

**HUBUNGAN JENIS MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
REMATIK PADA LANJUT USIA DI JORONG PADANG BINTUNGAN DI  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS KOTO BARU KABUPATEN DHARMASRAYA  
TAHUN 2017**

Oleh

**Astuti Ardi Putri**

**S1 Keperawatan Universitas Dharmas Indonesia**

*Email : [astutiardiputri@yahoo.co.id](mailto:astutiardiputri@yahoo.co.id)*

**Abstract**

Rheumatic diseases is one of the chronic disease. The risk of experiencing arthritic very large in the daily individu have an unhealthy lifestyle, such as eating the kind of food that is not good, and less physical activity. According to the World Health Organization (WHO) estimates that approximately 335 million people worldwide suffer from rheumatic diseases. It is estimated that approximately 25% of patients with rheumatoid arthritis will experience a disability as a result of damage to the bones in the joints. The purpose of this study was to determine the relationship of food and physical activity with the incidence of arthritis in the elderly in Padang Jorong Bintungan in Region Public Health Center Koto Baru Dharmasraya 2017. This research method is survey Retrospective analytic approach using a measuring instrument via questionnaire. The sampling technique is random sampling with a sample of 73 respondents. Data was analyzed by univariate and bivariate statistical test using chi-square test. Results of this study found that the type of makanan 42 respondents (57.5%) good, 31 respondents (42.5) is not good. Physical activity 36 respondents (49.3%) good, 37 respondents (50.7%) were less good, 38 respondents (52.1%) had rheumatic incident, 35 respondents (47.9%) were not rheumatism . Results of chi-square test with a significance value of 5% (0:05), got the type of food (p-value = 0.000), physical activity (p-value = 0.000). It can be concluded there is a correlation between the status of food and physical activity on the incidence of rheumatic lansia di Jorong Padang Bintungan In Work Area Health Center, Koto Baru Dharmasraya year 2017. It is therefore expected that all parties to know any type of food that can cause arthritis and how to perform physical activity is good for the elderly.

**Keywords: type of food, physical activity, the incidence of arthritis**

**1. Pendahuluan**

Proses penuaan adalah suatu proses alamiah yang pasti akan dialami oleh setiap orang. Sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup, semakin kompleks pula masalah kesehatan yang dihadapi. Secara alamiah, sel-sel tubuh mengalami penurunan dalam fungsinya dalam fungsinya akibat proses penuaan (Suiraoaka,2012).

Usia lanjut pada umumnya mengalami berbagai gejala akibat terjadinya penurunan fungsi biologis, psikososial, social, dan ekonomi. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Penurunan yang terjadi berdampak juga dengan terjadinya perubahan yang meliputi : perubahan pada kulit, sistem indera, sistem kardiovaskuler, sistem respirasi, sistem gastrointestinal, sistem perkemihan, reproduksi dan sistem respirasi (Tamher, 2011).

Walaupun tidak semua lansia mengidap gangguan (masalah) kesehatan namun dalam pendekatan kelompok, para lansia menunjukkan kecendrungan prevalensi yang mencolok dalam kaitan gangguan-gangguan yang bersifat kronis. Tujuh golongan penyakit yang banyak dilaporkan dalam literatur adalah rematik, hipertensi, gangguan pendengaran, kelainan jantung, sinusitis kronik, penurunan visus, dan gangguan pada tulang. Dalam tujuh golongan penyakit diatas rematik dengan presentase tertinggi yaitu 46 % (Tamher, 2011).

Organisasi kesehatan dunia (WHO), memperkirakan bahwa sekitar 335 juta orang di dunia mengidap penyakit rematik. Jumlah ini sesuai dengan pertumbuhan manusia berusia lanjut dan beragam faktor kesehatan lainnya yang diprediksi akan mengalami di masa depan. Diperkirakan sekitar 25% penderita rematik akan mengalami kecacatan akibat kerusakan pada tulang pada persendian. (Junaidi, 2013). Rematik merupakan rematik yang serangannya sangat di pengaruhi oleh pola makan. Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung purin dapat menyebabkan terjadinya pengkristalisasi dalam sendi. Agar terhindar dari rematik salah satu caranya adalah menjaga makanan yang mengandung purin dalam darah dalam posisi normal yaitu 5 – 7 mg% (Padila, 2013).

