

## **APLIKASI SENAM REMATIK DENGAN KOMBINASI MINYAK SEREH WANGI PADA PRA LANSIA DAN LANSIA MELALUI PEMBERDAYAAN KADER DI RW 03 KELURAHAN PAJAJARAN KECAMATAN CICENDO KOTA BANDUNG**

*Application Of Rheumatic Gymnastics With A Combination Of Citronella Oil In Pre-Elderly  
And Elderly Through Cadre Empowerment In Rw 03 Pajajaran Village, Cicendo Sub-District  
Bandung*

Kuslan Sunandar<sup>1</sup>, Henny Cahyaningsih<sup>2</sup>, Yulianingtyas<sup>3</sup>, Muh. Faridz A<sup>4</sup>, Annisa Nur F<sup>5</sup>  
e-mail: [kuslan@staff.poltekkesbandung.ac.id](mailto:kuslan@staff.poltekkesbandung.ac.id)

### **ABSTRAK**

Keluhan nyeri pinggang dan lutut merupakan keluhan yang sering dirasakan oleh lansia yang disebabkan oleh osteoarthritis (Hoy, D et al, 2014). Prevalensi penyakit sendi di Indonesia mencapai 24,7%. Pada usia 45-54 prevalensinya mencapai 37,2%, usia 55-64 sebesar 45,0%, usia 65-74 sebesar 51,9% dan usia lebih dari 75 sebesar 54,8% (RISKESDAS, 2013). Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan atau gejala tertinggi NTT (33,1%), kemudian Sumatera barat (33%), Jawa Barat (32,1%), dan Bali (30%) (RISKESDAS, 2013). Latihan fisik secara umum dapat membantu pemulihan setelah masa akut lewat. Latihan fisik yang umum diantaranya senam lansia. Pada keadaan khusus seperti penyakit rematik diperlukan latihan fisik yang memiliki gerakan-gerakan yang berbeda dengan senam lainnya. Latihan fisik yang spesifik yang ditujukan pada otot-otot dan sendi yang mengalami gangguan. Salah satu implementasinya adalah senam rematik yang melibatkan gerakan-gerakan untuk meregangkan dan memperkuat otot-otot penyangga sendi yang rusak atau terganggu karena penyakit rematik. Bila otot penyangga sendi menguat, nyeri sendi akan berkurang. Senam rematik merupakan bentuk latihan fisik yang mempunyai pengaruh yang baik untuk meningkatkan kemampuan otot sendi yang dapat memberikan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh. Tujuan umum kegiatan ini adalah menumbuhkan pemahaman keluarga di RW 03 Kelurahan Pajajaran Wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung tentang senam rematik dengan kombinasi minyak serehwangi, yang berkhasiat untuk menurunkan nyeri lutut dan peningkatan rentang gerak pada penderita penyakit persendian. Aktifitas pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berupa upaya aplikasi senam rematik dengan kombinasi minyak sereh wangi melalui pemberdayaan kader dan keluarga di RW 03 Kelurahan Pajajaran Wilayah Kerja Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung Pelayanan pengabdian masyarakat dari Ibu-ibu Kader dan keluarga kepada masyarakat di wilayah kelurahan Pajajaran dalam mensosialisasikan hasil pelatihan tersebut dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat upaya aplikasi senam rematik dengan kombinasi minyak sereh wangi di lingkungannya. Luaran yang diharapkan dari pelaksanaan Aplikasi Senam rematik dengan kombinasi minyak sereh wangi melalui pemberdayaan kader kesehatan di rw 03 kelurahan Pajajaran adalah jasa pembinaan dan pelayanan bagi kelompok kader untuk mendapatkan pemahaman dan sikap penanganan dan pencegahan terjadinya keparahan suatu penyakit. Selanjutnya hasil pelatihan dan pembinaan yang berkelanjutan dapat di sampaikan dan disosialisasikan kepada masyarakat di lingkungan Kelurahan Pajajaran.

