

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN ARTHRITIS RHEUMATOID PADA LANSIA DIDESA KAMPA

Melani Putriya¹, M. Nizar Syarif Hamidi², Fitri Apriyanti³

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

melanyputriya1691@gmail.com

ABSTRAK

Usia lanjut (*old age*) dapat dikatakan sebagai tahap akhir dari perkembangan kehidupan manusia, proses berkelanjutan dari perubahan alami dan tidak dapat diubah yang dialami manusia. Penuaan menyebabkan perubahan fisik, baik mental maupun fisik, Perubahan fisiologis tersebut dapat terjadi pada sistem muskuloskeletal, Arthritis rheumatoid adalah penyakit pada sistem muskuloskeletal dan persendian. Faktor resiko arthritis rheumatoid adalah infeksi, pekerjaan, gangguan imunitas, kelenjar dan hormon, genetik, psikologis lingkungan, pola makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian arthritis rheumatoid pada lansia di desa kampa wilayah kerja puskesmas kampa. Jenis penelitian ini adalah bersifat analitik dengan menggunakan pendekatan penelitian *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia umur 60-74 tahun didesa kampa sebanyak 35 orang dengan jumlah sampel adalah 35 orang, adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Hasil dari penelitian ini sebagian besar responden memiliki pola makan tidak baik sebanyak 20 orang (57,1), sebagian responden mengalami arthritis rheumatoid sebanyak 20 orang (57,1) Setelah dilakukan uji *chi-square* didapatkan nilai p value 0,003 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian arthritis rheumatoid pada lansia di desa kampa wilayah kerja puskesmas kampa. Diharapkan pada responden untuk dapat menjaga pola makan agar dapat mencegah terjadinya arthritis rheumatoid.

Kata Kunci : Pola Makan, Kejadian *Arthritis Rheumatoid*

ABSTRACT

Old age can be said to be the final stage of the development of human life, a continuous process of natural and irreversible changes experienced by humans. Aging causes physical changes, both mental and physical. These physiological changes can occur in the musculoskeletal system, rheumatoid arthritis is a disease of the musculoskeletal system and joints. Risk factors for rheumatoid arthritis are infection, work, immune disorders, glands and hormones, genetics, environmental psychology, diet. This study aims to determine the relationship between diet and the incidence of rheumatoid arthritis in the elderly in Kampa village, the Kampa health center working area. This type of research is analytical in nature using a cross sectional research approach. The population in this study were all 35 elderly people aged 60-74 years in Kampa village with a sample size of 35 people. The sampling technique used a total sampling technique. The results of this study were that most of the respondents had bad eating patterns, 20 people (57.1), some respondents had rheumatoid arthritis, 20 people (57.1). After carrying out the chi-square test, the p value was 0.003, which means there is a significant relationship. There is a significant relationship between diet and the incidence of rheumatoid arthritis in the elderly in Kampa village, the Kampa health center working area. It is hoped that respondents will be able to maintain their diet in order to prevent the occurrence of rheumatoid arthritis.

Keywords: *Diet, Incidence of Rheumatoid Arthritis*

PENDAHULUAN

Usia lanjut (*old age*) dapat dikatakan sebagai tahap akhir dari perkembangan kehidupan manusia. Lansia merupakan kelompok usia dimana manusia memasuki tahap akhir

dari proses kehidupan. Lansia (lansia) merupakan kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah seperti penurunan mobilitas akibat proses penuaan, pensiun dan keterbatasan fisik, pendapatan rumah tangga berkurang, kesepian yang ditinggalkan pasangan dan anak yang sudah menikah, interaksi sosial dan peran lansia berkurang.(Dinoyo, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), populasi lansia dunia diperkirakan sebesar 7,2% atau sekitar 142 juta jiwa, dan populasi lansia diproyeksikan meningkat sebesar 9,6% pada tahun 2050, sebesar 10,9% pada tahun 2100, dan akan terus meningkat. Populasi lanjut usia Indonesia adalah 23,4 atau terhitung 8,97%. Diperkirakan populasi lanjut usia akan menjadi 48,2 juta pada tahun 2035, terhitung 15,8% dari total populasi. Penduduk paruh baya Jawa Timur berusia 70-79 menyumbang 7,19%, 3,46 % berusia 79 tahun dan 1,14 di atas 80 tahun % Hingga 75.403 orang di Malang (BPS Kota Malang, 2015) dan hingga 197 orang di Desa Landungsari, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang (Rindayati et al., 2020).

