

Original Artikel *)

Terapi Cuci Hidung Dengan NaCl Dapat Meningkatkan Sensitivitas Penciuman Pada Pasien Penyintas Covid-19*(Therapy With NaCl Can Increase Olfactory Sensitivity in Covid-19 Survivors)***Muhamad Rizki Putra Pamungkas¹**¹*Rumah Sakit Dr. Hafiz (RSDH) Cianjur*

Email corresponden: kiwpamungkas@gmail.com

Abstract

Introduction: Covid-19 is an infectious disease caused by a newly discovered type of coronavirus. COVID-19 is transmitted during respiratory contacts such as coughing and vomiting. One form of its clinical manifestations interferes with the respiratory system. The process begins with the occurrence of olfactory and taste dysfunction. For example, mechanical blockages that prevent odor from reaching the olfactory nerve can lead to a loss of sense of smell. Washing your nose with NaCl fluid is one of the things that is recommended when infected with COVID-19. Washing the nose is useful to reduce symptoms of anosmia or loss of sense of smell.

Methods: This type of research is using quantitative research, with queasy research experimentation through the One Group Pretest and Posttest Design approach, Sampling techniques using Random sampling which is as many as 17 respondents. The study measure used a smelling instrument of 3 items and each item was rated by the patient from 1 to 10 to assess the patient's impaired life.

Results: Test statistics using the Wilcoxon test. The result of a significant level of olfactory sensitivity with a value p-value of 0.000 which means p-value <0.05, therefore Ho was rejected and Ha was accepted.

Discussion: That there is an effect of giving nasal washing therapy with NaCl to the level of olfactory sensitivity in patients who survive covid 19.

Keywords: covid-19, nasal washing therapy, olfactory sensitivity

Artikel

Disubmit (Received) : 15 Februari 2022

Diterima (Accepted) : 23 Februari 2022

Diterbitkan (Published) : 28 Februari 2022

Copyright: © 2021 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Covid 19 ialah jenis virus yang baru diidentifikasi. Virus ini baru ditemukan awal – awalnya di Wuhan Tiongkok pada Desember 2019. Pandemi ini dialami semua negara di seluruh dunia¹. Di Indonesia tercatat pasien terdeteksi sebanyak 155 ribu lebih dan berhasil sembuh sebanyak 3,8 juta lebih dan pasien yang tidak terselamatkan sebanyak 135 ribu orang.²

Hal ini disebabkan oleh virus baru yang bernama corona virus bernama ilmiah Corona virus Disease 2019 karena dimunculkan pada tahun itu. Virus ini serupa dengan virus lampau yakni SARS dan flu lainnya.¹

Muncul pada bulan Desember di China selanjutnya meluas dan menyebar, setelah itu WHO memperlakukan kedaruratan kesehatan dunia pada tanggal 30 Januari 2020, marga baru corona di rekognisi sebagai penyulut pneumonia mematikan pada bulan Desember 2019 di China. Menyahut situasi yang memburuk ini, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperlakukan *pandemic* pada 11 Maret 2020. Masyarakat di banyak negara masih menyongsong resiko penyakit serius yang diakibatkan oleh virus corona.³

Coronavirus sangat merajai kehidupan di dunia. Isolasi, pembatasan sosial dan pemberlakuan perubahan lengkap terhadap lingkungan psikososial di Negara-negara yang terkena dampak Virus corona atau di kenal dengan Covid-19 telah mengancam dunia dengan kematian yang semakin hari semakin bertambah. Hingga 4 Mei 2020, Covid19 telah menyebar ke 212 negara dan dinyatakan telah membunuh 3.581.475.248.536 dan sembuh 1.159.422 di seluruh dunia. Di dapatkan peratama kali di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020.⁴

Sampai bulan September 2021 menurut data dari kemenkes, di Indonesia sendiri kasus terkonfirmasi berjumlah lebih dari 4 juta kasus dan 143.000 kasus kematian. Menurut Pusat Informasi dan Koordinasi Covid 19 Jawa Barat, jumlah kasus terkonfirmasi Covid 19 berjumlah 703.139 dengan kasus meninggal dunia 14.640 dan sembuh/selesai isolasi berjumlah 686.536.⁵

