

**PENERAPAN SENAM REMATIK DALAM MENURUNKAN SKALA  
NYERI PENYAKIT OSTEOARTRITIS (OA) PADA LANSIA DI  
POSYANDU LANSIA SEHAT SEJAHTERA SIDOHARJO SRAGEN**

**Heni Suryanti, Sri Hartutik, Nazaruddin Latif**

[Henisurya98@gmail.com](mailto:Henisurya98@gmail.com)

STIKES 'AISYIYAH SURAKARTA

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Osteoarthritis merupakan penyakit sendi degeneratif yang berkaitan dengan kerusakan pada kartilago sendi. Gangguan pada tulang menjadi masalah yang sering terjadi pada lansia akibat proses inflamasi maupun idiopatik. Penderita osteoarthritis akan mengeluh nyeri saat melakukan aktivitas atau pembebanan pada sendi yang terkena. Senam rematik merupakan senam yang berfokus pada mempertahankan lingkup gerak sendi secara maksimal yang dapat mengurangi rasa nyeri dan menjaga kesehatan jasmani. **Tujuan;** Mendeskripsikan hasil implementasi penerapan senam rematik dalam menurunkan skala nyeri penyakit osteoarthritis (OA) pada lansia di Posyandu Lansia Sehat Sejahtera Sidoharjo Sragen. **Metode;** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan instrumen skala nyeri *Verbal Descriptive scale* (VDS) dan lembar observasi. **Hasil;** Adanya penurunan skala nyeri pada saat diberikan senam rematik yang dilakukan 30 menit sebanyak 3 kali dalam seminggu selama 2 minggu. Penurunan skala nyeri pada kedua responden Ny.ST dan Ny.SM dari skala nyeri sedang menjadi nyeri ringan. **Kesimpulan;** Adanya pengaruh skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan senam rematik.

**Kata Kunci :** Osteoarthritis, Lansia, Nyeri, Senam Rematik.