

Penerapan Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Lansia Penderita Arthritis Rheumatoid

M Falakhudin, Dwi Fijianto

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Arthritis rheumatoid adalah penyakit kronis autoimun pada tubuh seseorang yang menyerang jaringan dan sel tubuhnya sendiri. Gejala arthritis rheumatoid yaitu peradangan, kekakuan, pembengkakan dan nyeri sendi pada penderita arthritis rheumatoid. Senam Ergonomis merupakan terapi alternative yang sudah terbukti dapat menurunkan nyeri sendi pada pasien arthritis rheumatoid. Tujuan studi kasus ini adalah mengetahui pengaruh penerapan senam ergonomis terhadap penurunan tingkat nyeri pada lansia penderita arthritis reumatoid. Metode yang digunakan adalah asuhan keperawatan dengan menerapkan terapi senam ergonomis. Hasil yang didapatkan pada klien 1 maupun 2 yaitu mengalami penurunan nyeri. Kesimpulan pada studi kasus ini bahwa senam ergonomis dapat menurunkan skala nyeri. Saran bagi tenaga keperawatan sebagai alternatif tindakan keperawatan untuk menurunkan tingkat nyeri pada lansia penderita arthritis rheumatoid.

Kata kunci : *Arthritis rheumatoid, nyeri, senam ergonomis*

ABSTRACT

M Falakhudin, Dwi Fijianto

Application of Ergonomic Gymnastics on Reducing Pain Levels in Elderly Rheumatoid Arthritis Patients

Rheumatoid arthritis is a chronic autoimmune disease in a person's body that attacks the body's own tissues and cells. Symptoms of rheumatoid arthritis are inflammation, stiffness, swelling and joint pain in people with rheumatoid arthritis. Ergonomic exercise is an alternative therapy that has been proven to reduce joint pain in rheumatoid arthritis patients. The purpose of this case study was to determine the effect of the application of ergonomic exercise on reducing pain levels in the elderly with rheumatoid arthritis. The method used is nursing care by applying ergonomic gymnastics therapy. The results obtained in clients 1 and 2 are experiencing a decrease in pain. The conclusion in this case study is that ergonomic exercise can reduce pain scale. Suggestions for nursing staff as an alternative to nursing actions to reduce pain levels in elderly people with rheumatoid arthritis.

Keywords: ergonomic exercise ; pain; rheumatoid arthriti