Penuaan adalah proses berkelanjutan dari perubahan alami dan tidak dapat diubah yang dialami manusia. Penuaan menyebabkan perubahan fisik, baik mental maupun fisik (Rindayati et al., 2020). Perubahan fisiologis tersebut dapat terjadi pada sistem muskuloskeletal, salah satu dari dua penyakit umum pada lansia yaitu arthritis rheumatoid (Dinoyo, 2021)

Arthritis rheumatoid adalah penyakit pada sistem muskuloskeletal dan persendian. Arthritis rheumatoid adalah penyakit sistemik kronis yang biasanya berkembang secara perlahan dan ditandai dengan seringnya kambuhnya peradangan sendi, terutama pada tangan, kaki, dan lutut (Dinoyo, 2021). Efek lain yang dapat ditimbulkan oleh arthritis rheumatoid antara lain kecacatan (morbiditas), kecacatan (disability), penurunan kualitas hidup, yang dapat menyebabkan depresi atau gangguan psikososial bagi pasien dan keluarganya (Habibullah, 2020). Karena sifatnya seperti itu tidak menyebabkan kematian, bahkan jika rasa sakit yang ditimbulkannya sangat menghambat seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari seperti berolahraga dan bekerja. Faktor yang mempengaruhi perilaku penanganan rematik adalah kurangnya pengetahuan dan informasi (Indah ningrum et al., 2020).

Pada lansia yang menderita arthritis rheumatoid sebaiknya mengurangi makanan yang dapat menyebabkan *arthritis rheumatoid* (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 (Sani, 2015). Kurangi atau hilangkan makanan laut yang tinggi purin, seperti teri, herring, sarden, remis (kerang), tenggiri, dan tuna (Habibullah, 2020). Selain itu, lansia tidak boleh mengonsumsi makanan tinggi lemak, tinggi karbohidrat dengan makanan yang tidak seimbang, serta kebiasaan minum kopi tanpa menambahkan air putih, yang akan menyebabkan peningkatan asam urat dalam tubuh (Habibullah, 2020). Kurangi konsumsi makanan olahan dan basi, karena makanan olahan diproses lebih lambat di saluran cerna dibandingkan makanan segar. Makanan yang diproses secara perlahan di saluran pencernaan dapat berfermentasi, menyebabkan pembentukan gas, kembung, nyeri kakao, dan berbagai penyakit. Zat racun dari sisa makanan di saluran cerna juga dapat terserap ke dalam pembuluh darah sehingga menyebabkan penyakit kronis seperti arthritis rheumatoid (Jannah et al., 2019). Selain itu, jangan lupa untuk menjaga asupan cairan 1,5-2 L/hari (6-8 gelas) (Habibullah, 2020). Kurangi asupan lemak jenuh dari daging merah, unggas, dan produk susu tinggi lemak (Jannah et al., 2019).

Lansia dengan arthritis rheumatoid perlu mengonsumsi makanan rendah purin (kurang dari 100 mg purin per 100 gram makanan) untuk memenuhi angka kecukupan gizi tubuh. Sumber makanan rendah purin ini bisa dikonsumsi setiap hari tanpa risiko peningkatan kadar asam urat

dalam darah. Di bawah ini adalah daftar makanan sumber makanan rendah purin, yaitu: nasi, ubi jalar, roti, tapioka, jagung, susu, sayuran (kecuali golongan purin tinggi), buah-buahan (kecuali nanas, durian, alpukat) (Sani, 2015). Dapatkan sebanyak 113 hingga 170 gram protein dari daging tanpa lemak, ikan, dan unggas. Protein juga bisa didapatkan dari produk susu rendah lemak atau bebas lemak, seperti yogurt rendah lemak atau susu skim, yang dapat menurunkan kadar asam urat (Sani, 2015).

