

Hubungan *Self Control* dengan Kadar Asam Urat Pada Penderita *Gout Arthritis* di Desa Rejeki Kecamatan Palolo Kabupaten Sigi Provinsi Sulawesi Tengah

Maikel Marselino Tore¹, Viere Allanled Siauta², Elin Hidayat³

^{1,2,3} Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

e-mail: maikeltore@gmail.com

Abstrak

Gout Arthritis merupakan kondisi inflamasi sendi akibat pengendapan kristal monosodium urat yang dapat mengganggu aktivitas fisik. *Gout arthritis* juga dapat disebabkan oleh *self control* dimana *self control* berperan penting dalam pengelolaan gaya hidup penderita. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *Self control* dengan kadar asam urat pada penderita *Gout Arthritis* di Desa Rejeki, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi. Penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* melibatkan 35 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *self control* dan pemeriksaan kadar asam urat. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (62,9%), berusia paruh baya (42,9%), berpendidikan SD (48,6%), dan bekerja sebagai petani (62,9%). Distribusi *self control* menunjukkan kategori cukup (37,1%), dengan kadar asam urat tinggi mencapai 54,3%. Analisis statistik menghasilkan nilai $p = 0,001$, mengindikasikan hubungan signifikan antara *self control* dan kadar asam urat. Berdasarkan penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara *self control* dan kadar asam urat pada penderita *gout arthritis*. Responden dengan *self control* baik cenderung memiliki kadar asam urat normal, sedangkan mereka dengan *self control* kurang berisiko mengalami kadar asam urat tinggi.

Kata Kunci: *Self Control, Kadar Asam Urat, Gout Arthritis*

Abstract

Gout Arthritis is an inflammatory condition of the joints due to the deposition of monosodium urate crystals that can interfere with physical activity. *Gout arthritis* can also be caused by *self-control* where *self-control* plays an important role in managing the sufferer's lifestyle. This study aims to analyze the relationship between *self-control* and uric acid levels in patients with *Gout Arthritis* in Rejeki Village, Palolo District, Sigi Regency. Quantitative research with a cross-sectional design involving 35 respondents selected using *purposive sampling* techniques. Data collection was carried out through *self-control* questionnaires and uric acid level examinations. Data analysis used the *Chi-Square* test with a significance level of $p < 0.05$. The results of this study showed that most respondents were male (62.9%), middle-aged (42.9%), elementary school educated (48.6%), and worked as farmers (62.9%). The distribution of *self-control* showed a sufficient category (37.1%), with high uric acid levels reaching 54.3%. Statistical analysis produced a p value = 0.001, indicating a significant relationship between *self-control* and uric acid levels. Based on this study, it was concluded that there is a significant relationship between *self-control* and uric acid levels in *gout arthritis* sufferers. Respondents with good *self-control* tend to have normal uric acid levels, while those with poor *self-control* are at risk of experiencing high uric acid levels.

Keywords: *Self Control, Uric Acid Levels, Gout Arthritis*

PENDAHULUAN

Gout arthritis merupakan suatu kondisi inflamasi sendi akut yang disebabkan oleh pengendapan kristal monosodium urat, telah menjadi perhatian utama dalam penelitian kesehatan muskuloskeletal terkini. Kondisi ini terjadi ketika terdapat akumulasi asam urat berlebih dalam

