



EDUKASI TERAPI CUCI HIDUNG DENGAN CAIRAN NACL 0,9 UNTUK MENGATASI GANGGUAN RASA NYAMAN TERHADAP PENDERITA RHINITIS ALERGI

Yuli Yanti*, Chori Ajeng Fauziah, Ivan Arif Rachman

Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pamentas, Jl. Pertanian Raya No.1 10, Lb. Bulus, Cilandak, Jakarta 12440, Indonesia

*azbizar.ikbal@gmail.com

ABSTRAK

Rhinitis Alergi adalah inflamasi pada mukosa hidung yang disebabkan dari reaksi alergi setelah terpaparnya alergen, yang ditandai dengan beberapa gejala yang muncul seperti bersin-bersin, pruritus nasal, dan adanya sekret bening pada hidung, gejala lain yang juga sering terjadi ialah mata merah dan terasa gatal, dan postnasal drip. Terapi cuci hidung dengan cairan NaCl 0,9% merupakan metode efektif untuk mengurangi gejala dari Rhinitis Alergi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat, khususnya penderita rhinitis alergi, tentang manfaat serta teknik yang benar dalam melakukan terapi cuci hidung dengan cairan NaCl 0,9%. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, tanya jawab, diskusi dan demonstrasi praktik cuci hidung. Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi kepada masyarakat di RT 09 RW 04 Lebak Bulus Jakarta Selatan. Jumlah peserta ada 28 yang ibu-ibu pengajian. Evaluasi kegiatan dilihat dari tanya Jawab, untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman peserta sosialisasi Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa peserta memperoleh peningkatan pemahaman tentang pentingnya cuci hidung dalam mengatasi gangguan kenyamanan akibat rhinitis alergi. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik cuci hidung dengan benar dan merasa lebih nyaman setelah melakukan terapi. Kesimpulannya, edukasi dan praktik cuci hidung dengan cairan NaCl 0,9% merupakan langkah preventif dan terapeutik yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup penderita rhinitis alergi.

Kata kunci: cuci hidung; edukasi; NaCl 0,9%; rhinitis.

EDUCATION OF NATURAL WASHING THERAPY WITH 0.9 NAACL LIQUID TO OVERCOME COMFORT DISORDERS FOR ALLERGIC RHINITIS PATIENTS

ABSTRACT

Allergic Rhinitis is an inflammation of the nasal mucosa caused by an allergic reaction after exposure to an allergen, which is characterized by several symptoms that appear such as sneezing, nasal pruritus, and the presence of clear nasal secretions, other symptoms that also often occur include red and itchy eyes, and postnasal drop. Nasal washing therapy with 0.9% NaCl fluid is an effective method to reduce symptoms of Allergic Rhinitis. This community service activity aims to provide education and training to the community, especially allergic rhinitis sufferers, about the benefits and correct techniques in carrying out nasal washing therapy with 0.9% NaCl fluid. The methods used in this activity include lectures, questions and answers, discussions and compression of nasal washing practices. This community service activity provides education to the community in RT 09 RW 04 Lebak Bulus, South Jakarta. The number of participants was 28 mothers who were religious study participants. The evaluation of the activity was seen from the Q&A, to respond to the level of understanding of the participants of the socialization. The results of this activity showed that participants gained an increased understanding of the importance of washing the nose in overcoming discomfort due to allergic rhinitis. In addition, participants were able to instill the correct technique of washing the nose and felt more comfortable after doing the therapy. In conclusion,

education and practice of washing the nose with 0.9% NaCl solution are effective preventive and therapeutic steps in improving the quality of life of allergic rhinitis sufferers.

Keywords: washing the nose; education; 0.9% NaCl; rhinitis

PENDAHULUAN

Rhinitis Alergi adalah inflamasi pada mukosa hidung yang disebabkan dari reaksi alergi setelah terpaparnya alergen, yang ditandai dengan beberapa gejala yang muncul seperti bersin-bersin, pruritus nasal, dan adanya sekret bening pada hidung, gejala lain yang juga sering terjadi ialah mata merah dan terasa gatal, dan postnasal drip (Wijaya, 2021). Dalam mengatasi masalah yang terjadi akibat efek gejala dari Rhinitis Alergi maka dapat dibantu dengan terapi komplementer. Terapi komplementer bisa disebut juga dengan terapi komplementer-alternatif yang artinya jenis pengobatan non farmakologis atau pengobatan penunjang yang dilakukan bersamaan dengan terapi farmakologis (Waslikhah et al., 2024). Beberapa penelitian telah dilakukan untuk menilai efisiensi dari cuci hidung dalam menurunkan gejala Rhinitis Alergi meneliti tentang perbandingan antara cuci hidung dengan topikal lainnya dalam memperbaiki gejala klinis penderita Rhinitis Alergi. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan bahwa cuci hidung dengan NaCl (natrium klorida) 0,9% cukup berperan dalam mengurangi gejala klinis dari Rhinitis Alergi dengan mekanisme menurunkan produksi postnasal drip, sekresi cairan, mempercepat perbaikan mukosa hidung dan mengurangi gejala sumbatan pada hidung (Hidayatulloh et al., 2022).