Menurut WHO (2020) virus COVID-19 ditularkan selama kontak melalui pernafasan seperti batuk dan muntah. Oleh karena itu, untuk membatasi penularan virus, WHO (2020) terus menyarankan agar sering menjaga kebersihan tangan dan menggunakan masker, secara teratur berseka, jaga jarak fisik, dan menyingkir dari orang yang terjangkit demam atau penyakit pernafasan. Beberapa hal yang dapat meningkatkan resiko terpaparnya COVID-19 sehingga pandemic coronavirus COVID-19 saat ini menyebabkan tekanan psikologis dan fisik yang cukup dominan dan tingkat morbiditas dan mortalitas yang melonjak di seluruh dunia pertama muncul pada bulan Desember 2019.⁶

Salah satu bentuk gejala klinis gangguan pada sistem pernapasan. Proses ini diawali dengan munculnya gangguan bau dan rasa. Segenap penelitian menampakan bahwa pasien yang dites positif COVID-19 mengalami depresiasi kemampuan sensorik. Gangguan penciuman juga telah dilaporkan terjadi sebagai gejala khas pada pasien positif COVID-19 di Inggris, Prancis, Amerika Serikat, dan Italia. Karena rongga hidung adalah titik masuk utama virus SARS-CoV-2, deteksi paling awal adalah dengan memeriksa *epitel olfaktorius*. Telah dilaporkan bahwa kerusakan ini dapat mengurangi bau SARS-CoV. Dua pasien positif. Menurut laporan *European Otolaryngologist* penderita SARS-CoV-2 mengalami depresiasi alat pengendus. Penderita anosmia dengan kemampuan merasa makanan menunjukkan score ($p < 0.001$) Artinya ada korelasi positif. Hal ini menampakan penderita anosmia mengalami penurunan depresiasi sensasi pada alat perasa.⁷

Anosmia ialah hilangnya indera penghidu sepenuhnya. Orang dengan anosmia tidak dapat mencium bau apa pun, baik bau bunga atau aromatik, atau bau yang tidak menyenangkan, seperti bau busuk dan amis. Hingga saat ini, beberapa penelitian dan laporan kasus menunjukkan bahwa anosmia merupakan salah satu keluhan yang mungkin dialami oleh penderita Covid-19, disebabkan oleh gangguan pada proses penciuman yang bisa berupa masalah di dinding dalam hidung, tersumbatnya rongga hidung, kerusakan system syaraf dan otak atau infeksi virus, hal ini menyebabkan terganggunya fungsi syaraf pembau atau reseptor bau untuk menerima sinyal yang dikirim ke otak sehingga tidak teridentifikasi. Beberapa penyintas Covid-19 yang terus terserang beberapa gejala Covid 19 mungkin juga mengalami anosmia, anosmia yakni salah satu gelagat awal infeksi COVID-19 dengan rata-rata

onset 7 hari. Kebanyakan pasien mengalami hidung tersumbat atau rinorea. Ada hubungan antara anosmia dengan coronavirus disease 2019 (COVID-19). Dimana Anosmia di temukan sebagai tanda awal infeksi Coronavirus Disease (Covid-19) dengan durasi rata-rata anosmia adalah 7 hari dan hasilnya tampak menguntungkan. Satu hipotesis menyatakan bahwa SARSCoV2 menyebabkan perubahan indera penciuman. Hipotesis lain adalah kerusakan virus langsung pada sel sensorik dan reseptor rasa. Disfungsi bau memiliki banyak dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup serta penurunan kemampuan untuk mendeteksi elemen lingkungan berbahaya. Anosmia yakni inkompetensi untuk mengendus bau. Ini bersifat temporer, permanen atau bawaan. Adabanyak penyebab Misalnya, penyumbatan mekanis yang mencegah bau mencapai saraf penciuman dapat menyebabkan hilangnya indra penciuman Pada Maret 2020, peringatan pertama muncul dari masyarakat ilmiah di berbagai negara (Inggris, AS, Italia, Prancis, dan Spanyol) karena serangkaian kasus sporadis, terutama pada petugas kesehatan, melaporkan hilangnya bau secara tiba-tiba, parah, dan terkadang terisolasi. Setelah analisis awal dari 56 studi pertama yang diterbitkan hingga saat ini tentang COVID-19 Layanan Bukti COVID-19 Oxford memberikan dokumen yang menyatakan bahwa “bukti saat ini yang menunjukkan perubahan sensasi penciuman adalah fitur COVID-19.”⁸