Mengembangkan diet sehat untuk orang dewasa yang lebih tua melibatkan pengurangan asupan kalori sebesar 5% dari total asupan kalori orang dewasa (Nancy et al., 2016). Selain itu, mengurangi lemak dari gorengan dan santan kental, yang menghambat pelepasan asam urat dalam tubuh, dan karbohidrat kompleks dengan asupan yang lebih tinggi dan banyak air (Sani, 2015). Karbohidrat kompleks, seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian. Hindari roti putih, kue, permen, minuman manis, dan produk tinggi fruktosa. Dapatkan cukup vitamin C, kopi, dan buah ceri dengan banyak minum air putih (Sani, 2015). Disarankan lansia dengan arthritis rheumatoid makan 5 porsi sehari, dengan tiga kali makan dan dua kali makan kecil di antara waktu makan besar, dan memperhatikan rasio kecukupan gizi dan mengembangkan kebiasaan makan pagi atau sarapan pagi. (penurunan berat badan) jika obesitas (Sani, 2015).

Data yang diperoleh *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi global penderita RA bervariasi antara 0,3% yang berarti sekitar 3 kasus per 1000 orang, dan meningkat sebesar 1% seiring bertambahnya usia, dan lebih sering terjadi pada wanita dan di negara-negara maju menunjukkan tanda-tanda lumpuh karena faktor gaya hidup. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, jumlah penduduk Indonesia adalah 267,7 juta jiwa, angka prevalensi penderita RA di Indonesia adalah 7,30%, angka prevalensi penyakit sendi pikun di Sulawesi Barat paling rendah yaitu 3,2%, dan angka prevalensi di provinsi Aceh tertinggi yaitu 13,3%. Sedangkan prevalensi penyakit sendi menurut kelompok umur adalah 15,5% untuk usia 55-64 tahun, 18,6% untuk usia 65-74 tahun, 18,9% untuk usia 75 tahun ke atas, 1,2% untuk usia 15-24 tahun, dan 3,1% untuk usia 25-34 tahun, 6,3% untuk usia 35-44 tahun, 11,1% untuk usia 45-54 tahun. Ini berarti bahwa orang tua menderita rheumatoid arthritis pada tingkat yang lebih tinggi daripada kelompok usia lainnya.

Menurut data terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia, angka kematian akibat arthritis rheumatoid di Indonesia mencapai 421, terhitung 0,02% dari total kematian, dengan angka kematian yang disesuaikan dengan usia sebesar 0,21 per 100.000 penduduk Indonesia (Nuzul & Sudiarti, 2020). Data dari Dinas Kesehatan Provinsi Riau, resiko Penyakit Tidak Menular di Provinsi Riau tahun 2021 adalah sebesar 22,5%. Salah satu penyakit tidak menular arthritis rheumatoid, lemahnya pengendalian faktor risiko berpengaruh pada peningkatan kasus setiap tahunnya (LKJIP, 2021).

Angka kejadian arthritis rheumatoid di provinsi Riau tahun 2018 sebesar 7,3%. Pada tahun 2013 angka kejadian arthritis rheumatoid berdasarkan diagnosis tenaga medis sebesar 6,8% dan berdasarkan gejala sebesar 10,8%. Di Kabupaten Kampar pada tahun 2021 penderita Arthritis rheumatoid termasuk dalam sepuluh penyakit tertinggi yang dialami masyarakat. Prevalensi kejadian rematik di kabupaten Kampar menduduki peringkat ke -4 sebesar 13.964 orang (8,3%).

