

LAMPIRAN

Lampiran 1

Uraian Kegiatan Memonitor Tanda-tanda Vital

1. Prosedur menghitung tekanan darah
 - a. Siapkan alat untuk mengukur tekanan darah seperti: stetoskop, tensi meter aneroid, pena dan kertas
 - b. Cuci tangan sebelum melakukan tindakan
 - c. Menyiapkan posisi pasien senyaman mungkin (klien dengan posisi duduk)
 - d. Mengangkat lengan baju pasien (lengan kanan atas)
 - e. Memasang manset pada lengan atas
 - f. Meraba nadi menggunakan 2-3 jari diatas nadi branchialis
 - g. Mengatur tensi meter agar siap dipakai
 - h. Meletakkan stetoskop diatas tempat denyut nadi
 - i. Lalu memompa balon manset \pm 180 mmhg
 - j. Kemudian kendorkan pompa dengan cara membuka skrup balon manset hingga melewati bunyi denyut nadi yang terdengar terakhir
 - k. Pada saat mengendurkan pompa dengarkan bunyi denyut nadi pertama (sistol) sampai dengan denyut nadi terakhir (diastol) tampak terlihat jatuh pada angka berapa sesuai dengan skala yang ada pada tensi meter
 - l. Lalu lepaskan manset
 - m. Kemudian kembalikan posisi pasien dengan senyaman mungkin
 - n. Catat hasil pengukuran tekanan darah di kertas

2. Menghitung Suhu
 - a. Siapkan alat untuk mengukur suhu seperti : termometer digital, alkohol swab, pena dan kertas
 - b. Atur posisi klien
 - c. Hidupkan termometer dengan menekan tombol on lalu letakan termometer di axilla tangan kiri dan kemudian anjurkan klien untuk menjepit termometer

- d. Tunggu sampai termometer berbunyi lalu baca hasil pengukuran suhu yang di tunjukkan oleh termometer
- e. Merapihkan baju dan posisi klien dengan senyaman mungkin
- f. Lalu bersihkan ujung termometer menggunakan alkohol swab
- g. Catat hasil pengukuran suhu di kertas

3. Pengukuran Nadi

- a. Siapkan alat seperti : jam tangan, pena dan kertas
- b. Atur posisi klien
- c. Lalu menekan kulit pada area nadi radialis dengan menggunakan 3 jari lalu raba denyut nadi
- d. Hitung denyut nadi selama 1 menit
- e. Catat hasil pengukuran nadi di kertas

4. Pengukuran Pernafasan

- a. Siapkan alat seperti : jam tangan, pena dan kertas
- b. Atur posisi klien dengan senyaman mungkin
- c. Hitung pernafasan dengan melihat gerakan irama pernafasan selama 1 menit
- d. Catat hasil pengukuran pernafasan di kertas
- e. Setelah melakukan tindakan jangan lupa mencuci tangan.

Lampiran 2

Uraian Kegiatan Teknik Reaksi Nafas Dalam

1. Mencuci tangan
2. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada klien dan keluarga yaitu melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri
3. Memposisikan klien dengan nyaman mungkin
4. Menjelaskan cara melakukan nafas dalam dengan cara : tarik nafas menggunakan hidung dan mulut dalam keadaan ditutup selama 3-5 detik lalu letakan tangan pada abdomen untuk mengetahui pergerakan abdomen kemudian tahan nafas selama 2-3 detik. Lalu hembuskan nafas secara perlahan menggunakan mulut, lalu ulangi sebanyak 3 kali
5. Mengajarkan cara melakukan teknik nafas dalam
6. Kemudian ajarkan klien untuk mengikuti apa yang telah diajarkan dengan dibimbing terlebih dahulu
7. Kemudian minta klien untuk mengulangnya lagi secara mandiri
8. Menjelaskan bahwa tindakan telah selesai 9. Berikan pujian kepada klien

Lampiran 3

Uraian Kegiatan Cara Melakukan Kompres Jahe

1. Bahannya yang harus disiapkan yaitu:

- a. Siapkan 5 rimpang jahe
- b. 1 liter air
- c. baskom dan washlap

2. Cara membuatnya yaitu:

Kupas dan cuci 5 rimpang jahe dan iris tipis-tipis, masukan irisan jahe kedalam 1 liter air, rebus irisan jahe sampai mendidih lalu tuangkan rebusan jahe kedalam baskom, tunggu hingga suhu rebusan jahe menjadi hangat tanpa campuran air dingin

3. Cara menggunakannya:

Pertama masukan washlap atau handuk kecil kedalam baskom rebusan air hangat, peras washlap sampai lembab, lalu tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan washlap berkurang, ulangi 2-3 kali selama ± 15 menit

