

## **PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG PENYAKIT REUMATIK PADA LANSIA DI DESA MUARA PURBA NAULI KECAMATAN ANGKOLA MUARATAIS**

Yessika Sari Marina Lumbantobing<sup>1</sup>, Anni Holilah Harahap<sup>2</sup>, Chelsea Dwi Aprilia<sup>3</sup>, Yoggi Saputra<sup>4</sup>, Sri Sartika Sari Dewi<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup> Progam Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Aufa Royhan,

<sup>3,4</sup> Program Studi Farmasi Universitas Aufa Royhan,

<sup>5</sup> Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Aufa Royhan.

Chealsea2195@gmail.com, 081260458358

### **ABSTRAK**

Reumatik adalah penyakit yang menyerang sendi dan struktur atau jaringan penunjang sekitar sendi. Penyakit rematik yang sering ditemukan adalah osteoarthritis akibat degenerasi atau proses penuaan, artritis rematoid penyakit autoimun dan gout karena asam urat tinggi. Pada lansia penyakit ini sering terjadi sehingga terkadang menyebabkan gangguan kualitas hidup pada lansia. Penyakit Reumatik dapat dicegah dan juga diberikan penanganan kesehatan. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran para warga Desa Muara Purba Nauli, Kecamatan Angkola Muaratais tentang penyakit reumatik. Tim penyuluhan dilaksanakan oleh mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Aufa Royhan yang sedang Kuliah Kerja Nyata (KKN). Metode penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah dan menampilkan *Powerpoint* pada warga. Hasil dari penyuluhan ini adalah adanya peningkatan pengetahuan lansia mengenai apa itu reumatik, pencegahannya dan penanganannya.

**Kata Kunci:** Penyuluhan, reumatik, lansia,

### **ABSTRACT**

*Rheumatism is a disease that attacks joints and supporting structures or tissues around the joints. Rheumatic diseases that are often found are osteoarthritis due to degeneration or aging, rheumatoid arthritis, an autoimmune disease, and gout due to high uric acid. In the elderly, this disease often occurs so that it sometimes causes disruption to the quality of life in the elderly. Rheumatic disease can be prevented and health care can also be provided. This counseling aims to increase awareness of the residents of Muara Purba Nauli Village, Angkola Muaratais District, about rheumatic disease. The counseling team was carried out by students of Aufa Royhan University who were on Real Work Lectures (KKN). The counseling method was carried out using the lecture method and showing Powerpoint to residents. The results of this counseling were an increase in the knowledge of the elderly about what rheumatism is, its prevention and treatment.*

**Keywords:** Counseling, rheumatism, elderly

## PENDAHULUAN

Penyakit radang sendi yang sering dialami oleh lansia yaitu rheumatoid arthritis. *Rheumatoid Arthritis* (RA) merupakan penyakit radang pada sendi yang disebabkan oleh proses autoimun, biasanya akan timbul nyeri, pembengkakan, dan akhirnya menyebabkan kerusakan pada bagian dalam sendi terutama pada bagian sendi seperti lutut, tangan, maupun jari-jari (Sopianto, 2019; Bawarodi, 2019).

*World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi rheumatoid arthritis di seluruh dunia mencapai angka 355 juta jiwa pada tahun 2022. Artinya satu dari enam orang di dunia ini menderita *rheumatoid arthritis*. Di perkirakan angka ini terus meningkat sampai 2030 lebih dari 25% akan mengalami kondisi kelumpuhan (Junaidi, 2023).

Berdasarkan data Satu Sehat Indonesia Kementerian Bappenas diperoleh jumlah kasus rematik pada tahun 2021 sebanyak 16.679 kasus. Selanjutnya pada tahun 2022 jumlah kasus rematik berdasarkan profil Kesehatan Indonesia (2023) meningkat menjadi 23.711. Terdapat tiga provinsi jumlah penderita rheumatoid arthritis yaitu Provinsi Aceh (13,3%), Bengkulu (12,7%) serta Papua (12,4%).

Rheumatoid Arthritis pada umumnya masih dianggap remeh oleh lansia, mereka beranggapan arthritis bukanlah penyakit yang serius bahkan tidak menimbulkan kematian. Padahal jika tidak ditangani arthritis bisa membuat anggota tubuh berfungsi tidak normal, mulai dari benjolan-benjolan, sendi

kaku, sulit berjalan, bahkan kecacatan seumur hidup. Hal inilah yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia penderita arthritis. Selain itu rasa nyeri yang timbul dapat mengganggu kenyamanan dan dapat membatasi lansia dalam melakukan aktifitas sehari-hari (Nuridayanti, 2023).

