

HUBUNGAN RIWAYAT JENIS MAKANAN, LINGKUNGAN DAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN REMATIK PADA LANSIA

Sisca Oktarini

Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat
Jl. ByPass No. 09, Aur Birugo Tigo Baleh, Bukittinggi, Sumatera Barat

e-mail: siscaoktarini@yahoo.co.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Resiko mengalami rematik ini sangat besar pada individu yang sehari-hari memiliki gaya hidup yang tidak sehat, seperti mengonsumsi jenis makanan yang tidak baik dan sering terpapar lingkungan yang tidak baik, serta melakukan olahraga berat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan riwayat jenis makanan, lingkungan dan olahraga dengan kejadian rematik pada lansia. **Metode:** Desain penelitian adalah survei analitik, dengan pendekatan *Restropektif*. Populasi, dengan teknik pengambilan sampel *Accidental Sampling*, dengan jumlah sampel 73 lansia. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuisioner data kemudian diolah dengan uji statistic *Chi-Square* $p < 0,05$. **Hasil:** Hasil uji statistic *chi-square* didapatkan adanya hubungan yang bermakna antara riwayat jenis makanan dengan kejadian rematik (p value 0.000), adanya hubungan yang bermakna antara riwayat lingkungan dengan kejadian rematik (p value 0.003), dan adanya hubungan yang bermakna antara riwayat olah raga dengan kejadian rematik (p value 0.037). **Diskusi:** ada hubungan yang bermakna antara riwayat jenis makanan, lingkungan dan olahraga terhadap kejadian rematik.

Kata Kunci : jenis makanan, lingkungan, olah raga, kejadian rematik

ABSTRACT

Introduction: The risk of experiencing rheumatism is very large in individuals who have daily unhealthy lifestyles, such as consuming bad types of food and often being exposed to bad environments, and doing strenuous exercise. The purpose of this study was to determine the relationship between the type of food, environment and exercise history with the incidence of rheumatism in the elderly. **Method:** The research design was an analytical survey, with a Restropective approach. Population, with the sampling technique *Accidental Sampling*, with a sample size of 73 elderly. The data were collected using a questionnaire sheet and then processed with the *Chi-Square* statistical test $p < 0.05$. **Result:** The results of the *chi-square* statistical test showed that there was a significant relationship between the history of types of food and the incidence of rheumatism (p value 0.000), a significant relationship between environmental history and the incidence of rheumatism (p value 0.003), and a significant relationship between exercise history and rheumatism. incidence of rheumatism (p value 0.037). **Discussion:** there is a significant relationship between the type of food history, environment and exercise to the incidence of rheumatism.

Keyword: type of food, environment, exercise rheumatic events

PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya Indonesia sebagai salah satu negara dengan tingkat perkembangan yang cukup baik, maka semakin tinggi harapan hidup penduduknya, dengan implikasi bertambahnya jumlah lansia di Indonesia. Dengan meningkatnya jumlah penduduk usia lanjut, maka lansia perlu mendapat perhatian khusus dari pemerintah dan masyarakat (Maryam, 2008). Usia lanjut 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 (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).

Rematik merupakan salah satu penyakit yang banyak diderita oleh masyarakat Indonesia baik tua maupun muda. Umumnya keluhan rematik berupa gejala kaku, nyeri sampai keterbatasan gerak sendi, yang biasanya menetap dan progresif (Purwoastuti, 2009). Mandi malam, udara dingin, dan ruangan ber- AC sering didakwa menjadi penyebab rematik. Hal ini terjadi terjadi jika penderita rematik terkena air dingin atau suhu dingin, kapsul sendi mengkerut. Hal inilah yang membuat rasa nyeri semakin terasa sakit (Khomsam, 2008).

Sekitar 50% keluhan nyeri sendi ternyata disebabkan oleh pengapuran. Pengapuran merupakan proses degenerasi. Cepat lambat proses degenerasi dipengaruhi faktor risiko, antara lain kulit tulang rawan dan kelebihan berat badan. Demikian juga bagi orang yang sering melakukan aktivitas berat, olahraga, naik turun tangga, dan mengangkat beban berat. Akan tetapi jarang berolahraga pun dapat membuat otot-otot di sekitar sendi. menjadi lembek. Keadaan ini membuat jarak di antara sendi merapat dan terjadi gesekan antara dua tulang, sehingga individu merasakan nyeri pada persendiannya (Purwoastuti, 2009).