Kata kunci : Senam rematik, minyak sereh wangi

### **ABSTRACT**

*Among all the health conditions of the elderly, complaints of low back and knee pain caused*

*by osteoarthritis are the most important cause of disability worldwide (Hoy, D., March, L., Brooks, P., 2014). The prevalence of joint disease in Indonesia is also quite high, at 24.7%. At ages 45-54 the prevalence is 37.2%, ages 55-64 is 45.0%, ages 65-74 is 51.9% and ages over 75 is 54.8% (RISKESDAS, 2013). The prevalence of joint disease based on diagnosis by health workers or symptoms was highest in East Nusa Tenggara (33.1%), followed by West Sumatra (33%), West Java (32.1%), and Bali (30%) (RISKESDAS, 2013). . Physical exercise in general can help recovery after the acute period has passed. Common physical exercises include gymnastics for the elderly. In special circumstances such as rheumatism, physical exercise is needed which has different movements from other exercises. Specific physical exercises aimed at the muscles and joints that are impaired. One of its implementations is rheumatic gymnastics which involves movements to stretch and strengthen the muscles that support joints that are damaged or disturbed by rheumatic diseases. When the muscles supporting the joints are strengthened, joint pain will decrease. Rheumatic gymnastics is a form of physical exercise that has a good effect on increasing the ability of joint muscles which can provide fitness and increase endurance. The general objective of this activity is to foster family understanding in RW 03 Pajajaran Village, working area of the Pasirkaliki Public Health Center, Bandung City, about rheumatic exercises with a combination of citronella oil, which are efficacious for reducing knee pain and increasing range of motion in sufferers of joint diseases. The activity of implementing this community service is in the form of an effort to apply rheumatic gymnastics with a combination of citronella oil through empowering cadres and families in RW 03 Pajajaran Sub-District Working Area of the Pasirkaliki Health Center Bandung City Community service services from Cadre women and families to the community in the Pajajaran sub-district area in disseminating the results the training is in the implementation of community service efforts to apply rheumatic gymnastics with a combination of fragrant citronella oil in their environment. The expected outputs from the implementation of the Rheumatic Gymnastics Application with a combination of citronella oil through empowering health cadres in RW 03 Pajajaran sub-district are coaching services and services for cadre groups to gain understanding and attitudes in handling and preventing the severity of a disease. Furthermore, the results of ongoing training and coaching can be conveyed and disseminated to the community in the Pajajaran Village environment.*

*Keywords: Rheumatic gymnastics, citronella oil*

## PENDAHULUAN

Penyakit rematik memiliki dampak yang besar terhadap individu maupun terhadap masyarakat. Penyakit ini juga berdampak terhadap ekonomi dari individu, masyarakat, hingga negara (Sangha, 2000). Namun, penyakit rematik sering disepelekan oleh masyarakat pada umumnya karena tidak menimbulkan kematian. Padahal, apabila tidak ditangani dengan tepat, penyakit rematik dapat mengakibatkan gangguan fungsi bahkan kelumpuhan (Nainggolan, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian terakhir dari Qing, Y.Z., (2008) prevalensi nyeri rematik di beberapa negara Asean adalah, 26.3% Bangladesh, 18.2% India, 23.6-31.3% Indonesia, 16.3% Filipina, dan 14.9% Vietnam. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2013), menunjukkan bahwa kecenderungan prevalensi rematik di Indonesia tahun 2007-2013 pada usia lebih sama dengan 15 tahun terdapat 30,3 % pada tahun 2007, dan mengalami penurunan pada tahun 2013 yaitu menjadi 24,7%. Sedangkan data penderita rematik di Indonesia berdasarkan jenis kelamin cenderung terjadi pada perempuan dengan prevalensi 34% (Badan Litbangkes Kemenkes RI, 2013).

Di antara semua kondisi kesehatan lanjut usia, keluhan nyeri pinggang dan lutut yang disebabkan oleh osteoarthritis merupakan penyebab paling utama dari disabilitas di seluruh dunia (Hoy, D., March, L., Brooks, P., 2014). Rheumatoid arthritis juga menyebabkan disabilitas yang bermakna di seluruh dunia dengan konsekuensi yang berat bagi individu yang terserang (Cross, M., Smith, E., Hoy, D., 2014).

