamsiah, Maigoda, T. C., & Ahmad, A. (2022). Asupan makanan dengan kejadian stunting pada keluarga nelayan di Kota Bengkulu. *Aceh Nutrition Journal*, 7(1), 79–88. <https://doi.org/10.30867/action.v7i1.579>
- Yunawati, I., Jufri, N., Salma, W. O., Anika, M. Z., Alisyah, C., Nita, D. K., Munandar, A. D., & Pratiwi, D. A. (2025). Gambaran Asam Urat dan Implikasinya terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Universitas Halu Oleo. *Karunia: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 08–15. <https://doi.org/10.58192/karunia.v4i1.2904>
- Zamzamy, M. A., Tunjung Sari, E. M., Widyastuti, R., Rahmawati, R., & Budiman, W. (2024). Hubungan Konsumsi Ikan Laut Terhadap Kadar Kolestrol Total Pada Nelayan Di Desa Tamberu Timur. *Journal of Muhamadiyah Medical Laboratory Technologist*, 7(1), 86–96. <https://doi.org/10.30651/jmlt.v7i1.23602>