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi 10 Wilayah Terbanyak Penderita Arthritis rheumatoid di Kabupaten Kampar Tahun 2021

No	Puskesmas	Jumlah	Persentase
1	Puskesmas Kampa	1,478	18,45%
2	Puskesmas Perhentian Raja	1,297	16,19%
3	Puskesmas Kampar	1,190	14,85%
4	Puskesmas Kuok	790	9,86%
5	Puskesmas Tapung II	734	9,16%
6	Puskesmas Salo	649	8,10%
7	Puskesmas Tambang	505	6,30%
8	Puskesmas Bangkinang	504	6,29%
9	Puskesmas Tapung	462	5,39%
10	Puskesmas Kampar Kiri Tengah	401	5,00%
Total		8.010	100%

Sumber : Data Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar Tahun 2021

Berdasarkan tabel 2 dilihat bahwa jumlah kasus arthritis rheumatoid di wilayah Kabupaten Kampar pada tahun 2021 yaitu 8,010 kasus. Pada tahun ini Puskesmas Kampa berada pada urutan ke satu kasus arthritis rheumatoid tertinggi dengan jumlah 1,478 kasus dengan persentase 18,45%. Dan didapatkan data dari puskesmas Kampa yang dilihat pada tabel 1.3 sebagai berikut :

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Penderita Arthritis Rheumatoid di UPT BLUT Puskesmas Kampa 2021

No	Nama Desa	Jumlah Penderita	Persentase
1	Sungai putih	339	22,93%
2	Tanjung bungo	244	16,50%
3	Koto parambahan	207	14,00%
4	Pulau birandang	152	10,28%
5	Kampa	144	9,74%
6	Pulau rambai	126	8,52%
7	Deli makmur	110	7,44%
8	Sawah baru	82	5,54%
9	Sungai tarap	74	5,00%
Total		1.478	100%

Sumber : Data Wilayah Kerja Puskesmas Kampa Tahun 2021

Berdasarkan tabel 3 dapat di simpulkan bahwa dari 9 desa di UPT Puskesmas Kampa kasus arthritis rheumatoid tertinggi terdapat di desa sungai putih pada tahun 2021 yaitu 339 (22,93%). Sementara itu penulis memilih data khusus lansia penderita arthritis rheumatoid sesuai ketentuan, di UPT BLUD Puskesmas Kampa. Adapaun penderita arthritis rheumatoid dari tahun 2019 sampai dengan 2022 hitungan bulan Januari sampai dengan bulan April akan penulis sajikan sebagai berikut dalam bentuk tabel:

Tabel 4 : Perbandingan Data Penderita Arthritis Rheumatoid Di UPT BLUT Puskesmas Kampa

NO	Nama Desa	2019	2020	2021	2022 (Jan-April)	Total
1	Sungai putih	99	77	237	35	448
2	Tanjung bungo	87	215	120	31	453
3	Koto parambahan	161	151	89	35	436
4	Pulau birandang	81	159	86	27	353
5	Kampa	67	40	85	71	263

6	Pulau rambai	102	63	82	8	255
7	Deli makmur	39	37	53	6	135
8	Sawah baru	20	8	64	0	92
9	Sungai tarap	55	48	77	10	190
Total		711	798	893	223	2625

Sumber : Data Wilayah Kerja Puskesmas Kampa 2022

Berdasarkan tabel 4 dapat di simpulkan bahwa dari 9 desa di UPT Puskesmas Kampa kasus arthritis rheumatoid tertinggi di tiga tahun terakhir terdapat di desa tanjung bungo yaitu dengan kasus sebanyak 453, sedangkan desa kampa menduduki yang kelima terbanyak dengan Berdasarkan tabel 1.4 dapat di simpulkan bahwa dari 9 desa di UPT Puskesmas Kampa kasus arthritis rheumatoid tertinggi di tiga tahun terakhir terdapat di desa tanjung bungo yaitu dengan kasus sebanyak 453, sedangkan desa kampa menduduki yang kelima terbanyak dengan 263 kasus selama tiga tahun terakhir. Dan penulis memilih data khusus usia penderita arthritis rheumatoid sesuai ketentuan, di UPT BLUD Puskesmas Kampa tahun 2022 hitungan bulan Januari sampai dengan bulan April akan penulis sajikan sebagai berikut dalam bentuk tabel:

