

IMPLEMENTASI PENERAPAN SENAM REMATIK TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PADA LANSIA PENDERITA RHEUMATOID ARTHRITIS DI PANTI SOSIAL HUSNUL KHOTIMAH PEKANBARU

¹Trisnawati Sution, ²Donny Hendra, ³Ulfa Hasana, ⁴Afrida Sriyani

¹²³⁴Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

[¹tisnawati1742@gmail.com](mailto:tisnawati1742@gmail.com) , [²dodondhendra80@gmail.com](mailto:dodondhendra80@gmail.com) [³ulfahasanah45@yahoo.com](mailto:ulfahasanah45@yahoo.com) ,
[⁴afridasriyaniharahap@gmail.com](mailto:afridasriyaniharahap@gmail.com)

Abstrak

Rheumatoid arthritis (rematik) adalah suatu kondisi nyeri sendi yang sering dialami oleh lansia akibat adanya kerusakan pada jaringan sendi. Penyakit ini bersifat kronis, progresif, dan dapat menurunkan kualitas hidup penderitanya karena menyebabkan keterbatasan aktivitas sehari-hari. Gejala yang paling sering muncul adalah nyeri sendi, bengkak, kaku pada pagi hari, serta keterbatasan pergerakan. Selama ini sebagian besar penderita rheumatoid arthritis hanya mengandalkan obat anti nyeri sebagai cara utama untuk mengurangi rasa sakit. Padahal, masih banyak penderita yang belum mengetahui adanya teknik nonfarmakologi yang dapat membantu menurunkan nyeri, salah satunya melalui senam rematik. Laporan tugas akhir dengan studi kasus ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan penerapan senam rematik terhadap penurunan skala nyeri akibat rheumatoid arthritis. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada 1 responden. Senam rematik dilakukan dengan mengobservasi skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi, yang diberikan selama 30 menit setiap hari selama 7 hari berturut-turut. Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 1 setelah dilakukan senam rematik. Hal ini membuktikan bahwa senam rematik efektif dalam menurunkan nyeri pada pasien rheumatoid arthritis serta dapat dijadikan alternatif nonfarmakologi dalam meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata Kunci : Lansia, , Rheumatoid Arthritis, Senam Rematik, Skala Nyeri

Abstract

Rheumatoid arthritis (rheumatism) is a joint pain condition that is often experienced by the elderly due to damage to joint tissue. This disease is chronic, progressive, and can reduce the quality of life of sufferers because it causes limitations in daily activities. The most common symptoms are joint pain, swelling, stiffness in the morning, and limited movement. So far, most rheumatoid arthritis patients only rely on painkillers as the main way to reduce pain. In fact, there are still many sufferers who do not know that there are non-pharmacological techniques that can help reduce pain, one of which is through rheumatic exercises. The final project report with this case study aims to provide nursing care for the elderly with the application of rheumatic gymnastics to reduce the pain scale due to

Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 782
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

rheumatoid arthritis. The research method used was descriptive with a case study approach on 1 respondent. Rheumatic exercises were performed by observing pain scales before and after the intervention, which were administered for 30 minutes daily for 7 consecutive days. The results of the case study showed a decrease in the pain scale from 6 to 1 after rheumatic exercises were performed. This proves that rheumatic gymnastics is effective in reducing pain in rheumatoid arthritis patients and can be used as a non-pharmacological alternative in improving the quality of life of the elderly.

