

Sosialisasi Penyakit Rematik Terutama Terhadap Pola Makan dan Olahraga pada Penderita Rematik di Kelurahan VI Suku Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Garam Kota Solok

Desy Merilla Erizon¹, Afridon², Mitra Andini³, Aida Adha⁴

^{1,2,3,4}Keperawatan, AKPER YPTK Solok

¹desymerilla5@gmail.com. ²afridonsolok@gmail.com

Abstract

Rheumatoid arthritis (RA) is an autoimmune change characterized by chronic and progressive systemic inflammation of the joints, especially in the extremities. One of the causes of rheumatoid arthritis is dietary regulation, which is a trigger factor for arthritis. Prevention of RA recurrence can be done by monitoring disease activity using a Disease Activity Score 28 (DAS28) in order to get early treatment. In addition, it is better to make small changes to dietary arrangements and reduce foods that can affect RA recurrence. Setting a good eating pattern is in accordance with the components of the diet, namely the type of food, the number of meal portions, and the frequency of eating. In the city of Solok, sufferers of Rheumatic from the 4 puskesmas in the city of Solok, the Tanah Garam health center has the most people suffering from Rheumatic from March to May 2022, namely 100 people. The purpose of this community service activity is to increase public knowledge about rheumatic diseases, to find out about the diet of rheumatic sufferers, to find out the causes of rheumatic recurrence and exercise for rheumatic sufferers. This community service activity was held on June 13, 2022. There were 8 participants consisting of 1 elderly male and 7 elderly females. Participants can explain about Lifestyle and demonstrate rheumatic sports to prevent recurrent rheumatic.

Keywords: *rheumatoid arthritis, dietary habit, sport*

Abstrak

Rheumatoid arthritis (RA) adalah perubahan aautoimun yang ditandai dengan inflamasi sistemik kronik dan progresif pada sendi terutama di ekstermitas. Penyebab rheumatoid arthritis salah satunya adalah pengaturan pola makanan yang menjadi faktor pemicu arthritis. Pencegahan kekambuhan RA dapat dilakukan dengan Pemantauan aktivitas penyakit menggunakan Disease Activity Score 28 (DAS28) agar mendapat penanganan dini. Selain itu, sebaiknya mengadakan perubahan-perubahan kecil pada pengaturan pola makan juga mengurangi makanan yang dapat mempengaruhi kekambuhan RA. Pengaturan pola makan yang baik sesuai dengan komponen pola makan yaitu dari jenis makanan, jumlah porsi makan, dan frekuensi makan. Di Kota Solok Penderita Rheumatic dari 4 puskesmas yang ada di kota Solok, puskesmas Tanah Garam yang paling banyak masyarakat yang menderita Rheumatic dari Bulan Maret-Mei 2022 yaitu 100 orang. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang Penyakit Rematik, untuk mengetahui tentang pola makan penderita rematik, mengetahui penyebab tentang kekambuhan rheumatic dan pelaksanaan olah raga untuk penderita rheumatic. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2022. Peserta berjumlah 8 orang yang terdiri dari 1 orang lansia laki-laki dan 7 orang lansia perempuan. Peserta dapat menjelaskan tentang Pola Hidup dan memperagakan olahraga rheumatic untuk pencegahan rheumatic berulang.

Kata kunci: rematik, pola makan, olahraga

1. Pendahuluan

Rheumatoid arthritis (RA) adalah perubahan autoimun yang ditandai dengan inflamasi sistemik kronik dan progresif pada sendi terutama di ekstermitas. Penyebab rheumatoid arthritis salah satunya adalah pengaturan pola makanan yang menjadi faktor pemicu arthritis [1].

Rheumatik dapat berakibat pada ketidakefektifan fisik yang berefek pada tulang melemah, cairan sinovial mengental dan terjadi klasifikasi kertigo serta dapat mengakibatkan kecacatan (Artinawati, 2014). Dampak dari RA dapat menimbulkan gangguan kenyamanan hingga mengancam jiwa pasien. Masalah yang disebabkan oleh penyakit RA tidak hanya berupa keterbatasan pada mobilitas dan aktivitas hidup sehari-hari serta kualitas hidup tetapi juga pada efek sistemik berupa komplikasi yang dapat menimbulkan kegagalan organ [4].

Pencegahan kekambuhan RA dapat dilakukan dengan Pemantauan aktivitas penyakit menggunakan Disease Activity Score 28 (DAS28) agar mendapat penanganan dini. Selain itu, sebaiknya mengadakan perubahan-perubahan kecil pada pengaturan pola makan juga mengurangi makanan yang dapat mempengaruhi kekambuhan RA [3]. Pengaturan pola makan yang baik sesuai dengan komponen pola makan yaitu dari jenis makanan, jumlah porsi makan, dan frekuensi makan [10].

