

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN OLAHRAGA TERHADAP KEJADIAN *RHEUMATOID ARTHRITIS* PADA LANSIA

Zahra Ashovie Ardiantoi^{1*}, Erni Rita¹

¹Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, Indonesia

*zahrashovie18@gmail.com

ABSTRAK

Rheumatoid Arthritis adalah penyakit autoimun yang disebabkan karena adanya peradangan atau inflamasi yang dapat menyebabkan kerusakan sendi dan nyeri. Studi pendahuluan didapatkan 7 dari 10 lansia mengatakan masih mengkonsumsi makanan yang mempercepat terjadinya *rheumatoid arthriti* dengan jumlah yang tidak terkontrol dan makan yang tidak teratur. Beberapa lansia juga mengatakan masih mengangkat beban yang berat, malas untuk berolahraga karena sering mengalami nyeri sendi serta pegal linu, dan sebagian masih beranggapan bahwa olahraga tidak terlalu penting untuk kesehatan mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan olahraga terhadap kejadian *rheumatoid arthriti* pada lansia di Posbindu Rw 05 Sunter Jaya. Penelitian ini merupakan penelitian metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah lansia berusia 60 tahun atau lebih, tidak memiliki penyakit komplikasi, lansia yang kooperatif dan lansia yang sedang memanfaatkan pelayanan kesehatan di Posbindu Rw 05 Sunter Jaya dengan jumlah 48 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 17 Juli 2019. Hasil analisis pada pola makan didapatkan $P\text{ Value} = 0,006$ ($P\text{ Value} < \alpha = 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian *rheumatoid arthriti* pada lansia. Sedangkan, hasil analisis pada olahraga didapatkan $P\text{ Value} = 0,001$ ($P\text{ Value} > \alpha = 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara olahraga terhadap kejadian *rheumatoid arthriti* pada lansia. Saran dari peneliti yaitu agar penelitian dapat digunakan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan pada institusi pendidikan, pengembangan ilmu keperawatan komunitas, serta mengembangkan metode penelitian selanjutnya dengan metode yang berbeda.

Kata kunci: pola makan, olahraga, rheumatoid arthritis

ABSTRACT

Rheumatoid Arthritis is an autoimmune disease which is caused by an inflammation that can cause pain and damage to the joints. A primary research showed 7 out of 10 elderlies still consume foods that accelerate the occurrence of rheumatoid arthritis with an uncontrolled amount and irregular eating. Few of them also still lifting heavy loads and lazy to exercise, they often experience joint pain and aching rheumatic pain, and some of them assumed that physical exercise is not that important for their health. The aim of this research is to determine the relation of dietary habit and physical exercise with rheumatoid arthritis incidence on elderly in Posbindu RW 05 Sunter Jaya. This research is using observational analytic method with cross sectional approach. The population are the elderly with the age of 60 years old or more, do not have a complication, cooperative, and the elderly that utilize health services in Posbindu RW 05 Sunter Jaya with the amount respondent are 48 that taken by purposive sampling techniques. The research was held on July, 17 2019. The result of the dietary habit analysis with $P\text{ Value} = 0,006$ ($P\text{ Value} < \alpha = 0,05$). That means that there is a significant relation between dietary habit and rheumatoid arthritis incidence on elderly. And the result of the physical exercise analysis with $P\text{ Value} = 0,001$ ($P\text{ Value} < \alpha = 0,05$). That means that there is a significant relation between physical exercise and rheumatoid arthritis incident on elderly. The suggestion from the researcher is this study can be used as an improvement of science in institution, an improvement of community nursing science, and an improvement of the next study with different methods.

Keywords: Dietary Habit, Physical Exercise, Rheumatoid Arthritis

PENDAHULUAN

Rheumatoid Arthritis adalah penyakit autoimun yang disebabkan karena adanya peradangan atau inflamasi yang dapat menyebabkan kerusakan sendi dan nyeri. Nyeri dapat muncul apabila adanya suatu rangsangan yang mengenai reseptor nyeri. Penyebab *rheumatoid arthritis* belum diketahui secara pasti, biasanya hanya kombinasi dari genetik, lingkungan, hormonal, dan faktor sistem reproduksi. Namun faktor pencetus terbesar adalah faktor infeksi seperti bakteri, mikroplasma dan virus (Yuliati, et.a., 2013).

