

**HUBUNGAN PERILAKU HIDUP SEHAT
DENGAN KEKAMBUIHAN PENYAKIT *RHEUMATIC* PADA
LANJUT USIA DI PUSKESMAS LENDAH I
LENDAH KULON PROGO
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**Disusun oleh:
FERRY WAHYUNI
201210201022**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PERILAKU HIDUP SEHATDENGANKAMBUHAN
PENYAKIT *RHEUMATIC* PADA LANJUT USIA DI PUSKESMAS
LEDAH I LENDAH KULON PROGO
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
FERRY WAHYUNI
201210201022

Telah Disetujui pada tanggal: 1 Agustus 2016

Pembimbing

Edy Suprayitno, S.Kep. Ns., M.Kep.



HUBUNGAN PERILAKU HIDUP SEHATDENGANKAMBUHAN PENYAKIT *RHEUMATIC* PADA LANJUT USIA DI PUSKESMAS LEDAH I LENDAH KULON PROGO YOGYAKARTA

Ferry Wahyuni, Edy Suprayitno
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah Yogyakarta
Email: ferrywahyuni80@gmail.com

INTISARI:Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kekambuhan penyakit *rheumatic* pada lanjut usia di Puskesmas Lendah I, Lendah, Kulon Progo, Yogyakarta. Metode penelitian penelitian kuantitatif korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian melibatkan 55 responden yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Data penelitian diambil dengan kuesioner. Tabulasi silang hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kekambuhan penyakit *rheumatic* pada lanjut usia dianalisis dengan uji korelasi lambda. Hasil uji korelasi Lambda(λ) sebesar 0,508. Uji korelasi lambda menunjukkan pada taraf signifikansi p -value=0,05 $p > 0,05$. Hasil penelitian menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan kekambuhan penyakit *rheumatic* pada lanjut usia di Puskesmas Lendah I, Lendah, Kulon Progo, Yogyakarta.

Kata Kunci : perilaku hidup sehat, kekambuhan *rheumatic*, lansia
Kepustakaan : 4 buku (2005-2013), 2 artikel internet, 2 jurnal



THE CORRELATION BETWEEN HEALTHY LIFESTYLE AND RHEUMATIC RECCURENCE IN ELDERLY AT LENDAH I PRIMARY HEALTH CENTER OF LENDAH KULON PROGO YOGYAKARTA

Ferry Wahyuni, Edy Suprayitno
Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Aisyiyah Yogyakarta
Email: ferrywahyuni80@gmail.com

Abstract: This research aimed to examine the association of healthy life behaviors and recurrent rheumatic disease in elderly at Puskesmas Lendah I Lendah Kulon Progo Yogyakarta. The study was correlational quantitative with cross sectional design. This study included 55 respondents taken by simple random sampling technique. Research data were collected by questionnaire. The result of Lambda (λ) correlation test is 0,508. The cross sectional relationship between healthy life behaviors and recurrent rheumatic disease in elderly was investigated using lambda correlational test. Lambda correlational test showed that $p\text{-value}=0,05$, $p>0,05$. There was a significant association between healthy life behaviors and recurrent rheumatic disease in elderly at Primary Health Center Lendah I, Lendah, Kulon Progo, Yogyakarta.

Keywords : healthy lifestyle, rheumatic recurrence, elderly

Bibliography : 5 books (2005-2013), 1 internet articles, 2 journals



LATAR BELAKANG

Berdasarkan hasil Pendataan Keluarga Tahun 2008, dapat diketahui bahwa jumlah anggota keluarga usia 60 tahun ke atas di Kabupaten Kulon Progo berjumlah 56.985 jiwa atau 14,71% dari total jumlah jiwa dalam keluarga. Dibandingkan dengan kabupaten atau kota lain di DIY, proporsi lansia di Kulon Progo merupakan yang tertinggi (Pemerintah Kabupaten Kulon Progo, 2009). Badan Pusat Statistika Kulon Progo (BPS, 2013) mengemukakan *rheumatic* merupakan salah satu penyakit terbanyak yang diderita lansia di Kulon Progo yaitu sebesar 19,20% pada tahun 2012 dan sebesar 20,64% pada tahun 2013.

