

Original Research Paper

# Penyuluhan Terapi Cuci Hidung Pada Pasien di Poliklinik THT RSUD Praya

Eka Arie Yuliyani<sup>1</sup>, Ika Prasetyaningrum<sup>2</sup>, Silmi Chairan Andi<sup>3</sup>, Muhammad Ibnu Annafi<sup>3</sup>,  
Muhammad Akbar Hanardi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>ENT Department, Medical Faculty of Mataram University, Mataram, Indonesia;

<sup>2</sup>ENT Department, Praya Regional General Hospital, Central Lombok, Indonesia;

<sup>3</sup>Medical Faculty of Mataram University, Mataram, Indonesia.

DOI: <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v7i4.9875>

Sitasi: Yuliyani, A. E., Prasetyaningrum, I., Andi, C. S., Annafi, I. M., Hanardi, A. M. (2024). Penyuluhan Terapi Cuci Hidung Pada Pasien di Poliklinik THT RSUD Praya. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(4)

## Article history

Received: 29 September 2024

Revised: 10 Oktober 2024

Accepted: 20 November 2024

\*Corresponding Author: Eka Arie Yuliyani, ENT Department, Medical Faculty of Mataram University, Mataram, Indonesia; Email: [yuliyani.eka@gmail.com](mailto:yuliyani.eka@gmail.com)

**Abstract:** As the sense of smell, the nose has a very important role and is very susceptible to disease. Various pollutants, viruses and bacteria enter with respiratory air through the nasal cavity. So physiological changes in the nasal cavity can cause many problems in the sinonasal area. To maintain the cleanliness of the nasal cavity, efforts need to be made in the form of nasal washing therapy which is considered practical, easy, cheap and painless for the user. The aim of this health education is to provide information and knowledge to the public about the importance of nasal washing therapy and how to do it properly and correctly. In this activity, the counseling participants were very enthusiastic about the material presented by ENT Specialist Doctors and Young Doctors from FK Unram at Praya Regional Hospital, by holding quite interesting question and answer discussions. Apart from that, the participants also dared to try doing nose washing therapy after being given an example by the Young Doctors through a nose washing demonstration. The results of this activity can be used as evaluation and improvement for carrying out similar activities in the future.

**Keywords:** Health education; Sinonasal disease; Nasal waashing

## Pendahuluan

Hidung merupakan salah satu indera yang memiliki peran penting dalam fungsi pernapasan atau penghidu. Pada proses pernapasan, udara yang masuk ke dalam hidung dapat mengandung polutan, debu, asap kendaraan, asap rokok, virus dan bakteri, sehingga sangat perlu perhatian untuk

menjaganya agar tetap sehat. Perubahan kondisi fisiologis di dalam rongga hidung akan dapat memberikan berbagai permasalahan kesehatan seperti infeksi saluran pernapasan atas (ISPA), rhinitis alergi, rhinitis vasomotor, rhinitis akut, ataupun rhinosinusitis akut maupun kronis.

Berdasarkan data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO), lebih 30% populasi di dunia dinyatakan menderita penyakit rhinitis alergi dan rhinosinusitis

(Akdis dkk, 2015). Data lain yang diperoleh dari Departemen Kesehatan Republik Indonesia (DEPKES RI) pada tahun 2003 menyatakan bahwa dari 50 pola penyakit yang paling sering diderita, penyakit hidung dan sinus berada pada urutan ke- 25. Peringkat tersebut berada pada jumlah kunjungan 102.817 pasien rawat jalan di rumah sakit, dengan kategori umur baik anak-anak maupun dewasa (Tangkelangi dkk, 2016).

Kebersihan dan Kesehatan rongga hidung harus dijaga dengan baik. Salah satu metode praktis, sederhana, ekonomis, dan layak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yaitu dengan cuci hidung (Yuliyani dkk, 2021). Metode ini menjadi semakin dikenal masyarakat sejak Pandemi Covid-19, mengingat rongga hidung merupakan salah satu jalan masuk utama virus covid-19. Oleh karena itu, cuci hidung dengan larutan salin isotonis dapat dilakukan sebagai salah satu upaya pencegahan terhadap covid-19 (Casale dkk, 2020; Prashant, 2020).