Rheumatoid Arthritis merupakan suatu penyakit yang telah lama dikenal dan tersebar luas diseluruh dunia yang secara simetris mengalami peradangan sehingga akan terjadi pembengkakan, nyeri dan akhirnya menyebabkan kerusakan bagian dalam sendi dan akan mengganggu aktivitas atau pekerjaan penderita. (Junaidi, 2006).

Rheumatoid Arthritis dapat menyerang sendi, dan menyerang siapa saja yang rentan terkena penyakit *Rheumatoid Arthritis*. Oleh karena itu, perlu kiranya mendapatkan perhatian yang serius karena penyakit ini merupakan penyakit persendian sehingga akan mengganggu aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. *Rheumatoid Arthritis* paling banyak ditemui dan biasanya dari faktor genetik, jenis kelamin, infeksi, berat badan atau obesitas, usia, pola makan dan aktivitas fisik atau olahraga. (Mansjoer, 2011).

Rheumatoid Arthritis lebih sering terjadi

pada orang yang mempunyai aktivitas berlebih dalam menggunakan lutut seperti pedagang keliling, dan pekerja yang banyak jongkok karena terjadi penekanan yang berlebih pada lutut, umumnya semakin berat aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dalam kegiatan sehari – hari maka akan lebih sering mengalami rheumatoid arthritis terutama pada bagian sendi dan lebih sering terjadi pada pagi hari. Penyakit peradangan sendi biasanya dirasakan terutama pada sendi-sendi bagian jari, pergelangan tangan, lutut dan kaki, pada stadium lanjut penderita tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan kualitas hidupnya akan menurun. Pola makan juga menjadi salah satu pencetus terjadinya rheumatoid arthritis. Di mana pola makan yang sehat sebaiknya dimulai dengan mengadakan perubahan-perubahan kecil pada makanan yang kita pilih, juga mengurangi makanan dapat mempengaruhi kekambuhan rheumatoid arthritis yaitu, produk kacang-kacangan seperti susu kacang, kacang buncis, organ dalam hewan seperti; usus, hati, limpa, paru, otak, dan jantung, makanan kaleng seperti sarden, kornet sapi, makanan yang dimasak menggunakan santan kelapa, beberapa jenis buah-buahan seperti durian, air kelapa muda dan produk olahan melinjho, minuman seperti alcohol dan sayur seperti kangkung serta bayam. (Putri, 2012).

Rheumatoid Arthritis ini sering terjadi pada lanjut usia (lansia). Pengertian lanjut usia (lansia) sendiri dijelaskan dalam undang-undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan

lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Namun, Biro Pusat Statistik (2012) menggunakan batasan lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 65 tahun ke atas. Sedangkan menua adalah proses natural yang dialami oleh seluruh kehidupan makhluk hidup. Proses penuaan yang terjadi akan selalu berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, maupun kesehatan. Ditinjau dari aspek kesehatan, dengan semakin bertambahnya usia maka lansia lebih rentan terhadap berbagai keluhan fisik, baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan suatu proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan yang kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh yang berakhir dengan kematian. (Wahyudi Nugroho, 2012).

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2016 penderita rheumatoid arthritis pada lansia diseluruh dunia telah mencapai angka 336 juta jiwa, artinya 1 dari 6 lansia didunia ini menderita rheumatoid arthritis. Diperkirakan angka ini terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih dari 25% akan mengalami kelumpuhan.

Penyakit rheumatoid arthritis di Amerika Serikat menempati urutan pertama dimana penduduk AS dengan rheumatoid arthritis mencapai 12,1% yang berusia 27-75 tahun memiliki kecacatan pada lutut, panggul, dan tangan, sedangkan di Inggris sekitar 25%

populasi yang berusia 55 tahun ke atas menderita rheumatoid arthritis pada lutut (Nainggolan, 2012).

Di Indonesia, prevalensi lansia dengan rheumatoid arthritis pada tahun 2013 sebanyak 11,9% dan tahun 2018 sebanyak 7,3%. (Risikesdas, 2018).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2018 prevalensi lansia dengan rheumatoid arthritis berdasarkan diagnosis dokter tertinggi di Aceh (13,3%), diikuti Bengkulu (12%), Bali (11,3%) dan Papua (11%). Sedangkan prevalensi lansia dengan rheumatoid arthritis di DKI Jakarta mencapai 7,2%. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Andi Ahdaniar, dkk (2013) terhadap 78 responden di kota Makassar tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian rheumatoid arthritis (faktor pola makan dan aktivitas fisik seperti olahraga). Frekuensi responden hubungan pola makan pada lansia yang tidak teratur dan berisiko mengalami rheumatoid arthritis sebanyak 10 responden (12,8%), sedangkan yang tidak berisiko mengalami rheumatoid arthritis sebanyak 28 responden (35,9%). Responden dengan tingkat pola makan pada lansia yang teratur dan berisiko mengalami rheumatoid arthritis sebanyak 22 responden (28,2%), sedangkan yang tidak berisiko mengalami rheumatoid arthritis sebanyak 18 responden (23,1%).

