

PENERAPAN RENDAM AIR HANGAT GARAM TERHADAP SKALA NYERI PADA LANSIA DENGAN GOUT ARTHRITIS

Anastasya Yuntia Eka Wardani¹, Mulyaningsih²

Diploma III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email Korespondensi" anastasyayuntia.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Gout Arthritis merupakan fenomena radang sendi yang disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat pada sendi. Ketika kadar asam urat meningkat, maka akan mengakibatkan peradangan sehingga dapat terjadi nyeri pada persendian. Untuk mengurangi nyeri yang dirasakan penderita dapat dilakukan penatalaksanaan nonfarmakologis seperti rendam air hangat garam. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui skala nyeri *gout arthritis* pada lansia sebelum, sesudah dan perbandingan responden selama penerapan rendam air hangat garam. Penelitian deskriptif melalui studi kasus dengan menerapkan rendam air hangat garam pada 2 responden. Kriteria inklusi yaitu lansia penderita *gout arthritis* dengan nyeri ringan dan sedang, lansia yang memiliki skala skor SPMSQ yaitu skor salah tidak lebih dari 5. Rendam air hangat dengan garam dilakukan selama 7 hari dengan durasi 20 menit, pengukuran menggunakan intensitas skala nyeri *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah penerapan. Hasil studi menunjukkan adanya penurunan nilai skala nyeri sebelum dan sesudah terapi rendam air hangat dengan garam. Kedua responden mengalami penurunan dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Pemberian terapi rendam air hangat garam berpengaruh terhadap penurunan skala nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*.

Kata kunci : Lansia; *Gout Arthritis*; Skala Nyeri; Rendam Air Hangat; Garam

ABSTRACT

Gout Arthritis is a phenomenon of joint inflammation caused by the accumulation of uric acid crystals in the joints. When uric acid levels increase, it leads to inflammation, resulting in pain in the joints. To reduce the pain experienced by the patient, non-pharmacological management such as soaking in warm salt water can be performed. **Objective:** To determine the scale of gout arthritis pain in the elderly before, after, and the comparison of respondents during the application of warm salt water immersion. Descriptive research through case studies by applying warm salt water immersion to 2 respondents. Inclusion criteria are elderly patients with gout arthritis experiencing mild to moderate pain, and elderly individuals with an SPMSQ score of no more than 5 errors. Soak in warm water with salt for 7 days for a duration of 20 minutes, measuring pain intensity using the *Numeric Rating Scale* (NRS) before and after application. The study results show a decrease in pain scale values before and after the warm salt water soaking therapy. Both respondents experienced a decrease from moderate pain to mild pain. The administration of warm salt

water immersion therapy has an effect on reducing the pain scale in the elderly with gout arthritis.

Keywords: *elderly; gout arthritis; pain scale; warm water soak; salt*

PENDAHULUAN

Lansia menurut *World Health Organization* (WHO) adalah individu yang telah memasuki usia 60 tahun ke atas. Prevalensi lansia mencapai 8% atau sekitar 142 juta jiwa di kawasan Asia Tenggara (Siregar et al., 2023). Di Indonesia, jumlah lansia pada tahun 2023 sebesar 11,75%, sedangkan di Provinsi Jawa Tengah meningkat dari 13,07% (2022) menjadi 13,50% (2023) atau sekitar 5,07 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2023). Di Kota Surakarta, jumlah lansia tercatat sebanyak 74.760 jiwa, dengan sebaran tertinggi berada di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari (Dinkes Surakarta, 2023).

Pada lanjut usia, fungsi ginjal menurun sehingga kemampuan untuk mengeluarkan asam urat melalui urin berkurang. Hal ini menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah (hiperurisemia), pemicu utama *gout arthritis*. *Gout arthritis* merupakan fenomena radang sendi yang disebabkan oleh penumpukan kristal asam urat pada sendi. Asam urat dapat menimbulkan gejala seperti nyeri yang menyiksa, rasa terbakar, dan bengkak pada area persendian (Nabila, 2024). Berdasarkan data dari WHO, prevalensi global *gout* sebesar 34,2% dengan insidensi tahunan mencapai 2,68 per 1.000 orang (Arsa, 2021). Di Indonesia, prevalensi mencapai 81% dan meningkat seiring usia, terutama pada kelompok lansia (Irmawati et al., 2023). Di Jawa Tengah, prevalensinya mencapai 26,4% dan Surakarta berada di peringkat ke-22 (Dinkes Jateng, 2023).

