

**PENYULUHAN MENJAGA POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP UPAYA
MENGENDALIKAN *RHEUMATOID ARTHRITIS* DI KECAMATAN
KALIAWI**

**Gusti Ayu Rai Saputri*, Atri Dwi Safitri, Ayu Paramitha, Choiriyah Fajar
Millenia**

Program Studi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

*Email Korespondensi: gustifamasi@malahayati.ac.id

ABSTRACT

Rheumatoid Arthritis is a chronic disease that causes pain, Inflammatory joint disease is usually felt especially in the joints of the fingers, wrists, knees and feet, in advanced stages the patient cannot carry out daily activities and his quality of life will decrease. Diet is also one of the triggers for Rheumatoid Arthritis. This activity aims to increase community knowledge about a healthy diet for patients with Rheumatoid Arthritis and maintain a healthy lifestyle for efforts to control Rheumatoid Arthritis. Using methods that involve the role and participation of the community directly in the process of this activity and conduct counseling which includes education and question and answer. The targets of this counseling are women and the elderly as many as 30 people with 15 questions. Based on the results of the data obtained, before counseling, there were 17 people (43.3%) with low levels. Then after counseling it can be seen that the low level decreased to only 5 people (16.7%). And continued with the Spearman Rank test, the results obtained were the correlation coefficient value of 0.759, meaning a strong correlation. So it can be concluded that this shows that there is an increase that occurs after and before counseling.

Keywords: Counseling, Diet, Eating, Healthy, Lifestyle, Rheumatoid Arthritis.

ABSTRAK

*Rheumatoid Arthritis adalah penyakit kronis yang menyebabkan nyeri, 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*. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang pola makan yang sehat untuk pasien penderita *Rheumatoid Arthritis* dan menjaga gaya hidup sehat demi Upaya mengendalikan *Rheumatoid Arthritis*. Menggunakan metode yang melibatkan peran dan partisipasi masyarakat secara langsung dalam proses kegiatan ini dan melakukan penyuluhan yang meliputi edukasi dan tanya jawab. Sasaran penyuluhan ini yaitu wanita dan lansia sebanyak 30 orang dengan 15 butir soal pertanyaan. Berdasarkan hasil dari data yang diperoleh yaitu sebelum penyuluhan tingkat rendah ada sebanyak 17 orang (43.3%). Lalu setelah penyuluhan dapat dilihat tingkat rendah menurun menjadi 5 orang saja (16.7%). Dan dilanjutkan dengan uji *Spearman Rank* diperoleh hasil yaitu nilai *correlation**

coefficient sebesar 0,759 artinya korelasi kuat. Maka dapat disimpulkan bahwa Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang terjadi setelah dan sebelum dilakukannya penyuluhan.

Kata Kunci: Gaya Hidup, Makan, Penyuluhan, Pola Makan, *Rheumatoid Arthritis*.

PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019) mencatat peningkatan angka kejadian *Rheumatoid Arthritis* setiap tahunnya. Mulai dari tahun 2015 sebanyak 72.675 kasus sampai dengan tahun 2019 menjadi 102.995 kasus, sehingga mengalami peningkatan sebesar 30.320 kasus.

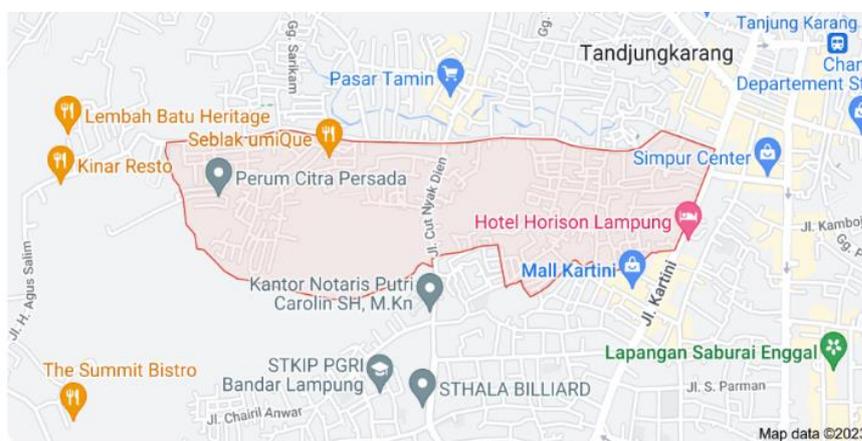
Di Lampung sendiri, sesuai dengan data Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, *Rheumatoid Arthritis* merupakan salah satu dari 10 penyakit terbesar sejak tahun 2011 dengan 17.671 kasus (5,24%). Pada tahun 2018 di Rumah Sakit Bintang Amin (RSPBA) dari keseluruhan lansia 891 yang mengalami *Rheumatoid Arthritis* sebanyak 72 lansia, terlihat peningkatan kejadian *Rheumatoid Arthritis* setiap tahun dan menduduki peringkat ke 5 dari 10 penyakit terbanyak dari penderita rawat jalan (Rusmini *et al.*, 2018).

