

**SATUAN ACARA PROMOSI KESEHATAN
RHEUMATOID ARTHRITIS**



Disusun Oleh :

Nama: Wika Safitri

NIM : 1814471054

Kelas : Tingkat 3 Reguler II

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI DIII KEPERAWATAN KOTA BUMI**

2021

LAMPIRAN 1

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

RHEUMATOID ARTHRITIS

Pokok Bahasan : Rheumatoid Arthritis

Sub Pokok Bahasan :

- Pengertian rheumatoid arthritis
- Penyebab rheumatoid arthritis
- Tanda dan gejala rheumatoid arthritis
- Bagaimana mengatasi rheumatoid arthritis
- Makanan yang harus dihindari penderita rheumatoid arthritis
- Obat tradisional rheumatoid arthritis

Sasaran : Klien dan Keluarga klien

Waktu : 30 menit

Tanggal : 23 Maret 2021

Tempat : Rumah Ny. R

Pelaksana : Mahasiswa prodi keperawatan kotabumi

1. TUJUAN UMUM

Setelah diberikan penyuluhan klien dapat memahami mengenai Rheumatoid Arthritis yang sebelumnya saat ditanya klien dan keluarga tidak mengetahui pengertian rheumatoid artrtis, penyebab, tanda gejala, cara mengatasi, makanan yang dihindari serta obat tradisional dari rheumatoid artritis.

2. TUJUAN KHUSUS

- a. Menyebutkan pengertian rheumatoid arthritis
- b. Menyebutkan penyebab rheumatoid arthritis
- c. Menyebutkan tanda dan gejala rheumatoid arthritis
- d. Menyebutkan bagaimana mengatasi rheumatoid arthritis
- e. Menyebutkan makanan yang harus dihindari untuk penderita rheumatoid
- f. Menyebutkan obat tradisional untuk mengurangi nyeri

3. MATERI (LAMPIRAN)

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

4. KEGIATAN PENYULUHAN

Tabel 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. Menjelaskan tujuan penyuluhan 4. Menyebutkan materi atau pokok bahasan	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan	5 menit
2.	Kegiatan Inti: a. Pengertian rheumatoid b. Penyebab rheumatoid c. Tanda dan gejala	1. Menjelaskan pengertian rheumatoid arthritis 2. Menjelaskan penyebab rheumatoid 3. Menjelaskan tanda	1. Menyimak 2. Memperhatikan dan 3. Mendengarkan	15 menit

	d. Mengatasi rheumatoid e. Makanan yang harus dihindari f. Obat tradisional untuk mengurangi nyeri	dan gejala rheumatoid 4. Menjelaskan bagaimana mengatasi rheumatoid 5. Menjelaskan makanan yang harus dihindari penderita rheumatoid 6. Menjelaskan obat tradisional untuk mengurangi nyeri		
3.	Penutup : a. Tanya jawab b. Evaluasi c. Salam	1. Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya 2. Berikan pertanyaan kepada klien 3. Mengucapkan salam	1. Bertanya dengan aktif hal-hal yang masih belum di mengerti 2. Menjawab pertanyaan 3. Menjawab salam	10 Menit

5. METODE

Ceramah dan Tanya jawab

6. MEDIA

1. Media SAP
2. Leaflet

7. EVALUASI

Sekitar 80% klien dan keluarga memahami materi yang disampaikan :

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

- f. Menjelaskan obat tradisional untuk mengurangi rasa nyeri

LAMPIRAN 2

RHEUMATOID ARTHRITIS

A. Pengertian

Rheumatoid arthritis merupakan peradangan kronis pada sendi yang menyebabkan rasa sakit, bengkak dan kaku pada persendian, seperti otot, ligamen dan tendon. Radang sendi ini bisa menghancurkan jaringan persendian yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari.

Rheumatoid arthritis akan paling sering mengenai bagian kaki dan tangan, namun penyakit tersebut bisa mengenai bagian tubuh lainnya seperti mata, paru-paru, pembuluh darah dan kulit.

Artritis Reumatoid adalah suatu penyakit autoimun dimana persendian (biasanya sendi tangan dan kaki) secara simetris mengalami peradangan, sehingga terjadi pembengkakan, nyeri dan seringkali akhirnya menyebabkan kerusakan bagian dalam sendi.

