

Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia
 Volume 4, Nomor 4, July 2025, Halaman 104-110
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 e-ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.16746638)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16746638>

Pendidikan Kesehatan Tentang *Rheumatoid Arthritis* dan Senam Rematik Pada Lansia

Sasono Mardiono¹, Andre Utama Saputra²

^{1,2}Program Studi Ilmu S1 Keperawatan, Universitas Kader Bangsa Palembang
 e-mail : andreutamasaputra.07@gmail.com

Abstrak

Rheumatoid arthritis atau yang lebih dikenal dengan rematik adalah penyakit autoimun progresif dengan inflamasi kronik yang menyerang sistem muskuloskeletal namun dapat melibatkan organ dan sistem tubuh secara keseluruhan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan pendidikan kesehatan tentang rheumatoid arthritis dan senam rematik. Metoda pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat ini adalah pendidikan masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan, di evaluasi dengan pre test dan post test Metode pelaksanaan pengabdian adalah dengan memberikan Senam Rematik.. Jumlah peserta yang hadir 30 orang, 2 orang mahasiswa. Kegiatan dimulai dari tahapan perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, hingga penyusunan laporan. Hasil skala nyeri sendi sebelum pemberian intervensi di dapatkan lansia yang mengalami nyeri ringan sebanyak 2 orang (6,7%), nyeri sedang sedang 27 orang (90,0 %), dan nyeri berat 1 orang (3,3 %). Sedangkan hasil skala nyeri sendi sesudah pemberian intervensi di dapatkan mengalami perubahan dimana tidak ada lagi lansia yang mengalami nyeri berat dan nyeri sedang, lansia yang mengalami nyeri ringan sebanyak 28 orang (93,3 %) dan tidak nyeri 2 orang (6,7 %). Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi strategi promosi kesehatan dalam pencegahan dan pengendalian rheumatoid arthritis.

Kata kunci: Senam rematik, skala nyeri, lansia, rheumatoid arthritis

Abstrak

Rheumatoid arthritis or better known as rheumatism is a progressive autoimmune disease with chronic inflammation that attacks the musculoskeletal system but can involve organs and body systems as a whole. The purpose of this activity is to provide health education about rheumatoid arthritis and rheumatic exercises. The method of implementing this Community Service Program is community education in the form of health counseling, evaluated by pre-test and post-test The method of implementing the service is by providing Rheumatic Exercises. The number of participants who attended was 30 people, 2 of whom were students. The activity started from the planning, implementation, evaluation, to the preparation of the report. The results of the joint pain scale before the intervention were obtained in the elderly who experienced mild pain as many as 2 people (6.7%), moderate pain 27 people (90.0%), and severe pain 1 person (3.3%). Meanwhile, the results of the joint pain scale after the intervention were found to have changed, where there were no more elderly people experiencing severe pain and moderate pain, elderly people experiencing mild pain were 28 people (93.3%) and no pain were 2 people (6.7%). It is hoped that this activity can be a health promotion strategy in the prevention and control of rheumatoid arthritis.

Keywords: Rheumatic exercises, pain scale, elderly, rheumatoid arthritis

Article Info

Received date: 25 June 2025

Revised date: 27 June 2025

Accepted date: 23 July 2025

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO), mengatakan lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berumur 60 tahun atau lebih. Badan Kesehatan dunia WHO mengatakan bahwa penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2022 mencapai angka 80.000.000. Menurut Direktorat Jendral Kependudukan dan Pencatatan Sipil tahun 2021, ada 30,16 juta jiwa penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia pada 2021. Menurut World Health Organization (WHO), Jumlah kasus Rheumatoid Arthritis mencapai 356.323.369 kasus penduduk di dunia atau sekitar 23% penduduk dunia yang menderita penyakit arthritis rheumatoid, terdapat 5-10% berusia 5-20 tahun 21% berusia 55% tahun. (Hasanah, 2021)