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 26 maret 2017 melalui wawancara dengan 5 orang lansia yang menderita rematik, dimana 3 orang dari mereka mengatakan masih mengonsumsi makanan yang mempercepat terjadinya rematik seperti jeroan (usus, hati, limpa, jantung dan ginjal) makanan bersantan, makanan dalam kaleng (sarden). Bagi mereka jenis makanan seperti jeroan, sarden ini sangatlah mudah untuk dikunyah dan makanan mudah untuk cepat saji. Sedangkan 2 orang lainnya mengatakan sudah mengetahui jenis makanan yang mempercepat terjadinya rematik dan telah berperilaku hidup yang sehat, mengonsumsi makanan yang baik bagi kesehatannya. 3 diantaranya mengatakan masih mengangkat beban yang berat, sering mengalami nyeri sendi serta pegal linu, sedangkan 2 orang lainnya mengatakan sudah mampu untuk melakukan aktivitas pada pagi hari seperti jalan santai dan melakukan olahraga ringan seperti jalan kaki.

Dari uraian diatas peneliti tertarik meneliti ”Hubungan Jenis Makanan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Rematik Pada Lanjut Usia di Jorong Padang Bintungan Di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2017.

#### **A. Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan jenis makanan dan aktivitas fisik dengan kejadian rematik pada lanjut usia di Jorong Padang Bintungan di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2017.

#### **B. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui hubungan jenis makanan dan aktivitas fisik dengan kejadian rematik pada lanjut usia di Jorong Padang Bintungan di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2017.

## 2. Kajian Pustaka

### A. Konsep Lansia

Proses penuaan adalah suatu proses alamiah yang pasti akan dialami oleh setiap orang. Sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup, semakin kompleks pula masalah kesehatan yang dihadapi. Secara alamiah, sel-sel tubuh mengalami penurunan dalam fungsinya dalam fungsinya akibat proses penuaan. Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri mengganti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan diderita (Artinawati, 2014).

Usia yang dijadikan patokan untuk lanjut usia berbeda-beda, umumnya berkisar antara 60-65 tahun. Beberapa pendapat para ahli tentang batasan usia adalah sebagai berikut (Artinawati, 2014). Menurut WHO, ada empat tahapan yaitu :Usia pertengahan (*middle age*) usia 45-59 tahun. Lanjut usia (*elderly*) usia 60-74 tahun. Lanjut usia tua (*old*) usia 75-90 tahun. Usia sangat tua (*very old*) usia >90 tahun.

### B. Konsep Rematik

Rematik merupakan gangguan yang terus-menerus menggerogoti kesehatan dan menghancurkan kualitas hidup manusia. Bebeapa jenis gangguan rematik ini telah berhasil dikenali lebih dini sehingga jumlah penderita seakan-akan meningkat. Gangguan rematik relatif jarang membunuh penderita walaupun tidak menyebabkan kematian. Membiarkannya tanpa penanganan bisa menyebabkan sejumlah anggota tubuh tidak berfungsi normal. Diantaranya adalah rematik artritis yang merupakan penyakit sistemik kronik yang ditandai dengan peradangan ringan pada jaringan sendi. Beberapa keluhan lain misalnya encok, pegel linu, dan boyok pegel. Umumnya, keluhan-keluhan tersebut berupa gejala kaku, nyeri, sampai keterbatasan gerak sendi, yang biasanya menetap dan progestik (Damayanti, 2015).

### C. Penyebab Rematik

Faktor resiko penyebab rematik dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu faktor usia dan jenis kelamin, serta faktor genetik. Semakin bertambah usia, semakin tinggi resiko untuk terkena rematik. Wanita lebih rawan terkena rematik dibanding pria, dengan faktor risiko sebesar 60 %. Sedangkan faktor keturunan dapat menimbulkan rematik jenis tertentu, seperti *rheumatoid arthritis* (RA) serta *Systemic Lupus Erythematosus* (SLE) (Damayanti, 2015). Selain faktor automun, ada beberapa pemicu rematik lainnya. Berikut dijelaskan faktor pemicu terjadinya rematik, Pekerjaan, Usia, Makanan, Hormon, Kegemukan, cedera, psikologis, radikal bebas.

### D. Tanda Dan Gejala Rematik

*Artralgia*, yaitu gejala yang hanya ditemukan pada sendi, berupa pegal linu, tanpa gejala lainnya. Gejala pegal-pegal ini biasanya ditemukan pada penyakit lupus atau

rematik akibat autoimun. *Arthritis* atau radang pada sendi. Gejala peradangan arthritis cenderung lengkap, yaitu : terjadi pembengkakan, muncul kemerahan di kulit, terasa nyeri dan panas pada sendi yang terserang, dan biasanya, sendi menjadi sulit untuk digerakkan. Nyeri sendi dengan tanda radang yang tidak lengkap (atropik). Misalnya, terjadi pembengkakan pada tulang, bukan pada jaringan lunak. Atau, terjadi. Pembengkakan tulang yang diikuti dengan gangguan fungsi tulang, tetapi tidak muncul kemerahan di kulit atau rasa panas. Nyeri sendi juga dialami oleh penderita kanker, terutama kanker darah ( Junaidi, 2013).

