Jurnal Keperawatan Bunda Delima
Volume 8, Nomor 11, 2026, pp.125-133
ISSN 2656-116 (*Print*), ISSN 829-131x (*Online*)
https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkbd
https://doi.org/10.59030/jkbd.v8i11.605

Pengaruh *Self Monitoring* Diet Rendah Purin Terhadap Kondisi Penderita *Gout Arthritis*

The Effect of Low Purine Diet Self-Monitoring On the Condition of Gout Arthritis Patients

Adilla Tri Handayani[1], Iskandar[1*], Dewi Sartika[1]
[1]Universitas Abulyatama, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Aceh, Indonesia

Kata Kunci: *Self Monitoring*, Diet Rendah Purin, Kondisi Penderita *Gout Arthritis*

ABSTRAK

Pendahulua: *Gout arthritis* merupakan penyakit degeneratif akibat gangguan metabolisme purin yang menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah serta menimbulkan keluhan berupa nyeri, pembengkakan, kemerahan, dan keterbatasan aktivitas. Salah satu upaya non farmakologis untuk membantu mengendalikan kondisi tersebut adalah penerapan diet rendah purin yang disertai dengan *self-monitoring*. *Self-monitoring* diet rendah purin membantu penderita *gout arthritis* mengontrol asupan makanan, meningkatkan kepatuhan serta menurunkan kadar asam urat darah secara signifikan, sehingga frekuensi kekambuhan nyeri sendi, peradangan dan risiko komplikasi kronis dapat berkurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-monitoring* diet rendah purin terhadap kondisi penderita *gout arthriti* dinilai berdasarkan kadar asam urat, intensitas nyeri sendi serta frekuensi serangan atau kekambuhan. **Metode:** Jenis penelitian ini *quasi eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian adalah seluruh penderita *gout arthritis* berjumlah 46 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu total *sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner yang mencakup dua bagian, yakni pemantauan mandiri terhadap asupan purin serta penilaian keadaan pasien *gout arthritis*. Penelitian telah dilaksanakan di Puskesmas Sawang Kabupaten Aceh Selatan tanggal 2 - 10 Juli tahun 2026. Analisis data menggunakan uji *paired sampel t-test*. **Hasil:** skor rata – rata kondisi penderita *gout arthritis* sebelum 48,587 dan skor rata – rata kondisi penderita *gout arthritis* setelah 38,89. Hasil uji statistik terdapat pengaruh sebelum dan sesudah *self-monitoring* diet rendah purin terhadap kondisi penderita *gout arthritis* didapatkan p-*value* 0,001 (< 0.05). **Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian yaitu ada pengaruh sebelum dan sesudah *self-monitoring* diet rendah purin terhadap kondisi penderita *gout arthritis* di Puskesmas Sawang Kabupaten Aceh Selatan.

***Keyword*:** *Self Monitoring, Low Purine Diet, Condition of Gout Arthritis Patients*

ABSTRACT

Gout arthritis is a degenerative disease caused by purine metabolism disorders that lead to increased levels of uric acid in the blood and give rise to complaints such as pain, swelling, redness, and limited activity. One non-pharmacological effort to help control this condition is the implementation of a low-purine diet accompanied by self-monitoring. Self-monitoring of a low-purine diet helps gout arthritis patients control food intake, improve adherence, and significantly lower blood uric acid levels, thereby reducing the frequency of joint pain recurrence, inflammation, and the risk of chronic complications. This study aims to determine the effect of low-purine dietary self-monitoring on the condition of gout arthritis patients. This type of research is quasi-experimental with a one-group pretest-posttest design approach. The population in this study was all gout arthritis patients totaling 46 people, with the sampling technique used being total sampling. The data collection instrument uses a questionnaire sheet. This research was carried out at the Sawang Community Health

Center in South Aceh Regency from July 2 to 10, 2026. Data analysis using the paired sample t-test. The statistical test results on the effect of before and after low-purine diet self-monitoring on the condition of gout arthritis patients obtained a p-value of 0.001 (< 0.05). he conclusion of this study is that there is an effect before and after self-monitoring of a low-purine diet on the condition of gout arthritis patients at the Sawang Health Center, Aceh Selatan Regency.

Copyright © 2026 *JKBD*
All rights reserve

Corresponding Author:
Iskandar
Email: iskandar_psik@abulyatama.ac.id

Article history
Received date : 16 September 2026
Revised date : 14 Oktober 2026
Accepted date : 10 November 2026

PENDAHULUAN

Kelebihan asam urat dalam tubuh menjadi penyebab terjadinya peradangan sendi yang dikenal sebagai *gout arthritis* (Yanita, 2022). Penyakit ini merupakan salah satu bentuk *arthritis* atau rematik, yang muncul ketika tubuh tidak mampu mengeluarkan asam urat secara normal dan seimbang (Pasaribu, 2022). Secara patofisiologis, gangguan metabolisme purin tersebut ditandai oleh hiperuresemia serta serangan sinovitis akut yang berulang pada persendian (Fatmawati dkk, 2026).

