

[Efektivitas Mandi Dengan Air Hangat Dalam Upaya Mengatasi Defisit Perawatan Diri Pada Pasien Stroke Di RS Karel Sadusitubun Langgur]

[Stevany Nahusona]^{1)*}, [Notesya A. Amanupunnyo]²⁾, [Jonathan Kelabora]³⁾, [Yohanis Lefta]⁴⁾
Email: [stevany747@gmail.com]

^{1,2,3)} Keperawatan, D.3 Keperawatan Tual, Poltekkes kemenkes Maluku, Indonesia

ABSTRAK

Stroke merupakan kondisi medis yang terjadi akibat gangguan aliran darah ke otak, yang dapat disebabkan oleh penyumbatan (iskemik) atau pendarahan (hemorrhagic). Sebagian besar pasien stroke mengalami gangguan defisit perawatan diri. Perawatan diri mencakup semua tindakan yang dilakukan individu untuk menjaga kesehatan, seperti berpakaian, menjaga kebersihan diri, dan mandi. Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius, terutama pada pasien dengan kondisi medis seperti stroke, terapi mandi air hangat dapat di gunakan sebagai alternatif yang bisa digunakan untuk perawatan diri pada pasien stroke karena dapat mencegah terjadinya hipotermi dan dapat mengangkat kotoran pada kulit dengan cepat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan studi kasus berbasis intervensi. Jumlah subyek dalam penelitian ini sebanyak 20 orang pasien stroke. Dari hasil penelitian menunjukan adanya peningkatan perawatan diri pasien stroke setelah dilakukan intervensi keperawatan berupa perawatan diri mandi air hangat sebanyak 2 kali sehari. Dengan presentase 90% pasien sudah menunjukkan kemampuan untuk mandi setelah dilakukan intervensi, meskipun belum sepenuhnya mandiri. Diharapkan bagi keluarga pasien untuk selalu mendampingi dan membantu pasien dalam memenuhi perawatan diri, serta memberikan dukungan untuk melakukan perawatan diri dengan mandi menggunakan air hangat.

Kata kunci: Air hangat, Defisit Perawatan Diri, Stroke

ABSTRACT

Stroke is a medical condition that occurs due to a disruption in blood flow to the brain, which can be caused by a blockage (ischemic) or bleeding (hemorrhagic). Most stroke patients experience deficits in self-care. Self-care includes all actions individuals take to maintain their health, such as dressing, maintaining personal hygiene, and bathing. The inability to meet these needs can lead to more serious health problems, especially in patients with medical conditions like stroke. Warm water bathing therapy can be used as an alternative for self-care in stroke patients, as it can help prevent hypothermia and effectively remove dirt from the skin. This study employed a quantitative method with a case study approach based on intervention. The number of subjects in this study was 20 stroke patients. The results showed an improvement in self-care among stroke patients after the nursing intervention of warm water bathing was carried out twice a day. A total of 90% of patients showed the ability to bathe after the intervention, although not yet completely independently. It is recommended that family members continue to accompany and assist the patient in fulfilling their self-care needs and provide support in performing self-care through warm water bathing.

Keywords: Warm Water, Self-Care Deficit, Stroke.

1. LATAR BELAKANG

Stroke merupakan salah satu masalah kesehatan utama yang berdampak besar terhadap individu, keluarga, dan masyarakat. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, stroke merupakan penyebab kematian tertinggi dan penyumbang utama kecacatan pada orang dewasa di Indonesia. Stroke terjadi akibat gangguan aliran darah ke otak, baik karena penyumbatan (stroke iskemik) maupun pecahnya pembuluh darah (stroke hemoragik), yang menyebabkan kerusakan pada jaringan otak.

Ketidakmampuan untuk mandi dapat menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk infeksi kulit, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kwan et al. (2020), pasien stroke yang tidak dapat memenuhi kebutuhan mandi, mengalami peningkatan risiko infeksi dan masalah psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa pasien stroke sering kali mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan ini, yang dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup (Wang et al., 2019).

