

# **LAMPIRAN**

**Lampiran 1. SAP Gout Arthritis**

**SAP  
(SATUAN ACARA PENYULUHAN)  
GOUT ARTHRITIS**



Disusun oleh:

**MUTIARA ANNISA OCTAVIA**  
1914471018  
Tingkat III Reguler I

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG  
KARANG DIII KEPERAWATAN KOTABUMI**

**2022**

## **SATUAN ACARA PENYULUHAN GOUT ARTHRITIS**

Pokok Bahasan	: Gout Arthritis
Sub Pokok Bahasan	: Gambaran tentang Gout Arthritis
	1. Pengertian Gout Arthritis
	2. Tanda dan gejala Gout Arthritis
	3. Penyebab Gout Arthritis
	4. Pencegahan Gout Arthritis
	5. Terapi komplementer Gout Arthritis
Sasaran	: Tn. M dan keluarga
Waktu	: 20 menit (10:00 – 10:20 WIB)
Hari/tgl pelaksanaan	: Rabu, 23 Februari 2022
Tempat	: Rumah Tn. M
Pelaksana	: Mutiara Annisa Octavia

### **A. Tujuan Umum**

Setelah mendapatkan penyuluhan 20 menit tentang Gout Arthritis maka Tn. M dan keluarga mampu memahami dan mengerti tentang Gout Arthritis

### **B. Tujuan Khusus**

Setelah mengikuti penyuluhan tentang Gout Arthritis selma 20 menit diharapkan Tn. M dan keluarga mengetahui tentang :

1. Pengertian Gout Arthritis
2. Penyebab Gout Arthritis
3. Tanda dan gejala Gout Arthritis
4. Pencegahan Gout Arthritis
5. Terapi komplementer Gout Arthritis

### C. Materi

1. Pengertian Gout Arthritis
2. Penyebab Gout Arthritis
3. Tanda dan gejala Gout Arthritis
4. Pencegahan Gout Arthritis
5. Terapi komplementer Gout Arthritis

### D. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

### E. Media

1. Leflet

### F. Kegiatan penyuluhan

No.	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Sasaran
1	5 menit	<b>Pembukaan</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mengucapkan salam</li><li>2. Memperkenalkan diri</li><li>3. Menyampaikan tentang tujuan pokok materi</li><li>4. Menyampaikan pokok bahasan</li><li>5. Kontrak waktu</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Menjawab salam</li><li>2. Mendengarkan dan menyimak</li><li>3. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas</li></ol>
2	10 menit	<b>Pelaksanaan</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Penyampaian materi</li><li>2. Menjelaskan pengertian gout arthritis</li><li>3. Menjelaskan penyebab gout arthritis</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mendengarkan dan menyimak</li><li>2. Bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas dan dimengerti</li></ol>

		<p>Menjelaskan tanda dan gejala gout arthritis</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Menjelaskan pencegahan gout arthritis</li> <li>5. Menjelaskan terapi komplementer gout arthritis</li> <li>6. Tanya jawab</li> <li>7. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya</li> </ol>	
3	5 menit	<p>Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan evaluasi</li> <li>2. Menyampaikan kesimpulan materi</li> <li>3. Mengakhiri pertemuan</li> <li>4. Menjawab salam</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sasaran dapat menjawab tentang pernyataan yang diajukan</li> <li>2. Mendengar</li> <li>3. Memperhatikan</li> <li>4. Menjawab salam</li> </ol>

### **G. Evaluasi**

Diharapkan mampu :

1. Menjelaskan pengertian Gout Arthritis
2. Menjelaskan penyebab Gout Arthritis
3. Menjelaskan tanda dan gejala Gout Arthritis
4. Menjelaskan pencegahan Gout Arthritis
5. Menjelaskan terapi komplementer Gout Arthritis

## **MATERI GOUT ARTHRITIS**

### **A. Pengertian Gout Arthritis**

Gout Arthritis adalah penyakit yang menyerang persendian dan jaringan tulang oleh penumpukan kristal asam urat sehingga menimbulkan peradangan.

Gout Arthritis adalah penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebih, baik akibat produksi meningkat, pembuangan melalui ginjal yang menurun, atau akibat peningkatan asupan makanan kaya purin.