Didapatkan hasil $p=0,021$ yang berarti aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian penyakit rheumatoid arthritis pada lansia. Dimana saat lansia melakukan kegiatan, seperti

membersihkan rumah, memasak, mengangkat beban dan olahraga merasakan nyeri pada sendi. Meskipun lansia telah beristirahat rasa nyeri tersebut masih dirasakan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fera Bawarodi, dkk (2017) terhadap 32 responden di Puskesmas Beo Kabupaten Talaud tentang faktor yang berhubungan dengan kekambuhan rheumatoid arthritis. Frekuensi responden hubungan pola makan pada lansia yang tidak baik tetapi tidak sering mengalami kekambuhan yaitu sebanyak 3 responden (33,3%), sedangkan yang memiliki pola makan baik tetapi sering mengalami kekambuhan yaitu sebanyak 23 responden (79,3%). Didapatkan hasil $p=0,017$ ($\alpha=0,05$) yang berarti bahwa ditemukan adanya hubungan pola makan dengan kekambuhan rheumatoid arthritis. Sedangkan frekuensi responden aktivitas fisik lansia yang tidak terganggu tetapi sering mengalami kekambuhan rheumatoid arthritis yaitu sebanyak 9 responden (28,1%) dan sebagiannya lagi yang aktivitas fisiknya terganggu tetapi sering mengalami kekambuhan rheumatoid arthritis sebanyak 23 responden (71,9%). Didapatkan hasil $p=0,004$ yang berarti aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian penyakit rheumatoid arthritis pada lansia.

Pada pasien dengan rheumatoid arthritis yang mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung purin dapat menyebabkan terjadinya pengkristalisasi dalam sendi. Agar terhindar dari rheumatoid arthritis salah satu caranya adalah menjaga makanan yang

mengandung purin dalam darah dalam posisi normal yaitu 5 – 7 mg% (Padila, 2013). Cara lain agar terhindar dari rheumatoid arthritis adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah semua gerakan tubuh yang membakar kalori misalnya olahraga (berenang, jalan santai, bersepeda, jogging atau senam). Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan suatu beban yang diterima, tulang tetap kuat dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti rheumatoid arthritis (IP Suiroaka, 2012).

METODE

Desain penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional study* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan olahraga terhadap kejadian *rheumatoid arthritis* pada lansia di posbindu rw 05 Sunter Jaya.

Sample yang diambil adalah lansia yang kooperatif, lansia yang berusia 60 tahun atau lebih, lansia yang tidak memiliki penyakit komplikasi, mampu beraktivitas dan lansia yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 48 orang.

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan kemudian data dianalisis dengan menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan 95%.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1.

Distribusi Berdasarkan Masing-Masing Variabel

Kategori	Frekuensi
Pola Makan	
Baik	22 (45,8%)
Tidak Baik	26 (54,2%)
Olahraga	
Melakukan	23 (47,9)
Tidak Melakukan	25 (52,1%)
Kejadian <i>rheumatoid arthritis</i>	
Tidak <i>rheumatoid arthritis</i>	16 (33,3%)
<i>Remathoid arthritis</i>	32 (66,7%)

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dilihat bahwa lansia yang memiliki pola makan baik sebanyak 22 responden (45,8%) dan yang memiliki pola makan tidak baik sebanyak 26

responden (54,2%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia di Posbindu Rw 05 Sunter Jaya memiliki pola makan yang tidak baik. Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat dilihat bahwa lansia yang melakukan olahraga sebanyak 23 responden (47,9%), dan yang tidak melakukan olahraga sebanyak 25 responden (52,1%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia di Posbindu Rw 05 Sunter Jaya tidak melakukan olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat dilihat bahwa lansia yang tidak mengalami rheumatoid arthritis sebanyak 16 responden (33,3%), dan yang mengalami rheumatoid arthritis sebanyak 32 responden (66,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia di Posbindu Rw 05 Sunter Jaya mengalami rheumatoid arthritis.

Tabel 2.

