

## HUBUNGAN POLA MAKAN DAN OBESITAS DENGAN RESIKO KEJADIAN REMATIK PADA LANSIA

Milzam Rafdi Asmara<sup>1\*</sup>, Yusnika Damayanti<sup>2</sup>, Dina Andriani<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Nurul Hasanah Kutacane

Email Korespondensi: milzam.asmara@gmail.com

Disubmit: 03 Januari 2023

Diterima: 19 Februari 2023

Diterbitkan: 20 Februari 2023

DOI: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i1.9193>

### ABSTRACT

*Rheumatism is one of the causes of joint pain that often occurs in the elderly. The impact of rheumatism is immobility for sufferers caused by several factors including diet and obesity. The aim of this study was to determine the relationship between diet and obesity with the risk of rheumatic events in the elderly at the Lawe Sigala Gala Kutacane Health Center. This research was conducted at the Lawe Sigala Gala Kutacane Health Center in August 2022 with a population of all elderly people in the working area of the Lawe Sigala Gala Kutacane Health Center and a sample of 61 people were taken using an accidental sampling technique. The research used a questionnaire and the data was processed using computerization. The results showed that more than half (73%) of the elderly had arthritis, more than half (74.4%) of the elderly had poor diet and less than half (44.3%) of the elderly were obese. The results of the chi square test showed a relationship between diet and obesity with the risk of rheumatic events in the elderly at the Lawe Sigala Gala Kutacane Health Center with a  $p\text{-value} \leq 0.0$ . It is recommended that health centers optimize the provision of health education and prolanis activities for the elderly.*

**Keywords:** Diet, Obesity, Rheumatism, Elderly

### ABSTRAK

Rematik merupakan salah satu penyebab nyeri sendi yang sering terjadi pada lansia. Dampak dari rematik yang ditimbulkan adalah imobilitas bagi penderita yang disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya pola makan dan obesitas. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dan obesitas dengan resiko kejadian rematik pada lansia di Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane. Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane pada Bulan Agustus 2022 dengan populasi seluruh lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane 154 orang dan sampel sebanyak 61 orang diambil dengan teknik accidental sampling. Penelitian menggunakan kuesioner dan data diolah dengan menggunakan komputerisasi. Hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh (73%) lansia mengalami rematik, lebih dari separuh (74,4%) lansia pola makan buruk dan kurang dari separuh (44,3%) lansia dengan obesitas. Hasil uji *chi square* didapatkan hubungan antara pola makan dan obesitas dengan resiko kejadian rematik pada lansia di Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane dengan nilai  $p\text{-value} \leq 0,0$ . Disarankan kepada puskesmas mengoptimalkan pemberian pendidikan kesehatan dan kegiatan prolanis pada lansia.

**Kata Kunci:** Pola Makan, Obesitas, Rematik, Lansia

## PENDAHULUAN

Rematik merupakan salah satu penyebab nyeri sendi, khususnya sendi-sendi kecil di daerah pergelangan tangan dan jari-jari. Keluhan kaku, nyeri dan bengkak akibat penyakit rematik dapat berlangsung secara terus menerus dan semakin lama semakin berat. Kebanyakan penyakit rematik berlangsung kronis, yaitu sembuh dan kambuh kembali secara berulang-ulang sehingga menyebabkan kerusakan sendi secara menetap (Nainggolan, 2009).

Dampak rematik dapat mengancam jiwa atau hanya menimbulkan gangguan ketidaknyamanan dan masalah yang di sebabkan oleh penyakit rematik tidak hanya berupa keterbatasan yang tampak jelas pada mobilitas hingga terjadi hal yang paling di takuti yaitu menimbulkan kecacatan seperti kelumpuhan dan gangguan aktifitas hidup sehari-hari tetapi juga efek sistemik yang tidak jelas tetapi dapat menimbulkan kegagalan organ dan kematian atau mengakibatkan masalah seperti rasa nyeri, keadaan mudah lelah, perubahan citra diri serta resiko tinggi terjadi cedera (Kisworo, 2008).

