

BAB 3

METODE

Pada bab ini akan disajikan metode dan langkah-langkah pembuatan air garam dan rebusan air jahe untuk mengurangi skala nyeri akibat *Gout Arthritis*.

3.1 Metode

Dalam pembuatan skripsi ini metode yang digunakan adalah dengan membuat dan menyajikan video edukasi kesehatan tentang terapi non farmakologis berupa cara pembuatan rendaman air garam dan rebusan air jahe yang digunakan pada reaksi mengurangi nyeri akibat gout arthritis. Langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut :

1. Penulis menyusun proposal
2. Penulis melakukan pengambilan data awal
3. Penulis melakukan ujian proposal
4. Penulis menyusun skrip video berupa langkah-langkah pembuatan rendaman air garam dan rebusan air jahe untuk mengurangi nyeri akibat *Gout Arthritis*
5. Penulis melakukan kontrak waktu dengan tim kreator untuk pengambilan video
6. Penulis melakukan pengambilan video di kampus UNMUH PONOROGO dan dirumah penulis.
7. Penulis mengajukan hasil video ke LPPM SENTRA KI

3.2 Prosedur pembuatan air garam dan rebusan air jahe

3.2.1 Standar Operasional Prosedur pemberian terapi rendam air garam

1. Pengertian

Rendam air garam adalah bagian dari hidroterapi dimana treatment ini menggunakan air sebagai perantara untuk mengurangi rasa sakit (Dilianti, Candrawati & Adi, 2017).

2. Tujuan

- a. Memperlancar aliran darah
 - b. Melunakkan jaringan fibrosa
 - c. Menjadikan otot tubuh lebih rileks
 - d. Menurunkan rasa nyeri
 - e. Memperlancar aliran darah
 - f. Memberikan kenyamanan
- Menurut (Asmasdi, 2008).

3. Indikasi

- a. Lansia penderita nyeri sendi

4. Alat dan bahan

- a. Ember
- b. Handuk besar dan handuk kecil
- c. Air \pm 3 liter
- d. Garam halus 100gr
- e. Thermometer air

5. Prosedur tindakan

- a. Mempersiapkan alat dan bahan

- b. Mencuci tangan
 - c. Menjelaskan prosedur pada klien
 - d. Memposisikan klien duduk dengan nyaman
 - e. Mengisi ember dengan air hangat dengan suhu 38° - 40° sebanyak 3 liter
 - f. Cuci kaki klien apabila kaki klien tampak kotor
 - g. Masukkan garam kemudian aduk
 - h. Celupkan dan rendam kaki klien kedalam ember dan tutup bagian ember yang terbuka untuk menjaga suhu agar tetap hangat menggunakan handuk besar
 - i. Lakukan selama kurang lebih 15 menit
 - j. Ulangi beberapa kali
 - k. Angkat kaki dan keringkan dengan handuk
 - l. Bereskan alat
 - m. Ulangi prosedur tiga hari sekali dalam satu minggu
6. Evaluasi
- a. Respon klien secara verbal setelah diberikan intervensi
7. Dokumentasi
- a. Catat waktu pelaksanaan
 - b. Catat hasil dokumentasi setiap tindakan yang dilakukan dan evaluasi (Potter, 2012).

3.2.2 Standart operasional prosedur pemberian terapi rendam air jahe

1. Pengertian

Dengan pemberian rendaman kaki dengan rebusan jahe tersebut dapat menghasilkan sensasi hangat dan aroma yang pedas, rasa hangat pada jahe ini berasal dari senyawa yang ada pada jahe yaitu senyawa oleoresin dan minyak astiri, rasa hangat yang dihasilkan dapat memerlebar pembuluh darah sehingga menyebabkan aliran pada pembuluh darah menjadi lancar (Kurniawati 2010).

2. Tujuan

- a. Mengurangi sensasi nyeri atau kram pada sendi yang diakibatkan oleh peningkatan asam urat atau inflamasi pada sendi (osteoarthritis)
- b. Meningkatkan rasa nyaman klien
- c. Melancarkan sirkulasi darah dan oksigen pada organ-organ di tubuh

3. Indikasi

Terapi dilakukan pada klien dengan keluhan nyeri pada sendi yang diakibatkan oleh penumpukan asam urat maupun peradangan pada sendi (osteoarthritis)

4. Alat dan Bahan

- a. Ember
- b. Thermometer air
- c. Air \pm 3 Liter

d. Jahe segar yang ditumbuk 100 gr (1 ons)

e. Handuk besar dan handuk kecil

5. Prosedur pelaksanaan

a. Meyiapkan alat dan bahan

b. Mencuci tangan

c. Atur posisi klien dengan nyaman

d. Menjelaskan prosedur tindakan kepada klien

e. Rendam kaki didalam ember berisi air hangat yang telah dicampur dengan tumbukan jahe, tutup bagian ember yang terbuka untuk menjaga suhu agar tetap hangat menggunakan handuk .

f. Lakukan selama 15 menit

g. Angkat kaki dan bersihkan

h. Ulangi beberapa kali

i. Bereskan alat dan cuci tangan

6. Evaluasi

a. Evaluasi respon klien

7. Dokumentasi

a. Dokumentasi waktu pelaksanaan

b. Catat hasil dokumentasi setiap tindakan (Kurniawati, 2010)