Keywords : Elderly, , Rheumatoid Arthritis, Rheumatoid Arthritis, Pain Scale

Pendahuluan

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia yang dimaksud dengan Lanjut Usia (lansia) adalah seseorang yang mencapai usia 60 tahun Menurut data World Health Organization (WHO) jumlah lansia diseluruh dunia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa, dan pada tahun 2025 jumlah lansia diperkirakan akan meningkat mencapai 1,2 milyar (Sari & Susanti, 2018). Pada tahun 2020, penduduk lansia adalah sekitar 9,92 persen dari total populasi atau berjumlah 26,82 juta jiwa yang berusia 60-74 tahun, jumlah populasi lansia tersebut sama dengan 9.125 dari total keseluruhan populasi penduduk dunia. Prevalensi penduduk usia 65- 80 tahun akan terus mengalami peningkatan 143 juta pada tahun 2019 dan diperkirakan menjadi 1.5 milyar pada tahun 2050. Pada tahun 2050 diproyeksikan terdapat 33 negara yang jumlah lansianya mencapai lebih dari 10 juta orang (United Nation, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2022, jumlah kasus rheumatoid arthritis mencapai 356.232.369 kasus penduduk didunia atau sekitar 23% penduduk dunia yang menderita penyakit arthritis rheumatoid, terdapat 5-10% berusia 5-20 tahun dan 21% berusia 55 tahun (WHO, 2022). Menurut Riskesdas (2018), penderita rheumatoid di Indonesia mencapai 7.30%, Rheumatoid arthritis sering ditemui pada usia dewasa akhir menuju lansia, kondisi RA ini berpeluang menyerang seseorang seiring bertambahnya usia. Resiko tertinggi munculnya penyakit ini berkisar di umur 75 tahun ke atas untuk umur 35 sampai dengan 65 tahunan presentase kejadian adalah 33% dan lansia yang berusia 55-64 tahun sebanyak 25.2% (Riskesdas, 2018).

Rematik merupakan penyakit autoimun ketika sistem imun pada tubuh seseorang menyerang sel-sel tubuhnya sendiri. Dalam hal ini, area persendian adalah area yang diserang oleh sistem imun pengidap rheumatoid arthritis. Akibatnya, peradangan kronik dan rasa nyeri yang hebat pada sendi-sendi yang terserang terjadi. Rheumatoid arthritis yang terus berkembang bisa menyebabkan kerusakan dan perubahan bentuk permanen pada sendi. Akibatnya pergerakan sendi mulai terbatas dan fungsi sendi bisa hilang sepenuhnya. Rematik merupakan penyakit yang familiar. Banyak orang yang mengeluhkan tentang penyakit yang biasanya diawali dengan gejala sakit pada bagian persendian. Sebagian orang tidak mengetahui bahwa rematik bisa membuat kecatatan, ketidak mampuan (disabilitas), menurunkan kualitas hidup (Nurwulan 2017).

Senam rematik termasuk latihan rentang gerak dengan teknik relaksasi nafas dalam atau jenis terapi komplementer atau non farmakologi yang digunakan untuk mengurangi nyeri pada pasien

Rheumatoid arthritis (Elviani et al., 2022). Senam rematik dapat membantu mengurangi rasa nyeri yang dialami ataupun dirasakan oleh penderita penyakit rematik. Metode gerak tubuh dalam senam rematik juga dapat mengurangi resiko timbulnya rematik (Simanjuntak, 2018). Senam rematik ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan gerak, fungsi, kekuatan dan daya otot, keseimbangan sendi, biomedik sendi, dan rasa posisi sendi. Senam rematik ini ditunjukan untuk gerakkan sendi sambil meregangkan otot serta menguatkan otot - otot yang dapat membantu untuk menopang sendi - sendi dalam tubuh (Afnuhazi, 2018). Latihan rutinitas senam rematik yang periodik dapat menurunkan tingkat nyeri dan kekakuan sendi serta rasa sakit dimana dalam senam rematik terdapat unsur yang melibatkan kontraksi otot yang dinamis dan melibatkan otot sehingga hal ini dapat meningkatkan volume curah jantung. Selain itu senam rematik dapat mempengaruhi koping individu untuk mengatasi nyeri yang dirasakan karena koping ini merupakan suatu fungsi efektif yang akan membantu penderita dalam penanggulangan nyeri Senam rematik yang diberikan dapat mempengaruhi kerja cerebral cortex meliputi aspek kognitif maupun emosi, sehingga dapat memberikan persepsi positif dan relaksasi, secara tidak langsung membantu dalam memelihara keseimbangan homeostasis tubuh. Melalui HPA Axis untuk memproduksi Corticotropin Releasing Factor (CRF) yang akan merangsang kelenjar pituitari untuk menurunkan produksi ACTH yang menyebabkan produksi endorphin meningkat yang selanjutnya menurunkan produksi kortisol serta hormon stres lainnya. Endorphine adalah polipeptida yang terdiri atas 30 unit asam amino. Opioid hormon penghilang stress seperti kortikotrofin, kortisol dan katekolamin (Adrenalin Noradrenaline) yang dihasilkan oleh tubuh guna mengurangi stress dan menghilangkan rasa nyeri (Afnuhazi, 2018).