Terjadinya *rheumatoid arthritis* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti penuaan (usia), jenis kelamin, faktor genetik, infeksi, *Heat Shock Protein* (HSP), faktor lingkungan, obesitas, merokok, konsumsi kopi berlebihan, dan penggunaan obat salisilat (Istianah et al, 2020). Namun pada penelitian ini peneliti hanya berfokus pada faktor genetik, lingkungan, obesitas, merokok, dan konsumsi kopi berlebihan. Lansia yang memiliki riwayat orangtua penderita RA juga secara genetik akan mengalami penyakit RA yang sama dengan orangtuanya. Faktor obesitas juga mempengaruhi terjadinya RA yakni pada lansia dengan berat badan dan indeks massa tubuh yang berlebih. Risiko RA meningkat pada obesitas atau yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) lebih dari 30 (Masyeni, 2019).

Selain itu faktor lingkungan seperti suhu udara atau lingkungan yang dingin dapat memicu kekambuhan nyeri pada Rheumatoid Arthritis (Nastya et al., 2016). Tidak menggunakan alas kaki, duduk ataupun tiduran tanpa alas dengan kondisi lantai terbuat dari semen/keramik, mandi pada saat suhu lingkungan mulai turun (sore hari/malam hari) dan sering menggunakan kipas angin atau di ruang ber-AC juga memicu kekambuhan RA (Oktarini, 2019).

Faktor lain seperti merokok juga

memberi pengaruh pada kejadian RA, hal ini lebih berkaitan dengan mekanisme periodontal patogen yaitu *porphyromonas gingivalis* dalam etiologi dari Rheumatoid Arthritis terutama pada perokok aktif (Nastya *et al.*, 2016). Selain itu konsumsi minuman kopi secara berlebihan juga dapat memicu terjadinya RA. Menurut penelitian, setiap tambahan cangkir kopi tanpa kafein per hari meningkatkan risiko RA sebesar 11% (Sreenivas, 2024).

Tetapi seiring dengan bertambahnya jumlah penderita reumatik di Indonesia, justru kesadaran dan salah pengertian tentang penyakit ini masih tinggi. Banyaknya pandangan masyarakat Indonesia yang menganggap sederhana penyakit ini karena sifatnya yang dianggap tidak menimbulkan ancaman jiwa, padahal gejala yang ditimbulkan akibat penyakit ini justru menjadi penghambat yang mengganggu bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Disamping itu pula, dimasyarakat sendiri masih menganggap dan mempercayai terhadap mitos-mitos yang menyesatkan. jika dikaji dari segi medis dan dapat merugikan bagi masyarakat khususnya penderita reumatik diantaranya sering mandi malam diusia muda memicu reumatik di usia tua, penyakit reumatik adalah keturunan dan sakit pada tulang di malam hari adalah tanda dan gejala reumatik. (Candra, 2008).

Berdasarkan uraian diatas maka penulis memandang perlu diadakannya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan reumatik dengan cara melaksanakan penyuluhan kesehatan tentang reumatik pada lansia dikarenakan masih kurangnya tingkat

pengetahuan mengenai cara pencegahannya dan bagaimana cara menjaga kesehatan. Pentingnya edukasi mengenai reumatik pada lansia memiliki tujuan agar para lansia peka terhadap kesehatan karena jika tidak terkendali mereka bisa mengalami gangguan kesehatan sehingga tema kegiatan ini adalah “Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Reumatik Pada Lansia Di Desa Muara Purba Nauli, Kecamatan Angkola Muaratais” .

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan penyuluhan kesehatan oleh Mahasiswa KKN Universitas Aufa Royhan yang dilaksanakan di Desa Muara Purba Nauli, Kecamatan Angkola Muaratais. Responden pada kegiatan penyuluhan kesehatan ini adalah penduduk lansia Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais. Jumlah Responden dari kegiatan ini adalah 17 orang dan usia rata-rata responden berumur diatas 50 tahun.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung kepada masyarakat dengan metode ceramah, dengan menampilkan powerpoint serta diskusi yang diikuti oleh 17 orang responden yang dilaksanakan di posko KKN Universitas Aufa Royhan. Tahapan kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan oleh moderator, menjelaskan mekanisme kegiatan selanjutnya pelaksanaan kegiatan kepada masyarakat yang disampaikan oleh pemateri terkait penyebab, cara pencegahan, obat dan cara penanganan, sesi tanya jawab dan penutupan oleh moderator.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan di lakukan di Desa Muara Purba Nauli. Persiapan yang dilakukan berupa survey lokasi, koordinasi dengan Kepala Desa Hasan Basri Hutasuhut mengenai kegiatan yang akan dilakukan, penyusunan materi penyuluhan, persiapan sarana dan prasarana, serta penyusunan jadwal kegiatan. Kegiatan penyuluhan dan ceramah teori disampaikan oleh Mahasiswa KKN Universitas Aupa Royhan.

