

## Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Kampar Di Desa Kampa

Yalpika sari<sup>1</sup>, Dhini Anggraini Dhillon<sup>2</sup>, Alini<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

<sup>2</sup> Puskesmas Kampar, Kampa, Indonesia

### ARTICLE INFORMATION

Received: July, 01, 2024

Revised: November, 18, 2024

Available online: November, 18, 2024

### KEYWORDS

Physical Activity, Rheumatoid Arthritis Pain, Rheumatoid Arthritis

Aktivitas Fisik, Nyeri Rheumatoid Arthritis, Rheumatoid Arthritis

### CORRESPONDENCE

E-mail: [Yalpikasari@gmail.com](mailto:Yalpikasari@gmail.com)

[dhinianggrainidhillon@gmail.com](mailto:dhinianggrainidhillon@gmail.com)

[Alini\\_09@yahoo.com](mailto:Alini_09@yahoo.com)

No. Tlp : +6282268253784

### ABSTRACT

Rheumatoid arthritis (RA) is disease characterized by swelling of the joints, tenderness in the joints, and damage to the synovial joints, leading to severe disability and premature mortality. The purpose of the study was to analyze the relationship between physical activity and Rheumatoid Arthritis pain in the elderly in the Working Area of UPT BLUD Kampa Health Center in Kampar village. The type of research is quantitative research with a cross sectional design. This study was conducted on July 11-21, 2023 with a sample of 65 respondents using the total sampling technique. The data collection technique uses a questionnaire. The data analysis used was univariate and bivariate analysis with the Chi-Square Test. The results of the unvaried analysis were obtained by 26 respondents (40.0%) with the category of less activity and 26 respondents (40.0%) with the category of severe pain. Results of the Chi-Square Test of the relationship between physical activity and rheumatoid arthritis pain with  $p$  value = 0.000. In conclusion, there is a significant relationship between the relationship between Physical Activity and Rheumatoid Arthritis pain in the elderly in the Working Area of UPT BLUD Kampa Health Center in Kampar village. By holding this study, researchers expect the elderly to do good physical activity where physical activity plays an important role for RA sufferers to increase muscle strength and improve blood circulation.

### ABSTRAK

Reumatoid Arthritis (RA) merupakan penyakit inflamasi kronis yang ditandai dengan pembengkakan sendi, nyeri tekan pada sendi, dan kerusakan sendi sinovial, yang menyebabkan disabilitas berat dan mortalitas premature. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia di Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa di desa Kampar. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11-21 juli 2023 dengan jumlah sampel 65 responden yang diperoleh menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan Uji *Chi-Square*. Hasil analisa univariat diperoleh 26 responden (40,0%) dengan kategori aktivitas kurang dan 26 responden (40,0%) dengan kategori nyeri berat. Hasil Uji *Chi-Square* hubungan aktivitas fisik dengan nyeri *rheumatoid arthritis* dengan  $P$  value = 0,000, Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara Hubungan Aktivitas Fisik dengan nyeri *Rheumatoid Arthritis* pada lansia di Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa di desa Kampar. Dengan diadakan penelitian ini peneliti mengharapkan kepada lansia untuk melakukan aktivitas fisik yang baik dimana aktivitas fisik berperan penting bagi penderita RA untuk meningkatkan kekuatan otot dan melancarkan sirkulasi darah.

## PENDAHULUAN

Penyakit *Rheumatoid Arthritis* bukanlah hal yang asing bagi masyarakat, penyakit ini banyak diderita oleh lansia. Lansia adalah kelompok usia manusia yang sedang memasuki tahap akhir dari siklus hidupnya. Orang lanjut usia mengalami proses yang disebut proses menua atau *aging process*. Menurut (Rindayati et al., 2020), penuaan adalah proses yang terus menerus mengalami perubahan pada manusia yang secara alamiah dan tidak mungkin akan kembali. Batas usia lansia menurut World Health Organization (WHO) yaitu yang termasuk usia pertengahan (*meddle age*), antara 45-59 tahun. lanjut usia (*elderly*) antara 60-74 tahun, lanjut usia tua (*old*) antara 75-90 tahun, dan sangat tua (*very old*) diatas 90 tahun (Dara et al., 2018).

