

**PENGARUH SELF REGULATION TERHADAP KEKAMBUIHAN PENYAKIT  
RHEUMATOID ARTHRITIS PADA LANSIA**

(Studi di Dusun Sendangrejo Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang )

Leni Ayu Windari\*Hariyono\*\*Lilis Surya Wati\*\*\*

ABSTRAK

**Pendahuluan:** *Rheumatoid arthritis* adalah salah satu penyakit inflamasi sistemik yang menyerang persendian terutama sendi synovial. Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* dipengaruhi oleh regulasi diri yang rendah dimana penderita, tidak dapat mengontrol aktivitas. **Tujuan :** penelitian Menganalisis *self regulation* terhadap kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia di Dusun Sendangrejo Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. **Metode :** penelitian dengan *quasi eksperimen design* dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Populasi penelitian ini adalah sejumlah 30 lansia. Sampel penelitian ini adalah 15 responden kelompok kontrol dan 15 responden kelompok perlakuan. Variabel independen *self regulation*, variabel dependen kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengolahan data dengan *Editing, Coding, Scoring dan Tabulating*. Analisis data dengan *uji Wilcoxon*. **Hasil penelitian:** didapatkan hasil dari 15 responden kelompok perlakuan sebagian besar responden 9 responden (60,0%) menunjukkan *self regulation* yang tinggi dan pada kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* hampir seluruhnya 12 responden (80,0%) jarang mengalami kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia. Hasil SPSS menunjukkan uji statistic wilcoxon dengan nilai  $p = 0,005 < 0,05$  yang berarti ada pengaruh *self regulation* terhadap kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia. **Kesimpulan** penelitian ini adalah ada pengaruh *self regulation* terhadap kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia.

**Kata kunci:** *Self regulation, rheumatoid arthritis, lansia.*

**EFFECT OF SELF REGULATION TO RECCURENCE OF RHEUMATOID  
ARTHRITIS DISEASE TO ELDERLY**

(Study at Dusun Sendangrejo Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang)

ABSTRACT

**Premilinary:** *Rheumatoid arthritis is one of systemic inflammation disease that attack arthritis especially synovial. Factor that can cause recurrence of rheumatoid arthritis is affected by low self regulation where the sufferer can't control his activity.* **Purpose:** *The purpose of this research to analyze self regulation to recurrence of rheumatoid arthritis disease to elderly at Dusun Sendangrejo Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.* **Research Method:** *used is quasi eksperimen design by colleting data with questionnaire. Research population are 30 elderlies. The sample of this research is 15 responden of control and 15 respondent of treatment group. Indenpenden variable is self regulation, dependent variabel is recurrence of rheumatoid disease. Sampling technique used is total sampling. Data were processed by Editing, Coding, Scoring and Tabulating. Data analysis used is Wilcoxon test.* **Research Result:** *The result of 15 respondents of treatment group, 9 responden (60,0%) showed high self regulation and in relapse of rheumatoid arthritis disease almost all 12 respondents (80,0%) rarely experienced abuse of rheumatoid arthritis to elderly, Wilcoxon statistical result with  $p = 0,005 < 0,05$  there are is effect of self regulation to recurrence of rheumatoid arthritis disease to elderly.* **Conslusion:** *of this research showed that there are is effect of self regulation to recurrence of rheumatoid arthritis disease to elderly.*

**Keywords:** *Self regulation , rheumatoid arthritis, elder*

## PENDAHULUAN

*Rheumatoid arthritis* di sebagian negara sudah berkembang akibat peningkatan populasi penuaan yang semakin meningkat, perubahan pola makan, aktifitas fisik yang berat, dan pola perilaku yang tidak sehat. Kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* ini juga di pengaruhi oleh regulasi diri yang rendah dimana penderita, tidak dapat mengontrol dirinya sendiri terhadap faktor yang dapat memicu kekambuhan seperti tidak di anjurkan untuk mengonsumsi makanan yang tinggi purin tetapi kenyataannya mereka tepat mengonsumsi makanan tersebut dengan banyak alasan dan mengakibatkan pemicu kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*. Penyakit ini membutuhkan perhatian yang serius Karena jika tidak segera di tangani sejak dini akan mengakibatkan gangguan aktivitas sehari-hari dan mengakibatkan kekambuhan secara terus menerus. (Putri, 2012:2).