tubuh, yang dapat menyebabkan pembentukan kristal di sendi-sendi dan memicu respons inflamasi yang menyakitkan. *Gout arthritis* paling sering ditemukan pada sendi jempol kaki, sendi pergelangan kaki, sendi telapak kaki, sendi lutut, dan sendi siku yang dapat menimbulkan rasa nyeri yang meradang akibat penumpukan zat purin yang dapat membentuk kristal yang menimbulkan rasa nyeri. Rasa nyeri yang tidak segera diobati akan mengakibatkan terganggunya aktivitas fisik sehari-hari seperti menurunnya aktivitas fisik (Aldhila 2021). Meski *gout arthritis* telah dikenal sejak zaman kuno, prevalensinya terus meningkat dalam beberapa dekade terakhir, didorong oleh faktor-faktor seperti pola makan tidak sehat, obesitas, dan penyakit kronis terkait (Schlesinger, Pillinger, and Lipsky 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) antara 1 sampai 4% populasi dunia diperkirakan menderita *arthritis gout*, dengan prevalensi hingga 3,9%. Negara maju seperti Amerika Serikat dan Eropa Barat mempunyai prevalensi tertinggi. Di negara-negara miskin, prevalensinya 0,1-0,4% lebih rendah. Seiring bertambahnya usia, prevalensinya meningkat dan lebih sering terjadi pada pria dibandingkan wanita (Hanifah 2019).

Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi penyakit sendi di Indonesia sebesar 7,30%, Provinsi Aceh memiliki prevalensi terbesar yaitu sebesar 13,26%, disusul Bengkulu sebesar 12,11%, Bali sebesar 10,46%, Papua sebesar 10,43%, dan Provinsi Sulawesi Tengah yang terbilang jauh yaitu sebesar 7,72%. Selain itu, Provinsi Sulawesi Tengah juga memiliki sejumlah daerah dengan angka prevalensi penyakit sendi yang relatif tinggi, seperti Morowali 13,92%, Donggala 13,54%, dan Sigi 12,10% (Hakimah 2024). Sebagian besar penduduk berusia di atas 15 tahun menderita penyakit sendi, yaitu 21,82% penduduk berusia 65 hingga 74 tahun, 19,64% penduduk berusia di atas 75 tahun, 18,61% penduduk berusia 55 hingga 64 tahun, dan 11,78% dari mereka yang berusia 45 hingga 54 tahun (Nur, Kadang, and Hikam 2021). Berdasarkan informasi yang dihimpun dari Puskesmas Palolo, ditemukan 347 orang di wilayah tersebut menderita penyakit *gout arthritis*. Desa Rejeki memiliki jumlah penderita *Gout Arthritis* terbanyak yaitu 56 orang, sedangkan Desa Sarumana memiliki jumlah penderita *gout* terendah hanya 15.

Gout Arthritis merupakan jenis *arthritis inflamasi* yang disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat di dalam sendi (Widyanto 2014). Gejala umum yang dialami oleh penderita *gout arthritis* meliputi rasa tidak nyaman pada sendi, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. (Rahmawati and Kusnul 2021). Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Li *et al.*, (2023) mengatakan pembentukan kristal monosodium urat (MSU) pada sendi atau jaringan sekitarnya dapat memicu respons peradangan dan serangan asam urat, yang merupakan radang sendi inflamasi yang paling umum.

Masyarakat dapat mengatasi produksi asam urat yang berlebihan dengan melakukan pengendalian diri atau *self control*. Orang yang memiliki pengendalian diri yang baik cenderung makan makanan sehat dan mengonsumsi lebih sedikit makanan dan minuman kaya purin, yang merupakan penyebab utama *hiperurisemia*, seperti kerang, daging merah, dan minuman tinggi fruktosa (Nur, Kadang, and Hikam 2021). Penelitian Yang dan Li (2020), mengklaim bahwa melatih pengendalian diri yang baik dapat membantu orang dalam mengelola perilaku yang berhubungan dengan gaya hidup seperti makan makanan seimbang, menjaga berat badan yang sehat, berhenti merokok, dan membatasi konsumsi alkohol, mendukung hal ini. Masing-masing elemen ini membantu menurunkan kemungkinan *hiperurisemia*.

