

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Keperawatan  
Skripsi, Januari 2022  
Muhamad Atdi Purwoko  
012201017

**“Pengaruh Senam Rematik Untuk Menurunkan Nyeri pada Penderita Rheumathoid Arthrithis di Tinjau dari Literature Review”.**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Nyeri Rheumathoid arthritis adalah rasa nyeri yang menyerang dibagian muskuloskeletal. Nyeri rheumathoid disebabkan karena sistem kekebalan tubuh menyerang jaringan pembentuk sendi. Nyeri rheumathoid arthritis terjadi biasanya pada pagi hari dan nyeri yang dirasakan biasanya bersifat nyeri kronis dan menahun. Untuk mengurangi nyeri dapat dilakukan terapi senam rematik karena senam rematik adalah terapi non farmakologi yang baik diberikan ketika lansia mengalami nyeri akibat rheumathoid arthritis, senam rematik menekan rasa sakit dengan cara melebarkan pembuluh darah sehingga pasokan oksigen dan nutrisi bisa lancar ke tubuh dan menghasilkan hormon endorfine sebagai pembentuk rasa nyaman sehingga nyeri bisa menurun.

**Tujuan :** Mengetahui pengaruh senam rematik untuk menurunkan nyeri pada penderita rheumathoid arthrithis.

**Metode :** Metode penelitian ini adalah *literature review*. Sumber data sekunder berupa artikel diambil dari tiga data base (*Google Scholar, Sciencedirect dan PMC*). Kriteria artikel yaitu jurnal maksimal terbitan 5 tahun terakhir, jurnal yang berbahasa Indonesia dan Inggris, original artikel dan tersedia *full teks*. Artikel yang layak untuk di *review* sebanyak 6 artikel yaitu lima berbahasa Indonesia dan satu artikel berbahasa Inggris.

**Hasil :** Hasil penelitian dari 6 artikel yang telah di review menunjukkan ada pengaruh senam rematik terhadap perubahan skala nyeri pada penderita rheumathoid arthrithis.

**Saran :** Senam lansia disarankan untuk dilakukan siapapun karena terapi ini tidak mengeluarkan banyak biaya. Terapi senam rematik ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pelayanan keperawatan lansia di dalam masyarakat oleh perawat. Terapi senam lansia efektif dalam mengurangi nyeri pada penderita rheumathoid arthrithis

**Kata Kunci** : Rheumathoid Arthrithis, Senam rematik, Intensitas nyeri

**Daftar Pustaka** : 28 Pustaka (2012 -2021)

**University of Ngudi Waluyo**  
**S1 Nursing Study Program**  
**Final Project, January 2022**  
**Muhamad Atdi**  
**Purwoko**  
**012201017**

**“The Effect of Rheumatic Exercises to Reduce Pain in Rheumatoid Arthritis Patients in Review from the Literature Review”.**

### **ABSTRACT**

**Background:** Rheumatoid arthritis pain is pain that attacks the musculoskeletal area. Rheumatoid pain is caused by the body's immune system attacking the tissues that make up the joints. Rheumatoid arthritis pain usually occurs in the morning and the pain you feel is usually chronic and chronic. To reduce pain, rheumatic exercise therapy can be done because rheumatic exercise is a good non-pharmacological therapy given when the elderly experience pain due to rheumatoid arthritis. forming a sense of comfort so that pain can be reduced.

**Objective :** To Know the effect of rheumatic exercises to reduce pain in patient with rheumatoid arthritis

**Methods :** This research method is a literature review. Secondary data sources in the form of articles were taken from three databases (Google Scholar, Sciencedirect and PMC). The criteria for articles are journals with a maximum publication of the last 5 years, journals in Indonesian and English, original articles and full text available. There are 6 articles that deserve to be reviewed, namely five in Indonesian and one in English.

**Results :** The results showed that from several journals that have been reviewed, it can be concluded that there is an effect of rheumatic exercise on changes in the pain scale in patients with rheumatoid arthritis.

**Suggestion :** Elderly exercise is recommended for anyone to do because this therapy does not cost much. Rheumatic gymnastics therapy can also be used to improve the quality of nursing services for the elderly in the community by nurses. Elderly exercise therapy is effective in reducing pain in patients with rheumatoid arthritis

**Key words :** Rheumatic gymnastics, pain intensity

**Bibliography :** 28 references (2012-2021)