Prevalensi penderita diseluruh dunia menurut World Health Organization menyatakan bahwa penderita rheumatoid arthritis diseluruh dunia sudah mencapai angka 335 juta, dan diperkirakan jumlah penderita rheumatoid arthritis akan selalu mengalami peningkatan (Kustin, Mella, 2021). Prevalensi tertinggi dilaporkan pada masyarakat asli Amerika, Yakima, Pima, dan suku-suku Chippewa di Amerika

Utara sebesar 7%. Namun prevalensi Arthritis di dunia relatif konstan yaitu berkisar antara 0,5-1%. Estimasi prevalensi Arthritis untuk negara dengan pendapatan rendah dan menengah berdasarkan meta-analisis adalah di Asia Tenggara sebesar 0,4%, Mediterania Timur sebesar 0,37%, Eropa sebesar 0,62% dan Amerika sebesar 1,25% . (Kustin, Mella, 2021)

Data lansia pria dan wanita pada 2021 yang telah mencapai usia 60-69 tahun di Indonesia adalah 63,65% dari total penduduk Indonesia. Selama ini Rheumatoid Arthritis (RA) menjadi salah satu penyakit yang diderita oleh lansia. Pada tahun 2020 jumlah lansia mencapai 28.800.000 dari total populasi. Indonesia sendiri pada tahun 2020 memiliki jumlah lansia sekitar 80.000.000. Dan untuk Provinsi Sulawesi Tenggara pada tahun 2020 jumlah lansia sebanyak 7,3 sementara untuk jumlah total lansia yang ada di Kabupaten Buton Tengah tahun 2022 sebanyak 9587 lansia. (Henny, Theresia, harmanto, 2024)

Sumatera selatan, prevalensi penyakit persendian juga mengalami penurunan. Prevalensinya mencapai 8,4% dan turun menjadi 6,48%. Populasi penduduk dunia saat ini berada pada era ageing populaton dimana jumlah penduduk yang berusia lebih dari 60 tahun melebihi 7% dari total penduduk. Angka lansia diproyeksikan akan terus meningkat jumlahnya bahkan mencapai 2 milyar pada 2050. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan, jumlah lansia usia 60-64 tahun sebanyak 261.491 orang, usia 65-69 tahun sebanyak 169.798 orang, usia 70-75 tahun sebanyak 107.002 orang dan usia diatas 75 tahun sebanyak 110.533 orang. Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Palembang Tahun 2021, jumlah lansia usia 60-64 tahun sebanyak 63.460 orang, usia 70-74 tahun sebanyak 25.613 orang dan usia diatas 75 tahun sebanyak 25.272 orang. (Siska, 2023)

Berdasarkan studi pendahuluan di Panti Jompo Harapan Kita pada tahun 2024, ada sebanyak 54 orang lanjut usia. Didapatkan data studi awal sebanyak 32 orang penderita nyeri sendi, dari studi pendahuluan ini peneliti melakukan wawancara kepada 5 orang responden yang mengalami nyeri sendi dengan hasil : 3 orang yang mengalami nyeri sendi mengatakan mengalami penurunan nyeri sendi setelah dilakukan senam rematik dan 2 lansia mengatakan nyeri sendinya masih terasa walaupun sudah dilakukan senam rematik dikarenakan skala intensitas nyeri yang dialami lansia melebihi 7. (Panti sosial harapan kita.,2024)

Rematik merupakan penyakit autoimun yang ditandai adanya inflamasi sistemik kronik dan progresif yang menyerang sendi. Penyakit ini disebabkan oleh sinovitis, yaitu terdapat inflamasi pada membran sinovial yang menutupi sendi. Rematik ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor resiko seperti usia, jenis kelamin, genetik dan kebiasaan merokok. Tanda dan gejala rematik itu sendiri yaitu nyeri dan kaku pada persendian (Setiati et al., 2022)

