

## Sosialisasi Pengenalan Penyakit Rematik dan Makanan yang Tepat Bagi Penderita Rematik di Kelurahan Liku Lambara Tawaeli

### *Socialization on the Introduction of Rheumatic Disease and Appropriate Food for Rheumatic Patients in Liku Lambara Tawaeli Village*

Wirda Wirda<sup>1</sup>, Reny Reny<sup>2</sup>, Zulaikhah Dwi Jayanti<sup>3</sup>, Nirwana Nirwana<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup> Universitas Tadulako, Palu

Korespondensi penulis: [renyreny1106@gmail.com](mailto:renyreny1106@gmail.com)

#### **Article History:**

Received: 30 Agustus 2023

Revised: 30 September 2023

Accepted: 30 Oktober 2023

**Keywords:** disease, rheumatism, food

**Abstract:** Rheumatic disease (rheumatoid arthritis) is a degenerative disease that affects the productive age of 25-60 years which results in decreased community productivity. The immunological pathology process occurs several years before clinical symptoms appear. One of the causes of rheumatoid arthritis is the regulation of food patterns which is a triggering factor for arthritis. The purpose of this study is to help introduce rheumatic diseases and the right food for people with rheumatism in Liku Lambara Village, Tawaeli District. The method used in the socialization was face-to-face and lecture method in one of the residents' houses. The results of the activity showed that the community understood the socialized material well. In conclusion, the community can explain about proper dietary arrangements for people with rheumatism.

#### **Abstrak**

Penyakit rematik (rheumatoid arthritis) merupakan penyakit degeneratif yang menyerang usia produktif 25-60 tahun yang mengakibatkan produktifitas masyarakat menurun. Proses patologi imunologinya terjadi beberapa tahun sebelum muncul gejala klinis. Penyebab rheumatoid arthristis salah satunya adalah pengaturan pola makanan yang menjadi factor pemicu arthritis. Tujuan penelitian ini membantu pengenalan penyakit rematik dan makanan yang tepat bagi penderita rematik yang ada di Kelurahan Liku Lambara Kecamatan Tawaeli. Metode yang digunakan pada sosialisasi adalah secara tatap muka dan metode ceramah di salah satu rumah warga. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat memahami materi yang disosialisasikan dengan baik. Kesimpulannya masyarakat dapat menjelaskan tentang pengaturan pola makan yang tepat bagi penderita rematik.

**Kata Kunci:** penyakit, rematik, makanan

## **PENDAHULUAN**

Masa-masa produktif merupakan masyarakat diusia dewasa yang berusia diantara 25 hingga 60 tahu. Secara fisik, biologis, ekonomi dan social, tanggung jawab sangat dibutuhkan dan berkaitan erat dengan status kesehatan saat ini. Banyak penyakit degeneratif yang onsetnya dimulai sejak usia pertengahan menyebabkan produktifitas masyarakat menurun dan masa lansia di kemudian hari menjadi kurang berkualitas. Salah satunya adalah RA dimana proses patologi imunologinya terjadi beberapa tahun sebelum muncul gejala klinis. Menurut Ahndaniar (2014), Rheumatoid arthritis (RA) adalah perubahan aotoimun 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.

\* Wirda Wirda, [renyreny1106@gmail.com](mailto:renyreny1106@gmail.com)

Menurut Riskesdas (2013), Penyakit sedi/arthritis/encok adalah suatu penyakit inflamasi sistemik kronis pada sendi-sendi tubuh. Gejala klinik penyakit berupa gangguan nyeri pada persendian yang disertai kekakuan, merah dan pembengkakan yang bukan disebabkan karena benturan/ kecelakaan dan berlangsung kronis. Menurut Broto (2017), Penyakit rematik merupakan kelompok terbesar gangguan otot dan persendian pada lansia karena frekuensinya yang tinggi. Memang kadang keluhan ini tersamarkan oleh keluhan yang tidak jelas, penyakit penyerta yang tidak berhubungan dengan sistem otot dan persendian, serta sering terjadi bersamaan dengan penurunan fungsi beberapa sistem organ rematik adalah suatu bentuk arthritis (peradangan sendi yang biasanya menyerang jari jari kaki, terutama ibu jari kaki ). Bisa juga menyerang lutut, tumit, pergelangan kaki, pergelangan tangan, jari jari tangan dan siku.

