

BAB 5

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian analisa kadar asam urat pada supir taksi BB di daerah Surabaya diperoleh prosentase kadar asam urat normal 86 % atau 30 orang dan prosentase kadar asam urat tidak normal 14 % atau 5 orang.

Hasil kadar asam urat pada supir taksi BB di daerah Surabaya didapatkan prosentase kadar asam urat normal 86 % atau 30 orang dari 35 orang, berdasarkan pada angket sebagian besar supir cukup sering makan di warung sebagian besar memiliki kadar asam urat normal. Maka pada kondisi ini menunjukkan meningkatnya asam urat bisa disebabkan oleh faktor lain.

Prosentase kadar asam urat yang tidak normal pada supir taksi BB di daerah Surabaya adalah 14 % atau 5 orang dari 35 orang, berdasarkan hasil wawancara pada supir taksi BB. Kadar Asam Urat yang tidak normal disebabkan karena kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung purin (melinjo, kacang – kacang), dan kurangnya berolah raga secara rutin, dengan semakin sering mengkonsumsi makanan yang mengandung purin, semakin banyak purin yang masuk kedalam tubuh. Secara alami purin terdapat dalam tubuh kita dan dijumpai pada semua makanan dari sel hidup, yaitu makanan dari tanaman (sayur, kacang - kacang) atau hewan (daging, jeroan). Setiap orang memiliki asam urat di dalam tubuh karena pada setiap metabolisme normal dihasilkan asam urat (Ketria, 2009).

Olahraga ringan atasi asam urat memang sangat diperlukan untuk membuat peredaran darah menjadi lancar. Dengan peredaran darah yang lancar, maka nutrisi yang diperlukan oleh tubuh kita pun dapat ditransportasikan dengan baik. Hal ini sangat penting karena beberapa gejala asam urat seperti pembengkakan; ruam pada kulit; kulit disekitar engsel menjadi sensitif; merasa sakit pada saat menggerakkan kaki, pergelangan tangan, dan pergelangan kaki khususnya pada bagian ibu jari. Untuk itulah olahraga ringan sangat diperlukan agar aliran darah dalam tubuh menjadi lancar.

Mekanisme pembentukan asam urat di dalam tubuh adalah saat kita mengkonsumsi makanan yang berasal dari tubuh makhluk hidup, zat purin yang terkandung di dalamnya ikut berpindah ke dalam tubuh kita. Makanan yang masuk akan diolah oleh tubuh, melalui proses metabolisme dan menghasilkan asam urat. Jadi setiap orang punya kadar asam urat dalam tubuh. Penyakit asam urat terjadi jika kadar asam urat berlebihan (karena purin yang masuk terlalu banyak). Tubuh manusia sudah menyediakan 85% senyawa purin untuk kebutuhan sehari-hari, yang berarti kebutuhan purin dari makanan hanya sekitar 15%.

Dalam kondisi normal, asam urat yang dihasilkan akan dikeluarkan oleh tubuh dalam bentuk urine dan feses (tinja/kotoran). Proses pembuangan ini diatur oleh ginjal, yang berfungsi mengatur kestabilan kadar asam urat dalam tubuh. Namun jika kadar asam urat berlebihan, ginjal akan kewalahan dan tidak sanggup mengaturnya sehingga kelebihan kristal asam urat tersebut akan menumpuk pada sendi dan jaringan. Ini sebabnya persendian kita terasa nyeri dan bengkak. Selain itu pembentukan kadar asam urat dalam tubuh terjadi karena mengonsumsi zat

yang mengandung purin secara berlebihan. Zat purin dalam jumlah banyak masuk dalam tubuh, kemudian melalui metabolisme berubah menjadi asam urat, kadar asam urat dalam tubuh meningkat, sehingga ginjal tidak mampu membuang kelebihan asam urat, kristal asam urat yang berlebih menumpuk di persendian, akibatnya sendi kita terasa nyeri, membengkak, meradang, panas dan kaku (J.Ahmad, 2012).

Selain konsumsi makanan yang banyak mengandung zat purin, konsumsi alkohol juga dapat meningkatkan resiko terkena penyakit asam urat. Alkohol menyebabkan pembuangan asam urat lewat urine berkurang, sehingga asam urat tetap bertahan dalam peredaran darah dan menumpuk di persendian.

Untuk supir taksi jam kerja dimulai pukul 06.00 sampai dengan 24.00 WIB dengan rentang waktu yang panjang, supir taksi jarang melakukan aktivitas berolahraga, kebiasaan supir taksi makan makanan di warung dan mengonsumsi makanan, minuman yang mengandung purin (jeroan, daging, melinjo, sayur bayam, kembang kol, kopi, teh, cola) adalah pemicu naiknya kadar asam urat dalam supir taksi.

Efek dari pekerjaan supir salah satunya adalah lelah. Lelah dapat disebabkan bermacam – macam faktor. Bisa saja kondisi ini terjadi karena pola hidup yang tidak seimbang seperti kurang tidur atau mungkin tidur terlalu larut malam, makan tidak teratur dan kurang seimbang sehingga penyebaran energi tidak merata, kurang olahraga, atau karena faktor psikis. Namun hal ini mungkin disebabkan karena kekurangan zat besi. Zat besi membawa oksigen ke seluruh tubuh, yang akan menghasilkan energy yang baik. Kurangnya zat besi, berarti kekurangan oksigen, hal ini akan mengakibatkan system imunitas tubuh menjadi

terganggu. Ini akan menjadikan kelelahan yang berkepanjangan. Gejala ini dapat diatasi bisa diatasi dengan olahraga yang akan memperlancar peredaran darah.