NaCl (natrium klorida) 0,9% menunjukkan bahwa cairan tersebut terbukti efektif dapat menurunkan jumlah dari netrofil dan eosinofil pada mukosa hidung, yang secara nyata di observasi pada sekret hidung dari beberapa pasien dalam waktu 2 minggu. Begitupun pada penelitian Triola, (2019), yang menemukan bahwa cuci hidung dengan cairan NaCl 0,9% cukup berperan dalam mengurangi gejala klinis dari Rhinitis Alergi dengan mekanisme menurunkan produksi postnasal drip, sekresi cairan, mempercepat perbaikan mukosa dan mengurangi gejala sumbatan hidung. Melihat hasil beberapa penelitian tersebut maka pada pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan melakukan edukasi terapi cuci hidung dengan cairan NaCl 0,9 untuk mengatasi gangguan rasa nyaman terhadap penderita rhinitis kepada masyarakat di RT 09 RW 04 Lebak Bulus Jakarta Selatan sebagai bentuk pengabdian masyarakat dari STIKES Pamentas.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan edukasi kepada masyarakat di RT 09 RW 04 Lebak Bulus Jakarta Selatan. Jumlah peserta ada 28 yang ibu-ibu pengajian. Metode edukasi yang dilakukan dalam kegiatan ini terdiri dari beberapa cara yaitu ceramah yang dilakukan ketika memaparkan materi. Metode kedua yaitu tanya Jawab, yaitu digunakan untuk merespon sejauh mana tingkat pemahaman peserta sosialisasi. Metode diskusi, yaitu pematiri dan peserta melakukan dialog yang membahas masalah seputar pelayanan public di Desa, serta metode praktik langsung terkait dengan cuci hidung dengan cairan NaCl 0,9%. Melalui gabungan metode-metode tersebut dan dengan mempertimbangkan beberapa aspek, yaitu sumber daya manusia (Khalayak sasaran/Mitra), nilai-nilai budaya dalam Masyarakat, tim pelaksana dan instansi terkait dan sarana dan prasarana. Adapun langkah-langkah dan tahapan pemecahan masalah yang diterapkan dalam kegiatan ini mencakup persiapan melakukan peninjauan terhadap kemungkinan pelaksanaan kegiatan edukasi pada masyarakat di RT 09 RW 04 Lebak Bulus Jakarta Selatan. Materi kegiatan yang disampaikan meliputi menjelaskan Pengertian Rhinitis, Penyebab Rhinitis, tanda dan Gejala Rhinitis, komplikasi Rhinitis, pemeriksaan Rhinitis, irigasi Hidung, tujuan Irigasi Hidung, indikasi Irigasi Hidung dan melakukan Cara Irigasi Hidung. Evaluasi kegiatan

dilakukan dengan melihat antusias peserta dalam kegiatan proses mencuci hidung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di RT 09 RW 04 Lebak Bulus Jakarta Selatan dimaksudkan untuk membantu sosialisasi kepada masyarakat khususnya bagi para warga RT 09 tentang Standar terapi cuci hidung. Tahapan kegiatan yang dijalankan meliputi persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi, pembuatan laporan, dan publikasi. Penyuluhan ini dilakukan dengan target utama adalah masyarakat di RT 9 RW 04 Lebak bulus yang dapat membantu mengedukasi apa yang sudah dapat dari kegiatan ini kepada keluarga yang mengalami rhinitis. Oleh karena itu untuk memecahkan permasalahan di atas, maka dilakukan hal-hal sebagai berikut:

Tabel 1.
 Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Kegiatan	Sasaran	Keterangan
Koordinator teknis untuk mempersiapkan kegiatan yang akan dilaksanakan	RT dan RW	Terlaksana koodinasi
Penentuan target sasaran	masyarakat wilayah RT 09 untuk dapat mengikuti penyuluhan	Lokasi RT 09
Penentuan Lokasi	RT 09	Lokasi saat pengajian ibu ibu RT 09
Persiapan materi	Ibu ibu RT 09	Penyuluhan disusun oleh Tim Pelaksana Pengabdian Kepada Masyarakat STIKes Pamentas yang terdiri dari Dosen D3 Keperawatan dan mahasiswa
Persiapan media	Tersedia media edukasi	PPT Leaflet
Evaluasi	Masyarakat memahami terapi cuci hidung	Observasi terapi cuci hidung Tanya jawab