Studi awal yang dilakukan oleh peneliti mengungkapkan fakta memprihatinkan dari hasil wawancara kepada lima penderita *Gout Arthritis* di Desa Rejeki, ternyata kelima penderita tersebut tidak melakukan *Self control* terhadap makanan tinggi purin seperti daging merah, jeroan hewan, beberapa jenis makanan laut, konsumsi minuman beralkohol dan minuman tinggi gula dan tidak melakukan *Self control* terhadap berat badan (obesitas) juga jarang melakukan olahraga, yang dapat memicu peningkatan kadar asam urat dalam tubuh. Hal ini tentu menjadi faktor risiko yang signifikan bagi kondisi penyakit *gout arthritis*, di mana tingginya kadar asam urat dapat menyebabkan kristal urat menumpuk di sendi-sendi tubuh dan memicu rasa nyeri serta peradangan yang parah. Temuan ini menunjukkan pentingnya pemahaman yang baik bagi penderita *Gout Arthritis* mengenai *Self control* yang tepat untuk mengendalikan kadar asam urat dan menghindari gejala yang lebih parah.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan *Self control* dengan Kadar Asam Urat pada Penderita *Gout Arthritis* di Desa Rejeki Kecamatan Palolo Kabupaten Sigi Provinsi Sulawesi Tengah.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk mengetahui hubungan antara pengendalian diri dengan kadar asam urat pada penderita *Gout Arthritis* di Desa Rejeki, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi, Provinsi Sulawesi Tengah. Penelitian dilakukan pada tanggal 21 Mei sampai dengan 20 November 2024 dengan jumlah sampel 35 penderita *Gout Arthritis* yang dipilih secara purposive sampling sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan..

Variabel independen dalam penelitian ini adalah pengendalian diri yang diukur menggunakan skala Self Control Singkat 13-Item (BSCS) yang dikembangkan oleh Tangney dkk tahun 2004, dengan hasil pengukuran berupa kategori kurang (< 30), cukup (30-50), dan baik (> 50). Sedangkan variabel dependen adalah kadar asam urat yang diukur menggunakan alat Uric Acid Test Nesco dengan hasil ukur berupa kategori normal (1,5-6,0 mg/dl untuk wanita dan 2,5-7,0 mg/dl untuk pria) dan tinggi (melebihi nilai normal).

Pengumpulan data primer dilakukan melalui survei yang diberikan langsung kepada responden dan pengukuran kadar asam urat, sedangkan data sekunder bersumber dari Puskesmas Palolo, jurnal, tesis, dan buku. Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dari pengurusan etik penelitian pada tanggal 8 November 2024, pembuatan surat izin penelitian pada tanggal 14 November 2024, pengambilan responden pada tanggal 19-20 November 2024, persetujuan informed consent, pengisian kuesioner, pengambilan sampel darah, serta monitoring dan pencatatan.

Analisis data meliputi analisis univariat untuk menghasilkan distribusi frekuensi menggunakan rumus $P = f / n \times 100$, dan analisis bivariat melalui uji chi-square untuk memastikan hubungan antara variabel independen dan dependen. Hasil uji statistik chi-square dipastikan dengan nilai-p; nilai-p lebih dari 0,05 menunjukkan tidak ada hubungan antara variabel independen dan dependen, sedangkan nilai-p kurang dari 0,05 menunjukkan hubungan antara kedua variabel.

Penelitian ini menganut prinsip-prinsip etika penelitian, yang meliputi perhatian terhadap individu (respect for persons), promosi manfaat (beneficence), penghindaran bahaya bagi subjek penelitian (nonmaleficence), dan kewajaran (justice).Prinsip-prinsip ini memastikan bahwa penelitian dilakukan dengan menghargai semua orang yang terlibat, memiliki manfaat sebesar-besarnya dengan risiko sekecil-kecilnya, tidak membahayakan keselamatan dan kesehatan subjek penelitian, serta menjaga keadilan dan keseimbangan terhadap semua aspek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisa Univariat

- a. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pekerjaan dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik Subjek	Frekuensi(f)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	22	62.9
Perempuan	13	37.1
Total	35	100
Usia		
Usia muda	14	40.0
Usia paruh baya	15	42.9
Usia tua	4	11.4
Usia pikun	2	5.7

