

THE EFFECT OF HEALTH COACHING ON COMPLIANCE WITH A LOW-PURINE DIET AMONG GOUT PATIENTS IN TIRIS VILLAGE, TIRIS DISTRICT, PROBOLINGGO REGENCY**PENGARUH HEALTH COACHING TERHADAP KEPATUHAN DIET RENDAH PURIN PADA PENDERITA ASAM URAT DI DESA TIRIS KECAMATAN TIRIS KABUPATEN PROBOLINGGO**Izzatul Lailiyah¹ Rizka Yunita², Iin Aini Isnawati³

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas

Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo^{1,2,3}izzatulailiyah08@gmail.com¹**Corresponding Author***ABSTRACT**

Gout is a metabolic disorder commonly found in society that can reduce patients' quality of life due to the pain symptoms it causes. One of the management efforts is adherence to a low-purine diet. This study aimed to identify the effect of the Health Coaching method on adherence to a low-purine diet among gout patients. This research employed a pre-experimental method with a one-group pre-test and post-test design. The sample consisted of 30 respondents selected using purposive sampling. Data were collected using the Health Coaching module and a low-purine diet adherence questionnaire administered before and after the intervention. The intervention was delivered in the form of Health Coaching, conducted four times within one month. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed an increase in adherence to a low-purine diet after the Health Coaching intervention. The Wilcoxon Signed Rank Test indicated a significance value of $p=0.000 < \alpha=0.05$, meaning there was a significant difference in adherence before and after the Health Coaching intervention. Health Coaching is effective in improving adherence to a low-purine diet among gout patients. Health Coaching helps individuals enhance self-awareness, motivation, and the ability to independently adopt healthy behaviors. Further research is recommended to apply Health Coaching as a health education strategy to help regulate dietary patterns and prevent gout recurrence.

Keywords: Health Coaching, diet compliance, low-purine diet, gout.

ABSTRAK

Penyakit asam urat merupakan gangguan metabolisme yang sering dijumpai di masyarakat dan dapat menurunkan kualitas hidup penderita akibat gejala nyeri yang ditimbulkan. Salah satu upaya pengelolaan adalah dengan kepatuhan diet rendah purin. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh metode *Health Coaching* terhadap kepatuhan diet rendah purin pada penderita asam urat. Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre-test and post-test*. Sampel berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan modul *Health Coaching* dan kuesioner kepatuhan diet rendah purin sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi berupa *Health Coaching* diberikan selama 4x dalam 1 bulan. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepatuhan diet rendah purin setelah diberikan *Health Coaching*, dengan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kepatuhan sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Health Coaching* dengan mengidentifikasi kepatuhan diet rendah purin sebelum dan sesudah dilakukan *Health Coaching*. *Health Coaching* efektif meningkatkan kepatuhan diet rendah purin pada penderita asam urat. *Health Coaching* bertujuan membantu individu meningkatkan kesadaran diri, motivasi, dan kemampuan dalam menerapkan perilaku sehat secara mandiri. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat diterapkan sebagai edukasi kesehatan yang membantu mengatur pola makan untuk mencegah kekambuhan penyakit asam urat.

Kata kunci: *Health Coaching*, kepatuhan diet, diet rendah purin, asam urat.

1. PENDAHULUAN

Peningkatan taraf hidup yang terjadi pada masyarakat Indonesia berdampak pula pada aspek kehidupan termasuk perubahan gaya hidup dan pola makan. Salah satu penyakit degeneratif yang termasuk akibat dari hal tersebut adalah asam urat (Wetik, 2021). Penyakit Asam urat merupakan penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya asam urat di dalam darah. Kadar asam urat yang tinggi di dalam darah melebihi batas normal menyebabkan penumpukan asam urat dalam persendian dan organ tubuh lainnya. Penumpukan asam urat inilah yang membuat sendi sakit, nyeri, dan meradang (Sabrawi et al., 2022). Salah satu pilar utama dalam pengendalian asam urat adalah kepatuhan terhadap diet rendah purin (Handi & Natul, 2024). Kepatuhan diet didefinisikan sebagai sejauh mana perilaku makan seseorang konsisten dengan anjuran yang diberikan tenaga kesehatan (Piningit & Afrita, 2023). Kurangnya kepatuhan dapat menyebabkan kekambuhan gejala memperburuk komplikasi serta menurunkan kualitas hidup penderita. Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya kepatuhan diet, seperti minimnya edukasi, rendahnya motivasi serta kurangnya pendampingan yang berkelanjutan (Andriana, 2022).

Ketidakpatuhan ini menjadi salah satu faktor terjadi peningkatan jumlah penderita asam urat yang dalam lima puluh terakhir terus menerus menunjukkan tren peningkatan. Penyakit asam urat kini menjadi salah satu jenis auto inflamasi *arthritis* yang umum di seluruh dunia (Karsono et al., 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2021 terdapat 335 juta orang yang menderita penyakit asam urat, dengan peningkatan sekitar 1.370 orang, atau 33,3% dari total populasi (Faqih et al., 2023). Sementara itu, di Indonesia penyakit asam urat juga semakin meningkat. Menurut data Risesdas tahun 2023, penyakit asam urat di Indonesia adalah 12,9% berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dan 25,7% berdasarkan diagnosis atau gejala, dengan prevalensi tertinggi pada orang berusia lebih dari 75 tahun (54,8%). Selain itu, angka penderita wanita lebih tinggi (8,5%) dibandingkan dengan angka penderita pria (6,2%) (Risesdas, 2023). Berdasarkan hasil data di Jawa Timur pada tahun 2020 yaitu laki-laki 24,3% dan pada perempuan 11,7% (Dinas kesehatan Jawa timur, 2020). Sedangkan untuk wilayah kabupaten Probolinggo terdapat 8,239 (1,80%) penderita penyakit asam urat (Dinkes Probolinggo, 2020).

Dari hasil studi pendahuluan di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo pada tanggal 1 Februari 2025 dengan metode wawancara pada 10 responden penderita asam urat di dapatkan sebanyak 100% tidak mematuhi diet, sebanyak 6 orang (60%) tidak patuh diet dikarenakan masih sering mengkonsumsi makanan-makanan yang mengandung tinggi purin seperti kacang-kacangan, jeroan (seperti babat dan usus), ikan laut seperti sarden, kerang dan ikan asin dan kurangnya edukasi diet asam urat. Sedangkan 4 orang (40%) disebabkan oleh gaya hidup yang tidak dijaga seperti mengkonsumsi makanan tinggi lemak (daging merah, daging olahan dan jeroan) sehingga mengakibatkan terjadinya kekambuhan asam urat. Dari 10 responden ketika mengalami kekambuhan asam urat untuk meredakan nya mereka mengkonsumsi jamu pegal linu yang dibeli di toko dan melakukan jalan kaki di atas kerikil, rata-rata nilai asam urat dari 10 responden rentang di atas 7,5-8,0 mg/dl.

