

# SENAM REMATIK UNTUK MENURUNKAN NYERI REMATIK PADA LANSIA DENGAN MEDIA VIDEO

**Erinda Kumala Fitriyaningsih**

Studi Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah  
Surakarta

Email : [erindakumala@gmail.com](mailto:erindakumala@gmail.com)

---

## INTISARI

**Latar Belakang** : Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Tujuh golongan penyakit yang banyak dilaporkan terjadi pada lansia yaitu arthritis, hipertensi, gangguan pendengaran, kelainan jantung, sinusitis kronik, penurunan visus, dan gangguan pada tulang-tulang. Arthritis merupakan penyebab munculnya nyeri sendi. Nyeri sendi dapat dirasakan dibagian persendian dan sekitarnya akibat proses inflamasi maupun terjadi secara idiopatik. Pada tahun 2018 kejadian penyakit rematik mencapai 24,7%. Untuk mempertahankan status fungsional lansia dapat dilakukan tindakan kuratif berupa latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran. Salah satu olahraga fisik yang sederhana dan mudah dilakukan adalah senam rematik. **Metode** : Penulis memilih menggunakan media video karena di dalam video terdapat gerakan yang mudah untuk dipahami. **Hasil** : Luaran berupa video senam rematik untuk menurunkan nyeri rematik pada lansia sebagai upaya menambah wawasan dan bagaimana cara melakukan senam rematik supaya dapat diterapkan secara mandiri. **Kesimpulan** : Media video dapat memberikan informasi tentang senam rematik terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia.

**Kata kunci** : *Lansia, Rematik, Senam*