Dampak nyeri *gout arthritis* yang dapat ditimbulkan ke lansia berupa menurunnya kualitas hidup lansia karena nyeri yang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Muncul keluhan pada sendi dimulai dengan rasa kaku atau pegal pada pagi hari kemudian timbul rasa nyeri pada sendi di malam hari nyeri tersebut terjadi secara terus menerus sehingga sangat mengganggu lansia. Nyeri dapat menyerang berbagai sendi, terutama di kaki, pergelangan kaki, tangan, pergelangan tangan, lutut dan siku (Tandra, 2022). Dari dampak tersebut, penatalaksanaan non farmakologis manajemen nyeri yang dapat dilakukan meliputi senam, *stretching*, dan *hydroterapi*. Teknik *hydroterapi* yang dapat dilakukan salah satunya rendam air hangat garam.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Asrila et al., (2024) didapatkan data dari 13 responden mayoritas mengalami skala nyeri berat tidak terkontrol sebelum dilakukan terapi rendam air hangat garam. Setelah dilakukan terapi terdapat perubahan menjadi nyeri sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi rendam air hangat garam dapat menurunkan skala nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*.

Rendam air hangat dengan garam dapat dijadikan terapi yang efektif untuk menurunkan nyeri, karena ekonomis dan aman. Garam mengandung *sodium* yang membantu keseimbangan cairan tubuh, transmisi saraf, dan kerja otot. Selain itu, garam menyimpan panas lebih lama sehingga terapi tetap optimal (Dewi et al., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Sayful et al., (2022), yang mengungkapkan bahwa terapi rendam air hangat garam lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri pada lansia dengan *gout arthritis* dibandingkan dengan terapi rendam air jahe.

Hasil studi pendahuluan penulis di Puskesmas Gambirsari menunjukkan bahwa dari 10 lansia dengan *gout arthritis*, mayoritas tidak mengetahui terapi nonfarmakologis tersebut dan lebih memilih penggunaan balsem, koyo, atau membiarkan nyeri tanpa pengobatan. Berdasarkan pendahuluan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penerapan mengenai

rendam air hangat garam terhadap skala nyeri pada lansia dengan *gout arthritis* di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus menggunakan proses keperawatan dengan berfokus pada salah satu masalah keperawatan. Fokus studi kasus ini adalah penerapan rendam air hangat garam sebagai upaya penurunan skala nyeri pada lansia penderita *gout arthritis*. Adapun sampelnya adalah Tn.W dan Tn.S, data ini diperoleh dengan cara yaitu: wawancara, observasi, dan dokumentasi. Tempat dan waktu dalam studi kasus ini yaitu di Dusun Lemah Abang Kelurahan Kadipiro Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta pada tanggal 12-18 Mei 2025 dan 14-20 Mei 2025.

Kriteria inklusi pada penerapan ini adalah lansia penderita asam urat dengan nyeri ringan dan sedang berdasarkan pemeriksaan awal; lansia yang memiliki skala skor SPMSQ yaitu skor salah tidak lebih dari 5. Sedangkan kriteria eksklusi adalah lansia yang menunjukkan kadar asam urat tinggi yaitu >13 mg/dL, lansia yang mempunyai penyakit lain selain asam urat, dan lansia yang mempunyai luka terbuka pada kaki.

Pelaksanaan terapi rendam air hangat garam dilakukan dengan menyiapkan air panas yang telah dicampur dengan air biasa sebanyak 3 liter hingga suhu mencapai $40-42^{\circ}\text{C}$ (dapat ditoleransi oleh lansia). Garam dimasukkan sebanyak 30g (2 sendok makan) lalu memasukan dan merendam kaki yang mengalami nyeri hingga ± 5 cm diatas mata kaki selama 20 menit. Pengukuran skala nyeri sebelum dan setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

HASIL PENELITIAN

Responden pada studi kasus ini berjumlah 2 orang. Responden pertama Tn. W berusia 64 tahun dengan nilai asam urat 9,8 mg/dL, hasil pemeriksaan SPMSQ, responden memperoleh skor 0 yang menunjukkan fungsi kognitif dalam batas normal. Responden berjenis kelamin laki-laki, beragama islam, pendidikan terakhir SMP, tinggal bersama istri di Dusun Lemah Abang RT 04 RW 19 Kelurahan Kadipiro Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta. Responden termasuk dari 4 bersaudara. Responden mengatakan nyeri pada kedua pangkal ibu jari kaki saat kelelahan terutama saat bangun tidur, reponden mengatakan memiliki riwayat asam urat sejak 8 tahun yang lalu. Responden mengatakan mengkonsumsi obat allupurinol 100 mg per hari. Responden juga mengatakan memiliki riwayat post op *gout arthritis* di jempol kanan 1 tahun yang lalu.