Prevalensi penyakit sendi di Indonesia juga cukup tinggi, sebesar 24,7%. Pada usia 45-54 prevalensinya sebesar 37,2%, usia 55-64 sebesar 45,0%, usia 65-74 sebesar 51,9% dan usia lebih dari 75 sebesar 54,8% (RISKESDAS 2013). Secara khusus prevalensi osteoarthritis di Indonesia

berjumlah 5% pada usia < 40 tahun, 30% pada usia 40-60 tahun dan 65% pada usia > 61 tahun (Bactiar, 2010). Untuk provinsi Sulawesi Selatan, prevalensi penyakit ini adalah 27,7%, Prevalensi penyakit sendi berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan atau gejala tertinggi di Nusa Tenggara Timur (33,1%), diikuti Sumatera barat (33%), Jawa Barat (32,1%), dan Bali (30%) (RISKESDAS, 2013).

Latihan fisik yang spesifik yang ditujukan pada otot-otot dan sendi yang mengalami gangguan. Salah satu implementasinya adalah senam rematik yang melibatkan gerakan-gerakan untuk meregangkan dan memperkuat otot-otot penyangga sendi yang rusak atau terganggu karena penyakit rematik. Bila otot penyangga sendi menguat, nyeri sendi akan berkurang. Senam rematik merupakan bentuk latihan fisik yang mempunyai pengaruh yang baik untuk meningkatkan kemampuan otot sendi yang dapat memberikan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh. Apabila otot sering dilatih maka cairan sinovial akan meningkat atau bertambah. Cairan sinovial berfungsi sebagai pelumas dalam sendi artinya, penambahan cairan sinovial pada sendi dapat mengurangi resiko cedera dan mencegah timbulnya nyeri lutut pada penderita rematik lutut. Pemberian intervensi senam rematik pada penderita rematik ini dapat meningkatkan kualitas hidup penderita (Suhendriyo, 2014).

Masalah dalam pengabdian masyarakat ini yaitu tingginya angka kejadian dan masalah penyakit persendian pada pralansia dan lansia di wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung, yang menyebabkan pra Lansia dan lansia mengalami hambatan fisik atau mengalami kekakuan sendi saat beraktivitas, sehingga kami tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat, aplikasi senam rematik dengan kombinasi minyak serehwangi, karena caranya yang cukup mudah dan efisien, tetapi sangat bermanfaat dan berkhasiat untuk

menurunkan nyeri lutut dan peningkatan rentang gerak pada penderita penyakit persendian. Menurut hasil penelitian senam rematik dengan kombinasi topical minyak sereh wangi efektif menurunkan intensitas nyeri rematik pada pralansia dan lansia (Sunandar, K., Cahyaningsih, H., & Suheti, T)

**ETODE**  
Rancangan pengabdian masyarakat didesain dalam bentuk penguatan dan pemberdayaan (empowering) masyarakat di lingkungan wilayah kerja Puskesmas Pasirkaliki Kota Bandung agar memiliki kemandirian dalam menilai masalah kesehatan di lingkungannya. Tahap kegiatan melakukan senam Rematik yang di koordinir oleh kader di satu tempat yang di laksanakan di kantor RW . Hasil pelatihan berupa kader aktif yang memiliki pengetahuan dan integritas terhadap kemandirian lingkungan dalam mengatasi masalah kesehatan digerakan oleh tim pengusul secara periodik untuk melakukan memandu kader yang melakukan penyuluhan kepada keluarga. Penggerakan dilakukan dengan menyesuaikan program puskesmas atau posyandu ataupun potensi yang ada di masyarakat secara terintegrasi dan saling memberikan manfaat. Penggerakan memperhatikan berbagai pertimbangan kultur etika dan budaya yang dimiliki oleh masyarakat RW 03 kelurahan Pajajaran Kecamatan Cicendo Kota Bandung. Evaluasi keberhasilan kegiatan dilihat dari nilai pengetahuan, dikategorikan pengetahuan dan ketrampilan baik jika rata rata nilai post test minimal 60. Dari tahap-tahap kegiatan yang telah diuraikan, maka dapat diketahui ada peningkatan pengetahuan dan ketrampilan para kader Posbindu di RW 03 Kelurahan Pajajaran Kecamatan Cicendo Kota Bandung.