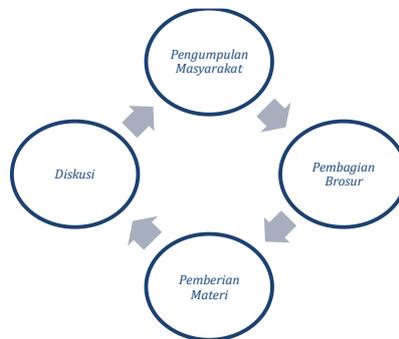
Menurut Priyanto (2018), faktor yang mempengaruhi munculnya rematik tergantung pada jenis rematiknya. Serangan pada jenis rematik yang satu dipengaruhi oleh factor yang berbeda dengan rematik lainnya. Hal yang dapat mempengaruhi timbulnya serangan rematik yaitu penambahan usia. Setiap persendian tulang memiliki lapisan pelindung sendi yang menghalangi terjadinya gesekan antara tulang. Dan didalam sendi terdapat cairan yang berfungsi sebagai pelumas sehingga tulang dapat digerakkan dengan leluasa. Pada mereka yang sudah berusia lanjut, lapisan pelindung persendian mulai menipis dan cairan tulang mulai mengental, menyebabkan tubuh menjadi kaku dan sakit saat digerakkan, biasanya lebih banyak menyerang usia diatas 60 tahun.

Menurut Sudoyo (2015), Rematik gout atau asam urat merupakan satu-satunya jenis rematik yang serangannya sangat dipengaruhi oleh pola makan. Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung purin dapat meningkatkan kadar asam urat, yang menyebabkan terjadinya pengkristalisan dalam sendi. Agar terhindar dari penyakit gout, salah satu caranya adalah menjaga kadar asam urat dalam darah di posisi normal, yaitu 5-7 mg%. Batasan tertinggi untuk pria adalah 6,5 mg% sedangkan untuk wanita 5,5 mg%. Di atas batas ini, biasanya akan terjadi pengkristalan. Diet normal biasanya mengandung 600-1.000 mg purin per hari. Namun bagi penderita gout, asupan purin harus dibatasi sekitar 100-150 mg purin per hari. Hal ini sesuai dengan Ahdaniar (2014) yang menjelaskan bahwa Rheumatoid arthritis adalah perubahan autoimun yang ditandai dengan inflamasi sistemik kronik dan progresif pada sendi terutama di ekstermitas. Penyebab rheumatoid arthristis salah satunya adalah pengaturan pola makanan yang menjadi factor pemicu arthritis. Pengaturan pola makan yang baik sesuai dengan komponen pola makan yaitu dari jenis makanan, jumlah porsi makan, dan frekuensi makan.

Berdasarkan hal tersebut sangatlah penting untuk mensosialisasikan beberapa makanan yang tepat untuk dikonsumsi sehingga masyarakat dapat terhindar dan mengurangi serangan penyakit rematik. Oleh karena itu kami melaksanakan sosialisasi pengenalan rematik dan makanan yang tepat bagi penderita rematik khususnya di Kelurahan Liku Lambara Kecamatan Tawaeli karena lokasinya yang jauh dari pusat kota sehingga perlu edukasi lebih awal untuk masyarakat setempat.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah pemberian sosialisasi pengenalan penyakit rematik dan makanan yang tepat bagi penderita rematik dilakukan Kelurahan Liku Lambara Kecamatan Tawaeli dengan metode ceramah dan tatap muka. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 4 Oktober 2023. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengumpulan masyarakat, pembagian brosur, pemberian materi dan terakhir sesi tanya jawab/diskusi



**Gambar 1. Diagram Proses Kegiatan**

## **HASIL**

Kegiatan pengabdian mengenai sosialisasi pengenalan penyakit rematik dan makanan yang tepat bagi penderita rematik telah dilaksanakan pada tanggal 04 Oktober 2023 Pukul 09.00 s/d 10.00 WITA. Pelaksanaan kegiatan ini bertempat di kelurahan Liku Lambara Tawaeli dengan cara tatap muka dan metode ceramah di salah satu rumah warga. Peserta sosialisasi adalah ibu-ibu di kelurahan Liku Lambara yang terdiri dari lansia dan penderita rematik.

Pelaksanaan pengabdian ini memiliki beberapa serangkaian kegiatan meliputi:

1. Mengumpulkan ibu-ibu baik penderita rematik, lansia maupun ibu-ibu yang ingin berpartisipasi dalam kegiatan sosialisasi di Kelurahan Liku Lambara Tawaeli dan melakukan penyebaran brosur yang berisi materi sosialisasi.



Gambar 1. Brosur yang dibagikan kepada masyarakat

2. Pemberian materi pengenalan penyakit rematik oleh narasumber pertama dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab Bersama masyarakat.
3. Pemberian materi makanan yang tepat bagi penderita rematik oleh narasumber kedua dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab kedua Bersama masyarakat.

