

## **GAMBARAN GAYA HIDUP LANSIA PENDERITA OSTEOARTHRITIS**

**Rima Yulianti<sup>1</sup>, Arneliwati<sup>2</sup>, Farthra Annis  
Nauli<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Riau, Email:

[rima.yulianti1978@student.unri.ac.id](mailto:rima.yulianti1978@student.unri.ac.id)

### **Abstract**

*The spread of osteoarthritis is more common in the elderly, one caused by lifestyle. This study aims to identify the lifestyle picture of elderly osteoarthritis sufferers in the elderly at the Rejosari Health Center. Methods: This study uses a descriptive research design. The sample in this study were 75 respondents using a purposive sampling technique. The measuring tool used is a lifestyle questionnaire that has been tested for validity and reliability and obtained a Crombach Alpha value of  $0.925 > 0.6$  which was widely disseminated. Results: The study showed that the majority of osteoarthritis respondents are aged 60-69 years (73.3%), female (56.0%), elementary school education level (32.0%), housewife (44.0%), and ethnic Malay (40.0%). The results of the lifestyle of the respondents were physical activity in the inactive category 42 respondents (56.0%), the category of bad eating patterns 48 respondents (64.0%) and the category of smoking habits 46 respondents (61.3%) high exposure to cigarette smoke. Conclusion: The results of this study indicate that some of the elderly are not active in their physical activities, have a poor diet and are passive smokers. Suggestion: Elderly people with osteoarthritis to pay attention to their lifestyle, especially in physical activities in order to prevent and reduce the impact of osteoarthritis suffered.*

**Keywords:** Lifestyle, Elderly, Osteoarthritis

## **Abstrak**

Persebaran penyakit osteoarthritis lebih banyak ditemukan pada lansia salah satu disebabkan oleh gaya hidup. penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran gaya hidup lansia penderita osteoarthritis di Puskesmas Rejosari. Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *deskriptif*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 75 responden dengan *teknik purposive sampling*. alat ukur yang digunakan berupa kuisioner gaya hidup yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas yang didapatkan nilai *crombach alpha*  $0,925 > 0,6$  yang disebar luaskan. Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden osteoarthritis berusia 60-69 tahun (73,3%), berjenis kelamin perempuan (56,0%), tingkat pendidikan SD (32,0%), berprofesi IRT (44,0%), dan suku Melayu (40,0%). Hasil dari gaya hidup responden yaitu aktivitas fisik kategori tidak aktif 42 responden (56,0%), kategori pola makan buruk 48 responden (64,0%) dan kategori kebiasaan merokok 46 responden (61,3%) tinggi terpapar asap rokok. Kesimpulan: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian lansia tidak aktif dalam aktivitas fisiknya, pola makan yang buruk dan perokok pasif. Saran: Pada lansia penderita osteoarthritis untuk memperhatikan gaya hidupnya terutama pada aktivitas fisik agar dapat mencegah dan mengurangi dampak osteoarthritis yang diderita

**Kata Kunci:** Gaya Hidup, Lansia, Osteoarthritis

## **PENDAHULUAN**

*Population ageing* (penuaan penduduk) merupakan keadaan dimana perubahan demografis yang semula cenderung terjadi pada penduduk muda semakin cepat pada penduduk lanjut usia (Kementerian Kesehatan, 2022). Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun dan telah mengalami perubahan anatomis, fisiologis dan biokimia pada tubuh yang mempengaruhi fungsi dan kapasitas tubuh secara keseluruhan (Setiyorini & Wulandari, 2018).

Menurut WHO (2022) diperkirakan pada tahun 2023, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia di atas 60 tahun dan saat ini jumlah orang yang berusia di atas 60 tahun meningkat sebesar 1,4 miliar dan akan berlipat ganda menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050 (BPS, 2022). Menurut data Badan Pusat Statistika (2022) jumlah penduduk lansia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020 dan diperkirakan akan terus bertambah 40 juta jiwa (13,8%) ditahun 2035 (Kementerian Kesehatan, 2022). Jumlah lansia di Kota Pekanbaru 73.106 jiwa (Dinkes Kota Pekanbaru, 2022).

Proses penuaan adalah proses menyusut dan berkurangnya jumlah sel yang ada di dalam tubuh (Dewi *et al.*, 2022). Salah satu penuaan yang terjadi pada lansia berupa penuaan pada sendi dikarenakan menurunnya kepadatan tulang, penggunaan yang berlebihan, kelemahan atau ketidak seimbangan otot yang dapat menyebabkan perubahan biomekanika dan struktur sendi dikarenakan ligamen yang menopang sendi menjadi lemah, merenggang, kaku, atau rusak yang menyebabkan penyakit osteoarthritis (Arovah, 2021).

