



Penerapan Senam Rematik terhadap Tingkat Nyeri pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura

Lucky Aprilia Kusumastuti ¹, Sitti Rahma Soleman ²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Indonesia

Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Kentingan, Jebres, Surakarta, Jawa Tengah, 57146

Korespondensi penulis: luckypaprilia03@gmail.com

Abstract. *Background: The elderly are vulnerable to chronic diseases and musculoskeletal issues, such as rheumatoid arthritis, which is characterized by pain in the joints and extremities. This disease can lead to persistent pain, fatigue, and an increased risk of injury. One effective non-pharmacological therapy for reducing joint pain in patients with rheumatoid arthritis is rheumatic exercise, which focuses on maintaining range of motion and physical health. Objective: The objective of this research is to describe the comparison of the final results between two respondents before and after the application of rheumatic exercises. Method: This research uses a case study approach with a descriptive method. Descriptive research aims to present or describe the events observed in society. The application of rheumatic exercises was carried out for 4 weeks with a frequency of once a week for 8 minutes. Result: From this study, a decrease in pain levels was found in both respondents, with N. Y's pain level dropping from 5 to 1 and Ny. Y's from 6 to 2. Conclusion: Rheumatic exercise therapy can reduce pain levels in patients with rheumatoid arthritis. (RA).*

Keywords : Rheumatoid Arthritis, Pain, Rheumatic Gymnastics

Abstrak. Latar Belakang: Lansia rentan terhadap penyakit kronis dan masalah muskuloskeletal, seperti rheumatoid arthritis, yang ditandai oleh nyeri pada sendi dan ekstremitas. Penyakit ini dapat menyebabkan nyeri berkelanjutan, kelelahan, dan risiko cedera. Salah satu terapi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri sendi pada penderita rheumatoid arthritis adalah senam rematik, yang fokus pada pemeliharaan jangkauan gerak dan kesehatan fisik. Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan perbandingan hasil akhir antara dua responden sebelum dan sesudah penerapan senam rematik. Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memaparkan atau menggambarkan kejadian yang diamati dalam masyarakat. Penerapan senam rematik dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi sekali seminggu selama 8 menit. Hasil: Dari penelitian ini, ditemukan penurunan tingkat nyeri pada kedua responden yaitu pada N. Y dari 5 menjadi 1 dan Ny. Y dari 6 menjadi 2. Kesimpulan: Terapi senam rematik dapat menurunkan tingkat nyeri pada penderita *rheumatoid arthritis* (RA).

Kata Kunci : Rheumatoid Arthritis, Nyeri, Senam Rematik

1. LATAR BELAKANG

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2019, sebanyak 18 juta orang di seluruh dunia menderita *rheumatoid arthritis* (RA) (*World Health Organization*, 2023). Menurut. Khusus di Jawa Tengah, prevalensi RA pada tahun 2018 tercatat mencapai 6,78% dari keseluruhan penduduk di wilayah tersebut. Prevalensi *rheumatoid arthritis* (RA) meningkat seiring dengan bertambahnya usia, dengan rincian sebagai berikut: 11,08% pada kelompok usia 45-54 tahun, 15,55% pada usia 55-64 tahun, 18,63% pada usia 65-74 tahun, dan 18,95% pada mereka yang berusia di atas 75 tahun (RISKESDAS, 2018).

Menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo tahun 2023, jumlah kasus *rheumatoid arthritis* (RA) mencapai 3464 penderita. Angka tertinggi tercatat di Puskesmas

Bendosari dengan 859 penderita, diikuti oleh Puskesmas Kartasura 773 Kartasura dengan 767 penderita, dan Puskesmas Bulu dengan 767 penderita (Dinkes, 2023). Berdasarkan data Puskesmas Kartasura Kabupaten Sukoharjo pada tahun 2024 jumlah penderita Rheumatoid Arthritis yang tercatat di Puskesmas Kartasura Kabupaten Sukoharjo sebanyak 20 orang penderita (Puskesmas Kartasura, 2024).

Untuk mengatasi *rheumatoid arthritis* ((RA) terdapat dua pendekatan utama, yaitu melalui terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi melibatkan penggunaan obat-obatan, sedangkan terapi non-farmakologi mencakup berbagai pendekatan seperti senam rematik, kompres jahe, pijat punggung, latihan pernapasan dalam, hipnosis, dan lain - lain (Arisandi, 2023). Senam rematik merupakan latihan yang dirancang untuk memelihara fleksibilitas sendi. Manfaat dari senam rematik ini termasuk mengurangi nyeri pada sendi dan menjaga kondisi fisik bagi penderita rematik. Selain itu, senam ini juga membantu meningkatkan fleksibilitas otot, meningkatkan peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, mengurangi risiko cedera, dan mempercepat respons sistem kekebalan tubuh (Suharto, Agusrianto and Tasnim, 2020).

