

RESEARCH ARTICLE

PENGARUH PEMBERIAN MINUM AIR HANGAT TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI TENGGOROKAN PASIEN ISPA DI PRAKTEK MANDIRI PERAWAT DUSUN MELI'AN KEJAPANAN GEMPOL KABUPATEN PASURUAN

1. Anik Supriani, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Email : aniksupriani76@gmail.com
2. Yulianto, Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Email : yulisiip@gmail.com
3. Nur Chasanah, Program Studi Profesi Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Email : chasanah_98@yahoo.co.id
4. Agus Wahyuni, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Email : aguswahyuni1982@gmail.com
Korespondensi : aguswahyuni1982@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu keluhan yang dialami pasien ISPA adalah nyeri tenggorokan, masih banyak pasien ISPA yang tidak mengerti cara mengatasi nyeri tenggorokan. Terapi Non Farmakologi bisa dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yaitu dengan minum air hangat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian minum air hangat terhadap penurunan skala nyeri tenggorokan pasien ISPA. Desain penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan one group Pre Post Test Design. Populasinya adalah seluruh pasien ISPA di praktek mandiri perawat pada tahun 2022 sebanyak 64 pasien. Teknik Sampling menggunakan Concecutive Sampling. Sampel penelitian adalah sebagian pasien ISPA di Praktek Mandiri Perawat yang berdasarkan kriteria peneliti yaitu sebanyak 40 responden. Variabel Independen adalah Pemberian Minum Air Hangat. Variabel Dependen adalah Nyeri Tenggorokan. Data diperoleh dengan cara menggunakan lembar observasi. Data yang diperoleh di uji dengan menggunakan Uji Wilcoxon dengan hasil nilai valid Sig < α 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian minum air hangat terhadap penurunan skala nyeri tenggorokan. Sebelum dilakukan pemberian minum air hangat sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 27 responden (67,5%), dan setelah dilakukan pemberian minum air hangat selama 3 hari sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 21 responden (52,5%), sedangkan sebagian kecil responden mengalami nyeri ringan sebanyak 6 responden (15%). Hasil uji Wilcoxon diperoleh hasil ada pengaruh pemberian minum air hangat terhadap penurunan skala nyeri tenggorokan, dengan nilai Sig. 0,000 < α 0,05. Melihat hasil penelitian ini maka perlu dilakukan pemberian terapi non farmakologi yaitu pemberian minum air hangat untuk menurunkan skala nyeri tenggorokan pada pasien ISPA.

Kata Kunci : Minum Air Hangat, Nyeri Tenggorokan, ISPA

PENDAHULUAN

Infeksi saluran pernafasan akut (ISPA) adalah infeksi suatu kelompok penyakit yang menyerang saluran pernafasan, yang bersifat akut dengan berbagai macam gejala (sindrom) yang disebabkan oleh berbagai sebab (multifaktorial), penyakit saluran pernafasan akut dengan perhatian khusus pada radang paru (pneumonia), dan bukan penyakit telinga dan tenggorokan (Fadli. Firman, 2022). Infeksi saluran pernafasan akut harus ditangani dengan cepat. Sebab, kondisi ini bisa memicu rasa tidak nyaman bahkan mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini terjadi karena ada infeksi di saluran pernafasan yang ditandai dengan gejala batuk, pilek, hingga demam. Kabar buruknya, penyakit ini bisa dengan sangat mudah menular, terutama pada anak-anak dan lansia. Maka dari itu, penting untuk mengetahui tindakan yang bisa dilakukan untuk membantu mengatasi ISPA. Dengan begitu, gejala penyakit bisa ditangani sebelum menjadi lebih buruk dan risiko penularan virus penyebab infeksi bisa dihindari (DinKes., 2019). Sementara itu di Desa kejapanan, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan khususnya di RT.6 RW.08 masih banyak dikalangan masyarakat yang belum mengerti bagaimana penanganan ISPA terutama dalam mengatasi nyeri tenggorokan.