Irigasi hidung merupakan teknik sederhana yang bisa dilakukan untuk membersihkan hidung, membantu mengeluarkan partikel yang menyulut inflamasi (bakteri, fungi, virus, alergen debu), dan menekan jumlah perantara inflamasi pada hidung. Mencuci hidung dengan cairan NaCl menjadi salah satu hal yang diajurkan saat terinfeksi COVID-19. Irigasi hidung berkhasiat untuk menyurutkan gejala kehilangan kemampuan indera penciuman, dengan mencuci hidung dapat menyurutkan kotoran dan virus, kalau jumlah virus, peradangan dan lendir yang menyungkup reseptor bau dan rasa berkurang, dampaknya gejala anosmia berkurang. Anosmia atau kehilangan penciuman merupakan salah satu gejala umum yang timbul pada pasien Covid-19, dengan berkurangnya virus, peradangan dan lendir serta terhidrasinya reseptor utama indera penciuman melalui terapi cuci hidung sehingga proses penyembuhan menjadi lebih cepat.⁹

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agusmiani Ahmad menyatakan terapi cuci hidung menggunakan NaCl berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien, dapat dinilai dari adanya perbaikan kualitas hidup, menunjukkan kualitas hidup pada penderita rinosinusitis mengalami perbaikan yang bermakna pada seluruh sampel (100%) irigasi nasal sekali sehari selama 6 minggu dengan nilai 0,002 ($p < 0,05$). Hal ini sesuai dengan Wei et al (2011) melaporkan penggunaan irigasi nasal sekali sehari memberikan peningkatan kualitas hidup setelah 6 minggu. Hermelingmeier et al (2012) pada review sistematiknya menyimpulkan bahwa pada kasus rhinitis alergi, terapi cuci hidung dengan NaCl meningkatkan perbaikan gejala hidung 27,6%, dan meningkatkan kualitas hidup sebesar 27,8%.¹⁰

Penelitian terkait oleh Farid Aulia Nasution Terdapat pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan kualitas hidup sebelum dan sesudah melakukan cuci hidung menggunakan NaCl sebanyak 2 kali satu hari selama 14 hari, dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian terkait juga menyatakan terapi cuci hidung menggunakan NaCl berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien, dapat dinilai dari adanya perbaikan kualitas hidup, menunjukkan kualitas hidup pada penderita rinosinusitis mengalami perbaikan yang bermakna pada seluruh sampel (100%) irigasi nasal sekali sehari selama 6 minggu dengan nilai 0,002 ($p < 0,05$). Hal ini sesuai dengan Wei et al (2011) melaporkan penggunaan irigasi nasal sekali sehari memberikan peningkatan kualitas hidup setelah 6 minggu. Hermelingmeier et al (2012) pada review sistematiknya menyimpulkan bahwa pada kasus rhinitis alergi, penggunaan terapi cuci hidung menggunakan NaCl meningkatkan perbaikan gejala hidung 27,6%, dan meningkatkan kualitas hidup sebesar 27,8%.¹¹

Pada kedua penelitian tersebut berfokus meneliti beberapa variabel seperti gangguan penghidu dan peningkatan kualitas hidup pada pasien rinosinusitis. Sedangkan dalam penelitian ini melakukan penelitian dengan meneliti variabel terapi cuci hidung dengan NaCl dan tingkat sensitivitas pada pasien penyintas Covid 19.

Penelitian ini penting dilakukan karena dunia tengah mengalami pandemi Covid 19 termasuk Indonesia, terjadi banyak kasus terkonfirmasi Covid 19 dan gejala identiknya yaitu gangguan

sensitivitas penciuman, pasien yang mengeluhkan gangguan sensitivitas penciuman terjadi pada pasien gejala ringan dan melakukan isolasi mandiri, berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh terapi cuci hidung dengan NaCl terhadap tingkat sensitivitas penciuman pada pasien penyintas covid 19 untuk melihat sejauh mana pengaruh terapi cuci hidung dengan NaCl terhadap tingkat sensitivitas penciuman pada pasien penyintas covid 19. Penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui apakah terapi cuci hidung dengan NaCl berpengaruh terhadap tingkat sensitivitas penciuman pada pasien covid 19. Indikator capaian yang penulis harapkan adalah artikel ilmiah dapat diterima dan terpublikasi pada salah satu jurnal ilmiah.