Analisa Hubungan pola makan dengan kejadian rheumatoid arthritis pada lansia di Posbindu

Pola Makan	<i>Rheumatoid Arthritis</i>				Tota	OR	P value
	Tidak <i>rheumatoid arthritis</i>		<i>Rheumatoid arthritis</i>				
	N	%	N	%	n	%	
Baik	1	54,5%	10	45,5%	22	100%	6,600
	2						(1,70 –
Tidak baik	4	15,4%	22	84,6%	26	100%	25,61)
Total	1	33,3%	32	66,7%	48	100%	
	6						

Hasil analisis diatas dapat dilihat bahwa hubungan pola makan dengan kejadian rheumatoid arthritis pada lansia diperoleh data bahwa responden dengan pola makan yang baik mengalami rheumatoid arthritis sebanyak 10 orang (45,5%), sedangkan responden dengan pola makan yang tidak baik mengalami rheumatoid arthritis sebanyak 22 orang (84,6%).

Hasil uji statistik diperoleh P Value = 0,006. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian rheumatoid arthritis pada lansia. Dari hasil analisis didapatkan nilai OR = 6,600 dan nilai 95% CI = 1,70 - 25,61 yang artinya lansia dengan pola makan yang tidak baik mempunyai risiko 6,60 kali untuk terjadinya rheumatoid arthritis dibandingkan lansia dengan pola makan yang baik.

Tabel 3.
Analisa Hubungan Olahraga dengan kejadian rheumatoid arthritis pada lansia di Posbindu

Olahraga	Rheumatoid Arthritis				Total	OR (95% CI)	P value
	tidak melakukan olahraga	melakukan olahraga	tidak melakukan olahraga	melakukan olahraga			
	n	%	N	%	N	%	
tidak melakukan	2	8,7%	21	91,3%	23	100%	0,075 0,014 - 0,39
melakukan	14	56,0%	11	44,0%	25	100%	
Total	16	33,3%	32	66,7%	48	100%	

Hasil analisis diatas dapat dilihat bahwa hubungan olahraga dengan kejadian rheumatoid arthritis pada lansia diperoleh data bahwa responden yang melakukan olahraga mengalami rheumatoid arthritis sebanyak 21 orang (91,3%), sedangkan responden yang tidak melakukan olahraga mengalami rheumatoid arthritis sebanyak 11 orang (44,0%).

Hasil uji statistic diperoleh P Value = 0,001. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara olahraga dengan kejadian rheumatoid arthritis pada lansia. Dari hasil analisis didapatkan nilai OR = 0,075 dan nilai 95% CI = 0,014 - 0,390 yang artinya lansia yang tidak melakukan olahraga tidak memiliki risiko, hanya saja dijadikan sebagai faktor proteksi agar tidak mengalami rheumatoid arthritis.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 responden lansia di Posbindu Rw 05 Sunter Jaya, didapatkan bahwa responden pola makan terbanyak adalah pola makan yang tidak baik berjumlah 26 orang dengan presentase 54,2%.

Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan pola makan lansia yang sering mengkonsumsi makanan bersantan, kacang-kacangan dan masih ditemukan para lansia kadang-kadang masih mengkonsumsi jeroan serta daging bebek. Selain itu, masih banyak makanan yang mengandung purin yang masih dikonsumsi oleh lansia seperti seafood, daging sapi, kacang-kacangan, bayam dan kangkung. Padahal lansia sudah tidak

diperbolehkan untuk mengonsumsi makanan jeroan, daging bebek karena mempunyai kandungan purin tinggi yang harus dihindari agar kadar asam urat dalam darah tidak meningkat.

Menurut Sabella (2014) kandungan purin dalam makanan dikelompokkan menjadi tiga yaitu kandungan purin tinggi 150-180 mg/100 gram (jeroan, daging bebek dan seafood,) merupakan makanan yang harus dihindari, kandungan purin sedang 50-150 mg/100 gram (daging sapi, daging ayam, tahu, tempe, kembang kol, buncis, kacang-kacangan, bayam dan kangkung dan jamur) merupakan makanan yang boleh dikonsumsi tidak berlebih atau dibatasi, kandungan purin rendah dibawah 50 mg/100 gram (nasi, ubi, singkong, jagung, roti, mie, pudding, susu, keju dan telur) merupakan makanan yang boleh dikonsumsi setiap hari. Dapat diartikan bahwa tidak semua makanan dapat menyebabkan terjadinya penyakit asam urat, hanya ada beberapa makanan yang harus dihindari dan ada beberapa makanan yang boleh di konsumsi setiap hari. Hal ini dilakukan untuk menjaga pola makan yang baik bagi lansia.