World Health Organization (WHO) pada tahun 2020 melaporkan angka kejadian ISPA pada balita umur 1-5 tahun terdapat 1.988 kasus dengan prevalensi 43,91% (WHO, 2022). Prevalensi kejadian ISPA di Indonesia menurut profil Kesehatan Indonesia. Sepuluh provinsi dengan penyakit ISPA tertinggi yaitu Jakarta (46,0%) Banten (45,7%), Papua Barat (44,3%), JawaTengah (39,8%) Lampung (37,2%), Sulawesi Tengah (35,8%), NTB (34,6%), Bali (31,2%), Jawa Barat (28,1%). Adapun untuk Kalimantan Selatan ISPA menempati urutan ke-11 dengan prevalensi (26,1%) pada balita.(Profil Kesehatan Indonesia, 2021). Prevalensi kejadian ISPA di Jawa Timur sebesar (742,9%). Berdasarkan data yang diperoleh dari praktik mandiri Desa kejapanan, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan, ISPA termasuk dalam 10 penyakit tertinggi. Pada tahun 2022 kasus ISPA berjumlah 1440, terdapat rata-rata 240 pasien tiap bulanya (Data Praktik Mandiri, Pasuruan, 2022).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Praktek Perawat Mandiri Dusun Meli'an RT 6 RW 8, Desa Kejapanan, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan. Melalui data rekam medik didapatkan dalam 1 bulan pasien ISPA sekitar 150 orang. Dari beberapa pasien yang terdeteksi ISPA sebagian besar mengalami radang tenggorokan, atas kejadian ini seringkali pihak tenaga medis menyarankan untuk minum air hangat sebagai upaya dalam menurunkan tingkat nyeri pada tenggorokan.

Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) adalah infeksi yang menyerang saluran pernafasan, mulai dari hidung hingga alveolus di paru-paru, termasuk struktur di sekitarnya seperti sinus, rongga telinga tengah, dan pleura (Dewi et al., 2020). Penyakit ini bersifat akut, artinya terjadi secara mendadak dan berlangsung dalam waktu yang relatif singkat, biasanya kurang dari 14 hari. ISPA disebabkan oleh berbagai mikroorganisme, seperti : 1) Virus (penyebab utama) : Rhinovirus, coronavirus, influenza, parainfluenza, respiratory syncytial virus (RSV), adenovirus, 2) Bakteri : Streptococcus pneumoniae, Haemophilus influenzae, dan Mycoplasma pneumonia, 3) Jamur atau parasit (lebih jarang) : Biasanya pada individu dengan gangguan sistem imun. Gejala ISPA bervariasi tergantung pada tingkat keparahan dan lokasi infeksi (Himawati & Fitria, 2020). Gejala umum dari terjadinya ISPA diantaranya adalah demam, batuk (kering atau berdahak), pilek (rinitis), sakit tenggorokan, sesak napas, sakit kepala, nyeri otot dan kelelahan. Beberapa gejala spesifik dari terjadinya ISPA diantaranya adalah : 1) Infeksi saluran pernafasan atas (contoh: rinitis, faringitis, tonsilitis) : Pilek, sakit tenggorokan, hidung tersumbat, 2) Infeksi saluran pernafasan bawah (contoh: bronkitis, pneumonia) : Batuk berdahak, sesak napas, nyeri dada, napas cepat atau mengi (Jain et al., 2023). Beberapa faktor resiko terjadinya ISPA diantaranya adalah sistem imun yang lemah (misalnya bayi, lansia, atau penderita penyakit kronis), paparan polusi udara atau asap rokok, tinggal di lingkungan padat atau lembap, malnutrisi, serta kurangnya kebersihan baik

diri maupun lingkungan. Diagnosis ISPA biasanya dilakukan berdasarkan gejala klinis, pemeriksaan fisik, dan riwayat medis. Pemeriksaan tambahan seperti tes darah, radiologi (rontgen dada), atau kultur sputum dapat dilakukan jika diperlukan untuk memastikan penyebab infeksi (Purba et al., 2021).