## HASIL

Hasil dari pelaksanaan pengabdian masyarakat melalui pemberdayaan kader kesehatan di Rw 03 kelurahan Pajajaran. Mitra sasaran dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah : Kader yang dilatih

atau diberdayakan adalah kader yang aktif mengelola posyandu lansia atau posbindu yaitu sebanyak 10 orang, sasaran dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu mengenai Aplikasi Senam rematik dengan kombinasi minyak sereh wangi dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1: Karakteristik Mitra (n=10)

Karakteristik	Frekuensi	%
1. Kelompok Umur :		
a. Pra Lansia	6	60
b. Lansia	4	40
2. Jenis Kelamin		
Perempuan	10	100
3. Pendidikan Terakhir		
a. SD	4	40
b. SMP	2	20
c. SMA/ sederajat	4	40

Tabel 1 menunjukkan bahwa kelompok umur mitra 60% termasuk pra lansia dan berjenis kelamin seluruhnya perempuan, sedangkan pendidikan terakhir mitra 40 % SD dan 40% SMA/ sederajat dan ada 20% berpendidikan SMP.

Tabel 2: Pegetahuan Sebelum dan sesudah pelatihan

Karakteristik	Me an	Ma x	Mi n	SD
Pengetahuan sebelum	9	10	8	0,471
Pengetahuan sesudah	9,6	11	9	0,699

Tabel 2 menunjukan bahwa nilai rata-rata pengetahuan kader sebagai mitra sebelum diberikan pelatihan berada diangka 9 sedangkan untuk rata-rata pengetahuan setelah diberikan pelatihan terdapat kenaikan (9,6).

Tabel 3: Keterampilan Sebelum dan sesudah pelatihan

Karakteristik	Me an	Max	Mi n	SD
---------------	-------	-----	------	----

Keterampilan sebelum	9	9	9	0,422
Keterampilan sesudah	9,8	10	9	0,00

Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai rata-rata keterampilan kader sebagai mitra sebelum diberikan pelatihan berada diangka 9 sedangkan untuk rata-rata keterampilan setelah diberikan pelatihan terdapat kenaikan (9,8).

Berdasarkan tabel 2 dan 3 terlihat bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan dengan rata rata pengetahuan kader sebelum refresing = 90 dan nilai setelah refresing rata-rata nilai = 96, begitu juga keterampilan senam kader meningkat dari nilai sebelum pelatihan 90 menjadi 98 setelah diberikan pelatihan.

## PEMBAHASAN

### 1. Skala Nyeri sebelum dilakukan intervensi Senam Rematik

Perasaan nyeri rematik menimbulkan perasaan tidak nyaman pada penderita penyakit rematik. Setiap orang merasakan nyeri dengan skala yang berbeda-beda atau bervariasi. Hal tersebut tergantung kepada tingkat keparahan penyakit, sifat penyakit akut atau kronis dan tingkat ketahanan atau kepekaan individu terhadap nyeri yang dirasakan.

### 2. Skala Nyeri setelah dilakukan intervensi Senam Rematik dengan kombinasi topikal minyak sereh wangi

Aplikasi senam rematik dengan kombinasi minyak sereh wangi dilakukan dua kali dalam seminggu selama empat minggu berturut turut yang dilakukan bersama sama di RW 03 Kelurahan Garuda Kota Bandung. Kelompok intervensi lima menit sebelum melakukan senam sendi-sendi tangan dan kaki yang mengalami sakit rematik diolesi dengan minyak sereh wangi, kemudian melakukan senam rematik

bersama-sama selama dua kali 7,5 menit.