Sejauh ini penyebab pasti dari Rheumatoid Arthritis belum juga diketahui, tetapi faktor genetik dikaitkan dengan kondisi ini, serta tingkat keparahan penyakit, dan beberapa faktor lingkungan dan gaya hidup telah terbukti terkait dengan penyebab perkembangan penyakit ini. Obesitas, Kondisi reproduksi pada wanita serta kekurangan vit D juga dinilai memiliki pengaruh dalam proses berkembangnya Rheumatoid Arthritis, Terdapat beberapa faktor lain yang dikaitkan dengan terjadinya penyakit Rheumatoid Arthritis termasuk usia, status sosial ekonomi dan etnis (rahma delia, 2021)

Pada Rheumatoid Arthritis, nyeri dan inflamasi disebabkan oleh terjadinya proses imunologi pada sinovium yang menyebabkan sinovitis dan pembentukan pannus yang akhirnya menyebabkan kerusakan sendi. Pada Arthritis gout adanya endapan kristal asam urat di rongga sinovial/sendai akan menyebabkan peradangan. Nyeri juga dapat menyebabkan pasien menggunakan lebih banyak energi dalam melakukan tugas dengan cara yang menyebabkan rasa sakit semakin berat. Rasa nyeri juga dapat mengganggu tidur pasien sehingga mempengaruhi tingkat kelelahan. Nyeri rematik akan muncul pada pagi hari saat bangun tidur kemudian terasa membaik pada siang hari dan kembali muncul di malam hari. Nyeri pada pasien Rheumatoid Arthritis tergolong nyeri kronis tidak membahayakan (non ganas) yaitu nyeri yang tidak terlalu responsif terhadap metode pereda nyeri (Hasanah, 2021).

Rheumatoid athritis paling banyak terjadi pada manusia yang berusia diatas 50 tahun. Diatas 85% orang berusia 65 tahun menggambarkan Rheumatoid athritis pada gambaran x-ray, meskipun hanya 35% - 50% hanya mengalami gejala. Umur dibawah 45 tahun prevalensi terjadinya Rheumatoid athritis lebih banyak terjadi pada pria, sedangkan pada umur 55 tahun lebih banyak terjadi pada wanita (huryah fadhilatul, parisman intan wan, 2024)

Dampak dari rematik dapat menyebabkan gangguan kenyamanan, nyeri dan keterbatasan mobilitas fisik bagi penderitanya sampai yang paling menakutkan adalah menyebabkan kecacatan dan kelumpuhan. Nyeri ini membuat penderitanya mengalami gangguan aktifitas sehari-hari sehingga dapat

menurunkan produktifitasnya. Salah satu tindakan untuk menghilangkan nyeri secara nonfarmakologis yaitu meliputi olahraga, latihan fisik dan okupasi. Latihan fisik yang dilakukan secara rutin dapat memberikan dampak yang positif bagi tubuh tidak hanya itu latihan fisik ini juga mampu meningkatkan kesehatan jiwa, melalui neuro-tropik yang dapat meningkatkan fungsi kognitif, relaksasi, dan vasodilatasi pembuluh darah.(Lusi et al., 2023)

Salah satu terapi Rheumatoid Arthritis adalah senam rematik. Senam rematik merupakan latihan rentang gerak dengan teknik relaksasi nafas dalam sebelum dan sesudah latihan untuk mengurangi nyeri pada sendi. Senam rematik ini dilakukan satu kali tiap minggunya, lama kegiatan ini adalah 8 menit. Pemberian senam ini mampu menurunkan skala nyeri 15 orang peserta yang menderita nyeri sedang menjadi nyeri dengan kategori ringan. Lebih lanjut pemberian terapi ini dapat mempengaruhi aspek emosi maupun kognitif pada system kerja di cerebral cortex sehingga menghasilkan relaksasi dan persepsi positif yang berpengaruh pada penurunan nyeri (Firmansyah M Ramadhani, Afriyani Rahmalia, 2023)