Beberapa faktor terjadinya rematik yaitu umur, jenis kelamin, suku bangsa, genetik, obesitas atau kegemukan, pola makan, cedera sendi, kelainan pertumbuhan. Namun sering terjadinya rematik pada lansia yaitu karena faktor Pola makan yang salah yang bisa memicu terjadinya rematik dan faktor Obesitas atau berat badan yang berlebihan yang menyebabkan bertambahnya beban sendi (Sudoyo, 2010).

Pola makan adalah salah satu faktor resiko meningkatkan terjadinya angka kejadian reumatik seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak, tinggi garam, tinggi gula, tetapi rendah serat dan vitamin

contohnya mengonsumsi makanan gorengan, makanan kalengan, daging berlemak dan jeroang, bayam, kangkung, daging, makanan laut, jamur, alkohol, tempe, tahu dan kacang-kacangan makanan tersebut akan mengakibatkan kekambuhan pada penderita Rematik (Khasanah, 2012)

Menurut teori berat badan berlebih atau obesitas dapat meningkatkan resiko mengalami rematik, obesitas dapat menyebabkan ausnya tulang rawan karena bergesernya titik tumpu badan yang pada akhirnya akan menimbulkan gejala nyeri sendi-sendi (Utomo, 2008). Obesitas merupakan salah satu faktor terjadinya rematik. Orang yang obesitas meningkatkan beban berlebihan pada sendi sehingga terjadi kerusakan pada struktur rawan sendi yang menjadi bantalah. Bantalah tersebut berguna untuk menghindari gesekan antara dua tulang yang membentuk persendian. ketika berjalan beban berat badan dipindahkan 3-6 kali berat badan maka bila proporsi berat badan lebih dari tinggi badan kerja sendi semakin berat (Utomo, 2008).

Berat badan yang berlebih ternyata berkaitan dengan meningkatnya risiko untuk timbulnya reumatik baik pada wanita maupun pada pria. Salah satu komplikasi dari Obesitas atau kelebihan berat badan adalah reumatik (peradangan sendi karena degenerasi) pada sendi yang menopang berat badan seperti lutut, pinggul, dan tulang belakang (Sudoyo, 2010)

Menurut *World Health Organization* (WHO) Tahun 2018 memperkirakan bahwa 335 juta orang didunia mengidap penyakit reumatik. Diperkirakan 25% penderita rematik akan mengalami kecacatan akibat kerusakan pada tulang dan gangguan pada persendian. Jumlah penderita

rematik di Indonesia hampir 80% pada penduduk usia di atas 40 tahun dan hingga dua atau tiga kali lebih sering terjadi kepada wanita. Penyakit rematik tidak termasuk dalam kelompok penyakit yang dapat menyebabkan kematian bagi para penderita, namun rematik dapat mengakibatkan kecacatan ketidakmampuan, penurunan kualitas hidup serta dapat meningkatkan beban ekonomi penderita dan keluarga. Penyebab yang memicu terjadinya reumatik adalah pekerjaan, pola makan, gangguan imnitas, hormon, lingkungan, psikologi, usia, dan obesitas.

Prevalensi penyakit sendi di Provinsi Aceh berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan di Indonesia 13,26 % yang terjadi pada usia 55-64 tahun sebesar 29,02%, usia 66-74 tahun sebesar 36,77% dan usia 75 tahun ke atas sebesar 37,97%. Puskesmas Lawe Sigala Gala merupakan salah satu Puskesmas yang berada di Wilayah Kecamatan Lawe Sigala - gala tepatnya di Desa Lawe Pehidinen Kecatan Lawe Sigala gala, Kabupaten Aceh Tenggara dan merupakan puskesmas rawatan (Risksdas, 2018). Data yang didapatkan angka kejadian rematik di Puskesmas Lawe Sigala Gala terjadi pada lansia yang terjadi peningkatan setiap tahunnya. Upaya yang sudah dilakukan oleh Puskesmas adalah dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada lansia, tetapi angka kejadian rematik selalu terjadi peningkatan sehingga peneliti meneliti tentang hal ini yang bertujuan untuk menganalisis Hubungan pola makan dan obesitas dengan resiko kejadian rematik pada lansia di Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane.

## KAJIAN PUSTAKA

Reumatik adalah gangguan pada sendi yang bergerak. Penyakit ini bersifat kronik, berjalan progresif lambat, tidak meradang dan ditandai oleh deteriorasi dan abrasi rawan sendi dan adanya pembentukan tulang baru pada permukaan persendian (Price.S, 2007).