#### E. Penatalaksanaan Rematik

Pengobatan untuk *arthritis* diantaranya adalah dengan menggunakan obat, istirahat, relaksasi, olahraga, diet, instruksi tentang penggunaan sendi yang baik, dan cara menghemat energy tubuh. Pengobatan lain, seperti penggunaan obat penenang dan alat bantu belat atau penahan berat badan juga dapat dilakukan. Dalam kasus berat, mungkin diperlukan tindakan operasi. Rencana pengobatan biasanya mengombinasikan beberapa tipe pengobatan, yang dapat diubah sesuai kondisi rematik dan pasien (junaidi, 2013)

### 3. Metode Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah survey analitik. Survey analitik adalah survey atau penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi. Pendekatan yang digunakan adalah *Retrospective*, yaitu penelitian dimana variabel efek diobservasi pada saat ini, kemudian variabel-variabel yang termasuk faktor risiko diobservasi terjadi pada waktu yang lalu ( Notoatmodjo, 2010). Populasi pada penelitian ini adalah Lanjut Usia di Jorong Padang Bintungan yaitu 262 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah lanjut usia yang diambil secara acak yang berada di Jorong Padang Bintungan Kabupaten Dharmasraya. Hal ini dikarenakan peneliti memberi hak yang sama pada setiap subjek untuk memperoleh kesempatan di pilih menjadi sampel (*random sampling*). Dengan jumlah sampel 73 orang.

### 4. Hasil Penelitian

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Jenis Makanan dengan Kejadian rematik di jorong Padang Bintungan Kabupaten Dharmasraya Tahun 2017**

No	Jenis Makanan	Frekuensi	%
1	Baik	42	57,5
2	Kurang baik	31	42,5
	Jumlah	73	100

*Gambar : data primer penelitian tahun 2017*

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar yaitu (57,5%) atau 42 responden yang mengkonsumsi jenis makanan baik.

#### Tabel 2

**Distribusi Frekuensi aktivitas fisik dengan kejadian Rematik Pada Lanjut Usia Di Jorong Padang Bintungan Kabupaten Dharmaraya Tahun 2017**

No	Aktivitas Fisik	Frekuensi	%
1	Baik	36	49,3
2	Kurang Baik	37	50,7
	Jumlah	73	100

Sumber: Data Primer 2017

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar dari responden yang memiliki aktivitas fisik kurang baik yaitu sebanyak (57,7%) atau 37 responden.

**Tabel 3**  
**Distribusi Frekuensi Kejadian Rematik di Jorong Padang Bintungan Kabupaten Dharmasraya Tahun 2017**

No	Kejadian Rematik	Frekuensi	%
1	Rematik	38	52,1
2	Tidak Rematik	35	47,9
	Jumlah	73	100

Sumber: Data Primer 2017

Berdasarkan tabel diatas diketahui sebagian besar yaitu (57,5%) atau 38 responden yang mengalami kejadian Rematik.

**Tabel 4**  
**Analisa Hubungan jenis makanan dengan kejadian rematik pada lanjut usia Di Jorong Padang Bintungan Kabupaten Dharmasraya Tahun 2017**

No	Jenis makanan	Kejadian Rematik				Jumlah		P-Value 0.000
		Rematik		Tidak Rematik		f	%	
		f	%	f	%			
1	Baik	12	28,6	30	71,4	42	100	
2	Kurang Baik	26	83,9	5	16,1	31	100	
	Jumlah	38	57,5	35	47,9	73	100	

$X^2$  hitung = 19.694

$X^2$  tabel = 3,841

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* nilai  $X^2$  hitung = 19,694 dengan *degree of reedom* ( $df$ ) = 1  $X^2$  tabel = 3,841 dengan demikian  $x^2$  hitung >  $X^2$  tabel maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan dengan kejadian rematik pada lansia di Jorong Padang Bintungan Di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2017.