Total	35	100
Pendidikan		
SD	17	48.6
SMP	12	34.3
SMA	6	17.1
Toral	35	100
Pekerjaan		
IRT	9	25.7
Petani	22	62.9
Wirausaha	2	5.7
Tidak bekerja	2	5.7
Total	35	100

^a35. Sumber data primer (2024)

Berdasarkan Tabel 1, distribusi frekuensi hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 35 responden, mayoritas berjenis kelamin laki-laki, yakni sebanyak 22 orang (62,9%), sedangkan responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 13 orang (37,1%). Mayoritas responden berusia setengah baya, yakni sebanyak 15 orang (42,9%), disusul kelompok usia muda sebanyak 14 orang (40,0%). Sementara itu, responden dengan usia tua berjumlah 4 orang (11,4%) dan kelompok usia pikun merupakan yang paling sedikit yaitu 2 orang (5,7%).

Berdasarkan tingkat pendidikan, hampir setengah dari total responden memiliki pendidikan terakhir SD yaitu sebanyak 17 orang (48,6%), diikuti oleh lulusan SMP sebanyak 12 orang (34,3%), dan lulusan SMA sebanyak 6 orang (17,1%). Terkait status pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai petani yaitu sebanyak 22 orang (62,9%), kemudian diikuti oleh Ibu Rumah Tangga (IRT) sebanyak 9 orang (25,7%). Sedangkan responden yang bekerja sebagai wirausaha dan yang tidak bekerja masing-masing berjumlah 2 orang (5,7%).

b. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Self Control*

Distribusi frekuensi responden yang berdasarkan *Self control* sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Self Control*

<i>Self control</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	10	28.6
Cukup	13	37.1
Kurang	12	34.3
Total	35	100.0

^a35. Sumber data primer (2024)

Berdasarkan Tabel 2, distribusi frekuensi yang berkaitan dengan pengendalian diri menunjukkan bahwa di antara 35 responden, mayoritas menunjukkan tingkat pengendalian diri yang cukup, dengan 13 responden (37,1%) termasuk dalam kategori ini. Sementara itu, responden dengan *Self control* dalam kategori kurang berjumlah 12 orang (34,3%), dan responden dengan *Self control* dalam kategori baik sebanyak 10 orang (28,6%).

c. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Asam Urat

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan kadar asam urat pada penderita *Gout Arthritis* di Desa Rejeki sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kadar Asam Urat

Kadar asam urat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	16	45.7
Tinggi	19	54.3
Total	35	100.0

^a35. Sumber data primer (2024)

Berdasarkan pada tabel 3 dapat dijelaskan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan kadar asam urat pada penderita gout arthritis. Hasil penelitian yang dilakukan di Desa Rejeki dengan jumlah responden sebanyak 35 orang, diperoleh data distribusi frekuensi kadar asam urat yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kadar asam urat dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 19 orang (54,3%). Sedangkan responden dengan kadar asam urat normal berjumlah 16 orang (45,7%).

Analisa bivariat

Tabel 4. Hubungan Self control dengan Kadar Asam Urat pada penderita Gout Arthritis di Desa Rejeki, Kecamatan Palolo, Kabupaten Sigi, Provinsi Sulawesi Tengah

Self control	Kadar asam urat				Total		P Value
	Normal		Tinggi		f	%	
	f	%	F	%			
Baik	9	25.7	1	2.9	10	28.6	0,001
Cukup	6	17.1	7	20.0	13	37.1	
Kurang	1	2.9	11	31.4	12	34.3	
Jumlah	16	45.7	19	54.3	35	100.0	