Penelitian ini selaras dengan penelitian milik Fitri Ayuning Dewi (2014) yang berjudul Pola Makan Lansia Penderita Asam Urat di Posyandu Lansia Kelurahan Wonokromo Surabaya. Hasil penelitian ini adalah dari 14 responden sebagian besar responden memiliki pola makan yang kurang baik yaitu 8 responden dengan presentase 57%.

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 responden lansia di Posbindu Rw 05 Sunter Jaya,

didapatkan bahwa responden terbanyak adalah yang tidak melakukan olahraga berjumlah 25 orang dengan presentase 52,1%.

Hal ini terjadi dikarenakan penurunan fungsi sendi, elastisitas dan mobilitas hilang sehingga sendi kaku, kesulitan dalam gerak, sehingga pergerakan lansia menjadi terbatas. Tetapi lansia diharuskan untuk tetap menggerakkan anggota tubuhnya agar kerja otot tubuh tetap terjaga. Hal ini juga selaras dengan teori yang mengatakan bahwa olahraga yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan suatu beban yang diterima, tulang tetap kuat dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti penyakit rheumatoid arthritis. (Suiraoaka, 2012)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian milik Andi Ahdaniar (2014) yang berjudul Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Rheumatoid Arthritis Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Hasil penelitian ini dari 78 responden sebagian besar responden tidak bisa memiliki aktivitas berat sehingga olahraga buruk yaitu 40 responden dengan presentase 51,3%.

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 responden lansia di Posbindu Rw 05 Sunter Jaya, didapatkan bahwa responden terbanyak adalah lansia yang mengalami rheumatoid arthritis berjumlah 32 orang dengan presentase 66,7%.

Hasil data tanda dan gejala yang lansia rasakan seperti kemunculan nyeri, kekakuan sendi, kelemahan sendi, pembengkakan pada

sendi dan munculnya nodul yang menandakan bahwa penyakit yang ada bersifat aktif serta dapat lebih parah apabila tidak ditangani dengan baik.

Menurut teori, rheumatoid arthritis termasuk dalam kelompok penyakit reumatologi yang menunjukkan bahwa kondisi nyeri dan kaku yang menyerang anggota gerak atau sistem musculoskeletal, yaitu sendi, otot, tulang, maupun jaringan disekitar sendi. Semua jenis rheumatoid arthritis menimbulkan rasa nyeri yang mengganggu. Kemampuan gerak seseorang dapat terganggu oleh adanya penyakit rheumatoid arthritis. Penyakit yang kronis dapat mengakibatkan gangguan gerak, hambatan dalam bekerja maupun melaksanakan kegiatan sehari-hari sehingga dapat menimbulkan frustrasi atau gangguan psikososial penderita dan keluarganya (Purwoastuti, 2009).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian milik Andi Ahdaniar (2014) yang berjudul Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Rheumatoid Arthritis Pada Lansia di Wilayah Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Hasil penelitian ini dari 78 responden sebagian besar responden berisiko rheumatoid arthritis yaitu 32 responden dengan presentase 41,0%.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian rheumatoid arthritis pada lansia di Posbindu Rw 05 Sunter Jaya.

Pola makan lansia menunjukkan bahwa sebagian besar pola makan yang kurang baik. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan pola makan lansia yang sering mengkonsumsi makanan bersantan,

makanan yang digoreng daripada makanan yang direbus dan masih ditemukan para lansia kadang-kadang masih mengkonsumsi jeroan dan daging bebek. Selain itu, masih banyak makanan yang mengandung purin yang masih dikonsumsi oleh lansia seperti seafood, daging sapi, kacang-kacangan, bayam dan kangkung. Padahal lansia sudah tidak diperbolehkan untuk mengkonsumsi makanan jeroan, daging burung dan daging bebek karena mempunyai kandungan purin tinggi. Mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung purin dapat menyebabkan terjadinya pengkristalisasi dalam sendi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Andi Ahdaniar (2014) yang berjudul Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Wilayah Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar. Hasil analisa dengan menggunakan uji chi square dengan $\alpha = 0,05$ diperoleh p value = 0,012. Sehingga p value < α . Maka terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian rheumatoid arthritis pada lansia di wilayah Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara olahraga terhadap kejadian rheumatoid arthritis pada lansia di Posbindu Rw 05 Sunter Jaya.

