

Volume 6, No. 1
April, 2023

e-ISSN : 2685-1997
p-ISSN : 2685-9068

REAL in Nursing Journal (RNJ)

Research of Education and Art Link in Nursing Journal

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Self Management dan Kualitas Hidup Penderita Rheumatoid Arthritis

Emira Apriyeni, Helena Patricia & Dwi Christina Rahayuningrum*



**UNIVERSITAS
FORT DE KOCK
BUKITTINGGI**

Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners
Universitas Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia

Self Management dan Kualitas Hidup Penderita Rheumatoid Arthritis

REAL in
Nursing
Journal (RNJ)

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Emira Apriyeni*, Helena Patricia & Dwi Christina Rahayuningrum

ABSTRACT

Background: Rheumatoid Arthritis (RA) causes limitations in the patient's activities and will affect the quality of life. Activity limitations and disease complications can be minimized by implementing self-management to improve the patient's quality of life. This study aims to determine the relationship of self-management with quality of life of rheumatoid arthritis sufferers. The study was carried out in the working area of the Kemantan Public Health Center, Kerinci on patients with Rheumatoid Arthritis. **Methods:** The research sample amounted to 50 people with purposive sampling technique. Data collection used a questionnaire and analyzed with chi-square test. **Results:** The results showed that most of the respondents experienced poor quality of life (64.0%) and poor self-management (68.0%). The further analysis obtained p value = 0.000 which means that there is a relationship between Self Management and Quality of Life of Rheumatoid Arthritis sufferers. **Conclusion:** The conclusion of this study is that there is a relationship between Self Management and quality of life in patients with Rheumatoid Arthritis. Therefore, it is expected that patients can improve their self-management so that their quality of life is getting better.

Keywords:

Quality of Life, Rheumatoid Arthritis, Self Management

Korespondensi:

Emira Apriyeni

emira.apriyeni@gmail.com

Program Studi Sarjana
Keperawatan, STIKES Syedza

Abstrak

Rheumatoid Arthritis (RA) menyebabkan keterbatasan aktivitas penderitanya dan akan mempengaruhi kualitas hidup. Keterbatasan aktivitas dan komplikasi penyakit dapat di minimalkan dengan melaksanakan self management untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan self management dengan kualitas hidup penderita rheumatoid arthritis. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kemantan Kabupaten Kerinci pada penderita Rheumatoid Arthritis. Sampel penelitian berjumlah 50 orang dengan teknik Purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisa menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami kualitas hidup yang kurang baik (64,0%) dan Self Management yang kurang baik (68,0%). Hasil analisa lebih lanjut di dapatkan p value = 0,000 yang berarti terdapat hubungan antara Self Management dengan Kualitas Hidup penderita Rheumatoid Arthritis. Kesimpulan penelitian ini didapatkan ada hubungan antara Self Management dan kualitas hidup pada penderita Rheumatoid Arthritis. Oleh karena itu diharapkan pasien dapat lebih meningkatkan self management sehingga kualitas hidupnya semakin baik.

Kata Kunci: Kualitas Hidup, Rheumatoid Arthritis, Self Management

PENDAHULUAN

Rheumatoid Arthritis (RA) di artikan sebagai penyakit patologi autoimun sistemik yang berhubungan dengan proses inflamasi kronis (Radu & Bungau, 2021). Penyakit ini dapat merusak sendi dan organ lain, termasuk jantung, ginjal, paru-paru, sistem pencernaan, mata, kulit, dan sistem saraf (Conforti et al., 2021). Data dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa 18 juta orang di seluruh dunia menderita *rheumatoid arthritis* (RA) (WHO, 2022). Prevalensi penyakit *rheumatoid arthritis* (RA) lebih umum pada wanita dan pada usia berapapun, namun insiden puncak adalah antara usia 50-60 tahun (Sparks, 2019). Di Indonesia, prevalensi *rheumatoid arthritis* termasuk kelompok penyakit umum dan akibat gejalanya adalah 7,30% dari total penduduk Indonesia. (Kemenkes, 2018).

Penderita Artritis reumatoid tidak hanya memiliki keterbatasan yang jelas dalam mobilitas dan kehidupan sehari-hari, tetapi juga efek sistemik yang tidak kentara yang dapat menyebabkan kegagalan organ dan kematian. Selain itu, *Rheumatoid arthritis* dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, seperti dapat menyebabkan kecacatan, keterbatasan aktivitas fisik, nyeri, kelelahan dan masalah psikologis yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Utama et al., 2022). Kualitas hidup adalah gambaran kemampuan individu untuk berpartisipasi dan berperilaku di lingkungannya dan memperoleh kepuasan dari apa yang dilakukan pasien.

Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi kekambuhan adalah dengan melakukan perubahan gaya hidup untuk

mencegah kembalinya gejala arthritis. Di antara program yang dapat diterapkan dan telah terbukti membantu mencegah kekambuhan adalah manajemen diri arthritis. Sebagai tenaga kesehatan, perawat berperan penting dan perlu menerapkan program ini untuk mengurangi kecacatan pasien dan meningkatkan kualitas hidup (Platini et al., 2018). Manajemen diri adalah suatu proses yang menuntut seseorang untuk mengarahkan atau mengatur perilakunya sendiri. Pengendalian diri lebih mudah dilakukan ketika individu sudah matang secara emosional, memiliki tingkat penalaran yang tinggi, dan mampu mengendalikan stress yang menimpa dirinya. Manajemen diri dapat mengurangi kecemasan dengan cara mengarahkan atau mengatur dan mengendalikan perilaku seseorang, karena sasarannya adalah orang yang paling mengetahui kelebihan dan kekurangan dirinya. Penderita *rheumatoid arthritis* membutuhkan perawatan diri agar tidak menimbulkan kecemasan karena kecemasan dapat memperburuk kondisi fisik dan psikis penderita. (Panji, 2015).

Berdasarkan data dari kabupaten Kerinci, jumlah penyakit sendi tergolong tinggi yaitu pada tahun 2018 penderita penyakit gangguan sendi di Kabupaten Kerinci sebanyak 8461 penderita, sedangkan pada tahun 2019 penderita penyakit gangguan sendi mengalami penurunan yaitu 5278 penderita penyakit gangguan sendi. Berdasarkan data Puskesmas Kemantan tahun 2019 *Rheumatoid Arthritis* menempati posisi ke-3 pada 10 penyakit terbanyak di Puskesmas Kemantan dengan prevalensi sebanyak 343 orang dan pada tahun 2020 menempati posisi ke-4 dengan prevalensi sebanyak 207 orang. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan

peneliti di Puskesmas Kemantan dan di desa Koto Majidin dilakukan wawancara dengan 10 orang penderita *Rheumatoid Arthritis*, didapatkan 6 orang lainnya mengatakan pola makan tidak dijaga, sering makan kacang-kacangan dan sayuran hijau, jarang berolah raga dan sering mengangkat beban berat sehingga sering mengalami nyeri yang mengganggu aktivitas. Selain itu, 6 orang ini juga mengatakan kondisi penyakitnya membuat dirinya mengalami keterbatasan dalam bergerak, mengatakan cemas karena kondisi penyakitnya yang sering kambuh. Sedangkan, 4 orang diantaranya mengatakan sudah menjaga pola makan dengan benar dan sering berolahraga sehingga sudah jarang mengalami nyeri, kualitas tidur baik dan bisa menjalankan aktivitas dengan normal.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Variabel Dependen pada penelitian ini yaitu kualitas hidup pasien *Rheumatoid Arthritis* dan variabel independen adalah *Self Management*. Penelitian ini dilakukan

di Desa Koto Majidin Wilayah Kerja Puskesmas Kemantan Kabupaten Kerinci dengan jumlah sampel 50 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dimodifikasi oleh peneliti. Kuesioner kualitas hidup menggunakan kuesioner *The World Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF* yang dimodifikasi oleh para peneliti dan mencakup 4 aspek kesehatan fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Setelah di modifikasi, peneliti menguji validitas dan realibilitas dengan nilai Cronbach's alpha yaitu 0,912. Kuesioner *self management* di buat oleh peneliti mencakup aspek latihan fisik dan diet, selanjutnya peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,908. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Studi ini dilakukan dengan mempertimbangkan etika penelitian meliputi *otonomi, beneficence, non-maleficence, anonimity and justice*. Penelitian ini dilakukan berdasarkan surat tugas Ketua STIKES No 52/STIKES-SS/II/2023.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	21	42,0
Perempuan	29	58,0
Jumlah	50	100,0
Umur		
45-50	10	20,0
51-55	11	22,0
56-60	29	58,0
Jumlah	50	100,0
Pendidikan		
SD	22	44,0
SMP	11	22,0
SMA	12	24,0
Sarjana	5	10,0

Karakteristik	f	%
Jumlah	50	100,0
Pekerjaan		
PNS	2	4,0
Petani	27	54,0
Wiraswasta	4	8,0
IRT	17	34,0
Jumlah	50	100
Status		
Kawin	41	82,0
Duda/Janda	9	18,0
Jumlah		

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa lebih dari separuh jenis kelamin responden yaitu perempuan (58%), usia 56-60 tahun (58%), pendidikan SD