Data *World Health Organization* (WHO,2016) bahwa sekitar 335 juta jiwa penduduk di dunia yang mengalami penyakit *rheumatoid arthritis*. Sedangkan jumlah lanjut usia di Indonesia yaitu 18,1% jiwa. Dari data (Dinkes Jombang,2014) yang di peroleh di ketahui bahwa jumlah lansia pada tahun 2016 terdapat 182,096, tertinggi berada di kecamatan gudo sebanyak 7.392 lansia dan sasaran pra lansia dan lansia yaitu 10.481 total lansia yang berada di Kabupaten Jombang adalah 71%. Di jombang jumlah lansia yang mengalami penyakit *rheumatoid arthritis* prevalensinya sebanyak 2.3% (Dinas kesehatan Kabupaten Jombang,2010).

Regulasi diri yang rendah dapat mengakibatkan kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*. Faktor yang dapat mempengaruhi pemicu kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*, anatara lain kebaisan merokok, konsumsi alcohol, pola

makan juga harus diperhatikan salah dalam memilih makan juga menjadi pencetus kekambuhan. Dimana pola makan yang sehat harus dimulai dari sekarang, lebih mengurangi makanan yang menimbulkan kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* seperti : produk kacang-kacangan, buncis organ dalam hewan seperti usus, hati, jeroan , paru otak, makanan kaleng seperti: sarden, makan yang di masak dengan santan kelapa, sayuran seperti kangkung dan sayur bayam ( Misnadiarly, 2007:50) Dampak buruk dari kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* terhadap kesehatan sangat berdampak buruk seperti: gangguan aktivitas sehari-hari, sampai dengan perilaku untuk mencapai sesuatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi dan melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, dan sosial.

Kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* dapat dilakukan dengan banyak cara untuk mengurangi kekambuhan. Salah satunya adalah dengan *self regulation* (Regulasi diri). Dimana metode *self regulation* merupakan proses pengendalian diri seseorang dalam mengendalikan perilaku dan memonitor perilaku untuk mencapai sesuatu tujuan tertentu dengan menggunakan strategi dan melibatkan unsur fisik, kognitif, motivasi, dan social. Komponen yang juga merupakan *self regulation* antara lain : *self monitoring/self observasion dam self evaluation/judgemental process*.

*Self monitoring* merupakan suatu proses dimana individu mengamati dan merasakan kepekaan terhadap segala sesuatu tentang dirinya dan lingkungannya (Azis 2005 : 157) *Self evaluation* merupakan bagaimana seseorang dalam mengevaluasi dirinya sendiri terhadap tingkahlakunya pada lingkungan sekitar. *Self response* merupakan seseorang yang dapt mengevaluasi diri sendiri secara positif atau negatif, fungsi kognitif membuat

keseimbangan yang dapat mengevaluasi positif atau negative menjadi kurang bermakna secara individual (Alwisol 2016:302).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 10 maret 2018 di Dusun Sendangrejo Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang dengan wawancara kepada lansia di dapatkan bahwa banyak lansia yang sering mengalami kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* didapatkan hasil bahwa 16 lansia sering mengalami kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* 4 lansia jarang mengalami kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*. Dari uraian tersebut maka perlu diadakan penelitian tentang pengaruh *self regulation* terhadap kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia dengan harapan bahwa penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi lansia utamanya untuk mengurangi kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah apakah ada pengaruh *self regulation* terhadap kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia di Dusun Sedangrejo Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Tujuan penelitian untuk menganalisa pengaruh *self regulation* terhadap kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia di Dusun Sendangrejo Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi baru dan pengembang ilmu pengetahuan lansia supaya lansia dapat menghindari kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian analitik dengan pendekatan *quasi eksperimen design*. Populasi dalam penelitian ini semua lansia yang menderita penyakit *rheumatoid arthritis* di Dusun Sendangrejo Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebanyak 30 lansia dan jumlah sampel dalam penelitian ini