Metode

Karya Tulis ilmiah ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan jenis studi kasus, untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi dengan berdasarkan SDKI, SIKI, dan SLKI.

Instrumen yang dibutuhkan penulis dalam penyusunan Study kasus ini, meliputi 1) Format pengkajian keperawatan gerontik Format pengkajian keperawatan gerontik ini digunakan untuk menilai pasien melalui wawancara, observasi, maupun pemeriksaan fisik. Pengkajian ini digunakan untuk mendapatkan data yang mendukung untuk ditegakkannya diagnosa. Lansia agar intervensi dapat digunakan sesuai dengan langkah-langkah yang ada dan sama antar kedua pasien. 2) Lembar observasi skala nyeri (*Numeric Rating scale*), 3) SOP (Standar Operasional Prosedur) senam rematik

Pembahasan

Penerapan asuhan keperawatan pada lansia Ny. M dengan penerapan senam rematik dalam upaya menurunkan skala nyeri pada penderita rheumatoid arthritis di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Husnul Khotimah Pekanbaru yang dilakukan selama 1 minggu mulai dari tanggal 04 July 2025 sampai 11 July 2025 Bab ini menjabarkan adanya kesesuaian dan kesenjangan pada 1 klien serta antara hasil studi kasus dan jurnal terkait. Tahapan pembahasan Senam rematik dapat membantu mengurangi rasa nyeri yang dialami ataupun dirasakan oleh penderita penyakit rematik. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skala nyeri yang signifikan setelah senam rematik dilakukan secara rutin sebelum melakukan senam tingkat nyeri pasien berada pada skala 6 dan setelah melakukan senam rematik skala menurun menjadi rata-rata 1

Metode. gerak tubuh dalam senam rematik juga dapat mengurangi resiko timbulnya rematik (Simanjuntak, 2018). sesuai dengan tahapan asuhan keperawatan yang di mulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan.

1. Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian melalui anamnesa dan pemeriksaan fisik pada kedua klien dalam penelitian ini di dapatkan bahwa Ny.M (72 tahun) mengeluh nyeri pada sendi kedua lutut dengan skala nyeri 6 nyeri sedang nyeri terasa berdenyut-denyut.

2. Diagnosa

Berdasarkan hasil pengkajian pemeriksaan fisik, observasi dan analisa data yang telah di lakukan maka di tegakan diagnosa keperawatan sesuai dengan masalah yang ada pada 1 klien dengan klien penyakit rheumatoid arthritis adalah nyeri akut berhubungan dengan fisiologis karena penyakit rheumatoid Arthritis di buktikan dengan klien mengatakan nyeri pada kedua lutut (D.007).

3. Intervensi

Luaran dalam suhan keperawatan ini di sesuaikan dengan diagnosa keperawatan yang telah di tegakan luaran keperawatan dan kriteria hasil di susun dengan berpedoman pada buku standar luaran keperawatan indonesian (SLKI, 2018) Luaran keperawatan dalam penilaian ini yaitu tingkat nyeri menurun, dengan kriteria hasil sebagai berikut : keluhan nyeri menurun meringis menurun kemampuan meningkatkan aktivitas meningkat Intervensi dalam asuhan keperawatan ini di ambil dari buku standart intervensi keperawatan indonesia (SIKI, 2018) salah satu tindakan teraufetik dan edukasi pada intervensi manajemen nyeri yaitu, berikan dan ajarkan teknik non farmakologis untuk mengurangi nyeri (Tim Pokja SIKI PPNI, 2018).