Pada kegiatan ini metode ceramah dilakukan saat memaparkan materi yang telah disusun oleh Tim Pelaksana. Hasil evaluasi menunjukkan peserta tampak antusias mendengarkan materi yang disampaikan. Peserta tampak memperhatikan dan fokus yang ditandai dengan saat diberikan kesempatan pada sesi tanya jawab peserta tampak antusias menanyakan terkait materi. Selain bertanya peserta juga mampu merespon atau menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pelaksana. Hal ini menunjukkan peserta mampu memahami materi yang disampaikan. Sebagai bentuk sharing ilmu juga dilakukan diskusi, yaitu pemateri dan peserta melakukan dialog yang membahas masalah seputar pelayanan public di Desa, serta metode praktik langsung terkait dengan cuci hidung dengan cairan NaCl 0,9%. Berikut dokumentasi kegiatan yang dilakukan :



Gambar 1 Penyampaian Materi Edukasi

Materi kegiatan yang dipaparkan dimulai dari penjelasan pengertian rhinitis. Rhinitis adalah peradangan pada lapisan lendir hidung yang menyebabkan hidung tersumbat, bersin, pilek, dan gatal (Akhouri & House, 2025). Rhinitis bisa bersifat akut atau kronis, tergantung pada durasi gejalanya (Widiasih et al., 2023). Materi selanjutnya membahas tentang penyebab rhinitis dan tanda gejalanya. Rhinitis dapat disebabkan oleh adanya alergi, seperti tungau debu rumah, serbuk sari, jamur, bulu binatang, protein hewani, bahan kimia, makanan, obat-obatan, dan racun serangga, adanya infeksi, seperti pilek atau flu. Selain itu juga terjadi karena adanya paparan zat iritan, seperti asap rokok, debu, kabut, parfum, makanan pedas, dan minuman beralkohol, perubahan cuaca, ketidakseimbangan hormone, penggunaan dekongestan rongga hidung yang berlebih dan stres secara emosional maupun fisik (Pratama, 2021).

Gejala rhinitis terlihat adanya hidung tersumbat, pilek, batuk, dan gatal di hidung, tenggorokan, dan rongga mulut. Gejala rhinitis dapat disebabkan oleh alergi atau non-alergi. Gejala rhinitis alergi dapat terlihat seperti hidung tersumbat, hidung gatal, bersin-bersin, batuk, mata gatal dan berair, pembengkakan di bawah mata, kulit kering dan gatal, ruam merah pada kulit, nyeri kepala dan kelelahan (Widiatmaja et al., 2023). Sedangkan gejala rhinitis non-alergi seperti hidung tersumbat, Ingusan, Lendir di tenggorokan, dan batuk (Pratama, 2021). Berikut ini komplikasi rhinitis yang dapat terjadi seperti sinusitis, otitis media, dan gangguan tidur. Komplikasi ini dapat terjadi jika rhinitis tidak ditangani dengan tepat (Widiasih et al., 2023). Berikut dokumentasi media leaflet yang juga dibagikan kepada masyarakat sebagai media belajar :



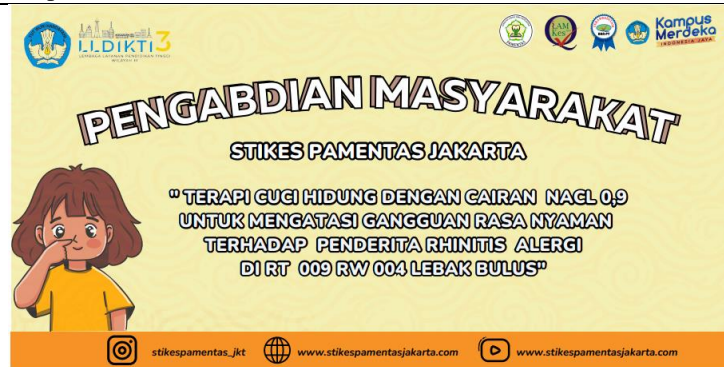
Gambar 2. Media Leaflet Edukasi

Berikut dokumentasi sesi diskusi dan tanya jawab seputar materi :



Gambar 3. Dokumentasi Sesi Diskusi Dan Tanya Jawab

Melihat komplikasi yang dapat terjadi selanjutnya dalam kegiatan ini dilakukan edukasi pemeriksaan rhinitis, irigasi hidung, dan melakukan cara irigasi hidung.