Metode

Jenis penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif, dengan penelitian *quasy eksperimen* melalui pendekatan *One Group Pretest and Posttest Design*, dimana pada tahap awal dilakukan skrining gangguan penciuman pada pasien penyintas Covid 19 yang mengalami gangguan sensitivitas penciuman dengan menggunakan instrumen bau bauan sebanyak 3 item (parfum, coklat dan kopi) tiap item diberi nilai 1 samapai dengan 10 oleh responden untuk menilai gangguan sensitivitas penciuman pada penelitian ini. Hasil penilaian tersebut didokumentasikan pada lembar observasi yang sudah disediakan. Standar operasional prosedur (SOP) sebagai panduan, dan dicatat pada lembar observasi.

Kriteria responden sebagai berikut: (1) Pasien Penyintas Covid 19 dengan gangguan sensitivitas penciuman. (2) Terkonfirmasi positif Covid 19 3 bulan terakhir. (3) Memiliki dan mampu menggunakan *smartphone*. (4) Mau menjadi responden dan telah menanda tangani lembar persetujuan mengikuti penelitian.

Pelaksanaan pada penelitian ini meliputi: (1) Peneliti mempersiapkan lembar obserasi dan alat lainnya yang diperlukan untuk menilai sensitivitas penciuman pada pasien penyintas Covid 19. (2) Peneliti melakukan pretest. Pretest dilakukan dengan melakukan metode pengecekan dengan instrumen bau bauan sebanyak 3 item (parfum, coklat dan kopi) setiap item diberi nilai 1 sampai dengan 10 oleh responden yang dilakukan sebelum pemberian terapi cuci hidung dengan NaCl. Hasil penilaian tersebut didokumentasikan pada lembar observasi yang sudah disediakan. (3) Pelaksanaan pemberian terapi cuci hidung dengan NaCl dilakukan pada kelompok perlakuan sesuai dengan SOP dilakukan selama 14 hari dengan durasi 5-10 menit setiap hari.

Analisis data yang dilakukan untuk menjelaskan pengaruh antara kedua variabel. Data yang terkumpul dari setiap pengukuran tingkat sensitivitas penciuman ada 2 pengukuran terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Apakah datanya normal atau tidak, pada rancangan awal mengasumsikan distribusi data normal sehingga peneliti merencanakan analisa data dengan *paired simple t-test* tetapi data yang didapatkan dari hasil penelitian menunjukkan distribusi data tidak normal ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga peneliti menggunakan uji non parametrik pada analisa *Wilcoxon test* pada penelitian ini.

Hasil

Nilai Tingkat Sensitivitas Penciuman Pre Test dan Post Test

Hasil nilai rata-rata nilai tingkat sensitivitas penciuman setelah diberikan intervensi terapi cuci hidung dengan NaCl, terdapat peningkatan nilai dengan nilai median rata-rata 4 point. Peningkatan nilai sensitivitas penciuman pada pasien penyintas covid 19 awal nilai median rata-rata 4 point sampai peningkatan nilai akhir dengan nilai median rata – rata 7 point.

Tabel 1: Rata-Rata nilai tingkat sensitivitas penciuman (n=17)

	Median	Minimum	Maximum	95% CI	
				Lower	Upper
Pre Test	4.00	3	5	3.44	4.32
Post Test	7.00	6	10	6.94	8.35

Sumber: (Data Primer 2021)

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan hasil nilai rata-rata nilai tingkat sensitivitas penciuman setelah diberikan intervensi terapi cuci hidung dengan NaCl, terdapat peningkatan nilai dengan nilai median rata-rata 4 point. Peningkatan nilai sensitivitas penciuman pada pasien penyintas covid 19 awal nilai median rata-rata 4 point sampai peningkatan nilai akhir dengan nilai median rata – rata 7 point.

Uji Normalitas

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil uji normalitas dari shapiro-wilk karna jumlah responden kurang dari 50 orang dari pengukuran usia di dapatkan nilai p-value 0,017 data tersebut dikatakan normal karena > 0,05, sedangkan nilai pengukuran pre test tingkat sensitivitas penciuman dikatakan tidak normal karna nilai p value < 0,05 dan pengukuran post test tingkat sensitivitas penciuman dikatakan normal karena nilai p value > 0,05.

Table 2: Uji Normalitas responden pasien penyintas covid 19 (n=17)

Data	P value	Keterangan
Usia	0,017	Normal
Pre Test	0,001	Tidak Normal
Post Test	0,062	Normal

Sumber: (Data primer 2021)

Uji Wilcoxon tingkat sensitivitas penciuman

Dari table 2 dapat disimpulkan bahwa data penelitian tersebut terdapat pengaruh. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti melihat hasil uji secara keseluruhan dari *Asym.sig* pada tabel output test statistics. Nilai *p-value* pada *asym-sig* didapatkan $0,000 < 0,05$. Yang berarti ada pengaruh terhadap nilai tingkat sensitivitas penciuman sebelum pemberian intervensi dan sesudah pemberian intervensi dengan pengukuran selama dua kali pengukuran pemberian terapi cuci hidung dengan NaCl terhadap tingkat sensitivitas penciuman pada pasien penyintas covid 19.

