

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Agustus2024  
Eliska Sherlia Putri  
011201050  
Gambaran Kadar Asam Urat Sebelum Dan Sesudah Puasa Senin Kamis Pada  
Lansia

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Asam urat merupakan penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya asam urat di dalam darah. Dampak dari asam urat yang tidak diatasi dengan baik bisa menyebabkan komplikasi gangguan ginjal, jantung, diabetes mellitus, hipertensi. Upaya pencegahan terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam darah dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu melakukan pengobatan asam urat hingga kembali normal, pola hidup sehat. Selain itu, salah satu cara untuk menurunkan kadar asam urat yaitu dengan puasa senin kamis. Puasa dapat digunakan untuk menurunkan kadar glukosa, kolesterol dan asam urat dalam darah. Menurut hasil penelitian, sebelum puasa kadar asam urat pada pasien sebesar 7,7 (normalnya di bawah 7 untuk laki laki). Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui gambaran kadar asam urat sebelum dan sesudah melakukan puasa senin kamis pada lansia.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Desa Krajan Rw 01 dengan jumlah populasi 37 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan total sampling dengan jumlah 36 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian 1 set alat GCU dan Uji yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tendensi sentral.

**Hasil:** Kadar Asam Urat pada kategori tinggi yaitu 9,3 mg/dl sebanyak 8 orang dengan presentase sebesar 22,2%. Presentase individu dengan kadar asam urat ringan sebesar 13 Orang ini mencapai 36,1% dari total sampel yang dianalisis. Sebanyak 15 individu memiliki kadar ringan yaitu dengan presentase 41.6%. Setelah dilakukan puasa Senin-Kamis, hasil kadar asam urat kategori berat sudah menurun menjadi sebanyak satu orang dengan presentase sebesar 2,7% sedangkan kadar yang lain tergolong rendah yaitu mencapai 19 orang dengan presentase 52,7%.

**Simpulan:** Sesuai dari penelitian ini penulis dapat menyimpulkan gambaran kadar asam urat mengalami penurunan setelah dilakukan puasa. Puasa senin kamis dapat menurunkan kadar asam urat pada lansia

**Kata Kunci :** *Puasa Senin Kamis, Kadar Asam Urat, Lansia*

Ngudi Waluyo University  
Bachelor of Nursing Study Program, Faculty of Health  
Thesis, August 2024  
Eliska Sherlia Putri  
011201050

Description of Uric Acid Levels Before and After Monday and Thursday Fasting  
in the Elderly

### ***ABSTRACT***

**Background:** uric acid is a joint disease caused by high levels of uric acid in the blood. The impact of uric acid that is not treated properly can cause complications from kidney problems, heart problems, diabetes mellitus, , and hypertension. Efforts to prevent an increase in uric acid in the blood can be done in various ways, namely by treating uric acid until it returns to a normal, healthy lifestyle. Apart from that, one way to reduce uric acid levels is by fasting. Fasting can be used to reduce glucose, cholesterol and uric acid levels in the blood. According to the research results, before fasting the patient's uric acid level was 7.7 (normally below 7 for men). The aim of this research was to determine the description of uric acid levels before and after fasting Monday and Thursday in the elderly.

**Method:** This type of research is descriptive research. This research was conducted in Krajan Village Rw 01 with a population of 37 people. The sampling technique in this research used total sampling with a total of 36 respondents. The measuring instrument used in the research is 1 set of GCU and test tools used in this research, namely central tendency..

**Results:** Uric acid levels were in the high category, namely 9.3 mg/dl in 8 people with a percentage of 22.2%, while levels. The percentage of individuals with mild uric acid levels was 13. This reached 36.1% of the total samples analyzed. A total of 15 individuals had mild levels, namely a percentage of 41.6%. After fasting Monday-Thursday, the results of the uric acid levels in the heavy category had decreased to one person with a percentage of 2.7%, while the levels of the others were classified as low, reaching 19 people with a percentage of 52.7%.

**Conclusion:** According to this research, the author can conclude that uric acid levels have decreased after fasting. Monday and Thursday fasting can reduce uric acid levels in the elderly.

**Keywords:** *Fasting Monday and Thursday, Uric Acid Levels, Elderly*