Reumatik dapat terjadi pada semua jenjang umur dari kanak-kanak sampai usia lanjut akan tetapi gangguan rematik akan meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Kejadian rematik jarang dijumpai pada usia dibawah 40 tahun dan lebih sering dijumpai pada usia diatas 60 tahun (Darmojo, 2011).

Pola makan yang benar akan menentukan kesehatan seseorang. Jika pola makan benar kesehatan terjaga, sebaliknya jika pola makan salah besar kemungkinan kita akan terkena berbagai penyakit. Pola makan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Sementara itu makanan yang seimbang adalah makanan yang tidak mementingkan salah satu unsur tertentu dan tidak mengabaikan unsur lainnya (Ahmad J. Ramadhan, 2008).

Obesitas atau kelebihan berat badan adalah merupakan penyakit multifaktorial yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, yang disebabkan oleh ketidak seimbangan asupan nutrisi dan pengeluaran energi sehingga dapat mengganggu kesehatan. (Prihaningtyas, 2013) Secara garis besar obesitas atau kegemukan dapat dibedakan menjadi dua tipe berdasarkan penyebaran lemak dalam tubuh, yaitu tipe buah apel atau android (*pear shape*). Pada tipe ini lemak terkumpul di sekitar dada, perut, pundak, leher dan wajah. Sedangkan tipe yang kedua adalah kegemukan tipe buah *pear* yang memiliki penyebaran lemak di

sekitar pinggul, pantat dan paha (Prihaningtyas, 2013).

Menurut Sudoyo (2010) Dengan bertambahnya berat badan resiko munculnya rematik semakin besar, orang dengan berat badan lebih mempunyai resiko rematik lebih tinggi dibandingkan orang dengan berat badan normal. Berat badan yang berlebih (obesitas) memberikan beban yang besar pada tulang sehingga mempengaruhi kesehatan sendi. Rematik pada panggul, lutut, dan tangan sering di hubungkan dengan peningkatan berat badan dengan pembebanan lutut atau panggul dapat menyebabkan kerusakan kartilago, kegagalan ligamen, dan dukungan struktural yang lain.

## METODE

Rancangan penelitian dilakukan dengan *cross sectional Study* yang mana variabel variabel independen (pola makan dan obesitas) dan variabel dependen (resiko kejadian rematik). Penelitian dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane pada bulan Agustus 2022 dengan populasi seluruh lansia yang berada di wilayah kerja Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane 154 orang dan sampel sebanyak 61 orang diambil dengan teknik accidental sampling. Penelitian menggunakan kuesioner yaitu untuk pertanyaan variabel pola makan dan untuk obesitas dengan IMT, untuk kejadian rematik dengan melihat angka kejadian rematik yang ada di puskesmas, data diolah dengan menggunakan komputerisasi.

## HASIL

Hasil penelitian dipaparkan bentuk tabel distribusi frekuensi.

### 1. Analisa Univariat

Tabel 1 Analisis Univariat

| No | Variabel                | f  | %    |
|----|-------------------------|----|------|
| 1. | <b>Kejadian Rematik</b> |    |      |
|    | Beresiko                | 45 | 73,8 |
|    | Tidak Beresiko          | 16 | 26,2 |
| 2. | <b>Pola Makan</b>       |    |      |
|    | Buruk                   | 46 | 75,4 |
|    | Baik                    | 15 | 24,6 |
| 3. | <b>Obesitas</b>         |    |      |
|    | Obesitas                | 27 | 44,3 |
|    | Tidak Obesitas          | 34 | 55,7 |

Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (73,8%) beresiko terjadi rematik, lebih dari separuh responden (75,4%) dengan

pola makan buruk, kurang dari separuh responden (44,3%) dengan obesitas di Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane.

### 2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat dilakukan dengan uji chi- square dengan derajat kepercayaan 95 %, menggunakan bantuan sistem

komputerisasi. Hubungan variabel dependen dan independent dikatakan bermakna apabila nilai p yang diperoleh  $\leq 0,05$ .