Tabel 3: Hasil Uji Wilcoxon nilai tingkat sensitivitas penciuman

Pengukuran	Median	SD	P Value
Pre Test	4.00	0.857	0,000
Post Test	7.00	1.367	

Sumber: (Data Primer 2021)

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi cuci hidung dengan NaCl terhadap tingkat sensitivitas penciuman pada pasien penyintas covid 19. Diperoleh dari hasil pengumpulan data terhadap 17 orang responden. Penelitian ini dimulai sejak peneliti melakukan studi pendahuluan. Penelitian berlangsung dari bulan november 2021. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melihat dan menulis data yang sudah ada yaitu data pasien penyintas covid 19 (studi pendahuluan) dan yang dilakukan kepada responden yaitu pasien penyintas covid 19 tiga bulan terakhir dari bulan

juli sampai dengan oktober. Pada bab VI ini secara sistematis menguraikan tentang hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan meliputi interpretasi hasil penelitian berdasarkan teori-teori dan penelitian terkait. Berikut adalah pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan.

Nilai tingkat sensitivitas penciuman sebelum pemberian terapi cuci hidung dengan NaCl

Berdasarkan hasil rata-rata pengukuran pertama yang dilakukan selama 5-10 menit mendapatkan hasil nilai tingkat sensitivitas penciuman rata-rata 4 point dari 17 responden dengan minimum hasilnya 3 point dan maximum 5 point.

Anosmia atau penurunan indera penciuman merupakan sebagai salah satu gejala khas dari *Coronavirus disease 2019* atau Covid 19. Sejumlah studi melaporkan adanya defisit kemoseptoris seperti anosmia dan ageusia (penurunan indera pengecap), sebagai gejala Covid 19. Kondisi ini yang paling awal ataupun satu-satunya gejala yang dijumpai, terutama pada kasus ringan atau tanpa gejala. Anosmia umumnya disebabkan oleh pembengkakan atau penyumbatan di rongga hidung yang membuat bau atau aroma tertentu tidak bisa terdeteksi oleh saraf di dalam hidung. Selain itu, anosmia juga dapat terjadi karena adanya masalah pada sistem saraf yang berfungsi untuk mendeteksi aroma atau bau. Penyebab pasti mengapa covid 19 dapat menimbulkan gejala anosmia masih belum diketahui dengan jelas. Namun, ada dugaan bahwa kondisi ini terjadi akibat peradangan di rongga hidung ketika virus Corona atau virus SARS-CoV-2 terhirup masuk ke dalam tubuh melalui hidung. Saat melewati rongga hidung, virus Corona dapat menyerang sistem saraf yang berfungsi sebagai indera penciuman di dalam hidung. Gangguan inilah yang diduga dapat menyebabkan gejala anosmia pada Covid 19.¹²

Hidung merupakan jalan napas yang mengalirkan udara ke paru, dilengkapi dengan rambut hidung, palat lender dan rambut getar di permukaannya yang berfungsi menghangatkan dan melembabkan udara serta menyaring udara dari polusi dan kuman. Cuci hidung sangat mudah dan aman dilakukan tanpa ada risiko penyakit atau komplikasi, meski terkadang pada beberapa orang merasa kurang nyaman karena belum terbiasa melakukannya. Cairan pencuci hidung kadang tertelan dan terkadang masuk ke saluran napas, namun tidak perlu khawatir karena hal ini tidak membahayakan kesehatan karena cairan pencuci yang digunakan merupakan cairan fisiologis. Pada kondisi sedang terinfeksi, cuci hidung dapat membantu mengencerkan lendir yang kental, dapat mengurangi gejala alergi, mencegah terkumpulnya bakteri dan mengurangi radang.¹²

Selama masa pandemi ini, mencuci hidung dikatakan bisa digunakan untuk melawan virus corona. Mencuci hidung dengan NaCl bisa mengurangi keparahan infeksi virus dan penularan lebih lanjut. Selain itu, mencuci hidung dengan juga membantu membersihkan lendir yang menutupi reseptor bau dan rasa. Dengan begitu, gejala anosmia pun bisa berkurang dan sensitivitas penciuman meningkat. Meski begitu, mencuci hidung dengan NaCl tidak bisa mencegah COVID - 19 secara efektif.