Asam urat memiliki gejala utama yang berupa radang sendi terjadinya penumpukan asam urat berlebihan didalam tubuh, kejadian asam urat tersebut disebabkan mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi purin, seperti bayam, kacang-kacangan, sarden, dan jeroan secara berlebihan. Jika kadar purin melebihi batas normal, ginjal tidak dapat mengeluarkan sisa purin, yang mengakibatkan penumpukan kristal asam urat di persendian (Aupia, 2021). Mengkonsumsi makanan tinggi purin akan meningkatkan kadar asam urat dalam darah, yang merupakan predisposisi terjadinya asam urat dan batu ginjal (Wilinda, 2024). Hal tersebut mendasari bahwa penderita harus patuh dalam penatalaksanaan diet rendah purin (Andriana, 2022).

Salah satu cara untuk mengatasi masalah kesehatan yang disebabkan oleh kadar asam urat tinggi dalam tubuh adalah melalui terapi diet asam urat, yang dapat dilakukan dengan

berbagai cara, salah satunya melalui pelatihan kesehatan untuk penderita. Proses memberi tahu orang, kelompok, atau masyarakat tentang cara meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap mereka untuk mencapai kesehatan yang optimal (Aupia, 2021). Kepatuhan terhadap diet asam urat atau biasa disebut juga diet rendah purin merupakan salah satu cara dalam mencegah suatu penyakit, patuh melaksanakan pengobatan yang diberikan, meminimalisir asupan menu makanan yang mengandung tinggi purin sehingga membantu mengontrol produksi asam urat pada tubuh (Piningit & Afrita, 2023). Pada kasus asam urat perlu mendapatkan dukungan berkelanjutan sebagai sumberdaya yang membantu mengembangkan klien untuk mempertahankan keterampilan, pengetahuan dan perubahan perilaku terutama dalam kepatuhan diet rendah purin.

Salah satunya saat ini terdapat teknik baru yaitu *Health Coaching* yang dianggap sebagai upaya untuk mengatasi dan mengelola penyakit kronis di seluruh penjuru dunia (Syikir & Sanrilla, 2024). *Health Coaching* membantu pasien menetapkan tujuan kesehatan dan mendukung mereka dalam mencapainya. Keputusan penting tentang diet, olahraga, dan konsumsi obat-obatan harus dibuat oleh pasien dengan kondisi kronis (Adolph, 2024). *Health Coaching* dalam konteks pembinaan yang bersifat kemitraan yang berusaha menggali potensi yang dimiliki pasien untuk menemukan solusi dalam kesehatannya serta meningkatkan *self-awareness* (memahami diri sendiri secara menyeluruh), sehingga pasien sadar akan kemampuan dirinya untuk mengelola penyakitnya (Yunita, 2024).

Health Coaching terbukti menjadi salah satu strategi yang berhasil untuk membantu pasien membuat perubahan hidup yang signifikan yang mengarah pada hasil kesehatan yang lebih baik dengan meningkatkan kesadaran, kepercayaan, motivasi, dan akuntabilitas (Adolph, 2024). Konsep ini dapat diterapkan di mana saja dan dapat bermanfaat khususnya di daerah pedesaan yang kurang terlayani layanan kesehatan di negara ini, yang juga menjadi pusat krisis kesehatan penyakit kronis saat ini. Sehingga banyak penelitian yang menunjukkan keefektifan intervensi *Health Coaching* dalam manajemen penyakit kronis (Nofrianti et al., 2023).

Selain adanya penelitian dengan metode *Health Coaching*, telah dilakukan penelitian dengan beberapa media yaitu, Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dengan menggunakan media booklet terjadi peningkatan pengetahuan dan penurunan kadar asam urat setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang kepatuhan diet asam urat, kekurangan dari metode ini adalah kurangnya rasa minat masyarakat dalam membaca tetapi kelebihan dari media booklet ini yaitu mudah disimpan dan mudah dibawa kemana saja (Wetik, 2021).

Sedangkan dalam penelitian Handayani et al., (2024), juga menjelaskan bahwa setelah dilakukan edukasi menggunakan *leaflet* terjadi peningkatan pengetahuan dan penurunan kadar asam urat, kekurangan dari media ini yaitu isinya lebih singkat sehingga kurang dipahami oleh masyarakat sedangkan kelebihanannya adalah mudah diterima dan dipahami.

Adapun pembeda metode *Health Coaching* dari penelitian sebelumnya yakni penelitian ini memiliki bentuk respon efektif yang menentukan tingkat *self-efficacy* seseorang (Wahab, 2024). Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melihat "Pengaruh metode *Health Coaching* terhadap kepatuhan diet rendah purin pada penderita asam urat di Desa Tiris, Kecamatan Tiris, Kabupaten Probolinggo".

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre-test and post-test*. Sampel berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan modul *Health Coaching* dan kuesioner kepatuhan diet rendah purin sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi berupa *Health Coaching* diberikan selama 4x dalam 1 bulan. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

3. HASIL

Tabel 3.1
Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Usia Pada Penderita Asam Urat Di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juni 2025

NO.	Usia	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	21-30	6	21,4
2.	31-40	4	14,3
3.	41-50	3	10,7
4.	51-60	10	35,7
5.	61-70	5	17,9
	Jumlah	28	100,0

Sumber:Data Kuesioner Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 3.1 diatas didapatkan bahwa usia yang usia paling banyak usia 51-60 tahun sebanyak 10 responden (35,7%) dan usia paling sedikit usia 41-50 tahun sebanyak 3 responden (10,7%).

Tabel 3.2
Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Penderita Asam Urat di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo Tahun 2025

NO.	Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Laki-laki	9	32,1
2.	Perempuan	19	67,9
	Jumlah	28	100,0

Sumber:Data Kuesioner Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 3.2 diatas didapatkan responden terbanyak adalah perempuan sebanyak 19 responden (67,9%) dan responden paling sedikit adalah laki-laki sebanyak 9 responden (32,1%).

Tabel 3.3
Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Pendidikan Pada Penderita Asam Urat Di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juni 2025

NO.	Pendidikan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Tidak Sekolah	11	39,3
2.	SD	13	46,4
3.	SMP	2	7,1
4.	SMA	2	7,1
	Jumlah	28	100,0

Sumber:Data Kuesioner Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 3.3 diatas didapatkan bahwa pendidikan terakhir responden adalah SD didapatkan paling banyak yaitu sebanyak 13 responden (46,4%) dan yang pendidikan terakhir yang paling sedikit tidak ada responden yang perguruan tinggi.

Tabel 3. 4

Distribusi Frekuensi Responden Penelitian Berdasarkan Pekerjaan Pada Penderita Asam Urat Di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo pada Bulan Juni 2025

NO.	Pekerjaan	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Petani	18	64,3
2.	Pedagang	2	7,1
3.	IRT	8	28,6
	Jumlah	28	100,0

Sumber:Data Kuesioner Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 3.4 diatas didapatkan bahwa pekerjaan responden terbanyak yaitu petani sebanyak 18 responden (64,3%), dan pekerjaan responden paling sedikit adalah tidak ada yang PNS dan Pegawai Swasta.