NO	Desa Kampa	Januari	Februari	Maret	April	Total
1	5-9 Tahun	-	-	-	-	0
2	10-14 Tahun	-	-	-	-	0
3	15-19 Tahun	-	-	-	-	0
4	20-44 Tahun	4	2	-	3	9
5	45-54 Tahun	6	3	-	3	12
6	55-59 Tahun	7	5	-	3	15
7	60+ Tahun	9	5	10	11	35
Total		26	15	10	20	71

Sumber : Data Wilayah Kerja Puskesmas Kampa 2022

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian arthritis rheumatoid pada lansia di desa kampa wilayah kerja puskesmas Kampa 2022.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian survey analitik dengan rancangan *cross-sectional*, variabel independen yaitu Pola Makan dan variabel dependen yaitu Arthritis Rheumatoid yang akan dilakukan secara bersamaan. Lokasi penelitian dilakukan di Desa Kampa Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa pada tanggal 22 – 24 Desember tahun 2022. Populasi didalam penelitian ini adalah semua lansia umur 60-74 tahun di desa kampa sebanyak 35 orang. Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang berkunjung ke Puskesmas Kampa, dengan kriteria. Ada pun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling* dengan cara pengambilan sampel dari seluruh anggota populasi, sehingga besar sampel sebanyak 35 orang. Variabel yang terlibat dari penelitian ini Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber primer dan sekunder sebagai alat pengumpul data. Data primer yaitu sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Sedangkan teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara angket dan pengamatan pada dokumen serta dari kuesioner pertanyaan Pola makan dengan kejadian Arthritis rheumatoid. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel. Yang terdiri dari variabel independen yaitu Pola makan dan variabel dependen yaitu kejadian Arthritis rheumatoid pada lansia di desa Kampa. Analisa dilakukan dengan bantuan *software* pengolahan data.

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 22-24 desember 2022 yang meliputi lansia di desa kampa, yang berjumlah 35 orang. Data yang di ambil pada penelitian ini meliputi variabel independen (pola makan) dan variable dependen (arthritis rheumatoid) yang di ukur dengan kuesioner. Selanjutnya hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Karakteristik Responden

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Data Umum Responden di Wilayah Kerja Puskesmas Kampa

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
a. Laki-laki	15	42,9
b. Perempuan	20	57,1
Total	35	100
Pekerjaan		
a. Bekerja	8	22,9
b. Tidak Bekerja	27	77,1
Total	35	100
Pendidikan		
a. SD	11	31,4
b. SMP	4	11,4
c. SMA	10	28,6
d. Tidak Sekolah	10	28,6
Total	35	100

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa dari 35 responden, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 20 orang (57,1%), dan lebih dari separuh responden tidak bekerja sebanyak 27 (77,1%).

Pola Makan

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan Pada Responden di Desa Kampa

Pola Makan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
a. Baik	13	37,1
b. Tidak Baik	22	62,9
Total	35	100
Arthritis Rheumatoid	Frekuensi (F)	Persentase (%)
a. Ya	18	51,4
b. Tidak	17	48,6
Total	35	100

Berdasarkan tabel dapat dilihat bahwa dari 35 responden, sebagian besar responden memiliki pola makan tidak baik sebanyak 22 orang (62,9%), dan sebagian besar responden mengalami penyakit arthritis rheumatoid sebanyak 18 orang (51,4%). Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa dari 22 responden di temukan pola makan yang tidak baik terdapat 6 (27,2%) lansia yang tidak mengalami arthritis rheumatoid, sedangkan dari 13 responden yang memiliki Pola Makan yang baik ditemukan 2 (15,4%) lansia mengalami arthritis rheumatoid. Berdasarkan hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa nilai P value 0,003 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara Pola Makan dengan kejadian arthritis rheumatoid pada Lansia

di Desa Kampa Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kampa tahun 2022. Nilai POR=14,667 (2,486-86,529) yang artinya pola makan yang tidak baik berisiko mengalami kejadian arthritis rheumatoid 14,6 kali dibandingkan dengan pola makan yang baik.