Senyawa tersebut merupakan hasil penguraian purin dan terdapat pada inti sel tubuh (Pratama & Darajat, 2020). Penderita *gout artritis* dapat mengalami sejumlah tanda klinis, seperti rasa kesemutan, linu, pembengkakan sendi, kemerahan kulit, rasa panas di area persendian, benjolan, serta nyeri yang terasa berat terutama pada malam hari (Amrullah dkk, 2023).

Penderita *gout artritis* di dunia meningkat setiap tahunnya. Prevalensi *gout arthritis* tahun 2022 sebanyak 34,2% di seluruh dunia. Angka kejadian *gout* sekitar 1-4% dari populasi umum. Negara maju seperti Amerika Serikat memiliki prevalensi *gout arthriti*s 13,6% per 100.000 penduduk atau 5,7 juta orang (Toto & Nababan, 2023). Insiden *gout* tahun 2023 yaitu 2,68 per 1000 orang. Insiden *gout* ini lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan sebesar 3-6%. Angka kejadian asam urat diperkirakan pada tahun 2030 lebih dari 8 juta orang (Pujiningsih & Hani, 2023).

Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 memperkirakan prevalensi asam urat nasional sebesar 1,6-13,6/100.000 orang, dengan proporsi 32%. Sebanyak 35% kasus *gout* di Indonesia terjadi pada pria dibawah usia 34 tahun (SKI, 2023). Umumnya prevalensi penyakit asam urat pada usia 55-64 tahun yaitu 45%, usia 65-74 tahun yaitu 51,9%, serta usia >75 tahun yaitu 54,8% (Harahap & Sawitri, 2024). Prevalensi *gout arthritis* di Indonesia tertinggi terdapat di Provinsi Aceh sebanyak 18,3%, Jawa Barat sebanyak 17,5% dan Papua sebanyak 15,4% (Mangara dkk, 2024).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Aceh, jumlah kasus *gout arthritis* tahun 2023 sebanyak 2.637 kasus (52,8%) di seluruh kabupaten/kota di Aceh. Hal ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya yaitu 2.940 kasus atau 62,7% (Dinkes Aceh, 2023).

Gout arthritis dapat menimbulkan dampak berbagai komplikasi seperti tophi yaitu kristal asam urat yang mengeras dan menumpuk di bawah kulit, batu ginjal, kerusakan sendi permanen, terbatasnya gerakan karena terkena *tofus*, gangguan fungsi ginjal serta adanya gangguan tidur karena serangan rasa nyeri (Zahro dkk, 2025). Dampak yang ditimbulkan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga sosial dan ekonomi, karena keterbatasan aktivitas akibat nyeri sendi dapat mengganggu produktivitas dan kemandirian penderita (Ayu dkk, 2025).

Kemunculan *gout arthritis* kerap dikaitkan dengan pola hidup masa kini, termasuk konsumsi pangan berkadar purin tinggi dan obesitas. Keadaan ini juga dapat disertai hipertensi, diabetes melitus, penyakit ginjal kronik, serta rendahnya aktivitas fisik (Fitriani dkk, 2021). Gangguan tersebut

muncul ketika kristal menumpuk di area persendian sebagai akibat meningkatnya kadar asam urat dalam tubuh (Jaliana dkk, 2024).

Penumpukan kristal terjadi karena seseorang mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar purin secara berlebihan. Endapan tersebut kemudian dapat memicu nyeri pada berbagai persendian, terutama di jari kaki, lutut, tumit, pergelangan tangan, jari tangan, dan siku. Manifestasi lainnya meliputi pembengkakan, inflamasi, sensasi panas, serta keterbatasan gerak akibat kekakuan sendi yang dapat mengganggu kegiatan harian (Lumintang & Wetik, 2021).

Rasa nyeri pada penderita *gout arthritis* sering mendorong seseorang untuk memperoleh pertolongan medis (Nuraeni dkk 2023). Keluhan itu muncul karena nyeri sendi akibat *gout arthritis* biasanya sangat berat, datang secara mendadak, dan kerap dirasakan pada malam hari Junaidi, 2021). Asam urat sendiri dihasilkan melalui proses metabolisme normal dalam tubuh sehingga setiap orang memilikinya; masalah timbul apabila kadarnya meningkat, sedangkan makanan dan senyawa berkandungan purin menjadi salah satu pemicunya (Amrullah dkk, 2023).

