

Pengaruh Perendaman Kaki Dengan Air Garam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Reumatik Pada Lansia Di UPT Lanjut Usia Cirebon

The Effect of Soaking Feet with Salt Water on Reduction of Rheumatic Pain Scale in the Elderly at UPT Elderly Cirebon

Habib Priyono*

STIKes Annasher Cirebon, Indonesia

*Corresponding author: E-mail: habibpriyono@gmail.com

Abstrak

Rematik adalah penyakit yang menyerang persendian dan tulang atau jaringan penyangga di sekitar persendian. Penyakit ini menimbulkan banyak keluhan, yaitu: nyeri pada kaki, lutut, pinggang, tangan, leher, dan di berbagai persendian lainnya. Penatalaksanaan nyeri pada lansia yang menderita rematik bertujuan untuk mengurangi nyeri atau menghilangkan nyeri pada lansia. Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen dengan desain pre and post test. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh rendam kaki dengan air garam dalam menurunkan skala nyeri pada lansia yang mengalami nyeri rematik di UPT bakti sosial lansia dan balita di wilayah Binjai Medan tahun 2016. Sampel penelitian adalah penelitian ini berjumlah 20 responden, dan dilakukan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah. setelah merendam kaki dalam air garam. Pengaruh merendam kaki dengan air garam dalam mengurangi skala nyeri pada pasien rematik akan dianalisis menggunakan uji T dependen. Hasil penelitian berdasarkan uji T dependen diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 (p -value < 0,05) menunjukkan adanya perbedaan skala nyeri yang signifikan antara sebelum dan sesudah merendam kaki dengan air garam. Nilai rata-rata yang diperoleh sebelum perendaman dalam air garam adalah 4,60 dengan standar deviasi 1,536, dan setelah perendaman rata-rata 0,20 dengan standar deviasi 0,410

Kata Kunci: Rheumatik;Rendam kaki;Lansia

Abstract

Rheumatic is a disease that attacks the joints and bones or the supporting tissues around the joints. This disease causes many complaints, namely: pain in the legs, knees, waist, hands, neck, and in various other joints. Pain management in the elderly who suffer from rheumatism aims to reduce pain or eliminate pain in the elderly. This research is a pre-experimental research with pre and post test design. The purpose of the study was to determine the effect of foot soaking with salt water in reducing pain scale in the elderly who experience rheumatic pain at the UPT social services for the elderly and children under five in the Binjai Medan area in 2016. The sample of this study amounted to 20 respondents, and pain scale measurements were carried out before and after. after soaking the feet in salt water. The effect of soaking the feet with salt water in reducing the pain scale in rheumatic patients will be analyzed using the dependent T test. The results of the study based on the dependent T test obtained a significant value of 0.000 (p -value <0.05) indicating a significant difference in pain scale between before and after soaking the feet with salt water. The mean value obtained before soaking in salt water is 4.60 with a standard deviation of 1.536, and after immersion the mean is 0.20 with a standard deviation of 0.410

Keywords: Rheumatic;Foot bath;Elderly

Rekomendasi mensitasi :

Priyono, Habib. 2021,Pengaruh Perendaman Kaki Dengan Air Garam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Reumatik Pada Lansia Di UPT Lansia Cirebon . *Jurnal Kebidanan, Keperawatan dan Kesehatan (J-BIKES)*, 1 (2): 69-73.

PENDAHULUAN

Proses menua merupakan proses terus-menerus atau berkelanjutan secara alami dan umumnya dialami oleh semua makhluk hidup baik anatomis, biologis, fisiologis maupun psikologis. Gejala-gejala kemunduran fisik antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, mulai beruban, pendengaran dan pengelihatian berkurang, mudah lelah, gerakan mulai lamban dan kurang lincah, masalah tersebut akan berpotensi pada masalah kesehatan (Kusmiati, 2015).

Menurut organisasi kesehatan dunia WHO dalam *phsycologymania* (2013) mengelompokan lanjut usia atas empat kelompok yaitu : Kelompok usia pertengahan (*middle age*) adalah usia antara 45 - 59 tahun, Kelompok lanjut usia (*elderly age*) usia antara 60 - 74 tahun, Kelompok usia tua (*old age*) usia antara 75 - 79 tahun, Kelompok sangat tua (*very old*) usia 80 keatas.

Meningkatnya jumlah lansia menimbulkan masalah terutama dari segi kesehatan dan kesejahteraan lansia. Keberadaan penyakit mempengaruhi kondisi kesehatan fisik seseorang yang merupakan salah satu aspek yang menentukan kualitas hidup seseorang. Salah satu perubahan kondisi fisik karena menua adalah pada sistem muskuloskeletal yaitu gangguan pada persendian yang merupakan penyakit yang sering dijumpai yang sangat erat hubungannya dengan proses menua dengan gejala utama nyeri. Salah satu penyakit yang berhubungan dengan nyeri pada persendian dan tulang yang biasa dikeluhkan lansia akibat nyeri yang dirasakan sangat mengganggu aktivitas adalah reumatik.