Analisa Bivariat

Hubungan Pola Makan Dengan Arthritis Rheumatoid

Tabel 6 Tabulasi Silang Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Arthritis Rheumatoid

Pola Makan	Arthritis Rheumatoid						P Value	POR (CI)
	Ya		Tidak		Total			
	N	%	n	%	n	%		
Tidak Baik	16	72,7	6	27,3	22	100	0,003	14,667 (2,486-86,529)
Baik	2	15,4	11	84,6	13	100		
Total	18	51,4	17	48,6	35	100		

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 35 lansia di desa kampa tentang “hubungan pola makan dengan arthritis rheumatoid di desa kampa wilayah kerja puskesmas kampa”. Berdasarkan hasil uji statistic di dapatkan bahwa ada hubungan pola makan dengan arthritis rheumatoid di desa kampa wilayah kerja puskesmas kampa. Penelitian dilakukan dengan dating langsung ke rumah – rumah responden. Data yang di dapatkan kemudian di olah dan di sajikan dalam bentuk tabel.

Hubungan Pola Makan Dengan Arthritis Rheumatoid

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 22 responden di temukan Pola Makan yang tidak baik terdapat 6 (27,2%) lansia yang tidak mengalami arthritis rheumatoid, sedangkan dari 13 responden yang memiliki Pola Makan yang baik ditemukan 2 (15,4%) lansia mengalami arthritis rheumatoid. Berdasarkan hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa nilai P value 0,003 yang artinya ada hubungan yang signifikan antara Pola Makan dengan kejadian Ra pada Lansia di Desa Kampa Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kampa tahun 2022. Nilai POR=14,667 (2,486-86,529) yang artinya pola makan yang tidak baik berisiko mengalami kejadian rematik 14,6 kali dibandingkan dengan pola makan yang baik. Penelitian ini sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh Jannah (2019) dimana pola makan yang salah menjadi salah satu pencetus terjadinya penyakit arthritis rheumatoid. Di mana pola makan yang sehat sebaiknya dimulai dengan mengadakan perubahan-perubahan kecil pada makanan yang kita pilih, juga mengurangi makanan seperti, 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, minuman seperti alkohol dan sayur seperti kangkung dan bayam (Jannah et al., 2019).

Beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu umur, jenis kelamin, dan gaya hidup. Gaya hidup yang dimaksudkan salah satunya adalah pola makan (Sani, 2015). Perilaku hidup sehat menunjukkan pola makan yang baik dan aktivitas yang terkontrol dan teratur. Arthritis rheumatoid dapat disebabkan oleh pengaturan pola makan yang buruk seperti asupan

kolesterol yang tinggi dan asupan kalsium, serta jenis makanan tinggi purin. Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko penyebab penyakit degeneratif (Sani, 2015). Arthritis di pengaruhi oleh pola makan, jenis dan jumlah makanan yang di konsumsi menjadi salah satu penyebab arthritis rheumatoid. Makanan yang cenderung menyebabkan arthritis rheumatoid adalah makanan yang banyak mengandung purin. Mengonsumsi makanan yang mengandung purin dapat menyebabkan pengkristalan dalam sendi. Purin dalam makanan terdapat dalam asam nukleat, yang berupa nukleoprotein. Asam nukleat di pecah menjadi purin dan pirimidin serta purin di ubah menjadi Kristal pada sendi (Jannah et al., 2019).