Dari uraian diatas peneliti tertarik meneliti "Hubungan Riwayat Jenis Makanan, lingkungan dan olahraga dengan Kejadian Rematik Pada Lansia di UPT Puskesmas Wilayah Kerja Lima Kaum I Kabupaten Tanah Datar".

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah survey analitik dengan pendekatan digunakan adalah *Retrospective*, yaitu penelitian dimana variabel efek diobservasi pada saat ini, kemudian variabel-variabel yang termasuk faktor resiko diobservasi terjadi pada waktu yang lalu (Notoatmodjo, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berkunjung ke UPT Puskesmas wilayah kerja Lima Kaum I yaitu berjumlah 270. Sampel pada penelitian ini adalah semua lansia yang berkunjung ke UPT Puskesmas wilayah kerja Lima Kaum I. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *Accidental samping* yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil responden yang tersedia (Notoatmodjo, 2010).

HASIL

Analisis Univariat

Riwayat Jenis Makanan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari 73 lansia lebih dari separoh yaitu sebanyak 40 lansia (54,8 %) mempunyai riwayat jenis makanan yang tidak baik dan 33 lansia (45,2 %) mempunyai riwayat jenis makanan yang tidak baik.

Riwayat Lingkungan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari 73 lansia lebih dari separoh yaitu sebanyak 42 lansia (57,5%) mempunyai riwayat lingkungan yang tidak baik dan 31 lansia (42,5%) mempunyai riwayat lingkungan yang baik.

Riwayat Olahraga

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari 73 lanjut usia lebih dari separoh yaitu sebanyak 47 lansia (64,4%) mempunyai riwayat olahraga yang baik dan 26 lansia (35,6%) mempunyai riwayat olahraga yang tidak baik.

Kejadian Rematik

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari 73 orang lansia lebih dari separoh yaitu sebanyak 46 lansia (63%) mengalami kejadian rematik dan 27 lansia (37 %) tidak mengalami kejadian rematik.

Analisis Bivariat

Hubungan Riwayat Jenis Makanan dengan Kejadian Rematik

Berdasarkan hasil analisa bivariat hubungan antara riwayat jenis makanan dengan kejadian rematik diperoleh bahwa lebih dari separoh yaitu 40 lansia (82,5%) lanjut usia dengan riwayat jenis makanan yang tidak baik mengalami kejadian rematik. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$.

Hubungan Riwayat Lingkungan dengan Kejadian Rematik di UPT Puskesmas Wilayah Kerja Lima Kaum I

Berdasarkan hasil analisa bivariat hubungan antara riwayat lingkungan dengan

kejadian rematik diperoleh bahwa lebih dari separoh yaitu 33 lanjut usia (78.6%) dengan riwayat lingkungan yang tidak baik mengalami kejadian rematik. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,003$.

Hubungan Riwayat Olahraga dengan Kejadian Rematik di UPT Puskesmas Wilayah Kerja Lima Kaum I

Berdasarkan hasil analisa bivariat hubungan antara riwayat olahraga dengan kejadian rematik diperoleh bahwa lebih dari separoh yaitu 21 lansia (80,8%) dengan riwayat olahraga yang tidak baik mengalami kejadian rematik. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,037$.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Riwayat Jenis Makanan

Penelitian Hondrizal di Kelurahan Kubu Gulai Bancah Bukittinggi (2011), yang mengatakan dari 79 lansia didapatkan 61 lansia dengan riwayat jenis makanan yang tidak baik.

Responden yang mempunyai riwayat mengkonsumsi jenis makanan yang tidak baik disebabkan responden sering mengkonsumsi makanan yang tidak baik seperti, jeroan (hati, limpa, ginjal usus), makanan kalengan, diawetkan dan makanan cepat saji serta makanan yang menggunakan bahan penyedap. Hendaknya diberi penyuluhan dan pengarahan tentang jenis makanan yang baik dan tidak baik dikonsumsi untuk menambah pengetahuan responden.