Dampak dari bertambahnya usia adalah muncul berbagai penyakit kronis, gangguan fungsi organ, termasuk gangguan pada sistem muskuloskeletal, sistem persyarafan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem pernafasan, sistem kardiovaskular. Gangguan muskuloskeletal merupakan faktor penyebab penyakit kronis dan kemunduran sistem motorik pada lansia, seperti *Rheumatoid Arthritis* (Nuzul et al, 2020).

Penyakit *Rheumatoid Arthritis* merupakan suatu kelompok penyakit yang ditandai dengan gangguan pada muskuloskeletal. Beberapa penyakit reumatik disebabkan oleh adanya peradangan yang melibatkan sistem imunologi yang kompleks pada berbagai sistem organ. Penyakit ini dapat menimbulkan kerusakan yang lebih berat ataupun kecacatan jika terlambat mendapat penanganan yang tepat. Pada layanan primer, pengenalan tanda dan gejala muskuloskeletal yang khas dari penyakit-penyakit reumatik dibutuhkan agar bisa menegakkan diagnosis dengan tepat dan dapat segera merujuk ke dokter di layanan lebih tinggi jika dibutuhkan. (Hamijoyo et al, 2020)

Gejala penyakit ini antara lain nyeri pada daerah persendian, bengkak, kaku pada persendian terutama setelah bangun pagi, keterbatasan gerak, kehilangan kekuatan, kemerahan di sekitar persendian, perubahan ukuran persendian. Persendian normal, penderita radang sendi terlihat seperti anemia. Meskipun gejalanya hilang timbul, jika tidak ditangani, penyakit rematik ini dapat menyebabkan kerusakan sendi yang progresif dan kelainan bentuk sendi, yang menyebabkan kecacatan dan bahkan kematian dini (Sari, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO, 2018) penderita *Rheumatoid Arthritis* di seluruh dunia telah mencapai angka 335 juta jiwa, artinya 1 dari 6 orang di dunia ini menderita *Rheumatoid Arthritis*. Diperkirakan angka ini terus meningkat hingga tahun 2025 dengan indikasi lebih 25 % akan mengalami kelumpuhan. Menurut survey kesehatan dasar (Risesdas., 2018), jumlah penderita *Rheumatoid Arthritis* di Indonesia adalah 7,3%.

Data Provinsi Riau penyakit muskuloskeletal, termasuk *Rheumatoid Arthritis* merupakan penyakit terbanyak di Puskesmas, pada tahun 2016 tercatat 18.231 kasus atau 24,78 %, pada tahun 2017 meningkat menjadi 18.430 kasus atau 25,38 % ,dan pada tahun 2018 masih mengalami peningkatan menjadi 18.904 kasus atau 26,80 % (Dinkes Prov Riau, 2019).

Berdasarkan data yang di dapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar tahun 2022, penyakit *Rheumatoid Arthritis* termasuk kedalam 10 penyakit terbesar yaitu dengan 5,22% dengan jumlah pendeita *Rheumatoid Arthritis* sebanyak 7.956 orang. Penyakit *Rheumatoid Arthritis* merupakan urutan ke-6 setelah influenza, dari 10 jumlah penyakit yang terbanyak di kabupaten Kampa (Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar 2022). Dari 10 yang tertinggi Perpuskesmas yang ada di Kabupaten Kampa terdapat 5.792 penderita

*Rheumatoid Arthritis* yang terdiri dari data kunjungan kasus baru dan lama. UPT BLUD Puskesmas Kampa urutan kedua penderita *Rheumatoid Arthritis* sebesar 22,03% dengan jumlah penderita sebanyak 1276 orang. Dari 9 desa yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kampa terdapat 409 penderita *Rheumatoid Arthritis*, maka dari tabel 1.3 di dapatkan data tertinggi kasus *Rheumatoid Arthritis* yaitu di Desa Kampa sekitar 32,27 % dengan jumlah penderita 132 orang.

