

## Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Penyakit *Rheumatoid Arthritis* (reumatik) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cijangang Cianjur 2022

Ani Cahyati <sup>1</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Siti Kamillah <sup>2</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Saiful Gunardi <sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Jln. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610

Email: [anicahyati03@gmail.com](mailto:anicahyati03@gmail.com)

### Abstrak

**Latar Belakang:** *rheumatoid arthritis* (reumatik) merupakan system imun gagal membedakan jaringan sendiri dengan benda asing khususnya jaringan synovium. Pola makan merupakan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang, sedangkan aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot-otot rangka dan menghasilkan pengeluaran tenaga dan energy (pembakaran kalori). **Tujuan:** mengetahui hubungan pola makan dengan terjadinya *rheumatoid arthritis* (reumatik) pada lansia, mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan terjadinya *rheumatoid arthritis* (reumatik) pada lansia **Metode:** jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Dengan sampel 40 responden. **Hasil:** Didapatkan pola makan tidak baik sebanyak 25 (62.5%) dan didapatkan *p value* 0.002 maka dapat di putuskan ada hubungan pola makan dengan terjadinya *rheumatoid arthritis* (reumatik), dan didapatkan aktivitas fisik ringan sebanyak 27 (67.5%) dan didapatkan *p value* 0.002 maka dapat di putuskan ada hubungan aktivitas fisik dengan terjadinya *rheumatoid arthritis* (reumatik). **kesimpulan:** ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan terjadinya *rheumatoid arthritis* (reumatik) pada lansia di wilayah kerja puskesmas cijangang dengan nilai *p value* 0.002.

**Kata kunci :** Pola makan, aktivitas fisik dan *rheumatoid arthritis* (reumatik)

### ABSTRACT

**Background:** *rheumatoid arthritis* (reumatic) is the body's immune system that fails to distinguish its own tissue from foreign bodies, especially synovial tissue. Diet is the amount of food consumed by a person or group of people, while physical activity is body movement caused by the work of skeletal muscles and results in energy expenditure and energy (calorie burning). **Purpose:** to determine the relationship between diet and the incidence of *rheumatoid arthritis* (reumatic) in the elderly, to determine the relationship between physical activity and the incidence of *rheumatoid arthritis* (reumatic) in the elderly. . **Method:** this type of research is quantitative with a cross-sectional research design. With a sample of 40 respondents. **Results:** There were 25 (62.5%) unhealthy eating habits and a *p value* of 0.002, so it could be concluded that there was a relationship between diet and the occurrence of *rheumatoid arthritis* (rheumatism), and 27 (67.5%) light physical activity and a *p value* of 0.002. then it can be decided that there is a relationship between physical activity and the occurrence of *rheumatoid arthritis* (reumatic). **conclusion:** there is a relationship between diet and physical activity with the occurrence of *rheumatoid arthritis* (reumatic) in the elderly in the working area of the Cijangang Health Center with a *p value* of 0.002.

**Keywords:** Diet, physical activity and *rheumatoid arthritis* (rheumatic).

Received Juni 25, 2023; Revised Juli 20, 2023; Accepted Agustus 30, 2023

\* Ani Cahyati, [anicahyati03@gmail.com](mailto:anicahyati03@gmail.com)

## ***Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Penyakit Rheumatoid Arthritis (reumatik) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cijangang Cianjur 2022***

### **PENDAHULAN**

Pola makan menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan pengaturan pola makan, pola makan yang tidak teratur dan tidak baik dapat menyebabkan gangguan kesehatan.(Sulistyoningsih., 2011) Contoh makanan yang harus di hindari dengan *Rheumatoid arthritis*, daging merah, susu, karena sumber utama lemak jenuh yang dapat menyebabkan peradangan pada jaringan lemak, termasuk produk susu penuh lemak, hidangan pasta dan makanan penutup berbasis biji-bijian. Minyak jagung karena asam lemak omega-6 karena menyebabkan penambahan berat badan dan peradangan sendi. Makanan yang digoreng, makanan cepat saji, dan makanan olahan, karena sumber utama lemak trans, yang dibuat ketika hydrogen ditambahkan ke minyak sayur untuk bisa tahan lama dapat memicu peradangan diseluruh tubuh.(Primadi, 2018)