Gerakan yang ringan dan tidak menggunakan beban pada senam rematik menjadi pengaruh keluarnya beta-endorfin, neuromodulator alami dalam tubuh yang dapat memperlambat pelepasan impuls nyeri sehingga skala nyeri pada lansia penderita rematik tersebut maka ditetapkan senam rematik dapat menurunkan nyeri pada lansia yang sedang menderita rematik dengan menggunakan senam rematik yang dimana adalah intervensi keperawatan non farmakologis yang mudah diterapkan dan diaplikasikan (Lusi et al., 2023)

Penelitian terdahulu antara pengaruh senam lansia terhadap nyeri sendi dengan judul pengaruh senam lansia terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia penelitian ini menunjukkan bahwa hasil uji statistik diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,000$ lebih kecil dari nilai 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada pengaruh perubahan nyeri sendi sebelum dengan sesudah senam. Berdasarkan hasil pendahuluan peneliti telah melakukan wawancara secara langsung pada tanggal 23 Mei 2023 yang dilakukan di Posbindu Teratai 2 desa Sarimukti dengan mendatangi rumah lansia. Jumlah populasi lansia dari usia 60-70 tahun terdapat 80 lansia. Peneliti melakukan wawancara terhadap 10 lansia, hasil wawancara pada lansia didapatkan lansia mengatakan belum pernah ada kegiatan senam lansia untuk menurunkan nyeri sendi. Lansia juga mengatakan sebagian besar tidak tahu jika senam lansia dapat menurunkan nyeri sendi (Solihin Handayani Asri, Sapriadi, 2020).

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Ahmad, 2022) dengan judul penelitian “Senam Rematik Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Ny. S keluarga Tn. A dalam melakukan ADL (Activity Daily Living)” Dukuh Pandem Kulon Desa Jepang Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus. Setelah dilakukan senam rematik selama 2 minggu nyerinya berkurang dengan skala nyeri 7 menjadi 3. Senam rematik yang dilakukan 2-3 kali dalam seminggu dengan durasi 3-6 menit, badan rileks, dan segar.

Dalam penelitian Ryan Rahmenda Putra dengan judul “Pengaruh senam bugar lansia terhadap skala nyeri persendian pada posyandu lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya” adalah dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh senam bugar lansia terhadap pengurangan nyeri persendian yang dirasakan lansia pada posyandu lansia Karang Werdha Kedarus Surabaya karena nilai t hitung $6,325 > t$ table $1,76131$ dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan bantuan program computer SPSS for windows 24, didapatkan nilai $Z = -3.742$ dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$ yaitu 0,000 (Henny, Theresia, harmanto, 2024)

METODE

Program Pengabdian Masyarakat ini pendidikan kesehatan tentang rheumatoid arthritis dan senam rematik pada lansia dalam bentuk Pengabdian masyarakat. Edukasi Remaja dalam Pengabdian masyarakat menjadi inspirasi dari kegiatan PPM (Program Pengabdian Masyarakat), Kemudian berdasarkan hasil pendahuluan wawancara dengan beberapa *O r a n g L a n s i a* di Panti Sosial Harapan Kita Palembang, sebagian besar Lansia mengatakan belum Mengetahui informasi tentang Senam Rematik. Jumlah peserta Lansia yang hadir dalam pelaksanaan kegiatan adalah orang 30 orang. Selain kader kesehatan, 4 orang mahasiswa. Kegiatan pendidikan kesehatan di laksanakan pada hari Sabtu, 30 Juni 2025 pukul 08.00 s/d 11.00 WIB bertempat di Panti Sosial Harapan Kita Palembang.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Akan di mulai dari tahapan perencanaan/ persiapan yang diawali dengan berkoordinasi Pihak Panti Sosial Harapan Kita untuk Sepakati kembali tujuan, waktu dan tempat dan peserta dari pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat Dengan Remaja. kegiatan