Pelaksanaan penyuluhan dilakukan pukul 09.00 –10.30 WIB, penyuluhan akan di sampaikan dari Mahasiswa Kesehatan Masyarakat selama 60 menit memberi penyuluhan melalui Slide PPT. Setelah itu sesi tanya jawab antara Mahasiswa KKN dengan lansia Desa Muara Purba Nauli penyuluhan kesehatan selesai pukul 10.30 WIB

### Rematik

Rematik adalah penyakit inflamasi sistemik kronis, inflamasi sistemik yang dapat mempengaruhi banyak jaringan dan organ, terutama menyerang fleksibel (sinovial) sendi, dan dapat menyerang siapa saja yang rentan terkena penyakit rematik. Oleh karena itu, perlu mendapatkan perhatian yang serius karena penyakit ini merupakan penyakit persendian sehingga akan mengganggu aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. (Oetari, 2019).

Reumatik adalah penyakit inflamasi sistemik kronis, inflamasi sistemik yang dapat mempengaruhi banyak jaringan dan

organ terutama menyerang fleksibel (sinovial) sendi dan dapat menyerang siapa saja yang rentan terkena penyakit reumatik. Penyakit reumatik ini dibagi menjadi dua golongan berdasarkan lokasinya yaitu reumatik artikuler (pada persendian, seperti rheumatoid arthritis (AR), osteoarthritis (OA), dan goutarthritis) dan reumatik non artikuler (diluar persendian, seperti bursitis dan tendinitis)( Syamsudin, 2021).

Reumatoid arthritis (RA) merupakan penyakit autoimun yang penyebabnya belum diketahui dan ditandai dengan sinovitis erosif (peradangan erosif lapisan dalam sendi) dan terjadinya radang sendi simetris, lokasi yang sama antara bagian tubuh kanan dan kiri (Sari, 2017)

### Penyebab rematik

Etiologi RA belum diketahui dengan pasti. Namun,kejadiannya dikorelasikan dengan interaksi yang kompleks antara faktor genetik dan lingkungan (Oetari, 2019).

Ada beberapa teori yang dikemukakan mengenai penyebab reumatoidarthritis, yaitu: Infeksi streptokokus hemolitikus dan streptokokus non-hemolitikus, endokrin, autoimun, metabolic, factor genetic serta factor pemicu lingkungan (gaya hidup dan mandi malam). Pada saat ini, reumatoid arthritis diduga disebabkan oleh factor autoimun dan infeksi. Autoimun ini bereaksi terhadap kolagen tipe II : factor infeksi mungkin disebabkan oleh virus dan organisme mikropasma atau group difteroid yang

menghasilkan antigen kolagente II dari tulang rawan sendi penderita. Kelainan yang dapat terjadi pada suatu artritis rheumatoid yaitu kelainan pada daerah artikuler (Stadium I disebut stadium sinovitis, Stadium II disebut Stadium destruksi, dan Stadium III disebut stadium deformitas). Kelainan pada jaringan ekstra-artikuler. Perubahan patologis yang dapat terjadi pada jaringan ekstra-artikuler adalah pada otot : terjadi miopati, pada pembuluh darah perifer: terjadi proliferasi tunika intima, lesi pada pembuluh darah arteriol dan venosa, pada Kelenjar limfe: terjadi pembesaran limfe yang berasal dari aliran limfe, sendi, hiperplasi folikuler, peningkatan aktivitas sistem retikulo endothelial dan proliferasi yang mengakibatkan splenomegaly, pada Saraf : terjadi nekrosis fokal, reaksi epiteloid serta infiltrasi leukosit dan Visera (Oetari, 2019).

### **Tanda dan gejala rematik**

Tanda dan gejala yang dapat dijumpai pada penderita osteoarthritis seperti kekakuan yang terjadi pada pagi hari umumnya 15 menit atau lebih karena perubahan dalam sendi, terjadi pembesaran pada sendi (deformitas), perubahan gaya berjalan, biasanya juga terdapat tanda-tanda terjadinya peradangan pada sendi (nyeri tekan, gangguan gerak, rasa hangat yang merata dan warna kemerahan), dan biasanya nyeri akan bertambah dengan aktivitas, membaik dengan istirahat. Rasa nyeri pada sendi dapat disebabkan karena pergerakan atau menahan beban berat karena terdapat perubahan pada bentuk sendi (Manalu, 2021).