Di Kota Solok Jumlah Penderita Rematik di 4 puskesmas yang ada di kota Solok, puskesmas Tanah Garam yang paling banyak Penderita Rematik yang menderita Rematik untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi Penderita Rematik Di Kelurahan VI Suku
Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Garam Kota
Solok Dari Bulan Maret - Mei
Tahun 2022

No.	Nama Kelurahan	Jumlah Penderita Rematik
1.	VI Suku	40
2.	Tanah Garam	35
3.	Sinapa	25
Total		100

Sumber : Data pencatatan kegiatan usia lanjut di Puskesmas Tanah Garam Kota Solok Tahun 2022

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa penderita Rematik yang terbanyak menderita hipertensi adalah dikelurahan VI Suku yaitu sebesar 40 lansia.

World Health Organization (WHO) 2020 diperoleh data prevalensi penderita RA di dunia bervariasi antara 0,3% artinya terdapat sekitar 3 kasus per 1000 populasi dan akan meningkat 1% seiring bertambahnya usia, serta lebih sering terjadi pada wanita dan di negara maju karena faktor gaya hidup dengan indikasi akan mengalami kelumpuhan. Di negara kita memang jarang tersedia data epidemiologis penyakit reumatik yang berbasis

populasi secara nasional. Namun demikian beberapa penelitian telah dilakukan pada populasi setempat maupun hospital based di beberapa daerah seperti Malang, Semarang, Jakarta, dan Bandung. Di klinik reumatik RS Hasan Sadikin dalam kurun waktu tahun (2003- 2005) terdapat 2100 kasus baru reumatik dengan diagnosis sebagai berikut : osteoarthritis (69 %), lupus eritematosus sistemik (6,4 %), artritis Gout (4,2%) , artritis reumatoid (1,2%), spondiloarthritis (0,7%) , sklerosis sistemik (0,3%) [6].

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang Penyakit Rematik, untuk mengetahui tentang pola makan penderita rematik, mengetahui penyebab tentang kekambuhan rheumatic dan pelaksanaan olah raga untuk penderita rheumatic. Berdasarkan uraian diatas sehingga dianggap perlu untuk melakukan kegiatan penyuluhan tentang pelaksanaan olah raga dan menjaga pola makan pada penderita rheumatic.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah pemberian pendidikan kesehatan terkait penderita rheumatic dengan rheumatic dilakukan Kelurahan VI Suku Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Garam Kota Solok.

Pada tahap persiapan terlebih dahulu tim pengabdian masyarakat melakukan identifikasi permasalahan kelompok sasaran Penderita rheumatic yang ada di Kelurahan VI Suku Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Garam Kota Solok.

Identifikasi permasalahan mitra dilakukan dengan berdiskusi dengan, pihak Puskesmas Tanah Garam, kader kesehatan, dimana kelurahan VI Suku merupakan salah satu wilayah kerja Puskesmas Tanah Garam Kota Solok.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2022. Sebelumnya tim pengabdian masyarakat mengumpulkan Penderita rheumatic dan meminta Penderita rheumatic untuk mengisi kelengkapan biodata untuk mengetahui Penderita rheumatic yang menderita Penderita rheumatic awal siswa terkait materi dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Sasaran utama pengabdian masyarakat ini yaitu Penderita rheumatic yang menderita Penderita rheumatic berjumlah 8 orang yang terdiri dari 1 orang Penderita rheumatic laki-laki dan 7 orang perempuan. Hasil rapat koordinasi menjadi bahan dalam penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan, dimana pelaksanaannya dilakukan dengan mematuhi protokol kesehatan sehubungan masih dalam masa perubahan masa pandemi ke masa endemi COVID 19.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pemberian edukasi dengan topik Pola Makan dan Olahraga

sebagai tambahan wawasan serta pengetahuan dan dilanjutkan dengan mempragakan cara untuk olahraga untuk pencegahan rheumatic yaitu dengan melakukan senam rheumatic pada penderita rheumatic. Pemberian edukasi dilanjutkan dengan memberikan informasi berupa leaflet. Tahap evaluasi dilakukan dengan tanya jawab pre pada saat sebelum sosialisasi dan tanya jawab serta mempragakan senam rheumatic post test saat setelah selesai sosialisasi kepada sasaran untuk menilai berapa pengetahuan mengenai rheumatic pada penderita, setelah diberikan sosialisasi Rheumatic mengenai pola makan dan olahraga untuk pencegahan rheumatic. Data dianalisa secara bivariat untuk melihat gambaran rata-rata hasil pre dan post test dari hasil pelaksanaan sosialisasi Rheumatik pada penderita Rheumatic.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Pemberian Materi Kepada sasaran