Responden kedua yaitu Tn.S berusia 73 tahun dengan nilai asam urat 7,5 mg/dL, hasil pemeriksaan SPMSQ, responden memperoleh skor 1 yang menunjukkan fungsi kognitif dalam batas normal. Responden berjenis kelamin laki-laki, beragama kristen, pendidikan terakhir SMP, tinggal bersama istri di Dusun Lemah Abang RT 04 RW 19 Kelurahan Kadipiro Kecamatan Banjarsari Kota Surakarta, reponden termasuk anak tunggal. Responden mengatakan mengkonsumsi obat allupurinol 100 mg, 2 minggu sekali. Responden mengeluh nyeri pada kedua telapak kaki terasa cenut-cenut, responden mengatakan memiliki riwayat asam urat sejak 10 tahun yang lalu.

Penerapan implementasi yang dilakukan selama 7 hari berturut-turut pada Tn.W mulai tanggal 12 Mei-18 Mei 2025 dan Tn.S dilakukan pada 14 Mei-20 Mei 2025. Penerapan dimulai dengan meminta responden untuk mengisi lembar persetujuan responden (*Informed Consent*), kemudian melakukan pengukuran asam urat terlebih dahulu pada kedua responden, Tn.W dengan hasil asam urat 9,8 mg/dL dan hasil asam urat pada Tn.S yaitu 7,5 mg/dL. Setelah dilakukan pengukuran asam urat kemudian mengukur skala nyeri terlebih dahulu hasil Tn.W

dengan skala nyeri 6 dan Tn.S dengan skala nyeri 5, kemudian memberi penjelasan mengenai manfaat dan cara melakukan rendam air hangat garam. Sebelum melakukan penerapan peneliti menyiapkan air hangat sebanyak 3 liter dan mengukur suhu air menggunakan termometer dengan suhu sekitar 40-42°C. Setelah itu peneliti mencampur air hangat dengan garam sebanyak 30 gram. Selanjutnya dilakukan penerapan rendam air hangat garam pada kaki responden yang mengalami nyeri hingga ± 5 cm diatas mata kaki selama 20 menit, kemudian setelah selesai diukur kembali skala nyeri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah termometer air, GCU meter device, NRS (*Numeric Rating Scale*) dan lembar observasi untuk mencatat perkembangan pengukuran skala nyeri.

Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Rendam Air Hangat Garam

Berikut adalah hasil skala nyeri sebelum dilakukan rendam air hangat garam :

Tabel 4.1 Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Rendam Air Hangat Garam

No	Tanggal	Nama Responden	Skala Nyeri	Keterangan
1	12/05/2025	Tn.W	6	Nyeri sedang
2	14/05/2025	Tn.S	5	Nyeri sedang

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1, skala nyeri kedua responden sebelum dilakukan rendam air hangat garam pada Tn.W 6 termasuk kategori nyeri sedang. Pada Tn.S skala nyeri 5 termasuk kategori nyeri sedang.

Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Rendam Air Hangat Garam

Berikut adalah hasil skala nyeri sesudah dilakukan rendam air hangat garam :

Tabel 4.2 Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Rendam Air Hangat Garam

No	Tanggal	Nama Responden	Skala Nyeri	Keterangan
1	18/05/2024	Tn.W	3	Nyeri ringan
2	20/05/2025	Tn.S	2	Nyeri ringan

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 skala nyeri pada kedua responden saat sudah dilakukan rendam air hangat garam pada Tn.W 3 termasuk kategori nyeri ringan. Pada Tn.S skala nyeri 2 termasuk kategori nyeri ringan

Perbandingan Skala Nyeri Gout Arthritis Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Rendam Air Hangat Garam

Berikut adalah hasil perkembangan dan perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan rendam air hangat garam.