Cuci hidung ini juga sering direkomendasikan oleh para Dokter khususnya Dokter Spesialis THT-KL sebagai terapi non farmakologis untuk mengatasi masalah terkait penyakit hidung dan sinus. Terapi cuci hidung dinilai mampu membersihkan rongga hidung dari berbagai mikroorganisme seperti bakteri dan virus serta mediator inflamasi khususnya dalam hal kemampuannya yang dapat menurunkan jumlah virus di dalam rongga hidung (Cassale dkk, 2020; Yuliyani dkk, 2021 indera).

Terapi cuci hidung dengan menggunakan salin isotonis tidak memiliki efek samping yang menyakitkan dan mampu ditoleransi dengan baik oleh pasien, serta dikatakan dapat memperbaiki kualitas hidup pasien dengan gangguan hidung dan sinus (Yuliyani, 2020 jku). Dewasa ini, terapi cuci hidung dengan salin isotonis tidak hanya diperuntukkan bagi mereka yang memiliki masalah pada hidung dan sinus, akan tetapi dapat digunakan oleh siapa saja yang bahkan tidak memiliki gangguan. Hal ini didukung

oleh berbagai literatur terkait cuci hidung yang mengatakan bahwa, larutan salin isotonis hanya bekerja sebagai pembilas zat-zat iritan dan alergen yang berada dalam rongga hidung. Larutan salin tersebut tidak memberikan efek transport aktif ke dalam sel, sehingga mampu memperbaiki transpor mukosiliar hidung dengan mengembalikan pH asam mukosa hidung menjadi basa dan menjaga pH mukosa hidung tetap di kondisi optimal, yaitu pH 7-9 (Heatly, 2011; Sofyan dkk, 2017).

Pada pasien dengan gangguan hidung dan sinus, kandungan garam fisiologis yang terkandung di dalam salin isotonis tersebut membantu menyingkirkan mukus dengan cara menurunkan viskositas mukus, sehingga silia dapat bekerja lebih efisien. Silia di dalam rongga hidung dan sinus sangat berguna untuk menyingkirkan alergen, bakteri, virus ataupun zat-zat iritan lainnya. Dengan demikian akan berdampak pada perbaikan transpor mukosilia dan juga perbaikan gejala yang dikeluhkan pasien (Maharyati dkk, 2010).

Begitu pentingnya menjaga kebersihan rongga hidung terutama bagi mereka yang sering terpapar oleh polusi udara seperti di jalan raya, di pabrik, dan pekerja kantor yang berada di ruang tertutup dengan ventilasi yang buruk (Mirawati dkk, 2020). Pengetahuan mengenai terapi cuci hidung juga perlu terus diberikan kepada masyarakat untuk memberikan informasi terkait pentingnya terapi ini dilakukan.

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan mengenai terapi cuci hidung ini dilakukan di RSUD Praya pada hari Rabu, 29 November 2023. Kegiatan ini dilakukan secara offline dan online melalui Instagram Live RSUD Praya. Penyuluhan dilakukan oleh Dokter Muda FK Unram yang sedang stase di bagian THT-KL RSUD Praya Lombok Tengah dan didampingi oleh Dokter Spesialis THT-KL di Rumah sakit tersebut. Kegiatan ini berkolaborasi antara FK Unram dengan PKRS RSUD Praya.



Gambar 1 Flyer Kegiatan Penyuluhan

Dilengkapi dengan flyer cara mencuci hidung yang benar, X-Banner dan Power Point, Para Dokter Muda memberikan informasi terkait terapi cuci hidung. Para peserta penyuluhan yang terdiri dari pasien dan pendamping pasien di rumah sakit saat ini sangat antusias terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, para Dokter Muda juga memperagakan cara mencuci hidung yang benar secara langsung dan beberapa peserta juga dapat mencoba melakukannya. Selain itu yang membuat menjadi menarik adalah disediakannya beberapa *doorprice* bagi para peserta penyuluhan yang mampu menjawab pertanyaan terkait materi yang disampaikan.

Hal tersebut dapat dijadikan sebagai tolok ukur akan keberhasilan transfer informasi yang dilakukan pada kegiatan tersebut dan dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan evaluasi untuk kegiatan serupa dimasa yang akan datang.