Kekambuhan *rheumatic* dapat terjadi berulang dan menyebabkan nyeri disekitar tangan, kaki dan bagian tubuh lain (Sudoyo, dkk.2007). Penyebab terjadinya kekambuhan *rheumatic* adalah perilaku hidup yakni pola makan dan aktivitas fisik (Wahyudi, 2011).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 27 November 2015 di Puskesmas Lendah I, Lendah, Kabupaten Kulon Progo didapatkan data jumlah total lanjut usia pada tahun 2014 sebanyak 455 lansia dan pada tahun 2015 sebanyak 473 lansia. Jumlah penderita *rheumatic* pada tahun 2014 sebanyak 105 orang (23,07%) pada tahun 2015 adalah 120 orang (25,36%).

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa lansia di Puskesmas Lendah I pada tanggal 3 Desember 2015, diketahui bahwa lansia mengalami kekambuhan *rheumatic* setelah melakukan aktivitas berat. Mereka juga jarang memeriksakan karena jarak puskesmas yang jauh. Beberapa lansia memilih melakukan pemijatan pada anggota tubuh yang sakit. Mereka kurang memahami

bagaimana cara mengatasi kekambuhan penyakit *rheumatic*. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran dan perilaku hidup sehat masyarakat masih rendah.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan perilaku hidup sehat dengan kekambuhan penyakit *rheumatic* pada usia lanjut di Puskesmas Lendah I".

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan metode penelitian deskriptif dan pendekatan waktu *cross sectional*. Data kekambuhan *rheumatic* dan perilaku hidup sehat diambil dengan menggunakan instrumen kuesioner.

HASIL PENELITIAN

Profil Puskesmas Lendah I Lendah Kulon Progo

Puskesmas Lendah I merupakan puskesmas non perawatan yang terletak di Pereng, Desa Bumirejo, Lendah, Kulon Progo. Program peningkatan kualitas hidup lansia dengan *rheumatic* di puskesmas ini dilakukan dengan senam lansia dan konseling gratis. Lokasi puskesmas yang terpencil menyebabkan kunjungan lansia rendah. Kunjungan kader ke rumah juga masih bersifat musiman.

Sifat penanganan *rheumatic* masih bersifat kuratif. Lansia mendapatkan pertolongan analgesik dan vitamin B setelah merasakan nyeri *rheumatic*. Petugas juga memberikan nasehat terkait perubahan gaya hidup. Akan tetapi peran kader yang tidak optimal menyebabkan monitoring dan promosi kesehatan terkait perubahan gaya hidup sebagai bentuk usaha preventif sulit ditegakkan.

Karakteristik Responden Usia Lanjut di Puskesmas Lendah I Tahun 2016

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Responden Penelitian

No	Karakteristik Responden		Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia	60-65 tahun	22	40
		>65 tahun	33	60
2	Jenis kelamin	Perempuan	35	63,6
		Laki-laki	20	36,4
3	IMT	Normal	23	41,8
		Gemuk (<i>overweight</i>)	21	38,2
		Obesitas	11	20,0
4	Status pekerjaan	Petani	28	50,9
		Buruh	11	20,0
		Wiraswasta	9	16,4
		Pensiun	7	12,7
5	Pendidikan	SD	40	72,7
		SMP	7	12,7
		SMA	6	10,9
		PT	2	3,6
Jumlah (n)			55	100

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia lebih dari 65 tahun (60%), berjenis kelamin perempuan (63,6%), memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal (41,8%), berprofesi sebagai petani (50,9%) dan berpendidikan SD (72,7%).

Perilaku Hidup Sehat dan Kekambuhan *Rheumatic* Usia Lanjut di Puskesmas Lendah I Tahun 2016

Tabel 4.2 Hasil Uji Korelasi Lambda (λ) Tabulasi Silang Perilaku Hidup Sehat dan Kekambuhan Penyakit *Rheumatic* Pada Usia Lanjut di Puskesmas Lendah I Tahun 2016

Perilaku Hidup Sehat	Kekambuhan <i>Rheumatic</i>				Jumlah		Signifikansi Korelasi (p)	Korelasi (r)
	Tidak Kambuh		Kambuh					
	F	%	F	%	f	%		
Baik	13	86,7	2	13,3	15	100	0,000	0,508
Cukup	16	72,7	6	27,3	22	100		
Kurang	0	0	18	100	18	100		
Jumlah (n)	29	52,7	26	47,3	55	100		