Penanganan *gout arthritis* dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan pertama memanfaatkan *alopurinol, kolkisin, probenecid*, atau *febuxostat* untuk mengendalikan kadar asam urat, sedangkan pendekatan kedua mencakup pengaturan makanan, pemberian kompres, serta penerapan pola hidup sehat (Kalkan & Tezcan, 2020). Edukasi diberikan agar penderita bersedia melakukan modifikasi gaya hidup, misalnya mencapai berat badan ideal, menerapkan diet rendah purin, memperbanyak produk susu rendah lemak, tidak mengonsumsi alkohol, dan menjalankan aktivitas fisik sedang secara teratur (Toto & Nababan, 2023).

Kepatuhan terhadap pembatasan purin dapat membantu menekan kemunculan serangan *gout*, mengurangi rasa sakit di area sendi serta mendukung perbaikan taraf hidup pasien (Siregar, 2025). Asupan lemak pun perlu dikendalikan karena komponen tersebut berpotensi memperlambat pembuangan urat melalui tubuh. Tanpa pengaturan tersebut, endapan urat dapat terbentuk di sekitar artikulasi dan organ ginjal, bahkan berkembang menjadi batu ginjal (Fitriani dkk, 2021).

Kurangnya pemantauan terhadap perilaku sehari-hari juga menjadi salah satu penyebab utama rendahnya keberhasilan diet rendah purin. Ketika keluhan berkurang, penderita sering tidak lagi mengikuti anjuran pola makan dan kembali menjalani kebiasaan lama yang dapat menaikkan kadar asam urat. Karena itu, *self monitoring* dipandang sebagai pendekatan yang dapat mendukung perubahan perilaku kesehatan (Kamal dkk, 2025).

Self monitoring merupakan proses di mana individu secara sadar melakukan pencatatan dan pengamatan terhadap perilaku kesehatannya sendiri, termasuk pola makan, aktivitas fisik, kepatuhan diet, serta kebiasaan hidup lainnya (Maliyah, 2025). Pemantauan mandiri melalui diet rendah purin dapat memperkuat kepatuhan pasien; dampaknya, kadar asam urat darah berpeluang menurun dan kekambuhan nyeri sendi akibat gout arthritis dapat berkurang secara signifikan (Chapron dkk, 2018).

Hasil kajian Annita & Handayani (2019), menunjukkan bahwa 61,0% responden memiliki kadar asam urat tinggi, sementara 58,5% lainnya tergolong tidak patuh terhadap diet purin. Pengujian statistik memperoleh p *value* 0,000, sehingga keterkaitan antara kepatuhan menjalankan diet purin dan kadar asam urat dinilai bermakna. Penelitian Kamal dkk (2025), didapatkan hasil nilai p *value* (0,000) < α (0,05) yang berarti terjadi peningkatan pengetahuan tentang diet rendah purin setelah diberikan edukasi. Edukasi diet rendah purin efektif terhadap pengetahuan lansia penderita asam urat.

Berangkat dari uraian sebelumnya, kajian ini dimaksudkan untuk menguji "Pengaruh *Self Monitoring* Diet Rendah Purin terhadap Kondisi Penderita *Gout Arthritis*".

METODE

Penelitian ini menerapkan rancangan quasi eksperimental dengan model *one group pretest posttest design*. Model ini dipakai untuk mengukur perubahan kondisi penderita *gout arthritis* setelah memperoleh *self monitoring* diet rendah purin; karena ketiadaan kelompok pembanding, hasilnya ditentukan melalui perbandingan pengukuran pada kelompok yang sama sebelum serta setelah intervensi. Pelaksanaan penelitian bertempat di

Puskesmas Sawang Kabupaten Aceh Selatan pada 2 - 10 Juli tahun 2026.

Penelitian ini mencakup 46 penderita *gout arthritis* sebagai populasi, sedangkan seluruh anggota populasi dipilih menjadi sampel melalui teknik total *sampling*. Informasi penelitian bersumber dari data primer dan sekunder. Data primer berupa jumlah penderita *gout arthritis* yang diperoleh dari Puskesmas Sawang. Data sekunder diperoleh melalui pengumpulan informasi penelitian dengan membagikan kuesioner kepada responden.

Pengumpulan informasi dilakukan memakai kuesioner yang mencakup dua bagian, yakni pemantauan mandiri terhadap asupan purin serta penilaian keadaan pasien *gout arthritis*. Bagian pemantauan mandiri digunakan untuk mengidentifikasi sejauh mana responden mampu mengawasi pola konsumsi rendah purin. Peneliti melakukan pengujian instrumen secara independen; semua item menunjukkan validitas > 0,361 dan koefisien alpha sebesar 0,857. Instrumen tersebut berisi sebanyak 18 pernyataan dalam skala Likert, dengan skor 4 untuk selalu, 3 untuk sering, 2 bagi kadang-kadang, dan 1 untuk tidak pernah.