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi pertumbuhan agen penyebab penyakit ISPA, salah satunya yaitu kondisi lingkungan yang buruk dapat menjadi media penyebaran berbagai penyakit. Masalah kesehatan yang dihadapi terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang belum diterapkan dengan baik, sehingga menimbulkan permasalahan kesehatan, seperti masalah cacangan, diare dan saluran pernafasan akut (ISPA). Selain karena faktor lingkungan, PHBS juga sangat penting untuk balita. Dikarenakan anak sekolah termasuk kelompok masyarakat yang mempunyai resiko tinggi terkena penyakit (Badriyah, 2020). ISPA adalah kondisi yang menimbulkan peradangan pada saluran pernapasan, termasuk hidung hingga paru-paru. Umumnya, penyakit ini disebabkan oleh serangan virus. ISPA bisa sembuh dengan sendirinya tanpa pengobatan khusus (Sylvia Br. Ginting & Irawati, 2021).

Mengatasi ISPA agar gejalanya bisa mereda dan penularan virus ke orang sekitar bisa dihindari. Ada beberapa cara mengatasi ISPA yang bisa diterapkan dengan mudah, di antaranya: Perbanyak istirahat, sehingga tubuh bisa dengan cepat memulihkan dan melawan infeksi. Banyak konsumsi air putih, hal ini penting dilakukan untuk membantu mengencerkan dahak. sehingga lebih mudah untuk dikeluarkan. Selain air putih, coba konsumsi air hangat yang sudah ditambahkan perasan lemon dan madu. Minuman ini bisa membantu meredakan gejala batuk (Yunus et al., 2020). Berkumur dengan air hangat yang ditambahkan garam. Campuran ini bisa membantu meredakan gejala sakit tenggorokan pada ISPA. Hal ini penting agar ISPA bisa segera sembuh dan tidak berkembang menjadi lebih parah. Ada beberapa tindakan pencegahan yang bisa dilakukan agar ISPA tidak berkembang menjadi lebih parah, yaitu: Selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, terutama setelah beraktivitas di luar rumah. Cegah penularan virus dengan menghindari menyentuh wajah, terutama mata, mulut, dan hidung sebelum mencuci tangan. Perbanyak konsumsi makanan yang bergizi sehat, terutama vitamin. Makanan ini bisa membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Rutin melakukan aktivitas fisik, terutama olahraga, dan berhenti merokok (Handayani, 2021).

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pemberian Minum Air Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Tenggorokan pada Pasien ISPA

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Pre experimental yaitu penelitian yang memberikan perlakuan kepada obyek yang mengendalikan variabel dan secara tegas menyatakan adanya hubungan sebab akibat (Hidayat, 2018). Penelitian ini menggunakan rancangan Pre experimental dengan one group Pre Post Test Design. Teknik sampling yang digunakan adalah consecutive sampling. Responden dalam penelitian ini adalah pasien ISPA yang ada di Praktek Mandiri Dusun Meli'an RT 6 RW 8, Desa Kejapanan, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan sebanyak 40 responden. Beberapa kriteria penelitian yang ditentukan diantaranya bisa berkomunikasi dengan lancar, responden yang sedang mengalami ISPA dengan nyeri tenggorokan, responden yang tidak mempunyai riwayat penyakit yang berat. Pasien dengan usia 12 – 50 tahun. Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar observasi, Observasi dilakukan saat melakukan pengumpulan data dengan melakukan pemeriksaan pada responden terkait dengan yang dirasakan pada tenggorokannya, dan peneliti memberikan perlakuan dengan memberikan minuman air hangat dan hasilnya ditunggu sampai beberapa menit. dan dilanjutkan observasi selama 3 hari setelah pemberian air hangat. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon

fisiologik tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Pengukuran nyeri dalam penelitian ini menggunakan skala penilaian nyeri numerik dengan nilai 0-10 dengan kategori nilai 0-3 menunjukkan skala nyeri ringan, 4-6 menunjukkan skala nyeri sedang dan 7-10 menunjukkan skala nyeri berat. Pengukuran skala nyeri numerik yang digunakan sudah baku jadi tiperlu dilakukan uji validitas

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik sosiodemografi responden

Tabel 1. Karakteristik sosiodemografi responden penelitian

No	Karakteristik Sosiodemografi	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Usia :	15	37,5
	- 21-30 tahun	25	62,5
	- 31-50 tahun		
5	Pendidikan terakhir :	16	40,0
	- SD	24	60,0
	- SMA/SMK/MA		

Sumber : Data primer penelitian

Hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden berusia 31-50 tahun yaitu sebanyak 25 responden (62,5%), dan hampir seluruh responden memiliki latar belakang pendidikan terakhir SMA / SMK / MA yaitu sebanyak 24 responden (60,0%).