Tabel 4.3 Perkembangan Skala Nyeri Gout Arthritis Sebelum dan Sesudah Dilakukan Rendam Air Hangat Garam

Hari ke-	Nama	Skala Nyeri Sebelum	Skala Nyeri Sesudah	Keterangan
1.	Tn.W	6 (sedang)	5 (sedang)	Perubahan nyeri 1 poin
	Tn.S	5(sedang)	3 (ringan)	Perubahan nyeri 2 poin

2.	Tn.W	6 (sedang)	5(sedang)	Perubahan nyeri 1 poin
	Tn.S	4(sedang)	3(ringan)	Perubahan nyeri 1 poin
3.	Tn.W	5(sedang)	3(ringan)	Perubahan nyeri 2 poin
	Tn.S	5(sedang)	4(sedang)	Perubahan nyeri 1 poin
4.	Tn.W	6(sedang)	4(sedang)	Perubahan nyeri 2 poin
	Tn.S	6(sedang)	4(sedang)	Perubahan nyeri 2 poin
5.	Tn.W	5(sedang)	4(sedang)	Perubahan nyeri 1 poin
	Tn.S	5(sedang)	4(sedang)	Perubahan nyeri 1 poin
6.	Tn.W	4(sedang)	3(ringan)	Perubahan nyeri 1 poin
	Tn.S	4(sedang)	3(ringan)	Perubahan nyeri 1 poin
7.	Tn.W	5(sedang)	3(ringan)	Perubahan nyeri 2 poin
	Tn.S	3(ringan)	2(ringan)	Perubahan nyeri 1 poin

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3, didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan intervensi rendam air hangat garam selama 7 hari, kedua responden (Tn. W dan Tn. S) menunjukkan penurunan skala nyeri sebesar 1–2 poin. Penurunan signifikan terlihat pada Tn.W di hari ke-3 dan ke-4, dengan penurunan mencapai 2 poin. Pada hari ke-7, skala nyeri Tn. W mencapai 3 dan Tn. S mencapai 2, yang termasuk kategori nyeri ringan.

Tabel 4.4 Perbandingan Skala Nyeri *Gout Arthritis* Pada Lansia Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Rendam Air Hangat Garam

Nama	Skala Nyeri Sebelum	Skala Nyeri Sesudah
Tn.W	Skala nyeri 6 (nyeri sedang)	Skala nyeri 3 (nyeri ringan)
Tn.S	Skala nyeri 5 (nyeri sedang)	Skala nyeri 2 (nyeri ringan)

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, didapatkan hasil bahwa setelah 7 hari intervensi rendam air hangat garam, skala nyeri Tn. W menurun dari 6 (nyeri sedang) menjadi 3 (nyeri ringan), dan Tn. S dari 5 (nyeri sedang) menjadi 2 (nyeri ringan).

PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilakukan untuk mendeskripsikan hasil implementasi sebelum dan sesudah dilakukan penerapan rendam air hangat garam terhadap skala nyeri pada lansia dengan *gout arthritis*. Berdasarkan hasil pengukuran skala nyeri yang dilakukan oleh penulis terhadap Tn.W dan Tn.S pada hari pertama sebelum dilakukan penerapan rendam air hangat garam skala nyeri pada kedua responden yaitu Tn.W skala 6 (nyeri sedang) dan Tn.S skala 5 (nyeri sedang). Maka pada bab ini penulis akan melakukan pembahasan lebih lanjut. Pembahasan bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian dan kemudian dibandingkan dengan teori dan penelitian sebelumnya yang terkait dengan judul penelitian.

Skala Nyeri Sebelum Dilakukan Penerapan Rendam Air Hangat Garam

Berdasarkan hasil pengukuran sebelum dilakukan penerapan rendam air hangat garam, skala nyeri pada Tn.W yaitu 6 dan skala nyeri pada Tn.S 5, yang dialami kedua responden termasuk kategori nyeri sedang. Skala nyeri pada kedua responden dikatakan kategori sedang sesuai dengan teori Rohma dan Rejeki, (2023) yang menyatakan skala penilaian numeric menilai skala nyeri dengan angka 0-10. Angka 4-6 menunjukkan intensitas nyeri sedang.

Sebelum dilakukan penerapan rendam air hangat garam Tn.W mengeluh nyeri pada kedua pangkal ibu jari kaki dan pada Tn.S mengeluh nyeri pada kedua telapak kaki. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sihotang et al., (2021) menyatakan bahwa *gout arthritis* paling sering mengenai telapak kaki, khususnya ibu jari, pergelangan kaki, dan telapak kaki bagian tengah.

Faktor yang mempengaruhi skala nyeri pada Tn.W dan Tn.S diantaranya karena mengkonsumsi makanan yang mengandung purin, usia dan kegemukan (Wulandari, 2022). Teori tersebut menunjukkan kesesuaian dengan fakta yang diperoleh pada saat pengkajian, bahwa Tn.W hasil pengukuran asam urat memperoleh angka yang tinggi yaitu 9,8 mg/dL. Hal ini disebabkan karena faktor usianya yang memasuki lansia yaitu 64 tahun, kebiasaan mengkonsumsi jeroan. Hasil pengkajian pada Tn.S pengukuran asam urat yang tinggi dengan hasil 7,5 mg/dL karena beberapa faktor diantaranya lanjut usia yaitu 73 tahun, dan kurang memperhatikan pola makan sehat terutama menghindari makanan yang banyak mengandung purin.