### **B. Penyebab Gout Arthritis**

1. Faktor keturunan
2. Pola makan, mengonsumsi makanan tinggi purin.
3. Kegemukan (obesitas)
4. Jumlah alkohol yang dikonsumsi
5. Penggunaan obat-obatan kimia yang bersifat diuretik/analgetik dalam waktu lama

### **C. Tanda dan Gejala Gout Arthritis**

1. Kesemutan dan linu
2. Nyeri terutama malam hari atau pagi hari saat bangun tidur
3. Sendi bengkak, merah, panas, dan nyeri
4. Terjadi nyeri pada sendi terjadi berulang-ulang kali
5. Yang diserang biasanya sendi jari kaki, jari tangan, dengkul, tumit, pergelangan tangan serta siku.

### **D. Pencegahan Gout Arthritis**

1. Diet yang baik untuk menegah asam urat dengan cara menghindari atau mengurangi makanan yang tinggi purin, seperti jeroan, kacang-kacangan, bayam, dan daun singkong.
2. Minum lebih banyak air dan hindari alkohol

3. Rajin berolahraga
4. Rajin memeriksakan kesehatan terutama kesehatan sendi dan tulang

#### **E. Terapi komplementer Gout Arthritis**

##### **1. Daun Sirsak**

Daun sirsak merupakan salah satu dari jenis terapi herbal yang dapat digunakan untuk mengatasi berbagai penyakit salah satunya yaitu untuk menangani penyakit Gout Arthritis. Daun sirsak mempunyai kandungan vitamin C dapat berfungsi sebagai antioksidan untuk membantu menghambat produksi enzim xantin oksidase. Enzim ini kemudian bisa menghambat pembentukan asam urat.

- Bahan : 10-30 lembar daun sirsak, 3 gelas air
- Cara membuat : Cuci bersih 10 lembar daun sirsak lalu rebus dengan 3 gelas air hingga mendidih dan menyusut menjadi 1 gelas dan dikonsumsi sebanyak 2 kali sehari pada pagi dan sore hari, masing-masing  $\frac{1}{2}$  gelas.

#### **F. Kesimpulan**

Gout Arthritis adalah penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebih. Asam urat dapat dicegah dengan menghindari makanan yang tinggi purin dan memeriksakan kesehatan terutama sendi dan tulang ke fasilitas pelayan kesehatan, juga dapat menggunakan obat herbal seperti daun salam untuk menurunkan kadar asam urat dan nyeri persendian.

## LEAFLET GOUT ARTHRITIS

### GOUT ARTHRITIS



**Mutiara Annisa O**  
**1914471018**  
**Tk 3 Reg 1**

**Poltekkes Tanjung Karang**  
**Prodi Keperawatan Kotabumi**

#### **PENGERTIAN GOUT ARTHRITIS**

Gout Arthritis adalah manifestasi dari metabolisme zat purin yang terbentuk seperti kristal-kristal. Gout Arthritis juga merupakan penyakit yang menyerang persendian-persendian tubuh, umumnya menyerang sendi jari tangan, tumit jari kaki, siku, lutut, dan pergelangan tangan

#### **PENYEBAB GOUT ARTHRITIS**

1. Faktor Usia, biasanya asam urat terjadi pada orang yang berumur di atas 40 tahun, yaitu sekitar 60 tahunan.
2. Pola makan, mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat purin seperti jeroan, bayam, daun singkong, dan kacang-kacangan.
3. Kegemukan, masalah obesitas tidak secara langsung meningkatkan risiko terjadinya penyakit asam urat.
4. Ketidakseimbangan hormon, yang menyebabkan terjadinya gangguan metabolisme, termasuk pengeluaran asam urat oleh ginjal

#### **TANDA DAN GEJALA GOUT ARTHRITIS**



1. Nyeri yang tiba-tiba dan parah pada sendi, biasanya di tengah malam atau dini hari.
2. Nyeri di sendi. Rasa nyeri bisa terasa hangat pada saat disentuh dan terlihat merah.
3. Kekakuan pada sendi menyebabkan terbatasnya pergerakan.
4. Sendi yang paling sering terkena adalah sendi jempol kaki, pergelangan kaki, lutut, siku, pergelangan tangan, dan jari-jari tangan.





## PENCEGAHAN GOUT ARTHRITIS

1. Menghindari makanan tinggi purin, seperti jeroan, kacang-kacangan, bayam, dan daun singkong.

2. Banyak minum air putih, minimal 8 gelas atau 2 liter sehari.



3. Rajin olahraga, minimal jalan kaki.



4. Jangan segan untuk periksa ke pelayanan kesehatan.



### Penatalaksanaan Medis

Pemberian obat yang dapat menurunkan asam urat sesuai dengan resep dokter.

