

ABSTRAK

Nyeri sendi merupakan masalah pada lansia, namun hal ini dapat dicegah dengan senam. Tetapi kenyataannya, terdapat lansia yang kurang sesuai dalam melakukan senam yang diadakan yaitu 1 kali dalam seminggu minimal 20 menit. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara senam rematik dengan tingkat nyeri sendi pada lansia.

Jenis penelitian ini adalah analitik dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi sebanyak 40 lansia yang mengikuti senam rematik. Sampel sebanyak 36 lansia yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel independen senam rematik dan variabel dependen tingkat nyeri sendi. Instrumen yang di gunakan adalah kuesioner. Penilaian nyeri diukur menggunakan instrumen *Numeric Rate Scale*. Data di analisis dengan uji korelasi *Rank Spearman* dengan tingkat kemaknaannya $= 0,05$.

Hasil penelitian sebagian besar (52,8%) lansia sesuai mengikuti senam rematik, hampir setengahnya (44,4%) lansia mengalami nyeri ringan, hasil uji korelasi *Rank Spearman* $= 0,005$ sehingga $<$ maka H_0 di tolak berarti ada hubungan antara senam rematik dengan tingkat nyeri sendi pada lansia.

Simpulan dari penelitian ini adalah apabila senam dilakukan sesuai dengan kaidah semakin rendah tingkat nyeri lansia. Di harapkan perawat gerontik khususnya dapat memberikan informasi tentang manfaat senam rematik sehingga lansia termotivasi untuk melakukan senam rematik sesuai kaidah.

Kata Kunci: Senam Rematik, Nyeri Sendi