Nilai tingkat sensitivitas penciuman setelah pemberian terapi cuci hidung dengan NaCl

Berdasarkan hasil pengukuran *post test* Nilai tingkat sensitivitas penciuman yang dilakukan setelah pemberian terapi cuci hidung selama 14 hari dengan frekuensi 5-10 menit setiap hari mendapat hasil minimum 6 point, maximum 10 point dengan rata-rata 8 point.

Kebanyakan infeksi virus akan menyebabkan obstruksi dan kongesti nasal. Hal ini tentu akan mengganggu akses odoran ke epitelium olfaktorius dan mencegah terjadinya ikatan antara odoran ke neuron reseptor olfaktorius (NRO). Hal ini awalnya diduga dapat menjelaskan mekanisme terjadinya anosmia pada Covid-19. Namun, studi oleh Bartheld *et al* menyanggah hal ini, karena sekitar 60% pasien Covid-19 yang mengalami anosmia justru tidak mengalami kongesti dan obstruksi nasal ataupun rhinorrhea. Studi lain yang dilakukan Naeini *et al* juga tidak menemukan edema mukosa nasal ataupun sinus yang signifikan dari gambaran radiologi pasien Covid-19 yang mengeluhkan anosmia. Mekanisme Infeksi Virus SARS-CoV-2 pada Neuron Reseptor Olfaktorius Salah satu hipotesis yang disampaikan peneliti adalah kemungkinan bahwa virus SARS-CoV-2 langsung menginfeksi dan merusak neuron reseptor olfaktorius (NRO). Meski demikian, terdapat 3 poin yang tidak sesuai dengan teori ini yaitu waktu regenerasi seluler versus pemulihan klinis, tingkat ekspresi dari *viral entry*

proteins, dan ketiadaan virus di dalam neuron olfaktorius. Saat NRO mengalami kerusakan, regenerasinya akan membutuhkan waktu 8 sampai 10 hari, serta ditambah 5 hari untuk maturasi silia. Namun pada studi yang tersedia, anosmia pada Covid-19 dilaporkan dapat membaik kurang dari seminggu. Anosmia merupakan salah satu gejala yang banyak dilaporkan pasien Covid-19. Namun, akibat keterbatasan literatur yang meneliti kaitan langsung antara anosmia dan Covid-19, gejala anosmia saja tidak dapat langsung didiagnosis sebagai Covid-19 tanpa diikuti tes diagnostik lainnya. Studi lain juga melaporkan bahwa adanya gejala anosmia berkaitan dengan penyakit yang lebih ringan. Penelitian lanjutan akan dibutuhkan untuk dapat mengetahui nilai diagnostik pasti dari gejala anosmia, dan manfaatnya sebagai alat skrining untuk pasien Covid-19.¹³

Hidung merupakan jalan napas yang mengalirkan udara ke paru, dilengkapi dengan rambut hidung, palat lender dan rambut getar di permukaannya yang berfungsi menghangatkan dan melembabkan udara serta menyaring udara dari polusi dan kuman. Cuci hidung sangat mudah dan aman dilakukan tanpa ada risiko penyakit atau komplikasi, meski terkadang pada beberapa orang merasa kurang nyaman karena belum terbiasa melakukannya. Cairan pencuci hidung kadang tertelan dan terkadang masuk ke saluran napas, namun tidak perlu khawatir karena hal ini tidak membahayakan kesehatan karena cairan pencuci yang digunakan merupakan cairan fisiologis. Pada kondisi sedang terinfeksi, cuci hidung dapat membantu mengencerkan lendir yang kental, dapat mengurangi gejala alergi, mencegah terkumpulnya bakteri dan mengurangi radang.¹²

Manfaat cuci hidung dengan cairan NaCl / larutan garam antara lain membersihkan dari debu, polusi dan partikel berbahaya lainnya yang terhirup mengencerkan lendir yang kental, Membersihkan dari mediator penyebab radang sehingga mengurangi gejala alergi dan sesesma, menjaga kelembaban rongga hidung, Mencegah berkumpulnya bakteri, Memperbaiki fungsi mukosilia di dalam hidung, Mengurangi pembengkakan akibat radang, Manfaat cuci hidung sangat banyak, jadi sebaiknya dilakukan secara rutin yang bertujuan membersihkan hidung, sehingga terhindar dari bakteri-bakteri yang berbahaya sisa virus yang telah mati yang ada di dalam hidung.¹⁴