Instrumen untuk menilai kondisi penderita *gout arthritis* telah diuji oleh peneliti secara mandiri. Seluruh butir memperoleh hasil validitas > 0,361, sedangkan nilai alpha mencapai 0,935. Alat ukur tersebut memuat 18 pernyataan dengan skala likert; pilihan "selalu" bernilai 4, "sering" bernilai 3, "kadang-kadang" diberi nilai 2, dan "tidak pernah" memperoleh nilai 1. Kuesioner kondisi penderita *gout arthritis* bertujuan untuk melihat kondisi responden dinilai berdasarkan kadar asam urat, intensitas nyeri sendi serta frekuensi serangan atau kekambuhan. Evaluasi dilakukan pada dua waktu, yakni sebelum serta sesudah perlakuan dengan jarak 2 minggu, dengan memanfaatkan buku saku yang menyampaikan pengetahuan mengenai pola konsumsi rendah purin bagi penderita *gout arthritis.*

Tahapan pengolahan mencakup pemeriksaan data, pemberian kode, pemasukan ke dalam basis data, serta penyusunan tabel. Gambaran data dianalisis secara deskriptif melalui frekuensi dan persentase karakteristik responden, kepatuhan terhadap diet rendah purin, serta kondisi penderita *gout arthritis* pada pengukuran awal dan akhir. Penelitian ini juga menggunakan analisis hubungan untuk menguji keterkaitan antarkomponen yang diteliti. Adapun perbandingan kondisi pra- dan pasca intervensi dianalisis melalui uji parametrik berupa *paired sample t-test* guna menilai pengaruh perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi

Kategori	f	%
Umur		
Dewasa awal (26-35 tahun)	2	4,3
Dewasa akhir (36-45 tahun)	9	19,6
Lansia awal (46-55 tahun)	15	32,6
Lansia akhir (56-65 tahun)	9	19,6
Manula (> 65 tahun)	11	23,9
Total	46	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	28,3
Perempuan	33	71,7
Total	46	100
Pendidikan		
SD	17	37,0
SMP	9	19,6
SMA	11	23,9
Perguruan tinggi	9	19,6
Total	46	100,
Lama Menderita *Gout Arthritis*		
< 1 tahun	9	19,6
1-5 tahun	25	54,3
> 5 tahun	12	26,1
Total	46	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari total 46 responden sebagian besar memiliki kelomok umur yaitu lansia awal (46-55 tahun) sebanyak 15 responden (32,6%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 33 responden (71,7%). Kemudian sebagian besar responden memiliki pendidikan sekolah dasar sebanyak 17 responden (37,0%) dan lama menderita *gout arthritis* yaitu 1-5 tahun sebanyak 25 responden (54,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Self Monitoring* Diet Rendah Purin

Kategori	*Pretest*		*Posttest*	
	f	%	f	%
Tinggi	7	15,22	40	86,96
Sedang	35	76,09	6	13,04
Rendah	4	8,70	0	0,0
Total	46	100	46	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 46 responden sebelum diberikan intervensi buku saku sebagian besar memiliki *self*

monitoring diet rendah purin yang sedang sebanyak 35 responden (76,09%). Namun setelah diberikan intervensi buku saku sebagian besar memiliki *self monitoring* diet rendah purin yang tinggi sebanyak 40 responden (86,96%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kondisi Penderita *Gout Arthritis*

Kategori	*Pretest*		*Posttest*	
	f	%	f	%
Tinggi	18	39,13	3	6,52
Sedang	24	52,17	22	47,83
Rendah	4	8,70	21	45,65
Total	46	100	46	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari total 46 responden sebelum diberikan intervensi buku saku sebagian besar penderita *gout arthritis* memiliki kondisi sedang sebanyak 24 responden (52,17%). Namun setelah diberikan intervensi buku saku sebagian besar penderita *gout arthritis* juga memiliki kondisi sedang sebanyak 22 responden (47,83%).

Tabel 4. Pengaruh *Self Monitoring* Diet Rendah Purin terhadap Kondisi Penderita *Gout Arthritis*

Kelompok	***Mean***	**Standar *Deviation***	***Sig (Shapiro-Wilk)***	***Sig* (*Paired Sample T-Test*)**
Pretest	48,587	7,518	0,860	0,001
Posttest	38,891	6,939	0,349	

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari total 46 responden sebelum diberikan intervensi buku saku didapatkan nilai *mean* 48,587, standar devisiasi 7,518 dan nilai sig *Shapiro-Wilk* 0,860 (>0,05) sehingga data berdistribusi normal. Kemudian setelah diberikan intervensi buku saku didapatkan nilai *mean* 38,891, standar devisiasi 6,939 dan nilai sig *Shapiro-Wilk* 0,349 (> 0,05) sehingga data berdistribusi normal. Pengujian dengan *paired sample t-test* menghasilkan nilai 0,001, yang berada di bawah ambang 0,05. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-monitoring* diet rendah purin berpengaruh terhadap kondisi individu dengan *gout arthritis*.