Manifestasi klinis ditentukan oleh stadium dan tingkat keparahan penyakit yaitu nyeri, pembengkakan, sensasi hangat, eritema, dan kurangnya fungsi pada sendi adalah gejala klasik. Palpasi sendi mengungkapkan adanya jaringan yang menyerupai spons atau lunak. Cairan biasanya dapat di aspirasi dari sendi (Oetari, 2019). Makanan yang harus dihindari, dibatasi dan diperbolehkan Dihindari :

Kelompok I Kandungan purin tinggi (100-1000 mg purin/100 g bahan makanan).  
Yaitu : Otak, Hati, Jantung, Ginjal, Jeroan, Ekstrak daging atau kaldu, Bebek, ikan sarden, Makarel, Remis, Kerang.

Dibatasi :

Kelompok II Kandungan purin sedang (9-100 mg purin/100 g bahan makanan), maksimal dikonsumsi 50-75 g daging, ikan atau unggas atau 1 mangkuk (100 g) sayuran sehari. Yaitu : Daging sapi, Ikan, Ayam, Udang, Kacang kering, Tahu, Tempe, Asparagus, Bayam, Daun singkong, Kangkung, Melinjo, Daun sop

Diperbolehkan :

Kelompok III Kandungan purin rendah, yaitu : Nasi, ubi, jagung, singkong, roti, mei, bihun, tepung beras, cake, kue-kue kering, pudding, susu, semua sayuran dan buah-buahan kecuali yang dibatasi. (Suryani, 2018).

### **Evaluasi**

Setelah dilakukan evaluasi, lansia Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais mampu dan antusias dalam memahami tentang penyuluhan kesehatan

penyakit rematik, Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais aktif bertanaya kepada penyuluh mengenai Penyakit reumatik. Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari pemahaman lansia Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais tentang pengertian, pencegahan dan penanganan reumatik

## KESIMPULAN

Proses penuaan ditandai dengan perubahan fisiologis yang terjadi pada beberapa organ dan sistem. Perubahan yang terjadi menyebabkan penurunan fungsi tubuh untuk melakukan aktivitas. Masalah-masalah kesehatan akibat penuaan usia terjadi pada berbagai sistem tubuh salah satunya adalah rematik. Rematik ini merupakan penyakit inflamasi non bakterial yang bersifat sistemik, progresif, cenderung kronik dan mengenai sendi serta jaringan ikat sendi secara simetris.

Oleh karena itu, perlu mendapatkan perhatian yang serius karena penyakit ini merupakan penyakit persendian sehingga akan mengganggu aktivitas seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Indonesia mengalami peningkatan kejadian reumatik. Untuk mempertahankan dan meningkatkan status fungsional lansia dapat dilakukan tindakan preventif dan promotif kebugaran.

## Ucapan terima kasih

Terima kasih kepada para warga Desa Muara Purba Nauli Kecamatan Angkola Muaratais dan Kepala Desa Hasan Basri Huta suhut yang telah memberikan kesempatan untuk dilakukan penyuluhan kesehatan kepada

warga Desa Muara Purba Nauli. Yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat ini.

## REFERENSI

- Harahap, L. J. (2021). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia Di Desa Sipangko. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(2), 52-57.
- Kemkes RI, 2016. Situasi Lanjut Usia (LANSIA) Di Indonesia. Edisi 1. Infodatin, Jakarta. Kementerian Kesehatan, 2018.
- Kemkes RI (2023). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2023*
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta. Kemkes RI
- Novitasari, L., Perwitasari, D. A. & Khoirunisa, S. (2016). Validity Of Short Form 36 (SF-36) Indonesian Version On Rheumatoid Arthritis Patients. *JKKI: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 7, 80-86.
- Manalu, S. K. (2021). Karya Tulis Ilmiah Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoarthritis.
- Oktarini, Sisca. (2019). Hubungan Riwayat Jenis Makanan, Lingkungan Dan Olahraga Dengan Kejadian Rematik Pada Lansia. *Jurnal Menara Medika*, 2(1): 36-41.
- Rezita Dwi Oetari, R. D. O. (2020). Penerapan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Dalam Memberikan Asuhan Keperawatan Pada Pasien Rematik

- (Doctoral Dissertation, Universitas Perintis Indonesia). Sari, R. F. N. (2017). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Tn.K Dengan Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Puskesmas Puger Jember (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Jember).
- Simbolon, M. E. (2021). Literature Riview : Efektivitas Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Penderita Rheumatoid Arthritis.
- Saro, N., Harmanto., dan Henny, T. (2023). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Nyeri Sendi Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Mawasangka Timur Kecamatan Mawasangka Timur Kabupaten Buton Tengah Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmiah Obsgin*. 6(1); 197-205

## DOKUMENTASI