Pemberian pendidikan kesehatan tentang Rheumatic dengan pola makan untuk penderita rheumatic di kelurahan VI Suku serta mendemostrasikan cara mempragakan olahraga untuk pencegahan Rheumatic yang dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2022. Pelaksanaan kegiatan ini bertempat di VI Suku Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Garam dengan cara tatap muka. Sehubungan penyelenggaraan kegiatan ini dilaksanakan di masa perubahan pandemi ke masa endemi COVID 19 berlangsung maka kegiatan ini dilaksanakan dengan mematuhi protokol kesehatan COVID 19. Sebelum memasuki ruangan semua peserta diwajibkan mencuci tangan dengan sabun, memakai masker dan dilakukan pengukuran suhu tubuh untuk memastikan semua peserta dalam keadaan sehat.

Jumlah Peserta berjumlah 8 orang yang terdiri dari 1 orang lansia laki-laki dan 7 orang penderita rheumatic perempuan. Adapun materi yang disampaikan berupa:

3.1.1. Mengumpulkan semua penderita Rheumatic di Kelurahan VI Suku Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Garam oleh narasumber Ns. Dessy Merilla Erizon, M. Kep.



Gambar 1. Pemaparan Materi

3.1.2. Demonstrasi olahraga pencegahan Rheumatic pada penderita rheumatic oleh nara sumber Ns. Desy Merilla Erizon, M. Kep. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan kerjasama antara tim pengabdian masyarakat Akademi Keperawatan YPTK Solok. Berikut adalah dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat:



Gambar 2. Pelaksanaan Olahraga Senam Rheumatic

3.2. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan Evaluasi (Monev) dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dengan memberikan kuesioner pre test dan post test kepada responden untuk melihat gambaran pengetahuan responden sebelum diberikan materi dan sesudah diberikan materi penyuluhan.



Gambar 3. Pelaksanaan Pre test Sosialisasi rheumatic



Gambar 4. Pelaksanaan Post test Sosialisasi rheumatic

Hasil pre test dan post test dapat di lihat pada tabel 2:

Tabel 2 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Sebelum Dan Setelah Sosialisasi Di Kelurahan VI Suku Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Garam Kota Solok Tahun 2022.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Perbedaan Pengetahuan Sebelum Dan Setelah Sosialisasi Di Kelurahan VI Suku Kota Solok Tahun 2022

NO	PERBEDAAN	JUMLAH PENDERITA REUMATIC MENJAWAB	JUMLAH PENDERITA REUMATIC TIDAK MENJAWAB
1.	Pre Test	1	7
2.	Post Tes	6	2

Dari table 2 menunjukkan bahwa hasil Tingkat Pengetahuan pada sosialisasi, semuanya lebih besar dari sebelumnya tidak memiliki pengetahuan mengenai rheumatic, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak memiliki pengetahuan terhadap pola makan dan olahraga untuk pencegahan rheumatic.

3.3 Diskusi

Pengabdian kepada masyarakat ini yaitu untuk menambah pengetahuan masyarakat tentang Penyakit Rematik, untuk mengetahui tentang pola makan penderita rematik, mengetahui penyebab tentang kekambuhan rheumatic dan pelaksanaan olah raga untuk penderita rheumatic. Berat badan yang berlebihan nyata berkaitan dengan meningkatnya resiko untuk timbulnya arthritis rheumatoid baik pada wanita maupun pada pria. Kegemukan ternyata tak hanya berkaitan dengan osteoarthritis pada sendi yang menanggung beban, tapi juga dengan arthritis rheumatoid sendi lain (tangan atau sternoklavikula). [7].

Secara statistik perempuan memiliki body massa index (BMI) diatas rata-rata dimana kategori BMI pada perempuan Asia menurut jurnal American Clinical Nutrition adalah antara 24 sampai dengan 26,9kg/m². BMI di atas rata-rata mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak pada sendi sehingga meningkatkan tekanan mekanik pada sendi menahan beban tubuh, khususnya lutut. [7].

Gaya hidup adalah pola hidup seseorang didunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat dan opininya. Gaya hidup menggambarkan keseluruhan diri seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan. Gaya hidup sering digambarkan dengan kegiatan, minat dan opini dari seseorang (activities, interests, and opinions). Gaya hidup seseorang biasanya tidak permanen dan cepat berubah. Seseorang mungkin dengan cepat mengganti model dan merek pakaiannya karena menyesuaikan dengan perubahan hidupnya. [7].