semua lansia yang menderita penyakit *rheumatoid arthritis* di Dusun Sendangrejo Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang sebanyak 30 lansia yang diambil menggunakan teknik sampling *total sampling*. Variabel independen pada penelitian ini adalah *self regulation* dan variabel dependen adalah kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner, pengolahan data *editing, cording, scoring*, dan *tabulating* dilanjutkan analisa data dengan uji statistik *Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1	60-74	27	90,0
2	75-90	3	10,0
Jumlah		30	100

Sumber: Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berusia 60-74 tahun sebanyak 27 lansia (90,0%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	2	6,7
2	Perempuan	28	93,9
Jumlah		30	100

Sumber: Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 lansia (93,9%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan

No	Pendidikan	Frekuensi	Presentase
1	Tidak sekolah	11	36,7
2	SD	10	33,3
3	SMP	4	13,3
4	SMA	5	16,7
Jumlah		30	100

Sumber: Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya responden memiliki tingkat pendidikan tidak sekolah sebanyak 11 orang (36,7%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi responden berdasarkan pekerjaan

No	Pekerjaan	frekuensi	Persentase
1.	Buruh tani	19	63,3
2.	Tdk bekerja	10	33,3
3	Swasta	1	3,3
Jumlah		30	100

Sumber: Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 4 sebagian besar responden bekerja sebagai buruh tani sebanyak 19 lansia (63,3%).

### Data Khusus

Tabel 5 Distribusi frekuensi hasil *self regulation* pada kelompok kontrol.

No	Kelompok kontrol	frekuensi	persentase
1	Tinggi	4	26,7
2	Sedang	5	33,3
3	Rendah	6	40,0
Jumlah		15	100

Sumber: Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya sebanyak 6 responden memiliki *self regulation* rendah (40,0%).

Tabel 6 Distribusi frekuensi hasil *self regulation* pada kelompok perlakuan

No	Kelompok perlakuan	frekuensi	presentase
1	Tinggi	9	60,0
2	Sedang	3	20,0
3	Rendah	3	20,0
Jumlah		15	100

Sumber: Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hampir dari setengahnya sebanyak 9 responden memiliki *self regulation* yang tinggi (60,0%)

Tabel 7 Distribusi frekuensi hasil kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada kelompok kontrol.

No	Kelompok kontrol	frekuensi	Persentase
----	------------------	-----------	------------

1	Jarang	4	26,7
2	Sering	11	73,3
Jumlah		15	100

Sumber: Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden 11 responden (73,3%) menunjukkan sering mengalami kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*.

Tabel 8 Distribusi frekuensi hasil kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada kelompok perlakuan

No	Kelompok kontrol	frekuensi	Persentase
1	Jarang	12	80,0
2	Sering	3	20,0
Jumlah		15	100

Sumber: Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden sebanyak 12 responden (80,0%) menunjukkan jarang mengalami kekambuhan *rheumatoid arthritis*.

Tabel 9 Tabulasi silang antara *self regulation* terhadap kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia.

<i>Self regulation</i>	Perubahan kekambuhan				Total	
	Berkurang		Tetap		$\Sigma$	%
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%		
Tinggi	9	60,0	0	0	9	60,0
Sedang	1	6,7	2	13,3	3	20,0
Rendah	0	0	3	20,0	3	20,0
Jumlah	10	67,0	5	33,3	15	100

Uji Wilcoxon  $\alpha = 0,05$   $\rho = 0,005$

Sumber : Data primer, 2018

Berdasarkan tabel 9 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self regulation* tinggi sebanyak 9 lansia (60,0%) dan perubahan kekambuhan dalam kategori berkurang sebanyak 10 lansia (67,0%).