Skala Nyeri Sesudah Dilakukan Penerapan Rendam Air Hangat Garam

Hasil pengukuran kadar asam urat dan skala nyeri sesudah dilakukan penerapan pada kedua responden selama 7 hari diperoleh hasil skala nyeri ringan. Setelah dilakukan penerapan rendam air hangat garam pada Tn.W dan Tn.S di Dusun Lemah Abang selama 7 hari berturut-turut dengan waktu 20 menit, nilai kadar asam urat Tn.W menjadi 9,0 mg/dL dengan skala nyeri 3 (nyeri ringan) sedangkan Tn.S kadar asam uratnya menjadi 7,2 mg/dL dengan skala nyeri 2 (nyeri ringan).

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan rendam air hangat garam dapat bermanfaat bagi lansia dengan *gout arthritis*. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Rahagia et al., (2020) bahwa secara ilmiah, air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh seperti mengurangi beban sendi-sendi penopang berat badan. Terapi rendam air hangat memiliki berbagai efek, pertama pada pembuluh darah dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar. Kedua, faktor pembebanan di dalam air akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi tubuh.

Larutan air hangat yang dicampur dengan garam mengandung *Magnesium*, *Sulfur* dan *Oksigen* yang meresap dalam kulit dan membantu pembentukan enzim untuk mengatur kontrol otot, kekakuan pada otot maupun sendi, produksi energi yang teratur, tempat pembuangan sisa racun tubuh pada pasien yang mengalami nyeri akibat dari asam urat (Jauhar et al., 2022).

Jenis garam yang digunakan dalam penelitian ini yaitu garam epsom. Pemilihan jenis garam ini sesuai dengan teori Utami dan Efkelin, (2022) yang menyatakan bahwa garam epsom mengandung banyak magnesium yang berperan dalam membantu mengisi kembali kadar magnesium tubuh, menarik racun, menenangkan sistem saraf, mengurangi pembengkakan, dan merilekskan otot.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa setelah dilakukan rendam air hangat garam selama 7 hari berturut-turut skala nyeri pada kedua responden mengalami penurunan dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Kerja panas dari garam akan menyedot toksin dalam tubuh sehingga dapat memperlancar peredaran darah dan membantu mengurangi rasa nyeri.

Hasil Perbandingan Skala Nyeri *Gout Arthritis* Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Rendam Air Hangat Garam

Hasil yang diperoleh dari pemaparan diatas dapat dideskripsikan terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan rendam air hangat garam kepada Tn.W yaitu dari skala nyeri 6 menjadi 3. Kemudian Tn.S juga mengalami perbedaan skala nyeri yaitu dari skala

nyeri 5 menjadi 2. Kedua responden tersebut sama-sama mengalami penurunan skala nyeri sebesar 3.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Asrila et al., (2024) didapatkan data dari 13 responden mayoritas sebelum dilakukan terapi rendam air hangat garam mengalami skala nyeri berat tidak terkontrol. Setelah dilakukan terapi terdapat perubahan menjadi nyeri sedang.

Berdasarkan hasil uraian diatas, perbandingan perubahan skala nyeri Tn.W dan Tn.S sama yaitu 3:3. Hal ini terjadi karena dari kedua responden memiliki aktivitas fisik yang baik. Hasil wawancara Tn.W sering melakukan aktivitas naik turun tangga setiap hari, aktivitas yang dilakukan responden ini terkait dengan wilayah perumahan yang mayoritas memiliki tangga. Faktor lain yang mempengaruhi penurunan skala nyeri pada Tn.W ialah karena patuh terhadap minum obat allupurinol 100 mg per hari, sehingga menghambat produksi asam urat berlebih yang memicu serangan gout.

Tn.S meskipun usianya lebih tua dari Tn.W, beliau mengatakan patuh terhadap pola makan rendah purin. Selain itu, Tn.S juga sering melakukan mobilisasi diluar rumah seperti mengantar istrinya kontrol rutin di RS Brayat Minulya setiap 1 minggu sekali serta melakukan ibadah keluar rumah, seperti ibadah minggu dan peringatan hari-hari besar keagamaan.