Riwayat Lingkungan

Penelitian Hondrizal di Kelurahan Kubu Gulai Bancah Bukittinggi (2011), yang mengatakan dari 79 lanjut usia didapatkan 56 lanjut usia dengan riwayat lingkungan yang tidak baik. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa Lingkungan pada hakikatnya suatu kondisi atau keadaan lingkungan yang optimal sehingga berpengaruh positif terhadap terwujudnya

status kesehatan yang optimal pula. Lingkungan dapat diartikan segala sesuatu yang ada disekitar kita yang berbentuk benda mati seperti : rumah, kendaraan, gunung, cuaca, air, dan sinar matahari (Candra, 2006).

Responden yang mempunyai riwayat lingkungan yang tidak baik disebabkan responden tidak menggunakan alas kaki, duduk ataupun tiduran tanpa alas dengan kondisi lantai terbuat dari semen/ keramik, mandi pada saat suhu lingkungan mulai turun (sore hari/malam hari) dan sering di lingkungan yang dingin (ventilasi rumah berukuran besar dan terpapar ruangan ber-AC), ini terlihat dari jawaban kuisisioner yang diisi responden banyak yang mengisi ya mengenai tidak menggunakan alas kaki dengan lantai rumah semen/keramik serta mandi pada saat suhu lingkungan mulai turun. Maka dari itu hendaknya diberi penyuluhan dan pengarahan tentang lingkungan yang baik dan tidak baik untuk menambah pemahaman responden.

Riwayat olahraga

Penelitian Hondrizal di Kelurahan Kubu Gulai Bancuh Bukittinggi (2011), yang mengatakan dari 79 lanjut usia didapatkan 36 lanjut usia dengan riwayat olahraga yang tidak baik. Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa olahraga dapat diartikan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh atau malah mencederai tubuh (Tim Guru Eduka, 2010). Olahraga sangat baik untuk membentuk dan melenturkan otot-otot tubuh (Marsden, 2008).

Responden yang mempunyai riwayat olahraga yang tidak baik disebabkan responden melakukan olahraga yang salah, seperti sering melakukan gerakan yang memutar, meletakkan beban berat pada tubuh dan tidak melakukan pemanasan sebelum olahraga, ini terlihat dari jawaban kuisisioner yang diisi responden banyak yang mengisi selalu atau sering melakukan

olahraga yang memaki gerakan memutar-mutar, meletakkan beban berat dan tidak melakukan pemanasan sebelum olahraga. Maka dari itu hendaknya diberi penyuluhan dan pengarahan tentang olahraga yang baik dan tidak baik untuk menambah pemahaman responden.

Kejadian rematik

Responden yang mengalami kejadian rematik disebabkan oleh beberapa faktor seperti riwayat jenis makanan, lingkungan dan olahraga yang tidak baik.

Analisa Bivariat

Hubungan Riwayat Jenis Makanan dengan Kejadian Rematik di UPT Puskesmas Wilayah Kerja Lima Kaum I

Penelitian Hondrizal di Kelurahan Kubu Gulai Bancuh Bukittinggi (2011), yang mengatakan adanya hubungan antara riwayat jenis makanan dengan kejadian rematik, dengan nilai $p = 0,009$.

Kejadian rematik cenderung dipengaruhi oleh riwayat mengkonsumsi makanan yang tidak baik. Dari hasil penelitian terlihat bahwa lanjut usia yang mempunyai riwayat jenis makanan yang tidak baik lebih dari separoh mengalami kejadian rematik. Maka dari itu, peneliti berpendapat agar makanan lanjut usia harus dapat diperhatikan dan menghindari makanan yang dapat menyebabkan kejadian rematik seperti jeroan dan minuman beralkohol agar penyakit rematik ini dapat terkontrol.

Hubungan Riwayat Lingkungan dengan Kejadian Rematik di UPT Puskesmas Wilayah Kerja Lima Kaum I

Kejadian rematik cenderung dipengaruhi oleh riwayat lingkungan yang tidak baik. Dari hasil penelitian terlihat bahwa lanjut usia yang mempunyai riwayat lingkungan yang tidak baik lebih dari separoh mengalami kejadian rematik. Maka dari itu, peneliti berpendapat agar lingkungan lanjut usia harus dapat diperhatikan terutama pada lingkungan rumah dan menghindari

lingkungan dingin yang dapat menyebabkan kejadian rematik.