(22%), pekerjaan sebagai petani sebanyak (27%), dan status kawin (82%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Hidup dan *Self Management*

Variabel		f	%
Kualitas Hidup	Baik	18	36,0
	Kurang Baik	32	64,0
	Total	50	100
Self Management	Baik	16	32,0
	Kurang Baik	34	68,0
Total	Total	50	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui dari 50 orang yang menderita *Rheumatoid Arthritis* terdapat sebagian besar mengalami Kualitas Hidup yang kurang baik

(64,0%) dan dengan *self management* yang kurang baik (68%) di Desa Koto Majidin Wilayah Kerja Puskesmas Kemantan Kabupaten Kerinci.

Tabel 3 Hubungan antara *Self Management* dengan Kualitas Hidup

Kualitas Hidup	<i>Self Management</i>		Total	p-value
	Baik	Kurang		
	N	N	N	
Baik	15	3	18	0,000
Kurang	1	31	32	
Total	16	34	50	

Tabel 3 diketahui bahwa responden yang mempunyai Kualitas hidup dan *Self Management* yang baik ada 15 dari 50 orang . Dari uji statistik di

peroleh nilai pValue 0,000, artinya terdapat hubungan *Self Management* dan Kualitas Hidup penderita *Rheumatoid Arthritis*

PEMBAHASAN

Kualitas Hidup Penderita *Rheumatoid Arthritis*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pasien dengan kualitas hidup yang kurang baik (64%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Gandaria (2021) di Lubuk Pakam dimana responden memiliki kualitas hidup baik sebanyak 17 orang (68%) dan kualitas hidup kurang sebanyak 8 orang (32%).

Penurunan kualitas hidup seseorang yang menyebabkan keterbatasan aktivitas, depresi yang mempengaruhi status sosial ekonomi seseorang atau keluarga, kenyamanan dan masalah yang disebabkan oleh rheumatoid arthritis, terdapat banyak keterbatasan yang jelas dalam gerakan dan aktivitas, kegagalan organ dan kematian atau menimbulkan masalah seperti ini. seperti nyeri, kelelahan, perubahan citra diri dan kesulitan tidur (Maulana, 2019).

Menurut asumsi peneliti, selama penelitian ditemukan hasil bahwa lebih dari separuh responden memiliki kualitas hidup yang kurang baik. Penurunan kualitas hidup pada responden disebabkan karena masalah yang timbul akibat *rheumatoid arthritis* adapun masalah-masalah yang mempengaruhi kualitas hidup tersebut adalah nyeri dan keterbatasan fisik. Kualitas hidup pasien dipengaruhi oleh berbagai aspek yang berkaitan dengan hubungan sosial dan lingkungan seperti jarang mendapat dukungan tetangga/teman, tidak puas dengan kondisi tempat tinggal, dan kesempatan responden untuk memiliki kesempatan untuk bersenang-senang atau berekreasi jarang didapatkan. Dan juga karena mengalami nyeri sehingga responden sedikit memiliki energi yang cukup untuk beraktivitas sehari-hari.

Self Management* Penderita *Rheumatoid Arthritis

Penelitian ini juga menunjukkan dari 50 responden terdapat lebih dari separuh responden (68%) mengalami *Self Management* yang kurang baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Dhanny Yusuf Darmawan (2020) di Desa Mancasan yang memiliki *Self Management* yang cukup sebanyak 35 (73,9 %) responden.

Manajemen diri berarti mendorong diri sendiri untuk maju, menguasai semua keterampilan untuk mencapai hal-hal yang memotivasi diri sendiri untuk maju, menguasai semua keterampilan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai aspek kehidupan seseorang untuk menjadikannya lebih lengkap (Platini et al., 2018). Manajemen diri juga dapat mengurangi kecemasan dengan mengarahkan atau mengatur dan mengendalikan perilaku (Panji, 2015).

Menurut asumsi peneliti pada saat dilakukan penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh mempunyai *self management* kurang baik. Responden yang mempunyai *self management* disebabkan karena pasien lebih rutin mengecek rematik, menjaga pola makan buah dan sayuran, dan tidak melakukan aktivitas yang terlalu berat. Sedangkan responden yang memiliki *self management* yang kurang baik sering melakukan aktivitas yang berlebihan, mengangkat benda berat dan sering mengkonsumsi daging merah, sayuran dan kacang-kacangan, dan makanan laut seperti ikan teri.