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa pada kelompok responden yang memiliki perilaku hidup sehat yang baik, sebagian besar 13 responden (86,7%) tidak mengalami kekambuhan *rheumatic*. Pada kelompok responden yang memiliki perilaku hidup sehat yang cukup, sebagian besar 16 responden (72%) tidak

mengalami kekambuhan *rheumatic*. Sementara itu pada kelompok responden yang memiliki perilaku sehat yang kurang, seluruh 18 responden (100%) diketahui mengalami kekambuhan *rheumatic*.

Nilai signifikan hasil uji korelasi λ yang lebih kecil dari 0,058 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan kekambuhan penyakit *rheumatic*. Nilai korelasi (r) sebesar 0,508 yang berada pada rentang 0,400 sampai 0,599 menunjukkan keeratan hubungan yang sedang. Dengan demikian dapat disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan kekambuhan penyakit *rheumatic* pada usia lanjut di Puskesmas Lendah I dengan tingkat keeratan sedang.

PEMBAHASAN

Perilaku hidup sehat menunjukkan pola makan yang baik dan aktivitas yang terkontrol dan teratur. Kekambuhan *rheumatic* dapat disebabkan oleh pola makan yang buruk seperti asupan kolesterol yang tinggi dan asupan kalsium serta dapat juga disebabkan oleh faktor kelelahan (aktivitas tidak terkontrol) atau kurang gerak (aktivitas kurang teratur). Jika kedua faktor tersebut dapat dikontrol maka tentunya kekambuhan *rheumatic* dapat diminimalkan (Junaidi, 2013).

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Susanto (2008) bahwa pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik lansia yang merupakan indikator bagi perilaku hidup sehat dapat menentukan resiko kekambuhan *rheumatic* pada lansia. Ditinjau dari indikator pola konsumsi makanan, Susanto (2008) mengemukakan bahwa konsumsi makanan yang banyak mengandung purin dapat menyebabkan terjadinya pengkristalisasi dalam sendi yang

memacu *rheumatic*. Selain itu Junaidi (2012) juga mengemukakan bahwa konsumsi makanan olahan juga dapat memacu *rheumatic* karena makanan olahan diproses lambat oleh saluran pencernaan sehingga menyebabkan terjadinya pembentukan gas, kembung, nyeri di kepala serta memicu gangguan pada pembuluh darah.

Penelitian Choi dkk. (2005) juga menemukan hal yang sejalan dengan hasil penelitian ini. Dalam penelitiannya terhadap 47,150 laki-laki dengan riwayat *gout rheumatic* di Inggris, Choi dkk. (2005) menemukan adanya hubungan antara konsumsi lemak, purin dan produk turunan susu dengan resiko *gout rheumatic*. Semakin tinggi konsumsi lemak dan purin, semakin tinggi pula resiko kekambuhan *gout rheumatic* (OR=1,07-1,86). Sementara itu konsumsi produk turunan susu justru menurunkan resiko kekambuhan *gout rheumatic* (OR=0,42-0,74).

Ditinjau dari indikator aktivitas fisik, Susanto (2008) mengemukakan bahwa olahraga yang berlebihan dapat menyebabkan kekakuan pada otot dan sendi. Akan tetapi aktifitas fisik berupa olahraga teratur dan terkontrol tetap dibutuhkan untuk memelihara dan membantu kerja otot tubuh dalam menahan suatu beban yang diterima, tulang tetap kuat dan mempertahankan bentuk tubuh serta memperlancar peredaran darah.

Penelitian Tureson dan Matteson (2010) juga mengemukakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *rheumatic* di mana pasien dengan riwayat *rheumatic arthritis* cenderung mengembangkan mekanisme inflamasi. Aktivitas fisik yang teratur dan terkontrol dalam mengontrol proses inflamasi yang ada dan meningkatkan kapasitas fungsional organ tubuh yang selain dapat

menurunkan resiko *rheumatic arthritis* dan penyakit kardiovaskular.