^a35. ^bf = frekuensi. ^c% = persentase. ^{Chi} Square Test

Berdasarkan pada tabel 4 Dari total 35 responden, ditemukan bahwa responden dengan Self control baik sebagian besar memiliki kadar asam urat normal yaitu 9 orang (25,7%) dan hanya 1 orang (2,9%) dengan kadar asam urat tinggi. Pada kelompok responden dengan Self control cukup, terdapat 6 orang (17,1%) dengan kadar asam urat normal dan 7 orang (20,0%) dengan kadar asam urat tinggi. Sementara itu, pada kelompok responden dengan Self control kurang, mayoritas memiliki kadar asam urat tinggi yaitu sebanyak 11 orang (31,4%) dan hanya 1 orang (2,9%) dengan kadar asam urat normal.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai Pearson Chi-Square sebesar 14,661 dengan derajat kebebasan (df) = 2 dan nilai signifikansi (p value) = 0,001. Nilai p value yang lebih kecil dari alpha (α = 0,05) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara Self control dengan kadar asam urat pada responden. Hasil Likelihood Ratio sebesar 16,932 dengan nilai signifikansi 0,000 juga mendukung kesimpulan tersebut. Meskipun terdapat 1 sel (16,7%) yang memiliki nilai expected count kurang dari 5 dengan nilai minimum expected count sebesar 4,57, hal ini tidak mempengaruhi validitas hasil uji statistik karena persentasenya masih di bawah 20%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat Self control dengan kadar asam urat pada responden.

Pembahasan

1. Self control Pada Penderita Gout Arthritis Di Desa Rejeki

Hasil analisis univariat menunjukkan distribusi kadar asam urat berdasarkan tingkat kontrol diri dari 35 responden. Dari data yang diperoleh, kelompok dengan tingkat kontrol diri baik mencatat 9 orang dengan kadar normal dan hanya 1 orang dengan kadar tinggi. Kelompok dengan tingkat kontrol diri cukup menunjukkan 6 orang dengan kadar normal dan 7 orang dengan kadar tinggi, sedangkan kelompok dengan tingkat kontrol diri kurang memiliki 1 orang dengan kadar normal dan 11 orang dengan kadar tinggi. Secara keseluruhan, terdapat 16 orang dengan kadar asam urat normal dan 19 orang dengan kadar tinggi. Temuan ini menggambarkan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang baik cenderung memiliki kadar asam urat yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki kontrol diri kurang baik.

Asumsi yang dapat diambil dari hasil ini adalah bahwa tingkat kontrol diri berpengaruh signifikan terhadap pola hidup dan kebiasaan makan individu. Individu yang memiliki kontrol diri baik lebih mampu mengatur pola makan dan gaya hidup sehat, sehingga mengurangi risiko peningkatan kadar asam urat. Asumsi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dungga (2022) tentang pola makan dan hubungannya terhadap kadar asam urat. Penelitian

pendukung menunjukkan bahwa perilaku pengendalian diri berhubungan erat dengan kesehatan; misalnya, penelitian oleh Chekhonina, Gapparova, dan Lapik (2020). Hiperurisemia adalah faktor risiko yang signifikan untuk komplikasi sindrom metabolik, diagnosis dini dan *Self control* dapat membantu mengendalikan risiko penyakit *kardiovaskular* dan gangguan metabolisme (Hidayat 2023).

2. Kadar Asam Urat Pada Penderita *Gout Arthritis* Di Desa Rejeki

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa dari 35 responden, 16 orang (45,7%) memiliki kadar asam urat normal, sementara 19 orang (54,3%) menunjukkan kadar tinggi. Temuan ini mencerminkan prevalensi yang lebih besar dari *hiperurisemia* di antara responden, yang dapat menjadi indikator adanya masalah kesehatan yang lebih serius terkait dengan metabolisme purin. Kadar asam urat yang tinggi, atau *hiperurisemia*, dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan, termasuk nyeri sendi dan risiko penyakit *gout* jika tidak ditangani dengan baik.