Adapun jenis makanan lain yang dapat memicu rheumatoid arthritis (asupan protein yang mengandung purin terlalu tinggi lebih dari 150-1000 mg/100 gr makanan) seperti otak, hati, ginjal, jantung, jeroan, ekstrak daging atau kaldu, bebek, ikan sarden, remis, dan kerang (Maulidha, 2018).(Sulistyoningsih., 2011) Mengurangi dan tidak mengkonsumsi seafood yang tinggi kadungan purinnya, missal ikan teri, haring, kembung dan tuna (Timotius, 2019). Yang lainnya ada kacang buncis dan produk olahan melinjo (Ita Murtiningsih, 2021)(Murtiningsih et al., 2021)

Aktivitas fisik aktif dapat menyebabkan meningkatnya intensitas nyeri sendi yang dirasakan oleh lansia karena aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yang berlebihan dapat memberikan beban yang berlebihan pada sendi dan meningkatkan risiko cedera. Namun aktivitas fisik dengan intensitas ringan dan sedang justru dapat memperkuat dan menjaga kesehatan sendi. Sehingga pada lansia yang aktivitas fisiknya aktif dan mengalami nyeri sendi agar mengurangi sedikit aktivitasnya untuk menurunkan intensitas nyeri sendi yang dirasakan. (Primadi, 2018)

Olahraga/latihan teratur membantu mengurangi kekakuan sendi, membangun otot, dan meningkatkan kebugaran secara keseluruhan. Dengan olahraga teratur tidak ada rasa lelah yang berlebihan latihan ringan membangun daya tahan dan tulang yang kuat.(Indonesia, 2021)

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* pada 40 responden dengan analisis uji *chi-square*. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Cijangang Cianjur. Dengan pengukuran pola makan dan aktivitas fisik menggunakan kuisioner. Prosedur penelitian ini yaitu (1) pendekatan terhadap responden dengan menjelaskan

tujuan penelitian dan persetujuan atau informed consent; (2) pengukuran pola makan, aktivitas fisik dan *rheumatoid arthritis* (reumatik) dengan cara mengisi kuisioner yang telah di sediakan oleh peneliti.

## HASIL PENELITIAN

A. Hasil penelitian ini didapatkan analisis univariat dan bivariat pola makan, aktivitas fisik dan *rheumatoid arthritis* (reumatik) yaitu.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Makan**

Pola Makan	Frekuensi	Presentase
Tidak Baik	25	62.5%
Baik	15	37.5%
Total	40	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan pola makan sebagian besar sebanyak 25 responden (62.5%) memiliki pola makan tidak baik, dan sebanyak 15 responden (37.5%) pola makan baik.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik**

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase
Aktivitas Fisik Ringan	27	67.5%
Aktivitas Fisik Berat	13	32.5%
Total	40	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi Aktivitas fisik sebagian sebanyak 27 responden (67.5%) aktivitas fisik ringan, dan sebanyak 13 responden (32.5%) aktivitas fisik berat.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Rheumatoid Arthritis* (reumatik)**

<i>Rheumatoid arthritis</i> (reumatik)	Frekuensi	Presentase
<i>Rheumatoid arthritis</i> (reumatik)	22	55.0%
Tidak <i>Rheumatoid arthritis</i> (reumatik)	18	45.0%
Total	40	100.0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi *rheumatoid arthritis* (reumatik) sebagian besar sebanyak 22 responden (55.0%) mempunyai *rheumatoid arthritis* (reumatik), dan

**Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Penyakit Rheumatoid Arthritis (reumatik) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cijangang Cianjur 2022**

**Tabel 4. Hubungan Pola Makan Dengan Terjadinya Rheumatoid arthritis (reumatik)**

Pola Makan	<i>Rheumatoid arthritis (reumatik)</i>				Total		<i>P</i>
	Ya		Tidak		N	%	<i>Value</i>
	N	%	N	%			
Tidak baik	19	76.0%	6	24.0%	25	100	0.002
Baik	3	20.0%	12	80.0%	15	100	
Jumlah	22	55.0%	18	45.0%	40	100	