Berdasarkan studi sebelumnya oleh (Afnuhazi, 2018) yang berjudul “Pengaruh Senam Rematik terhadap Penurunan Nyeri Rematik pada Lansia”, dengan melibatkan 16 responden lansia, ditemukan bahwa sebelum menjalani senam rematik, 13 orang mengalami nyeri sedang dan 3 orang mengalami nyeri berat. Setelah melakukan senam rematik selama 8 menit, 4 kali dalam satu bulan, jumlah responden yang mengalami nyeri menurun, dengan 12 orang memiliki nyeri sedang dan 4 orang mengalami nyeri ringan. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan setelah senam rematik dilakukan, menyimpulkan bahwa senam rematik berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada lansia yang menderita rematik.

Hasil studi pendahuluan penulis di puskesmas kartasura selama 1 bulan terakhir dari 20 april sampai 20 mei 2024 terdapat 20 lansia mengalami *rheumatoid arthritis* (RA). Hasil wawancara pada beberapa lansia di wilayah kerja Puskesmas Kartasura tepatnya di desa pucangan, Kecamatan Kartasura, terdapat beberapa lansia yang mengalami *rheumatoid arthritis* (RA) dan sebagian lansia mengatakan belum mengetahui cara pengobatan secara nonfarmakologi. Penderita mengatakan belum mengetahui cara untuk mengurangi nyeri dengan cara senam rematik. Apabila masyarakat mengetahui dan memahami tentang terapi yang dapat mengurangi nyeri contohnya senam rematik baik pengertian, manfaat, dan pelaksanaannya maka akan memberikan dampak yang positif.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Senam Rematik Terhadap Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan *Rheumatoid Arthritis* Di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura”. Judul penelitian ini dipilih untuk mengkaji eektivitas senam rematik terhadap penurunan tingkat nyeri dan diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup penderita *rheumatoid arthritis (RA)*.

2. KAJIAN TEORITIS

Secara umum, lansia didefinisikan sebagai individu yang berusia antara 55 hingga 65 tahun. Menjadi seorang lanjut usia membawa berbagai keterbatasan dan penurunan pada aspek biologis, sosial, dan psikologis yang terus dirasakan. Pada masa ini, seseorang mengalami kemunduran secara bertahap dalam hal fisik, mental, dan juga aspek sosialnya (Ramli and Fadhillah, 2020). *Rheumatoid arthritis (RA)* adalah kondisi di mana terjadi peradangan pada sendi yang disebabkan oleh proses *autoimun*. *Rheumatoid arthritis (RA)* lebih umum terjadi pada wanita, terutama di antara usia 40 hingga 60 tahun, dan biasanya mempengaruhi sendi di kedua sisi tubuh (Kemenkes, 2022). Nyeri sendi pada lansia, meskipun tidak fatal, dapat menghambat aktivitas sehari-hari karena rasa nyeri yang tak tertahankan pada lutut, kekakuan, dan pembengkakan. Hal ini menyebabkan keterbatasan gerak dan mempengaruhi kemandirian dalam perawatan diri, serta berpotensi memburuknya kualitas hidup (Suryantini et al., 2022).

Senam rematik merupakan latihan yang difokuskan pada mempertahankan jangkauan maksimum gerak sendi dan berperan sebagai terapi tambahan dalam penanganan kondisi rematik (Wahyuningsih et al., 2020). Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Afnuhazi, 2018) menyatakan bahwa pemberian senam rematik menunjukkan adanya pengaruh penurunan tingkat nyeri secara signifikan pada responden setelah melakukan senam rematik sebanyak 4 kali dengan frekuensi 1 kali dalam seminggu selama 8 menit.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian terapan dengan studi kasus yang menggunakan metode penelitian deskriptif. Subyek dalam studi kasus penerapan senam rematik adalah 2 lansia yang menderita *rheumatoid arthritis (RA)* berada di wilayah Kartasura yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi berusia 60 tahun keatas, menderita nyeri sedang skala nyeri 4-6, sedangkan kriteria eksklusi memiliki keterbatasan gerak, tidak bersedia menjadi responden, memiliki penyakit penyerta (penyakit jantung, hipertensi berat, gangguan pernapasan), skala nyeri berat. Penerapan diberikan dalam 4 minggu, dilakukan seminggu sekali selama 8 menit. Instrument penelitian menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis Sebelum dilakukan Penerapan Senam Rematik