2. Nyeri sebelum terapi minum air hangat

Tabel 2. Intensitas nyeri sebelum pemberian terapi

No	Nyeri sebelum minum air hangat	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak ada nyeri	0	0
2	Nyeri ringan	5	12,5
3	Nyeri sedang	27	67,5
4	Nyeri berat	8	20
	Total	40	100

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi minum air hangat sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 27 responden (67,5%).

3. Nyeri setelah terapi minum air hangat

Tabel 3. Intensitas nyeri setelah pemberian terapi minum air hangat

No	Nyeri setelah terapi minum air hangat selama 3 hari	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Tidak ada nyeri	26	65
2	Nyeri ringan	14	35
3	Nyeri sedang	0	0
4	Nyeri berat	0	0
	Total	40	100

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa setelah dilakukan terapi minum air hangat sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 26 responden (65%).

4. Pengaruh pemberian minum air hangat terhadap penurunan skala nyeri tenggorokan pada pasien ISPA

Tabel 4. Pengaruh pemberian minum air hangat terhadap penurunan skala nyeri tenggorokan pada pasien ISPA di Praktek Mandiri Perawat Dusun Meli'an Desa Kejapanan, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan.

Klasifikasi Nyeri	Nyeri Setelah terapi air hangat selama 3 hari				Total	
	Tidak ada nyeri		Nyeri ringan		F	%
	F	%	F	%		
Nyeri Ringan	4	10	1	2,5	5	12,5
Nyeri sedang	21	52,5	6	15	27	67,5
Nyeri berat	1	2,5	7	17,5	8	20
Jumlah	26	65	14	35	40	100

Hasil uji Wilcoxon $Z -5,715a$ Sig. $0,000 < \alpha 0,05$

Sumber : Data primer penelitian

Berdasarkan hasil tabulasi silang tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi air hangat diketahui bahwa responden sebelum dilakukan terapi minum air hangat sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 27 responden (67,5%) dan setelah dilakukan terapi minum air hangat selama 3 hari maka diketahui dari 27 responden yang mengalami nyeri sedang terdapat 21 responden (52,5%) yang tidak mengalami nyeri.

Berdasarkan hasil tabulasi silang tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi air hangat diketahui bahwa responden sebelum dilakukan terapi minum air hangat sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 27 responden (67,5%) dan setelah dilakukan terapi minum air hangat selama 3 hari maka diketahui dari 27 responden yang mengalami nyeri sedang terdapat 21 responden (52,5%) yang tidak mengalami nyeri. hasil uji SPSS dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon diketahui bahwa nilai $Z - 5,715a$ dan nilai Sig. $0,000 < \alpha 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian minum air hangat terhadap penurunan skala nyeri tenggorokan pada pasien ISPA.

PEMBAHASAN

1. Nyeri Sebelum Terapi Minum Air Hangat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum dilakukan terapi minum air hangat sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 27 responden (57,5%) dan sebagian kecil mengalami nyeri ringan sebanyak 5 responden (12,5%).