Lampiran 4

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP) GOUT ARTHRITIS

Pokok Bahasan	: Gout Arthritis
Sub Pokok Bahasan	: Pengertian gout arthritis, Penyebab gout arthritis, Tanda dan gejala gout arthritis, Bagaimana mengatasi gout arthritis, Makanan yang harus dihindari penderita gout arthritis, Obat tradisional gout arthritis
Sasaran	: Ny. S dan Keluarga Klien
Waktu	: 40 menit (pukul 08.00 s.d 08.40)
Tanggal	: 23 Februari 2022
Tempat	: Rumah Kediaman Ny. S
Pelaksana	: Merita Sari

1. TUJUAN INSTRUKSI UMUM (TIU)

Setelah diberikan penyuluhan klien dapat memahami mengenai gout Arthritis

2. TUJUAN INSTRUKSI KHUSUS (TIK)

Setelah mengikuti kegiatan penyuluhan klien dapat menjelaskan kembali:

- a. Pengertian gout arthritis
- b. Penyebab gout arthritis
- c. Tanda dan gejala gout arthritis
- d. Bagaimana mengatasi gout arthritis
- e. Makanan yang harus dihindari untuk penderita gout arthritis
- f. Obat tradisional untuk penderita gout arthritis

3. MATERI (LAMPIRAN)

4. METODE

1. Ceramah
2. Tanya jawab

5. MEDIA

1. Media SAP
2. Leaflet

6. KEGIATAN PENYULUHAN

No	Tahapan	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1.	Pembukaan a. Salam b. Perkenalan c. Tujuan penyuluhan d. Materi atau pokok bahasan	1. Memberi salam 2. Memperkenalkan diri 3. Melakukan pre test. Uraian kegiatan terdapat pada (Lampiran 1) 4. Menjelaskan tujuan penyuluhan 5. Menyebutkan materi atau pokok bahasan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan 3. Menjawab pertanyaan pre test yang diberikan, klien dapat menjawab 2 dari 6 pertanyaan 4. Mendengarkan dan memperhatikan	5 Menit
2.	Kegiatan Inti a. Pengertian gout arthritis b. Penyebab gout arthritis c. Tanda dan gejala gout arthritis d. Mengatasi gout arthritis e. Makanan yang harus dihindari f. Obat tradisional gout arthritis	Pre Test Tanya jawab sebelum menjelaskan materi gout arthritis 1. Menjelaskan pengertian gout arthritis 2. Menjelaskan penyebab gout arthritis 3. Menjelaskan tanda dan gejala gout arthritis 4. Menjelaskan cara	1. Menyimak 2. Memperhatikan dan 3. Mendengarkan	20 Menit

		<p>mengatasi gout arthritis</p> <p>5. Menjelaskan makanan yang dihindari</p> <p>6. Bagaimana cara membuat obat tradisional gout arthritis</p>		
3.	<p>Penutup</p> <p>a. Tanya jawab.</p> <p>b. Evaluasi Salam</p>	<p>Post Test</p> <p>1. Melakukan post test yang diberikan dengan baik dan benar</p> <p>2. Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya</p> <p>3. Berikan pertanyaan kepada klien</p> <p>Mengucapkan salam</p>	<p>1. Menjawab pertanyaan post test yang diberikan dengan baik dan benar. Klien dapat menjawab 4 dari 6 pertanyaan</p> <p>2. Bertanya dengan aktif hal-hal yang masih belum di mengerti</p> <p>Menjawab salam</p>	15 Menit

7. EVALUASI

Diharapkan klien mampu

- a. Menjelaskan tentang pengertian gout arthritis
- b. Menjelaskan penyebab gout arthritis
- c. Menjelaskan tanda dan gejala gout arthritis
- d. Menjelaskan bagaimana mengatasi gout arthritis
- e. Menjelaskan makanan yang harus dihindari penderita gout arthritis
- f. Menjelaskan obat tradisional gout arthritis

Materi

GOUT ARTHRITIS

A. Pengertian

Gout arthritis adalah suatu proses inflamasi yang terjadi karena deposisi kristal asam urat pada jaringan sekitar sendi. Gout terjadi akibat dari hiperurisemia yang berlangsung lama (asam urat serum meningkat) disebabkan karena penumpukan purin dan ekskresi asam urat kurang dari ginjal.

Gout arthritis berhubungan dengan tekanan darah secara teori menjelaskan hubungan hiperurisemia dengan hipertensi, hipertensi akan berakhir dalam penyakit mikrovaskuler dengan hasil akhirnya berupa iskemi jaringan yang akan meningkatkan sintesis asam urat melalui degradasi adenosin trifosfat (ATP) menjadi adenin dan xantin.