Sumber : Data Primer, 2023

Hasil dari tabel di atas di ketahui bahwa ada hubungan pola makan dengan terjadinya *rheumatoid arthritis* (reumatik). Pada tabel di atas dapat di lihat bahwa sebagian orang yang pola makan nya tidak baik menderita *rheumatoid arthritis* (reumatik). Nilai *p value* yang di dapat adalah 0.002 yaitu lebih kecil dari 0.05. Berdasarkan analisa diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan terjadinya *rheumatoid arthritis* (reumatik), “ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan terjadinya *rheumatoid arthritis* (reumatik)” yang berarti  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima. Sampel mendukung atau ada hubungan bermakna.

**Tabel 5. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Terjadinya Rheumatoid Arthritis (reumatik)**

Aktivitas fisik	<i>Rheumatoid arthritis (reumatik)</i>				Total		<i>P</i>
	Ya		Tidak		N	%	<i>Value</i>
	N	%	N	%			
Aktivitas Ringan	20	74.1%	7	25.9%	27	100	0.002
Aktivitas Berat	2	15.4%	11	84.6%	13	100	
Jumlah	22	55.0%	18	45.0%	40	100	

Sumber: Data Primer: 2023

Hasil dari tabel di atas di ketahui bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan *rheumatoid arthritis* (reumatik). Pada tabel di atas dapat di lihat bahwa sebagian orang yang aktivitas fisiknya

ringan mempunyai *rheumatoid arthritis* (reumatik). Nilai p value yang di dapat adalah 0.002 yaitu lebih kecil dari 0.05. Berdasarkan analisa dengan terjadinya *rheumatoid arthritis* (reumatik), “ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *rheumatoid arthritis* (reumatik)”. Yang berarti Ho di tolak dan Ha di terima. Sample mendukung atau ada hubungan yang bermakna.

## **PEMBAHASAN**

### **Gambaran pola makan**

Pada hasil di atas menunjukkan pola makan 25 responden (62.5%) memiliki pola makan tidak baik, dan sebanyak 15 responden (37.5%) pola makan baik.

Menurut Deka ade k, 2019 Pola makan merupakan suatu kebiasaan atau gaya hidup dalam pengaturan jenis serta jumlah mengkonsumsi makanan sehari-hari. Dengan gaya hidup tersebut akan mempengaruhi status kesehatan,

keseimbangan nutrisi, serta mencegah atau menyembuhkan penyakit. Bahwa pola makan yang salah merupakan salah satu pemicu terjadinya reumatik atau kekambuhan reumatik.(Deka Ade K, 2019)

### **Gambaran aktivitas fisik**

Pada hasil di atas menunjukkan bahwa Aktivitas fisik ringan sebanyak 27 responden (67.5%), dan sebanyak 13 responden (32.5%) mempunyai aktivitas fisik berat.

Aktivitas fisik yang teratur dapat memberi manfaat pencegahan pada gangguan sistem *musculoskeletal*. aktifitas fisik dapat mengurangi rasa nyeri, peradangan dan kekakuan pada sendi secara signifikan yang dapat meningkatkan suplai darah ke otot, meningkatkan fleksibilitas sendi, memacu kekuatan otot, tendon dan ligament pada tubuh (Rahayu, 2015 dalam Theresia Jamini 2021)(Jamini, 2022)

## ***Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Penyakit Rheumatoid Arthritis (reumatik) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cijagang Cianjur 2022***

### **Gambaran rheumatoid arthritis (reumatik)**

Pada hasil diatas menunjukkan bahwa presentase yang mempunyai *rheumatoid arthritis* (reumatik) sebanyak 22 responden (55.0%) (reumatik), sebanyak 18 responden (45.0%) tidak mempunyai *rheumatoid arthritis* (reumatik).