Selama masa pandemi ini, mencuci hidung dianjurkan saat terinfeksi covid 19. Berguna untuk mengurangi gejala anosmia atau penurunan sensitivitas penciuman, dengan mencuci hidung dapat mengurangi kotoran dan sisa virus, jika jumlah virus berkurang, peradangan berkurang dan lendir yang menutupi reseptor bau dan rasa berkurang, dan lendir yang menutupi reseptor bau dan rasa berkurang, sehingga menyebabkan gejala anosmia berkurang dan sensitivitas penciuman meningkat.

Pengaruh terapi cuci hidung dengan NaCl terhadap tingkat sensitivitas penciuman

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa adanya pengaruh pemberian intervensi pemberian terapi cuci hidung dengan NaCl terhadap tingkat sensitivitas penciuman pada pasien penyintas covid 19 di wilayah kerja Puskesmas Cianjur Kota dengan pemberian intervensi nilai rata-rata pengukuran awal 4 point, pengukuran akhir setelah diberikan perlakuan 8 point nilai tingkat sensitivitas penciuman, Peningkatan nilai tingkat sensitivitas penciuman pada responden sebanyak 4 point. Peneliti berpendapat hal tersebut dikarenakan oleh kegiatan dan pemberian terapi cuci hidung dengan NaCl pada responden yang tidak dapat dikontrol. Selain itu cara pemberian terapi dan durasi setiap responden berbeda-beda sehingga dapat mempengaruhi efek terapi cuci hidung dengan NaCl terhadap tingkat sensitivitas penciuman. Sehingga Dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat sensitivitas penciuman pemberian intervensi terapi cuci hidung dengan NaCl dengan nilai p value 0,000 yang artinya p value <0,05, maka dari itu Ho ditolak dan Ha diterima bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi cuci hidung dengan NaCl terhadap tingkat sensitivitas penciuman pada pasien penyintas covid 19.

Selama masa pandemi ini, mencuci hidung dikatakan bisa digunakan untuk melawan virus corona. Mukosa hidung merupakan area yang rentan bagi virus corona untuk bersarang dan berkembang biak, karena banyaknya pembuluh darah, kelenjar musinus dan kelenjar serosa yang menciptakan lingkungan menjadi lembap. Mencuci hidung dengan air garam bisa menurunkan viral load di rongga hidung, sehingga bisa mengurangi keparahan infeksi virus dan penularan lebih lanjut. Selain itu, cara

tersebut juga membantu membersihkan lendir yang menutupi reseptor bau dan rasa. Dengan begitu, gejala anosmia pun bisa berkurang. Meski begitu, mencuci hidung dengan air garam tidak bisa mencegah COVID-19 secara efektif.¹⁵

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Farid Aulia Nasution yang berjudul Pengaruh Cuci Hidung dengan NaCl 0,9% Terhadap Peningkatan Kualitas Mahasiswa dengan Rinitis Alergi di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Terdapat pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan kualitas hidup sebelum dan sesudah melakukan cuci hidung menggunakan NaCl 0,9% selama 14 hari, dengan nilai $p = 0,000$. Penelitian terkait juga menyatakan terapi cuci hidung menggunakan NaCl berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien, dapat dinilai dari adanya perbaikan kualitas hidup.

Dari hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya penelitian membuat kesimpulan dari 17 responden yaitu dilakukan intervensi dengan pemberian terapi cuci hidung dengan NaCl terhadap tingkat sensitivitas penciuman pada pasien penyintas covid 19 yang dilakukan intervensi maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi cuci hidung dengan NaCl terhadap tingkat sensitivitas penciuman pada pasien penyintas covid 19. Hasil nilai tingkat sensitivitas penciuman pada pasien penyintas covid 19 sebelum perlakuan dengan hasil rata – rata 4 point dan hasil nilai tingkat sensitivitas penciuman pada pasien penyintas covid 19 setelah perlakuan dengan hasil rata – rata 8 point. Dari hasil uji Wilcoxon didapatkan hasil p value 0,000 yang artinya p value <0,05, maka dari itu H_0 ditolak dan H_a diterima bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi cuci hidung dengan NaCl terhadap tingkat sensitivitas penciuman pada pasien penyintas covid 19. Sarannya Bagi peneliti lain dapat menambahkan kelompok kontrol ataupun variabel lain untuk menguji bagaimana pengaruhnya terhadap efektivitas terapi cuci hidung menggunakan NaCl pada pasien atau penyintas covid 19. Responden yang menderita gangguan sensitivitas penciuman dapat melakukan terapi cuci hidung dengan NaCl sebagai terapi mandiri.

