

## Pengaruh Air Garam Terhadap Lama Waktu Nyeri pada Penderita Rematik di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur Tahun 2024

Agung Kuntoro<sup>1</sup> Fajar Yudha<sup>2</sup> Novika Andora<sup>3</sup>

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

Email: [agungkuntoro.student@umitra.ac.id](mailto:agungkuntoro.student@umitra.ac.id)<sup>1</sup> [fajar@umitra.ac.id](mailto:fajar@umitra.ac.id)<sup>2</sup> [novika@umitra.ac.id](mailto:novika@umitra.ac.id)<sup>3</sup>

### Abstrak

Penyakit rematik ditandai dengan meningkatnya peradangan kronis pada sendi secara permanen. Oleh karena itu diperlukan tindakan yang mudah dan murah dengan pengobatan non-farmakologi dengan rendaman air garam. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh air garam terhadap lama waktu nyeri pada penderita rematik di Desa Pangkal Mas Jaya. Jenis penelitian adalah kuantitatif, dengan menggunakan Two Group Design. Populasi adalah penderita rematik pada bulan Juni tahun 2024 sebanyak 153 orang, dengan sampel sebanyak 38 orang. Instrumen menggunakan lembar observasi, menggunakan uji statistik independent t-test. Hasil penelitian diperoleh rata-rata waktu nyeri pada penderita rematik yang menggunakan air garam adalah 15.63 menit dan yang tidak menggunakan air garam adalah 42.21 menit. Ada pengaruh air garam terhadap lama waktu nyeri pada penderita rematik di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur dengan p value = 0,000.

**Kata Kunci:** Arthritis, Terapi Rendam Air Hangat, Garam, Lansia

### Abstract

*Rheumatic disease are characterized by permanently increasing chronic inflammation in the joints. Therefore, easy and inexpensive action is needed with non-pharmacological treatment with salt water immersion. The purpose of this study was to determine the effect of salt water on the duration of pain in rheumatic patients in Pangkal Mas Jaya Village. The type of research is quantitative, using Two Group Design. The population was 153 rheumatic patients in June 2024, with a sample of 38 people. The instrument used an observation sheet, using an independent t-test statistical test. The results of the study obtained an average pain time in rheumatic patients who used salt water was 15.63 minutes and those who did not use salt water were 42.21 minutes. There is an effect of salt water on the duration of pain in rheumatic patients in Pangkal Mas Jaya Village, East Mesuji District with a p value = 0.000*

**Keywords:** Arthritis, Warm Water Soak Therapy, Salt, Elderly



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

### PENDAHULUAN

Rematik merupakan penyakit autoimun yang paling umum ditemui, *arthritis reumatoid* ditandai dengan meningkatnya peradangan kronis yang merusak sendi secara permanen. Selain terkait dengan *komorbiditas ekstra-artikular*, peradangan sistemik pada pasien rematik telah terbukti meningkatkan morbiditas dan mortalitas pada *pasien* dengan penyakit sakit jantung dan keropos tulang. Kemudian dalam hal ini akan menimbulkan biaya ekonomi yang signifikan sehingga dapat mengurangi harapan dan kualitas hidup pasien. 36% pasien mengatakan bahwa kesehatan mereka lebih buruk dibandingkan dengan mereka yang tidak menderita radang sendi, memiliki dua kali lebih banyak pembatasan dalam beraktivitas, dan hampir 30% lebih mungkin membutuhkan bantuan untuk kebersihan diri (Rudi Hidayat et al., 2021). Menurut data dari WHO (*World Health Organization*., 2023) terdapat 18 juta orang menderita arthritis reumatoid pada tahun 2019. *Arthritis reumatoid* menyerang hampir 70% wanita, dan 55% di antaranya berusia di atas 55 tahun. Tiga belas juta orang yang menderita *arthritis reumatoid* ringan hingga berat memerlukan pengobatan rehabilitasi, sedangkan

rematik merupakan penyakit autoimun sistemik yang mempengaruhi banyak sistem dalam tubuh yaitu pada sendi tangan, lutut dan bahu yang paling dipengaruhi. Berdasarkan data riskesdas tahun 2018 kelompok umur dengan persentase penderita nyeri sendi terbesar adalah lansia; khususnya, individu berusia di atas 45 tahun mengalami 64,1% dari seluruh kasus nyeri sendi, dengan persentase tertinggi adalah berusia 75 tahun ke atas (18,9%) (Kementrian Kesehatan RI, 2018).