Tujuan dari senam rematik ini yaitu mengurangi nyeri sendi dan menjaga kesehatan jasmani penderita rematik. Keuntungan lain dari senam rematik yaitu tulang menjadi lebih lentur, otot tetap kencang, memperlancar peredaran darah, menjaga kadar lemak darah tetap normal, tidak mudah mengalami cedera, dan kecepatan reaksi sel tubuh menjadi lebih baik (Heri, 2014).

Kelebihan senam rematik tidak hanya pada gerakan yang aktif, berulang, dan mudah dilakukan. Sesudah melakukan gerakan senam rematik lansia terlihat rileks, nyaman, dan menunjukkan ekspresi wajah tersenyum. Menurut penelitian Bender et al., (2007), latihan atau senam dalam hal ini termasuk senam rematik memiliki dampak psikologis langsung yakni membantu memberi perasaan santai, mengurangi ketegangan, dan meningkatkan perasaan senang karena saat senam kelenjar pituitari menambah produksi atau meningkatkan level beta endorfin.

## SIMPULAN

Pemberian pelatihan pada kader sebagai mitra dalam upaya tatalaksana dan pencegahan penyakit rematik dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan senam rematik kader sebagai mitra. Hal tersebut diharapkan dapat menjadi salah satu upaya dalam menurunkan tingkat keparahan penyakit rematik pada pra lansia dan lansia khususnya di Kelurahan Pajajaran Kecamatan Cicendo Kota Bandung. Kader Posbindu diharapkan dapat mengaplikasikan pengetahuan tentang tatalaksana dan upaya pencegahan penyakit rematik.

Kader sebagai mitra yang mendapat pelatihan senam rematik pada

kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat menjadi agen perubah (change agent) yang dapat menularkan pengetahuan dan keterampilannya kepada keluarga dan masyarakat yang menjadi binaannya.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Badriah L. Dewi, 2006, Metodologi Penelitian Ilmu-ilmu Kesehatan, Bandung, Multazam.
- Borenstein, David G, 1995, Rheumatic Medical Diagnosis and Comprehensive Management, 2nd Ed, WB Saunders Company Philadelphia.
- Bota dkk, 2015, Karakterisasi Produk-Produk Minyak Sereh Wangi (Citronella Oil) Menggunakan Spektroskopi Inframerah Dekat (Nirs) , Semnastek UMJ 2015
- Bota dkk, 2015, Potensi Senyawa Minyak Sereh Wangi (Citronella Oil) Dari Tumbuhan Cymbopogon Nardus L. Sebagai Agen Antibakteri, Semnastek UMJ 2015
- Darmojo, Boedhi, et al. 2000. Beberapa masalah penyakit pada Usia Lanjut. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Depkes RI, 2010, Pedoman Pengelolaan Kegiatan Kesehatan di Kelompok Usia Lanjut
- Lueckonotte, A.G, 2008, Gerontologic Nursing, Missouri Mosby
- Nugroho, W, Keperawatan Gerontik, Jakarta, EGC
- Pujiastuti, Sri Surini dan Utomo, Budi, 2003. Fisioterapi Pada Lansia. Jakarta: EGC.
- Santoso, 2014, Latihan Pada Penderita Rematik dalam naskah lengkap Penataran Ilmu Bedah Ortopedik, Solo
- Smeltzer, Suzanne C. (2001). Buku Ajar Keperawatan Medikal-Bedah Brunner & Suddart. Alih Bhasa: Agung Waluyo. Edisi: 8. Jakarta: EGC.
- Sunandar, K., Cahyaningsih, H., & Suheti, T. (2022). The Effectiveness of

Rheumatic Exercise With Citronella Oil on Decreasing Pain Intensity in Pre-Elderly Experiencing Rheumatism. KnE Life Sciences, 7(2), 134–144. <https://doi.org/10.18502/cls.v7i2.10>