*Rheumatoid arthritis* (reumatik) merupakan suatu penyakit inflamasi sistemik kronik dengan manifestasi utama *poliartritis progresif* dan melibatkan seluruh organ tubuh pada manusia. Seseorang yang telah terkena *rheumatoid arthritis* dapat menunjukkan gejala konstitusional yang berupa kelemahan umum, cepat lelah (Sidik, 2017, dalam Dessy Suswitha 2020).(Suswitha & Arindari, 2020)

### **Hubungan Pola Makan dengan *Rheumatoid arthritis* (reumatik) Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cijagang Cianjur**

Analisis bivariate yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *chi-square* untuk mengetahui apakah ada hubungan pola makan dengan terjadinya *rheumatoid arthritis* (reumatik). Penelitian ini dilakukan pada responden lansia dari umur >45 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Cijagang. Dan untuk hasil uji *chi-square* di penelitian ini adalah dapat dilihat bahwa sebagian besar orang yang pola makan tidak baik mempunyai *rheumatoid arthritis* (reumatik). Dan nilai dari *p value* yang di dapatkan adalah 0.002 yaitu lebih kecil dari 0.05. Sehingga dapat dikatakan  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini dapat menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan *rheumatoid arthritis* (reumatik). Pada tabel 4 ditemukan bahwa ada sebanyak 25 (62.5%) responden memiliki pola makan tidak baik.

Hasil penelitian ini di dukung oleh Ade deka k (2019) menunjukkan bahwa dari 13 (43,3%) responden yang memilki pola makan baik sebanyak 5 (16,6%) responden jarang mengalami kekambuhan reumatik sedangkan 8 (26,7%) responden sering mengalami kekambuhan reumatik sedangkan dari 17 ((56,7%) responden yang memiliki pola makan tidak baik sebanyak 6 (20%) responden jarang mengalami kekambuhan reumatik dan 11 (37,7%) sering mengalami kekambuhan reumatik. Dan hasil dari penelitian nya tersebut menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dengan kekambuhan reumatik pada lansia di Desa Beran Ngawi. Hal ini di kuatkan dengan uji *chi square* dengan nilai ( $p=0.05 < a = 0.05$ ) yang bermakna ada hubungan antara pola makan dengan kekambuhan reumatik pada lansia di Desa Beran Ngawi.

## **Hubungan Aktivitas Fisik Dengan *Rheumatoid Arthritis* (reumatik) Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cijagang Cianjur.**

Analisis bivariate yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *chi-square* untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan terjadinya *rheumatoid arthritis* (reumatik).

Penelitian ini dilakukan pada responden lansia yang dari umur >45 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Cijagang. Dan untuk hasil uji *chi-square* di penelitian ini adalah dapat dilihat bahwa sebagian besar orang yang aktivitas fisik ringan mempunyai *rheumatoid arthritis* (reumatik). Dan nilai dari *p value* yang di dapatkan adalah 0.002 yaitu lebih kecil dari 0.05. sehingga dapat dikatakan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hal ini dapat menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan *rheumatoid arthritis* (reumatik). Pada tabel 5 ditemukan bahwa ada sebanyak 27 (67.5%) responden memiliki aktivitas fisik ringan.

Menurut Rhaditya 2016 dalam Dessy Suswitha 2020. Menyatakan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat memelihara kesehatan tubuh dan mengurangi nyeri *rheumatoid arthritis* (reumatik). Aktivitas fisik yang diatur dapat membantu mengurangi intensitas nyeri yang di timbulkan oleh menipisnya sendi, penurunan tonus otot dan kekuatan otot pada lansia yang mengalami penyakit pada system *musculoskeletal*. Aktivitas fisik memiliki beberapa manfaat pencegahan peradangan dan kekakuan sendi yang biasa terdapat pada *rheumatoid arthritis* dapat dikurangi secara signifikan dengan aktivitas fisik, yang dapat meningkatkan suplai darah ke otot, meningkatkan fleksibilitas sendi, memacu kekuatan otot, tendon dan ligament pada tubuh.(Suswitha & Arindari, 2020)