Tabel 2 Analisa Bivariat

| Variabel          | Kejadian Rematik |      |                |      |       |     | pvalue |
|-------------------|------------------|------|----------------|------|-------|-----|--------|
|                   | Beresiko         |      | Tidak Beresiko |      | Total |     |        |
|                   | f                | %    | f              | %    | f     | %   |        |
| <b>Pola Makan</b> |                  |      |                |      |       |     |        |
| Buruk             | 38               | 82,6 | 8              | 17,4 | 46    | 100 | 0,000  |
| Baik              | 7                | 46,7 | 8              | 53,3 | 15    | 100 |        |
| <b>Obesitas</b>   |                  |      |                |      |       |     |        |
| Ya                | 24               | 88,9 | 3              | 11,1 | 27    | 100 | 0,000  |
| Tidak             | 21               | 61,8 | 13             | 38,2 | 34    | 100 |        |

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil analisis hubungan antara pola makan dengan kejadian rematik diperoleh nilai  $p=0,000$ , untuk hasil analisis hubungan antara obesitas dengan kejadian rematik

diperoleh nilai  $p=0,000$ . Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dan obesitas dengan kejadian rematik dalam berobat di Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane.

## PEMBAHASAN

### A. Analisa Univariat

#### 1. Kejadian Rematik

Tabel 1 menunjukkan lebih dari separuh responden (73,8%) beresiko terjadi rematik di Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Untari, 2012). tentang hubungan antara pola makan dengan resiko kejadian rematik pada lansia tahun tahun 2012 di wilayah kerja Puskesmas Pondok Kecamatan Mantingan. yang mana hasil penelitiannya terhadap 42 orang responden menunjukkan bahwa lebih dari separoh responden (65,2%) menderita rematik.

Rematik adalah penyakit yang menyerang anggota tubuh yang bergerak, yaitu bagian tubuh yang berhubungan antara yang satu dengan yang lain dengan perentaraan persendian, sehingga menimbulkan rasa nyeri. Semua jenis rematik menimbulkan rasa nyeri yang mengganggu. Kemampuan gerak seseorang dapat terganggu oleh adanya penyakit rematik, hambatan dalam bekerja maupun melaksanakan kegiatan sehari-hari

sehingga dapat menimbulkan frustrasi atau gangguan psikososial penderita dan keluarganya (Basudewa, 2009).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil analisis kuisisioner angka kejadian rematik di Poli Umum Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane cukup tinggi, hal ini terlihat dari jumlah responden yang berkunjung sebanyak 61 responden dimana didapatkan hasil yaitu yang menderita rematik sebanyak 45 responden (73,8%), lebih dari separoh lansia yang berkunjung mengalami penyakit rematik terutama pada responden yang memiliki pola makan buruk sebanyak 46 responden (75,4%) dan yang mengalami obesitas sebanyak 27 responden (44,3%).

#### 2. Pola Makan

Tabel 1 menunjukkan lebih dari separuh responden (75,4%) dengan pola makan buruk di Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane. penelitian ini sejalan dengan penelitian (Chintyawati, 2014) tentang hubungan antara pola makan dan jumlah konsumsi makanan dengan resiko terjadinya

kekambuhan penyakit rematik pada lansia di Posbindu Karang Mekar wilayah kerja Puskesmas Pisangan Tangerang Selatan dimana hasil penelitiannya terhadap 18.956 orang responden didapat (63,2%) responden pola makannya buruk.

Pola makan dapat diartikan sebagai suatu kebiasaan dalam hubungan dengan konsumsi makan yang berdasarkan jenis makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi harian, mingguan, pernah dan tidak pernah sama sekali, dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya, dan sosial ekonomi (Almatsier, 2007)

Nutrisi sangat berguna untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit selain faktor kekurangan nutrisi dan sering muncul penyakit akibat salah pola makan seperti kelebihan makan dan makan makanan yang kurang seimbang, bahkan kematian akibat penyakit yang timbul karena pola makan yang salah atau tidak sehat. Penyakit akibat pola makan makan yang salah diantaranya yaitu seperti diabetes melitus, penyakit sendi, hiperkolesterolemia, penyakit kanker, osteoporosis dan beberapa penyakit kardiovaskuler (Kemenkes RI, 2018).