Pengabdian masyarakat terdiri dari tiga kegiatan utama yaitu sesi pertama *brainstorming* kemudian dilanjutkan sesi kedua yaitu penyuluhan tentang rheumatoid arthritis dengan konten materi pengertian rheumatoid arthritis, penyebab rheumatoid arthritis, Mendeteksi rheumatoid, Dampak rheumatoid, Kegiatan penyuluhan diawali dengan *pre test* kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi. Sesi ketiga merupakan sesi diskusi tanya jawab dan diakhiri dengan *post test* sebagai evaluasi kegiatan penyuluhan. peralatan dan perlengkapan seperti leaflet dan PPT Materi / LCD. Untuk mengevaluasi signifikansi kegiatan terhadap pengetahuan Lansia dilakukan analisis kuantitatif distribusi frekuensi. Sedangkan untuk mengevaluasi Pengetahuan peserta dalam Penting nya Senam Rematik, di evaluasi dengan melihat kemampuan Lansia secara langsung dalam Melakukan Simulasi Senam Rematik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan Pengabdian mendapat Dukungan Dan apresiasi penuh dari peserta yang hadir. Peserta tampak Senang mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir sesi penyuluhan. Dukungan Dapat di lihat terutama saat sesi tanya jawab. saat Di lakukan simulasi Penting nya Menjaga Tidak rheumatoid arthritis, ditemukan tiga peserta Lansia Adapun karakteristik peserta lansia yang hadir dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat

Tabel 1. Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025

No	Variabel	N	Persentase
1.	Usia		
	45-60 tahun	11	36,7%
	61-75 tahun	19	63,3%
	Total	30	100%
2.	Jenis Kelamin		
	Perempuan	11	36,7%
	Laki-laki	19	63,3%
	Total	30	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa usia responden sebagian besar berusia 61-75 tahun sebanyak 19 orang (63,3%). Dan dapat diketahui bahwa sebagian besar jenis kelamin responden laki-laki yaitu sebanyak 19 orang (63,3%) dan responden perempuan sebanyak 11 orang (36,7 %).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Asam Urat di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025

Asam Urat	N	Persentase
Pre test		
>7,0	20	66,7%
>6,0	10	33,3%
Total	30	100%
Post test		
<6,0	29	96,7%
>6,1	1	3,3%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kadar asam urat sebelum dilakukannya senam >7,0 sebanyak 20 responden (66,7%) dan nilai >6,0 sebanyak 10 responden (33,3%) sedangkan nilai kadar asam urat sesudah dilakukannya senam >6,0 sebanyak 29 responden (96,7%) dan <6,0 sebanyak 1 responden (3,3%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Skala nyeri Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi Senam Rematik Pada Lansia di Panti Sosial Harapan Kita Palembang Tahun 2025

Skala Nyeri	N	Persentase
Pre test		
Tidak nyeri	-	-
Nyeri ringan	2	6,7%
Nyeri sedang	27	90,0%
Nyeri berat	1	3,3%
Total	30	100%
Post test		
Tidak nyeri	2	6,7%
Nyeri ringan	28	93,3%
Nyeri sedang	-	-
Nyeri berat	-	-
Total	30	100%

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa dari hasil skala nyeri sendi sebelum pemberian intervensi di dapatkan lansia yang mengalami nyeri ringan sebanyak 2 orang (6,7%), nyeri sedang 27 orang (90,0 %), dan nyeri berat 1 orang (3,3 %). Sedangkan hasil skala nyeri sendi sesudah pemberian intervensi di dapatkan mengalami perubahan dimana tidak ada lagi lansia yang mengalami nyeri berat dan nyeri sedang, lansia yang mengalami nyeri ringan sebanyak 28 orang (93,3 %) dan tidak nyeri 2 orang (6,7 %).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden penderita rematik di Panti Sosial Harapan Kita Palembang tahun 2025 dapat diketahui bahwa paling banyak usia responden yang mengikuti senam rematik yaitu berusia 45-60 tahun sebanyak 11 orang (36,7%), sedangkan responden yang berusia 61-75 tahun sebanyak 19 orang (63,3%).