Osteoarthritis penyebab kecacatan tertinggi kelima di negara dengan penghasilan tinggi dan penyebab tertinggi kesembilan di negara berpenghasilan rendah dan menengah. (Soeroso *et al.*, 2014). Gaya hidup yang buruk pada penderita osteoarthritis seperti pola makan yang tidak sehat, kekurangan asupan nutrisi, kurangnya aktivitas fisik atau aktivitas fisik yang salah serta merokok dapat menyebabkan terjadinya osteoarthritis. Penelitian yang dilakukan oleh Gay *et al.* (2019) menjelaskan bahwa adanya korelasi kuat antara osteoarthritis dengan gaya hidup berupa aktivitas fisik. Hal ini dikarenakan gaya hidup yang baik akan menjaga kualitas hidup meskipun seseorang sudah tua, sebaliknya gaya

hidup yang tidak sehat meskipun seseorang berusia muda akan menyebabkan masalah kesehatan.

Selanjutnya penelitian Sahrudi *et al.* (2019) menjelaskan bahwa aktivitas fisik seperti berlutut atau berjongkok serta mengangkat beban berat meningkatkan risiko osteoarthritis karena dapat menimbulkan kerusakan tulang kartilago. Menurut hasil penelitian Gustina *et al.* (2020) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi osteoarthritis studi kasus kontrol di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan tahun 2017 didapatkan hasil terdapat hubungan yang bermakna antara gaya hidup dalam bentuk merokok dengan osteoarthritis ( $p\ value = 0,036$ ) dimana perokok memiliki risiko 2,679 kali terjadinya osteoarthritis

## METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Populasi penelitian ini adalah seluruh penderita osteoarthritis yang berada dalam cakupan wilayah kerja Puskesmas Rejosari dengan jumlah populasi osteoarthritis sebanyak 298 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 75 responden.

## HASIL

### 1. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (N=75)

| Karakteristik             | N  | %     |
|---------------------------|----|-------|
| <b>Usia</b>               |    |       |
| 60-69 tahun               | 55 | 73,3  |
| 70-90 tahun               | 20 | 26,7  |
| <b>Jenis kelamin</b>      |    |       |
| Laki-laki                 | 33 | 44,0  |
| Perempuan                 | 42 | 56,0  |
| <b>Pendidikan</b>         |    |       |
| SD                        | 24 | 32,0  |
| SMP                       | 19 | 25,3  |
| SMA                       | 17 | 22,7  |
| Diploma                   | 7  | 9,3   |
| Perguruan tinggi S1/S2/S3 | 8  | 10,7  |
| <b>Pekerjaan</b>          |    |       |
| IRT                       | 33 | 44,0  |
| PNS/ASN                   | 3  | 4,0   |
| Wiraswasta                | 14 | 18,7  |
| Pensiunan                 | 11 | 14,7  |
| Lain-lain                 | 14 | 18,7  |
| <b>Suku</b>               |    |       |
| Melayu                    | 30 | 40,0  |
| Minang                    | 22 | 29,3  |
| Jawa                      | 10 | 13,3  |
| Batak                     | 8  | 10,7  |
| Lain-lain                 | 5  | 6,7   |
| <b>Total</b>              | 75 | 100,0 |

Berdasarkan pekerjaan responden banyak bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebanyak 33 orang (44,0%), sedangkan sebagian besar responden menganut suku melayu yaitu sebanyak 30 orang (40,0%).

## 2. Gaya Hidup

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Responden(N=75)

| Karakteristik             | N  | %     |
|---------------------------|----|-------|
| <b>Aktivitas Fisik</b>    |    |       |
| Tidak aktif               | 42 | 56,0  |
| Aktif                     | 33 | 44,0  |
| <b>Pola Makan</b>         |    |       |
| Buruk                     | 48 | 64,0  |
| Baik                      | 27 | 36,0  |
| <b>Kebiasaan Merokok</b>  |    |       |
| Tinggi paparan asap rokok | 46 | 61,3  |
| Rendah paparan asap rokok | 29 | 38,7  |
| Total                     | 75 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar berada pada rentang usia lansia (60-69 tahun) yaitu sebanyak 55 orang (73,3%), berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden yaitu perempuan dengan jumlah 42 orang (56,0%), berdasarkan tingkat Pendidikan responden mayoritas berlatar belakang pendidikan SD yaitu sebanyak 24 Orang (32,0%),

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa gaya hidup responden berdasarkan aktivitas fisik mayoritas beraktivitas fisik tidak aktif yaitu sebanyak 42 (56,0%)

Rima Yulianti: Gaya Hidup

orang, berdasarkan pola makan banyak responden memiliki pola makan yang buruk dengan jumlah responden sebanyak 48 (64,0%) orang, dan berdasarkan kebiasaan merokok terbanyak yaitu 46 (61,3%) orang responden tinggi paparan asap rokok.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini didapatkan responden terbanyak yaitu berusia 60-69 tahun yang berjumlah 55 orang responden (73,3%). Menurut Meredith dan Loeser. (2018) menjelaskan bahwa saat terjadi penuaan terutama pada orang dewasa terjadi perubahan sistematis yaitu radang jaringan lemak (*fat tissue inflammation*) yang menurunkan fungsi tubuh akan memicu terjadinya destruksi jaringan sendi, peningkatan rasa sakit dan kecatatan. Hasil penelitian sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 42 responden (56,0%). Jenis kelamin dikaitkan dengan prevelensi osteoarthritis karena perbedaan jenis kelamin dalam penyalarsan sendi, kekuatan ligamen, dan

kepadatan tulang. Menopause khususnya dikaitkan dengan peningkatan risiko osteoarthritis dikarenakan adanya peran estrogen dalam perkembangan osteoarthritis dan sensitisasi nyeri (Aboulenain & Saber, 2022).