Konsumsi makanan yang tinggi kandungan purin menyebabkan purin mengendap di dalam darah. Purin yang berada dalam darah di bawa menuju ginjal untuk di keluarkan melalui urin, tetapi kadar purin yang berlebihan menyebabkan purin menumpuk dalam darah dan membentuk Kristal. Pengkristalan purin sering terjadi pada persendian jaringan tulang rawan dan tendon. Pada tingkat yang lebih parah timbunan Kristal akan menyebabkan Kristal purin mengendap pada persendian. Endapan purin akan menimbulkan batu karang (tofus) dan radang di picu oleh benturan, suhu dingin dan stress. Apabila sendi bergerak Kristal-kristal yang berada di dalam pembuluh darah saling bergesekan maka akan menimbulkan rasa nyeri (Sani, 2015).

Menurut Jannah (2019) makanan hasil olahan, makanan yang tidak segar justru membuat orang rentan terkena penyakit, makanan hasil olahan cenderung berproses lebih lambat di saluran pencernaan ketimbang makanan yang masih segar. Makanan yang berproses lambat di saluran pencernaan akan mengalami fermentasi sehingga menyebabkan pembentukan gas, kembung, nyeri dikepala dan beragam penyakit. Makanan yang tidak baik di saluran cerna dapat terserap ke dalam pembuluh darah, sehingga berpotensi memicu timbulnya penyakit kronis seperti arthritis rheumatoid.

Menurut asumsi peneliti dari 22 responden di temukan pola makan yang tidak baik terdapat 6 orang (27,2%) lansia yang tidak mengalami arthritis rheumatoid hal ini di sebabkan oleh faktor pengetahuan, sikap, keyakinan, dan kepercayaan terhadap arthritis rheumatoid, karna apabila pengetahuannya baik maka mereka dapat berolahraga seperti senam untuk mengurangi gejala kekakuan sendi dan nyeri pada arthritis rheumatoid. Selain itu juga pengetahuan dapat di peroleh melalui proses pengalaman dan proses belajar yang baik. Tindakan pengendalian seringkali dilakukan tanpa sadar karna sudah menjadi kebiasaan. Sedangkan dari 13 responden yang memiliki pola makan yang baik di temukan 2 orang (15,4%) lansia mengalami arthritis rheumatoid hal ini di sebabkan oleh faktor psikologis seperti depresi, stress, dan beban kecemasan yang di sertai dengan kelelahan dan ketidakmampuan menangani tuntutan fisik karna mengalami penurunan akibat proses penuaan sehingga penyakit banyak muncul pada lanjut usia. Masalah degeneratif juga menurunkan daya tahan tubuh sehingga rentan terkena beberapa penyakit. Hal ini sesuai dengan yang di kemukakan oleh zairin noor (2021) Penyebab Arthritis Rheumatoid adalah: faktor pengetahuan : pengetahuan merupakan pedoman bagi individu, keluarga dan masyarakat untuk bersikap dan bertindak sesuai dengan tingkat pengetahuannya. Pengetahuan yang baik dapat berupa pengetahuan tentang penyakit dan pengetahuan tentang cara penanganan nyeri yang benar, mengingat masih banyak orang yang mengalami arthritis rheumatoid yang pengetahuannya kurang baik sehingga penanganan nyeri pun kurang tepat akibatnya akan memperlambat kesembuhan pasien itu sendiri. Kurangnya pengetahuan tentang arthritis rheumatoid dapat mempengaruhi arthritis rheumatoid berulang dan berlangsung lama. Faktor psikologis : seperti depresi, stress, dan beban kecemasan yang di sertai