Hasil penelitian ini ada pengaruh sebelum dan sesudah *self-monitoring* diet rendah purin terhadap kondisi penderita *gout arthritis* di Puskesmas Sawang Kabupaten Aceh Selatan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil Karsono dkk (2023), bahwa penyampaian informasi mengenai pembatasan purin melalui *booklet* mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus mempengaruhi konsumsi purin pada pasien *gout arthritis*. Media itu berbentuk bahan cetak, dapat diakses ulang di rumah; anjuran mengenai makanan yang boleh dipilih maupun yang harus dibatasi pun menjadi lebih mudah dipraktikkan. Buku *self-monitoring* mempunyai fungsi yang lebih luas karena tidak hanya menyediakan informasi, tetapi juga digunakan untuk mencatat pelaksanaan diet dan keluhan responden setiap hari.

Salah satu penelitian Kamal dkk (2025), melaporkan bahwa pemberian edukasi diet rendah purin kepada lansia dengan asam urat meningkatkan pengetahuan sebesar 29% (p = 0,000). Informasi yang memadai membantu pasien menentukan pilihan pangan, mengurangi konsumsi jeroan dan jenis makanan laut tertentu, serta mempertahankan kepatuhan diet. Pencatatan rutin kemudian memperkuat proses tersebut, sebab responden dapat menilai pelaksanaan anjuran, bukan sekadar mengingat isinya.

Temuan dari studi Ningsih & Yuniartika (2024), memperlihatkan bahwa edukasi kesehatan terkait pola makan rendah purin, apabila disampaikan melalui video, mampu menambah wawasan pasien *gout*. Hasil sejalan dilaporkan oleh Napu dkk (2024), penggunaan *leaflet* dalam penyuluhan dinilai efektif untuk memperluas pemahaman pasien dengan *gout arthritis*. Kedua hasil tersebut mengisyaratkan bahwa bahan penyuluhan dengan penyajian sederhana dapat menolong pasien mengidentifikasi pangan berkadar purin tinggi sekaligus memahami upaya pencegahan kekambuhan.

Temuan penelitian Sudarmi dkk (2025), memperlihatkan bahwa pola konsumsi berhubungan dengan kadar asam urat (p = 0,003), sedangkan indeks massa tubuh menunjukkan keterkaitan serupa (p = 0,048). Oleh karena itu, pengendalian makanan, kegiatan fisik, dan bobot tubuh perlu diperhatikan untuk mencegah kenaikan kadar asam urat. Chen dkk (2024), menegaskan bahwa pembatasan purin secara konsisten menjadi unsur penting dalam pengelolaan *gout*, walaupun tingkat perubahannya dapat berbeda-beda menurut karakteristik klinis setiap penderita.

Urgensi pengawasan perilaku didukung oleh hasil penelitian Murti & Mekarsari (2023), sebanyak 51,6% pasien belum

menerapkan pengaturan pola makan secara tepat, 56,5% belum berolahraga, sedangkan 53,2% belum memenuhi asupan cairan secara memadai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penderita dapat mengalami kesulitan menjalankan beberapa komponen pengendalian penyakit secara bersamaan.

Program pengelolaan diri pada penyakit kronis dapat memperbaiki pola makan, aktivitas fisik, dan tanggung jawab penderita terhadap kesehatannya (Kim dkk, 2021). Keberhasilan *self-management* juga dipengaruhi oleh pengetahuan, keterampilan, keyakinan, dukungan sosial, kondisi lingkungan, dan kemampuan mengatur perilaku. Oleh karena itu, buku *self-monitoring* dapat membantu responden menerapkan pengetahuan dengan mengamati, mencatat, dan mengevaluasi perilakunya selama intervensi (Vander dkk, 2025).

Pemantauan mandiri membantu penderita *gout* memahami perubahan kondisi, mengatur pola makan, menjaga hidrasi, melakukan aktivitas fisik, dan menjalankan pengobatan secara lebih teratur. Meskipun penelitian tersebut menggunakan pemantauan kadar urat, prinsipnya sesuai dengan penggunaan buku *self-monitoring*, yaitu membantu penderita mengenali hubungan antara perilaku yang dilakukan dan perubahan kondisi kesehatannya (Michael dkk, 2024).