Menurut asumsi peneliti terbukti bahwa pola makan akan mempengaruhi terhadap resiko kejadian rematik. Berdasarkan hasil analisis kuisioner tentang pola makan dari 10 pertanyaan sebanyak (75,4%) responden yang pola makannya buruk hal ini di sebabkan karena responden sering mengonsumsi makanan yang menyebabkan kambuhnya rematik seperti mengonsumsi jeroan, daging sapi/kambing, sarden sebanyak (98,4%), bayam, kangkung sebanyak (78,3%), kacang-kacangan, tahu, tempe sebanyak (80,3%), karena

semua jenis makanan tersebut mengandung kadar purin yang tinggi sehingga terjadinya rematik.

### 3. Obesitas

Tabel 1 menunjukkan kurang dari separuh responden (44,3%) dengan obesitas di Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane. Penelitian ini sejalan (Fahry, 2011) tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian rematik pada lansia di Puskesmas Sekotong Lombok terhadap 84 orang responden (49,5%) mengalami obesitas.

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2011). Obesitas atau kegemukan adalah istilah yang digunakan untuk menunjukkan adanya penumpukan lemak tubuh yang melebihi batas normal. Penumpukan lemak tubuh umumnya terjadi pada area perut bawah, tungkai atas, dan lengan atas. Obesitas merupakan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang digunakan. Ketidakseimbangan ini dipengaruhi oleh pola konsumsi, umur, jenis kelamin, dan aktivitas fisik (Prihaningtyas, 2009).

Menurut asumsi peneliti, di lihat dari hasil analisis kuisioner, diketahui responden yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas akan lebih berisiko terkena rematik sebanyak 27 orang (44,3%) dengan  $IMT \geq 25$  dibanding responden yang memiliki berat badan ideal sebanyak 34 orang (55,7%) dengan  $IMT \leq 25$ , karena berat badan yang berlebih akan melipat gandakan beban sendi sehingga terjadinya kerusakan pada struktur rawan sendi yang menjadi bantalan sehingga menimbulkan gejala rasa nyeri.

## B. Analisa Bivariat

### 1. Hubungan Pola Makan Dengan Resiko Kejadian Rematik

Berdasarkan hasil analisis pola makan dengan kejadian rematik, terdapat hubungan yang berarti antara pola makan dengan resiko kejadian rematik di Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Fera, 2013), dengan judul hubungan antara pola makan dengan resiko kejadian rematik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Beo Kabupaten Talaud. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan resiko kejadian rematik pada lansia (*p Value* = 0,015).

Saat ini kecenderungan pola makan yang serba praktis dan instan seperti makanan awetan telah berkembang dengan pesat semua makanan tersebut mengandung lemak jenuh kolesterol tinggi dan makanan yang kadar purinnya tinggi serta makanan kurang serat akan memicu timbulnya berbagai penyakit seperti kegemukan penyakit sendi hiperkolestrol dan berbagai penyakit lainnya (Ahmad, 2008).

Dampak dari mengonsumsi makanan yang tidak baik antara lain yaitu timbulnya masalah penyakit degeneratif, selain pola makan yang salah secara alami dengan bertambahnya usia juga akan menyebabkan terjadinya perubahan degeneratif dengan manifestasi beberapa penyakit seperti kanker, jantung, diabetes melitus dan reumatik. Situasi kesehatan yang demikian, masih diperparah dengan kecenderungan meningkatnya ketergantungan usia seiring dengan melemahnya kemampuan fisik (Nugroho, 2008).

Perubahan-perubahan akan terjadi pada tubuh manusia sering dipengaruhi oleh olah gaya hidup dan

pola makan yang serba praktis, junk food, dan sering mengonsumsi makanan yang banyak mengandung kadar purin. makanan berlemak, dan makanan yang rendah zat gizi dan jarang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.