Rematik adalah penyakit yang menyerang sendi dan tulang atau jaringan penunjang sekitar sendi. Gejala-gejala rematik di antaranya adalah kelelahan, tidak berserela makan, penurunan berat badan, nyeri yang bersifat menyeluruh pada sendi-sendi dan disertai kelemahan pada tungkai. Sendi yang sesring terkena adalah sendi-sendi kecil pada tangan dan kaki. Pada sendi yang terkena umumnya terdapat pembengkakan, nyeri, keterbatasan gerak, kaku sendi dan tanda-tanda radang (Sanbas, 2016).

Rematik dapat menyebabkan nyeri karena terjadi reaksi autoimun dalam jaringan sinovial (cairan sinovial berfungsi sebagai pelumas yang memungkinkan sendi bergerak secara bebas dalam arah) kemudian membran sinovial berproliferasi sehingga terbentuk pannus, kemudian pannus menghancurkan tulang rawan sehingga terjadilah erosi tulang sehingga permukaan sendi hilang dan mengganggu gerak sendi dan otot turut terkena dampak erosi. Sehingga otot kehilangan elastisitasnya (otot jadi kaku) kemudian leukotriene dan prostaglandin memecahkan kolagen, pelepasan enzim-enzim dalam sendi menimbulkan edema dan pelepasan mediator nyeri sehingga timbul rasa nyeri (Aini, 2015).

Nyeri adalah sensasi ketidaknyamanan yang dimanifestasikan sebagai penderita yang diakibatkan oleh persepsi jiwa yang nyata, ancaman, mengacu pada teori dari asosiasi nyeri internasional, pemahaman tentang nyeri lebih menitikberatkan bahwa nyeri adalah kejadian fisik, yang tentu saja untuk penatalaksanaan nyeri menitikberatkan pada manipulasi fisik. Nyeri diperkenalkan sebagai suatu pengalaman emosional yang

penatalaksanaanya tidak hanya pengolaan fisik semata, namun penting juga untuk melakukan manipulasi (tindakan) psikologis untuk mengatasi nyeri (IA, 2015).

Air garam diketahui mengurangi efek inflamasi pada sendi sehingga rasa nyerinya berkurang. Kesimpulan tersebut disampaikan para peneliti dari Universitas Manchester, Inggris. Sel-sel dalam tubuh penderita rematik mengalami pengembangan, namun air garam bisa mengurangi dengan cara mengeringkannya. Penggunaan osmoterapi (dehidrasi) dengan cairan hipotenik atau tinggi garam bisa membantu dalam tatalaksana penyakit peradangan pada persendian (Anna, 2012).

Berdasarkan uraian diatas bahwa rendam dengan air garam merupakan tindakan non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menghilangkan nyeri rematik dan metode ini biasanya mempunyai resiko lebih rendah, maka penulis tertarik untuk meneliti secara langsung apakah air garam dapat digunakan untuk menurunkan skala nyeri pada pasien rematik di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia & Anak Balita Wilayah Cirebon

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-ekperimental* dengan desain *pre and post test design*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh perendaman kaki dengan air garam dalam menurunkan skala nyeri pada lansia yang mengalami nyeri reumatik di UPT pelayanan sosial lanjut usia dan anak balita wilayah binjai medan tahun 2016.

Sampel penelitian ini berjumlah 20 responden, dan dilakukan pengukuran skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan perendaman kaki dengan air garam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Nyeri pre intervensi

Skala nyeri reumatik dari 20 orang responden menunjukkan bahwa skala nyeri reumatik sebelum dilakukan perendaman kaki dengan air garam ialah nyeri berat sebanyak 2 responden (10,0%), nyeri sedang sebanyak 14 responden (70,0%), dan nyeri ringan sebanyak 4 responden (20,0%).

Reumatik merupakan penyakit degeneratif sendi yang disebabkan oleh banyak faktor antara lain : reaksi alergi, infeksi, genetik dan juga karena proses penuaan seseorang. Reumatik yang disebabkan karena proses penuaan seseorang dikarenakan tulang mulai kehilangan kartilago (jaringan tulang rawan) yang berfungsi sebagai bantalan antara tulang dan sendi, yang kemudian semakin tipis sehingga menyebabkan rasa nyeri pada sendi akibat adanya inflamasi ringan yang timbul karena adanya gesekan ujung-ujung tulang penyusun sendi. Diantara tulang-tulang tersebut terdapat suatu lapisan cairan yang disebut cairan sinovial yang berfungsi sebagai bahan pelumas yang mencegah ujung-ujung tulang tersebut bergesekan dan saling mengikis satu sama lain. Gesekan tersebut akan membuat lapisan tersebut semakin tipis dan pada akhirnya akan menimbulkan rasa nyeri (Kristanto, 2011)

Gejala yang sering muncul pada penyakit reumatik adalah nyeri berat

dan nyeri sedang dengan ciri-ciri responden tidak dapat mengabaikan rasa nyeri untuk waktu yang lama akan tetapi masih bisa bekerja, responden dapat melakukan aktifitasnya dengan sedikit usaha.