Data Khusus

Tabel 3.5

Berdasarkan Distribusi Frekuensi Penelitian Berdasarkan Tingkat Kepatuhan Diet Rendah Purin Sebelum Dilakukan Terapi *Health Coaching* Pada Penderita Asam Urat Di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juni 2025

NO.	Kepatuhan Diet	Frekuensi (F)	Presentase (%)
1.	Rendah	7	25,0
2.	Cukup	21	75,0
	Jumlah	28	100,0

Sumber:Data Kuesioner Penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 3.5 didapatkan nilai kepatuhan diet asam urat di Desa Tiris Kecamatan Tiris sebelum dilakukan terapi *Health Coaching* didapatkan tingkat kepatuhan diet rendah purin yang paling banyak tergolong cukup yaitu sebanyak 21 responden (75,0%) dan paling sedikit tingkat kepatuhan diet rendah purin tergolong tinggi sebanyak 2 responden (25,0%)

Tabel 3.6

Berdasarkan Distribusi Frekuensi Penelitian Berdasarkan Tingkat Kepatuhan Diet Rendah Purin Sesudah Dilakukan Terapi *Health Coaching* Pada Penderita Asam Urat Di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo Pada Bulan Juni 2025.

NO.	Kepatuhan Diet	Frekuensi (F)	Presentase (%)
2.	Cukup	2	7,1
3.	Tinggi	26	92,9
	Jumlah	30	100,0

Sumber:Data Kuesioner Penelitian 2025

Berdasarkan Tabel 3.6 didapatkan Tingkat kepatuhan diet asam urat di Desa Tiris Kecamatan Tiris sesudah dilakukan terapi *Health Coaching* didapatkan Tingkat kepatuhan diet

asam urat yang paling banyak tergolong tinggi yaitu sebanyak 26 responden (92,9%) dan paling sedikit adalah tidak ada responden yang nilai kepatuhannya rendah.

Tabel 3. 7
Analisis Pengaruh Terapi Health Coaching Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Purin Pada Penderita Asam Urat Di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaen Probolinggo

<i>Health Coaching</i>	Kepatuhan Diet Rendah Purin					
	Rendah		Cukup		Tinggi	
	F	%	F	%	F	%
Sebelum	7	100,0%	21	100,0%	0	0,0%
Sesudah	0	0,0%	2	7.1%	26	92.9%

pvalue=0.000

Sumber:Data Kuesioner Penelitian 2025

Berdasarkan tabel 3.7 di atas kepatuhan sebelum dilakukan *Health Coaching* terdapat 7 (100.0%) responden dalam kategori rendah dan 21 (100.0%) responden dalam kategori cukup. Sesudah dilakukan *Health Coaching* selama 4 kali pertemuan dalam satu bulan terjadi perubahan signifikan pada tingkat kepatuhan. Hasil menunjukkan bahwa 26 (92.9%) responden masuk dalam kategori tinggi dan 2 (7.1%) responden dalam kategori cukup. Adanya peningkatan dari rendah ke cukup adalah responden yang pada umumnya sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai diet rendah purin, namun masih kurang konsisten dalam penerapan. Mereka masih cenderung mengkonsumsi makanan tinggi purin, jarang berolahraga secara teratur, serta kurang memperhatikan pentingnya minum air putih dalam jumlah yang cukup. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kesadaran awal sudah ada, motivasi untuk berubah belum kuat. Sedangkan peningkatan dari rendah ke tinggi adalah responden yang mampu mengalami peningkatan drastis. Salah satu faktor yang berperan adalah meningkatnya pemahaman responden tentang risiko komplikasi dari penyakit asam urat, seperti jantung koroner, gagal ginjal dan batu ginjal. Rasa takut terhadap komplikasi ini mendorong responden untuk lebih patuh terhadap anjuran diet rendah purin, rajin berolahraga, serta meningkatkan konsumsi air putih.

Hasil uji statistic dengan menggunakan windows SPSS *Wilcoxon Signed Rank Test* SPSS didapatkan $p=0,000 < \alpha 0.05$. Dari analisis tersebut disimpulkan H1 diterima artinya ada Pengaruh *Health Coaching* Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Purin Pada Penderita Asam Urat Di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo. Selain itu, didapatkan nilai $r=4,963$ yang artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

4. PEMBAHASAN

4.1. Mengidentifikasi Kepatuhan Diet Rendah Purin Sebelum Diberikan Terapi *Health Coaching* Terhadap Penderita Asam Urat Di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo

Berdasarkan tabel 3.5 diatas didapatkan nilai kepatuhan diet rendah purin di Desa Tiris sebelum diberikan terapi *Health Coaching*, responden terbanyak adalah kategori cukup yaitu 21 responden (70,0%) dimana responden mengkonsumsi makanan tinggi purin masih terjadi, kurang optimal konsumsi makanan sehat seperti buah-buahan dan kurangnya minum air putih minimal 8 gelas sehari, sedangkan responden paling sedikit adalah kategori rendah sebanyak 2 responden (6,7%) dimana responden sering mengkonsumsi makanan tinggi purin. Selain itu, responden juga memiliki kecenderungan memasak dengan santan, mengkonsumsi gorengan,

serta kurang mengonsumsi buah dan sayur rendah purin, Kebiasaan minum minuman energi atau soda juga sering dilakukan, serta konsumsi air putih belum mencapai standar anjuran minimal 8 gelas per hari. Hal ini mengindikasikan kepatuhan terhadap diet rendah purin masih sangat kurang dan perlu intervensi intensif.

Secara umum, kepatuhan dapat didefinisikan sebagai tingkat sejauh mana penderita melaksanakan metode pengobatan dan perilaku yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan atau pihak lain yang berkompeten. Kepatuhan juga mencerminkan perilaku positif seseorang dalam mencapai tujuan terapi yang telah ditetapkan (Triana, 2023). Kepatuhan ini mencakup kepatuhan dalam mengikuti pengobatan yang diresepkan serta membatasi konsumsi makanan tinggi purin, sehingga dapat membantu mengendalikan produksi asam urat dalam tubuh. Apabila diet ini tidak dijalankan dengan baik dan kurang adanya dukungan atau motivasi dari keluarga, kadar asam urat dalam tubuh akan terus meningkat, yang pada akhirnya menyebabkan nyeri hebat pada persendian. (Piningit & Afrita, 2023).