Berdasarkan hasil uji statistic Wilcoxon antara variabel *self regulation* dengan kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia didapatkan p value= 0,005 <  $\alpha$

Maka H1 di terima yang artinya ada pengaruh *self regulation* terhadap

kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia di Dusun Sendangrejo Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

## PEMBAHASAN

### *Self regulation*

Berdasarkan tabel 5 pada kelompok kontrol diatas menunjukkan bahwa hampir setengahnya sebanyak 6 lansia (40,0%). Dari faktor *self regulation* yang rendah tersebut dapat mengakibatkan kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* karena lansia tidak dapat mengontrol maupun mengatur aktivitas ,pola makan yang dilakukan sehari-hari. *Self regulation* adalah kemampuan individu untuk menangkap petunjuk yang ada disekitaran baik personal maupun situasi spesifik untuk mengubah penampilanya, dengan tujuan untuk menciptakan kesan yang positif yang meliputi kemampuan individu untuk memantau perilakunya dan juga sensitivitas individu untuk melakukan pemantauan terhadap dirinya. (Tirta 2010:14-15).

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa kelompok kontrol sebagian besar responden yang mengalami kekambuhan penyakit kekambuhan *rheumatoid arthritis* menunjukkan kategori 'Sering kambuh' sebanyak 11 lansia ( 73,3 %). Data di dapatkan dengan dilakukan pembagian kuesioner kepada responden. Lansia yang dikatakan sukses dan berhasil yaitu lansia yang aktif dan ikut kegiatan sosial serta dapat mengatur dirinya terutama dalam mengontrol diri yang dapat memicu kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*, sehingga dikatakan sehat dan terhindar dari penyakit. Lansia yang banyak mengalami penurunan sistem tubuhh, dimana lansia harus bisa mengatur dan mengontrol dirinya terutama dalam kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*, guna untuk menjaga kesehatan tubuh lansia itu sendiri. Perubahan pada lansia salah satunya yaitu perubahan biologis meliputi. Massa otot yang berkurang dan massa lemak yang bertambah mengakibatkan jumlah cairan

tubuh juga berkurang, sehingga kulit kelihatan mengerut dan kering, wajah keriput serta muncul garis-garis yang menetap (Hernawati Ina MPH:2006:71).

Dimana pada sistem musculoskeletal lansia yang juga mengalami gangguan seperti tulang kehilangan densitas (Cairan) dan semakin rapuh, kekuatan dan stabilitas tulang juga mengalami penurunan, secara umum merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami atau mempunyai resiko perubahan pada tulang seperti pembekakan dan peradangan yang dapat mengakibatkan nyeri yang berkepanjangan dan mengganggu aktivitas sehari-hari. (Suiraoaka, 2012:22).

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berumur lanjut usia ( 60—74 tahun) dengan jumlah 27 orang (90%). Dari faktor umur dapat mempengaruhi terjadinya kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia karena lansia belum dapat mengontrol perilaku yang dapat memicu kekambuhan berulang. Usia adalah lama waktu hidup atau ada (sejak dilahirkan atau diadakan) (Hoetomo 2005:5).

Proses menua adalah siklus kehidupan di mana terjadinya tahapan menurunnya berbagai fungsi organ tubuh, yang di tandai dengan semakin rentang tubuh mengalami berbagai fungsi organ tubuh, yang di tandai dengan semakin rentang tubuh mengalami penurunan imunitas seperti serangan berbagai penyakit yang ringan hingga sampai kematian misalnya sistem kardiovaskuler, sisten pernafasan, sistem pencernaan dan sistem persendian. Perubahan tersebut pada umumnya mengaruhh pada kemunduran fisik dan psikis yang kemudian berpangaruh pada *activity dayling living*. (Fatmala, 2010:12).

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 28 orang ( 93,9%). Dari faktor jenis kelamin dapat mempengaruhi kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*.

Salah satu dari faktor resiko penyakit rheumatoid arthritis adalah jenis kelamin dimana jenis kelamin perempuan mudah terkena penyakit rheumatoid arthritis dari pada laki-laki dengan perbandingan 2-3:1.