Penelitian Doherty dkk (2018), menunjukkan bahwa edukasi, keterlibatan aktif pasien, dan terapi penurun asam urat berbasis target memberikan hasil lebih baik dibandingkan pelayanan biasa. Temuan tersebut diperkuat oleh Ramsubeik dkk (2018), yang menyatakan bahwa intervensi pendidikan dan perubahan perilaku dapat meningkatkan pencapaian target kadar asam urat, kepatuhan terhadap pengobatan, pengetahuan, kualitas hidup, dan kepuasan pasien. Namun, penurunan skor kondisi *gout arthritis* dalam penelitian ini hanya menggambarkan berkurangnya keluhan berdasarkan jawaban responden dan belum membuktikan penurunan kadar asam urat karena tidak dilakukan pemeriksaan laboratorium.

Pengaturan gaya hidup merupakan bagian pendukung pengelolaan *gout*, sedangkan pemantauan kadar asam urat dan terapi medis tetap diperlukan. Oleh karena itu, *self-monitoring* diet rendah purin perlu dipadukan dengan pemeriksaan kesehatan, kepatuhan pengobatan, dan konsultasi dengan tenaga kesehatan (Fitz dkk, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa penurunan skor kondisi *gout arthritis* terjadi karena responden menjadi lebih sadar terhadap makanan dan kebiasaan yang dapat memicu keluhan. Buku *self-monitoring* memberikan umpan balik mengenai perilaku yang perlu dipertahankan dan perilaku yang perlu diperbaiki. Ketika responden lebih teratur membatasi makanan tinggi purin, mencukupi konsumsi cairan sesuai anjuran, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, dan mencatat keluhan, frekuensi serta tingkat keluhan dapat mengalami penurunan.

Peningkatan skor *self-monitoring* terjadi karena responden memperoleh informasi sekaligus sarana untuk mengevaluasi penerapan diet rendah purin. Buku *self-monitoring* berfungsi sebagai pengingat dan alat evaluasi harian sehingga responden menjadi lebih sadar terhadap makanan yang dikonsumsi dan kebiasaan yang dapat memengaruhi kondisi *gout arthritis*. Namun, peningkatan skor dalam penelitian ini menggambarkan perubahan perilaku berdasarkan jawaban responden selama periode intervensi. Konsistensi perilaku tersebut dalam jangka panjang masih memerlukan pemantauan dan penguatan secara berkala oleh petugas kesehatan.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah skor rata – rata kondisi penderita *gout arthritis* sebelum intervensi adalah 48,587 dan skor rata – rata kondisi penderita *gout arthritis* setelah intervensi adalah 38,891 serta hasil uji *paried sample t-test* menunjukan nilai $p = 0{,}001$ ($p < 0{,}05$) ada pengaruh sebelum dan sesudah pelaksanaan *self-monitoring* diet rendah purin terhadap kondisi penderita *gout arthritis* di Puskesmas Sawang Kabupaten Aceh Selatan.

Diharapkan para peneliti lain agar dapat melakukan penelitian yang berbeda dari penelitian ini, seperti jenis penelitian lain seperti analisis dan deskriptif korelasi, variabel yang berbeda, serta intervensi dengan menggunakan media buku yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

Amrullah, A, A., Fatimah, K. S., Nandy, N. P., Septiana, W., Azizah, S. N., Nursalsabila, N., Alya, A. H., Batrisyia, D., & Zain, N. S. (2023). Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayung Jakarta Timur. *Jurnal Ventilator*, *1*(2), 162–175. https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.317

Annita & Handayani, S, W. (2018). Hubungan Diet Purin Dengan Kadar Asam Urat Pada Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika Volume 9 Nomor 2* | https://jurnal.syedzasaintika.ac.id

Ayu, K., Ardiansyah, A., & Arjuna, A. (2025). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Pencegahan Kekambuhan Gout Artritis pada Lansia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Airgegas tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*(1). https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.33717

Chapron, A., Chopin, T., Esvan, M., Hang-korng, E., Lioté, F., & Guggenbuhl, P. (2018). Nonpharmacologic Measures For Gout Management in The Prospective GOSPEL Cohort: Physicians' Practice And Patients' Compliance Profiles. Joint Bone Spine. https://doi.org/10.1016/j.jbspin.2018.06.013

Chen, Z., Xue, X., Ma, L., Zhou, S., Li, K., Wang, C., Sun, W., Li, C., & Chen, Y. (2024). Effect of Low-Purine Diet on The Serum Uric Acid of Gout Patients in Different Clinical Subtypes: A Prospective Cohort Study. *European Journal of Medical Research*, *29*, 449. https://doi.org/10.1186/s40001-024-02012-1

Dinas Kesehatan Aceh. (2023). *Profil Kesehatan Aceh*. Dinas Kesehatan Aceh, Aceh. https://dinkes.acehprov.go.id/category/profil-kesehatan