B. Penyebab

Hingga kini penyebab Remotoid Artritis (RA) tidak diketahui, tetapi beberapa hipotesa menunjukkan bahwa RA dipengaruhi oleh faktor-faktor :

1. Usia, khususnya usia 40 tahun ke atas.
2. Faktor genetika.
3. Merokok.

4. Jenis kelamin. Pria lebih jarang terkena penyakit rheumatoid arthritis, jika dibandingkan dengan wanita.

C. Tanda dan gejala

Sebagai pedoman umum yang dipakai kriteria dari ARA (American Rheumatism Assosiation) untuk menegakkan diagnosa adalah:

1. Adanya rasa kaku pada pagi hari, penderita merasa kaku dari bangun tidur sampai sekurang-kurangnya 2 jam bahkan kadang-kadang sampai jam 11 rasa kaku tersebut mulai berkurang.
2. Pembengkakan pada jaringan lunak bukan pembesaran tulang berlangsung sekurang-kurangnya 6 minggu.
3. Nyeri pada sendi bila digerakkan (pada sendi terkena), sekurang-kurangnya pada satu sendi.
4. Sering penderita mengeluh rasa sakit dan pembengkakan pada sendi-sendi kecil (jari tangan) dimulai sendi metakarpofalangeal dan disertai dengan bengkak yang khas pada pergelangan tangan bagian dorsal.

D. Bagaimana mengatasinya

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

1. Melakukan pengobatan :

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. **Konsumsi buah dan sayur**

Sebuah penelitian yang digagas oleh University of Maryland menunjukkan bahwa penderita rheumatoid arthritis harus mengonsumsi banyak buah dengan kandungan antioksidan yang tinggi. Beri menjadi contoh buah-buahan yang kaya antioksidan. Beri dengan warna gelap mengandung flavonoid yang disebut dengan *anthocyanin*. Nama yang terakhir ini mampu mengatasi peradangan dan keram.

3. **Minum air mineral**

Dengan minum air mineral minimal delapan gelas per hari, zat yang tak terpakai dalam tubuh akan terangkut keluar. Beberapa ahli juga percaya bahwa minum air mineral turut membantu melancarkan pembuangan yang menumpuk dalam tubuh.

4. **Olahraga teratur**

Olahraga teratur dapat meningkatkan fleksibilitas

E. Makanan yang harus dihindari penderita rheumatoid arthritis

1. Jeroan

Jeroan adalah bagian dalam hewan yang diolah menjadi makanan dan biasa kamu kenal sebagai olahan usus, hati, ampela, jantung, otak dan lainnya. Jeroan memang gurih dan lezat, enak disop, digoreng, dibakar, atau dimasak dengan menggunakan santan. Akan tetapi, jeroan merupakan makanan pantangan buat pengidap rematik. Mengonsumsi jenis makanan ini dapat memicu kambuh dan nyeri sakit di bagian yang terserang. Selain

dapat memicu rematik, jeroan juga menyebabkan penyakit lain, seperti jantung, hipertensi, obesitas, dan komplikasi penyakit lainnya.

2. Santan

Makanan pantangan rematik lainnya yang harus dihindari adalah santan. Memang, penambahan santan pada olahan makanan akan memberikan rasa nikmat dan gurih. Akan tetapi, santan mengandung zat purin yang bisa memicu sendi menjadi sakit bagi pengidap rematik.

3. Seafood

Siapa yang tidak suka santapan *seafood*? Udang, sotong, kepiting, yang hanya dengan direbus saja rasanya sudah menggoyang lidah. Sayangnya, bagi pengidap penyakit rematik, *seafood* dapat memicu munculnya gejala rematik dan membuat kambuh. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh American College of Rheumatology, mengonsumsi daging merah dan *seafood* dapat menempatkan seseorang pada risiko penyakit rematik.

4. Jenis Sayuran Tertentu

Sayuran memang sangat menyehatkan untuk tubuh, di dalam sayuran banyak sekali jenis vitamin dan mineral yang bagus jika dikonsumsi tubuh. Tahukah kamu, kalau beberapa jenis sayuran tertentu ternyata menjadi pantangan buat pengidap rematik. Tidak lain dikarenakan dalam jenis sayuran tertentu mengandung kadar purin yang tinggi. Beberapa jenis sayuran tersebut adalah bayam, jamur, kembang kol, kangkung, dan sawi.

5. Daging Kambing

Daging kambing memiliki aroma yang merangsang selera makan, bahkan bila hanya dibakar dengan perasan jeruk nipis dan taburan garam. Namun,

di balik sensasi nikmat dari gigitan daging kambing tersebut, jenis daging ini adalah pantangan buat pengidap rematik.