Makanan yang mengandung purin tinggi seperti jeroan, daging, sayuran dan seafood akan meningkatkan kadar asam urat sehingga dapat menyebabkan penumpukan Kristal pada sendi dan jaringan. Beberapa makanan yang menyebabkan arthritis rheumatoid antara lain daging merah seperti kambing, sapi, kuda dan lain-lain, seafood atau makan laut seperti udang, cumi-cumi karang, ikan teri dan kepiting, kacang-kacangan seperti kacang kedelai, kacang tanah, kacang merah, kacang hijau dan tauge, sayuran seperti kol, buncis, bayam, jamur, daun singkong, dan kangkung, jenis jeroan seperti babat, usus, ginjal, limfa, paru, otak dan hati. [7].

4. Kesimpulan

Dari hasil PKM yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa dilihat dari perbedaan hasil Tingkat Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan Sosialisasi Rheumatic terhadap pola makan dan olahraga pencegahan rheumatic terdapat nilai yang signifikan. Perubahan Pencegahan rheumatic terutama mengenai pola makan dan olahraga itu ditandai dengan adanya penurunan salah satu gejala rheumatic. Dan saran dari kegiatan ini adalah : (1). Bagi Penderita Rheumatic. Diharapkan Penderita Rheumatic mengetahui cara pencegahan kekambuhan rheumatic dengan menjaga pola makan dan olahraga sebagai salah satu pencegahan kekambuhan rheumatic. (2).Bagi Kader Posyandu. Hendaknya dapat mengajak Penderita Rheumatic melakukan olahraga secara rutin minimal 3 kali dalam 1 minggu agar rheumatic penderita tidak kambuh dan terulang lagi. (3).Bagi perawat kesehatan. Diharapkan dapat mempermudah dalam memberikan asuhan keperawatan pada masyarakat terutama penderita Rheumatic dengan menggunakan olahraga sebagai pengobatan komplementer. (4).Bagi peneliti selanjutnya. Diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini menggunakan sampel yang lebih banyak dan diberikan secara privat per individu supaya responden lebih konsentrasi dan termotivasi mengenai pengetahuan dan olahraga mengenai rheumatic..

Ucapan Terimakasih

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Akademi Keperawatan YPTK Solok dan Puskesmas Tanah Garam Kota Solok yang telah membantu memfasilitasi dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

Daftar Rujukan

- [1] Ahdaniar Andi. 2014. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Rematik pada Lansia di Wilayah Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makasar. Jurnal. Makasar: STIKES Naini Hasanuddin
- [2] Andriyani, Nana Agustina. 2018. Gambaran Faktor Predisposisi dan Preseipitasi Kejadian REhumatoid Arthritis

- pada Individu yang Hidup di Komunitas. Jurnal. Surakarta: UMS
- [3] Hermayudi dan Ayu Putri Ariani. 2017. Penyakit Reumatik (Reumatologi). Jakarta: Nuha Medika
- [4] Kemenkes Kota Solok. 2019. Profil Dinas Kesehatan. Solok : Depkes
- [5] Kemenkes RI, 2013. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI : Jakarta: Depdiknas
- [6] Kholifah, Siti Nur. 2016. Keperawatan Gerontik. Kemenkes: Pusdik SDM Kesehatan
- [7] Langow, Sandra Sintya. 2018. A to Z Penyakit Rematik Autoimun. Jakarta: elexs Media Komputindo
- [8] Masyeni, Ketut Ayu Manik. 2018. Bahan Ajar Reumatologi Arthritis. Yogyakarta: FKUU
- [9] Misnadiarly. 2010. Osteoarthritis : Penyakit Sendi pada Orang Dewasa dan Anak. Pustaka Popouler Obor, Jakarta.
- [10] Meliny. 2018. Analisis Faktor Resiko Rematik Usia 45-54 Tahun di Wilayah Kerja Puskemas Puuwatu Kota Kendari Tahun 2017. Jurnal. Kendari: UHO
- [11] Nugroho, Wahyudi. 2014. Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. Buku Kedokteran. Jakarta: EGC
- [12] Wahyuono, Rizal Tri. 2016. Pengaruh Senam Rematik Terhadap Nyeri Sendi Kaki Pada Lansia Di Posyandu Lansia Nusa Indah 43 Desa Karang Anyar Kecamatan Ambulu Kabupaten Jember. Jurnal. Jember: UMJ.
- [13] WHO, 2013. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Switzerland
-