Tabel 1. Kegiatan Pelaksanaan

No	Kegiatan dan Materi	Pelaksana
1	Pengumpulan dan pembagian brosur	Semua Anggota
2	Pengenalan dan perawatan penyakit rematik	Wirda, S.Kep,Ners, M.Kep
3	Edukasi makanan yang tepat bagi penderita rematik	Reny, M.Pd dan Zulaikhah, M.Pd



Gambar 2. Pemaparan Materi Sosialisasi oleh Narasumber

## **DISKUSI**

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pengenalan mengenai penyakit rematik meliputi apa itu rematik, bagaimana gejala dan penyebab rematik. Selanjutnya pemberian edukasi mengenai makanan yang tepat bagi penderita rematik. Sosialisasi ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat yang masih belum mengetahui mengenai penyakit rematik. Seperti yang kita ketahui menurut Junaidi (2006) bahwa rematik merupakan penyakit yang secara simetris mengalami peradangan sehingga akan terjadi pembengkakan, nyeri, dan kerusakan sendi.

Indonesia memiliki prevalensi rematik yang cukup tinggi, dengan angka perbandingan pasien Wanita tiga kali lipat dari laki-laki (Mansjoer, 2011). Sehingga sangat penting bagi narasumber untuk memberikan edukasi bagi ibu-ibu di kelurahan Liku Lembara baik usia lansia, muda dan yang memiliki Riwayat penyakit rematik.

Kegiatan dimulai dengan pemberian brosur yang berisi materi yang akan di sosialisasikan. Saat pembagian terlihat antusiasme ibu-ibu untuk mendapatkan brosur tersebut sebagai bahan bacaan seputar rematik. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi pengenalan penyakit oleh narasumber pertama dan tanya jawab. Pada sesi ini terlihat banyak ibu-ibu yang bertanya dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap penyakit rematik.

Sosialisasi kedua dilanjutkan dengan penjelasan materi makanan yang tepat bagi penderita rematik dan sesi tanya jawab. Dari sesi kedua ini terlihat antusiasme ibu-ibu bukan hanya dari penderita rematik dan lansia saja melainkan ibu-ibu muda yang hadir juga turut bertanya dan berdiskusi. Mereka menyadari bahwa Wanita memiliki kerentanan yang tinggi untuk terkena penyakit ini.

Berdasarkan penelitian secara statistic 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/m<sup>2</sup>. Hal ini mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak pada sendi sehingga meningkatkan tekanan mekanik pada sendi penahanbeban tubuh, khususnya lutut (Langow, Sandra Sintya, 2018). Penjelasan ini semakin membuat ibu-ibu tertarik untuk lebih memahami mengenai penyakit rematik.

Edukasi mengenai makanan yang tepat bagi penderita rematik juga mendapatkan respon yang baik dan positif oleh masyarakat dimana ibu-ibu banyak berdiskusi untuk mengetahui bagaimana menerapkan pola makan yang baik bagi penderita rematik. Mereka juga mulai menyadari pentingnya menjaga pola makan agar dapat mencegah dan mengobati penyakit rematik.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil PKM yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa peserta sosialisasi dapat memahami materi pengenalan penyakit rematik , gejala serta makanan yang tepat untuk penderita rematik sehingga masyarakat dapat melakukan pencegahan. Selain itu juga masyarakat mulai menyadari mengenai pentingnya pola makan yang baik untuk perawatan bagi penderita rematik.

## **PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS**

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada masyarakat di Kelurahan Liku Lambara Tawaeli yang telah meluangkan waktunya mengikuti sosialisasi pengenalan penyakit rematik dan makanan yang tepat bagi penderita rematik.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Ahdaniar Andi. “Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Rematik pada Lansia di Wilayah Puskesmas KassiKassi Kota Makasar”. Jurnal. Makasar: STIKESS Naini Hasanuddin. 2014
- Broto. “Rematik Kenali Dan Kendalikan”. Jakarta: Arcan. 2017.
- Junaidi. “Reumatik dan Asam Urat. Jakarta: BIP. 2006.
- Langow, Sandra Sintya. “A to Z Penyakit RematikAutoimun. Jakarta: elexs Media Komputindo. 2018.
- Mansjoer, A. “Kapita Selecta Kedokteran”. Jakarta: EGC. 2011.
- Priyanto. “Manajemen Nyeri”. Jakarta : Leskonfi. 2017.
- Rikedas. “Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan”. Jakarta: Depkes RI. 2015.
- Soumya. “Sehat dan Bugar tanpa Asam Urat”. Jakarta : Araska Publisher. 2016.
- Sudoyo, Aru. “Penyakit Tidak Menular”. Edisi revisi. Rineka Cipta. Jakarta. 2014.