Hubungan Riwayat Olahraga dengan Kejadian Rematik di UPT Puskesmas Wilayah Kerja Lima Kaum I

Kejadian rematik cenderung dipengaruhi oleh olahraga yang tidak baik. Dari hasil penelitian terlihat bahwa lanjut usia yang mempunyai riwayat olahraga yang tidak baik lebih dari separoh mengalami kejadian rematik. Maka dari itu, peneliti berpendapat agar olahraga lanjut usia harus dapat diperhatikan dan menghindari olahraga yang dapat menyebabkan kejadian rematik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Lebih dari separoh pasien yang mempunyai riwayat jenis makanan yang tidak baik mengalami rematik di UPT Puskesmas wilayah kerja Lima Kaum I Kabupaten Tanah Datar.

Lebih dari separoh pasien yang mempunyai riwayat lingkungan yang tidak baik mengalami rematik di UPT Puskesmas wilayah kerja Lima Kaum I Kabupaten Tanah Datar.

Kurang dari separoh pasien yang mempunyai riwayat olahraga yang tidak baik mengalami rematik di UPT Puskesmas wilayah kerja Lima Kaum I Kabupaten Tanah Datar.

Lebih dari separoh pasien yang mengalami kejadian rematik di UPT Puskesmas wilayah kerja Lima Kaum I Kabupaten Tanah Datar.

Ada hubungan yang bermakna antara riwayat jenis makanan dengan kejadian rematik di UPT Puskesmas wilayah kerja Lima Kaum I Kabupaten Tanah Datar.

Ada hubungan yang bermakna antara riwayat lingkungan dengan kejadian rematik di UPT Puskesmas wilayah kerja Lima Kaum I Kabupaten Tanah Datar.

Ada hubungan yang bermakna antara riwayat olahraga dengan kejadian rematik

di UPT Puskesmas wilayah kerja Lima Kaum I Kabupaten Tanah Datar.

Saran

Diharapkan dapat meningkatkan upaya pencegahan pengobatan kepada pasien dalam memberikan informasi yang dapat mengurangi peningkatan kejadian rematik. Mengkaji lebih dalam lagi tentang penelitian mengenai penyakit rematik dilihat dari variable yang lainnya.

KEPUSTAKAAN

- Bull, Eleanor. (2007). *Nyeri Punggung*. Jakarta : Aksara Pratama
- Chandra, Budiman. (2006). *Pengantar Kesehatan Lingkungan*, Jakarta : EGC.
- Charlish. Anne. (2010). *Jawaban-jawaban Alternatif Arthritis & Reumatik*. Jakarta: Quantum Publishing
- Effendi, Irmansyah. (2008). *Rei Ki Teknik untuk Membangkitkan Kemampuan Penyembuhan Luar Biasa secara Seketika*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2008). *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Edisi Pertama. Jakarta : Salemba Medika
- Hondrizal. (2011). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Arthritis Rheumatoid Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Kubu Gulai Bancah*. Bukittinggi : Stikes Perintis (Tidak dipublikasikan)
- Ikatan Dokter Indonesia. (2013). *Panduan Praktik Klinis bagi Dokter di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer*. Edisi I. Jakarta
- Junaidi, Iskandar. (2013). *Rematik dan Asam Urat*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer
- Katalog Dalam Terbitan. (2006). *Makan Sehat Hidup Sehat*. Jakarta : Buku Kompas
- Kertia, Nyoman. (2009). *Asam Urat*. Yogyakarta : B First

Khomsan, Ali. (2008). *Terapi Jus untuk Rematik dan Asam Urat*. Jakarta : Puspaswara
Maksum, Syukron M. (2009). *Rahasia Sehat Berkah Shalawat*. Yogyakarta : Best Publisher
Marsden, Kathryn. (2008). *The Complete Book of Food Combining*. Bandung : Qanita

Maryam, R. Siti, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemda Medika
Maryani, Herti. (2003). *Tanaman Obat untuk Mengatasi Penyakit pada Lanjut Usia*. Jakarta : Agro Media Pustaka