Dalam tubuh seseorang pasti akan ditemui zat purin, ada yang normal dan ada juga yang berlebih, maka mengakibatkan kerja ginjal tidak mampu mengeluarkan zat tersebut. Kristal asam urat menumpuk dipersendian.

B. Penyebab

Terdapat faktor resiko yang mempengaruhi *Gout Arthritis* seperti:

a. Usia

Pada umumnya serangan *Gout Arthritis* yang terjadi pada laki-laki mulai dari usia pubertas hingga usia 46-69 tahun, sedangkan pada wanita serangan *Gout Arthritis* terjadi pada usia lebih tua dari pada laki-laki biasanya terjadi pada saat menopause

b. Konsumsi Purin yang berlebih

Konsumsi Purin yang berlebih dapat meningkatkan kadar Asam Urat didalam darah.

c. Konsumsi Alkohol

Mengonsumsi Alkohol menyebabkan pembuangan Asam Urat lewat urine menjadi berkurang, sehingga asam urat tetap bertahan dalam peredaran darah dan penumpukan dipersendian.

d. Obat-obatan

C. Tanda dan Gejala

- a. Stadium pertama adalah hiperurisemia asimtomatik. Pada stadium ini asam urat serum laki-laki meningkat dan tanpa gejala selain dari peningkatan asam urat serum.
- b. Stadium kedua arthritis gout terjadi pembengkakan dan nyeri yang luar biasa, biasanya pada sendi ibu jari kaki dan sendi metatarsophalangeal.
- c. Stadium ketiga setelah serangan gout akut adalah tahap interkritis tidak terdapat gejala-gejala pada tahap ini yang berlangsung dari beberapa bulan sampai tahun. Kebanyakan orang mengalami serangan gout berulang dalam waktu kurang dari 1 tahun jika tidak diobati.
- d. Stadium keempat adalah tahap gout kronik dengan timbunan asam urat yang terus meluas selama beberapa tahun jika pengobatan tidak dimulai peradangan kronik akibat kristal-kristal asam urat mengakibatkan nyeri sakit dan kaku juga pembesaran dan penonjolan sendi yang bengkak.

D. Bagaimana mengatasinya

Untuk menghindari makanan berkadar purin tinggi, dan mengurangi minuman tinggi gula serta minuman beralkohol

1. Melakukan pengobatan yang hanya untuk mengurangi tanda dan gejala, biasanya mengurangi rasa sakit. Obat yang sering dipakai adalah simple analgesik, anti inflamasi nonsteroid, anti inflamasi golongan steroid
2. Kompres hangat jahe
3. Minum banyak air

E. Makanan yang harus dihindari penderita gout arthritis

1. Jeroan

Jeroan hewan, seperti ati (hati), jantung, ampela termasuk makanan penyebab gout arthritis tinggi. Selain itu jeroan seperti otak, babat, limpa, usus, dan paru juga perlu dihindari.

2. Makanan laut

Jenis makanan laut seperti, kerang, udang, kepiting, dan teri merupakan penyebab gout arthritis karna memiliki kadar purin yang cukup tinggi.

3. Sayuran hijau

Sayuran hijau seperti bayam, daun singkong, kembang kol, kangkung, dan daun pepaya dan kacang-kacangan

4. Minuman alkohol

Minuman alkohol seperti arak, bir, wiski, anggur merah, tuak

5. Daging merah

F. Obat tradisional gout arthritis

Salah satu obat tradisional untuk penderita gout arthritis yaitu:

1. Jahe Cara Pembuatan Kompres Hangat Jahe

a. Bahan

- 1) 5 rimpang jahe
- 2) liter air – Baskom
- 3) Washlap

b. Cara membuat

Kupas dan cuci 5 rimpang jahe dan iris tipis-tipis, masukan irisan jahe kedalam 1 liter air, rebus irisan jahe sampai mendidih lalu tuangkan rebusan jahe kedalam baskom, tunggu hingga suhu rebusan jahe menjadi hangat tanpa campuran air dingin

c. Cara menggunakannya

Pertama masukan washlap atau handuk kecil kedalam baskom rebusan air hangat, peras washlap sampai lembab, lalu tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan washlap berkurang, ulangi 2- 3 kali selama ± 15 menit



ASAM URAT (GOUT ARTHRITIS)



NAMA : MERITA SARI
NIM : 1914471064

POLITEKNIK KEMENKES
TANJUNG KARANG
PRODI KEPERAWATAN KTB
T.A 2021/2022

• Apa itu Asam urat?