Rheumatoid Arthritis adalah penyakit kronis yang menyebabkan nyeri, kekakuan, pembengkakan, dan keterbatasan gerak serta fungsi dari banyak sendi. *Rheumatoid Arthritis* dapat mempengaruhi sendi ataupun, sendi sendi kecil ditangan dan dikaki cenderung paling sering terlibat. Pada *Rheumatoid Arthritis* kekakuan paling sering terjadi di pagi hari. Hal ini dapat berlangsung satu sampai dua jam atau bahkan sepanjang hari. Kekakuan untuk waktu yang lama di pagi hari tersebut merupakan petunjuk bahwa seseorang mungkin memiliki *Rheumatoid Arthritis*, karena sedikit penyakit arthritis lainnya berperilaku seperti ini. Penyakit ini paling sering dimulai antara dekade keempat dan keenam dari kehidupan. Namun, *Rheumatoid Arthritis* dapat dimulai pada usia berapapun (Hochberg *et al.*, 2012).

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 (Ardianto, 2019).

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 melinjo, minuman seperti alkohol dan sayur seperti kangkung serta bayam (Putri, 2012). Oleh karena itu, Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Masyarakat tentang pola makan yang sehat untuk pasien penderita *Rheumatoid Arthritis* dan menjaga gaya hidup sehat demi Upaya mengendalikan *Rheumatoid Arthritis*.



Kaliawi
Kec. Tj. Karang Pusat, Kota Bandar Lampung, Lampung

Gambar 1. Denah Lokasi Kecamatan Kiliawi

MASALAH

Dilihat dari data penduduk wilayah Kaliawi pada tahun 2021, jumlah penduduk yang terindikasi *Rheumatoid Arthritis* adalah sebanyak 1.185. Oleh

karena itu, masyarakat yang terindikasi *Rheumatoid Arthritis* menjadi sasaran pada kegiatan ini.

Pengetahuan sebagian besar masyarakat tentang menjaga pola makan dan gaya hidup sehat masih minim. Salah satu penyebab minimnya pengetahuan tentang obat adalah kurangnya kesadaran masyarakat akan makanan yang dikonsumsi dan gaya hidup apakah memicu penyakit *Rheumatoid Arthritis* untuk kambuh atau tidak diperparah oleh adanya oknum yang mengambil keuntungan dari kondisi ini dengan menawarkan berbagai produk yang diklaim sebagai produk kesehatan. Akibatnya dalam swamedikasi dapat menjadi sumber terjadinya medication error. Karena keterbatasan pengetahuan masyarakat akan obat dan penggunaannya. Penyuluhan jaga pola makan dan gaya hidup sehat mari kendalikan *Rheumatoid Arthritis* merupakan program keluarga sadar makanan yang dikonsumsi dan pola hidup sehat (Ardiantoi, 2019).

Berdasarkan data tersebut dibutuhkan peran akademisi melalui kegiatan tridharma yaitu Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) untuk membantu mengendalikan pola makan serta hidup sehat agar dapat mengendalikan *Rheumatoid Arthritis* di kelurahan Kaliawi. Berdasarkan data yang didapat dari Kelurahan Kaliawi pola penyakit utama pada semua golongan umur pada tahun 2021 *Rheumatoid Arthritis* menempati peringkat 2 dengan 1185 kasus (13,04%).

METODE

Metode ini melibatkan peran dan partisipasi masyarakat secara langsung dalam proses kegiatan ini dan melakukan penyuluhan yang meliputi edukasi dan tanya jawab (Polapa, 2015). Kegiatan ini dilaksanakan pada yang bertempat di Kelurahan Kaliawi, Tanjung Karang Pusat, Lampung. Sasaran penyuluhan ini yaitu wanita dan lansia sebanyak 30 orang. Metode pengabdian masyarakat ini menggunakan metode sosialisasi, serta pengisian kuisioner. Dalam penyampaian materi digunakan alat bantu yang berupa meja, pengeras suara, plakat, konsumsi, *doorprize*, brousur serta kamera. Kuisioner yang diberikan berisikan 15 butir pertanyaan yang hasilnya akan di uji analisis menggunakan SPSS dengan uji *Spearman Rank* antara hubungan Tingkat pengetahuan dengan kekambuhan pasien *Rheumatoid Arthritis* (Soniati, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan dilakukan pada hari sabtu 22 Desember 2023 yang bertempat di Kelurahan Kaliawi. Tujuan dari penyuluhan yaitu untuk meningkatkan pengetahuan warga sekitar tentang menjaga pola makan dan gaya hidup yang sehat dapat mengendalikan *Rheumatoid Arthritis*. Sasaran yang hadir dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini sekitar 30 orang.