Kesimpulan dari hasil ini adalah bahwa variabel seperti makanan, latihan fisik, dan pengaturan diri berkontribusi terhadap peningkatan kadar asam urat. Peningkatan asupan makanan kaya purin dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak sering kali berkorelasi dengan peningkatan kadar asam urat. Kadar asam urat dalam tubuh secara teoritis terbentuk sebagai hasil akhir metabolisme purin. Melebihi kadar ini dapat mengakibatkan pembentukan kristal monosodium urat di persendian, yang memicu gejala asam urat. Penelitian pendukung menunjukkan bahwa pola makan dan kebiasaan hidup berperan penting dalam pengelolaan kadar asam urat; misalnya, studi oleh Apsari, Prasetya, dan Sutisna (2020) mengatakan bahwa asupan purin yang tinggi memiliki efek paling kuat pada kadar asam urat darah, sehingga mengurangi konsumsi makanan purin tinggi dianjurkan untuk mencegah *hiperurisemia*. Selain itu, penelitian oleh Zykova et al. (2019) menegaskan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat berkontribusi pada penurunan kadar asam urat dalam darah. Aktivitas fisik membantu dalam pengaturan berat badan dan meningkatkan metabolisme, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko *hiperurisemia* (kadar asam urat tinggi). Temuan-temuan ini mendukung pentingnya pengelolaan pola makan dan gaya hidup dalam menjaga kadar asam urat dalam batas normal.

3. Hubungan *Self control* dengan Kadar Asam Urat pada penderita *gout arthritis* di Desa Rejeki

Berdasarkan analisis bivariat terhadap 35 responden, ditemukan bahwa 9 responden (25,7%) memiliki *Self control* yang baik dengan kadar asam urat dalam rentang normal. Mayoritas responden dengan *Self control* baik dan kadar asam urat normal berasal dari tingkat pendidikan menengah, yaitu Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Asumsi pengendalian diri terhadap kadar asam urat pada individu dengan *arthritis gout* dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, yang berkorelasi dengan kapasitas individu untuk mengatur perilaku yang memengaruhi kadar asam urat; oleh karena itu, semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin tinggi pula pengetahuannya. Hipotesis ini sejalan dengan temuan Songgigilan, Rumengan, dan Kundre (2019), yang menunjukkan bahwa kurangnya kesadaran masyarakat mengenai kadar asam urat memengaruhi prevalensi *arthritis gout* di antara individu yang terkena.

Di antara 35 responden, 1 orang (2,9%) menunjukkan pengendalian diri yang baik meskipun kadar asam uratnya tinggi. Penelitian ini menduga bahwa fenomena ini disebabkan oleh faktor genetik, khususnya gen yang mengatur metabolisme secara suboptimal. Hipotesis ini sejalan dengan temuan Riswana dan Mulyani (2022) mengenai faktor risiko yang memengaruhi kadar asam urat. Riswana dan Mulyani (2022) secara meyakinkan menetapkan hubungan yang kuat antara faktor keturunan dan konsumsi purin dengan peningkatan kadar asam urat dalam tubuh manusia. Temuan ini memberikan landasan ilmiah yang kuat untuk mendukung hipotesis penelitian bahwa determinan genetik berperan penting dalam metabolisme asam urat.

Berdasarkan analisa bivariat terhadap 35 responden, ditemukan responden yang memiliki *self control* cukup dengan kadar asam urat normal berjumlah 6 (17,1%). Asumsi bahwa partisipan cenderung mematuhi diet rendah purin untuk mencegah peningkatan kadar

asam urat. Hipotesis ini diperkuat oleh penelitian Muladi tahun 2019 tentang korelasi antara diet rendah purin dan kadar asam urat, yang menunjukkan adanya hubungan antara diet rendah purin dan penurunan kadar asam urat. Diet rendah purin berfungsi sebagai pendekatan nonfarmakologis untuk menurunkan kadar asam urat dalam darah.

