

**PELAKSANAAN RENDAM KAKI DENGAN AIR GARAM UPAYA
PENURUNAN SKALA NYERI REUMATIK PADA LANSIA
DI PANTI JOMPO BASILAM**

Mei Adelina Harahap¹, Nur Aliyah Rangkuti², Juni Andriani Rangkuti³

¹Dosen Prodi Keperawatan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan

²Dosen Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga Universitas Aufa Royhan

³Mahasiswa Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Aufa Royhan

Email : meiadelinayusuf800@gmail.com/Hp. 081397274600

Abstract

The increasing number of elderly people creates problems, especially in terms of health and welfare of the elderly. The existence of disease affects the condition of a person's physical health which is one aspect that determines a person's quality of life. One of the changes in physical condition due to aging is in the musculoskeletal system, namely joint disorders which are common diseases that are very closely related to the aging process with the main symptom being pain. One of the diseases associated with pain in the joints and bones that the elderly commonly complain about due to pain that is felt to really interfere with activities is rheumatism. Rheumatism is a disease that attacks the joints and bones or the supporting tissues around the joints. Measures to treat pain in rheumatism using non-pharmacological techniques, namely by soaking the feet in salt water. Salt water is known to reduce the inflammatory effect on the joints so that the pain is reduced. The methods used are providing information (lectures) and carrying out foot soaks with salt water in an effort to reduce the rheumatic pain scale. The implementation was carried out at the Basilam Nursing Home in March 2023 which was attended by 12 elderly people suffering from rheumatism. This activity was carried out well and even the participants looked enthusiastic and hoped that the implementation of foot soaks with salt water could reduce the rheumatic pain scale and prevent complications in the elderly

Keywords: *Foot Soak with Salt Water, Rheumatism Pain Scale, Elderly*

Abstrak

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. Reumatik adalah penyakit yang menyerang sendi dan tulang atau jaringan penunjang sekitar sendi. Tindakan untuk mengatasi nyeri pada Reumatik dengan menggunakan teknik non farmakologi yaitu dengan rendam kaki dengan air garam. Air garam diketahui mengurangi efek inflamasi pada sendi sehingga rasa nyerinya berkurang. Metode yang digunakan adalah memberikan informasi (ceramah) dan melaksanakan rendam kaki dengan air garam upaya menurunkan skala nyeri reumatik. Pelaksanaan di lakukan di Panti Jompo Basilam pada bulan Maret 2023 yang diikuti oleh 12 lansia yang menderita reumatik. Kegiatan ini terlaksana dengan baik bahkan para peserta terlihat antusias dan mengharapkan pelaksanaan rendam kaki dengan air garam dapat menurunkan skala nyeri reumatik dan dapat mencegah komplikasi pada lansia.

Kata Kunci : Rendam kaki dengan Air Garam, Skala Nyeri Rematik, Lansia

1. 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 pengelihatan 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 sering terkena adalah sendi-sendi kecil pada tangan dan kaki. Pada sendi yang terkena umumnya terdapat pembengkakan dan 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).

Tindakan untuk mengatasi nyeri pada Rematik dengan menggunakan teknik non farmakologi yaitu dengan rendam dengan air garam. 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 osmotherapi (dehidrasi) dengan cairan hipotenik atau tinggi garam bisa membantu dalam tatalaksana penyakit peradangan pada persendian (Anna, 2012).

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilakukan yaitu di Panti jompo Basilam Berlangsung selama 120 menit. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan informasi serta melaksanakan rendam kaki dengan air garam upaya menurunkan skala nyeri reumatik pada lansia.

Kegiatan yang di laksanakan meliputi:

1. Pelaksana dan tim akan menjelaskan tujuan dari kegiatan kepada lansia.
2. Pelaksana dan tim melakukan pemeriksaan Tanda- tanda vital.
3. Pelaksana dan tim memberikan pendidikan kesehatan terlebih dahulu kepada lansia
4. Pelaksana dan tim melakukan rendam kaki dengan air garam upaya menurunkan skala nyeri reumatik kepada lansia.
5. Pelaksana dan tim melakukan pemeriksaan kembali tanda – tanda vital sesudah melakukan rendam kaki dengan air garam upaya menurunkan skala nyeri reumatik pada lansia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pelaksanaan rendam kaki upaya menurunkan skala nyeri

reumatik dalam upaya pencegahan terjadinya komplikasi. Dilakukan pada tanggal 16 Maret 2023 pada pukul 09.00 wib . Pada saat tiba di Panti Jompo kami di sambut dengan sangat antusias dan lansia terlihat semangat untuk melaksanakan rendam kaki upaya menurunkan skala nyeri reumatik yang akan kami praktekan terlebih dahulu.

Sebelum melaksanakan rendam kaki, kami terlebih dahulu memberikan pendidikan kesehatan dan pemeriksaan tanda- tanda vital yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana informasi yang didapat tentang reumatik dan keadaan kesehatan lansia. Lansia pun tampak dengan mudah dapat melaksanakan rendam kaki upaya menurunkan skala nyeri reumatik yang kami ajarkan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam Pelaksanaan rendam kaki upaya menurunkan skala nyeri reumatik ini dilaksanakan berjalan dengan baik ,Lansia tampak antusias dalam mengikuti Pelaksanaan rendam kaki upaya menurunkan skala nyeri reumatik .Hal ini dibuktikan dengan antusias lansia menjalankan kegiatan dengan teratur dan tertib.

Diharapkan kegiatan Pelaksanaan rendam kaki upaya menurunkan skala

nyeri reumatik ini dapat dijadikan bukan hanya upaya menurunkan skala nyeri tapi juga dapat mencegah komplikasi pada penderita reumatik .

5. REFERENSI

- Corwin, J.E. (2009). Buku Saku Patofisiologi. Penerbit Buku Kedokteran. Jakarta: EGC.
- Habib Priyono, 2021. Pengaruh Perendaman Kaki Dengan Air Garam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Reumatik Pada Lansia Di UPT Lanjut Usia Cirebon
- Harahap, IA. 2015. Pengertian Nyeri. Repository.usu.ac.id. Dikutip tanggal 15 februari 2016.
- Maryam, R. Siti. (2008). Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Nugroho, Wahyudi. (2008). Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi ke 3. Jakarta: EGC
- Potter and Perry. (2006). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktek, Volume 2. Jakarta: EGC

6. DOKUMENTASI