Adapun keeratan hubungan yang sedang pada penelitian ini terjadi karena adanya anomali di mana ditemukan 13,3% responden dengan perilaku hidup sehat yang baik yang mengalami kekambuhan *rheumatic*. Selain itu juga ditemukan 27,3% responden dengan perilaku hidup sehat yang cukup yang mengalami kekambuhan *rheumatic*. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat bukan merupakan satu-satunya faktor determinan bagi kekambuhan *rheumatic*.

Faktor yang menyebabkan adanya anomali ini dapat terkait karena karakteristik bawaan responden yakni jenis kelamin dan IMT yang tidak dikendalikan pada penelitian ini. Berdasarkan rangkuman data penelitian dapat terlihat bahwa seluruh responden yang mengalami anomali memiliki IMT obesitas dan sebagian besar berjeniskelamin perempuan. Sebagaimana telah dijabarkan sebelumnya, lansia perempuan dan lansia yang mengalami obesitas lebih rentan mengalami kekambuhan *rheumatic*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Sebagian besar 22 (40%) responden lanjut usia di Puskesmas Lendah I memiliki perilaku hidup sehat yang cukup.
2. Sebagian besar 29 (52,7%) responden lanjut usia di Puskesmas Lendah I tidak mengalami kekambuhan penyakit *rheumatic*.
3. Ada hubungan perilaku hidup sehat dengan kekambuhan penyakit *rheumatic* pada lanjut usia di Puskesmas Lendah I dengan tingkat keeratan yang sedang ($p = 0,000, r = 0,508$).

Saran

1. Bagi Lansia
Bagi lansia diharapkan dapat meningkatkan perilaku hidup sehat agar terhindar dari kekambuhan penyakit *rheumatic* khususnya dengan tidak beraktivitas berat, berolahraga secara rutin dan terkontrol, mengurangi konsumsi makanan berlemak, tinggi kadar purin, garam dan gula, serta meningkatkan konsumsi sayuran, protein nabati dan air putih. Masyarakat terutama keluarga dari penderita *rheumatic* disarankan untuk memberikan dukungan dan membantu pengaturan pola konsumsi pangan lansia dengan *rheumatic* dan mengawasi aktivitas fisik lansia.
2. Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas Lendah I
Disarankan untuk meningkatkan dan mengawasi perilaku hidup sehat lansia.
3. Bagi Ilmu Keperawatan
Disarankan lebih meningkatkan serta mengembangkan ilmu pengetahuan yang terkait dengan ilmu keperawatan, khususnya pada perilaku hidup sehat lanjut usia dan kekambuhan penyakit *rheumatic*.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya lebih memperhatikan variabel pengganggu yang dikendalikan, adanya variabel pengganggu tersebut antara lain faktor gizi, aktivitas, pekerjaan, olahraga, jenis kelamin, berat badan, makanan dan status ekonomi.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistika Kulon Progo.(2013). *Prevalensi Penyakit*.Yogyakarta.
- Choi, H.K., Atkinson, K., Karlson, E.W., Willett, W., Curhan, M.D. (2005).

Purine Rich Foods, Dairy and Protein Intake and the Risk of Gout in Men. *Jurnal N Engl J Med* 350: 1093-1103.

Junaidi.I. (2013). *Rematik & Asam Urat*. PT. Bhuana Ilmu Populer: Jakarta.

Pemerintah Kabupaten Kulon Progo.(2009). *Proporsi Lansia Kulon Progo Tertinggi di DIY*. <http://www.kulonprogokab.go.id>. Diakses pada tanggal 20 Februari 2016.

Sudoyo, A, dkk.(2007). *Buku Ajar Ilmu penyakit Dalam. Edisi 4, Jilid 1*.

Departemen Ilmu Penyakit Dalam FKUI: Jakarta.

Susanto.(2008). *Penanggulangan Penyakit Rematik*. Salemba Medika: Jakarta.

Tureson, C., Matteson, E.L. (2010). Cardiovascular Risk Factors, Fitness and Physical Activity in Rheumatic Diseases. *Jurnal Current Opinion in Rheumatology* 19(2): 190-196.

Wahyudi.(2011). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Arthritis Rheumatoid*. Rhineka Cipta: Jakarta.

