

ABSTRAK

Senam rematik merupakan metode nonfarmakologi yang baik untuk mencegah dan meringankan nyeri sendi yang di alami lansia, senam ini membantu meningkatkan kelenturan dan rentang gerak sendi bahkan mengurangi nyeri sendi. Pada panti Werda Jambangan Surabaya lansia yang mengalami nyeri sendi biasanya diatasi dengan farmakologi tidak dengan nonfarmakologi dibandingkan dengan nonfarmakologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam rematik terhadap tingkat nyeri sendi pada lansia di Panti Werda Jambangan Surabaya.

Metode dalam penelitian ini menggunakan desain pre eksperimen dengan pendekatan one group pre-post test. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 responden dengan teknik pengambilan sampel *Total Sampling*. Variable penelitian yaitu senam rematik dan nyeri sendi pada lansia, menggunakan instrument kuesioner *Numerical Rating Scale* (NRS) lalu di uji dengan *Wilcoxon* dengan nilai $p < \alpha$ (0,05).

Hasil penelitian didapatkan setengahnya yakni (50%) lansia setelah diberikan senam rematik mengalami penurunan skala tingkat nyeri sendi. Hasil uji statistic dengan menggunakan *Wilcoxon* diperoleh nilai p value = 0,000 dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$ dimana $p < \alpha = 0,05$. Maka H_0 ditolak yang berarti adanya pengaruh senam rematik terhadap tingkat nyeri sendi pada lansia di panti werda jambangan Surabaya.

Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa senam rematik yang secara berturut turut dan dilakukan dengan baik mampu menurunkan skala tingkat nyeri sendi yang dialami lansia di Panti weda Jambangan Surabaya. Saran pada penelitian ini diharapkan responden dapat menerapkan senam rematik untuk mengatasi nyeri sendi yang dialaminya.

Kata Kunci: Lansia, Nyeri Sendi, Senam Rematik