Kegiatan Pengabdian ini dibagi menjadi dua tahap, pertama penyuluhan dimulai masyarakat dapat mengisi absensi terlebih dahulu, lalu itu tim pengabdian masyarakat membagikan brosur dan memberikan *pre-test* sebanyak 15 soal melalui pengisian kuisisioner. Kedua dilakukannya penyuluhan dan penyampaian materi oleh pelaksana peserta dengan tema menjaga pola makan dan gaya hidup sehat upaya mengendalikan *Rheumatoid Arthritis*

Penyakit *Rheumatoid Arthritis* merupakan penyakit yang selain menyerang sendi juga dapat menyerang organ atau bagian tubuh lainnya. Secara umum definisi *Rheumatoid Arthritis* adalah penyakit yang menyerang sendi dan struktur atau jaringan penunjang sekitar sendi. Penyakit *Rheumatoid Arthritis* yang sering ditemukan adalah osteoarthritis akibat degenerasi atau proses penuaan. *Rheumatoid Arthritis* penyakit autoimun dan gout karena asam urat tinggi. Dan kebanyakan masyarakat lansia (lanjut usia) yang memang dekat dengan gangguan ini (Fauzi, 2019).

Rheumatoid Arthritis adalah gangguan berupa kekakuan, pembengkakan, nyeri dan kemerahan pada daerah persendian dan jaringan sekitarnya. Penyakit ini tidak menular namun biasanya menyerang beberapa persendian sekaligus. Peradangan terjadi akibat proses sinovitis (radang selaput sendi) serta pembentukan pannus yang mengakibatkan kerusakan pada rawan sendi dan tulang disekitarnya, terutama di persendian tangan dan kaki yang sifatnya simetris . Mewaspada penyebab *Rheumatoid Arthritis* adalah salah satu upaya pencegahan paling utama. Penyebab rematik berkaitan dengan genetika atau keturunan, gaya hidup berupa pola makan dan aktivitas fisik yang kurang, serta kebiasaan buruk yang terus di pelihara seperti merokok dan konsumsi alkohol, faktor genetik, proses penuaan, kekurangan kalsium, gangguan autoimun, faktor lingkungan, infeksi, obesitas, kelelahan dan kekakuan, dan hormon (Misnadiarly, 2007) .

Ada pun tanda-tanda *Rheumatoid Arthritis* yang dirasakan diantaranya nyeri sendi, pembengkakan sendi, nyeri sendi bila disentuh, kemerahan, lemas, kekakuan pada pagi hari yang bertahan sekitar 30 menit, berat badan turun dan demam. Hingga saat ini, belum ada obat untuk menyembuhkan *Rheumatoid Arthritis*. Pengobatan yang dilakukan hanya bertujuan untuk mengurangi gejala peradangan sendi, mencegah, dan memperlambat kerusakan sendi, mengurangi tingkat disabilitas akibat kekakuan sendi, serta membuat pengidap *Rheumatoid Arthritis* bisa tetap beraktivitas (Junaidi, 2021).

Penurunan berat badan yang berlebihan merupakan faktor yang memperberat *osteoarthritis*. Oleh karena itu berat badan harus dapat dijaga. Makan sehat makanan kaya antioksidan dapat membantu mengontrol dan mengurangi peradangan. Seperti sayur sayuran, buah buahan, minyak zaitun dan makanan sehat lainnya. Hindari jeroan dan *seafood*. Menyeimbangkan aktivitas dengan istirahat. Istirahat dapat membantu mengurangi peradangan dan kelelahan yang bisa timbul akibat kambuhnya penyakit. Aktivitas fisik olahraga sangat bermanfaat. Program latihan harus menekankan aerobik berdampak rendah, penguatan otot dan fleksibilitas dan terapi panas dan dingin (Ardiano (2019).

