

ABSTRAK

Delvi Dwiningsih Tamba (2025). Penerapan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Dengan *Rheumatoid Arthritis* Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rumbai Kota Pekanbaru. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Pekanbaru, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, S.Kep., M.Kep, (II) Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH.

Rheumatoid Arthritis (RA) merupakan penyakit autoimun kronis yang banyak dialami oleh lansia dan ditandai dengan nyeri serta peradangan pada sendi. Salah satu teknik nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi pada penderita rematik adalah melakukan senam rematik. **Tujuan** penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana penerapan senam rematik untuk menurunkan nyeri dengan *Rheumatoid Arthritis* pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Rumbai kota Pekanbaru Tahun 2025. **Metode** penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus terhadap dua orang lansia di wilayah kerja Puskesmas Rumbai Kota Pekanbaru. Penelitian dilakukan selama 7 hari berturut-turut dengan pelaksanaan senam rematik selama 15 menit setiap harinya. **Hasil** penelitian didapatkan adanya penurunan skala nyeri dari kategori nyeri sedang (skor 6) menjadi nyeri ringan (skor 2–3) pada kedua subjek. Kesimpulan dari penelitian ini adalah senam rematik efektif dalam menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan *Rheumatoid Arthritis* (RA). Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah agar penelitian selanjutnya dapat dikembangkan dengan sampel yang lebih banyak dan mempertimbangkan faktor-faktor yang menghambat pemberian senam rematik seperti pola makan dan aktivitas fisik.

Kata kunci: lansia, nyeri sendi, *Rheumatoid Arthritis*, senam rematik

ABSTRACT

Delvi Dwiningsih Tamba (2025). The Application of Rheumatic Exercise to Reduce Pain in Elderly Patients with Rheumatoid Arthritis in the Working Area of Rumbai Public Health Center, Pekanbaru City. Case Study Scientific Paper, Diploma III Nursing Program, Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes Riau. Supervisors: (I) Ns. Syafrisar Meri Agritubella, S.Kep., M.Kep; (II) Ns. Yulianto, S.Kep., M.Pd., MPH.

Rheumatoid Arthritis (RA) is a chronic autoimmune disease commonly experienced by the elderly and is characterized by joint pain and inflammation. One non-pharmacological technique that can be used to reduce joint pain in individuals with rheumatoid arthritis is rheumatoid exercise. The purpose of this study is to describe the implementation of rheumatoid exercise in reducing pain among elderly individuals with Rheumatoid Arthritis in the working area of Rumbai Public Health Center, Pekanbaru City, in 2025. This research uses a descriptive method with a case study approach involving two elderly individuals in the Rumbai Public Health Center area. The study was conducted over seven consecutive days, with rheumatoid exercise sessions lasting 15 minutes each day. The results showed a decrease in pain scale from moderate pain (score of 6) to mild pain (score of 2–3) in both subjects. The conclusion of this study is that rheumatoid exercise is effective in reducing joint pain levels in elderly individuals with Rheumatoid Arthritis (RA). Recommendations for further research are that further research can be developed with a larger sample and consider factors that inhibit the provision of rheumatic exercises such as diet and physical activity.

Keywords: *elderly, joint paint, Rheumatoid Arthritis, rheumatic exercise*