Doherty, M., Jenkins, W., Richardson, H., Sarmanova, A., Abhishek, A., Ashton, D., Barclay, C., Doherty, S., Duley, L., Hatton, R., Rees, F., Stevenson, M., & Zhang, W. (2018). Efficacy and Cost-Effectiveness of Nurse-Led Care Involving Education and Engagement of Patients and A Treat-To-Target Urate-Lowering Strategy Versus Usual Care For Gout: A Randomised Controlled Trial. *The Lancet*, *392*(10156), 1403–1412. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32158-5

Fatmawati, R, B., Prihatin, K., & Inayati Albayani, M. (2026). Efektifitas Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Ilmiah STIKES Yarsi Mataram*, *14*(2), 76–84. https://doi.org/10.57267/jisym.v14i2.393

Fitriani, R., Azzahri, L. M., Nurman, M., & Hamidi, M. N. S. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (*Gout Arthritis*) pada Usia Dewasa 35–49 Tahun. *Jurnal Ners*, *5*(23), 20–27. https://doi.org/10.31004/jn.v5i1.1674

Fitz, G, J. D., Dalbeth, N., Mikuls, T., Brignardello-Petersen, R., Guyatt, G., Abeles, A. M., Gelber, A. C., Harrold, L. R., Khanna, D., King, C., Levy, G., Libbey, C., Mount, D., Pillinger, M. H., Rosenthal, A., Singh, J. A., Sims, J. E., Smith, B. J., Wenger, N. S., & Neogi, T. (2020). 2020 American College Of Rheumatology Guideline for The Management of Gout. *Arthritis Care & Research*, *72*(6), 744–760. https://doi.org/10.1002/acr.24180

Harahap, D. A., & Sawitri, H. (2024). Upaya Pemecahan Masalah *Gout Arthritis* pada Pasien Perempuan Usia 23 Tahun di Puskesmas Meurah Mulia Kabupaten Aceh Utara. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh Vol 3 No 3.* https://ojs.unimal.ac.id/index.php/galenical/article/view/11534/pdf

Jaliana, Suhadi, & Sety. L. O. M. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Asam Urat pada Usia 20-44 tahun di RSUD Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat, Vol 3 No 22.* http://dx.doi.org/10.37887/jimkesmas.v3i2.3925

Junaidi, I. (2021). *Mencegah dan Mengatasi Berbagai Penyakit Sendi, Asam Urat, Reumatik, dan Penyakit Sendi Lainnya*. Andi, Yogyakarta.

Kalkan, N. B., & Tezcan, M. E. (2020). Diet May Be The Most Relevant Feature For The Success of Urate Lowering Therapy

in Gout. *Acta Facultatis Medicae Naissensis, 37(3), 286–293.* https://doi.org/10.5937/afmnai2003286B

Kamal, F., Herlina., Sabrian, F. (2025). Efektivitas Edukasi Diet Rendah Purin Terhadap Tingkat Pengetahuan Lansia Penderita Asam Urat. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan. , 3*(2), 91–106. https://doi.org/10.61132/protein.v3i2.1173

Karsono, S. D., Utami, K. D., Mustaming, M., & Pramono, J. S. (2023). The Effect of Providing Low Purine Diet Education With Booklet Media on Knowledge And Purine Intake in Gouty Arthritis Sufferers In The Pasundan Community Health Center Working Area. *Formosa Journal of Science and Technology, 2*(9), 2333–2344. https://doi.org/10.55927/fjst.v2i9.5723

Kim, S., Park, M., & Song, R. (2021). Effects of Self-Management Programs on Behavioral Modification Among Individuals with Chronic Disease: A Systematic Review and Meta-Analysis Of Randomized Trials. *PLOS ONE, 16*(7). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254995

Lumintang, C., & Wetik, S. (2021). Diet pada Penderita Gout Arthritis. *Jurnal Peduli Masyarakat, 3*(2), 143-148. https://doi.org/10.37287/jpm.v3i2.507

Maliyah, R, G. (2025). Hubungan Pemahaman dan Efikasi Diri dengan Kepatuhan Diet Rendah Purin pada Penderita Gout Arthritis di Puskesmas Guluk-Guluk. Skripsi thesis, Universitas Wiraraja.