Penurunan fungsi muskuloskeletal menyebabkan terjadinya perubahan secara degeneratif. Bertambah tua atau lansia selalu berhubungan dengan penurunan tingkat aktivitas fisik yang disebabkan oleh 3 hal, yaitu perubahan pada struktur dan jaringan penghubung (kolagen

dan elastis) pada sendi dan kemampuan aktivitas pada lansia berpengaruh sangat signifikan terhadap struktur dan fungsi jaringan pada sendi, patologi dapat mempengaruhi jaringan penghubung sendi. Sehingga lansia sering merasa lelah atau nyeri dibagian sendi sebelum melakukan olahraga. Ada juga beberapa lansia yang tetap melakukan olahraga walaupun merasakan nyeri sendi atau kelelahan, mereka tetap melakukan olahraga dikarenakan mereka mengerti bahwa menggerakkan sendi dapat meringankan kekakuan sendi.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Olahraga Terhadap Kejadian Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 48 responden dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Dari data demografi dapat disimpulkan bahwa frekuensi terbanyak yaitu kelompok dengan usia 60-66 tahun, kelompok jenis kelamin dengan responden perempuan, dan kelompok riwayat pekerjaan masa lalu dengan pekerjaan buruh.
2. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian rheumatoid arthritis pada lansia di Posbindu Rw 05 Sunter Jaya.
3. Ada hubungan antara olahraga dengan kejadian rheumatoid arthritis pada lansia di Posbindu Rw 05 Sunter Jaya

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Institusi pelayanan kesehatan

Diharapkan dapat menjadi referensi dalam peningkatan kualitas pelayanan kesehatan pada lansia, sehingga pelayanan kesehatan lebih aktif untuk memberikan pendidikan kesehatan pada lansia yang memiliki penyakit rheumatoid arthritis.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap rheumatoid arthritis pada lansia. Dan juga diharapkan penelitian selanjutnya mempertimbangkan jumlah responden untuk kuantitatif dan melanjutkan penelitian dengan memanfaatkan data kuantitatif untuk penelitian kualitatif.

3. Untuk keluarga/kerabat lansia

Disarankan untuk keluarga atau kerabat lansia untuk lebih memotivasi lansia untuk melakukan pengobatan ke fasilitas kesehatan, karena lansia tidak bisa melakukan pengobatan tanpa ada peran dari keluarga atau kerabat terdekatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2010. *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta: Percetakan PT SUN.
- Chandra, Budiman. 2009. *Ilmu Kedokteran Pencegahan & Komunitas*. Jakarta:EGC

- Ekasari, dkk. 2018. *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia*. Malang: Wineka Medika
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Junaidi. (2006). *Reumatik dan Asam Urat*. Jakarta: BIP
- Kementrian Kesehatan RI. 2016. *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*.
- LeMone, Priscilla. 2016. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah, Ed. 5, Vol. 4*. Jakarta: EGC
- LeMone, Priscilla. 2017. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah: 69 Muskuloskeletal Ed 5*. Jakarta: EGC
- Mansjoer, A. 2011. *Kapita Selecta Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Muttaqin, Arif. 2012. *Buku Saku Gangguan Muskuloskeletal: Aplikasi Pada Praktik Klinik Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Nies, Mary A. 2010. *Keperawatan Kesehatan Komunitas dan Keluarga*. Jakarta: Elsevier.
- Notoarmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugroho, Wahjudi. H. 2012. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Edisi 3. Buku Kedokteran. Jakarta: EGC
- Nursalam, 2015. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Putri, M.I. 2012. *Hubungan Aktivitas, Jenis Kelamin dan Pola Diet Dengan Frekuensi Kekambuhan Athritis Rheumatoid di Puskesmas Nuasa Indah*
- Sarwono, N. 2001. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid 1 (Edisi Ketiga)*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Smeltzer, S. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner Suddarth*. Volume 2 Edisi 8. Jakarta: EGC.
- Smelzer & Bare. 2012. *Text Book of Medical Surgical Nursing, Twelfth Edition, volume 2*. Jakarta: EGC.
- Sudoyo, Aru W., Bambang Setyohadi, Idrus Alwi, Marcellus Simadibrata K., dan Siti Setiati. 2009. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi Kelima, Jilid Ketiga*. Jakarta: Interna Publishing.
- Sylvia & Price. 2006. *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses Penyakit Edisi 6*. Jakarta: EGC