Jenis kelamin adalah faktor resiko penyebab *rheumatoid arthritis*. Wanita lebih rawan terkena *rheumatoid arthritis* dibandingkan pria, dengan faktor resiko sebesar 60%. Wanita lebih sering terkena *osteoarthritis* lutut dan sendi dan laki-laki lebih sering terkena *osteoarthritis* paha, pergelangan, tangan dan leher. (Purwoastuti, 2009:20).

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan tidak sekolah dengan jumlah 11 orang atau (36,7%). Dari faktor tingkat pendidikan juga berpengaruh pada kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*, pengetahuan yang rendah karena lansia banyak kurang mengerti tanda dan gejala dan faktor penyebab dari *rheumatoid arthritis* lansia hanya tau kalau penyakit *rheumatoid arthritis* penyakit yang terasa nyeri pada bagian tulang. Tingkat pengetahuan lansia kurang, dimana lansia menganggap bahwa penyakit *rheumatoid arthritis* ini merupakan hal yang wajar karena sudah tua, dan berfikir jika kebutuhan seperti makan dan istirahat terpenuhi maka lansia pasti sudah sehat.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Pengetahuan dapat diperoleh dengan berbagai cara inisiatif sendiri atau orang lain, jadi pengetahuan itu memang mencakup akan ingatan yang pernah dipelajari, baik langsung maupun tidak langsung. Pengetahuan mengenai penyakit *rheumatoid arthritis* misalnya, lansia mengetahui tentang cara mengontrol akan timbulnya kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*. (Notoatmodjo, 2010:21).

Berdasarkan tabel 6 hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok perlakuan hampir dari setengahnya responden memiliki *self regulation* yang 'tinggi' dengan jumlah 9 orang (60,0%). Dari faktor *self regulation* yang tinggi tersebut dapat mengurangi kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* dimana lansia dapat mengatur perilakunya dengan baik dan dapat memonitor aktivitas maupun pola makan untuk menjaga kesehatan.

*Self regulation* merupakan pendekatan psikologi sosial dan psikologi kepribadian, proses regulasi diri memiliki relevansi yang luas dengan banyak bidang terutama bidang kesehatan yang merupakan bidang dimana pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana orang melatih kontrol perilaku mereka sendiri akan berdampak pada meningkatnya keberhasilan masyarakat dalam kesehatan (Howard S. Friedman, 2008:284).

Konstruksi regulasi diri menitikberatkan pada kontrol internal (*interpersonal*) perilaku kita. Pendekatan kognitif terhadap perilaku ini setidaknya sudah ada sejak dua decade yang lalu, tetapi pendekatan ini menjadi terkenal akibat interaksi antara psikologi sosial dan psikologi kepribadian. Proses regulasi diri memiliki relevansi yang luas dengan banyak bidang terutama bidang kesehatan yang merupakan bidang di mana pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana orang melatih kontrol perilaku mereka sendiri akan berdampak pada meningkatnya keberhasilan masyarakat dalam kesehatan (Howard S. Friedman, 2008 :284)

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa kelompok perlakuan bahwa hampir seluruhnya responden yang mengalami kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* di Dusun Sendangrejo Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang menunjukkan kategori "jarang kambuh" sebanyak 12 orang atau (80,0%). Data

didapatkan dengan dilakukan pemberian kuesioner kepada responden.

Lanisa yang selama ini mengalami gangguan sistem musculoskeletal karena banyak mengalami perubahan fisik, hilangnya sel-sel yang bisa digunakan tubuh tidak dapat mempertahankan kestabilan lingkungan internal dan stres sehingga dapat menyebabkan sel-sel tubuh mudah lelah, mengakibatkan tulang mengalami kekakuan dan spasme otot, karena lansia yang dapat mengatur waktunya dalam aktivitas kesehariannya dan hidup lansia akan sejahtera tanpa adanya gangguan sistem musculoskeletal ataupun nyeri tulang (Padila,2013: 12)

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok perlakuan sebagian besar responden bekerja sebagai buruh tani dengan jumlah 19 orang (63,3%). Dari faktor pekerjaan juga mempengaruhi kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*, dimana bekerja sebagai buruh tani yang kesehariannya berada di sawah dan di bawah sinar matahari dengan durasi waktu yang cukup lama kurang lebih 8 jam bekerja yang mengakibatkan tulang mengalami kekakuan dan mengalami spasme otot.