Asam urat adalah peradangan akut/kronis pada sendi yang disebabkan oleh gangguan pembentukan asam urat.

Normalnya nilai asam urat
wanita : 2,4-6,0 mg/dl
pria : 3,0-7,0 mg/dl

• Penyebab Asam urat?

1. Gangguan metabolisme tubuh/gen
2. Kelebihan mengkonsumsi purin (Daging, jeroan, kepiting, bayam, buncis, kacang-kacangan)
3. Pengaruh obat-obatan
4. Usia
5. Gangguan fungsi ginjal
6. Kurang minum



• Apa saja Tanda dan gejala asam urat?



1. Kesemutan dan linu
2. Nyeri terutama pada malam hari dan pagi hari pada saat bangun tidur
3. Sendi yang terkena asam urat terlihat bengkak, kemerahan, panas
4. Nyeri sendi bagian jari kaki, jari tangan, lutut, siku dan pergelangan tangan.
5. Demam

- **Bagaimana mencegah Asam urat?**

1. Rutin memeriksa asam urat ke pelayanan kesehatan
2. Kurangi asupan makanan yang tinggi purin
3. Kurangi mengonsumsi makanan yang berlemak
4. Banyak minum air putih
5. Menghindari obesitas
6. Hindari makanan hijau
7. Rutin berolahraga

- **Pengobatan**

1. Olahraga ringan
2. Latihan melemaskan otot yang kaku
3. Diet makanan rendah purin
4. Ramuah herbal (rebusan daun salam)
5. Kompres jahe
6. Kompres air dingin/hangat
7. Ke pelayanan kesehatan

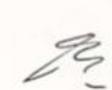
Pola Hidup Sehat !!



LEMBAR KONSULTASI

NAMA : MERITA SARI
NIM : 1914471064
JURUSAN : DIII KEPERAWATAN KOTABUMI
JUDUL STUDI KASUS : Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Gangguan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman pada Kasus Gout Arthritis terhadap Ny. S di Desa Bandar Putih, Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara Tanggal 21-23 Februari 2022
PEMBIMBING : Ns. Deni Metri S.Kep., M.Kep

No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1.	13 Maret 2022	BAB I	Perbaiki Latar Belakang, Rumusan masalah	
2.	25 April 2022	BAB I - BAB II	1. Perbaiki Rumusan latar belakang 2. Perbaiki sub sub bab 3. Perbaiki Penyajian Riwayat, umur, usia, jenis kelamin	
3.	28 April 2022	BAB II - BAB III	1. Perbaiki Renpra 2. Perbaiki Catatan Perkembangan	
4.	10 Mei 2022	BAB III - BAB V	1. Perbaiki Rencana Perawatan 2. Perbaiki Pembahasan: Penyajian, Rencana, Implementasi 3. Perbaiki Implementasi dan Perbaiki Saran	

5.	12 Mei 2022	BAB IV - BAB V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki Pembahasan: Penilaian, Rencana, Implementasi 2. Perbaiki Saran 	
6.	13 Mei 2022	BAB IV - BAB V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki Pembahasan Penilaian 2. Perbaiki Saran 	
7.	17 Mei 2022	BAB II - BAB V	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perbaiki Ringkasan 2. Perbaiki Pembahasan Penilaian 3. Perbaiki Saran 	
8	25 Mei '22	Bab I - V	Perbaiki saran Acc Ujain Seng	

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : MERITA SARI
NIM : 1914471064
JURUSAN : D III KEPERAWATAN KOTABUMI
JUDUL STUDI KASUS : Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Gangguan Kebutuhan Rasa Aman Nyaman pada Kasus Gout Arthritis Terhadap Ny. S di Desa Bandar Putih Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara Tanggal 21-23 Februari 2022
PEMBIMBING : Sono, S.Kp., M.Kep

No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1.	10 Mei 2022	BAB I	Perbaiki Font tulisan, siasi sub-sub bab	f
2.	13 Mei 2022	BAB I - II	Perbaiki sub-sub bab dan tambahkan tanda dan sesat pada diagnose keperawatan	A
3.	16 Mei 2022	BAB I - V	Perbaiki tanda koma, jarak pengetikan	f
4.	19 Mei 2022	BAB IV - V	Tambahkan pengantian materi	f
5.	20 Mei 2022	BAB V	Perbaiki tatan	f
6.	23 Mei 2022	BAB I - V	Perbaiki margin pengetikan	f
7.	24 Mei 2022	BAB II	tambahkan tentang lensis	f
8.	25 Mei 2022	BAB I - V	ACC Siap di sidangkan	A