

**PENERAPAN SENAM REMATIK TERHADAP INTENSITAS
NYERI REMATIK PADA LANSIA DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS SAMBI**

Lusi Kusnul Cotimah¹, Exda Hanung Lidiana²

lusicotimah@gmail.com

Program Studi Diploma III Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Salah satu penyakit yang sering menyerang sendi pada lansia adalah penyakit *Rheumatoid Arthritis* (RA). Prevelensi *Rheumatoid Arthritis* (RA) di Jawa Tengah tahun 2018 berjumlah 6,78% dari seluruh jumlah penduduk di Jawa Tengah. Penyakit ini apabila tidak segera diatasi dapat menimbulkan nyeri, keterbatasan mobilitas fisik, bahkan bisa menyebabkan kecacatan dan kelumpuhan. Salah satu terapi non-farmakologis untuk mengurangi nyeri yang mudah dilakukan pada lansia penderita rematik yaitu dengan senam rematik. Senam rematik merupakan serangkaian latihan fisik untuk meregangkan otot dan membuat persendian lentur. **Tujuan:** Mengetahui hasil penerapan Senam Rematik terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia. **Metode :** Jenis penerapan ini deskriptif dalam bentuk studi kasus. Dilakukan pemberian senam rematik pada lansia yang mengalami nyeri *Rheumatoid Arthritis* (RA). Penerapan ini dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 1 kali seminggu selama 8 menit. **Hasil :** Terdapat penurunan skala intensitas nyeri pada kedua responden sebanyak 4 skala dimana dari kategori nyeri sedang menjadi kategori nyeri ringan. **Kesimpulan :** Senam rematik dapat menurunkan skala intensitas nyeri pada lansia penderita rematik.

Kata Kunci : *Rematik, Lansia, Senam Rematik*