2. Skala nyeri post intervensi

Skala nyeri setelah dilakukan perendaman kaki dengan air garam di dapatkan dari 20 responden menunjukkan bahwa skala nyeri reumatik sesudah dilakukan perendaman kaki dengan air garam ialah nyeri ringan sebanyak 4 responden (20,0%), dan tidak nyeri sebanyak 16 responden (80,0%).

Nyeri sendi akibat reumatik hingga kini masih dianggap remeh bagi sebagian besar masyarakat. Padahal rasa sakit yang timbul bisa sangat mengganggu dan membatasi aktivitas sehari-hari. Untuk mengatasi nyeri akibat reumatik, pasien memang sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga medis untuk mendapat pengobatan yang tepat. Tetapi kini, ada cara mudah untuk meringankan rasa nyeri dengan sebuah metode perendaman kaki dengan menggunakan air garam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Hendarji (2013) bahwa air garam dapat mengurangi rasa nyeri yang disebabkan oleh reumatik. Dan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Kushayati (2011) tentang efektifitas kumur air garam terhadap penurunan nyeri pada penderita nyeri gigi di sumolepen kelurahan blangsari kota mojokerto, menunjukkan bahwa adanya perubahan sebelum dan sesudah diberikan kumur air garam dengan nilai *Asymp. Sig.*

(2-tailed) 0,003 dengan nilai signifikan p value ($<0,05$).

3. Pre post skala nyeri reumatik pada lansia

Berdasarkan hasil analisa bivariat didapatkan nilai rata-rata skala nyeri reumatik sebelum dilakukan perendaman kaki dengan air garam adalah 4.60, dengan standar deviasi 1.536, sedangkan skala nyeri reumatik sesudah dilakukan perendaman kaki dengan air garam didapatkan nilai rata-rata lebih rendah yaitu 0.20, dengan standar deviasi 0.410. berdasarkan uji statistik T test dependen didapatkan nilai signifikan 0.000 ($p < 0.05$), maka terdapat perbedaan yang signifikan antara pengukuran tingkat nyeri sebelum dilakukan perendaman kaki dengan air garam dengan pengukuran skala nyeri sesudah dilakukan perendaman kaki dengan air garam.

Pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan tindakan perendaman kaki dengan air garam pada skala nyeri mengalami penurunan, dimana diperoleh skala nyeri dari nyeri berat dan sedang menjadi nyeri ringan dan tidak nyeri, dengan tanda responden merasakan nyeri tetapi masih bisa beraktifitas dengan sedikit usaha, dan sebagian responden dapat mengabaikan rasa nyerinya dengan melakukan pekerjaan yang dapat dilakukannya, nyeri terasa seperti tusukan yang dalam, sedangkan sesudah melakukan perendaman kaki dengan air garam skala nyeri menjadi nyeri ringan dan tidak nyeri dengan tanda responden mengatakan tidak merasakan nyeri dan sebagian responden mengatakan masih

terasa nyeri tetapi hanya seperti tusukan kecil.

SIMPULAN

Penanganan penderita reumatik difokuskan pada cara mengontrol rasa sakit, mengurangi kerusakan sendi, dan meningkatkan kualitas hidup. Penanganan untuk reumatik dapat meliputi terapi farmakologis (obat-obatan) contohnya analgetik, kortikosteroid, non farmakologis dan tindakan operasi. Tindakan nonfarmakologis untuk penderita reumatik diantaranya adalah sentuhan terapeutik, relaksasi dan tehnik imajinasi, distraksi, hypnosis, terapi air hangat dan terapi perendaman kaki dengan air garam. Penatalaksanaan non farmakologi ini dapat dilakukan perawat secara mandiri dalam menurunkan skala nyeri reumatik yang dirasakan oleh pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, M. N. 2015. Dahsyatnya Herbal dan Yoga untuk 5 Penyakit Asam Urat, Hipertensi, Diabetes, Kolestrol, Reumatik : Real Book
- Destur. 2015. Perubahan Fisik, Mental, Psikososial dan Spiritual pada Lansia. Senyumperawat.com/2015/04/perubahan-fisik-mental-psikososial-dan-spiritual.html. dikutip tanggal 9 februari 2016 jam 18.55 wib
- Haryono, Setianingsih. 2013. *Awas Musuh-musuh Anda Setelah Usia 40 Tahun* : Gsen Publishing
- Haryanto, J. T .2015. *Penduduk Lansia dan Bonus Demografi Kedua*. www.kemenkes.go.id/Artikel/Penduduk-lansia-dan-bonus-demografi-kedua. dikutip tanggal 15 februari 2016. Jam 18:57
- Harahap, IA. 2015. Pengertian Nyeri. Repository.usu.ac.id. Dikutip tanggal 15 februari 2016.
- Kusmiati, M. S. 2015. Pengaruh pemberian aromaterapi kenanga (canaga odorata) terhadap penurunan tingkat lansia (usia 60-74 tahun) di panti werdha mental kasih yayasan sumber pendidikan mental agama allah (SPMAA) desa turi kec. Turi Kabupaten Lamongan ([Http://www.google.com](http://www.google.com)).
- Kushayati, N. S. Kep. Ns. 2011. Efektifitas kumur air garam terhadap penurunan nyeri gigi di sumlepen kelurahan balngsari kta mojkerto.