Mangara, A., Fernanda, S. M. I., & Simatupang, D. E. (2024). Edukasi Kesehatan Dalam Keperawatan Keluarga tentang Penyakit *Gouth Arthritis* di UPT Yansos Tuna Rungu Pematangsiantar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara Vol 5 No 1.* https://doi.org/10.55338/jpkmn.v5i1.2868

Michael, T. J. F., Chan, J. S., Hughes, S., Wright, D. F. B., Coleshill, M. J., Hughes, D. A., Day, R. O., Aslani, P., & Stocker, S. L. (2024). The Experiences and Perspectives of People with Gout on Urate Self-Monitoring. *Health Expectations, 27*(3), e14071. https://doi.org/10.1111/hex.14071

Murti, A. T., & Mekarsari, D. (2023). Pelaksanaan Upaya Pencegahan Kekambuhan Asam Urat Oleh Penderita Asam Urat. *Jurnal Pustaka Keperawatan, 2*(2), 62–66. https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v2i2.650

Napu, M., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. A. (2024). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Melalui Media Leaflet terhadap Pengetahuan pada Penderita *Gout Arthritis* di Desa Hutuo Kecamatan Limboto. *Jurnal Kesehatan Tambusai, 5*(3). https://doi.org/10.31004/jkt.v5i3.31262

Ningsih, T. H., & Yuniartika, W. (2024). The Effect of Health Education About Low Purine Diet Through Video Media on The Level of Knowledge of Gout Patients. *Indonesian Journal of Global Health Research, 6*(S5), 145–152. https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS5.4340

Nuraeni, A., Darni, Z., Rahayu, H. S., Dewi, D. S., Nelwetis, Ngasirotun, Syukri, D. Z. W., Anugrah, R. T., Vrisilia, S. A., Tyas, D. S., & Yosinda, K. R. (2023). Cegah Penyakit *Gout Arthritis* Melalui Deteksi Dini. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol 4 No 2*. https://doi.org/https://doi.org/10.31949/jb.v4i2.4666

Pasaribu, Y, L. (2022). Gambaran Pengetahuan Lansia tentang Asam Urat di Puskesmas Dalu Sepuluh Kecamatan Tanjung Morawa. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Vol 8 No 2*. https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/

Pratama, A, S & Darajat, A, M. (2020). Karakteristik Lansia yang Berkunjung Ke Posbindu di Wilayah Kerja UPT Panghegar Kota Bandung. *Idea Nursing Journal 11 (3)*. https://jurnal.usk.ac.id/INJ/article/view/20651/13729

Pujiningsih, K. D & Hani, U. (2023). Penerapan Manajemen Nyeri *Gout Arthritis* Menggunakan Cara Rendam Kaki Air Hangat Dengan Jahe pada Keluarga Ny S di Kelurahan Meteseh Semarang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Vol 14 no 3.* https://doi.org/https://doi.org/10.18196/umygrace.v2i2.521

Ramsubeik, K., Ramrattan, L. A., Kaeley, G. S., & Singh, J. A. (2018). Effectiveness of

Healthcare Educational and Behavioral Interventions to Improve Gout Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Therapeutic Advances in Musculoskeletal Disease*, *10*(12), 235–252. https://doi.org/10.1177/1759720X18807117

Savitri, D. (2022). *Awas Bahaya Asam Urat dan Hipertensi: Mengenali dan Mencegah*. Anak Hebat Indonesia, Jakarta.

Siregar, I. S., Handayani, I., Dhiba, F., Nasmi, N., & Artikel, I. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Rendah Purin pada Penderita *Gout Arthritis* di UPT Puskesmas Helvetia Medan. *Jurnal Analis Kesehatan Klinikal Sains*, *13*(1), 305–315. https://doi.org/10.36341/klinikalsains.v13i1.6367

Sudarmi, L., Ajul, K., & Saputri, A. M. J. (2025). Hubungan Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh terhadap Kadar Asam Urat. *Jurnal Ners*, *9*(2), 2339–2343. https://doi.org/10.31004/jn.v9i2.42879

Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). *Survei Kesehatan Indonesia.* Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI, Jakarta.

Toto, E. M., & Nababan, S. (2023). Penerapan Terapi Non-Farmakologis Mengurangi Nyeri dan Menurunkan Kadar Asam Urat Lansia *Gout Arthritis. Jurnal Ners Muda 4 (1)*.https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11488

Vander, V, J., van den Bemt, B. J. F., Flendrie, M., Vriezekolk, J. E., & Verhoef, L. M. (2025). Determinants of Self-Management Behavior in Gout: A Scoping Review. *Arthritis Care & Research*, *77*(4), 534–544. https://doi.org/10.1002/acr.25449

Yanita, N, I, S. (2022). *Berdamai dengan Asam Urat.* Bumi Medika, Yogyakarta.

Zahro, I, F., Victoria, A, Z., Lestari, D, F, A. (2025). Pengaruh Edukasi Guava (*Gout Arthritis* Visual Audio) terhadap Pengetahuan dan Kualitas Hidup Penderita *Gout Arthritis*. *Jurnal Keperawatan Sumba Vol 3 No 2*. https://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/jks