### Hasil dan Pembahasan

Penyuluhan mengenai terapi cuci hidung ini dilakukan oleh Dokter Spesialis THT-KL dan Dokter Muda FK Unram bersama Tim PKRS RSUD Praya. Kegiatan penyuluhan ini mengangkat materi mengenai cuci hidung dengan harapan materi yang disampaikan mampu memberikan tambahan informasi mengenai manfaat terapi cuci hidung untuk menjaga kesehatan rongga hidung.

Terapi cuci hidung ini telah dikenal oleh masyarakat, akan tetapi pengetahuan mengenai manfaat terapi ini dalam hal kebersihan rongga hidung masih rendah (Mirawati dkk, 2020). Masyarakat masih beranggapan bahwa terapi cuci hidung ini hanya diberikan pada mereka yang

memiliki gangguan pada hidung dan sinus. Padahal, terapi ini dapat diberikan pada mereka dalam kondisi sehat sebagai pembersih rongga hidung. Cuci hidung ini dapat dilakukan setiap hari secara rutin, pada pagi dan malam hari sebelum tidur (Mirawati dkk, 2020).

Menurut Sejarah, terapi cuci hidung ini telah dikenal dan dipraktekkan sejak ribuan tahun lalu serta merupakan bagian dari Hatha Yoga. Metode inipun beserta larutan cuci hidung telah dijelaskan dalam sebuah buku untuk pertama kalinya oleh Proetz pada tahun 1931, dimana terapi ini untuk selanjutnya direkomendasikan guna mengatasi berbagai keluhan sinonasal (Yuliyani dkk, 2021 abdi).

Terapi cuci hidung ini merupakan metode yang dinilai praktis, murah dan sederhana untuk dilakukan untuk menjaga kebersihan rongga hidung dalam kehidupan sehari-hari (Yuliyani dkk, 2021 abdi). Larutan yang dapat digunakan sebagai terapi cuci hidung adalah NaCl 0,9%. Larutan ini merupakan larutan yang paling fisiologis untuk epitel hidung, sehingga menjadi lebih aman dan nyaman digunakan sebagai pembilas berbagai iritan dan allergen yang terdapat di dalam rongga hidung (Hendradewi et al., 2016).

Pada kegiatan penyuluhan ini, diberikan materi mengenai segala manfaat dan jenis larutan yang dapat digunakan untuk cuci hidung. Selain itu juga dilakukan demo cuci hidung yang baik dan benar kepada peserta penyuluhan, serta beberapa peserta juga dapat mencoba melakukan cuci hidung dengan panduan dari Tim penyuluh. Peserta diajarkan mulai dari cara menyiapkan alat dan bahan hingga cara menyemprotkan larutan cuci hidung ke dalam rongga hidung.



Gambar 2 Demo cuci hidung oleh Dokter Muda FK Unram dan oleh Peserta penyuluhan

Adapun tahapan cuci hidung yang benar yaitu pertama-tama menuangkan larutan salin NaCl 0,9% secukupnya ke dalam wadah penampungan air yang bersih. Kemudian spuit 10ml/20 ml yang masih steril dibuka dari bungkusnya dan digunakan untuk menyedot air ke dalam spuit. Posisikan kepala menunduk dengan kepala sedikit menoleh ke hidung yang akan disemprot kurang lebih sekitar 45° dan mulut agak dibuka. Ujung spuit dimasukkan ke dalam lubang hidung yang akan disemprot. Selama proses penyemprotan air ke dalam rongga hidung, pasien disarankan untuk menahan nafas sesaat untuk mencegah aspirasi atau tersedak. Kemudian semprotkan spuit yang telah terisi larutan salin isotonis NaCl 0,9% dengan cepat ke dalam rongga hidung sisi yang berlawanan, begitu pula sebaliknya (Yuliyani dkk, 2021 abdi).

Peserta penyuluhan cukup antusias terhadap materi yang diberikan, terlihat beberapa peserta mengajukan pertanyaan terkait materi yang diberikan. Banyak diskusi yang dilakukan pada saat kegiatan penyuluhan ini. Hal ini dapat menjadi masukan dan evaluasi mengenai kegiatan serupa dimasa yang akan datang, sehingga akan lebih baik dimasa yang akan datang.