Pekerjaan merupakan salah satu faktor munculnya penyakit *rheumatoid arthritis* berbagai aktivitas dengan beban pekerja dan daya tekanannya yang dapat memperberat sendi dan pekerjaan yang banyak menggunakan tangan dalam jangka waktu yang lama, sering yang menjadi keluhan – keluhan yang di rasakan pada setiap penderita penyakit *rheumatoid arthritis* (Putri, 2012:5).

Usia lanjut adalah sesuatu yang harus di terima sebagai suatu kenyataan dan fenomena biologis. Kehidupan itu akan diakhiri dengan proses penuaan yang berakhir dengan kematian, serta mengalami banyak perubahan - perubahan dalam semua organ tubuhnya.( Hutapea, 2005:72).

### **Pengaruh *self regulation* terhadap kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia**

Hasil uji statistic Wilcoxon antara variaabel *self regulation* dengan kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia didapatkan  $p \text{ value} = 0,005 < \alpha 0,05$ . Maka H1 di terima yang artinya ada pengaruh *self regulation* terhadap kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia di Dusun Sendangrejo Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang. Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self regulation* tinggi sebanyak 9 lansia (60.0%) dan perubahan kekambuhan dalam kategori berkurang sebanyak 10 lansia (67,0%).

Menua (menjadi tua) adalah suatu proses menghilangkan secara perlahan- lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mengannti dan mempertahankan fungsi normalnya sehingga tidak dapat bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Proses menua merupakan proses yang terus menerus (berlanjut) secara alamiah dimulai sejak lahir dan umumnya dialami pada semua makhluk hidup (Nugroho Wahyudi, 2000:74)

Lansia yang memiliki pengetahuan rendah mengenai kesehatan khususnya dalam mengontrol perilakunya dalam mengurangi kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis*. Pada dasarnya setiap individu mempunyai keinginan untuk selalu berada dalam kondisi yang sehat dan normal, sehingga jika merasa kondisi kesehatan terancam atau terganggu diakibatkan oleh penyakit, maka mereka terdorong untuk melakukan sebuah upaya guna untuk mengembalikan dan meningkatkan kondisi kesehatan mereka. *Self regulation* dapat memberikan pengaruh kepada individu agar individu dapat memonitor perilakunya guna untuk mengurangi kekambuhan pada suatu penyakit.

*Self regulation* merupakan pendekatan psikologi sosial dan psikologi kepribadian, proses regulasi diri memiliki relevansi yang luas dengan banyak bidang terutama bidang kesehatan yang merupakan bidang dimana pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana orang melatih kontrol perilaku mereka sendiri akan berdampak pada meningkatnya keberhasilan masyarakat dalam kesehatan. (Howard S. Friedman, 2008:284).

Pemberian *self regulation* di harapkan lansia mempunyai keinginan untuk selalu dalam kondisi sehat dan normal, oleh karena itu setiap lansia harus dapat mengontrol maupun mengevaluasi pemicu kekambuhan penyakit yang di alami setiap individu.(Ogdem, 2007:8). Sedangkan *rheumatoid arthritis* adalah penyakit autoimun yang menyerang sistem imun penderita menyebabkan terjadinya radang pada *synovium* (*synovitis*), perjalanan penyakit ini berlangsung cukup progresif sehingga tulang rawan dan tulang yang ada di sekitar persedian akan rusak yang menyebabkan otot, ligamen, tendon dan persendian menjadi lemah dan fungsi terganggu. (Soedarto 2012:193). Di harapkan dengan pemberian *self regulation* dapat mempengaruhi tingkah laku lansia dalam mengurangi kekambuhan pada penyakit yang di alami dan meningkatkan kesehatan pada lansia, meningkatkan pengetahuan lansia dan kesehatan lansia.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan :**

1. *Self regulation* pada lansia yang mengalami kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* setelah di berikan intervensi sebagian besar responden

memiliki *self regulation* yang tinggi. Hal ini dapat di lihat dari dua komponen yang mempengaruhinya jika dilihat dari *self monitoring* sebagian responden sudah melakukan monitoring diri dengan baik. Pada *self evaluation* semua responden sudah menyadari bahwa perilakunya mempengaruhi kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* tetapi sebagian responden tidak dapat melakukannya dengan baik.

2. Kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia setekag di berikan intervensi hampir seluruhnya responden jarang mengalami kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia
3. Ada pengaruh *self regulation* terhadap kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia di Dusun Sendangrejo Desa Banjardowo Kecamatan Jombang Kabupaten Jombang.

### **Saran:**

1. Bagi lansia  
Meningkatkan pemahaman tentang *self regulation* dalam upaya meningkatkan resiko kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* dan meningkatkan kesehatan lansia. Tindakan yang dapat diberikan oleh kader atau petugas kesehatan pada saat posyandu lansia seperti edukasi atau konseling seperti memberikan pemahaman pada lansia tentang makanan yang sehat.
2. Bagi keluarga lansia  
Keluarga lansia di harapkan dpat memberikan motivasi dan dukungan yang positif agar lansia tetap melakukan *self regulation* / cara mengontrol perilaku yang sehat untuk meningkatkan resiko kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia.
3. Bagi perawat puskesmas  
Hasil penelitian dapat digunakan untuk memberikan masukan khususnya pada kekambuhan penyakit *rheumatoid arthritis* pada lansia. Pemberian *self regulation* terhadap kekambuhan



penyakit *rheumatoid arthritis* bersifat jarang kambuh dan sering kambuh. Di haarpakan bagi petugas kesehatan dan kader posyandu memberikan edukasi, pendidikan atau pun informasi tentang cara mengontrol perilaku yang sehat seperti cara mengontrol makanan agar tidak menimbulkan kekambuhan berulang.

4. Bagi institusi

Konstibusi dalam memberikan bekal ilmu pada mahasiswa perawat tentang penerapan *self regulation* dalam memberikan pelayanan keperawatan serta dapat mengembangkan materi Psikologi kepribadian dalam bidang keperawatan.

#### **KEPERPUSTAKAAN**

Abdul Muhtih, Sandu Siyoto, 2016, Pendidikan Keperawatan Gerontik, Andi, Yogyakarta

Alwisol, 2016, Psikologi keperibadian UMM Press, Malang

Anwar, 2016, Penyusunan Skala Psikologi, Pustaka Belajar, Yogyakarta

Bandiyah, Siti, 2009, Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik, Nuha Medika, Yogyakarta

*Banduran, A.*2005. Primacy Of Self Regulation in health promotion transformative mainstream AppliedPsychology An International, Review, 54, 245-254.

Fera Bawarodi, Juia Rottie, R. M. (2017) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kekambuhan Penyakit Rematik Di Wilayah Puskesmas Beo Kabupaten Talaud', *e-Journal Keperawatan*, 5(1), pp. 1-7.

Hernawati, I. 2006. Pedoman Tatalaksana Gizi Usia Lanjut Untuk Tenaga, Kesehatan. Depkes : Jakarta.

*Horwand S. Friedman*, 2008, Kepribadian Teori Klasik dan Riset Modern, Erlangga, Jakarta

Hutapea,2005. *Asuhan Keperawatan Lansia* Jakarta : Trans Info Medika

*Lukman dkk*, 2009, Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem *Muskuloskeletal*, Salemba Medika, Jakarta

Nugroho, Wahyudi, 2014, Keperawatan Gerontik dan Geriatrik, Buku Kedokteran EGC, Jakarta

Suiraoaka, 2012, Penyakit Degeneratif, Nuha Medika, Yogyakarta

Padila, 2013, Keperawatan Gerontik, Nuha Medika, Yogyakarta

RIKESDAS Nasional. 2007. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) Nasional. 2007. [www.docstor .com](http://www.docstor.com) (diakses tanggal 12 Oktober 2011).