Aktivitas fisik yang dilakukan Tn.W dan Tn.S membuat kedua responden mengalami penurunan intensitas nyeri. Aktivitas fisik yang baik dapat menurunkan risiko terjadinya *gout arthritis* karena dengan melakukan aktivitas fisik, persendian tidak mengalami kontraktur dan pembengkakan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., (2021) yang mengungkapkan bahwa aktivitas fisik memiliki efek terhadap penurunan kadar asam urat. Aktivitas fisik yang dilakukan dapat menyebabkan perbaikan kesehatan bila dilakukan secara teratur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap terjadinya *arthritis gout*.

Pola makan rendah purin merupakan salah satu pendekatan penting dalam mengelola *gout arthritis*. Purin adalah senyawa yang secara alami terdapat dalam makanan dan akan dipecah menjadi asam urat di dalam tubuh. Pada penderita gout, kadar asam urat yang tinggi dapat menumpuk di sendi dan memicu terjadinya nyeri (Ririn et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan rendam air hangat garam terhadap skala nyeri pada lansia dengan *gout arthritis* di Dusun Lemah Abang selama 7 hari berturut-turut didapatkan kesimpulan sebagai berikut : Hasil pengukuran skala nyeri sebelum dilakukan rendam air hangat garam pada Tn.W adalah skala 6 (nyeri sedang), sedangkan pada Tn.S skala nyeri 5 (nyeri sedang). Hasil pengukuran skala nyeri sesudah dilakukan rendam air hangat garam pada Tn.W adalah skala 3 (nyeri ringan), sedangkan pada Tn.S skala nyeri 2 (nyeri ringan). Hasil perbandingan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan rendam air hangat garam pada kedua responden sama-sama mengalami penurunan nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan.

Berdasarkan kesimpulan diatas penulis dapat mengemukakan saran yang bermanfaat, antara lain sebagai berikut : Bagi responden: Responden dapat menerapkan rendam air hangat garam sebagai salah satu penanganan untuk menurunkan skala nyeri apabila merasakan nyeri pada bagian tubuh tertentu. Diharapkan bagi para responden dapat meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga serta menjaga pola makan. Bagi keluarga responden: Diharapkan keluarga dapat membantu pelaksanaan rendam air hangat garam sebagai pengobatan non farmakologis. Bagi masyarakat: Dapat dijadikan salah satu contoh terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri dengan rendam air hangat garam.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A.R. dan Usviany, V. (2023) 'Evaluasi Efek Samping Obat Antihipertensi pada Pasien di RSAU Dr', *Health Information : Jurnal Penelitian*, Vol. 15(2), pp. 1–10.
- Amrullah, A., et al. (2023) 'Gambaran Asam Urat pada Lansia di Posyandu Melati Kecamatan Cipayang Jakarta Timur', *Jurnal Ventilator*, 1(2), pp. 162–175. Available at: <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i2.317>.
- Anwari, M. dan Nursikin, M. (2020) 'Pembinaan Keagamaan untuk Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Pada Santri Usia Lanjut di Pondok Pesantren Raden Rahmat Banyubiru Kabupaten Semarang', *Jurnal Ilmiah Citra Ilmu*, 16(32), pp. 11–26.
- Arfadilah, N. (2022) *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Fleksibilitas Punggung Pada Lansia Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Yayasan Batara Sabintang Kabupaten Takalar*. Skripsi. Universitas Hasanuddin. Available at: <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/18550/>.
- Arsa, P.S.A. (2021) 'Profil Karakteristik Individu Terhadap Kejadian Hiperuresemia', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(1), pp. 28–33. Available at: <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i1.244>.
- Asrila, Herman, A. dan A'Naabawati, M. (2024) 'Pengaruh Terapi Rendam Air Hangat Garam Terhadap Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas Balukang', *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), pp. 20–24.
- Astria, A., et al. (2021) *Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Kombinasi Serai dan Kayu Manis terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis di Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2021*. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Available at: <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/883>.
- Aurora (2021) *Pengaruh Range of Motion (ROM) dan Terapi Rendaman Air Garam Hangat terhadap Nyeri Sendi pada Penderita Gout Arthritis Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Available at: <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/896>.
- Badan Pusat Statistik (2023) *Profil Lansia Provinsi Jawa Tengah*. Available at: <https://jateng.bps.go.id/publication/2024/08/26/783fb3c50fbcdbd960172a2b4/profil-lansia-provinsi-jawa-tengah-2023.html> (Accessed: 27 March 2025).
- Damanik, Y.S. dan Ulandari, Y. (2023) 'Pengaruh Kompres Air Garam Hangat Terhadap Nyeri Sendi di Rumah Sakit Umum Sembiring', *Jurnal Kesehatan Deli Sumatra*, 1(1), pp. 1–7.
- Dana, M.M. (2020) 'Gangguan Penglihatan Akibat Kelainan Refraksi yang Tidak Dikoreksi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), pp. 988–995. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.451>.
- Daryaman, U. (2021) 'Effect of Kegel Exercise on Urinary Incontinence in Elderly', *Jurnal Sehat Masada*, 15(1), pp. 174–179.
- Dewi, M., Sovia, S. dan 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), p. 862. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1070>.
- Dinkes Jateng (2023) *Profil Kesehatan Jawa Tengah Tahun 2023*.
- Dinkes Surakarta (2023). *Profil Kesehatan Kota Surakarta 2023*.
- Dunna, H.M. (2021) *Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ibu R Dengan Arthritis Gout Di Desa Waru Mranggen Demak*. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Hinonaung, J.S.H. dan Tinungki, Y.L. (2023) *Monograf Asam Urat di Perbatasan Kepulauan Indonesia-Filipina*. (E. Andra). Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Irawan, D., Asmuji dan Yulis, Z.E. (2022) 'Pengaruh Rendam Kaki Air Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Hipertensi', *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, 9(2), pp. 119–125. Available at: <https://doi.org/10.33867/jka.v9i2.337>.

