

PENERAPAN SENAM REUMATIK TERHADAP NYERI SENDI PADA LANSIA PENDERITA REUMATIK

Fredi Anjasmara¹, Maryatun²
fredianjasmara06@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Rheumatoid arthritis atau yang dikenal dengan penyakit rematik adalah suatu peradangan pada persendian yang menyebabkan struktur atau jaringan di sekitarnya menjadi terganggu. Penyakit rematik biasanya bersifat progresif (pertumbuhan lambat) dan menyakitkan. Senam merupakan salah satu aktivitas fisik untuk mengurangi nyeri sendi. Program latihan ini sangat efektif untuk semua pasien rheumatoid arthritis pada kelompok usia karena program latihan dapat membantu menghilangkan rasa sakit dan kemampuan untuk bergerak. **Tujuan:** Untuk mengetahui perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah penerapan senam rematik pada lansia dengan rematik. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dengan desain studi kasus. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan peristiwa penting yang terjadi pada masa sekarang. **Hasil :** Pengobatan rematik dengan terapi senam rematik diberikan dalam 2 minggu, 1 minggu dilakukan 3 kali selama 30 menit pada pagi hari. Terapi ini dapat menurunkan skala nyeri pasien. **Kesimpulan:** Terapi senam reumatik dapat menurunkan skala nyeri pada pasien reumatik.

Kata kunci: Nyeri Reumatik, Lansia, Senam Rematik