Prevelensi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena saat usia  $\square$  50 tahun wanita mengalami pengurangan hormon estrogen yang signifikan karena menopause (Kaur *et al.*, 2018). Hasil penelitian sebagian besar responden berpendidikan SD yaitu sebanyak 24 responden (32,0%). Nurmala (2018) mengemukakan bahwa pendidikan adalah salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, semakin

seseorang, maka akan semakin mudah pula dalam menerima informasi yang pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang mereka miliki. Sebaliknya jika pendidikan rendah, maka akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan.

Berdasarkan penelitian Wahyuningsih *et al.* (2020) bahwa pendidikan yang didapatkan oleh seseorang menjamin untuk perubahan status kesehatannya, karena pada penelitian ini seseorang yang berpendidikan rendah dahulunya memiliki gaya hidup yang kurang sehat dan kurangnya informasi mengenai penyakit osteoarthritis. Hasil penelitian pekerjaan Ibu Rumah Tangga (IRT) berjumlah 33 responden (44,0%). Menurut Seok *et al.* (2017) jenis pekerjaan merupakan salah satu faktor penyebab osteoarthritis dikarenakan pekerjaan akan mempengaruhi aktivitas fisik, pekerjaan yang banyak mengangkat, berlutut, memanjat, jongkok, dan berdiri berkaitan dengan risiko osteoarthritis. Pembatasan pergerakan sendi yang dilakukan juga dapat menyebabkan kekakuan atau antropi otot sendi yang lama kelamaan

jika dibiarkan dapat menghentikan secara permanen fungsi dari sendi (Wahyuningsih *et al.*, 2020).

Hasil penelitian sebagian orang yang terkena osteoarthritis kebanyakan yang memiliki suku melayu sebanyak 30 orang (40,0%). Menurut teori Leininger mengenai keperawatan transkultural yang berfokus pada perilaku individu atau kelompok serta proses untuk mempertahankan atau meningkatkan perilaku sehat atau fisik dan psikokultural sesuai latar belakang budaya. Teori ini mendukung



## 2. Gaya Hidup

### a. **Aktivitas Fisik**

Pada penelitian tentang aktivitas fisik peneliti menilai kebiasaan olahraga secara rutin dan aktifitas harian. Hasil penelitian ini menemukan bahwa berdasarkan aktivitas fisik, Sebagian responden sebanyak 42 responden (56,0%) tidak aktif. Penelitian ini sejalan dengan Erminawati (2017) yang dilakukan di posyandu lanjut usia nedyo waras dan ngundi waras sukoharjo didapatkan bahwa 31 responden (48,4%) tidak aktif. Peneliti Santika (2018) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang berat maupun aktivitas ringan dapat menimbulkan kerusakan kartilago dan meniskus. Aktivitas fisik ringan bahkan hingga ketidakaktifan aktiviti seseorang sangat erat hubungan dengan obesitas, rasanyeri yang timbulakibat osteoarthritis dan beratnya disfungsi lutut. Menurut Musumeci *et al.*(2015) mendapatkan hasil yang sama,yaitu aktivitas

fisik sedang sangat penting untuk sendi, mencegah kelemahan sendi dan perubaha kartilago articular. Berdasarkan literature kotemporer menyatakan bahwa latihan yang memiliki bukti manfaa yaitu Latihan yang fokus pada aerobik, kardio, dan kekuatan ekstremita bawah. Aktivitas fisik sedang yang bersifat rekreasi bahkan dikaitkan dengan penurunan risiko osteoarthritis lutut.

Rima Yulianti: Gaya Hidup

## **SIMPULAN**

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik kategori tidak aktif, kategori pola makan buruk dan kategori kebiasaan merokok yaitu tinggi terpapar asap rokok

osteoarthritis dengan aktivitas fisik lanjut usia. *Skripsi*, 1-7.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aboulenain, S., & Saber, A. Y. (2022). *Primary Osteoarthritis*. statpearls.
- Aini, N. (2018). *teori model keperawatan*. ummpres.
- Arovah, novita intan. (2021). *olahraga terapi rehabilitasi pada gangguan musculoskeletal*. UNY press.
- BPS. (2022). *statistika penduduk lanjut usia 2022*.
- Dewi, siti utami, Rahayu, dian yuniar syanti, & Sinaga, anis laela megasari rosnancy renolita. (2022). *asuhan keperawatan gerontik*. yayasan kita menulis.
- Erminawati. (2017). Hubungan antara nyeri lutut