### Pentalaksanaan Keperawatan

1. Teknik relaksasi nafas dalam



2. Mengubah posisi tidur



3. Menghindari penggunaan sepatu yang sempit.



### Penatalaksanaan Herbal



- Kandungan vitamin C pada sirsak dapat berfungsi sebagai antioksidan untuk membantu menghambat produksi enzim xantin oksidase. Enzim ini kemudian bisa menghambat pembentukan asam urat.
- Cara membuat rebusan daun sirsak : rebus 10-30 lembar daun sirsak dengan 3 air gelas, rebus hingga tersisa hanya segelas. Bisa diminum dalam keadaan hangat atau dingin. Minum satu kali sehari secara rutin.



### Lampiran 3. Lembar Konsul

Nama Mahasiswa : MUTIARA ANNISA OCTAVIA  
 NIM : 1914471018  
 Jurusan : D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang  
 Prodi Keperawatan Kotabumi  
 Judul Studi Kasus : Asuhan Keperawatan Gerontik Tn. M dengan Nyeri dan Kenyamanan pada Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas II Kotabumi Lampung Utara 21-25 Februrari 2022.  
 Pembimbing I : Ns. Deni Metri, S.Kep.,M.Kes

No	Tanggal	Topik	Materi	Paraf
1	2	3	4	5
1.	13/03 <sup>22</sup>	BAB 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambahkan data prevalensi Gout Arthritis di Provinsi Lampung</li> <li>- Menambahkan dampak dari Gout Arthritis</li> </ul>	<i>[Signature]</i>
2.	28/03 <sup>22</sup>	BAB 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambahkan Peran Perawat</li> <li>- Memperbaiki tujuan khusus</li> <li>- Melengkapi data puskes</li> </ul>	<i>[Signature]</i>
3.	11/05 <sup>22</sup>	BAB 2 BAB 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperbaiki sub bab C (Proses keperawatan) menambahkan nama, umur, dll sesuai teori</li> <li>- Melengkapi data - data Pengujian</li> <li>- Memperbaiki tabel</li> <li>- Memperbaiki rmp ra</li> </ul>	<i>[Signature]</i>

No	Tanggal	Topik	Materi	Paraf
1	2	3	4	5
4.	13/05 <sup>22</sup>	BAB 2 BAB 3 BAB 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memperbaiki Pato fisiologi</li> <li>- Menambah pengkajian Pemeriksaan Fisik ( dada dan abdomen)</li> <li>- Membandingkan konsep teori dengan Pembahasan kasus</li> </ul>	<i>[Signature]</i>
5	17/05 <sup>22</sup>	BAB 4 BAB 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambahkan DS, DO, Dx. Intervensi dan Implementasi yang tidak muncul dan tidak dilakukan.</li> <li>- Perbaiki saran untuk Puskesmas</li> </ul>	<i>[Signature]</i>
6.	19/05 <sup>22</sup>	BAB 4 BAB 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambahkan hambatan yang dialami</li> <li>- Memperbaiki saran untuk Institusi</li> </ul>	<i>[Signature]</i>
7.	27/05 <sup>22</sup>	BAB 2  BAB 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menambahkan teori lansia</li> <li>- Mengubah judul jadi data fokus</li> <li>- Memperbaiki perubahan data</li> <li>- Melengkapi data</li> <li>- Nambalin diagnosa</li> </ul>	<i>[Signature]</i>
8	30/5.22	BAB 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tambahkan teori (Pengajian dan teori) Acc Urgan</li> </ul>	<i>[Signature]</i>

Nama Mahasiswa : MUTIARA ANNISA OCTAVIA  
 NIM : 1914471018  
 Jurusan : D III Keperawatan Politeknik Kesehatan Tanjungkarang  
 Prodi Keperawatan Kotabumi  
 Judul Studi Kasus : Asuhan Keperawatan Gerontik Tn. M dengan Nyeri dan  
 Kenyamanan pada Gout Arthritis di Wilayah Kerja Puskesmas II Kotabumi  
 Lampung Utara 21-25 Februari 2022.  
 Pembimbing II : Sono, S.Kp.,M.Kep

No	Tanggal	Topik	Materi	Paraf
1	2	3	4	5
1.	29/05 <sup>22</sup>	BAB I BAB II	-Perbaiki pengelitan dan Penulisan. - Perbaiki judul label, tanda baca dan spasi. - Perbaiki teori KDM	f f
2.	25/05 <sup>22</sup>	BAB II BAB IV	- Perbaiki teori Maslow - Menambahkan teori Pembahasan - Perbaiki tanda baca	f f
3.	30/05 <sup>22</sup>		Acc, sigp & siday b	fr