Gambar 4. Banner Praktek Terapi Cuci Hidung Dengan Cairan NAEL 0,9% Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pada Penderita Rhinitis Alergi



Gambar 5. Praktek Terapi Cuci Hidung Dengan Cairan NAEL 0,9% Untuk Mengatasi Gangguan Rasa Nyaman Pada Penderita Rhinitis Alergi

Di akhir kegiatan ini dilakukan evaluasi dengan melakukan terapi cuci hidung secara langsung kepada peserta. Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RT 09 RW 04 Lebak bulus kegiatan ini berlangsung selama 3 jam, yaitu pada 18 Juli 2024 kegiatan berjalan tertib, baik dan lancar. Adapun kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilakukan di RT 09 lebak bulus, adalah edukasi, dialog tanya jawab, mendemonstrasikan praktik, dan melakukan praktik cuci hidung. Dalam pemberian edukasi terkait terapi cuci hidung, Dalam pelaksanaannya, pemberian materi dengan menggunakan LCD proyektor dan tampilan power point. Kegiatan sosialisasi ini dihadiri oleh 35 (tiga puluh lima) orang warga setempat. Peserta acara ini berpartisipasi secara aktif dengan kehadiran dan keputungan yang tepat waktu. Dalam kegiatan sosialisasi, peserta aktif berdialog baik memberikan beberapa pertanyaan maupun memberikan komentar. Dalam sesi tanya jawab, salah satu peserta menanyakan apakah ada dampak bila kita sering melakukan terapi cuci hidung. Beberapa peserta lain menanyakan tentang apakah terapi ini aman untuk anak - anak. Jawaban yang di berikan oleh team bahwasanya terapi ini aman bagi anak – anak bila di lakukan dengan tepat dan terapi ini juga tidak memiliki dampak yang membahayakan karna berdasarkan pelenitian terapi ini memang salah satu alternatif untuk mengurangi gejala rhinitis alergi.

Dengan sosialisasi ini pula diharapkan warga memahami bagaimana terapi cuci hidung dapat di lakukan kepada anggota keluarga yang memiliki masalah rhinitis alergi. Beberapa faktor pendukung kegiatan tersebut antara lain para peserta sosialisasi memiliki kemauan yang besar untuk mendapatkan informasi dan pengetahuan mengenai terapi cuci hidung. Pihak RT dan RW daerah setempat menyediakan fasilitas tempat kegiatan yang cukup representative untuk

melaksanakan sosialisasi tersebut serta dukungan untuk mengikuti kegiatan sosialisasi dengan seksama.

SIMPULAN

Dari hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan kegiatan Tentang terapi cuci hidung di RT 09 RW 04 Lebak bulus dapat disimpulkan yaitu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat khususnya terapi cuci hidung, masyarakat Selain memahami juga dapat mempraktikkan terapi cuci.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhouri, S., & House, S. A. (2025). Rinitis Alergi. StatPearls Publishing LLC. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538186/>
- Hidayatulloh, A. I., Sriyani, Y., & Rachmini, F. (2022). Efektivitas Cuci Hidung Dengan Cairan Nacl 0,9 % Terhadap Gejala Rinitis Alergi. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 198–205.
- Pratama, R. B. (2021). Manajemen Terapi Rhinitis. *Jurnal Medika Utama*, 02(03), 973–977.
- Triola, S. (2019). Pengaruh Cuci Hidung dengan NaCl 0,9 % Terhadap Ekspresi Gen IL-1Beta dan TNF-Alpha Mukosa Hidung Penderita Rinosinusitis Kronis di RSUP Dr M Djamil Padang. *Health & Medical Journal*, 1(2), 17–27. <https://doi.org/10.33854/heme.v1i2.236>
- Waslikhah, S., Nurhayati, N., & Susanti, R. (2024). Penyuluhan Jenis Terapi Komplementer pada Ibu dan Anak sebagai Alternatif Pengobatan Non Farmakologis. *Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 3(1), 695–702.
- Widiasih, N. N., Jayanti, P. D., & Widyastuti, S. K. (2023). Confirmation Of Diagnosis And Treatment For A Rhinitis Allergy Case In A Dog (Peneguhan diagnosa dan terapi kasus rhinitis alergi pada anjing). *Veterinary Science and Medicine Journal*, 5(10), 244–253.
- Widiatmaja, I. G. B. P., Raharjo, S. S., Widyarningsih, V., & Harditya, K. B. (2023). Efektivitas Terapi Akupunktur Terhadap Kualitas Hidup Pasien Rhinitis Alergika: Meta Analisis. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(2), 104–115.
- Wijaya, N. I. S. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Motivasi dalam Mencegah Terjadinya Komplikasi Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Samata. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 1(1), 11–15. <https://doi.org/10.56742/nchat.v1i1.3>