Data prevalensi stroke menunjukkan bahwa angka kejadian stroke meningkat di seluruh dunia. Menurut laporan WHO, diperkirakan ada 15 juta orang di seluruh dunia yang mengalami stroke setiap tahunnya, dan sekitar 5 juta di antaranya meninggal dunia (WHO, 2021). Di Asia, prevalensi stroke juga menunjukkan angka yang signifikan, dengan sekitar 3,3 juta kasus baru per tahun (Zhou et al., 2019). Di Indonesia sendiri, berdasarkan data dari Riskesdas 2018, prevalensi stroke mencapai 10,9 per mil, dengan provinsi Maluku mencatat angka yang cukup tinggi, yaitu sekitar 11,5 per mil (Kemenkes RI, 2018).

Di Kabupaten Maluku Tenggara, prevalensi stroke diperkirakan mencapai 12,0 per mil, menunjukkan bahwa masalah ini menjadi tantangan serius dalam bidang kesehatan masyarakat di daerah tersebut. Sementara data yang peneliti dapatkan dari RSUD Karel Sadsuitubun Langgur, jumlah kasus stroke 3 tahun terakhir berjumlah 237

kasus dengan kategori usia antara 55-75 tahun. Tahun 2022 sebanyak 60 kasus 12 diantaranya adalah stroke non hemoragik, naik menjadi 65 kasus di tahun 2023 dengan stroke non hemoragik sebanyak 43 kasus, dan di tahun 2024 sebanyak 122 kasus. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan kasus yang signifikan di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti hipertensi, diabetes melitus dan perilaku gaya hidup yang tidak sehat (RSUD Karel Sadsuitubun, 2022; 2023; 2024)

Salah satu konsekuensi utama dari stroke adalah gangguan fungsi neurologis yang berdampak langsung pada kemampuan individu dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari (Activities of Daily Living/ADL), termasuk mandi, makan, berpakaian, dan mobilitas. Gangguan ini disebut sebagai defisit perawatan diri, yaitu ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan dasar secara mandiri. Defisit ini tidak hanya berdampak pada fisik, tetapi juga pada kondisi psikologis pasien, seperti menurunnya harga diri, motivasi, dan rasa ketergantungan yang tinggi terhadap orang lain.

Penanganan defisit perawatan diri pada pasien stroke memerlukan pendekatan rehabilitatif dan suportif dari tenaga kesehatan, terutama perawat, yang memiliki peran penting dalam memberikan asuhan keperawatan secara holistik. Salah satu intervensi yang dapat diterapkan adalah mandi dengan air hangat. Mandi air hangat tidak hanya berfungsi sebagai tindakan kebersihan, tetapi juga sebagai bentuk terapi non-farmakologis yang memberikan efek fisiologis dan psikologis positif.

Secara fisiologis, air hangat dapat meningkatkan sirkulasi darah, mengendurkan otot yang tegang atau spastik, serta meningkatkan fleksibilitas sendi. Pada pasien stroke, manfaat ini sangat penting untuk mengurangi kekakuan otot (spastisitas), meningkatkan mobilitas, serta mempercepat proses rehabilitasi fisik. Selain itu, mandi air hangat dapat memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan

kenyamanan, dan memotivasi pasien untuk lebih aktif dalam melakukan aktivitas perawatan diri.