Berdasarkan sumber dari SP2TP (Sistem Pencatatan dan Pelaporan Terpadu Puskesmas) Dinkes Kabupaten/Kota bandar lampung tentang 10 penyakit terbesar di Provinsi Lampung pada tahun 2021, menunjukkan bahwa penyakit rematik (*Rheumatoid Arthritis*) menempati urutan ke-6 dengan jumlah 57.321 kasus dan persentase 7,40%, dimana hal ini menunjukkan bahwa rematik (*Rheumatoid Arthritis*) adalah suatu penyakit yang umum dan prevalen ditemui di Provinsi Lampung dan membutuhkan penanganan yang serius untuk mencegah komplikasi lebih lanjut (Lampung, 2022). Berdasarkan data penyakit yang didapatkan dari wilayah kerja Puskesmas Tanjung Mas Makmur, kecamatan Mesuji Timur dari bulan januari – september tahun 2023 di dapatkan data bahwa penyakit Rematik merupakan penyakit yang menempati urutan ke tujuh dalam sepuluh penyakit terbanyak pada tahun 2023 di Puskesmas Tanjung Mas Makmur dengan angka kejadian terdapat 84 penderita dengan *Rheumatoid Arthritis*. Dari jumlah tersebut, 39 penderita adalah laki-laki, dan 45 penderita adalah perempuan yang menderita Arthritis Rheumatoid. Jumlah ini menunjukkan penyakit rematik masuk dalam kategori penyakit yang cukup umum dijumpai di puskesmas ini. Yang menempati urutan pertama yaitu Hipertensi, urutan ke dua yaitu Ispa, urutan ke tiga yaitu *Gastritis*, urutan ke empat yaitu *Myalgia*, urutan ke lima yaitu Tb Paru, urutan ke enam yaitu Diabetes Mellitus, kemudian urutan ke tujuh yaitu *Rheumatoid Arthritis*, urutan ke delapan yaitu *Neuritis* dan *neuralgia*, urutan ke sembilan yaitu Influenza, dan yang terakhir yaitu *Diarrhea and gastroenteritis of presumed infectious origin*.

Rendaman air garam hangat adalah salah satu pengobatan non farmakologi perawatan untuk beberapa kondisi, termasuk ketidaknyamanan sendi. Hal ini disebabkan oleh konduktivitas listrik yang lebih tinggi dari air garam daripada hanya air saja. Air dan garam bergabung membentuk molekul yang bermuatan negatif, yang kemudian diserap oleh tubuh melalui jaringan meridian yang membentang di jaringan kulit kaki. Proses ini memungkinkan sel-sel tubuh untuk sembuh.. Penggunaan rendaman air hangat menggunakan air garam sangat efektif dalam mengurangi nyeri rematik. Nyeri sendi dapat segera diatasi dengan menggunakan garam secara topikal. Yang dimana dilakukan selama tiga kali dalam seminggu, tindakan ini dilakukan dengan melarutkan 200 mg garam kemudian dicampur dengan air hangat lalu responden bisa menggunakan rendaman tersebut untuk mengobati nyeri rematik, tindakan ini kemudian bisa dilakukan oleh responden penderita rematik ± 15-20 menit (Mursidah Dewi et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian (Harahap et al., 2023) di lokasi penelitian tersebut dengan menggunakan salah satu metode pengobatan non-farmakologis untuk mengobati nyeri rematik adalah dengan rendam kaki dalam air garam hangat. Diketahui bahwa menggunakan air garam akan mengurangi peradangan dan nyeri sendi. Untuk mencoba menurunkan skala nyeri rematik. Metode yang digunakan yaitu dengan ceramah (memberikan informasi) dan rendaman kaki dengan air garam adalah cara yang digunakan yang diikuti oleh 12 lansia penderita rematik hadir di lokasi tersebut pada bulan maret tahun 2023. Pelaksanaan latihan ini dilakukan dengan sangat baik, dan para peserta bahkan tampak bersemangat, berharap bahwa penggunaan rendaman air garam hangat dapat bermanfaat menurunkan tingkat ketidaknyamanan rematik dan menghindari masalah yang terjadi pada lansia.

Berdasarkan data dari Puskesmas Tanjung Mas Makmur dan Kader Lansia di desa Pangkal Mas Jaya bahwa dari bulan januari sampai dengan bulan april terdapat 153 orang yang

menderita rematik. Terdapat sebuah kebiasaan masyarakat yang dijalankan sejak dulu bahwa untuk meredakan nyeri rematik masyarakat disana menggunakan rendaman air garam selain mereka juga melakukan pengobatan dipuskesmas, Namun ditempat penelitian belum diketahui seberapa cepat dan efektif air garam itu dalam membantu meredakan nyeri rematik. Berdasarkan latar belakang maka peneliti tertarik mengambil judul " Pengaruh Air Garam Terhadap Lama Waktu Nyeri Pada Penderita Rematik di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur Tahun 2024".

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian *kuantitatif*, Dan metode yang digunakan yaitu dengan metode eksperimen semu (*Quasy Exsperimen*) dimana peneliti ingin mengungkapkan adanya pengaruh air garam terhadap lama waktu nyeri pada penderita rematik di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur. Ruang lingkup penelitian ini yaitu masuk dalam ruang lingkup keperawatan medikal bedah dalam sistem imun. Responden penelitian ini hanya terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Two Group Design* sesuai dengan tujuan penelitian. Tempat penelitian ini dilakukan di Desa Pangkal Mas Jaya Kecamatan Mesuji Timur Kabupaten Mesuji. Penelitian dilakukan selama tiga hari yaitu pada tanggal 16 Juni sampai dengan 18 Juni Tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah penderita rematik di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur, Kabupaten Mesuji pada bulan Juni 2024 sebanyak 153 orang. Untuk pengambilan sample dengan cara mengambil 25% dari 153 populasi penderita rematik yaitu 38 orang sampel yang akan diambil pada penelitian ini dan akan dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok pertama yaitu kelompok eksperimen dengan jumlah 19 orang yang menggunakan air dan kelompok kedua yaitu kelompok kontrol dengan jumlah 19 orang tidak menggunakan air garam untuk mengobati nyeri rematik. Pengumpulan sampel dengan menggunakan teknik *random sampling* berupa *Sampling Purposive* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam pengumpulan data pada penelitian ini, peneliti menggunakan lembar observasi yang diisi dengan memasukkan hasil observasi waktu nyeri rematik yang menggunakan dan tidak menggunakan air garam dan seberapa pengaruhnya untuk penurunan nyeri rematik. Pada tahap persiapan penelitian ini mencakup kegiatan penyusunan proposal, penyusunan lembar observasi instrument penelitian dan pengurusan surat ijin untuk melaksanakan penelitian di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur, Kabupaten Mesuji.

Pelaksanaan penelitian diawali dengan mendatangi rumah responden secara *door to door* untuk memberitahukan bahwa peneliti akan melakukan penelitian kepada responden yang mengkonsumsi obat-obatan dan responden tersebut juga sudah biasa melakukan kebiasaan melakukan rendaman air garam untuk pengobatan rematik dan kepada responden yang hanya mengkonsumsi obat-obatan tanpa melakukan rendaman air garam untuk mengobati rematik, lalu peneliti selanjutnya memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) kepada sample yang bersedia menjadi responden 529 ambal menjelaskan maksud dan tujuan dari penelitian ini baik pada kelompok 1 yang menggunakan air garam maupun kelompok 2 yang tidak menggunakan air garam. Selanjutnya peneliti memberikan lembar observasi penelitian kepada responden untuk mencatat lama waktu nyeri yang menggunakan rendaman air garam dan tidak menggunakan rendaman air garam sambil menjelaskan bagaimana cara pengisian lembar observasi tersebut. Untuk pemantauan/monitoring dalam pengisian lembar observasi agar tidak menjadi data bias maka peneliti memberikan nomor telepon/WhatsApp, tujuan tersebut untuk responden menghubungi peneliti jika responden sudah melakukan rendaman air garam dan jika responden merasakan waktu nyerinya dirasa hilang. Prosedur pengumpulan data yaitu dengan peneliti mendatangi responden keesokan harinya untuk mengecek dan mengambil

lembar observasi instrumen penelitian yang sudah diisi oleh responden, kemudian data yang diperoleh dianalisa dengan bantuan program uji statistic komputer.

**Tabel 1.**

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Air Garam	Tindakan yang dilakukan dengan rendaman atau kompres kaki menggunakan air hangat yang dicampur garam dengan suhu sekitar 37 - 40 c° dengan durasi 10 -20 menit dilakukan saat nyeri.	Lembar Observasi	Mengisi Lembar Observasi	0. Dilakukan 0. Tidak Dilakukan 1. Dilakukan 1. Tidak Dilakukan	Rasio
Waktu Nyeri Rematik	waktu yang dihitung dari mulai responden merasakan nyeri sampai dirasakan nyerinya hilang	Lembar Observasi	Mengisi Lembar Observasi	waktu dalam menit	Rasio

Teknik analisis data menggunakan analisa univariat, uji normalitas, dan bivariat. Analisa univariat menggunakan *sta-tistik deskriptif* dan analisis ini hanya menggunakan satu variabel saja. Pada Pada Penelitian ini menggunakan nilai kemiringan untuk melakukan uji normalitas, kemiringan distribusi data dikenal sebagai *Skewness*. Analisa bivariat akan dipakai uji T yaitu Uji *Independent T-Test*, untuk membandingkan kelompok eksperimen dan kontrol merupakan dua sampel yang tidak saling berpasangan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden Penderita Rematik Di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur, Kabupaten Mesuji tahun 2024**

Jenis Kelamin Kelompok Yang Menggunakan Air Garam			Jenis Kelamin Kelompok Yang Tidak Menggunakan Air Garam		
	Frekuensi	Presentase (%)		Frekuensi	Presentase (%)
Pria	7	36.8	Pria	9	47.4
Wanita	12	63.2	Wanita	10	52.5
Total	19	100.0	Total	19	100.0

Berdasarkan tabel diatas frekuensi jenis kelamin kelompok yang menggunakan air garam dengan frekuensi laki-laki 7 orang dan perempuan 12 orang. Frekuensi jenis kelamin kelompok yang tidak menggunakan air garam dengan frekuensi laki-laki 9 orang dan perempuan 10 orang.

### Analisa Univariat

**Tabel 3. Rata-Rata Waktu Dirasa Nyeri Hilang Pada Penderita Rematik Pada Penderita Rematik di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur, Kabupaten Mesuji tahun 2024**

	Air Garam	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	N
Waktu Nyeri Rematik	Kelompok 1 (Menggunakan Air Garam)	15.63	3.609	.828	19
	Kelompok 2 (Tidak Menggunakan Air Garam)	42.21	10.644	2.442	19

Diketahui bahwa waktu dirasa nyeri hilang pada penderita rematik dengan kelompok 1 (menggunakan air garam) berjumlah 19 orang responden didapatkan nilai rata-rata waktu dirasa nyeri hilang adalah 15.63 menit dan dengan standar deviasi 3.609. Waktu dirasa nyeri hilang pada penderita rematik dengan kelompok 2 (tidak menggunakan air garam) berjumlah 19 orang responden didapatkan nilai rata-rata waktu dirasa nyeri hilang adalah 42.21 menit dengan standar deviasi 10.644.

### Uji Normalitas

Tabel 4. Uji Normalitas Menggunakan Data *Skewness*

Variabel Penelitian	Skewness
Waktu Nyeri Rematik	0.605

Diperoleh rasio *skewness* untuk variabel waktu nyeri yaitu 0.605, artinya data dari variabel tersebut berdistribusi normal. Maka penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian ini. Dan apabila nilai *skewness* berada di antara rentang nilai -2 sampai dengan 2 maka menunjukkan data normal.

### Analisa Bivariat

Tabel 5. Pengaruh Air Garam Terhadap Lama Waktu Nyeri Pada Penderita Rematik Di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur, Kabupaten Mesuji tahun 2024

Independent Samples Test							
	Air Garam	N	Mean	T	Std. Deviation	Std. Error Difference	P Value
Waktu Nyeri Rematik	Sebelum Menggunakan Air Garam	19	42.21	-10.309	10.644	2.578	0.000
	Sesudah Menggunakan Air Garam	19	15.63	-10.309	3.609	2.578	0.000

Diketahui bahwa rata-rata waktu dirasa nyeri sebelum menggunakan rendaman air garam yaitu 42.21 dengan standar deviasi 10.644, sedangkan setelah menggunakan rendaman air garam diketahui bahwa rata-rata waktu dirasa nyeri responden adalah 15.63 dengan standar deviasi 3.609. dari data diatas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata waktu dirasa nyeri sebelum dan sesudah menggunakan air garam. Dari hasil uji statistik dengan menggunakan uji *t independent sample T-Test* dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh *p-value* = 0,000 <  $\alpha$  = 0,05 yang berarti ada pengaruh air garam terhadap lama waktu nyeri pada penderita rematik di Desa Pangkal Mas Jaya Kecamatan Mesuji Timur Tahun 2024.

### Pembahasan

#### Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa sebagian besar rata-rata responden yang mengalami rematik yaitu berusia 60-75 tahun yaitu dari kelompok yang menggunakan air garam dan kelompok yang tidak menggunakan air garam. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andriyani & Muhlisin (2018) bahwa rematik merupakan salah satu jenis penyakit yang dapat ditimbulkan oleh penuaan. Lapisan tulang rawan menutupi setiap sendi untuk mencegah tulang bergesekan satu sama lain. Selain itu, cairan sinovial berfungsi sebagai pelumas, memfasilitasi kelancaran pergerakan tulang. Karena cairan mengental dan lapisan pelindung di sekitar sendi menipis pada lansia, maka saat

bergerak menyebabkan rasa tidak nyaman dan kaku. Dapat disimpulkan dari penelitian tersebut bahwa bertambahnya usia dan penuaan juga berpengaruh pada sendi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, peneliti berasumsi bahwa usia lansia penderita penyakit rematik di Desa Pangkal Mas Jaya Kecamatan Mesuji Timur pada tahun 2024 akan berdampak pada kondisi tersebut. Hal ini dikarenakan responden penderita rematik lebih banyak yang berusia lebih dari 65 tahun karena mobilitasnya yang terbatas. Banyak lansia yang sudah tidak aktif lagi karena sudah pensiun dari dunia kerja.

### **Berdasarkan Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden yang menderita rematik di Desa Pangkal Mas Jaya adalah perempuan dibandingkan pada laki-laki dengan frekuensi jenis kelamin kelompok yang menggunakan air garam dengan frekuensi pria 7 orang (36,8%) dan wanita 12 orang (63,2%). Frekuensi jenis kelamin pada kelompok yang tidak menggunakan air garam dengan frekuensi pria 9 orang (47,4%) dan wanita 10 orang (52,5%). Penelitian yang dilakukan oleh Nana (2018) Sebanyak 91 partisipan menjadi sampel penelitian untuk penelitian "Faktor Predisposisi dengan Kejadian Arthritis Reumatoid pada Lansia." Hasil penelitian menunjukkan bahwa 46,2% responden yang diidentifikasi sebagai perempuan mengalami nyeri arthritis reumatoid ringan. 53,8% responden yang diidentifikasi sebagai laki-laki mengalami ketidaknyamanan arthritis reumatoid sedang. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa ada korelasi antara jenis kelamin dengan kejadian rematik pada lansia. Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, peneliti berasumsi bahwa jenis kelamin akan berdampak pada prevalensi penyakit rheumatoid arthritis pada lansia di Desa Pangkal Mas Jaya Kecamatan Mesuji Timur pada tahun 2024. Hal ini dikarenakan sebagian besar responden yang mengalami rematik adalah perempuan yang tidak bekerja dan hanya sebagai ibu rumah tangga yang hanya mengurus anak dan memasak. Mereka juga tidak melakukan aktivitas lain yang membutuhkan banyak tenaga sepanjang hari sehingga meningkatkan risiko terkena rematik.

### **Berdasarkan Pendidikan**

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa distribusi data tentang pendidikan pada lansia penderita reumatik di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur, Kabupaten Mesuji di ketahui bahwa sebagian besar mempunyai pendidikan terakhir SD dan SMP. Penelitian yang dilakukan oleh Nana (2018) sebanyak 91 partisipan menjadi sampel. Menurut temuan, 37,4% responden dengan ketidaknyamanan arthritis reumatoid ringan memiliki pengetahuan yang baik. Sebanyak 62,6% responden yang mengalami ketidaknyamanan sedang akibat arthritis reumatoid termasuk di antara mereka yang memiliki pengetahuan yang tidak memadai. Berdasarkan hasil penelitian di atas maka peneliti berasumsi bahwa ada pengaruh pendidikan dengan penyakit rematik pada lansia di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur Tahun 2024, hal ini mencerminkan rendahnya tingkat kesadaran di antara para responden, karena banyak lansia yang tidak mengetahui gejala, indikator, dan penyebab rematik. Lansia memiliki tingkat pemahaman yang rendah, mereka percaya bahwa karena mereka sudah tua dan masih bisa memenuhi kebutuhan dasar mereka seperti makan dan tidur, maka mereka pasti sehat sehingga penyakit rematik ini adalah hal yang wajar.

### **Rata-Rata Waktu Nyeri Pada Penderita Rematik Yang Menggunakan Air Garam**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata waktu nyeri pada penderita rematik yang menggunakan air garam di wilayah Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur, Kabupaten Mesuji tahun 2024 adalah 15.63 menit dengan standar deviasi 3.609 menit. Terapi menggunakan air hangat garam ini sudah dilakukan sejak dulu oleh responden yang

mengalami nyeri rematik sampai saat ini sebagai pengobatan non-farmakologi untuk mengobati nyeri rematik, selain melakukan pengobatan dipuskesmas untuk meredakan nyeri rematik. Rendaman air garam hangat adalah salah satu pengobatan non farmakologi perawatan untuk beberapa kondisi, termasuk ketidaknyamanan sendi. Hal ini disebabkan oleh konduktivitas listrik yang lebih tinggi dari air garam daripada hanya air saja. Air dan garam bergabung membentuk molekul yang bermuatan negatif, yang kemudian diserap oleh tubuh melalui jaringan meridian yang membentang di jaringan kulit kaki. Proses ini memungkinkan sel-sel tubuh untuk sembuh.. Penggunaan rendaman air hangat menggunakan air garam sangat efektif dalam mengurangi nyeri rematik. Nyeri sendi dapat segera diatasi dengan menggunakan garam secara topikal. Yang dimana dilakukan selama tiga kali dalam seminggu, tindakan ini dilakukan dengan melarutkan 200 mg garam kemudian dicampur dengan air hangat lalu responden bisa menggunakan rendaman tersebut untuk mengobati nyeri rematik, tindakan ini kemudian bisa dilakukan oleh responden penderita rematik ± 15-20 menit (Mursidah Dewi et al., 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mursidah Dewi et al., 2020) di lokasi penelitan tersebut mengenai efektivitas terapi rendam air hangat dengan garam terhadap skala nyeri artritis pada lansia. Hasil penelitian pada rata-rata skala nyeri antara terapi rendam air hangat dengan garam dan terapi rendam air hangat tanpa garam memperlihatkan hasil yang signifikan. Dengan demikian, terapi rendam air hangat dengan garam yang diberikan pada pasien lansia efektif untuk menurunkan skala nyeri. Berdasarkan uraian tersebut diatas, maka menurut peneliti air garam dapat meredakan nyeri rematik karena air garam memiliki daya hantar listrik yang lebih kuat daripada air biasa. Air dan garam bergabung membentuk senyawa negatif, yang kemudian diserap oleh tubuh melalui jaringan meridian yang membentang di jaringan kulit kaki. Ion negatif kemudian menyusup ke dalam tubuh dan membantu penyembuhan sel-selnya.