Dampak dari penyakit *Rheumatoid Arthritis* ini dapat mengancam jiwa penderitanya atau dapat menyebabkan ketidaknyamanan, dan masalah yang disebabkan tidak hanya berupa keterbatasan gerak yang tampak jelas, tetapi hal yang paling ditakuti yaitu kecacatan seperti kelumpuhan dan gangguan aktivitas hidup sehari-hari, serta efek sistemik yang tidak jelas sehingga dapat menyebabkan kegagalan organ dan kematian atau menyebabkan masalah seperti nyeri, kelelahan, perubahan citra diri dan resiko cedera yang tinggi (Riyanto, 2018).

Nyeri *Rematoid Arthritis* adalah nyeri yang disebabkan oleh sendi yang meradang yang membengkak atau rusak sehingga menimbulkan nyeri. Pada penderita *Rheumatoid Arthritis*, nyeri disebabkan oleh peradangan pada sinovium yang disebabkan oleh proses imunologi yang menyerang kerusakan sendi (Kartini et al., 2019). Faktor yang dapat meningkatkan nyeri rematik antara lain umur, makanan, dan aktivitas lansia (Apriyani Kasmar & Malla, 2018).

Aktivitas fisik sering ditemukan sebagai pemicu nyeri rematik. Rematik lebih sering terjadi pada orang yang terlalu sering menggunakan lututnya, seperti pedagang keliling, petani dan pekerja yang banyak jongkok akibat tekanan yang berlebihan pada lutut, biasanya semakin berat aktivitas yang dilakukan seseorang dalam aktivitas sehari-hari maka orang tersebut lebih sering mengalami Rematik terutama pada persendian, dan lebih sering terjadi pada pagi hari (Fera Bawarodi, Julia Rottie, 2017).

Penyakit ini terjadi pada semua persendian, namun paling sering pada tangan. Selain menyerang persendian tangan, bisa juga menyerang persendian siku, kaki, pergelangan kaki, dan lutut (Gusman & Sopiano, 2019). *Rheumatoid Arthritis* pada lansia sering disebabkan oleh perubahan tubuh yang berkaitan dengan usia. Salah satu jenis yang sering terjadi pada lansia adalah nyeri sendi. Fungsi fisiologis menurun seiring bertambahnya usia sebagai akibat dari proses penuaan. Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia adalah gerakan tubuh menjadi pasif bahkan lansia kurang melakukan aktivitas.

Hasil penelitian (Elsi, 2018) menyatakan bahwa semakin lanjut usia seseorang maka akan mengalami kemunduran atau pembatasan aktivitas fisik. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan nyeri sendi adalah aktivitas fisik. Rasa sakit yang tiba-tiba biasanya disebabkan oleh aktivitas fisik berat atau tidak biasa. Keluhan nyeri akan lebih hebat sesudah mengadakan gerak badan atau bertambah dengan aktivitas dan bisa membaik dengan istirahat.

Aktivitas fisik memiliki peran penting bagi penderita *Rheumatoid Arthritis* yaitu dapat meningkatkan kekuatan otot, dan melancarkan sirkulasi darah. Selain itu aktivitas fisik ini juga merupakan salah satu faktor penyebab nyeri *Rheumatoid Arthritis* karena semakin berat aktivitas fisik seseorang maka orang tersebut lebih sering mengalami *Rheumatoid Arthritis*, *Rheumatoid Arthritis* paling sering terjadi pada orang yang terlalu sering menggunakan lututnya seperti pedagang keliling, petani, dan pekerjaan yang banyak jongkok akibat tekanan yang berlebihan pada lutut.

Berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 11 April tahun 2023 di desa Kampa, didapatkan data dengan cara wawancara dengan 10 orang lansia yang menderita *Rheumatoid Arthritis*. Data dari 10 lansia didapatkan 7 orang mengatakan bahwa sering merasakan nyeri serta kaku pada daerah persendian, rasa sakit timbul pada saat terlalu banyak melakukan aktivitas sehari-hari seperti berkebun, berjalan jauh ke warung dan naik turun tangga, serta juga mengalami gangguan tidur, sedangkan 3 orang lansia mengatakan tidak mengalami gangguan tidur dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari seperti biasanya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri *Rheumatoid Arthritis* pada Lansia di Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa Desa Kampa"

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah observasional analitik yang bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan nyeri *Rheumatoid Arthritis*. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross Sectional* yaitu pengumpulan data yang dilakukan pada satu saat atau waktu, baik pada variabel independen dan variabel dependen (Nursalam, 2020). Penelitian ini dilakukan pada tanggal 11-21 Juli 2023. Populasi penelitian ini adalah semua penderita arthritis rheumatoid yang berkunjung ke puskesmas Kampa 65 orang yang berobat dipoli lansia dari usia > 45 tahun, di Desa Kampa Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa tahun 2022. Sampel pada penelitian ini adalah lansia yang terdiagnosa Rheumatoid Arthritis yang berjumlah 65 orang lansia.

Adapun Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *total sampling* yaitu cara pengambilan sampel yang dilakukan dengan mengambil keseluruhan populasi menjadi subjek penelitian atau sampel. Variabel independen pada penelitian ini adalah aktivitas fisik. Variabel dependen pada penelitian ini adalah nyeri *Rheumatoid Arthritis*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah berupa kuisisioner kuesioner PASE (*Physical Activity Scale for the Elderly*) merupakan kuesioner untuk menilai aktivitas fisik lanjut usia, dan penilaian intensitas nyeri *Rheumatoid Arthritis* dikumpulkan dengan menggunakan skala deskriptif sederhana serta kuesioner yang terdiri dari pertanyaan umur dan pendidikan lansia. Analisa data diartikan sebagai upaya data yang sudah tersedia kemudian diolah dengan statistik dan dapat digunakan untuk menjawab rumusan masalah (Nursalam, 2020).

Analisa univariat bertujuan untuk menerangkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, baik variabel independen (aktivitas fisik) maupun variabel dependen (nyeri *Rheumatoid Arthritis* pada lansia). Setelah data terkumpul maka data ditabulasi dan dipresentasikan. Analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji chi-square, Syarat uji chi-square antara lain jumlah sampel harus cukup besar, pengamatan harus bersifat independen, dan hanya dapat digunakan pada data deskrit atau data kontinu yang telah dikelompokkan menjadi kategori (Tanzeh & Arikunto, 2014). Dalam penelitian ini analisa bivariat digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan nyeri *Rheumatoid Arthritis* pada lansia di Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa Desa Kampa Tahun 2023, analisa dilakukan dengan uji korelasi *Chi-Square*, dengan tingkat kemaknaan  $\alpha = 0,05$ . Apabila nilai probabilitas ( $P$ )  $\geq \alpha$  (0,05)  $H_0$  diterima artinya

tidak ada hubungan antara dua variabel, dan apabila nilai probabilitas (P)  $p \leq \alpha$  (0,05)  $H_0$  ditolak artinya ada hubungan antara dua variabel.

### HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik dengan nyeri *rheumatoid arthritis* pada lansia di Desa Kampa Wilayah kerja UPT Puskesmas Kampar tahun 2023. Adapun hasil yang didapat dari penelitian ini akan dikelompokkan berdasarkan kategori dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut ini :

**Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Desa Kampar Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa Tahun 2023**

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Umur</b>			
1	45-59	40	61,5
2	60-74	20	30,7
3	75-90	5	7,6
<b>Total</b>		<b>65</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>			
1	Laki- laki	11	16,9
2	Perempuan	54	83,1
<b>Total</b>		<b>65</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 65 responden terdapat responden paling banyak pada kategori umur 45-59 yaitu 40 responden (61,5%) dan kategori jenis kelamin paling banyak yaitu perempuan dengan 54 responden (83,1).

**Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Nyeri Rheumatoid Arthritis pada Lansia di Desa Kampar Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa Tahun 2023**

No	Nyeri Rheumatoid Arthritis	Frekuensi	Persentase(%)
1	Ringan	20	30,8
2	Sedang	19	29,2
3	Berat	26	40,0
<b>Total</b>		<b>65</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 65 responden terdapat paling banyak responden yang memiliki nyeri rheumatoid arthritis berat yaitu sebanyak 26 responden (40,0%).

**Tabel 3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Rheumatoid Arthritis di Desa Kampar Wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa Tahun 2023**

Tingkat Aktivitas Fisik	Tingkat Nyeri RA								P Value
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
<b>Kurang</b>	4	15,38	2	7,69	20	76,92	26	100	0,000
<b>Sedang</b>	8	44,4	9	50	1	5,56	18	100	
<b>Baik</b>	8	38,10	8	38,10	5	23,81	21	100	
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>30,77</b>	<b>19</b>	<b>30,77</b>	<b>26</b>	<b>40</b>	<b>65</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 26 responden dengan tingkat aktivitas fisik kurang, sebanyak 4 responden (15,38%) yang mengalami nyeri ringan. Sedangkan dari 21 responden dengan tingkat aktivitas fisik baik, sebanyak 5 responden (23,81%) yang mengalami nyeri berat. Uji *Chi-Square* diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $p \text{ value} \leq 0,05$ ), dengan demikian dapat disimpulkan ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nyeri Rheumatoid Arthritis di Desa Kampar Wilayah Kerja UPT Puskesmas Kampa Tahun 2023.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil uji analisis *Chi-square* membuktikan tingkat signifikan  $p \text{ value} = 0,000 \leq 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak. Hal ini membuktikan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri *rheumatoid arthritis* pada lansia di desa kampar wilayah kerja puskesmas kampa tahun 2023. *Rheumatoid Arthritis* disebabkan oleh perubahan tubuh yang berkaitan dengan usia. Salah satu jenis yang sering terjadi pada lansia adalah nyeri sendi. Fungsi fisiologis menurun seiring bertambahnya usia sebagai akibat dari proses penuaan. Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia adalah gerakan tubuh menjadi pasif bahkan lansia kurang melakukan aktivitas. Aktivitas fisik sering ditemukan sebagai pemicu nyeri rematik. Rematik lebih sering terjadi pada orang yang terlalu sering menggunakan lututnya, biasanya semakin berat aktivitas yang dilakukan seseorang dalam aktivitas sehari-hari maka orang tersebut lebih sering mengalami Rematik terutama pada persendian, dan lebih sering terjadi pada pagi hari (Fera Bawarodi, Julia Rottie, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan kebanyakan dari 20 responden dengan tingkat aktivitas fisik kurang, sebanyak 20 responden (76,92%) yang mengalami nyeri berat. Dan 18 responden dengan aktivitas sedang, sebanyak 9 responden (50%) yang mengalami nyeri sedang, Sedangkan dari 21 responden dengan tingkat aktivitas fisik baik, sebanyak 8 responden (38,10%) yang mengalami nyeri ringan dan sedang. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Suswitha et al., 2020) di Panti Sosial Jember Tahun 2020 dengan desain *cross sectional* mengungkapkan bahwa Ada Hubungan antara Aktifitas Fisik dengan Nyeri Rheumatoid Arthritis dengan nilai  $p\text{-value} = 0,001$ .