Sehingga menyebabkan terjadinya penyakit salah satunya merupakan penyakit sendi atau penyakit rematik. Keadaan demikian itu tampak pula pada semua sistem muskuloskeletal dan jaringan lain yang ada kaitannya dengan kemungkinan timbulnya beberapa golongan reumatik. Salah satu golongan reumatik yang sering terjadi pada lansia yang menimbulkan gangguan muskuloskeletal terutama adalah osteoarthritis. (Darmojo, 2011)

Berdasarkan asumsi peneliti berdasarkan hasil analisis kuisisioner terbukti bahwa pola makan berhubungan dengan kejadian rematik pada lansia. Hal ini dilihat dari keseluruhan responden yang menderita rematik yang berkunjung yang terambil menjadi sampel sebanyak (82,6%) yang pola makannya buruk, dan (46,7%) responden menderita rematik yang pola makannya baik. Kejadian rematik lebih banyak pada lansia yang memiliki asupan jenis makanan yang kurang baik seperti mengonsumsi jeroan, bayam, kangkung, kacang-kacangan tahu, tempe, sarden, daging.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa adanya responden yang pola makannya kurang baik tetapi tidak rematik, hal ini disebabkan oleh kebiasaan responden yang menghindari makanan yang menyebabkan terjadinya rematik seperti mengonsumsi jeroan, kacang, bayam, kangkung, dalam jumlah yang sedikit sehingga tidak mencetus terjadinya rematik. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang pola makan baik tetapi rematik di

karenakan adanya faktor-faktor lainnya yang bisa menyebabkan rematik seperti usia responden lebih dari 65 tahun, dan jenis kelamin seperti responden yang berjenis kelamin wanita lebih beresiko terkena rematik

Berdasarkan penelitian didapatkan bahwa banyak responden yang makan makanan yang mengandung santan, margarin dan mentega, sarden, kangkung, atau bayam, kacang-kacangan, hal ini disebabkan oleh sudah menjadi makanan pokok sehari-hari di wilayah kerja Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane.

Saran peneliti kepada responden agar dapat menghindari makanan penyebab rematik seperti jeroan, kacang-kacangan, tahu, bayam, kangkung, dan sebaiknya responden mengonsumsi makanan yang tidak menyebabkan rematik seperti mengonsumsi buah-buahan seperti apel, jeruk, Strawberry, jahe, belimbing, buah naga, tomat, alpukat, semangka dan sayur segar seperti asparagus, sawi hijau, sawi putih dan konsumsi karbohidrat seperti nasi, singkong, roti, ubi.

## 2. Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Rematik

Berdasarkan hasil analisis obesitas dengan kejadian rematik, terdapat hubungan yang berarti antara pola makan dengan resiko kejadian rematik di Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Deni, 2014) dalam penelitiannya yang berjudul hubungan obesitas dengan kejadian rematik pada lansia di Puskesmas Margorejo Kabupaten Pati. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 74 responden sebagian besar responden mengalami obesitas sebanyak 52 responden (70,3%) dan sebagian besar responden

mengalami rematik yaitu sebanyak 56 responden (75,7%). Di dapatkan hasil penelitian ada hubungan antara obesitas (*p-value*=0,016) dengan kejadian rematik pada lansia di wilayah kerja puskesmas Margorejo Kabupaten Pati.

Obesitas atau kelebihan berat badan adalah merupakan penyakit multifaktorial yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, yang disebabkan oleh ketidak seimbangan asupan nutrisi dan pengeluaran energi sehingga dapat mengganggu kesehatan. Menurut WHO batasan berat badan normal ditentukan oleh IMT (Indeks Massa Tubuh) pengukuran IMT digunakan untuk mengetahui kurang atau lebihnya berat badan dengan menggunakan batas ambang yang telah ditetapkan oleh WHO. Berdasarkan batas ambang yang telah ditetapkan oleh WHO dikatakan berat badan berlebih atau obesitas apabila  $IMT > 25$  dan dikatakan tidak obesitas apabila  $IMT \leq 25$  (Prihaningtyas, 2013)

Kelebihan berat badan atau kegemukan yang terjadi karena ketidak seimbangan antara asupan energi dengan energi yang keluar sehingga terjadi kelebihan energi yang disimpan dalam bentuk jaringan lemak. Kelebihan energi tersebut dapat disebabkan oleh konsumsi makanan yang berlebihan, sedangkan keluaran energi rendah disebabkan oleh rendahnya metabolisme tubuh, aktivitas fisik dan efek temogenesis makanan akan menambah beban pada sendi lutut dan sendi penumpu berat badan lainnya. Kegemukan merupakan faktor resiko terkuat yang dapat dimodifikasi. Salah satu komplikasi dari Obesitas atau kelebihan berat badan adalah rematik (peradangan sendi karena degenerasi) pada sendi yang menopang berat badan seperti lutut, pinggul, dan tulang belakang (Utomo, 2008)