Ditemukan bahwa 7 responden (20,0%) menunjukkan pengendalian diri yang memadai meskipun kadar asam uratnya tinggi. Dugaan sementara, hal ini disebabkan oleh mayoritas responden yang bertani, yang memerlukan aktivitas fisik yang berat. Hipotesis ini sejalan dengan penelitian Suntara, Alba, dan Hutagalung (2022) yang menunjukkan adanya korelasi substansial antara Aktivitas Fisik Berat dan Kadar Asam Urat.

Hasil analisa bivariat dari 35 responden diketahui responden dengan *self control* kurang dengan kadar asam urat normal berjumlah 1 responden (2,9%). Asumsi peneliti kemungkinan responden yang memiliki *Self control* yang kurang dengan kadar asam urat normal memiliki aktivitas fisik ringan. Asumsi ini didukung oleh Selviyanti, 2020 dalam Mariana, 2022 mengatakan bahwa Aktivitas fisik seperti olahraga atau gerakan fisik akan menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan kadar asam laktat dalam tubuh.

Ada pun ditemukan responden yang memiliki *self control* kurang dengan kadar asam urat tinggi sebanyak 11 responden (31.4%). Asumsi peneliti hal ini disebabkan oleh konsumsi alkohol yang berlebih yang dapat mempengaruhi kadar asam urat. Asumsi ini sejalan dengan Studi yang dilakukan oleh Montol dan Rotinsulu (2014) bertujuan untuk mengetahui hubungan dengan konsumsi minuman beralkohol tingkat asam urat, yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman beralkohol dengan tingkat tinggi asam urat.

Hasil analisa bivariat yang dilaksanakan di Desa Rejeki mengeksplorasi korelasi antara *self control* dan kadar asam urat pada 35 penderita *gout arthritis* dengan pendekatan analisis statistik inferensial. Hasil uji Chi-Square mengungkapkan nilai *p value* 0,001 (< 0,05), yang secara signifikan membuktikan adanya hubungan substansial antara variabel *self control* dan kadar asam urat. Distribusi data menunjukkan variasi yang kompleks, di mana responden dengan *self control* baik mayoritas memiliki kadar asam urat normal (25,7%), sementara responden dengan *self control* kurang cenderung mengalami kadar asam urat tinggi (31,4%).

Merujuk pada teori Bandura tentang regulasi diri, penelitian ini menginterpretasikan *self control* sebagai mekanisme fundamental dalam manajemen perilaku kesehatan, khususnya terkait metabolisme asam urat. Temuan empiris mengindikasikan bahwa rendahnya kemampuan kontrol diri berpotensi berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kadar asam urat melalui pemilihan gaya hidup dan diet yang tidak optimal. Studi komparatif sebelumnya oleh Rachmania, Taukhid, dan Widayati (2024) yang menegaskan korelasi positif antara *self control* dan manajemen penyakit metabolik, sehingga memperkuat argumen ilmiah tentang pentingnya intervensi psikologis dalam penatalaksanaan *gout arthritis*.