Tabel 1 Tingkat Nyeri Sebelum dilakukan Penerapan Senam Rematik

No	Hari/Tanggal	Nama Responden	Skala Nyeri	Keterangan
1	Selasa, 21 Mei 2024	Ny. S	5	Nyeri sedang
2	Selasa, 21 Mei 2024	Ny. Y	6	Nyeri sedang

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 diatas, menunjukkan sebelum dilakukan senam rematik didapatkan data bahwa tingkat nyeri pada Ny. S mengatakan nyeri skala 5 dan Ny. Y mengatakan nyeri skala 6. Tingkat nyeri pada kedua responden tersebut termasuk dalam kategori nyeri sedang.

Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis Setelah dilakukan Penerapan Senam Rematik

Tabel 2 Tingkat Nyeri Setelah Dilakukan Penerapan Senam Rematik

No	Hari/Tanggal	Nama Responden	Skala Nyeri	Keterangan
1	Selasa, 11 Juni 2024	Ny. S	1	Nyeri ringan
2	Selasa, 11 Juni 2024	Ny. Y	2	Nyeri ringan

Sumber : Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2 diatas, menunjukkan setelah dilakukan senam rematik selama 4 minggu dengan frekuensi 1 kali seminggu selama 8 menit pada kedua responden menunjukkan adanya penurunan. Ny. S mengatakan nyeri skala 1 dan Ny. Y mengatakan nyeri skala 2. Tingkat nyeri kedua responden tersebut termasuk dalam kategori nyeri ringan.

Perkembangan Perubahan Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah dilakukan Penerapan Senam Rematik Pada Kedua Responden

Tabel 3 Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah dilakukan Penerapan Senam Rematik

No	Nama Responden	Hari/Tanggal	Sebelum	Setelah	Keterangan
1	Ny. S	Selasa, 21 Mei 2024	5	4	Penurunan skala
		Selasa, 28 Mei 2024	4	3	nyeri menjadi nyeri
		Selasa, 04 Juni 2024	3	2	ringan
		Selasa, 11 Juni 2024	2	1	

2	Ny.Y	Selasa, 21 Mei 2024	6	5	Penurunan skala
		Selasa, 28 Mei 2024	5	4	nyeri menjadi nyeri
		Selasa, 04 Juni 2024	4	3	ringan
		Selasa, 11 Juni 2024	3	2	

Sumber : data primer (2024)

Berdasarkan Tabel 3 diatas, menunjukkan tentang perkembangan perubahan tingkat nyeri kedua responden sebelum dan setelah dilakukan penerapan senam rematik yang dilakukan sebanyak 1 kali seminggu selama 4 minggu berturut-turut pada tanggal 20 Mei sampai 11 Juni 2024. Pada hari pertama Ny. S mengalami perubahan dari tingkat nyeri skala 5 menjadi skala 4 dan Ny. Y mengalami perubahan dari tingkat nyeri nyeri skala 6 menjadi skala 5, pada hari kedua Ny. S mengalami perubahan tingkat nyeri skala 4 menjadi skala 3 dan Ny. Y mengalami perubahan tingkat nyeri skala 5 menjadi skala 4, pada hari ketiga Ny. S mengalami perubahan tingkat nyeri skala 3 menjadi 2 dan Ny. Y mengalami perubahan tingkat nyeri skala 4 menjadi 3, pada hari ke empat Ny. S mengalami perubahan tingkat nyeri skala 2 menjadi skala 1 dan Ny. Y mengalami perubahan tingkat nyeri skala 3 menjadi skala 2. Hasil observasi hari pertama sampai hari keempat sebelum dan setelah dilakukan penerapan pada Ny. S dan Ny. Y mengalami penurunan tingkat nyeri dengan rata-rata 1 skala setiap minggunya.