ISPA merupakan singkatan dari Infeksi Saluran Pernapasan Akut. ISPA meliputi saluran pernapasan bagian atas dan saluran pernapasan bagian bawah. ISPA adalah infeksi saluran pernapasan yang berlangsung sampai 14 hari, pada organ pernapasan berupa hidung sampai gelembung paru, beserta organ-organ disekitarnya seperti : sinus, ruang telinga tengah dan selaput paru. Salah satu faktor penyebab ISPA juga yaitu keadaan lingkungan fisik dan pemeliharaan lingkungan rumah. Pemeliharaan lingkungan rumah dengan cara menjaga kebersihan didalam rumah, mengatur pertukaran udara dalam rumah, menjaga kebersihan lingkungan luar rumah dan mengusahakan sinar matahari masuk ke dalam rumah disiang hari, supaya pertahanan udara didalam rumah tetap bersih sehingga dapat mencegah kuman dan termasuk menghindari kepadatan penghuni karena dianggap meningkatnya terjadinya ISPA (Maryuni,2010). Secara umum gejala ISPA meliputi demam, batuk, dan sering juga nyeri tenggorok, coryza (pilek), sesak napas, mengi atau kesulitan bernapas) (WHO,2007). ISPA merupakan proses inflamasi yang terjadi pada setiap bagian saluran pernafasan atas maupun bawah, yang meliputi infiltrat peradangan dan edema mukosa, kongestif vaskuler, bertambahnya sekresi mukus serta perubahan struktur fungsisiare (Muttaqin, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa gejala ISPA salah satunya adalah terjadi radang tenggorokan, hal ini diketahui peneliti saat melakukan pemeriksaan pada pasien ISPA yang merupakan responden dari penelitian ini sebagian mengalami nyeri sedang pada radang tenggorokan. Hal ini karena merupakan proses inflamasi yang terjadi pada setiap bagian saluran pernafasan atas maupun bawah, yang meliputi infiltrat peradangan dan edema mukosa, kongestif vaskuler. Menurut informasi dari pasien di dapat bahwa pasien mempunyai kebiasaan minum air dingin atau es saat kondisi sehat maupun sakit, sehingga hal itu berpengaruh juga terhadap proses inflamasi yang terjadi karena air dingin bisa menyebabkan vasokonstriksi atau pengecilan lumen pembuluh darah sehingga aliran darah terhambat dan mengalami peradangan atau nyeri. Dengan demikian hasil penelitian atau data yang diperoleh saat dilakukan penelitian pada semua responden sebagian besar mengalami nyeri tenggorokan.

2. Nyeri Setelah Terapi Minum Air Hangat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa setelah dilakukan terapi minum air hangat sebagian besar responden tidak mengalami nyeri sebanyak 26 responden (65%) dan hampir sebagian mengalami nyeri ringan sebanyak 14 responden (35%).

Nyeri berkaitan dengan kerusakan jaringan yang bersifat akut yang dirasakan dalam kejadian dimana terjadi kerusakan (Suryani, 2021). Nyeri juga menjadi mekanisme proteksi, defensive, dan penunjang diagnostik. Sebagai mekanisme proteksi, sensibilitas nyeri memungkinkan seseorang bereaksi terhadap trauma atau penyebab nyeri sehingga dapat menghindari terjadinya kerusakan jaringan tubuh. Toleransi nyeri meningkat bersama pengertian; simpatis, persaudaraan, alih perhatian, pendekatan, percaya, budaya, pengetahuan, pemberian analgesi. Sebaliknya, toleransi nyeri menurun pada keadaan marah, cemas, bosan, lelah, depresi, isolasi mental (Syakidah, 2020). Air minum hangat adalah salah satu terapi non farmakologis yang dapat memberikan pengaruh oksigenisasi pada tubuh terutama pada organ pernapasan, sehingga dapat membantu melancarkan jalan napas pada pasien yang mengalami gangguan pernapasan akibat adanya obstruksi ataupun faktor-faktor pemicu lainnya seperti reaksi alergi, infeksi virus, dan polusi udara. Menurut penelitian berjudul "The Effects of a Hot Drink on Nasal Airflow and Symptoms of Common Cold and Flu" yang diterbitkan di jurnal Rhinology, air hangat dengan suhu 44-52°C bisa melegakan jalan napas dan melegakan lendir hidung. Air hangat juga bisa melawan masuk angin dan meningkatkan kesehatan sinus. Air hangat bisa mengurangi tekanan yang dipicu oleh pilek dan alergi hidung. Minum air hangat juga bisa membantu lendir bergerak lebih cepat serta melepaskan sumbatan sinus. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syakidah (2020) terkait dengan tindakan pemberian terapi minum air hangat yaitu pemberian minum air hangat adalah Penatalaksanaan tindakan perawat sebagai tim medis dengan tindakan mandiri yaitu terapi non farmakologis dalam mengurangi gejala pneumonia dan mengatasi bersihan jalan nafas tidak efektif. Konsumsi air hangat dapat membantu mengurangi kekentalan sputum melalui proses induksi yang akan mengakibatkan arteri di area leher mengalami vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) serta memudahkan cairan pada pembuluh darah terikat oleh mukus atau sekret (Maidartati, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian diatas yaitu dengan memberikan terapi minum air hangat pada penderita ISPA yang mengalami nyeri tenggorokan selama 3 hari maka diketahui hasilnya bahwa responden sebagian besar tidak mengalami nyeri sebanyak 26 responden. Hal ini dikarenakan pasien melakukan terapi non farmakologi dengan cara minum air hangat dengan suhu 38 - 40°C, sebanyak sehari 200 ml X 10 selama 3 hari. Karena dengan minum air hangat dapat menyebabkan vasodilatasi pada pembuluh darah sehingga terjadi aliran darah lancar, menyebabkan proses penyembuhan radang dan menghilangkan rasa nyeri. Hal ini mengindikasikan bahwa adanya pengaruh pemberian

