

EDUKASI SENAM REUMATIK SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN NYERI SENDI PADA LANSIA PENDERITA *RHEUMATOID ARTHRITIS* MELALUI MEDIA VIDEO

Endri Mutia Widiani, Riyani Wulandari
endrimutia78@gmail.com
Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menyebabkan bertambahnya kasus penyakit degeneratif seperti *Rheumatoid Arthritis* (RA). Menurut WHO (2023), sekitar 18 juta orang di dunia hidup dengan RA. Di Indonesia, jumlah kasus meningkat dari 16.679 (2021) menjadi 23.711 (2022). Salah satu gejala utama *Rheumatoid Arthritis* adalah nyeri sendi kronis yang dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Terapi farmakologis memiliki risiko efek samping, sehingga metode non-farmakologis seperti senam reumatik menjadi pilihan yang lebih aman dan efektif. **Tujuan:** Pembuatan media video ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai senam reumatik sebagai metode *non-farmakologis* untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia penderita *Rheumatoid Arthritis*. **Metode:** Memanfaatkan aplikasi Canva dan Capcut untuk melakukan pengeditan video sekaligus pembuatan animasi guna mempermudah lansia dalam memahami isi video. **Hasil:** Media KIE berupa video berisi informasi seputar senam reumatik, mencakup pengertian, manfaat, indikasi-kontraindikasi, waktu dan alat, serta langkah-langkah pelaksanaannya. **Kesimpulan:** Media video yang berisikan informasi mengenai senam reumatik ini diharapkan menjadi sarana edukatif dalam membantu lansia mengelola nyeri sendi secara mandiri, meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, dan menunjang kualitas hidup mereka.

Kata kunci: nyeri sendi, *Rheumatoid Arthritis*, senam reumatik, video