Usaha untuk memastikan masyarakat tersebut memahami dan mengerti dengan materi yang telah disampaikan serta perkiraan keberhasilan dari program penyuluhan ini, dilakukan tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan dan meminta mereka melakukan *post-test* sebanyak 30 butir soal pertanyaan melalui pengisian kuis. Masyarakat sangat antusias saling ingin menjawab pertanyaan dari materi yang telah disampaikan, serta dari jawaban masing-masing pada saat selesai penyuluhan rata-rata benar dan paham materi yang telah disampaikan. Berdasarkan hasil dari penyuluhan yang telah dilakukan dengan tema Menjaga Pola Makan Dan Gaya Hidup Upaya Mengendalikan *Rheumatoid Arthritis* yang ada di kelurahan Kaliawi. Data kuesioner berdasarkan karakteristik Jenis Kelamin, Usia, Pendidikan terakhir, tingkat kecambah responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik responden menurut jenis kelamin di Wilayah Kelurahan Kaliawi Kecamatan Tanjung Karang Pusat

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Perempuan	20	66.7
Laki-laki	10	33.3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi jenis kelamin hampir seluruhnya perempuan yaitu dengan jumlah 20 responden dengan presentase 66.7%. Dimana perempuan lebih beresiko terkena Rheumatoid *Arthritis* dibandingkan laki laki mungkin juga akan semakin bertambah parah apabila Perempuan sedang hamil atau menyusui.

Tabel 2. Karakteristik peserta penyuluhan berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
20-30	9	30
30-40	5	16.7
40-50	9	30
>60	7	23.3
Total	30	100

Pada kriteria berdasarkan usia yang paling tinggi terdapat pada usia 20-30 dan 40-50. Terdapat ada 9 warga yang artinya usia mempengaruhi gaya hidup serta pola hidup.

Tabel 3. Karakteristik responden menurut Pendidikan terakhir di Wilayah Kelurahan Kaliawi Kecamatan Tanjung Karang Pusat

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
SD	26	86.7
SMP	2	6.7
SMA	1	3.3
Perguruan Tinggi	1	3.3
Total	30	100

Pada kriteria berdasarkan Pendidikan yang paling tinggi dalam memahami pola makan dan gaya hidup dengan tingkat pendidikan SD sebanyak 26 orang dan pendidikan SMP dan SMA sebanyak 3 orang dan perguruan tinggi sebanyak 1 orang.

Tabel 4. Identifikasi Tingkat Kekambuhan pada masyarakat di wilayah Kelurahan Kaliawi Kecamatan Tanjung Karang Pusat

Tingkat kekambuhan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tinggi	2	6.7
Rendah	28	93.3
Total	30	100

Berdasarkan pada tabel 4 sebanyak 2 orang sering mengalami kekambuhan *Rheumatoid Arhritis* dengan presentase kekambuhan sebanyak 6.7% sedangkan 93.3% atau sekitar 28 orang jarang mengalami kekambuhan

Untuk memastikan masyarakat tersebut memahami dan mengerti dengan materi yang telah disampaikan serta perkiraan keberhasilan dari program penyuluhan ini, dilakukan tanya jawab terhadap materi yang telah disampaikan dan meminta mereka melakukan *post-test* sebanyak 15 soal melalui pengisian kuisioner.

Tabel 5. Data Nilai Persentase Kuisoner Penyuluhan jawaban benar dan salah

No	Item Soal	Jawaban			
		Benar		Salah	
		N	%	N	%
1	Pengertian penyakit rematik	25	83.3	5	16.7
2	Pernyataan tentang rematik	15	50.0	15	50.0
3	Penyebab seseorang terkena rematik	13	43.3	17	56.7
4	Keluhan penderita rematik	23	76.7	7	23.3
5	Pkejaadian rematik sering diderita oleh	23	76.7	7	23.3
6	Rematik sering muncul pada usia	21	70.0	9	30.0
7	Obat yang digunakan untuk rematik	23	76.7	7	23.3
8	Gaya hidup untuk penderita rematik	13	43.3	17	56.7
9	Mengurangi rasa nyeri pada rematik	22	73.3	8	26.7
10	Cara mengurangi bengkak pada rematik	12	40.0	18	60.0
11	Cara agar rematik tidak semakin parah	16	53.3	14	46.7
12	Aktivitas yang dilakukan untuk penderita rematik	12	40.0	18	60.0
13	Minuman untuk penderita rematik	24	80.0	6	20.0
14	Olahraga yang baik untuk penderita rematik	15	50.0	15	50.0
15	Sumber makanan yang baik untuk penderita rematik	19	63.3	11	36.7

Diperoleh hasil dari penyuluhan pada 30 peserta penyuluhan berhasil, terlihat pada data yang diperoleh telah sesuai dengan butir pertanyaan-pertanyaan

kuesioner pada tabel. Hasil mengenai pengetahuan tentang *Rheumatoid Arthritis* yaitu sebanyak 25 orang menjawab benar mengenai tentang pengertian penyakit *Rheumatoid Arthritis* yaitu sebesar (83.3%). Yang artinya Masyarakat sudah memiliki pengetahuan tentang *Rheumatoid Arthritis*. Selanjutnya merupakan menghitung tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Berikut merupakan data hasil perhitungan.