Usia merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang, termasuk risiko terkena berbagai penyakit metabolik salah satunya adalah penyakit asam urat. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa usia yang paling banyak adalah usia 51-60 tahun sebanyak 12 responden (40,0%). Usia lanjut secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan risiko asam urat, seiring dengan proses degeneratif yang menyebabkan penurunan kemampuan tubuh dalam mengatur metabolisme purin (Widiyono et al., 2022). Proses penuaan ini menyebabkan kemunduran sel-sel tubuh yang berdampak pada penurunan fungsi organ serta meningkatnya risiko munculnya berbagai penyakit (Shiyama, 2024). Akibat dari perubahan fisiologis tersebut, daya tahan tubuh pada lansia juga menurun, sehingga mereka menjadi lebih rentan terhadap infeksi maupun penyakit tidak menular, salah satunya adalah peningkatan kadar asam urat (Syawali & Ciptono, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia, seseorang tidak hanya rentan mengalami gangguan fisik, tetapi juga memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami gangguan metabolik seperti asam urat.

Selain usia, jenis kelamin juga merupakan faktor terjadinya asam urat, dari penelitian ini jenis kelamin perempuan didapatkan sebanyak 21 responden (70,0%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita menopause lebih rentan mengalami peningkatan kadar asam urat akibat penurunan hormon estrogen, yang berperan dalam membantu pengeluaran asam urat melalui urin (Asfarada et al., 2024). Hilangnya efek perlindungan estrogen selama menopause menyebabkan penurunan fungsi ginjal dalam membersihkan asam urat dari tubuh (Cota e Souza et al., 2023). Kondisi ini menyebabkan wanita pascamenopause memiliki kadar asam urat lebih tinggi dibandingkan wanita premenopause. Peningkatan kadar asam urat ini tidak hanya terjadi pada menopause alami, tetapi juga pada menopause akibat operasi pengangkatan rahim atau ovarium (Wilinda, 2024). Penelitian ini menunjukkan bahwa wanita menopause memiliki risiko lebih tinggi mengalami peningkatan kadar asam urat.

Selain faktor biologis, faktor literasi kesehatan juga turut berperan dalam kejadian asam urat. Penelitian ini menemukan bahwa faktor literasi pada tingkat pendidikan SD, didapatkan paling banyak yaitu sebanyak 15 responden (50,0%). Menurut Triana, (2023), Pendidikan merupakan faktor utama yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Semakin tinggi pendidikan, semakin baik kemampuan berpikir kritis dan akses informasi yang dimiliki, sehingga individu lebih mudah memahami dan menerapkan informasi, termasuk terkait kesehatan. (Widiyono et al., 2022) juga mengemukakan bahwa pengetahuan yang baik sangat diperlukan dalam pengelolaan berbagai penyakit, salah satunya penyakit asam urat. Sejalan dengan itu, S. Handayani, (2025) juga menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah pula individu tersebut menerima informasi dan memperluas wawasan pengetahuannya, khususnya dalam memahami cara menjaga kesehatan dan mencegah risiko penyakit. penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pendidikan dapat menjadi salah satu kendala utama dalam memahami informasi kesehatan secara menyeluruh. Individu dengan pendidikan rendah cenderung memiliki keterbatasan

dalam mengakses informasi yang akurat serta kurang optimal dalam memahami materi edukasi kesehatan.

Selain usia, jenis kelamin, dan pendidikan, faktor pekerjaan juga berperan dalam kejadian asam urat. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa pekerjaan terbanyak yaitu petani sebanyak 19 responden (63,3%), Menurut Shinta, (2024), jenis pekerjaan berpengaruh terhadap kekambuhan asam urat. Pekerjaan berat dapat menyebabkan kelelahan berlebih yang memicu peningkatan kadar asam urat dalam darah. Sebaliknya, pekerjaan ringan tanpa diimbangi aktivitas fisik juga dapat menyebabkan penumpukan asam urat akibat metabolisme yang kurang optimal. Suntara, (2022) menambahkan bahwa aktivitas fisik berlebihan dapat meningkatkan asam laktat, yang menghambat pengeluaran asam urat melalui ginjal, sehingga mempercepat penumpukan asam urat dan meningkatkan risiko kekambuhan. penelitian ini menunjukkan pentingnya pengelolaan aktivitas fisik yang seimbang bagi penderita asam urat. Baik aktivitas fisik yang terlalu berat maupun kurang gerak sama-sama berpotensi meningkatkan risiko kekambuhan.

Menurut asumsi peneliti bahwa Berdasarkan hasil penelitian, kepatuhan diet rendah purin di Desa Tiris pada kategori cukup diduga disebabkan oleh kurangnya kesadaran diri responden dalam mengontrol pola makan serta masih mengkonsumsi makanan tinggi purin seperti jeroan, seafood, dan kacang-kacangan. Selain itu, pemahaman responden terkait diet rendah purin masih terbatas, sehingga pengendalian asupan purin belum optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian Mantouw & Puspitasari, (2024) yang menyebutkan bahwa rendahnya kesadaran diri dan pengetahuan diet menjadi faktor utama penyebab ketidakpatuhan pada penderita asam urat. Penelitian Lin et al., (2021) juga menunjukkan bahwa edukasi pasif belum cukup efektif untuk mengubah perilaku pasien secara menyeluruh, sehingga diperlukan pendekatan yang lebih interaktif seperti *Health Coaching* yang melibatkan refleksi diri, penguatan motivasi, dan penetapan tujuan yang spesifik.

4.2. Mengidentifikasi Kepatuhan Diet Rendah Purin Sesudah Diberikan Terapi *Health Coaching* Terhadap Penderita Asam Urat Di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo

Berdasarkan tabel 5.6 diatas didapatkan nilai kepatuhan diet rendah purin di Desa Tiris sebelum diberikan terapi *Health Coaching*, didapatkan nilai kepatuhan diet rendah purin dalam kategori tinggi sebanyak 28 responden (93,3%) dan nilai kepatuhan diet asam urat dalam kategori cukup yaitu sebanyak 2 responden (6,7%), Masih ditemukan beberapa kebiasaan yang kurang optimal, dimana sebagian responden sesekali masih mengonsumsi makanan tinggi purin akibat kebiasaan yang sulit diubah, kurangnya kontrol diri, atau pengaruh lingkungan sosial seperti acara keluarga. Pola konsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur juga belum maksimal, Selain itu, sebagian responden belum mampu memenuhi kebutuhan minimal 8 gelas air putih per hari secara konsisten. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun *Health Coaching* berdampak positif terhadap kepatuhan diet rendah purin, tetap diperlukan pendampingan lanjutan untuk membentuk kebiasaan makan sehat secara menyeluruh. Tingginya kepatuhan dalam penelitian ini juga didukung oleh pelatihan dan pemantauan personal dari *coach* yang terlibat langsung dengan pasien.

Kepatuhan diet diartikan sebagai kemampuan individu untuk secara konsisten menghindari konsumsi makanan yang tinggi kandungan purin, seperti jeroan, daging merah, *seafood*, kacang-kacangan tertentu, serta minuman beralkohol. Responden yang memiliki kepatuhan diet tinggi cenderung menunjukkan kadar asam urat yang lebih terkontrol (Fitriani et al., 2021) Pada penderita asam urat, kepatuhan berperan penting dalam mengendalikan kadar asam urat dalam tubuh yang dapat memicu nyeri sendi atau serangan asam urat. Salah satu langkah utama dalam pengelolaannya adalah dengan menerapkan pola makan sehat, seperti menghindari makanan tinggi purin, menghindari konsumsi minuman beralkohol, memperbanyak minum air putih, serta mengonsumsi susu rendah lemak dan jus jeruk (Triana,

2023). Dengan demikian, pengaturan pola makan dengan *Health Coaching* menjadi metode yang sangat efektif dan berkelanjutan untuk mengurangi risiko kekambuhan serta membantu pengendalian gejala asam urat dalam jangka panjang (Wilinda, 2024).

Health Coaching merupakan salah satu metode intervensi yang berfokus pada perubahan perilaku sehat secara bertahap, dengan tujuan meningkatkan kepatuhan pasien terhadap pengelolaan penyakit kronis, termasuk penyakit asam urat (Astrilian & Yuniartika, 2024). Menyebutkan bahwa melalui *Health Coaching*, pasien dilatih untuk memahami kondisi kesehatannya, mengidentifikasi masalah serta hambatan yang dihadapi, dan secara aktif membangun motivasi untuk patuh terhadap program diet rendah purin. (Karsono et al., 2023). Selain itu, *Health Coaching* juga membantu mengatasi hambatan emosional dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menjalani terapi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendekatan ini efektif dalam meningkatkan kepatuhan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Wahab, 2024).

Menurut asumsi peneliti tingginya kepatuhan diet rendah purin pada responden di Desa Tiris dipengaruhi oleh peran aktif *Health Coaching* yang diterapkan selama penelitian. Peneliti meyakini bahwa pendekatan *Health Coaching* mampu meningkatkan motivasi, pemahaman serta keterampilan responden dalam mengelola pola makan yang sehat. Sejalan dengan penelitian Supriatun, (2021) adanya komunikasi dua arah antara pelatih kesehatan dan pasien membantu mengatasi hambatan emosional dan meningkatkan rasa percaya diri responden dalam menerapkan diet rendah purin secara konsisten. Dengan demikian, intervensi *Health Coaching* dapat menjadi metode efektif dalam meningkatkan kepatuhan diet rendah purin secara berkelanjutan pada penderita asam urat (Elysa, 2023).

4.3. Analisis Pengaruh Terapi *Health Coaching* Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Purin Pada Penderita Asam Urat Di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo

Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon* menunjukkan hasil $p=0.000 < \alpha=0,05$, maka penelitian ini menunjukkan bahwa ada Pengaruh Terapi *Health Coaching* Terhadap Kepatuhan Diet Rendah Purin Pada Penderita Asam Urat Di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Health Coaching* memiliki pengaruh signifikan dalam membantu pasien membentuk gaya hidup sehat. Intervensi ini dinilai lebih efektif dibandingkan konseling tradisional atau edukasi kesehatan karena berorientasi pada pasien dan fokus pada perubahan perilaku nyata (Lin et al., 2021). Tujuan utama dari *Health Coaching* ini adalah mendorong perubahan perilaku dan kebiasaan yang bersifat jangka panjang, sehingga penting untuk membahas secara spesifik perubahan dalam pola makan atau isi diet (Wahab, 2024).

Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa *Health Coaching* merupakan pendekatan yang efektif dan komprehensif dalam meningkatkan kepatuhan Intervensi ini terbukti mampu mengubah perilaku, meningkatkan pemahaman, serta memotivasi pasien secara berkelanjutan. Dengan dukungan yang personal dan berorientasi pada pasien, strategi ini dapat dijadikan model dalam meningkatkan keberhasilan pengobatan jangka panjang (Mantouw & Puspitasari, 2024). *Health Coaching* adalah intervensi yang terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan. *Health Coaching* bekerja dengan cara memberdayakan pasien, meningkatkan kesadaran diri, dan membangun motivasi internal yang kuat untuk perubahan gaya hidup sehat (Jaata & Astuti, 2023).

Dalam penelitian ini proses *Health Coaching* dilakukan secara intensif selama 1 bulan dengan pertemuan selama 1 jam pada setiap minggunya. Dalam setiap minggunya (setiap pertemuan) juga terdapat fase pengawasan dengan menilai pengetahuan, perilaku dan keterampilan pasien dalam melaksanakan diet rendah purin (Ummah, 2021). Setelah dilaksanakan *Health Coaching* secara terstruktur selama 4 kali pertemuan dalam 1 bulan, didapatkan hasil yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan terhadap kepatuhan diet rendah purin pada responden penderita asam urat di Desa Tiris. Setiap sesi *Health Coaching*

tidak hanya memberikan edukasi secara teori, namun juga dilakukan pengawasan langsung terhadap pengetahuan pasien tentang makanan tinggi purin, pemilihan jenis makanan yang tepat, serta evaluasi keterampilan responden dalam mengelola pola makan sehari-hari (Mantouw & Puspitasari, 2024). Selain itu, Ummah, (2021) menunjukkan bahwa melalui proses *coaching* yang dilakukan secara rutin setiap minggu, pasien tidak hanya memperoleh peningkatan pengetahuan, tetapi juga mendapatkan bimbingan secara langsung untuk membantu mengoreksi pola makan yang kurang sehat menjadi kebiasaan makan yang lebih baik dan terkontrol. Sejalan dengan penelitian (Nofrianti et al., 2023) membuktikan bahwa penggunaan *Health Coaching* secara aktif dapat meningkatkan efikasi diri pasien, mengurangi hambatan psikologis, serta mendorong perubahan gaya hidup yang konsisten, sehingga kepatuhan terhadap diet rendah purin dapat terjaga dalam jangka panjang.

Dalam pertemuan pertama yang kita lakukan yaitu pengkajian awal pengetahuan, sikap, dan perilaku pasien tentang diet rendah purin, termasuk edukasi dasar tentang asam urat. Menurut Ummah, (2021) langkah awal yang dilakukan adalah menjalin koneksi dan membangun hubungan positif antara *coach* dan pasien. Hal ini penting untuk menciptakan suasana yang nyaman dan penuh kepercayaan agar proses *coaching* dapat berjalan efektif. Setelah tercipta kedekatan, *coach* melakukan pengkajian menyeluruh atau *pre-test* untuk menggali informasi mengenai kondisi pasien, tingkat kepatuhan, serta hambatan-hambatan yang dihadapi dalam menjalani pengobatan atau pola hidup sehat. Melalui pengkajian ini, *coach* dapat mengidentifikasi masalah utama yang dialami pasien sekaligus mengeksplorasi potensi serta sumber daya yang dimiliki, seperti dukungan keluarga, motivasi pribadi, atau kebiasaan yang sudah baik (Adolph, 2024). Hasil dari pertemuan pertama ini menjadi dasar penting untuk merancang sesi *coaching* selanjutnya, khususnya dalam menetapkan tujuan yang realistis dan menyusun rencana tindakan yang sesuai dengan kondisi serta kebutuhan pasien (Jaata & Astuti, 2023).

Dalam pertemuan kedua membahas tentang Edukasi nutrisi, pengenalan makanan tinggi purin yang harus dihindari, penyusunan contoh menu harian rendah purin bersama responden. Dalam penerapan *Health Coaching*, penetapan tujuan diet yang spesifik dan realistis bersama pasien menjadi langkah awal yang sangat penting. Dalam penelitian Lin et al., (2021) menunjukkan bahwa tujuan yang dirumuskan secara terukur dan disesuaikan dengan kondisi pasien dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan pasien dalam menjalankan perubahan perilaku. Setelah tujuan ditetapkan, edukasi nutrisi diberikan untuk meningkatkan pengetahuan pasien tentang makanan rendah purin, sumber protein pengganti, serta dampak makanan tinggi purin terhadap kadar asam urat dan menurut Mantouw & Puspitasari, (2024), edukasi yang melibatkan keluarga terbukti lebih efektif karena mendukung pemahaman yang menyeluruh dan membentuk lingkungan yang kondusif untuk perubahan gaya hidup. Selanjutnya, dilakukan perencanaan menu secara partisipatif bersama pasien agar menu harian sesuai dengan kebutuhan diet, preferensi makanan, serta kemampuan ekonomi mereka. Pendekatan ini membantu meningkatkan kepatuhan diet dan memperbesar keberhasilan manajemen asam urat secara keseluruhan.

Menurut Wetik, (2021), diet untuk penderita sam urat mempunyai syarat-syarat sebagai berikut: Menghindari makanan tinggi purin, membatasi konsumsi protein hewani, menghindari minuman tinggi gula dan fruktosa, menghindari kacang-kacangan tertentu, meningkatkan konsumsi cairan, mengonsumsi sayur dan buah tertentu dengan bijak, menjaga berat badan ideal, memilih sumber karbohidrat kompleks, Pantau dan periksa kadar asam urat secara berkala dapat disimpulkan bahwasanya pola makan rendah purin tidak hanya melibatkan penghindaran makanan tertentu, tetapi juga menekankan pada keseimbangan gizi, hidrasi yang cukup, penurunan berat badan, pemilihan makanan yang aman dan alami (Andriana, 2022).

Dalam pertemuan ketiga membahas tentang cara meningkatkan motivasi. Wahab, (2024) menunjukkan bahwa penggunaan teknik *Motivational Interviewing* (MI) disertai

penetapan tujuan diet rendah purin secara spesifik efektif menurunkan kadar asam urat dan meningkatkan pola makan sehat. Adolph, (2024) menyimpulkan bahwa dengan melibatkan keluarga dalam proses edukasi dan perencanaan menu, kepatuhan diet pasien meningkat secara signifikan. Ini mendukung bahwa dukungan sosial penting dalam pengelolaan penyakit kronis seperti asam urat.

Dalam pertemuan keempat mereview apakah ada perkembangan terhadap kepatuhan diet rendah purin. Dalam program *Health Coaching*, kegiatan evaluasi perkembangan pasien dilakukan secara berkala untuk mengetahui sejauh mana pasien mampu menjalankan strategi pengelolaan penyakit yang telah direncanakan, seperti kepatuhan terhadap diet rendah purin. Evaluasi ini mencakup refleksi terhadap tujuan yang telah ditetapkan, pemantauan sikap, serta identifikasi hambatan yang dihadapi pasien (Toding, 2021). Pada tahap ini, *coach* juga memberikan dukungan dan motivasi berulang, yang ditujukan untuk meningkatkan keyakinan dan komitmen pasien terhadap perubahan gaya hidup yang sehat. Selain itu, diberikan pula *reinforcement* positif berupa pujian, terutama ketika pasien menunjukkan kemajuan atau keberhasilan kecil, seperti berhasil menghindari makanan tinggi purin. Pendekatan ini menstimulasi pasien untuk mengulang perilaku positif dan mempertahankan kebiasaan sehat (Ummah, 2021).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Health Coaching* merupakan pendekatan edukatif dan kolaboratif yang terbukti efektif dalam meningkatkan kepatuhan pasien terhadap perubahan gaya hidup sehat, termasuk dalam pengelolaan penyakit kronis seperti asam urat. Melalui proses yang terdiri dari pengkajian, penetapan tujuan, edukasi, evaluasi, serta pemberian motivasi dan *reinforcement* positif (Nofrianti et al., 2023). *Health Coaching* mampu membangun kesadaran, memperkuat komitmen, dan memberdayakan pasien untuk menjalankan perilaku sehat secara mandiri dan berkelanjutan (Mutiudin et al., 2024).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Health Coaching terhadap kepatuhan diet rendah purin pada penderita asam urat di Desa Tiris Kecamatan Tiris Kabupaten Probolinggo. Sebelum dilakukan intervensi Health Coaching, tingkat kepatuhan diet rendah purin sebagian besar responden tergolong cukup, yaitu sebanyak 21 responden (70,0%). Setelah dilakukan Health Coaching, kepatuhan diet rendah purin meningkat signifikan dengan sebagian besar responden tergolong tinggi, yaitu sebanyak 28 responden (93,3%). Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara Health Coaching dengan kepatuhan diet rendah purin pada penderita asam urat, dengan nilai p value sebesar $0,000 < \alpha$ (0,05).

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan dalam proses pembelajaran, baik bagi mahasiswa sarjana maupun profesi, khususnya mengenai intervensi Health Coaching untuk meningkatkan kepatuhan diet rendah purin pada penderita asam urat. Bagi profesi keperawatan, hasil penelitian ini dapat diaplikasikan dalam praktik keperawatan sebagai intervensi untuk membantu mengatasi permasalahan kepatuhan diet pada penderita asam urat. Penelitian ini diharapkan juga menjadi pedoman bagi perawat pendidik dalam meningkatkan efektivitas metode Health Coaching di lapangan.

Bagi lahan penelitian, hasil ini memberikan wawasan baru terkait kepatuhan diet rendah purin pada penderita asam urat serta menyediakan data penting untuk mengembangkan strategi yang lebih tepat dalam meningkatkan kepatuhan tersebut. Penelitian ini juga dapat dimanfaatkan untuk merancang program edukasi yang lebih efektif, menentukan kebutuhan perawatan pasien, serta mengevaluasi keberhasilan intervensi. Sebagai tindak lanjut, di lahan penelitian telah disusun Standar Operasional Prosedur (SOP) pelaksanaan Health Coaching yang dapat digunakan secara berkelanjutan, di mana perawat desa dan ahli gizi berperan sebagai *coach* utama dalam mendampingi pasien asam urat agar lebih patuh menjalani diet rendah purin secara konsisten dan mandiri.

Bagi responden, diharapkan mereka dapat menerapkan hasil pembahasan dalam kegiatan Health Coaching secara rutin, serta tetap menjaga semangat dan optimisme dalam menjalani kehidupan sehari-hari agar kepatuhan terhadap diet rendah purin tetap terjaga dan kadar asam urat dapat menurun. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar dilakukan pemantauan lebih ketat dengan melibatkan keluarga responden pada jam makan utama melalui pendampingan langsung atau penggunaan media digital seperti foto makanan yang dikonsumsi. Pendekatan ini diharapkan mampu memastikan penerapan diet rendah purin yang sesuai anjuran serta menghasilkan data yang lebih objektif dan akurat mengenai tingkat kepatuhan responden.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2024). Virtual Health Coaching Pada Pasien Diabetes Mellitus.
- Anastasia, K. (2022). 1,2,3,5. 6, 387–399.
- Andriana, F. (2022). Sikap masyarakat tentang penyakit dan kepatuhan diet pra-lansia arthritis gout. *Jurnal Keperawatan*, 20(1), 33–42. <https://doi.org/10.35874/jkp.v20i1.1001>
- Asfarada, M. R., Sahrir, R. Z., Yulia, A., & Iqranil, A. (2024). Pendidikan Praktis Asam Urat: Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia di Panti Werdha Kota Makassar. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 6(3), 176. <http://dx.doi.org/10.36722/jpm.v6i3.2864>
- Astrilian, T., & Yuniartika, W. (2024). Penyuluhan kesehatan masyarakat: Penatalaksanaan perawatan penderita asam urat menggunakan media booklet. *Holistik Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.213>
- Audina, K., Salam, A. Y., Yunita, R., Komplikasi, M., Urat, A., Desa, D., Wetan, M., Maron, K., Pencegahan, P., & Asam, K. (n.d.). Hubungan efikasi diri dengan sikap dan perilaku dalam mencegah komplikasi asam urat di desa maron wetan kecamatan maron kabupaten probolinggo. 131–142. <https://ejournal.unuja.ac.id/index.php/jrri/article/view/5632>
- Aupia, A. (2021). The Effect of Health Education on The Knowledge and Adherence of Diet for Gout Arthritis Patients. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(2), 120. <https://doi.org/10.26714/mki.4.2.2021.120-126>
- Cota e Souza, L. A., D'Angelo, G. C. de O., da Silva, G. N., & Lima, A. A. (2023). Uric acid level in climacteric women and its association with clinical and metabolic parameters. *Scientific Reports*, 13(1), 1–9.
- 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>
- Elysa, V. (2023). PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG KEPUTIHAN (FLUOR ALBUS) PADA REMAJA PUTRI The Effectiveness Of Health Education On Knowledge About Vaginal Discharge (Fluor Albus) Among Adolescent Girls. 11, 337–345.
- Faqih, D., Ainul Yaqin Salam, & Grido Handoko Sriyono. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kadar Asam Urat. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(2), 146–156.
- Fitriani, R., Azzahri, L. M., Nurman, M., & Hamidi, M. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Asam Urat (Gout Arthritis) Pada Usia Dewasa 35-49 Tahun. *Jurnal Ners*, 5(23), 20–27.
- Handayani, M., Wulandari, R. Y., Elasari, Y., & Kusuma, A. (2024). Penerapan Resiko Jatuh Terhadap Pengetahuan Perawat Dalam Pelaksanaan Manajemen Patient Safety. 2, 95–103. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i1.213>
- Handayani, S. (2025). Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Asam Urat (Gout Arthritis) Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Lansia Di Desa Lemahbang Kecamatan Kismantoro. *Jurnal Keperawatan GSH*, 14(1), 26–32.

- Handi, H., & Natul, F. K. (2024). Pengetahuan dan Perilaku Diet Purin dengan Kadar Asam Urat Pada Masyarakat Dewasa. 6, 2190–2199. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i2.10532>
- Hedgwina, M., Djami, G., & Rustanti, E. (2020). Hubungan Sikap Dengan Kepatuhan Diet Arthritis Gout Di Wilayah Puskesmas Peterongan Kabupaten Jombang. *Jurnal STIKIP PGRI Jombang*.
- Hikmawati, F. (2020). metodologi penelitian.
- Jaata, J., & Astuti, W. (2023). Health Coaching Pada Pasien Diabetes Mellitus (Issue May).
- Jauhar, M. (2022). Kompres Air Garam Epsom Hangat Menurunkan Nyeri Sendi Pada Klien. 13(1). <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1264>
- Karsono, S. D., Utami, K. D., Mustaming, & 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>
- Lin, C. L., Huang, L. C., Chang, Y. T., Chen, R. Y., & Yang, S. H. (2021). Effectiveness of health coaching in diabetes control and lifestyle improvement: A randomized-controlled trial. *Nutrients*, 13(11), 1–12.
- Lindawati R. Yasin, Rona Febriyona, & Andi Nur Aina Sudirman. (2023). Pengaruh Air Rebusan Kumis Kucing Terhadap Penurunan Asam Urat Di Desa Manawa Kecamatan Patilanggio. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(1), 49–59.
- Lisa Hidayati. (2022). Pengaruh Hubungan Asupan Sumber Purin Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kadar Asam Urat. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(12). <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v1i12.3196>
- Mantouw, F., & Puspitasari, Y. (2024). Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat pada Pasien Tuberculosis Paru Menggunakan Pendidikan Kesehatan berbasis Health Coaching. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(2), 93–101. <https://doi.org/10.55018/jakk.v3i2.56>
- Mutiudin, A. I., S, B. L., & Nurmala, W. (2024). Effectiveness of Health Coaching through TB Cards on Prevention of Tuberculosis Transmission. 6(2). <https://doi.org/10.35568/healthcare.v6i2.4873>