Di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Karel Sadsuitubun Langgur, kasus stroke merupakan salah satu yang sering dijumpai di ruang perawatan. Banyak pasien mengalami defisit perawatan diri dalam berbagai tingkatan. Namun, dalam praktik keperawatan sehari-hari, penggunaan metode mandi air hangat sebagai bagian dari intervensi rehabilitasi belum secara optimal dimanfaatkan dan terdokumentasi secara sistematis. Belum terdapat data ilmiah lokal yang menunjukkan seberapa besar efektivitas mandi air hangat dalam meningkatkan kemampuan perawatan diri pasien stroke.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penting untuk dilakukan penelitian mengenai efektivitas mandi dengan air hangat dalam mengatasi defisit perawatan diri pada pasien stroke. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak positif dari intervensi mandi air hangat terhadap peningkatan kemandirian pasien dalam melakukan aktivitas perawatan diri di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan intervensi keperawatan yang sederhana, efektif, dan aplikatif, serta dapat meningkatkan kualitas hidup pasien stroke secara keseluruhan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan studi kasus untuk menerapkan intervensi keperawatan pemenuhan perawatan diri: mandi pada pasien stroke dengan defisit perawatan diri di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur. Studi kasus bertujuan memahami suatu kasus atau individu secara mendalam (Creswell, 2013). Subjek penelitian adalah 20 pasien stroke berusia 55–75 tahun dengan defisit perawatan diri, kooperatif, memiliki tanda vital normal, dan bersedia menjadi subjek melalui penandatanganan informed consent. Kriteria eksklusi meliputi pasien dengan

komplikasi atau penurunan kesadaran. Instrumen penelitian berupa format pengkajian asuhan keperawatan dasar. Teknik pengumpulan data mencakup wawancara mendalam, observasi, dan telaah dokumen (Masturoh & Anggita, 2018). Analisis data dilakukan secara sistematis melalui reduksi, penyajian data (narasi atau tabel), dan verifikasi dokumen (Bogdan dalam Masturoh & Anggita, 2018). Penelitian ini memperhatikan prinsip etika keperawatan, terutama karena melibatkan pasien stroke yang rentan secara fisik dan kognitif. Prinsip etika yang dijunjung mencakup keadilan (justice), berbuat baik (beneficence), tidak merugikan (non-maleficence), otonomi (autonomy), dan persetujuan/informed consent (Hidayat, 2011).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil studi kasus ini dilakukan pada tanggal 28 Maret s.d 12 April 2025 di RS Karel Sadsuitubun Langgur

Tabel 1
Karakteristik Responden (n=20)

Variabel	Frekuensi	Presentase
Usia		
55-75	10	50,%
76-80	10	50,%
Pekerjaan		
PNS	7	35,%
Petani	4	20,%
Polisi	6	30,%
Nelayan	3	15,%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	55,%
Perempuan	9	45,%
Lama Riwayat		
<1 Tahun	5	25%
1-3 Tahun	6	30%
>3 Tahun	9	45%

Jumlah	20	100%
---------------	----	------

Tabel menunjukkan karakteristik responden penderita stroke berdasarkan usia, pekerjaan, jenis kelamin, dan lama riwayat penyakit. Pemahaman ini penting untuk mengenali faktor risiko dan menentukan strategi penanganan jangka panjang.

Sebaran usia responden merata antara kelompok 55–75 tahun (50%) dan 76–80 tahun (50%), mencerminkan bahwa stroke umum terjadi pada semua kelompok lansia. Penuaan meningkatkan risiko stroke akibat perubahan sistem kardiovaskular dan akumulasi penyakit penyerta.

Sebagian besar responden bekerja sebagai PNS (35%) dan Polisi (30%), diikuti oleh Petani (20%) dan Nelayan (15%). Gaya hidup sedentari pada sektor formal dan keterbatasan akses kesehatan pada sektor informal berkontribusi terhadap risiko stroke.

Dari segi jenis kelamin, laki-laki (55%) lebih banyak dibanding perempuan (45%), selaras dengan data bahwa pria memiliki risiko stroke lebih tinggi, terutama akibat faktor gaya hidup seperti merokok dan kurang olahraga.

Sebagian besar responden memiliki riwayat stroke lebih dari 3 tahun (45%), menunjukkan kondisi kronis yang memerlukan rehabilitasi berkelanjutan dan dukungan psikososial untuk mencegah komplikasi jangka panjang.