Tabel 6. Hasil perhitungan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

		Frekuensi	%	Persen valid	Persen kumulatif
Sebelum penyuluhan	Rendah	17	43.3	43.3	43.3
	Tinggi	13	56.7	56.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	
Sesudah penyuluhan	Rendah	5	16.7	16.7	16.7
	Tinggi	25	83.3	83.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Dari hasil tabel diatas, diperoleh informasi bahwa tingkat pengetahuan setelah penyusunan hasil yang diperoleh dibagi menjadi 2 kategori yaitu tinggi dan rendah. Dimana masing masing data yang diperoleh adalah sebelum penyuluhan tingkat rendah ada sebanyak 17 orang (43.3%). Lalu setelah penyuluhan dapat dilihat tingkat rendah menurun menjadi 5 orang saja (16.7%). Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan yang terjadi setelah dan sebelum dilakukannya penyuluhan. Terakhir melakukan uji *correlations* dengan menggunakan SPSS. Data dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Berdasarkan analisis uji *Spearman Rank* antara hubungan Tingkat pengetahuan dengan kekambuhan pasien *Rheumatoid Arthritis* didapatkan hasil uji statistik yaitu $0,000 < 0,005$ dengan arti H_1 diterima dan H_0 ditolak artinya adanya hubungan antara Tingkat pengetahuan dengan kekambuhan masyarakat *Rheumatoid Arthritis* di kelurahan Kaliawi Kecamatan Tanjung Karang Pusat. Nilai *correlation coefficient* sebesar 0,759 atau korelasi kuat.

SIMPULAN

Kesimpulan dari dilakukannya penyuluhan ini adalah Penyuluhan Menjaga Pola Makan Dan Gaya Hidup Upaya Mengendalikan *Rheumatoid Arthritis* sangat bermanfaat bagi masyarakat Kelurahan Kaliawi dalam

mengendalikan dan mengenali gejala dari *Rheumatoid Arthritis* dan mendapatkan hasil dari kegiatan penyuluhan yaitu menggunakan uji *Spearman Rank* didapatkan hasil nilai $p\ value = 0,000$ yang. Hasil tersebut $< 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak yang artinya adalah adanya hubungan antara kedua variabel. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara Tingkat pengetahuan dengan kekambuhan pada masyarakat di Kelurahan Kaliawi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiantoi, Z. A., & Rita, E. (2019). Hubungan Pola Makan dan Olahraga Terhadap Kejadian Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*, 2.
- Fauzi , A. (2019). Rheumatoid Arthritis. *JK Unila*, 3.
- Hochberg, M. C., Altman, R. D., April, K. T., & Benkhalti, M. (2012). american collage of rheumatology 2012 recommandation for the use of nonpharmacologic and pharmacologic therapies in osteoarthritis of the hand, hip, and knee. *arthritis care and research*, vol 64 no 4.
- Junaidi, I. (2021). *Mencegah & Mengatasi Berbagai Penyakit Sendi: Asam Urat, Rematik, dan Penyakit Sendi Lainnya*. Penerbit Andi.
- Kemenkes RI., 2019. Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019. Jakarta. Kementerian Kesehatan RI.
- Misnadiarly. (2007). Rematik : asam urat - Hiperurisemia, Arthritis Gout. *Pustaka Obor Populer*.
- Polapa, I. (2015). Pengembangan model pembelajaran partisipatif andragogis untuk meningkatkan hasil belajar warga belajar. *Irfani*, 11(1), 29312.
- Putri, M. I. (2012). Hubungan Aktivitas, Jenis Kelamin dan Pola Diet Dengan Frekuensi Kekambuhan Arthritis Rheumatoid di Puskesmas Nuasa Indah.
- Rusmini , H., Primadiami, A., & Oktavian, D. R. (2018). Gambaran Rasionalitas Terapi Awal Pasien Rheumatoid Arthritis Di Poli Penyakit Dalam Dan Poli Bedah Tulang RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*. 5(2).
- Soniati, S. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kekambuhan Pasien Dengan Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumpai Batu Atas. *Dissertation*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun.