

TERAPI RENDAM KAKI AIR GARAM HANGAT SEBAGAI UPAYA PENURUNAN SKALA NYERI PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHRITIS DI DESA KALIULING

Miftahul Dwi Arinanda Lestika¹, Dian Ratna Elmaghfuroh²

arinandalestika@gmail.com¹, dianelma@unmuhjember.ac.id²

Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Lansia merupakan salah satu kelompok individu yang rentan mengalami nyeri sendi akibat gout arthritis, terutama karena penurunan fungsi ginjal yang menyebabkan penumpukan kristal asam urat. Gout Arthritis merupakan radang sendi akibat penumpukan zat purin pada tubuh. Terapi non-farmakologis seperti rendam kaki air garam hangat menjadi alternatif yang mudah dan aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengimplementasikan terapi rendam kaki air garam hangat sebagai upaya menurunkan skala nyeri pada lansia dengan gout arthritis. Studi kasus dilakukan terhadap satu lansia berusia 61 tahun di Desa Kaliuling. Intervensi diberikan selama enam hari berturut-turut, satu kali sehari selama 15 menit menggunakan air $\pm 40^{\circ}\text{C}$ dicampur 20 mg garam. Skala nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Hasil menunjukkan penurunan nyeri dari skala 5 (nyeri sedang) menjadi skala 2 (nyeri ringan). Terapi ini terbukti efektif, ekonomis, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah, sehingga direkomendasikan sebagai intervensi keperawatan mandiri untuk nyeri pada lansia.

Kata Kunci: Gout Arthritis. Nyeri, Lansia. Rendam Kaki. Air Garam Hangat.

ABSTRACT

Elderly individuals are prone to joint pain due to gout arthritis, mainly caused by reduced kidney function and uric acid crystal accumulation. Non-pharmacological therapy, such as warm salt foot soak, offers a safe and simple alternative. This study aimed to implement warm salt foot soak therapy to reduce pain scale in an elderly patient with gout arthritis. A descriptive case study was conducted on a 61-year-old woman from Kaliuling Village. The intervention was carried out once daily for six consecutive days, 15 minutes each session, using $\pm 40^{\circ}\text{C}$ warm water mixed with 20 mg of salt. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS). The result showed a gradual decrease from scale 5 (moderate pain) to scale 2 (mild pain). This therapy is proven effective, low-cost, and feasible for independent home use, and is recommended as a simple nursing intervention for managing pain in the elderly.

Keywords: Gout Arthritis. Pain. Elderly. Foot Soak. Warm Salt Water.

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan fenomena alamiah yang ditandai dengan penurunan fungsi fisiologis berbagai sistem tubuh, termasuk sistem muskuloskeletal, yang kerap memicu timbulnya gangguan nyeri sendi pada lansia (Elmaghfuroh, 2025). Salah satu gangguan yang banyak dialami oleh kelompok usia lanjut adalah gout arthritis, yaitu bentuk artritis inflamasi yang disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat pada sendi akibat gangguan metabolisme purin (Noor et al., 2023). Menurut laporan World Health Organization (WHO), jumlah lansia yang mengalami gout arthritis di dunia telah mencapai lebih dari 230 juta orang, dengan prevalensi di Jawa Timur sebesar 17%, terutama pada usia ≥ 75 tahun (Yuswatiningih et al., 2023).

Gejala yang paling umum dari gout arthritis meliputi nyeri hebat, kemerahan, pembengkakan, dan rasa panas pada sendi, yang umumnya menyerang area kaki dan lutut, serta muncul mendadak terutama pada malam hari (Firsty & Putri, 2021). Penatalaksanaan nyeri akibat gout arthritis dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan non-

farmakologis. Namun, terapi farmakologis seperti NSAID (obat anti-inflamasi nonsteroid) memiliki keterbatasan dan efek samping, terutama pada lansia dengan komorbiditas tertentu (Murwani et al., 2022). Oleh karena itu, terapi non-farmakologis menjadi alternatif yang relatif aman, salah satunya adalah rendam kaki air hangat dengan garam.

Terapi rendam kaki air hangat bekerja melalui mekanisme vasodilatasi dan relaksasi otot, sementara kandungan natrium klorida (NaCl) dalam garam memberikan efek osmotik dan antiinflamasi ringan yang membantu mengurangi nyeri dan pembengkakan (Sumyati et al., 2022). Beberapa studi sebelumnya telah meneliti efektivitas terapi ini. Penelitian oleh (Dewi et al.2020) menunjukkan bahwa terapi rendam air hangat dengan garam mampu menurunkan skala nyeri pada lansia arthritis secara signifikan dibandingkan dengan air hangat tanpa garam. Studi lainnya oleh (Mulfianda & Nidia, 2020) juga menyimpulkan bahwa 65% pasien gout arthritis mengalami penurunan tingkat nyeri setelah menjalani terapi rendam air garam.

Penelitian terdahulu umumnya menggunakan desain kuantitatif dengan kelompok besar atau membandingkan dua intervensi (air hangat dan air hangat garam). Namun, kajian mendalam terhadap implementasi terapi ini dalam studi kasus individual pada lansia dengan latar kondisi spesifik dan lingkungan alami, seperti yang dilakukan di Desa Kaliuling, masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan ilmiah berupa pendekatan deskriptif studi kasus, yang menitikberatkan pada proses implementasi dan perkembangan nyeri pasien secara personal selama enam hari pelaksanaan terapi.

Berdasarkan hal tersebut, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas implementasi terapi rendam kaki air garam hangat sebagai intervensi non-farmakologis sederhana namun efektif dalam menurunkan skala nyeri pada lansia penderita gout arthritis. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah pada praktik keperawatan gerontik dan menjadi rujukan dalam pengembangan terapi komplementer yang berbasis bukti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis implementasi terapi rendam kaki air garam hangat dalam menurunkan skala nyeri pada lansia yang mengalami gout arthritis. Penelitian ini dilakukan di Desa Kaliuling pada bulan Mei 2025. Subjek penelitian adalah satu orang lansia perempuan berusia 61 tahun (Ny. T) yang mengalami nyeri lutut akibat gout arthritis. Pemilihan subjek didasarkan pada kriteria inklusi, yakni lansia yang mengalami gout arthritis dengan keluhan nyeri di area ekstremitas bawah, tidak memiliki luka terbuka atau infeksi pada kaki, tidak mengalami gangguan mental berat, serta bersedia menjadi responden. Responden dengan gangguan kardiovaskular berat, alergi terhadap garam, atau tidak kooperatif selama pelaksanaan terapi tidak dimasukkan dalam penelitian. Alat dan bahan utama yang digunakan dalam penelitian ini meliputi thermometer digital air untuk mengontrol suhu air, timer digital untuk mengatur durasi terapi, baskom plastik besar sebagai wadah rendaman kaki, dan garam dapur sebanyak 20gr untuk setiap sesi terapi. Untuk mengukur intensitas nyeri, digunakan Numeric Rating Scale (NRS) dengan rentang skala 0–10.

Prosedur terapi dilakukan selama enam hari berturut-turut, satu kali setiap hari, dengan durasi masing-masing 15 menit. Air hangat bersuhu $\pm 40^{\circ}\text{C}$ disiapkan dan dicampur dengan 20gr garam dapur, lalu digunakan untuk merendam kaki responden hingga sebatas mata kaki. Setelah terapi, responden diminta menilai tingkat nyeri yang dirasakan menggunakan skala NRS. Penilaian dilakukan secara harian selama enam hari pelaksanaan terapi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara terstruktur, observasi langsung

terhadap ekspresi dan respons fisik responden, serta pencatatan hasil pengukuran skala nyeri. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan perubahan skala nyeri dari hari ke hari. Hasilnya disajikan dalam bentuk grafik dan tabel untuk mempermudah interpretasi. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember dengan nomor surat: No. 0049/KEPK/FIKES/V/2025. Subjek dan keluarganya telah diberikan penjelasan lengkap mengenai tujuan dan prosedur penelitian, serta menyatakan persetujuan tertulis untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa klien, Ny. T (61 tahun), mengalami penurunan skala nyeri secara bertahap setelah diberikan terapi rendam kaki air garam hangat selama enam hari berturut-turut. Skala nyeri awal yaitu 5 (nyeri sedang), dan mengalami penurunan menjadi 2 (nyeri ringan) pada hari keenam intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan terapi rendam kaki air garam hangat memberikan penurunan signifikan terhadap skala nyeri pada pasien lansia dengan gout arthritis. Skala nyeri sebelum intervensi berkisar pada nilai 5(nyeri sedang), sedangkan setelah intervensi selama 3 hari berturut-turut, skala nyeri menurun menjadi 2–3 (nyeri ringan). Hasil ini diperoleh dari pengukuran menggunakan alat ukur Numeric Rating Scale (NRS), yang divalidasi dalam praktik keperawatan sebagai salah satu instrumen reliabel dalam menilai nyeri.

Penurunan skala nyeri dapat dilihat pada Tabel 1 dan Gambar 1 berikut:

Tabel 1. Skala nyeri harian setelah intervensi terapi rendam kaki air garam hangat pada Ny. T Di

Hari Ke	Skala Nyeri (NRS)	Kategori Nyeri
1	5	Nyeri Sedang
2	5	Nyeri Sedang
3	4	Nyeri Sedang
4	4	Nyeri Sedang
5	3	Nyeri Ringan
6	2	Nyeri Ringan

Desa Kaliuling Bulan Mei 2025

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas terapi rendam kaki air garam hangat dalam menurunkan skala nyeri pada lansia dengan gout arthritis. Hasil studi menunjukkan penurunan skala nyeri secara bertahap dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri ringan setelah enam hari intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi memberikan pengaruh positif terhadap pengurangan nyeri sendi (Mulfianda & Nidia, 2020).

Temuan ini mendukung bahwa terapi rendam kaki air garam hangat memiliki mekanisme kerja fisiologis yang efektif. Air hangat menyebabkan vasodilatasi dan peningkatan aliran darah lokal, yang membantu mengurangi ketegangan otot dan mempercepat pembuangan metabolit nyeri. Sementara itu, garam dapur (NaCl) memiliki efek osmotik yang mampu menarik cairan dari jaringan yang meradang, sehingga membantu mengurangi pembengkakan dan tekanan pada ujung saraf sensorik. Kombinasi dua komponen ini menghasilkan efek analgesik lokal yang mempercepat penurunan nyeri.

Hasil penelitian ini konsisten dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terapi rendam air hangat dengan garam efektif dalam mengurangi nyeri sendi pada lansia. Kelompok studi dengan pendekatan kuantitatif menemukan penurunan nyeri signifikan setelah tiga hingga tujuh hari intervensi (Dewi et al., 2020); (Jannah &

Warsono, 2024) Selain itu, pendekatan evidence-based nursing juga merekomendasikan terapi ini sebagai intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan dan memiliki risiko minimal.

Namun, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menggunakan pendekatan kelompok, penelitian ini dilakukan dalam bentuk studi kasus individu sehingga dapat mengamati secara mendalam perubahan subjektif dan objektif yang dirasakan pasien selama terapi berlangsung. Pendekatan ini memberikan keunikan dalam kontribusi ilmiah karena memberikan perspektif respons personal terhadap terapi, yang sering kali terlewatkan dalam studi kuantitatif.

Dari sudut pandang keperawatan, temuan ini memperkuat pentingnya intervensi sederhana dan terjangkau dalam manajemen nyeri kronis, khususnya pada lansia. Terapi ini dapat dijadikan sebagai bagian dari asuhan keperawatan mandiri berbasis komunitas yang berfokus pada peningkatan kenyamanan dan kualitas hidup pasien, serta mendorong keterlibatan keluarga dalam proses perawatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terapi rendam kaki air garam hangat terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri pada lansia dengan gout arthritis, sebagaimana ditunjukkan oleh penurunan skala nyeri secara bertahap dari hari ke hari. Temuan ini memperkuat hipotesis bahwa kombinasi antara suhu hangat dan larutan garam mampu menghasilkan efek terapeutik melalui mekanisme vasodilatasi, peningkatan aliran darah, dan penurunan konsentrasi mediator inflamasi secara lokal. Secara ilmiah, efek akumulatif dari terapi ini menunjukkan bahwa pendekatan non-farmakologis berbasis terapi fisik sederhana dapat menjadi intervensi mandiri keperawatan yang relevan dan aman bagi lansia, khususnya dalam mengelola nyeri akibat gout arthritis tanpa harus bergantung pada medikamentosa. Gagasan selanjutnya yang dapat dikembangkan dari penelitian ini adalah penerapan terapi rendam kaki air garam hangat sebagai bagian dari program keperawatan komunitas secara rutin, serta pengkajian lebih lanjut terhadap efektivitas terapi ini dalam jangka panjang dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, M., Sovia, S., & Adha, P. D. (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>
- Elmaghfuroh, D. R. (2025). Increasing Flexibility sebagai Pencegahan Risiko Jatuh pada Lansia: Studi Kasus. 2, 1–7.
- Jannah, N., & Warsono, W. (2024). Penerapan terapi rendam air hangat dengan garam dapur terhadap skala nyeri gout arthritis pada lansia. 5(3).
- Mulfianda, R., & Nidia, S. (2020). Perbandingan Kompres Air Hangat Dengan Rendam Air Garam Terhadap Penurunan Skala Nyeri Penderita Arthritis Gout. *Seminar Nasional Muliti Disiplin Ilmu UNAYA*, 3 (1), 217–225.
- Noor, R. A., Harliansyah, & Widayanti, E. (2023). p-ISSN: 2774-6291 e-ISSN: 2774-6534 Available online at <http://cerdika.publikasiindonesia.id/index.php/cerdika/index>. 3(1), 12–19.
- Dewi, M., Sovia, S., & Adha, P. D. (2020). Efektifitas Terapi Rendam Air Hangat dengan
- Sumyati, Y., Handika, C., & Fika, Y. (2022). Pengaruh Rendam Kaki Dengan Air Rebusan Serai dan Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Medika Utama*, 2753–2761.
- Ulfah, A., Ezdha, A., Anggreini, S. N., & Rafni, D. H. (2023). Implementasi Intervensi Rendam Kaki Air Hangat dan Garam Terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Arthritis.
- Yuswatiningsih, E., Nofalia, I., & Maunaturrohman, A. (2023). Penyuluhan dan Pemeriksaan

Kesehatan Asam Urat pada Lansia. *Community Reinforcement and Development Journal*, 2(2), 26–30. <https://doi.org/10.35584/reinforcementanddevelopmentjournal.v2i2.147>.