

**MANFAAT PEMBERIAN *STRENGTHENING* DAN *STRETCHING*  
UNTUK MENGURANGI NYERI *RHEUMATOID*  
*ARTHRITIS* PADA TANGAN**

Ali Anjono, Rini Widarti

[Imalli026@gmail.com](mailto:Imalli026@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**INTISARI**

**Latar Belakang :** *Rheumatoid arthritis* (RA) adalah penyakit autoimun yang etiologinya belum diketahui dan ditandai oleh sinovitis erosif yang simetris dan pada beberapa kasus disertai keterlibatan jaringan ekstraartikular. Perjalanan penyakit *Rheumatoid arthritis* ada 3 macam yaitu monosiklik, polisiklik dan progresif. *World Health Organization (WHO)* 2016 memperkirakan bahwa 335 juta di seluruh dunia mengalami *rheumatoid arthritis*. Jumlah penderita *rheumatoid arthritis* di seluruh Indonesia mencapai 7,30%. Penanganan metode non-farmakologi dapat diberikan *stretching* dan *strengthening* yang bertujuan untuk meningkatkan aliran darah, dan memperkuat otot-otot tangan. *Strengthening exercise* / latihan penguatan bertujuan untuk memperbaiki fungsi sendi, meningkatkan kekuatan sendi, proteksi sendi dari kerusakan dengan mengurangi stres pada sendi. Pemberian latihan Penguatan otot pada pasien yang mengalami kelemahan otot, dengan latihan yang berulang-ulang dapat menimbulkan rangsangan yang meningkatkan aktivitas kimia, neuromuscular dan aktivitas pada otot sehingga meningkatkan kontraksi pada kelompok otot tertentu. **Tujuan :** Mengetahui pembuatan media Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) mengenai Manfaat pemberian *Strengthening* Dan *Stretching* Untuk Mengurangi Nyeri *Rheumatoid Arthritis* Pada Tangan. **Metode:** metode yang digunakan menggunakan media KIE yaitu booklet sebagai alat untuk media promosi dan informasi pada masyarakat. **Hasil:** Media KIE booklet akan disebarluaskan posyandu dan masyarakat umum. **Kesimpulan:** Produk luaran KIE berupa *booklet* sebagai media promosi komunikasi, informasi dan edukasi bagi masyarakat umum khususnya penderita *rheumatoid arthritis* dan tenaga kesehatan fisioterapi dalam mengurangi nyeri pada penyakit *rheumatoid arthritis* menggunakan *stretching* dan *strengthening*.

**Kata Kunci:** *rheumatoid arthritis*, *stretching* dan *strengthening*, nyeri *rheumatoid arthritis*, *booklet*