**Tabel 5**  
**Analisa Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian rematik pada lanjut usia Di Jorong Padang Bintungan Kabupaten Dharmasraya Tahun 2017**

No	Aktivitas fisik	Kejadian Rematik				Jumlah		P-Value
		Rematik		Tidak Rematik				
		f	%	f	%	f	%	
1	Baik	10	27,8	26	72,2	36	100	0.000
2	Kurang Baik	28	75,7	9	24,3	37	100	
	Jumlah	38	57,5	35	47,9	73	100	

$X^2$  hitung = 14,909

$X^2$  tabel = 3,841

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* nilai  $X^2$  hitung = 14,909 dengan *degree of freedom* ( $df$ ) = 1  $X^2$  tabel = 3,841 dengan demikian  $x^2$  hitung >  $X^2$  tabel maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak, ini menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara jenis makanan dengan kejadian rematik pada lansia di Jorong Padang Bintungan Di Wilayah Kerja Puskesmas Koto Baru Kabupaten Dharmasraya Tahun 2017.

## Simpulan Dan Saran

### Simpulan

1. Sebagian besar 42 responden (57,5%) memiliki jenis makanan baik terhadap kejadian rematik pada lanjut usia.
2. Sebagian besar 37 responden (50.7%) memiliki aktivitas kurang baik terhadap kejadian rematik pada lanjut usia.
3. Sebagian besar 38 responden (52,1%) yang mengalami kejadian rematik pada lanjut usia.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara Jenis Makanan dengan kejadian rematik pada lanjut usia ( $p$ -value = 0.000).
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara Aktivitas Fisik dengan kejadian rematik pada lanjut usia ( $p$ -value = 0.000).

### Saran

#### Bagi Puskesmas Koto Baru

Di harapkan kepada pelayanan kesehatan agar dapat mengupayakan penyuluhan 1 kali dalam 1 bulan mengenai penyakit rematik.

#### Bagi responden

Diharapkan kepada responden mengetahui untuk dapat menghindari jenis makanan apa saja yang bisa menyebabkan terjadinya rematik seperti tidak selalu mengkonsumsi jeroan, tidak sering mengkonsumsi makanan yang diawetkan (sarden), tidak sering mengkonsumsi makanan yang bersantan dan menjaga pola makan yang baik. Kemudian, di harapkan kepada responden agar dapat lebih meningkatkan untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan kaki pada pagi hari selama lebih kurang 30 menit, tidak selalu untuk mengangkat beban yang berat dan untuk menjaga kesehatan yang lebih baik di harapkan untuk dapat melakukan kegiatan yang tidak membahayakan bagi lansia.

**Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur bagi institusi dan menjadi referensi bagi mahasiswa dalam penelitian lebih lanjut tentang hubungan jenis makanan dan aktivitas fisik dengan kejadian ramatik pada lansia.

**Bagi Peneliti Lain**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang jenis makanan dan sebagai bahan untuk melanjutkan penelitian dengan tema yang berbeda.

**Daftar Pustaka**

- Artinawati Sri, 2014. *Asuhan Keperawatan Gerontik*, Penerbitan In Media  
Brunner & Suddarth, 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta. EGC
- Damayanti, 2015. *Arthritis Rheumatoid Dan penatalaksanaan Keperawatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Hasanuddin, 2014. *Faktor yang berhubungan dengan kejadian penyakit Rematik pada lansia di wilayah puskesmas Kassi-kassi kota makassar*.  
<http://library.stikesnh.ac.id/files/disk1/9/elibrary%20stikes%20nani%20hasanuddin%20diahdani-450-1-42141501-1.pdf> Di akses pada tanggal 2 Februari 2017.
- Junaidi, Iskandar. (2013). *Rematik dan Asam Urat*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer
- Lisnawati, 2013. *Hubungan antara aktivitas fisik dengan intensitas nyeri sendi pada lansia di panti werdha mojopahit kabupaten mojokerto*.  
<http://stikespemkabjombang.ac.id/ejurnal/index.php/april-2013/article/view/10>. Di akses tanggal 5 Februari 2017.
- Nasution, 2011. *Pola aktivitas pasien rematik*. Diakses 12 Februari 2017.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta .
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan gerontik*. Yogyakarta : Nuha Medika .
- Putri, M.I, 2012. Hubungan aktivitas, jenis kelamin, dan pola diet dengan frekuensi kekambuhan Arthritis Rheumatoid di Puskesmas Nuasa Indah Bengkulu. Diakses 10 Februari 2017.
- Suiraoaka, IP. 2012. *Penyakit Degeneratif, Mengenal, Mencegah, dan Mengurangi Resiko Faktor 9 Penyakit Degeneratif*. Yokyakarta.
- Tamher, S. (2011). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Wachjudi, Rachmat Gunaidi. (2012). *Benarkah Rematik Harus Berpantang?*. Jakarta : Sagung Seto.
- Wiyono, 2011. *Faktor-faktor yang mempengaruhi Arthritis Rheumatoid*. Jakarta. Rhinika Cipta.