- Larasati, N. 2017. Faktor Risiko Kelelahan Mata Pada Pengrajin Emas Di Desa Gesang Kecamatan Tempeh Kabupaten Lumajang [skripsi]. Jember (Indonesia): Universitas Jember.
- Liana, Y., Pendra, I. S., & Nurbaiti, M. (2022). Penggunaan Gadget (Smartphone) Selama Pembelajaran Daring Terhadap Kejadian Asthenopia. *Joa : Journal Omicron Adpertisi*, 1(1), 7–13. <https://jurnal.adpertisi.or.id/index.php/joa>.
- Luh Gde Tri Cahya Maharani, Dian Rahadiani, D. H. A., & Pranoto, E. (2024). Hubungan Kualitas Tidur, Durasi, dan Posisi Penggunaan Smartphone dengan Kejadian Asthenopia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar Angkatan 2022. 6, 2266–2282. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v6i4.1315>
- Lertwisuttipaiboon, S., Pumpaibool, T., Neeser, K. J., & Kasetsuwan, N. (2017). Effectiveness of a participatory eye care program in reducing eye strain among staff computer users in Thailand. *Risk Management and Healthcare Policy*, 10, 71–80. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S134940>
- Maisal FM, Ruliati LP, Berek NC, Roga AU, Ratu JM. Efektivitas senam mata untuk mengurangi tingkat kelelahan mata pada pekerja rambut palsu. *J Ergon Indones* Vol. 2020;6(01).
- McMonnies, C. W. (2021). Diagnosis and remediation of blink inefficiency. *Contact Lens and Anterior Eye*, 44(3). <https://doi.org/10.1016/j.clae.2020.04.015>
- Mohamud, M. 2017. Frequency of presenting clinical features of asthenopia (ocular fatigue) in refractive patients. *Review of Ophthalmology Pakistan* 7(3) pp. 15–19. <https://www.ophtalmologypakistan.com/index.php/OP/article/view/178>
- Nuraini, N., Hadi, K., Apriliana, D., Khumairoh, A., & Salsabila, M. L. (2024). Edukasi dan Deteksi Asthenopia (Mata Lelah) pada Peserta Lembaga Pelatihan Informal. *Jurnal Inovasi Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 122–132. <https://doi.org/10.53621/jippmas.v4i1.299>
- Nurhaliza, G., Utami Helisarah, D., Simanjuntak, H. P., & Sulistiyawati, A. (2023). Gambaran Asthenopia Pada Pekerja Pengguna Komputer Di Kantor Badan Pertanahan Nasional Wilayah Jawa Barat Tahun 2023. 1–8. <https://siakad.stikesdhhb.ac.id/repositories/400520/4005200040/ARTIKEL%20PDF.pdf>
- Nursalam. 2020. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Octavariny, R., Widyaningsih, F., Rambey, H., & Farhana, J. (2024). A Combination of eye exercises and warm compresses against eye fatigue in computer user employees. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 6(2), 167–173. <https://doi.org/10.35451/jkk.v6i2.2136>
- Pabala, J. L., Roga, A. U., & Setyobudi, A. (2021). Hubungan Usia, Lama Kerja dan Tingkat Pencahayaan dengan Kelelahan Mata (Asthenopia) pada Penjahit di Kelurahan Kuanino Kota Kupang. *Media Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 215–225. <https://doi.org/10.35508/mkm.v3i2.3258>
- Putri DW, Mulyono M. 2018. Hubungan Jarak Monitor, Durasi Penggunaan Komputer, Tampilan Layar Monitor, Dan Pencahayaan Dengan Keluhan Kelelahan Mata. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health* 7(1) pp. 1.
- Putri, M. M., Alini, A., & Apriyanti, F. (2023). Hubungan Jarak, Durasi Dan Posisi Penggunaan Smartphone Dengan Kejadian Asthenopia Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VIII Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ners*, 7(1), 511–517. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.7390>
- Putu, P., Indra, A., Setiawan, K. H., & Purnomo, K. I. (2021). ASTHENOPIA : DIAGNOSIS , TATALAKSANA , TERAPI. 1(2), 97–102.
- Pratama, P. P. A. I., Setiawan, K. H., & Purnomo, K. I. (2021). AsPratama, Pande Putu Arista Indra, et al. "Asthenopia: Diagnosis, Tatalaksana, Terapi." *Ganesha Medicine*, vol. 1, no. 2, 2021, p. 97, <https://doi.org/10.23887/gm.v1i2.39551>.thenopia: Diagnosis, Tatalaksana, Terapi. *Ganesha Medicine*, 1(2), 97.
- Rachmawati, P. D. (2020). Dampak Pembelajaran Daring Bagi Kesehatan Mata pada Masa Pandemi Covid19. *Ners.Unair.Ac.Id*. <http://ners.unair.ac.id/site/lihat/read/624/dampak-pembelajaran-daring-bagi-kesehatan-mata-pada-masa->

- pandemi-covid-19
- Rindia, DJ. (2019). EYE EXERCISE AS A NON PHARMACOLOGICAL THERAPY AGAINST ASTHENOPIA IN TEENAGE GAMERS. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1),1–14.
<http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484>
- Sitorus, RS. 2017. Buku Ajar Oftalmologi Edisi Pertama. Jakarta: Balai Penerbit FKUI pp.1-48.
- Sucipto, A., Asmarani, F. L., & Nurrohmah, N. (2020). Kombinasi Senam Mata dan Pemberian Kencur Dalam Menurunkan Tingkat Nyeri Mata Lelah Pada Penjahit. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 173–182. <https://doi.org/10.37341/interest.v9i2.214>.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. 9, 2721–2731.
- Setiawan, H. R. (2024). Pengaruh Pemberian Senam Mata terhadap Keluhan Kelelahan Mata pada Pekerja Pengguna Komputer di PT X.<https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/116457/>
- Syihabudin, D. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dan Lamanya Paparan Cahaya Laptop Dengan Kejadian Astenopia Di Masa Pandemi. *Medika Kartika Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(Volume 6 No 2), 123–133. <https://doi.org/10.35990/mk.v6n2.p123-133>
- Tarnoto, K. W., & Yasmin, Y. (2023). Penurunan Astenopia Dengan Penerapan Intervensi Yogic Eye Exercise Volume 5 Nomor 1 Maret 2023. *Jurnal KeperawatanDirgahayu*,5(1),1–8. <https://jkd.stikesdirgahayusamarinda.ac.id/index.php/jkd/article/view/328/185>
- Widhihastha. 2019. Diagnosis dan Tatalaksana Pasien dengan Insufisiensi Akomodasi. Departemen Ilmu Kesehatan Mata Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran.
- Widiyono, & Aryani, A. (2023). Efektivitas Bates Method Eye Exercise Dengan Metode 20/20/20 Terhadap Gejala Astenopia Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Sahid Surakarta. *3 rd E-Proceeding SENRIABDI 2023*,3(Desember2023),70.
<https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/SENRIABDI/article/view/1669>
- Wikipedia. 2022. “Metode bates.” Ensiklopedia bebas. Terakhir diubah pada 20 Desember 2023, 08.35.
- Yuliana, L. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelelahan MataMahasiswa Pada Gedung G Universitas Balikpapan. *IDENTIFIKASI: Jurnal Ilmiah Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lindungan Lingkungan*, 4(2), 28–42. <https://doi.org/10.36277/identifikasi.v4i2.48>.
- Yulnafia. (2024). Hubungan Durasi Penggunaan Smarthphone dan Computer dengan Kelelahan Mata pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Uniersitas Abdurrab. 3(1), 80–89. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- Yunita, R., Nugroho Tanumihardja, T., & Kuswidyati, C. (2023). Desember 2023: hal. *Damianus Journal of Medicine*, 22(3), 206.