

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU
PROGRAM STUDI DIH GIZI**

LAPORAN TUGAS AKHIR, 2020

ALICIA ROMMYTIKA

**PENGARUH ASUPAN PURIN DAN AKTIVITAS FISIK PADA PASIEN
HIPERURISEMIA**

(xii + 38 halaman + 1 tabel + 1 gambar)

INTISARI

Setiap orang mengalami metabolisme didalam tubuh sehingga dihasilkan asam urat. Asam urat dapat berlebih disebabkan adanya pemicu, yaitu makanan dan senyawa lain yang banyak mengandung purin. Apabila produksi asam urat di dalam tubuh seseorang itu meningkat dan ekskresi asam urat melalui ginjal dalam bentuk urin menurun dapat berakibat terjadinya hiperurisemia. Hiperurisemia didefinisikan sebagai peningkatan kadar asam urat dalam darah. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kadar asam urat adalah aktivitas fisik.. Aktivitas fisik seperti olahraga atau gerakan fisik akan menurunkan ekskresi asam urat dan meningkatkan produksi asam laktat dalam tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh asupan purin dan aktivitas fisik pada pasien hiperurisemia.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan desain penelitian yaitu studi literatur. Pengumpulan data dengan melihat penelitian terdahulu. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh asupan purin dan aktivitas fisik pada pasien hiperurisemia.

Terdapat adanya pengaruh asupan purin akibat konsumsi makanan tinggi purin yang melebihi batasnya dan adanya pengaruh aktivitas fisik apabila kurang melakukan aktivitas fisik. Sehingga kedua faktor tersebut dapat meningkatkan kadar asam urat darah.

Referensi : 48 (2000-2019)

Kata Kunci : Asam Urat, Hiperurisemia, Asupan Purin, Aktivitas Fisik.

**HEALTH MINISTRY REPUBLIC OF INDONESIA
HEALTH POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF RIAU
DIPLOMA III NUTRITIONIST DEPARTEMENT**

FINAL TASK REPORT, 2020

ALICIA ROMMYTIKA

**THE EFFECT OF PURIN INTAKE AND PHYSICAL ACTIVITIES IN
PATIENTS OF HYPERURISEMIA**

(xii + 38 pages + 1 table + 1 picture)

ABSTRACT

Every person experiences metabolism in the body to produce uric acid. Uric acid can be caused by excess triggers, namely food and other compounds that contain lots of purines. If the production of uric acid in a person's body increases and the excretion of uric acid through the kidneys in the form of urine decreases it can result in hyperuricemia. Hyperuricemia is defined as an increase in uric acid levels in the blood. One of the factors that can affect uric acid levels is physical activity. Physical activities such as sports or physical movements will reduce uric acid excretion and increase the production of lactic acid in the body. The purpose of this study was to determine the effect of purine intake and physical activity on hyperuricemia patients.

The research method used is descriptive research with a research design that is the study of literature. Data collection by looking at previous research. The results showed the influence of purine intake and physical activity in hyperuricemia patients.

There is an influence of purine intake due to consumption of high purine food that exceeds its limit and the effect of physical activity when lacking physical activity. So that both of these factors can increase blood uric acid levels.

Reference : 48 (2000-2019)

Keywords : Gout, Hyperuricemia, Purine Intake, Physical Activity.