Pengabdian Masyarakat ini sejalan dengan penelitian Amelia (2020) yang menyatakan bahwa mayoritas karakteristik responden berdasarkan umur yaitu 60-74 tahun sebanyak (50%) responden, usia 75-90 tahun (40,9%) dan (9,1%) berusia >90 tahun.

Berdasarkan uraian diatas, menyimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia semakin meningkat terjadinya nyeri sendi yang ditandai penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap perubahan-perubahan terkait usia. Perubahan tersebut diantaranya seperti perubahan fisik, mental, dan sosial.

Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden penderita rematik di Panti Sosial Harapan Kita Palembang tahun 2024 sebagian besar adalah laki-laki dengan persentase 63,3 % sedangkan perempuan dengan persentase 36,7 %.

Faktor selanjutnya adalah jenis kelamin atau gender. Faktor tersebut sesuai dengan teori Hermayudi & Ariani (2019) yang menyatakan bahwa jenis kelamin adalah faktor risiko penyebab rematik, wanita lebih rawan terkena rematik dibandingkan laki-laki, perempuan lebih sering terkena osteoarthritis di lutut dan sendi dan laki-laki lebih sering terkena osteoarthritis paha, pergelangan tangan dan leher.

Berdasarkan uraian diatas, menyimpulkan bahwa jenis kelamin laki-laki bisa berisiko terkena rheumatoid arthritis dikarenakan akan mengalami penurunan hormon estrogen sehingga mengakibatkan penurunan masa tulang sehingga menimbulkan tulang menipis, berongga, kekakuan sendi, pengelupasan tulang rawan sendi.

Berdasarkan hasil Pengabdian Masyarakat yang dilakukan pada 30 responden penderita rematik di Panti Sosial Harapan Kita Palembang tahun 2025 dapat diketahui bahwa skala nyeri sendi sebelum pemberian intervensi di dapatkan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 2 responden (6,7%), nyeri sedang sebanyak 27 responden (90,0%), dan nyeri berat 1 responden (3,3%) sedangkan setelah diberikan intervensi berupa senam tidak ada lagi lansia yang berada pada skala nyeri berat dan sedang, dan yang mengalami nyeri ringan sebanyak 28 responden (93,3%), dan tidak nyeri sebanyak 2 responden (6,7%) . Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan skala nyeri pada lansia setelah diberikan intervensi berupa senam rematik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agusrianto et al., (2020) senam rematik yang dilakukan selama 7 hari berdampak pada nyeri pada kaki berkurang. Skala nyeri dari skala 8 (0-10) menjadi 6 (0-10). Pemberian terapi senam rematik dapat membuat responden menjadi lebih tenang

dan nyaman, lebih rileks. Lebih lanjut menurut penelitian Transyah & Rahma, (2021) senam rematik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi skala nyeri Rheumatoid Arthritis pada lansia. Kemudian menurut Elviani et al., (2022) nyeri yang dirasakan dapat dikurangi melalui senam ataupun olahraga pagi khusus lansia.

Hasil yang menunjukkan bahwa Senam Rematik efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada lansia terdapat pada penelitian lain yang dilakukan oleh Hasanah et al., (2023) menunjukkan bahwa hasil dari penelitian ini adalah Rerata skala nyeri sebelum dilakukan senam rematik adalah 4 (skala nyeri sedang) sedangkan rerata sesudah diberikan senam rematik adalah 2 (skala nyeri ringan). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marsiami et al., (2023) juga menjelaskan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia yang mengalami rheumatoid arthritis ditunjukkan dengan nilai p-value sebesar 0,000.