PEMBAHASAN

Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri Pada Lansia dengan Rheumatoid Arthritis Sebelum dilakukan Penerapan Senam Rematik

Berdasarkan data hasil wawancara sebelum dilakukan penerapan senam rematik pada Ny. S dan Ny. Y di Kecamatan Kartasura. Tingkat nyeri sebelum dilakukan implementasi pada Ny. S adalah skala 6 dan Ny. Y skala 5, tingkat nyeri yang diderita kedua responden masuk kategori tingkat nyeri sedang. Kedua responden dikatakan memiliki tingkat nyeri sedang hal ini sesuai dengan teori (Syaripudin, 2018) yang menyatakan skala penilaian numerik menilai nyeri dengan cara menggunakan skala angka 0-10, yang menyebutkan angka 4 – 6 menunjukkan tingkat nyeri sedang.

Wawancara yang telah dilakukan terhadap kedua responden didapatkan bahwa Ny. S mengeluhkan nyeri saat pagi dan malam hari di kedua lutut dan jari-jari kedua tangan terasa seperti ditusuk-tusuk, nyeri semakin dirasakan saat sedang beraktivitas, sedangkan ny. Y mengeluhkan nyeri pada jari-jari kedua tangan, rasanya seperti ditusuk- tusuk, nyeri dirasakan di pagi hari dan semakin terasa ketika beraktivitas, sehingga membuatnya mengurangi aktivitasnya menjahit dan jarang berolahraga. Hal ini sesuai dengan teori (Fauzi, 2019) bahwa

Rheumatoid arthritis (RA) dimulai dengan karakteristik keterlibatan sendi pada kedua sisi tubuh.

Faktor penyebab terjadinya rematik pada kedua responden sama yaitu faktor usia, jenis kelamin. Pada faktor usia dijelaskan bahwa masing masing responden termasuk kedalam katategori usia lanjut (*elderly*), dimana usia Ny S adalah 63 tahun sedangkan Ny. Y adalah 60 tahun. Pada faktor jenis kelamin, baik Ny. S maupun Ny. Y sama sama berjenis kelamin perempuan. Faktor penyebab yang pertama berupa usia sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Andari, 2021) menyebutkan bahwa mayoritas lansia yang mengalami nyeri *rheumatoid arthritis (RA)* berada dalam rentang usia 60-70 tahun. Usia merupakan variabel penting yang mempengaruhi perubahan kondisi tubuh selama proses penuaan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kedua responden mengalami nyeri sedang, dan kehadiran rematik pada mereka dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu usia dan jenis kelamin.

Hasil Pengukuran Tingkat Nyeri Pada Lansia Dengan Rheumatoid Arthritis Setelah dilakukan Penerapan Senam Rematik

Setelah dilakukan penerapan senam rematik pada Ny. S dan Ny. Y di Kecamatan selama 4 minggu dengan frekuensi I kali seminggu selama 8 menit didapatkan tingkat nyeri responden pada hari terakhir penerapan yaitu Ny. S adalah nyeri skala 1 dan Ny. Y nyeri skala 2. Hal ini sejalan dengan teori (Syaripudin, 2018) skala penilaian numerik kedua responden tersebut merupakan kategori nyeri ringan dimana skala nyeri 1-3 termasuk nyeri ringan.

Data diatas menunjukkan terdapat hasil adanya perubahan penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi senam rematik pada kedua responden yaitu Ny. S dan Ny. Y. Penerapan ini menunjukkan bahwa senam rematik dapat bermanfaat terhadap penurunan nyeri rematik. Hal ini sejalan dengan teori (Amvina et al., 2022) bahwa senam rematik tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga berdampak positif pada kondisi psikologis. Senam rematik dapat meningkatkan produksi beta-endorfin oleh kelenjar pituitary. Efek ini berkontribusi dalam mengurangi ketegangan dan memberikan energi positif sehingga menciptakan perasaan santai yang dapat mengurangi nyeri yang disebabkan oleh kekakuan sendi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Yuniati et al., 2023) juga menjelaskan bahwa terdapat pengaruh pemberian senam rematik terhadap penurunan skala nyeri sendi pada lansia yang mengalami rheumatoid arthritis ditunjukkan dengan penurunan 3 skala nyeri.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa setelah menerapkan senam rematik selama 4 minggu, satu kali seminggu dengan durasi 8 menit, kedua responden mengalami penurunan tingkat nyeri rematik dari sedang menjadi ringan.