Gambar 3 Peserta antusias bertanya terkait materi penyuluhan dan Foto Bersama Tim Penyuluh Kesehatan

## Kesimpulan

Penyuluhan mengenai terapi cuci hidung perlu dilakukan guna memberikan pengetahuan mengenai manfaatnya terhadap kesehatan hidung. Terapi ini pun tidak semata dilakukan oleh mereka yang memiliki masalah pada hidung dan sinus akan tetapi dapat pula digunakan pada orang yang sehat karena sifatnya sebagai pembilas, sehingga dapat mencuci rongga hidung dari segala macam partikel yang masuk Bersama udara pernapasan.

## Saran

Perlu untuk rutin melakukan penyuluhan kesehatan serupa kepada masyarakat sehingga mampu memberikan pengetahuan yang penting dalam rangka peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pengunjung RSUD Praya dalam hal ini pasien dan pendamping pasien di RSUD Praya, Manajemen, PKRS serta Bagian THT-KL RSUD Praya yang telah memberikan ijin dan dukungan pada kegiatan ini. Terima kasih pula kepada Teman Sejawat, Dokter Muda, Perawat, serta seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini..

## Daftar Pustaka

- Akdis, C. A. dan Mübeccel, A. 2015. Mechanisms of allergen-specific immunotherapy and immune tolerance to allergens. *World Allergy Organization Journal*. 8(17), hal, 2-12.
- Tangkelangi, A. R., Tumbel, R. E., dan Mengko, S. K. 2016. Kesehatan hidung masyarakat di kompleks perumahan TNI LANUDAL Manado. *E-CliniC*. 4(2), hal, 1-5.
- Yuliyani, E.A., Setyorini, R.H, Triani, E., Ajmala, I.E., As-syarifah, N.I., dan Akbar, M.F.A. 2021. Video edukasi cara mencuci hidung yang benar sebagai salah satu upaya pencegahan Covid-19. *INDRA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2(2),hal, 37 - 40.
- Casale, M., Vittorio ,R., Lorenzo, S., Antonio, M., dan Massimo, C. 2020. Could nasal irrigation an oral rinse reduce the risk for COVID-19 infection?. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*. 34, hal, 1-3.
- Prashanth, P., Kiranam,C., dan Archana A. 2021. Do saline water gargling and nasal irrigation confer protection against COVID-19?. *Elsevier*. 17(2), hal, 127-129.
- Yuliyani, E.A., Kadriyan, H. dan Yudhanto, D. 2020. Efektivitas Irigasi Nasal Dengan Larutan Salin Isotonis Terhadap Kualitas

- Hidup Pasien Rinosinusitis Kronis Di RSUD Provinsi NTB. *Jurnal Kedokteran Unram*. 9(3), hal, 245-249.
- Heatley, D. G. 2011. *The Safety and Efficacy of Nasal Saline Irrigation*. Madison: The Otolaryngology-Head and Neck Surgery. Winconsin (US) : School of Medicine, University of Wincosin.
- Sofyan, F. dan Dyan, R.I.T. 2017. Pengaruh cuci hidung dengan NaCl 0,9% terhadap peningkatan rata-rata kadar pH cairan hidung. *ORLI*. 47(1), hal, 25-30.
- Maharyati, R dan Irwan, K. 2010. *Peranan Irigasi Larutan Garam Pada Rinosinusitis Kronis*. Surabaya: Bagian/SMF Ilmu Kesehatan THT Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga/RSUD Dr. Soetomo Surabaya.
- Mirawati, N., Pramayastri, V., dan Hidayat, T. 2020. Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Cuci Hidung pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *MESINA*. 1(0), hal, 1–8.
- Yuliyani, E.A., Rika, H. S., Eva, T., Indana, E. A., Nurul, I. A., dan Mochamad, F. A. A. 2021. Edukasi Cara Cuci Hidung Yang Baik Sebagai Upaya Pencegahan Dari Penularan Covid-19. *Abdi Insani*. 8 (3), hal, 359-364.
- Hendradewi, S., Novi, P., dan Nurmala, S. 2016. Perbedaan transport mukosiliar pada pemberian larutan garam hipertonik dan isotonik penderita rinosinusitis kronis. *ORLI*. 46(2), hal, 12–18.