Berdasarkan uraian diatas berasumsi bahwa responden yang mengalami nyeri sendi setelah melakukan senam rematik tersebut skala nyerinya berkurang dikarenakan senam rematik memiliki dampak psikologis langsung yaitu membantu memberi perasaan santai, ketegangan dan meningkatkan perasaan senang karena saat senang kelenjar pituitari menambah produksi endorfin.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya senam rematik dan terdapat efektivitas senam rematik terhadap perubahan nyeri sendi pada lansia dengan rheumatoid arthritis di Panti Sosial Harapan Kita Palembang tahun 2025.

REFERENSI

- Ahmad, F. (2020). Rheumatoide arthritis. *LaboratoriumsMedizin*, 26(3–4), 130–136. <https://doi.org/10.1046/j.1439-0477.2002.02025.x>
- Ahmad, F. (2022). Senam Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Sendi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmas (JPMD)*, 1(2), 26–30.
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Arfianda, A., Tharida, M., & Masthura, S. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya penyakit rheumatoid arthritis pada lansia di Gampong Piyeung Manee Kecamatan Montasik Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 997–1002.
- Berhimpion Immanuel, M. A. L. (2022). Pelayanan Terhadap Lanjut Usia Sebagai Pengembangan Pelayanan Kategorial. *Missio Ecclesiae*, 11(2), 93–115. <https://doi.org/10.52157/me.v8i2.99>
- Cahya, E., Harnida, H., & Indrianita, V. (2021). Hubungan dukungan sosial dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 34–47. <https://doi.org/10.35874/jkp.v17i2.792>
- Cahyaningrum Dewi Etika, D. (2022). TINGKAT PENGETAHUAN PERAWAT TENTANG SKALA PENGUKURAN NYERI DI RSUD TAGULANDANG PROVINSI SULAWESI UTARA. *Inovasi Penelitian*, 2(8), 6843–6848. <https://www.donga.com/news/Economy/article/all/20221218/117053824/1>
- Desmonika, C., Liasari, D. E., & Prasetyo, R. (2022). Penyuluhan kesehatan senam rematik lansia. *JOURNAL OF Public Health Concerns*, 2(2), 77–84. <https://doi.org/10.56922/phc.v2i2.189>
- Firmansyah M Ramadhani, Afriyani Rahmalia, H. U. N. (2023). Senam Rematik Terhadap Penurunan Skala Nyeri Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 907–911. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/14798>
- Hasanah, S. (2021). Naskah Publikasi Naskah Publikasi. *Occupational Medicine*, 53(4), 130.
- Henny, Theresia, harmanto, saro nikmah. (2024). <https://stikes-nhm.e-journal.id/OBJ/index>. 16(2), 198–205.
- huryah fadhilatul, parisman intan wan, anggara ari. (2024). *Kesehatan*. 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.3652/J-KIS>
- Kurdi, F., Rasni, H., & Dkk, L. (2022). Upaya Penurunan Tingkat Nyeri Sendi Pada Lansia Melalui Senam Lansia Di Wisma. *Cryptoeconomic Systems*, 2(1), 79–86.
- Kustin, Mella, Z. (2021). Penerapan manajemen aktivitas fisik dengan manajemen fisik pada lansia dengan rematik. *Lanterana Perawat*, 2(2), 48–54.
- Lusi, Cotimah, K., Cotimah, L. K., & Lidiana, H. (2023). Penerapan Senam Rematik Terhadap

- Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambu. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 239–252. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2480>
- Minropa Aida, Fridalni Nova, D. (2022). Jurnal abdi mercusuar. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 2(1), 46–51. <https://doi.org/10.36984/jam.v2i1.293>
- Pangaribuan, R., & Olivia, N. (2020). Senam Lansia Pada Rheumatoid Arthritis Dengan Nyeri Lutut Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Indonesian Trust Health Journal*, 3(1), 272–277. <https://doi.org/10.37104/ithj.v3i1.46>
- Putra, A., & Kumala, I. dkk. (2019). Perbandingan Perhitungan Numeric Rating Scale pada Pasien Osteoarthritis Sendi Lutut Pre dan Post Total Knee Replacement di RS . Urip Sumoharjo Kota Bandar Lampung Tahun 2015-2016. *Journal Kesehatan Universitas Malahayati*, 2(2), 68–76.
- rahma delia, transyah hafifa chich. (2021). Systematic Review: Pengaruh Senam Rematik Terhadap Skala Nyeri Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(2), 64–74. <https://doi.org/10.55866/jak.v2i2.81>
- Sitinjak, V. M., Hastuti, M. F., & Nufianti, A. (2019). Pengaruh Senam Rematik terhadap Perubahan Nyeri pada Lanjut Usia dengan Osteoarthritis Lutut.
- Siregar, E. (2021). Pengaruh Rutinitas Senam Rematik Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Yang Menderita Rematik Di PSTW Budi Luhur Jambi 2015. 5.
- Suhendriyo. (2022). Pengaruh Senam Rematik Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Penderita OA di Karangasen Surakarta. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan Volume 3*, 6.
- Susilowati, T., & Suratih, K. (2023). Senam Rematik Tingkatkan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living di Panti Wreda Dharma Bakti Surakarta.
- Sulistyo, A., & Suharti. (2019). Persalinan Tanpa Rasa Nyeri Berlebihan. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Suwarni, A., Yani, I., & Murtutik, L. (2021). Efektifitas Senam Rematik Terhadap Kemampuan Berjalan Dengan Nyeri Sendi Untuk Mencapai Hidup Yang Sehat Dan Sejahtera Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia Vol. 10*, 12.
- Sulistyarini, & Sari. (2020). Manfaat Senam Rematik bagi Pra Lansia terhadap Intensitas Nyeri Sendi pada Penderita Rheumatoid Arthritis. 10(1), 150.154. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3416>
- Yanti, Dwi, Kadek, Yhunita, I., & Priyanto. (2019). Studi Literatur : Pengaruh Kombinasi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Atritis Gout Pada Lansia. 1(01), 1–5.
- Suwarni (2021). Konsep dan Penatalaksanaan Nyeri Jakarta: EGC.
- Rahman, Irfan Hi A (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Perubahan Skala Nyeri Pada Lansia di desa Leyangan Kec. Unggaran Timur Kabupaten Semarang.
- Agusrianto et al., (2020). Keperawatan Lanjut Usia. yogyakarta: graha ilmu.
- Afridon, A. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Rematik Pada Penderita Rematik Di Kelurahan Vi Suku Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Garam Kota Solok. *Ensiklopedia Education Review*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.33559/eer.v2i1.653>
- Amalia, E. (2019). Inovasi Penggunaan Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri Sendi Rheumatoid Arthritis Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*, 17(1), 74–84.
- Arfitasari, B. (2020). Pengaruh Pemberian Pelatihan Senam Rematik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Penderita Rheumatoid Arthritis di Desa Mancasan Kec. Baki Kab. Sukoharjo. *Artikel Penelitian*, 1(1), 1–21.
- Siska, F. (2023). Upaya Lansia Dalam Menjaga Keseimbangan Tubuh Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 13(25), 36–47. <https://doi.org/10.52047/jkp.v13i25.230>
- Solihin Handayani Asri, Sapriadi, N. Z. N. (2020). *Sendi Pada Lansia Di Posbindu Teratai 2 Wilayah Kerja*. 1–7.
- Suwarni, S., & Astriana, S. (2022). Peningkatan Kesehatan Sendi dengan Edukasi, Pemeriksaan Derajat Nyeri, Pelatihan Kompres dan Senam Sehat pada Kelompok Ibu-Ibu PKK. *Media Karya Kesehatan*, 5(2), 233–243. <https://doi.org/10.24198/mkk.v5i2.38492>
- Yuniati, F., & Latifah, A. N. dkk. (2023). Studi Kasus Penerapan Senam Rematik terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Penderita Rheumatoid Arthritis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 721–726. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.936>