air hangat yang diterapkan pada penderita ISPA yang mengalami nyeri tenggorokan cukup efektif.

3. Pengaruh pemberian minum air hangat terhadap penurunan skala nyeri tenggorokan pada pasien ISPA di Praktek Mandiri Perawat Desa Kejapanan, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan.

Berdasarkan hasil tabulasi silang tingkat nyeri sebelum dan setelah dilakukan terapi air hangat diketahui bahwa responden sebelum dilakukan terapi minum air hangat sebagian besar mengalami nyeri sedang sebanyak 27 responden (67,5%) dan setelah dilakukan terapi minum air hangat selama 3 hari maka diketahui dari 27 responden yang mengalami nyeri sedang terdapat 21 responden (52,5%) yang tidak mengalami nyeri. hasil uji SPSS dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon diketahui bahwa nilai $Z = -5,715a$ dan nilai $\text{Sig. } 0,000 < \alpha 0,05$ artinya ada pengaruh pemberian minum air hangat terhadap penurunan skala nyeri tenggorokan pada pasien ISPA.

ISPA merupakan proses inflamasi yang terjadi pada setiap bagian saluran pernafasan atas maupun bawah, yang meliputi infiltrat peradangan dan edema mukosa, kongestif vaskuler, bertambahnya sekresi mukus serta perubahan struktur fungsisiare (Muttaqin, 2018). Nyeri berkaitan dengan kerusakan jaringan yang bersifat akut yang dirasakan dalam kejadian dimana terjadi kerusakan (Suryani, 2021). Minum air hangat juga bisa membantu lendir bergerak lebih cepat serta melepaskan sumbatan sinus. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syakidah (2020) terkait dengan tindakan pemberian terapi minum air hangat yaitu pemberian minum air hangat adalah Penatalaksanaan tindakan perawat sebagai tim medis dengan tindakan mandiri yaitu terapi non farmakologis dalam mengurangi gejala pneumonia dan mengatasi bersihan jalan nafas tidak efektif.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami nyeri tenggorokan sebanyak 27 responden dengan kategori nyeri sedang, setelah dilakukan terapi minum air hangat selama 3 hari terdapat 21 responden yang sudah tidak mengalami nyeri. Hal ini sangat jelas adanya pengaruh pemberian minum air hangat terhadap pasien ispa yang mengalami nyeri tenggorokan. Karena air hangat sangat baik jika diminum saat kondisi nyeri tenggorokan karena ISPA, dikarenakan air hangat bisa menyebabkan vasodilatasi atau pelebaran pembuluh darah, sehingga aliran darah lancar, secret atau dahak juga akan lebih mudah dikeluarkan, proses radang memulih dan nyeri tenggorokanpun juga akan hilang

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukan p-value 0,002. Hal ini berarti p value $< 0,05$, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara kecanduan game online dengan insomnia pada remaja. Penggunaan game online mempunyai dampak yang buruk jika digunakan secara berlebihan. Selain itu juga berdampak pada semua aspek kehidupan remaja termasuk aspek kesehatan fisik dan psikologisnya, termasuk gangguan klinis tidur berupa insomnia