- Irmawati, R., Pailan, E.T. dan Baharuddin, B. (2023) 'Risk Factor Analysis of Gout Arthritis', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), pp. 157–162. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.919>.
- Irmayani (2024) *Pengaruh Kompres Air Garam dan Kompres Hangat Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Penderita Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Totoli Kabupaten Majene*. Universitas Sulawesi Barat. Available at: <https://repository.unsulbar.ac.id/id/eprint/630>.
- Jauhar, M., Ulisetiani, N. dan Widiyati, S. (2022) 'Studi Literatur: Kompres Air Garam Epsom Hangat Menurunkan Nyeri Sendi Pada Klien Arthritis Gout', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), pp. 284–293. Available at: <https://doi.org/10.26751/jikk.v13i1.1264>.
- Juita, D.R. dan Shofiyyah, N.A. (2022) 'Peran Keluarga Dalam Merawat Lansia', *Jurnal Agama Sosisal dan Budaya*, 5(2), pp. 2599–2473.
- Junaidi, I. (2020) *Mencegah dan Mengatasi Berbagai Penyakit Sendi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Lestari, S. *et al.* (2023) 'Pengaruh Senam Lansia Terhadap Skala Nyeri Sendi Pada Lansia Di Puskesmas Plumbon Kabupaten Cirebon', *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), pp. 351–356.
- Lisnawati (2023) *Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Dengan Arthritis Gout Diwilayah Kerja Puskesmas Mekar Sari Kota Balikpapan*. Karya Tulis Ilmiah. Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur. Available at: <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/2009>.
- Manasikana, A.A. (2023) *Edukasi Senam Ergonomis Sebagai Upaya Untuk Menurunkan Kadar Asam Urat Pada Lansia Dengan Media Video*. Karya Tulis Ilmiah. Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Available at: <http://eprints.aiska-university.ac.id/id/eprint/2375>.
- Manurung S. S., Ritongga, I. L., dan Damanik, H. (2020) *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Sleman: Deepublish.
- Muchsin, E. N., Wibowo, D. A., Sunaringtyas, W., dan Ilmika, R. V. (2023) 'Tingkat Stres Pada Lansia Yang Tidak Tinggal Serumah Dengan Keluarga', *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 4(2), pp. 22–28. Available at: <https://doi.org/10.22437/jssm.v4i2.25948>.
- Nabila, V. (2024) *Pengaruh Pemberian Seduhan Daun Kelor (Moringa Oleifera Lamk) Terhadap Kadar Asam Urat Penderita Di Desa Pematang Kuala*. Skripsi. Universitas Islam Sumatera Utara. Available at: <http://repository.uisu.ac.id/handle/123456789/3346>.
- Novita, K.D. (2021) *Hubungan Kadar Asam Urat Serum dengan Rerata. Ambang Dengar Audiometri Nada Murni pada Lansia*. Jawa Timur: CV Andinita Putra Sejahtera.
- Novitayanti, E. (2023) 'Hubungan Jenis Kelamin Dengan Skala Nyeri Pada Pasien Gastritis', *Infokes: Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*, 13(1), pp. 31–34. Available at: <https://doi.org/10.47701/infokes.v13i1.2459>.
- Nurhanifah, D. dan Sari, R.T. (2022) *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. Banjarmasin: Urban Green Central Media.
- Parashita, S.A.P. (2020) *Pengaruh Pemberian Sandaromatherapy Terhadap Intensitas Nyeri Pada Penderita Nyeri Nosiseptif Muskuloskeletal*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. Available at: <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4347/>.
- Putri, A.K.Nawastiti, L.A., Hermawati, dan Ratnasari, I. (2021) 'Literature Review : Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Terjadinya Arthritis Gout', in *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKESNas)*, pp. 102–104.
- Putri, D.R. (2019) 'Perubahan Kepribadian Pada Masa Usia Lanjut', *Jurnal Talenta Psikologi*, 11(2), pp. 49–57. Available at: <https://www.jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/1083>.
- Rahagia, R., Anggrasari, A.P. dan Ardia Pramesti, W. (2020) 'Pengaruh Hidroterapi Garam Epsom Terhadap Nyeri Pada Lansia Penderita Gout', *Jurnal Info Kesehatan*, 10(2), pp. 317–322. Available at: <https://doi.org/10.30643/info.kesehatan.v10i2.378>.