### **Rata-Rata Waktu Nyeri Pada Penderita Rematik Yang Tidak Menggunakan Air Garam**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata waktu nyeri pada penderita rematik yang tidak menggunakan air garam di wilayah Desa Pangkal Mas Jaya Kecamatan Mesuji Timur, Kabupaten Mesuji tahun 2024 adalah 42.21 menit dengan standar deviasi 10.644 menit. Penyakit rematik atau arthritis rheumatoid merupakan penyakit autoimun yang paling umum dijumpai, artritis reumatoid ditandai dengan meningkatnya peradangan kronis yang merusak sendi secara permanen. Selain terkait dengan komorbiditas ekstra-artikular, peradangan sistemik pada pasien rematik telah terbukti meningkatkan morbiditas dan mortalitas pada pasien dengan penyakit sakit jantung, keropos tulang dan lain-lain (Rudi Hidayat et al., 2021). Penelitian yang dilakukan (Romliyadi, 2021), menyatakan bahwa penderita artritis reumatoid mengalami penurunan ketidaknyamanan saat menggunakan terapi kompres hangat. Dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan (Rehmaitamalem & Muhibbullah, 2022) yang menyatakan tentang bagaimana penggunaan kompres air hangat pada pasien artritis reumatoid secara signifikan mengurangi rasa sakit mereka. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat diketahui bahwa selama ini pasien yang mengalami nyeri rematik lebih banyak diobati dengan jenis terapi NSAID dan DMARD, namun jika obat medis belum dapat membantu, ada baiknya digunakan obat alternatif yang dapat meredakan nyeri pada penderita rematik.

### **Pengaruh Rendaman Air Garam Hangat Dalam Mengobati Nyeri Pada Penderita Rematik**

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji t independent sample T-Test dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$  yang berarti ada pengaruh air garam

terhadap lama waktu nyeri pada penderita rematik di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur, Kabupaten Mesuji Tahun 2024. Sebagian besar orang masih meremehkan rasa nyeri pada persendian yang disebabkan oleh rematik. Padahal, rasa sakit yang ditimbulkan bisa sangat mengganggu dan mengganggu aktivitas sehari-hari. Pasien yang menderita rematik harus memeriksakan diri ke dokter untuk memastikan mereka mendapatkan perawatan yang tepat. Namun, sekarang ada cara mudah untuk meringankan rasa nyeri dengan sebuah metode perendaman kaki dengan menggunakan air garam (Priyono, 2021). Terapi hidrotropi dengan rendam air hangat garam yaitu dapat meningkatkan sirkulasi darah, menyehatkan jantung, relaksasi otot, meredakan nyeri, meningkatkan permeabilitas kapiler, dan kehangatan tubuh adalah tujuan dari hidroterapi rendam air hangat. Karena hidroterapi menggunakan air hangat dengan suhu antara 40,5 dan 43°C untuk memindahkan panas dari air ke tubuh melalui konduksi, hidroterapi ini sangat efektif dalam meredakan ketidaknyamanan penderita rematik. Prosedur ini menyebabkan pelebaran pembuluh darah dan pelepasan ketegangan otot. Natrium klorida (NaCl) merupakan sebagian besar komponen kimia yang membentuk garam. Jika tubuh memiliki cukup natrium, biasanya tubuh dapat menjaga rasio kalium di dalam sel dengan natrium di luar sel tetap seimbang (Ulfah Ayudytha et al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Priyono, 2021) tentang Pengaruh Perendaman Kaki dengan Air Garam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Rheumatik di lokasi penelitian tersebut, penanganan rematik dapat dikonsentrasikan pada cara-cara untuk mengatasi rasa nyeri, mengurangi kerusakan sendi, dan meningkatkan kualitas hidup. Tatalaksana yang dapat dilakukan selain dalam pemberian obat-obatan, reumatik dapat ditatalaksana dengan cara non farmakologi yaitu dengan cara relaksasi teraupetik perendaman dengan air hangat garam. Hal ini efektif dalam mengurasi rasa nyeri di persendian. Berdasarkan uraian diatas, maka menurut penelitian garam dengan kandungan magnesium sulfat dapat digunakan sebagai alternatif pengobatan pada penderita rematik. Pemberian air garam yang dilakukan dengan rendaman ataupun dengan kompres air hangat garam terbukti dapat meredakan nyeri rematik lebih cepat daripada penderita yang tidak menggunakan air garam. Hal ini terbukti dengan hasil uji t dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$  yang berarti ada pengaruh air garam terhadap lama waktu nyeri pada penderita rematik di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur, Kabupaten Mesuji Tahun 2024.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa: Rata-rata waktu nyeri pada penderita rematik yang menggunakan air garam di Desa Pangkal Mas Jaya Kecamatan Mesuji Timur Tahun 2024 adalah 15.63 menit dengan standar deviasi 3.609 menit. Rata-rata waktu nyeri pada penderita rematik yang tidak menggunakan air garam di Desa Pangkal Mas Jaya Kecamatan Mesuji Timur Tahun 2024 adalah adalah 42.21 menit dengan standar deviasi 10.644 menit. Ada pengaruh air garam terhadap lama waktu nyeri pada penderita rematik Di Desa Pangkal Mas Jaya Kecamatan Mesuji Timur Tahun 2024 dengan  $p\text{-value} = 0,000. < \alpha = 0,05$