dengan kelelahan dan ketidakmampuan menangani tuntutan fisik dapat mempengaruhi arthritis rheumatoid. Sikap mental yang tersebut merupakan sumber ketegangan otot yang dapat memicu timbulnya arthritis rheumatoid. Rasa nyeri merupakan gejala kompleks arthritis rheumatoid dapat bertambah buruk dalam keadaan stress, depresi, dan gelisah. Kasus arthritis rheumatoid yang di sertai dengan kecemasan merupakan hal yang nyata.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang di lakukan Soniati 2022 dengan judul “ Hubungan tingkat pengetahuan dengan arthritis rheumatoid” penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional, dimana teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling. Dalam penelitian ini sebanyak 58 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat yaitu menggunakan uji spearman rank. Hasil : Responden yang mengalami tingkat pengetahuan yang kurang sebanyak 48,3% dan yang mengalami arthritis rheumatoid sebanyak 72,4%. Hasil analisis uji spearman rank di dapatkan nilai p value = 0,000. Kesimpulan : Ada hubungan tingkat pengetahuan dengan rheumatoid arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kumpai Batu Atas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut Sebagian besar lansia yang mengalami arthritis rheumatoid di desa kampa adalah perempuan. Sebagian besar lansia yang mengalami arthritis rheumatoid di desa kampa pendidikannya tidak bersekolah. Sebagian besar lansia yang mengalami arthritis rheumatoid di kampa tidak bekerja. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian arthritis rheumatoid di desa kampa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti, dan semua pihak yang terlibat yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinoyo, D. I. P. (2021). *Widyagama husada malang 2021*.
- Engel. (2014). Dokumen Keperawatan. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(1), 5. Habibullah. (2020).
- Hafizhah, A., Keswara, U. R., & Yanti, D. E. (2020). Kejadian Rheumatoid Arthritis pada lansia di Poliklinik Bandar Lampung. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 14(3), 375–382. <https://doi.org/10.33024/hjk.v14i3.2106>.
- Handayani, 2020. (2018). Metodologi penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2020, 10–27.
- Hardiansa, E, F., & M, Z. (2014). Gambaran Karakteristik Penderita Rheumatoid Arthritis Di Bagian Penyakit Dalam. *Jurnal Medika Malahayati Vol 1, No 1, Januari 2014* : 4 – 7, 1(1), 4–7.

- Iii, B. A. B. (2018). *3 . 1 Desain Penelitian Penelitian ini adalah penelitian deskriptif , Menurut Notoatmodjo (2018) penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk mendeskripsikan atau menguraikan suatu keadaan didalam suatu komunitas atau masyarakat . Peneli. 39–53.*
- Indahningrum, R. putri, Naranjo, J., Hernández, Naranjo, J., Peccato, L. O. D. E. L., & Hernández. (2020). NoTitle. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 2507(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027%0Ahttps://www.golder.com/insights/block-caving-a-viable-alternative/%0A???>
- Jannah, E. M., Supriyadi, & Bagus, C. T. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Andongsari Ambulu Jember.*
- LKJIP. (2021). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2021.* 1–124.
- Nancy, M. Y., Keperawatan, D., Kedokteran, F., & Diponegoro, U. (2016). *Gambaran pola konsumsi makanan sehat pada lansia di dusun papringan kecamatan semin kabupaten gunungkidul.*
- Nuzul, A., & Sudiarti, P. E. (2020). *JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science HUBUNGAN NYERI ARTRITIS RHEUMATOID DENGAN TINGKAT KEMANDIRIAN PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KAMPAR TAHUN 2020.* 4, 90–95.
- Octa, A. R., Febrina, W., Fort, U., & Bukittinggi, D. K. (2020). *REAL in Nursing Journal (RNJ).* 3(1).
- RI No. 43 20Permenkes19. (2019). *No Title.* 2, 1–13.
- Ridayati, R., Nasir, A., & Astriani, Y. (2020). *Gambaran Kejadian dan Tingkat Kecemasan pada Lanjut Usia. Jurnal Kesehatan Vokasional,* 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Sani, D. F. (2015). *Hubungan Pengaturan Pola Makan Dengan Kekambuhan Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. Literature Review,* 6 (November), 33–37.
- Siregar. (2022). *No Title.* 8.5.2017, 2003–2005.