Makna Singkatan (Abbreviations)

Covid-19 : Coronavirus Disease 2019
NaCl : Natrium Klorida

Persetujuan Etik

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik STIKIM dengan nomor: 2631/Sket/Ka-Dept/RE/STIKIM/XI/ 2021.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

Pendanaan

Penelitian ini menggunakan pendanaan pribadi.

Kontribusi Penulis

Penelitian ini dilakukan oleh Rizki Putra Pamungkas sebagai Author.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. WHO (World Health Organization). Novel Corona Virus [Internet]. who.int/indonesia/news/novel-coronavirus. 2020 [dikutip 10 Oktober 2021]. Tersedia pada: <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public>
2. Satgas Penanganan Covid 19. Covid 19 [Internet]. covid19.go.id. 2021 [dikutip 10 Oktober 2021]. Tersedia

- pada: [https://covid19.go.id/tanya-jawab?search=apa itu covid-19?](https://covid19.go.id/tanya-jawab?search=apa%20itu%20covid-19?)
3. Hardiyati. Kecemasan Pada Saat Pandemi Covid 19 [Internet]. 1 ed. m. Gilang Pratama, editor. Batangkaluku Gowa: Jariah Publishing Intermedia; 2020 [dikutip 10 Oktober 2021]. 1–1 hal. Tersedia pada: <https://books.google.co.id>
 4. Saputra TA. Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjanaaceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. J Bimbing dan Konseling Ar-Rahman [Internet]. 2020 [dikutip 10 Oktober 2021]; Tersedia pada: <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>
 5. Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur. Data Covid 19. Kabupaten Cianjur; 2021.
 6. Syarly SA Iarasuci. Tingkat Kecemasan Pada Remaja Putri Dan Mahasiswa Pada Saatpandemi Covid - 19. J Cereb Med. 2021;3(1).
 7. Aditya DMN. Anosmia pada COVID-19: Studi Neurobiologi. KELUWIH J Kesehat dan Kedokt. 21 Desember 2020;2(1):50–5.
 8. Megawati Kiay OC. PKM. Anosmia pada Coronavirus Disease 2019 (Covid-19). J Biomedik [Internet]. 2021 [dikutip 10 Oktober 2021];13(2):167–74. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31827>
 9. Sumoedro E. Manfaat Cuci Hidung Saat Positif Covid 19. CNN Indonesia. 2021.
 10. Agusmiani A. Evaluasi Pemberian Terapi Standar Dengan Dan Tanpa Irigasi Nasal Dengan Nacl 0.9% Pada Penderita Rinosinusitis Kronik Tanpa Polip. 2018;
 11. Nasution, A F. Pengaruh Cuci Hidung Dengan Nacl 0,9% Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Mahasiswa Dengan Rinitis Alergi Di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. 2017.
 12. Iriani D. Cuci Hidung [Internet]. rskariadi.co.id. 2020 [dikutip 10 Oktober 2021]. hal. 1–1. Tersedia pada: <https://www.rskariadi.co.id/news/302/CUCI-HIDUNG/Artikel>
 13. Falah N. Anosmia Sebagai Salah Satu Gejala COVID-19 [Internet]. Alomedika.com. 2021 [dikutip 10 Oktober 2021]. hal. 1–1. Tersedia pada: <https://www.alomedika.com/anosmia-sebagai-salah-satu-gejala-covid-19>
 14. Sari A. Ingin Hidung Sehat? Yuk, Lakukan Cuci Hidung [Internet]. klikdokter.com. 2020 [dikutip 10 Oktober 2021]. hal. 1–3. Tersedia pada: <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3502678/ingin-hidung-sehat-yuk-lakukan-cuci-hidung>
 15. Makarim RF. Mencuci Hidung Bisa Cegah COVID-19, Benarkah? [Internet]. Halodok.com. 2021 [dikutip 10 Oktober 2021]. hal. 1–1. Tersedia pada: <https://www.halodoc.com/artikel/mencuci-hidung-bisa-cegah-covid-19-benarkah>

*) Original Artikel

--- ISJNMS ---