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas maka dapat dirumuskan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa. Bagi Mahasiswa Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Mitra Indonesia disarankan dapat jadi bahan referensi dan pembelajaran dalam menerapkan penggunaan rendaman air garam untuk mengobati nyeri saat menderita rematik.



2. Bagi Universitas. Bagi Universitas Mitra Indonesia dalam penelitian yang berjudul Pengaruh Air Garam Terhadap Lama Waktu Nyeri Pada Penderita Rematik Di Desa Pangkal Mas Jaya, Kecamatan Mesuji Timur Tahun 2024 ini dapat diterapkan dan dilaksanakan salah satu pengobatan non-farmakologis dalam pemenuhan asuhan keperawatan medikal bedah pada penderita rematik untuk dijadikan intervensi dalam mengobati nyeri saat menderita rematik.
3. Bagi Masyarakat. Diharapkan masyarakat, khususnya para lansia, dapat ikut serta dalam kegiatan-kegiatan lansia, termasuk senam bugar lansia membantu menurunkan rematik pada orang tua yang diselenggarakan oleh tenaga kesehatan setempat yang bekerja sama dengan puskesmas.
4. Bagi Instalasi Kesehatan. Bagi instalasi kesehatan terdekat (Klinik bidan desa dan puskesmas) disarankan untuk membuat informasi cetak berupa leaflet, poster, banner, dan X-banner untuk memberikan informasi bahwa rendaman air garam mempunyai pengaruh sebagai pengobatan alternatif dan lebih cepat untuk mengobati nyeri saat menderita rematik.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menyamakan penelitian dengan meneliti kebiasaan masyarakat yang sudah melakukan suatu kebiasaan dari sejak dulu dan bagaimana cara penggunaan air garam yang lebih efektif untuk mengobati nyeri pada penderita rematik.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Harahap et al. (2023). Pelaksanaan Rendam Kaki Dengan Air Garam Upaya Penurunan Skala Nyeri Reumatik Pada Lansia Di Panti Jompo Basilam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 5(1), 34. <https://doi.org/10.51933/jpma.v5i1.1010>
- Mursidah Dewi et al. (2020). Efektifitas Terapi Rendam Air Hangat dengan Garam terhadap Skala Nyeri *Arthritis* Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), 862. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1070>
- Priyono, H. (2021). 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*. *Jurnal Kebidanan, Keperawatan Dan Kesehatan (J-BIKES)*, 1(2), 69–73. [www.jurnalbikes.com/index.php/bikes](http://www.jurnalbikes.com/index.php/bikes)
- Rehmaitamalem, & Muhibbullah. (2022). Pengaruh Kompres Air Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Lansia Penderita *Rhematoid Arthritis*. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1568–1572.
- Romliyadi, R. (2021). Pengaruh Terapi Kompres Air Hangat Terhadap Skala Nyeri *Arthritis Rheumatoid*. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 6(2), 231–242. <https://doi.org/10.36729/jam.v6i2.662>
- Rudi Hidayat et al. (2021). Diagnosis dan Pengelolaan Artritis Reumatoid. In *Perhimpunan Reumatologi Indonesia*. Perhimpunan Reumatologi Indonesia. <https://reumatologi.or.id/wp-content/uploads/2021/04/Rekomendasi-RA-Diagnosis-dan-Pengelolaan-Artritis-Reumatoid.pdf>
- Ulfah Ayudytha et al. (2023). Implementasi Intervensi Rendam Kaki Air Hangat dan Garam Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Arthritis. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 2(1), 23–26. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v2i1.423>