Menurut Narmi 2017 menunjukkan bahwa sebagian besar lansia yakni 9 orang (16,4%) melakukan latihan fisik ringan dan mengalami *rheumatoid arthritis* (reumatik) berat, disebabkan disebabkan dari berbagai faktor, salah satunya terjadi penurunan fungsi *musculoskeletal* menyebabkan adanya perubahan secara degeneratif,

kemudian lansia cenderung mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik pada struktur dan jaringan penghubung kolagen dan elastisitas pada sendi, type dan kemampuan aktivitas fisik lansia sangat signifikan terhadap kemampuan struktur dan fungsi jaringan, untuk *rheumatoid arthritis* (reumatik) dengan latihan fisik berat seperti pekerjaan dengan beban kerja dan daya tekanannya

## ***Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Penyakit Rheumatoid Arthritis (reumatik) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cijagang Cianjur 2022***

yang dapat memperberat sendi dalam jangka waktu yang lama menjadi keluhan yang sangat sering dirasakan setiap penderita *rheumatoid arthritis* (reumatik). (Narmi & S, 2017)

### **KESIMPULAN**

Dari hasil dan pembahasan yang dilakukan mengenai Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Terjadinya *Rheumatoid Arthritis* (reumatik) Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cijagang. Maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Hasil penelitian di temukan yang mempunyai pola makan yang tidak baik pada penelitian ini sebanyak 25 orang (62.5%) dan sebanyak responden 15 orang (37.5%) pola makan baik.
- b. Hasil penelitian di temukan yang mempunyai aktivitas fisik ringan pada penelitian ini sebanyak 27 orang (67.5%) dan sebanyak responden 13 orang (32.5%) aktivitas fisik berat.
- c. Hasil penelitian di temukan yang mempunyai *rheumatoid arthritis* (reumatik) pada penelitian ini sebanyak 22 orang (55.0%) dan sebanyak responden 18 orang (45.0%) tidak mempunyai *rheumatoid arthritis* (reumatik).
- d. Ada hubungan pola makan dengan terjadinya *rheumatoid arthritis* (reumatik) pada lansia di wilayah kerja puskesmas cijagang dengan nilai *p value* 0.002.
- e. Ada hubungan aktivitas fisik dengan terjadinya *rheumatoid arthritis* (reumatik) pada lansia di wilayah kerja puskesmas cijagang dengan nilai *p value* 0.002.

### **Saran**

Bagi responden yang mempunyai *rheumatoid arthritis* diharapkan harus berusaha dan mau berubah dengan pola makan sehat seperti menjaga pola makan terjaga dengan baik dan melakukan aktivitas fisik setiap harinya dengan teratur agar terjaga dan terkontrol *rheumatoid arthritis* (reumatik) nya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Deka Ade K. (2019). *Faktor yang berhubungan dengan kekambuhan rematik pada lansia di desa beran ngawi*.  
Indonesia, I. P. R. (2021). *Artritis Reumatoid (AR): Latihan untuk Sendi*. IRA.



<https://reumatologi.or.id/arthritis-reumatoid-ar-latihan-untuk-sendi/>

- Jamini, T. (2022). Gambaran Pola Aktivitas Fisik Lansia dengan Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Indah Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial*, 8(2), 1–6.
- Murtiningsih, I., Kurniawan, E., & Ariani, A. (2021). *Analisis Faktor Tingkat Pengetahuan dan Pola Makan terhadap Nyeri Berulang pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis*. 1234–1243.
- Narmi, & S, E. (2017). Hubungan Latihan Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Reumatoid Arthritis (RA) pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari Tahun 2017. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 4(2), 65–76.
- Primadi, F. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia Yang Menderita Rematik di Desa Sendang, Donorojo, Pacitan. *Nursing Management*, 1–20. <http://eprints.ums.ac.id/59985/1/Naskah publikasi.pdf>
- Sulistyoningsih. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.
- Suswitha, D., & Arindari, D. R. (2020). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN NYERI RHEUMATOID ARTHRITIS PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL DOI: PENDAHULUAN Lanjut usia merupakan suatu usia yang berkelanjutan dari usia dewasa dengan mengalami kemunduran fisik artinya 1 dari 6 orang di dunia ini menderita r. 5(2), 120–130.*