Menurut asumsi peneliti yaitu dari 26 responden yang tingkat aktivitas fisik kurang, terdapat 4 (15,38%) mengalami nyeri ringan. Hal ini disebabkan karena setiap lansia berbeda-beda dalam menanggapi nyeri yang dirasakan nya. Selain itu peneliti menemukan kesenjangan yaitu dari 21 responden yang tingkat aktivitas fisik baik, terdapat 5 responden (23,81%) yang mengalami nyeri berat. Hal ini disebabkan ada anggota keluarga yang tinggal bersama sehingga aktivitas lansia menjadi kurang karena anggota keluarga sudah memenuhi kebutuhan dan aktivitas sehari-hari.

Aktivitas fisik responden dipengaruhi oleh berbagai macam hal, diantaranya dari segi usia. Menurut (Simon et al., 2018), mengatakan semakin bertambahnya usia terjadi proses penuaan secara degenerative yang berdampak pada perubahan diri manusia. Namun pada penelitian menunjukkan bahwa dari 65 responden terdapat responden paling banyak pada kategori umur 45-59 yaitu 40 responden (61,5%). Lansia yang berkategori usia tersebut seharusnya memiliki aktivitas yang baik, namun pada penelitian ini peneliti mendapatkan hasil sebaliknya, karena yang terjadi pada responden terkadang tidak sesuai dengan apa yang harus dilakukan untuk selalu beraktivitas, satu alasan yang mendasari responden tidak melakukan aktivitas

biasanya didasari faktor nyeri rheumatoid arthritis yang mengganggu aktivitas lansia dalam kehidupan sehari-hari serta kurang adanya dukungan dari keluarga.

Sedangkan dari jenis kelamin lebih cenderung perempuan yaitu 54 responden (83,1), hal ini sesuai dengan penelitian (Anita, 2017) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan kebutuhan aktivitas fisik pada lansia laki-laki dan perempuan, seperti laki-laki yang memasuki lanjut usia lebih sedikit melakukan aktivitas dan kebanyakan hanya duduk bersantai dan menonton TV. Dari hasil penelitian rata-rata lansia yang melakukan aktivitas aktif hanya sekedar melakukan aktivitas fisik seperti mencuci piring, memasak dan membersihkan rumah. Aktivitas fisik yang teratur dapat memberi manfaat pencegahan pada gangguan sistem muskulosekeletal, aktifitas fisik dapat mengurangi rasa nyeri, peradangan dan kekakuan pada sendi secara signifikan yang dapat meningkatkan suplai darah ke otot, meningkatkan fleksibilitas sendi, memacu kekuatan otot, tendon dan ligamen pada tubuh (Nunik Andari, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa salah satu etiologi gangguan kenyamanan, nyeri dan keterbatasan mobilitas fisik bagi para penderitanya sehingga beresiko menyebabkan kelumpuhan. Nyeri *rheumatoid arthritis* tidak hanya berupa keterbatasan yang tampak pada mobilitas dan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tetapi juga efek sistemik yang tidak jelas dapat menimbulkan kegagalan organ atau mengakibatkan masalah seperti rasa nyeri, keadaan mudah lelah, perubahan citra diri serta gangguan tidur. Lebih lanjut keadaan yang bersifat akut dan perjalanan penyakitnya dapat ditandai oleh periode remisi atau suatu periode ketika gejala penyakit terjadi atau bertambah berat. Bertambah beratnya gejala penyakit *rheumatoid arthritis* sehingga mengakibatkan terjadi perubahan aktivitas pada lansia. Hal yang terburuk pada penderita nyeri *rheumatoid arthritis* adalah pengaruh negatifnya terhadap kualitas kehidupan. Bahkan kasus nyeri rheumatoid arthritis yang tidak begitu parah dapat menghilangkan kemampuan seseorang untuk produktif dan fungsional seutuhnya.