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan kadar asam urat pada penderita Gout Arthritis. Responden dengan *self control* baik memiliki kecenderungan untuk menjaga kadar asam urat dalam batas normal, sementara mereka dengan *self control* rendah lebih berisiko mengalami hiperurisemia. Oleh karena itu, edukasi dan intervensi berbasis peningkatan *self control* sangat diperlukan untuk membantu penderita Gout Arthritis dalam mengelola kondisi mereka secara lebih efektif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Widya Nusantara, staf Puskesmas Palolo, serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldhila, A. (2021). Pengaruh kompres hangat terhadap penurunan nyeri pada pasien gout arthritis. *Journal of Nursing and Health (JNH)*, 6(2), 84–94. <https://doi.org/10.2502/1524-1524.2021.6.2>
- Apsari, P. I., Prasetya, I. M., & Sutisna, P. (2020). The correlation between purine intake and blood uric acid level in postmenopausal women in the working area of Puskesmas II East Denpasar. *European Alliance for Innovation*. <https://doi.org/10.4108/eai.11-2-2020.2302036>
- Chekhonina, Y., Gapparova, K., & Lapik, I. (2020). Hyperuricemia as a risk factor for complications of metabolic syndrome in older patients. *Voprosy Dietologii*, 10(3), 56–60. <https://doi.org/10.20953/2224-5448-2020-3-56-60>
- Dungga, E. F. (2022). Pola makan dan hubungannya terhadap kadar asam urat. *Jambura Nursing Journal*, 4(1), 7–15. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i1.13462>
- Hakimah, E. N. (2024). Pengaruh kesadaran merek, persepsi kualitas, asosiasi merek, loyalitas merek terhadap keputusan pembelian makanan khas daerah Kediri tahu merek 'POO' pada pengunjung toko pusat oleh-oleh Kota Kediri. *Jurnal Nusantara Aplikasi Manajemen Bisnis*, 1(1), 13–21.
- Hanifah, A. M. (2019). Asuhan keperawatan keluarga pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Juanda Samarinda. *Karya Tulis Ilmiah Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur*.
- Hidayat, E. (2023). Program pengelolaan penyakit hipertensi berbasis health promotion dan early diagnosis and treatment pada masyarakat Desa Doda Sulawesi Tengah. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/13954/10686>.
- Montol, A. B., & Rotinsulu, A. (2014). Konsumsi minuman beralkohol dan kadar asam urat pada pria dewasa di kelurahan Koya Kecamatan Tondano Selatan Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesehatan*.
- Nur, F., Kadang, Y., & Hikam, I. (2021). Edukasi kesehatan tentang pencegahan gout arthritis di Desa Bangga Kabupaten Sigi. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 32–35.
- Rachmania, D., Tauhid, M., & Widayati, D. (2024). Self control and self management skills (SCSMk) in patient with diabetes melitus. *Journal of Applied Nursing and Health*, 6(1), 203–209. <https://doi.org/10.55018/janh.v6i1.196>
- Rahmawati, A., & Kusnul, Z. (2021). Potensi kompres hangat jahe merah sebagai terapi komplementer terhadap pengurangan nyeri artritis gout. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 3(1), 7–12.
- Riswana, I., & Mulyani, N. S. (2022). Faktor risiko yang mempengaruhi kadar asam urat pada penderita hiperurisemia di wilayah kerja Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe. *Darussalam Nutrition Journal*, 6(1), 29. <https://doi.org/10.21111/dnj.v6i1.6909>
- Schlesinger, N., Pillinger, M. H., & Lipsky, P. E. (2024). Knowledge of and stated adherence to the 2020 ACR guideline for gout management: Results of a survey of US rheumatologists. *The Journal of Rheumatology*. <https://doi.org/10.3899/jrheum.2023-0981>
- Songgigilan, A. M. G., Rumengan, I., & Kundre, R. (2019). Hubungan pola makan dan tingkat pengetahuan dengan kadar asam urat dalam darah pada penderita gout arthritis di Puskesmas Ranotana Weru. *Jurnal Keperawatan*, 7(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i1.24325>
- Suntara, D. A., Alba, A. D., & Hutagalung, M. (2022). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kadar asam urat (gout) pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(12), 3805–3812. <https://doi.org/10.47492/jip.v2i12.1679>
- Widyanto, F. W. (2014). Arthritis gout dan perkembangannya. *Saintika Medika*, 10(2), 145–152.
- Yang, H., & Li, H. (2020). Corrigendum: Training positive rumination in expressive writing to enhance psychological adjustment and working memory updating for maladaptive rumination. *Frontiers in Psychology*, 11, 569244. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01518>
- Zykova, S. N., Storhaug, H. M., Toft, I., Chadban, S. J., Jenssen, T. G., & White, S. L. (2019). Cross-sectional analysis of nutrition and serum uric acid in two Caucasian cohorts: The AusDiab study and the Tromsø study. *Nutrition Journal*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12937-015-0032-1>