Hubungan *Self Management* dengan Kualitas Hidup Penderita *Rheumatoid Arthritis*

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa dari 50 responden memiliki *Self Management* yang kurang dan kualitas hidup kurang baik sebanyak 31 orang yang kurang baik dan *Self Management* yang baik kualitas hidupnya kurang sebanyak 1 orang. Dari hasil uji statistik diketahui bahwa *p value* 0,000, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self management* dengan kualitas hidup. Hal ini selaras dengan penelitian Gandaria (2021) dimana ada Hubungan *Self Management* dengan Kualitas Hidup Pasien *Rheumatoid Arthritis* di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam Tahun 2021 dengan *p Value* 0,001.

Menurut Mollard (2021) *Self Management* merupakan kemampuan seseorang untuk memiliki kepercayaan diri dan keterampilan untuk mengelola dan hidup sehat dengan penyakitnya, dan kualitas hidup merupakan ukuran ideal yang sering digunakan pada penyakit kronis, ukuran konseptual yang dapat diambil meliputi kemampuan seseorang untuk mandiri dalam aktivitas sehari-hari, koping dan kesejahteraan. Untuk menghindari RA yang berakibat fatal bagi banyak orang di seluruh tubuh, perawatan diri harus dilakukan secara konsisten, karena dapat menyebabkan penderitaan fisik dan emosional jangka panjang pada pasien dan menurunkan kualitas hidup. Oleh karena itu, melalui pembentukan kesadaran kesehatan dan perilaku hidup sehat serta pengaktifan pasien sebagai pihak yang bertanggung jawab atas kesehatan, kualitas hidup pasien dapat ditingkatkan.

Menurut peneliti, program *self-management* adalah salah satu cara yang efektif dalam

pengecahan penurunan aktivitas gerak dan kecacatan fisik, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lebih baik. Kegiatan perawatan diri dilakukan secara optimal untuk meminimalkan komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup pasien RA sehingga dapat menjalani kehidupan normal. Perawatan diri untuk responden RA, seperti mengikuti diet dan menghindari aktivitas berat atau berlebihan, dapat mengurangi rasa sakit yang disebabkan oleh rheumatoid arthritis, memungkinkan responden RA memiliki kualitas hidup yang lebih baik dan melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman dan rasa sakit yang lebih sedikit.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kualitas hidup pada penderita rheumatoid arthritis dengan *p-value*. = 0,000. Penderita rheumatoid arthritis diharapkan dapat menjaga dirinya dengan baik, seperti menjaga pola makan buah dan sayur serta aktivitas fisik yang baik untuk meningkatkan kualitas hidup penderita.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada PPPM STIKES Syedza Saintika serta pihak yang terlibat dalam penelitian sehingga dapat berjalan dengan lancar.

REFERENSI

- Conforti, A., Cola, I. Di, Pavlych, V., Ruscitti, P., Berardicurti, O., Ursini, F., Giacomelli, R., & Cipriani, P. (2021). Beyond the joints, the extra-articular manifestations in rheumatoid arthritis. *Autoimmun Rev*, 20(2).
- DARMAWAN, D. Y. (2020). *HUBUNGAN SELF MANAGEMENT DENGAN KUALITAS HIDUP PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS DI WILAYAH KERJA*

- PUSKESMAS KECAMATAN BAKI*.
Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gandaria, A. S. (2021). Hubungan Self Management Dengan Kualitas Hidup Pasien Rheumatoid Arthritis Di Rumah Sakit Grandmed Lubuk Pakam Tahun 2021. *Keperawatan Dan Fisioterapi*, 4(1).
- Kemendes, R. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018*.
https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf
- Mollard, E. (2021). Self-Management of Rheumatoid Arthritis : Mobile Applications. *Current Rheumatology Reports*, 23(2).
- Panji, A. (2015). *HUBUNGAN MANAJEMEN DIRI DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN RHEUMATOID ARTRITIS DI UPT. PUSKESMAS RUBARU*. UNIVERSITAS WIRARAJA SUMENEP.
- Platini, H., Maulana, I., & Rosidin, U. (2018). SELF MANAGEMENT PROGRAM OF CLIENT WITH ARTRITIS LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 18(1).
- Radu, A. F., & Bungau, S. G. (2021). Management of Rheumatoid Arthritis: An Overview. *Cells*, 10(11).
<https://doi.org/10.3390/cells10112857>
- Sparks, J. A. (2019). Rheumatoid Arthritis. *Annals of Internal Medicine*. *Ann Intern Med*, 170(1).
- Utama, Y. A., Sari, S., Nainggolan, S., Studi, P., Keperawatan, S., & Selatan, S. (2022). *Pengetahuan pada Lansia mengenai Penyakit Rheumatoid Artritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kalidoni Palembang*. 4(2), 323–328.
<https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.353>