

ABSTRAK

Silvi Suryati (2025). Penerapan Senam Rematik Terhadap Penurunan Nyeri Sendi pada Lansia dengan *Rheumatoid Arthritis* (Rematik) di Wilayah Kerja Puskesmas Pekan Heran. Karya Tulis Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Diluar Kampus Utama, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep.,Sp.Kep.K (II) Ns. Sety Julita, M.Kep

Rheumatoid Arthritis atau rematik merupakan penyakit autoimun sistemik kronik yang dapat menyebabkan inflamasi jaringan ikat, terutama dipersendian. Rematik adalah penyakit inflamasi kronis autoimun, terutama pada tangan, kaki, dan lutut. Gejala yang sering timbul pada penderita seperti adanya peradangan pada sendi biasanya ditandai dengan pembengkakan sendi, nyeri dan terjadinya gangguan mobilitas. Salah satu Teknik nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri sendi pada penderita rematik adalah melakukan senam rematik. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana penerapan senam rematik untuk menurunkan tingkat nyeri sendi pada lansia dengan rematik. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang lansia yang menderita rematik. Pada subjek 1 yaitu Ny.N Berusia 70 tahun tinggal didesa redang dengan keluhan yang dirasakan sering merasa kebas di bagian kaki terdapat skala nyeri 6 sebelum dilakukan senam rematik. Pada subjek 2 Ny.S Berusia 62 tahun tinggal di jalan Gerbang sari sering merasa kebas dibagian kaki sebelah kiri terdapat skala nyeri 6 sebelum dilakukan senam rematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan senam rematik selama 5 hari dengan frekuensi satu hari sekali selama 30 menit, didapatkan penurunan skala nyeri pada kedua subjek. Pada subjek 1 dengan skala nyeri 3 dan pada subjek 2 terdapat skala nyeri 2 Kesimpulan pada studi kasus ini bahwa senam rematik dapat menurunkan skala nyeri yang didapat sebelum dilakukannya senam rematik.

Kata Kunci : Nyeri Sendi, Rematik, Senam Rematik

ABSTRACT

Silvi Suryanti (2025). Application of Rheumatic Exercises to Reduce Joint Pain in Elderly People with Rheumatoid Arthritis (Rheumatism) in the Pekan Heran Community Health Center Working Area. Case Study Writing, Diluar Kampus Utama DIII Nursing Study Program, Nursing Department, Riau Ministry of Health Health Polytechnic. Supervisor (I) Ns. Sri Novita Yuliet, M.Kep.,Sp.Kep.K (II) Ns. Sety Julita, M.Kep

Rheumatoid Arthritis or rheumatism is a chronic systemic autoimmune disease that can cause inflammation of connective tissue, especially in the joints. Rheumatism is a chronic autoimmune inflammatory disease, especially in the hands, feet, and knees. Symptoms that often occur in sufferers such as inflammation of the joints are usually characterized by joint swelling, pain and impaired mobility. One of the non-pharmacological techniques that can be done to reduce joint pain in rheumatic sufferers is to do rheumatic exercises. The purpose of this case study is to describe how the application of rheumatic exercises to reduce the level of joint pain in the elderly with rheumatism. This type of research is descriptive using qualitative research methods. The subjects in this study were two elderly people who suffered from rheumatism. In subject 1, Mrs. N, aged 70 years, lives in Redang village with complaints that are often felt numb in the legs, there is a pain scale of 6 before rheumatic exercises are done. In subject 2, Mrs. S, aged 62 years, lives on Gerbang Sari street, often feels numb in the left leg, there is a pain scale of 6 before rheumatic exercises are done. The results of the study showed that after the application of rheumatic gymnastics for 5 days with a frequency of once a day for 30 minutes, a decrease in the pain scale was obtained in both subjects. In subject 1 with a pain scale of 3 and in subject 2 there was a pain scale of 2. The conclusion of this case study is that rheumatic gymnastics can reduce the pain scale obtained before rheumatic gymnastics was carried out.

Keywords: Rheumatoid Arthritis, Joint Pain, Rheumatic Gymnastic