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil analisis kuisioner terbukti bahwa ada hubungan antara obesitas dengan resiko kejadian rematik pada lansia di Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane. Di lihat dari hasil analisis kuisioner dimana kejadian rematik lebih banyak terjadi pada pasien yang obesitas sebanyak 24 responden (88,9%) hal ini di sebabkan oleh berat badan yang berlebih menyebabkan tingginya gesekan yang terjadi pada sendi sehingga menyebabkan timbulnya rasa nyeri pada sendi. Mengurangi berat badan, maka resiko terkena rematik juga akan menurun. 21 responden (66,8%) kejadian rematik terjadi pada pasien yang tidak obesitas.

Peneliti juga berasumsi bahwa responden yang mengalami obesitas tetapi tidak menderita rematik bisa disebabkan oleh pemenuhan gizi yang baik seperti banyak mengkonsumsi buah dan sayuran serta makanan yang banyak mengandung kalsium dan zat besi sehingga kekuatan tulang dan sendinya baik, sebaliknya pasien yang tidak obesitas tetapi menderita rematik bisa disebabkan oleh pola hidup sehari-hari yang tidak baik untuk kesehatan serta kurangnya pengetahuan responden untuk mencegah terjadinya penyakit rematik. Saran peneliti sebaiknya turunkan berat badan seperti berolahraga, senam pada pagi hari dan berjalan kaki, kurangi mengonsumsi makanan yang menyebabkan obesitas seperti makanan yang tinggi lemak.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan terdapat hubungan bermakna antara pola makan dan obesitas dengan kejadian rematik di Puskesmas Lawe Sigala Gala Kutacane. Disarankan kepada

puskesmas mengoptimalkan pemberian pendidikan kesehatan dan kegiatan prolanis pada lansia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, J. R. (2008). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Nutrisi* (Bhinika Cipta. (ed.)).
- Almatsier. (2007). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia.
- Basudewa. (2009). *Diagnosis dan Terapi Penyakit Reumatik*. Sagung Seto.
- Chintyawati. (2014). *Hubungan Pola Makan Dengan Kekambuhan Rematik Pada Lansia di Puskesmas Karang Mekar wilayah Kerja Puskesmas Tanggerang Selatan*.
- Darmojo, B. (2011). *Geriatric*. Balai Penerbit FKUI.
- Deni, O. (2014). *Hubungan obesitas dengan kejadian rematik pada lansia di puskesmas Margorejo Kabupaten Pati*.
- Fahry. (2011). *Fakto-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Rematik Pada Lansia di Puskesmas Sekatong Lombok*.
- Fera, B. (2013). *Hubungan Antara Pola Dengan Resiko Kejadian Rematik Pada Lansia Di Puskesmas Beo Kabupaten Talaud*.
- Kemenkes RI. (2018). *Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Data dan Informasi*. Kementrian Keseahtan RI; 2018. In *Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Khasanah, N. (2012). *Teori Berat Badan Berlebih Atau Obesitas*. Penerbit Balai Pustaka.
- Kisworo. (2008). *Nyeri Sendi - Sendi Akibat Reumatik*. <http://www.suaramerdeka.com/>
- Nainggolan, O. (2009). *Prevalensi dan Determinan Penyakit Rematik di Indonesia. Artikel Penelitian Majalah Kedokteran Indonesia, 59(12)*.

- Nugroho. (2008). Keperawatan Gerontik dan Geriatrik. In *Jakarta:EGC*.  
<https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Prihaningtyas, R. A. (2013). *Diet Tanpa Pantangan* (Cakrawala (ed.)).
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.  
<https://doi.org/10.24063/14127853.2013> Desember 2013
- Sudoyo, A. W. (2010). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III*. Interna Publishing.
- Untari, I. (2012). *Hubungan antara pola makan dengan kejadian rematik pada lansia di Puskesmas Pondok Kecamatan Mantingan*.
- Utomo, P. (2008). *Apresiasi Penyakit Pengobatan Secara Tradisional dan Modern*. PT. Asdi Mahasatya.