

Penerapan Terapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam untuk Menurunkan Intensitas Nyeri pada Lansia dengan Gout Arthritis

Cipta Artnur Pernata, Dwi Fijianto

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan

ABSTRAK

Asam urat adalah penyakit yang ada karena tidak normalnya metabolisme purin atau peningkatan kadar asam urat dalam darah (perempuan >6 mg/dl dan laki laki >7 mg/dl) ditandai dengan adanya nyeri, ngilu, kemerahan hingga bengkak diarea persendian. Terapi rendam kaki air hangat adalah terapi sederhana yang dilakukan dengan merendam kedua kaki lansia kedalam air hangat bersuhu $\pm 38^{\circ}\text{C}$ sebanyak 2 liter yang dicampurkan dengan garam sebanyak 20 mg. Tujuan dari studi kasus ini adalah untuk menurunkan tingkat nyeri pada lansia dengan asam urat menggunakan terapi rendam kaki air hangat dengan garam kombinasi relaksasi nafas dalam. Metode yang digunakan adalah memberikan asuhan keperawatan pada dua lansia terapi rendam kaki air hangat dengan garam kombinasi relaksasi nafas dalam. Dari dua klien yang ada, hasilnya adalah pada klien 1 didapatkan skala nyeri saat hari pertama adalah 5 dan hari terakhir adalah 1. Pada klien kedua, didapatkan skala nyeri saat hari pertama adalah 6 dan hari terakhir adalah 1. Hasil studi kasus ini adalah terapi rendam kaki air hangat dengan garam kombinasi relaksasi nafas dalam dapat menurunkan nyeri pada persendian lansia dengan asam urat. Saran terkait penerapan ini diharapkan dapat menjadi bahan penatalaksanaan sederhana yang bisa dilakukan tenaga kesehatan dan keluarga dengan lansia lain untuk menerapkan terapi rendam kaki air hangat dengan garam kombinasi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan intensitas nyeri pada lansia dengan gout arthritis.

Kata Kunci : Asam urat, asuhan keperawatan gerontik, rendam kaki air hangat dengan garam kombinasi relaksasi nafas dalam.

**Vocational Program in Nursing Faculty of Health Sciences University of Muhammadiyah
Pekajangan Pekalongan**

Cipta Artnur Pernata¹, Dwi Fijianto²

**Application of Warm Water Foot Soak Therapy with Salt Combination of Deep Breathing
Relaxation to Reduce Pain Intensity in Elderly People with Gout Arthritis**

Gout is a disease caused by abnormal purine metabolism or increased uric acid levels in the blood (women >6 mg/dl and men >7 mg/dl); characterized by pain, aching, redness and swelling in the joint area. Warm water foot soak therapy is a simple therapy carried out by soaking both elderly feet in 2 litres of warm water with a temperature of $\pm 38^{\circ}\text{C}$ mixed with 20 mg of salt. The case study aims to reduce the level of pain in elderly people with gout, use warm water foot soak therapy with salt combined with deep breathing relaxation. The method used was to provide nursing care to two elderly people with warm water foot soak therapy with salt combined with deep breathing relaxation. Of the two existing clients, the result was that for client 1, the pain scale on the first day was 5 and on the last day it was 1. Meanwhile, in the second client, the pain scale on the first day was 6 and on the last day it was 1. The result is this therapy proven to reduce pain in joints of elderly people suffering from acid. Therefore, it is suggested that the results of this research can provide simple management material that health workers and families with other elderly people can use to apply warm water foot soak therapy with salt combined with deep breathing relaxation to reduce pain intensity in elderly people with gouty arthritis.

Keywords: Gout, gerontic nursing care, soaking feet in warm water with salt, a combination of deep breathing relaxation