Perkembangan Perubahan Tingkat Nyeri Sebelum dan Setelah dilakukan Penerapan Senam Rematik Pada Kedua Responden

Berdasarkan hasil penerapan dapat dilihat perubahan tingkat nyeri sebelum dan setelah diberikan penerapan senam rematik di Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo dari hari pertama sampai hari keempat pada Ny. S dan Ny. Y mengalami penurunan yang signifikan, dengan hasil tingkat nyeri Ny. S pada hari pertama sebelum dilakukan senam rematik adalah skala 5 setelah dilakukan penerapan menjadi skala 4, pada hari kedua sebelum dilakukan penerapan tingkat nyeri skala 4 setelah dilakukan penerapan menjadi skala 3, pada hari ketiga sebelum dilakukan senam rematik tingkat nyeri skala 3 setelah dilakukan penerapan menjadi skala 2, pada hari ke empat sebelum dilakukan senam rematik tingkat nyeri skala 2 setelah dilakukan penerapan menjadi skala 1. Sedangkan pada Ny. Y, pada hari pertama sebelum dilakukan senam rematik t nyeri tingkat kala 6 setelah dilakukan penerapan menjadi skala 5, pada hari kedua selum dilakukan senam rematik tingkat nyeri skala 5 setelah dilakukan penerapan menjadi skala 4, pada hari ketiga sebelum dilakukan senam rematik tingkat nyeri skala 4 setelah dilakukan penerapan menjadi skala 3, pada hari keempat sebelum dilakukan senam rematik tingkat nyeri skala 3 setelah dilakukan penerapan menjadi skala 2. Penerapan yang dilakukan selama 4 minggu 1 kali seminggu selama 8 menit pada kedua responden diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan tingkat skala nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Teori yang dijelaskan oleh (Desmonika et al., 2022) menyatakan senam rematik dapat mengurangi nyeri pada penderita rematik, menjaga kesehatan jasmani menjadi lebih baik, tulang menjadi lebih lentur, otot-otot akan menjadi tetap kencang, memperlancar peredaran darah, memperlancar cairan getah bening, menjaga kadar lemak tetap normal, jantung menjadi lebih sehat, dan tidak mudah mengalami cedera. Hal ini sejalan dengan teori (Amvina et al., 2022) bahwa senam rematik tidak hanya memberikan manfaat fisik tetapi juga berdampak positif pada kondisi psikologis. Senam rematik dapat meningkatkan produksi beta-endorfin oleh kelenjar pituitary. Beta-endorfin adalah senyawa alami dalam tubuh yang berperan sebagai analgesik alami, membantu mengurangi rasa sakit, serta meningkatkan perasaan senang.

Penelitian ini didukung dengan penelitian (Singjie et al., 2020) menyatakan bahwa terdapat pengaruh senam rematik dalam menurunkan skala nyeri dengan hasil menunjukan tingkat nyeri pre test yaitu 4 dan rata-rata nyeri post test adalah 3 sehingga mengalami rata-rata penurunan nyeri 1. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Elviani et al., 2022) menjelaskan bahwa sebelum dilakukan penerapan skala nyeri sedang (4-6) dan setelah

diberikan penerapan senam rematik selama 1 bulan dengan 1 kali kegiatan setiap minggu dengan durasi 8 menit mengalami penurunan skala nyeri ringan (1-3) dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Studi yang dilakukan oleh (Afnuhazi, 2018) mengamati penurunan intensitas nyeri sebelum dan setelah senam rematik pada lansia. Hasilnya menunjukkan nilai rata-rata penurunan intensitas nyeri sebelum senam rematik adalah 3,19, sedangkan setelah dilakukan senam rematik menjadi rata-rata 2,57. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Wulandari et al., 2022) juga menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari senam rematik terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia, dengan nilai *p-value* sebesar 0,001.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa senam rematik yang dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 1 kali seminggu selama 8 menit mampu menurunkan tingkat nyeri rematik. Hasil perkembangan perubahan tingkat nyeri pada kedua responden menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri pada kedua responden yaitu Ny. S dan Ny. Y dengan rata-rata 1 setiap minggunya. Hasil tersebut diperoleh dari observasi yang dilakukan selama 4 minggu dimulai sejak hari pertama penerapan sampai hari terakhir.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan senam rematik terhadap intensitas nyeri rematik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Sambi dilakukan selama 4 minggu 1 kali seminggu selama 8 menit pada tanggal 21 Mei-11 Juni 2024 terdapat kesimpulan sebelum dilakukan penerapan senam rematik didapatkan hasil skala nyeri pada Ny.S skala 5 dan Ny. Y skala 6, sedangkan setelah dilakukan penerapan senam rematik didapatkan hasil skala nyeri pada Ny.S skala 1 dan Ny. Y skala 2. Hasil penerapan ini tidak lepas dari keterbatasan dalam pelaksanaan penerapan senam rematik di wilayah kerja puskesmas kartasura. Beberapa keterbatasan yang dialami oleh peneliti yaitu 1) peneliti tidak bisa melakukan pengontrolan aktivitas kedua responden, Ny. S bekerja sebagai tata usaha di SMA N 1 Kartasura dari pagi hingga siang kemudian dilanjut berjualan angkringan pada sore hingga malam, sedangkan Ny. Y bekerja sebagai penjahit dari pagi hingga malam, 2) peneliti tidak bisa melakukan pengontrolan pola makan yang dapat mempengaruhi tingkat nyeri rheumatoid arthritis, Ny. S menyukai jeroan dan Ny. Y menyukai ikan asin. Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memodifikasi penelitian dengan menambah jumlah responden serta memanfaatkan pengetahuan, keterampilan, dan waktu secara lebih efektif. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan asuhan keperawatan kepada pasien dengan hasil yang lebih optimal.