- Ratnasari, L.E. (2020) *Studi Dokumentasi Gangguan Rasa Aman Nyaman : Nyeri Pada Pasien Dengan Post Sectio Caesarea*. Karya Tulis Ilmiah. Akademi Keperawatan 'YKY' Yogyakarta. Available at: <http://repository.akperkyjogja.ac.id/id/eprint/323>.
- Rejeki, S. (2020) *Buku ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*. Edisi Kedua. Semarang: Unimus Press.
- Rohma, A.C. dan Rejeki, S. (2023) 'Implementasi Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeter III', *Holistic Nursing Care Approach*, 4(1), p. 96. Available at: <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11669>.
- Safira, D. et al. (2022) 'Studi Kasus Pemberian Kompres Jahe Merah Hangat Case Study : Warm Red Ginger Compress For Chronic Pain Reduction In Gout Arthritis', *Jurnal Ilmiah Keperawatan dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 2(2). Available at: <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA/article/view/133>.
- Sayful, S., Julhana, J. dan Swandayani, R.E. (2022) 'Analysis of differences in effectiveness between salt water bath therapy and ginger water bath therapy on pain scale and its relationship with age, gender, and education level in gout sufferers in the working area of the Mpunda Public Health Center of Bim', *International research journal of engineering, IT & scientific research*, 8(5), pp. 167–177. Available at: <https://doi.org/10.21744/irjeis.v8n5.2162>.
- Sihotang, S.D., Nurfitriani., Yunita, D., dan Kartika, D. (2021) 'Benarkah jahe merah berkhasiat?', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 2024((13)1), pp. 115–120. Available at: <http://jab.stikba.ac.id/index.php/jab>.
- Siregar, R., Efendy, I. dan Nasution, R.S. (2023) 'Faktor Yang Memengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Barat', *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12), pp. 5199–5207. Available at: <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i12.1903>.
- Sukaesih, A., Yantos., Kodarni., Dewi, R., dan Sehani. (2023) 'Pelatihan Dan Pendampingan Lansia Di Posyandu Lansia Dalam Wilayah Kerja Puskesmas Kandis', *Jurmas Azam Insan Cendikia*, 2(2), pp. 75–84. Available at: <https://doi.org/10.62833/pkm.v2i2.53>.
- Tandra, H. (2022) *Mengendalikan Asam Urat Strategi Menyelamatkan Sendi dan Ginjal*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama Kompas Gramedia Building.
- Utami, R. J., I. Retno dan P. Ratnayu (2021) 'Analysis of factors influencing the sleep quality of elderly people in nursing homes', *Jurnal Health Sains*, 2(3), pp. 362–380.
- Utami, R.A. dan Efkelin, R. (2022) 'Analisis Terapi Garam Epsom Terhadap Kadar Asam Urat Dan Skala Nyeri Pada Lansia Dengan Gout Arthritis', *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, p. 2. Available at: <http://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar>.
- Wibowo, W., dan Devanus, L. (2020) 'Hubungan Kebersihan Rongga Mulut Lansia Dengan Pengetahuan Pengasuh Lansia Tentang Perawatan Mulut Lansia Di Panti Werdha Trisno Mukti Turen', *Jurnal Keperawatan Malang*, 5(1), pp. 38–45. Available at: <https://doi.org/10.36916/jkm.v5i1.104>.
- Winda Amiar, E.S. (2020) 'Indonesian Journal of Nursing Science and Practice', *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 011(1), pp. 42–47.