Tabel 2

Tingkat Perawatan dri sebelum melakukan perawatan diri: Mandi

Tingkat Perawatan diri	Frekuensi	Presentasi
Kemampuan mandi meningkat	7	35%

Verbalisasi keinginan melakukan perawatan diri meningkat	7	35%
Minat melakukan perawatan diri meningkat	6	30%

Dari hasil penelitian, terlihat bahwa mandi air hangat membantu pasien stroke dalam merawat diri. Sebanyak 35% pasien lebih mampu mandi sendiri, kemungkinan karena otot mereka jadi lebih rileks setelah mandi air hangat. Selain itu, 35% pasien mulai ingin merawat diri sendiri, dan 30% menunjukkan minat lebih besar untuk melakukannya.

Artinya, mandi air hangat tidak hanya membuat tubuh lebih nyaman, tapi juga bisa meningkatkan semangat pasien untuk mandiri. Ini menunjukkan bahwa mandi air hangat adalah cara sederhana tapi cukup efektif untuk membantu pemulihan pasien stroke, khususnya dalam hal perawatan diri.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi mandi dengan air hangat memberikan dampak positif terhadap pemulihan pasien stroke yang mengalami defisit perawatan diri, khususnya dalam hal mandi. Sebanyak 35% pasien menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mandi secara mandiri, yang mengindikasikan bahwa air hangat membantu mengurangi kekakuan otot dan meningkatkan mobilitas. Selain itu, 35% pasien mulai menunjukkan keinginan untuk merawat diri, dan 30% lainnya menunjukkan peningkatan minat dalam melakukan aktivitas perawatan diri secara umum. Hal ini membuktikan bahwa mandi air hangat bukan hanya berfungsi

sebagai tindakan kebersihan, tetapi juga sebagai bentuk terapi non-farmakologis yang mampu memberikan efek fisiologis dan psikologis. Intervensi ini dapat meningkatkan kenyamanan, mengurangi kecemasan, serta memotivasi pasien untuk lebih aktif dalam proses rehabilitasi. Dengan demikian, mandi air hangat dapat dijadikan sebagai bagian dari intervensi keperawatan yang efektif, sederhana, dan aplikatif dalam membantu pemulihan kemandirian pasien stroke, khususnya di lingkungan pelayanan kesehatan seperti RSUD Karel Sadsuitubun Langgur. Implementasi intervensi ini secara berkelanjutan berpotensi meningkatkan kualitas hidup pasien dan mempercepat proses adaptasi mereka dalam menjalani kehidupan pasca-stroke.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak Poltekkes Kemenkes Maluku dan semua yang pihak terkait dalam penelitian ini, yang bersedia dan yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian A. (2020) Stroke Non-Hemoragik: Jenis Stroke yang Paling Sering Terjadi. Tersedia dalam <https://www.alodokter.com/stroke-non-hemoragik-jenis-stroke-yang-paling-sering-terjadi>. Diunggah 19 April 2024
- Adrianur, dkk (2023). Intervensi Lima Kegiatan Hidup Sehari-Hari (ADL) Meningkatkan Fungsi Independen Pasien Stroke Iskemik. *Jurnal Keperawatan*. Volume 15 Nomor 3, September 2023. e-ISSN 2549-8118;p-ISSN <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan> 2085-1049.
- American Stroke Association. (2021). "Stroke Symptoms." Retrieved from <https://www.stroke.org>.
- Bäuerle, T., et al. (2020). The role of self-care in stroke rehabilitation: A systematic review. **Journal of Rehabilitation Medicine**, 52(3), 196-204.
- Black, J.M., & Hawks, J.H. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Delia Azzahra, S. (2023). LAPORAN KASUS : STROKE NON HEMORAGIK. In *Jurnal Medika Malahayati* (Vol. 7, Issue 1).
- Djamaludin & Oktiviana. (2020). Hubungan Tingkat Ketergantungan Dalam Pemenuhan Aktivitas Kehidupan Sehari-Hari Terhadap Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 268-278.
- Jayanti, Ni Made Sugi. (2024). Implementasi Dukungan Perawatan Diri (Mandi) pada Pasien dengan Defisit Perawatan Diri Akibat Stroke Non Hemoragik di RSUD Tabanan Tahun 2024. Poltekkes Kemenkes Denpasar.