6. DAFTAR REFERENSI

- Afnuhazi, R. (2018). Pengaruh senam rematik terhadap penurunan nyeri rematik pada lansia. *Jurnal Menara Ilmu*, 1(1), 117–124.
- Amvina, S., Sari, E., et al. (2022). Senam lansia terhadap penurunan nyeri sendi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmas*, 12(2), 76-80.
- Andri, J., Sartika, A., & Putri, S. E. N. (2020). Tingkat pengetahuan terhadap penanganan penyakit rheumatoid arthritis pada lansia. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 2(1), 16.
- Arisandi, Y. (2023). *Buku keperawatan gerontik* (Cetakan Pertama). PT. Nasya Expanding Management.
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku ajar asuhan keperawatan klien gangguan kardiovaskular: Aplikasi NIC & NOC* (Edisi Pertama). Medical Publisher.
- Daryanti, W., Widiyanto, B., & Sudirman. (2020). Literature review yang berhubungan dengan rheumatoid arthritis pada lansia. *Nursing Arts Journal*, 14(1), 10.
- Fauzi, A. (2019). Rheumatoid arthritis. *Jurnal Kesehatan Unila*, 3(1), 54-60.
- Kemenkes. (2020). *Profil kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2022). Rematoid arthritis. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Tersedia di: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/470/rematoid-arthritis (diakses: 4 September 2024).
- Ramli, R., & Fadhillah, M. N. (2020). Faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia. *Windu Nursing Journal*, 1(1), 23–32. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.246>
- RISKESDAS. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 nasional*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Lembaga Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Singjie, L. C., Felix, I., & Siregar, R. H. (2020). Penggunaan antibodi monoklonal sebagai terapi pilihan pada penderita arthritis reumatoid untuk mencegah komplikasi kardiovaskuler. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 7(2), 115–121. <https://doi.org/10.53366/jimki.v7i2.85>
- Suharto, A., D. N. Agusrianto, & Tasnim, N. R. (2020). Penerapan senam rematik terhadap penurunan skala nyeri pada asuhan keperawatan rheumatoid arthritis di Kelurahan Gebangrejo. *Madago Nursing Journal*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.33860/mnj.v1i1.265>
- Suryantini, N. L. E., Suyaa, I. G. P. D., & Mastryagung, G. A. (2022). Prevalensi nyeri sendi lansia dan self-care management dalam mengatasi nyeri di Desa Semarapura Kauh Kecamatan Klungkung. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 42–48. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.135>
- Syaripudin, A. (2018). *Konsep manajemen nyeri dengan hipnoterapi* (Edisi Pertama). Nuha Medika.

- Wahyuningsih, S., Erwin, E., & Nurchayati, S. (2020). Pengaruh senam rematik terhadap intensitas nyeri sendi pada penderita osteoarthritis. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(1), 16–24. <https://doi.org/10.31258/jni.11.1.16-24>
- World Health Organization. (2023). Rheumatoid arthritis. Tersedia di: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/rheumatoid-arthritis> (diakses: 4 September 2024).
- Wulandari, T., Permatasari, L. I., & Fauzia, Y. F. H. (2022). The effect of rheumatic gymnastics on joint pain in osteoarthritis patients. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 9(2), 1–10. <https://doi.org/10.35842/jkry.v9i2.676>
- Yuniati, F., Latifah, A. N., Shobur, S., & Agustin, I. (2023). Studi kasus penerapan senam rematik terhadap penurunan skala nyeri pada penderita rheumatoid arthritis. *Jurnal Ilmiah Permas*, 13(3), 1–10. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.936>