4. Implementasi

Implementasi keperawatan dalam penelitian ini yaitu mengajarkan senam rematik kepada klien rheumatoid arthritis di panti sosial husnul khotimah pekanbaru tindakan ini di lakukan selama 7 hari peneliti mengajarkan senam rematik kepada klien pada hari pertama kemudian di lanjutkan dengan mengevaluasi pelaksanaan senam rematik hingga hari ke 7 senam rematik di lakukan dengan durasi 30 menit

Kesimpulan

1. Pengkajian

Pada saat di lakukan pengkajian pasien mengatakan kedua lutut nya sakit terasa berdenyut-denyut dan terasa menjalar sampai ke telapak kaki, terutama pada saat cuaca dingin dan saat kecapean Ny. mengatakan ia pernah terjatuh di kamar mandi karna tidak bisa menahan kedua lutut nya pada saat nyeri muncul dan kelemahan pada kedua anggota gerak kedua lutut nya

2. Diagnosa keperawatan

Diagnosa yang di dapatkan pada kasus ini ada tiga yaitu. yang pertama nyeri akut b.d fisiologi karena penyakit arthritis yang kedua gangguan mobilitas fisik b.d penurunan kekuatan otot dan yang ketiga defisit pengetahuan b.d kurang mampu mengingat

3. Intervensi keperawatan

Intervensi keperawatan yang di tetapkan antara lain buku SDKI, SIKI dan SLKI. Seluruh intervensi di susun berdasarkan diagnosa yang di tegakan.

4. Implementasi keperawatan

Implementasi keperawatan di susun berdasarkan intervensi keperawatan yang telah di susun. implementasi keperawatan yang di berikan pada pasien dapat di lakukan bersamaan dengan penerapan terapi nonfarmakologi yaitu melakukan senam rematik

5. Evaluasi

Hasil evaluasi pada tanggal 26 juni 2025 masalah teratasi. diagnosa dari nyeri akut teratasi di lihat dari pengukuran skala nyeri diagnosa kedua gangguan mobilitas fisik meningkat dengan pasien mampu mengerjakan ekstremitas tanpa bantuan yang ke tiga defisit pengetahuan teratasi pasien mampu menerapkan makanan yang tidak menimbulkan rematik

Daftar Pustaka

- Adhari, S., Suryawati, I., & Gani, A. (2023). Nyeri Rheumatoid Arthritis Dengan Kemandirian Activity Daily Living (ADL) Pada Lansia Rheumatoid Arthritis Pain with Independence of Daily Living Activity (ADL) in the Elderly. *Jurnal Assyifa' Ilmu Kesehatan*, 8(2), 61-72.
- Alfaruq, M. B., & Kartinah, K. (2023). Kualitas Hidup Penderita Rheumatoid Arthritis di Puskesmas Karangrayung 2 Grobogan. *Malahayati Nursing Journal*, 5(11), 3724-3738. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i11.9787>
- Anggraeni., dkk. (2019). Jukeshum. Pelaksanaan Senam Rematik Pada Lansia Dalam Menurunkan Nyeri Sendi Dengan Penderita Osteoarthritis , 133 139.
- Asikin. (2018). Laporan Pendahuluan Rheumatoid Arthritis. Diambil kembali dari College Sidekick: <https://www.collegesidekick.com/study-docs/4806078>
- Aisyah Amaliyah Putri. (2019). Pathway Reumatik. Retrieved from Scribd: <https://www.scribd.com/document/479039891/PATHWAY-REUMATIK>
- Badjeber, F., Tahir, S., & keperawatan Justitia Palu, A. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik pada Pasien Rheumatoid Arthritis dengan Masalah Nyeri dengan Intervensi Senam Rematik di Wilayah Kerja Puskesmas Kamonji Kota Palu Gerontic Nursing Care of Rheumaroid Arthritis with Pain Problems With Rheumatic Gymnastiks Inter. *Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)*, 6(12), 1699-1707. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i12.4323>
- Cotimah, L. K., & Lidiana, E. H. (2023). Penerapan Senam Rematik Terhadap Intensitas Nyeri Rematik Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambu. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4),