Dari hasil tersebut peneliti menyarankan kepada masyarakat terutama lansia yang mengalami nyeri rheumatoid arthritis untuk melakukan aktivitas fisik yang baik dimana aktivitas fisik juga memiliki peran penting bagi penderita Rheumatoid Arthritis yaitu dapat meningkatkan kekuatan otot, dan melancarkan sirkulasi darah. Selain itu aktivitas fisik ini juga merupakan faktor penyebab nyeri *rheumatoid arthritis* karena semakin berat aktivitas fisik seseorang maka orang tersebut lebih sering mengalami nyeri rematik.

## **SIMPULAN**

Hasil penelitian ini dan pembahasan tentang ada hubungan antara aktivitas fisik dengan nyeri *Rheumatoid Arthritis* pada lansia di desa kampa wilayah kerja UPT BLUD puskesmas kampa tahun 2023. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11-21 juli 2023, dengan jumlah sampel 65 responden, yang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Aktivitas Fisik pada lansia di Desa Kampa wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa berada dalam kategori kurang.
2. Nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia di Desa Kampa Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa berada dalam kategori berat.
3. Ada hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Nyeri *Rheumatoid Arthritis* pada lansia di Desa Kampa Wilayah Kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa Tahun 2023.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada seluruh pihak Desa Kampa wilayah kerja UPT BLUD Puskesmas Kampa, khususnya lansia di Desa Kampa, selanjutnya ucapan terimakasih kepada ibu Dhini Anggraini Dhillon, M.Keb dan Ns. Alini, M.Kep selaku pembimbing yang telah berkontribusi serta mendukung penuh dalam melakukan penelitian ini.

## REFERENSI

- Apriyani kasmir, e., & malla, m. (2018). Faktor yang mempengaruhi terjadinya nyeri rematik pada lansia di ppslu mappakasunggu kota parepare. *Jurnal kesehatan lentera acitya*, 5(2), 74–79.
- Askin, m, nasir, m, i takko podding, s. (2016). *Keperawatan medikal bedah sistem muskuloskeletal*. 4 april 2023.
- Dara, i., suharjiman, & ropei, o. (2018). Prices. 2005. Patofisiologi: konsep klinik proses-proses penyakit vol 7 edisi 6. Jakarta : egc. *Efektifitas relaksasi benson dan kompresi hangat terhadap nyeri arthritis rheumatoid pada lansia di rumah perlindungan sosial tresna werdga karawang*, 1(1), 226–237. [Http://www.ejournal.lppmstikesjayc.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/view/70/67](http://www.ejournal.lppmstikesjayc.ac.id/index.php/pinlitamas1/article/view/70/67)
- Dinkes prov riau. (2017). *Profil kesehatan provinsi riau*. 29 maret 2023. <https://dinkes.riau.go.id>
- Elsi, m. (2018). Gambaran faktor dominan pencetus arthritis rheumatoid. *Menara ilmu*, 12(8), 98–106. <https://www.jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewfile/871/782>
- Fera bawarodi, julia rottie, r. M. (2017). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kekambuhan rematik*. 3.
- Gusman, v., & sopianto. (2019). Efektivitas kompres jahe merah terhadap penurunan skala nyeri pada lansia yang menderita rheumatoid arthritis di puskesmas pembantu bakau aceh wilayah kerja puskesmas batang tumu. *Jurnal ners*, 3(vol 3, no 1 (2019): april 2019), 82–111. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/494>
- Hamijoyo, l., suarjana, n., ginting, a. R., kurniari, p. K., & rahman, p. A. (2020). Buku saku reumatologi. In *buku saku reumatologi*.
- Kartini, k., samaran, e., & marcus, a. (2019). Hubungan antara nyeri reumatoid artritis dengan kemandirian adl pada lansia. *Nursing arts*, 12(1), 13–19. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i1.68>
- Kemenkes ri. (2018). *Aktifitas fisik untuk lansia*. Kementerian kesehatan direktorat promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat. 12 april 2023. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=8816>
- Kiki aprilia, p. (2022). (2022). *Hubungan nyeri rheumatoid arthritis dengan aktivitas fisik pada lansia di puskesmas rogotrunan lumajang*. *Angewandte chemie international edition*, 6(11), 951–952.
- Los, u. M. D. E. C. D. E. (2016). *Keperawatan gerontik*.
- Marc aitken, a. G. (2021). *Crash course reumatologi dan orthopaedi* (edisi 1). 30 maret 2023.
- Namora, i., siregar, p., gurning, h. R., ekonomi, f., & prima, u. (2019). *Jurnal manajemen*. 5, 71–80.
- Nasution, s. (2017). Variabel penelitian. *Raudhah*, 05(02), 1–9. [Http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/182](http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/182)