1. Sebelum dilakukan terapi minum air hangat sebagian besar responden mengalami nyeri sedang
2. Setelah dilakukan terapi minum air hangat sebagian besar responden tidak mengalami nyeri.
3. Ada pengaruh pemberian minum air Ada pengaruh pemberian minum air hangat terhadap penurunan skala nyeri tenggorokan pada pasien ISPA di Praktek Mandiri Perawat Desa Kejapanan, Kecamatan Gempol, Kabupaten Pasuruan

SARAN

1. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan pengetahuan dan menjadi pengalaman bagi peneliti tentang manfaat air hangat terhadap penurunan skala nyeri tenggorokan pada

- pasien ISPA, dan peneliti dapat mengaplikasikannya pada pasien ISPA di kemudian hari.
2. Diharapkan tempat penelitian ini dapat memberi penyuluhan terapi minum air hangat terhadap pasien ISPA yang mengalami nyeri tenggorokan.
 3. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan solusi bagi masyarakat terutama pada masyarakat yang keluarganya mengalami nyeri tenggorokan karena ISPA, karena dengan cara menyarankan untuk terapi minum air hangat saat mengalami nyeri tenggorokan akan dapat membantu menurunkan nyeri bahkan menghilangkan rasa nyeri tenggorokan yang dialami

DAFTAR PUSTAKA

- Badriyah, M. (2020). *Konsep Dasar ISPA*. July, 1–7.
- Dewi, R., Dewi, R., Sutrisno, D., Sutrisno, D., & Medina, F. (2020). Evaluasi Penggunaan Antibiotik Infeksi Saluran Pernapasan Atas pada Anak di Puskesmas Olak Kemang Kota Jambi Tahun 2018. *PHARMACY: Jurnal Farmasi Indonesia (Pharmaceutical Journal of Indonesia)*, 17(1), 158. <https://doi.org/10.30595/pharmacy.v17i1.6936>
- DinKes. (2019). Waspada Diare, Batuk dan ISPA (Infeksi saluran Pernapasan Akut) Disaat Musim Kemarau. *Ayaz*, 8(5), 55.
- Fadli. Firman. (2022). *Pengaruh Fisioterapi Dada Disertai Minum Air Hangat Terhadap Bersihan Jalan Nafas pada Balita ISPA*. 14(September), 851–856.
- Handayani, V. V. (2021). *Cara Mengatasi Gejala ISPA*. April.
- Himawati, E. H., & Fitria, L. (2020). Hubungan Infeksi Saluran Pernapasan Atas dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia di Bawah 5 Tahun di Sampang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1), 1–5.
- Jain, N., Handoko, D., & Albaar, T. M. (2023). Hubungan Antara Lingkungan Tempat Tinggal Dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernapasan Atas (Ispa) Pada Masyarakat Di Kecamatan Weda. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(7), 721–728. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v3i7.640>
- Purba, L. A., Imanto, M., & Angraini, D. I. (2021). Hubungan Otitis Media Akut dengan Riwayat Infeksi Saluran Pernapasan Atas pada Anak. *Medula*, 10, 670–676.
- Suryani, N. K. (2021). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Penatalaksanaan ISPA pada Balita di Desa Bungaya, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem Tahun 2021. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.
- Syakidah. (2020). Gambaran Tindakan Pemberian Minum Air Hangat untuk Mengatasi Bersihan Jalan Nafas tidak Efektif pada Anak “A” dengan Pneumonia di Ruang Al-Fajar RSUD Haji Makassar. *Laboratorium Penelitian Dan Pengembangan FARMAKA TROPIS Fakultas Farmasi Universitas Muallawarman, Samarinda, Kalimantan Timur*, April, 5–24.
- Sylvia Br. Ginting, O., & Irawati, T. (2021). Profil Penggunaan Antibiotik Untuk Terapi Infeksi Saluran Pernapasan Atas Di Puskesmas Sinepeng Kecamatan Siabu Kabupaten Mandailing Natal. *Forte Journal*, 1(2), 121–126. <https://doi.org/10.51771/fj.v1i2.130>
- Yunus, M., Raharjo, W., & Fitriangga, A. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) pada pekerja PT.X. *Jurnal Cerebellum*, 5(4A), 21. <https://doi.org/10.26418/jc.v6i1.43349>