- Noor, zairin. (2016). *Buku ajar gangguan muskuloskeletal* (2nd ed.).
- Nursalam. (2020). *Metode penelitian ilmu keperawatan* (1 mei 2023 (ed.); 5th ed.).
- Nuzul, a. (2020). *Hubungan nyeri artritis reumatoid dengan tingkat kemandirian pada lansia di wilayah kerja puskesmas kampar 2020*. <https://repository.universitaspahlawan.ac.id/74/>
- Nuzul, a., alini, & sudiarti, e. P. (2020). Hubungan nyeri artritis rheumatoid dengan tingkat kemandirian pada lansia di wilayah kerja puskesmas kampar tahun 2020. *Journal ners*, 4(2), 90–95.
- Prasetyo kusumo, m. (2020). Buku pemantauan aktivitas fisik mahendro prasetyo kusumo. In *yogyakarta: the journal publishing*. [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/buku\\_pemantauan\\_aktivitas\\_fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1)
- Putri ardi, a. (2018). Hubungan jenis makanan dan aktifitas fisik dengan kejadian rematik pada lanjut usia di jorong padang bintangun di wilayah kerja puskesmas koto baru kabupaten dharmasraya. *Menara ilmu*, xii(6), 20–26. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/viewfile/825/736>
- Ratna devi, parmin, n., & program. (2019). Asuhan keperawatan keluarga pada kasus arthritis reumatoid untuk mengurangi nyeri kronis melalui pemberian terapi kompres hangat serei. *Progress in retinal and eye research*, 561(3), s2–s3.
- Ridhyalla, a. (2018). Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia. *Menara ilmu*, 1(79), 117–124.
- Rindayati, r., nasir, a., & astriani, y. (2020). Gambaran kejadian dan tingkat kecemasan pada lanjut usia. *Jurnal kesehatan vokasional*, 5(2), 95. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.53948>
- Riskesdas. (2018). *Hasil utama riset kesehatan dasar (riskesdas)*. 30 maret 2023. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Riyanto, s. (2018). Kementerian kesehatan republik indonesia politeknik kesehatan banjarmasin. *Asuhan keperawatan dengan gangguan muskuloskeletal reumatik*, 64, 768523.
- Sari, d. E. (2017). Pengaruh terapi kompres hangat dalam menurunkan skala nyeri pada penderita artritis rematoid di wilayah kerja puskesmas 4 .... *Masker medika*, 5, 88–95. <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/141>
- Sarida, m., & hamonangan, d. (2020). *Buku gerontik*.
- Soleha, s. (2021). *Hubungan nyeri rheumatoid arhtritis dengan tingkat kemandirian lansia*. [http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id/70/1/17010038\\_siti\\_soleha.pdf](http://repository.stikesdrsoebandi.ac.id/70/1/17010038_siti_soleha.pdf)
- Sya'diyah, h. (2018). *Keperawatan lanjut usia*. 28 maret 2023.
- Who. (2018). *Data arthritis rheumatoid global. Asia tenggara: who*. 29 maret 2023. <http://www.who.int>
- Yuvitta sely. (2019). *Skripsi yuvitta sely 153210041*.