F. Obat tradisional untuk mengurangi nyeri

Salah satu obat tradisional untuk penderita rheumatoid arthritis yaitu :

1. Rendam kaki menggunakan air hangat di tambah sedikit garam

Cara Pembuatan Air Rendaman

1. Rebus air secukupnya atau 1 liter
2. Tuang rebusan ke dalam baskom, tunggu hingga suhu menjadi hangat tanpa campuran air dingin
3. Masukkan washlap atau handuk kecil ke dalam baskom.
4. Tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan washlap atau handuk kecil terasa berkurang
5. Ulangi langkah 1, 2 dan 3 hingga ± 15 menit

DAFTAR PUSTAKA

- Khomsun A. S. Halinawati. 2008. *Terapi Jus untuk rematik dan Asam Urat, Cetakan V*. Jakarta : Puspa Swara, Anggota IKAPI
- Mansjoer, A.. 2004 *Kapita Selekta Kedokteran*. Edisi Ketiga, Jilid Satu. Jakarta :Media Aeskulapius
- Saraswati S., 2009. *Diet Sehat untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi dan Stroke, Cetakan 1*, Jogjakarta : A Plus Books
- Sari M. 2010. *Sehat dan Bugar tanpa Asam Urat, cetakan 1*. Nopember, Araska Publisher
- Smeltzer, SC & Bare, BG, 2002, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*, Edisi 8 Vol 2, EGC, Jakarta.

LAMPIRAN 3



Oleh : Wika Safitri

Penderita Rematik



**POLITEKNIK KESEHATAN
TANJUNG KARANG
PRODI KEPERAWATAN
KOTABUMI**

APA ITU REMATIK

Penyakit yang disebabkan oleh peradangan kronis pada sendi yang menyebabkan rasa sakit, bengkak dan kaku pada persendian, seperti otot, ligamen dan tendon. Radang sendi ini bisa menghancurkan jaringan persendian yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari.

APA PENYEBABNYA ???

“Penyebab pasti belum diketahui, biasanya karena faktor usia, khususnya usia 40 tahun, jenis kelamin, khususnya pada wanita, dan faktor keturunan.”

Apa Tanda dan Gejala Rematik?

1. Rasa kaku pada pagi hari



2. Nyeri pada persendian.



3. Sendi yang terkena rematik terlihat bengkak, kemerahan, dan panas.



BAGAIMANA CARA MENGATASINYA?

- Melakukan pengobatan. pengobatan yang hanya untuk mengurangi tanda dan gejala, biasanya mengurangi rasa sakit.
- "Kontrol makanan yang akan dimakan !!! "



- Banyak minum air putih. Dengan banyak minum air putih, kita dapat membantu membuang zat yang ada dalam tubuh.

Makanan yang dihindari

- Lauk pauk seperti jeroan, hati, ginjal, limpa, babat, usus, paru dan otak.
- Makanan laut seperti udang, kerang, cumi, kepiting.
- Makanan kaleng seperti kornet dan sarden. Daging, telur, kaldu atau kuah daging yang kental.
- Kacang-kacangan seperti kacang kedelai (termasuk hasil olahannya seperti tempe, tauco, oncom, susu kedelai), kacang tanah, kacang hijau.



OBAT TRADITIONAL REMATIK





CARA MEMBUAT





1. Mengatur posisi
2. Basahi waslap dengan air hangat (suhu 37-40°C)
3. Apabila kain terasa kering atau suhu kain menjadi rendah, masukan kembali pada air hangat
4. Ulangi langkah 1, 2 dan 3 hingga ± 15 menit

TERIMA KASIH

LEMBAR KONSULTASI



NAMA : WIKA SAFITRI
 NIM : 1814471054
 JURUSAN : D- III KEPERAWATAN KOTABUMI
 JUDUL STUDI KASUS : Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Nyeri Kronis Terhadap Ny.S Pada Kasus Rheumatoid Artritis Di Desa Mula Mayang Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara
 PEMBIMBING 2 : Johan A.Majid,SKM

NO	TANGGAL	BAB KONSULTASI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF
1	2	3	4	
1.	18-03-2021	BAB I	- Pengetikan - Keterangan tabel - Data.	
2.	19-03-2021	BAB II	- Pengetikan - uraian penomoran	
3.	20-03-2021	BAB II	- Data kurang - Pengetikan - Diagnosa sampai evaluasi	
4.	21-03-2021	BAB III	- Penjelasan implementasi - Diagnosa BAB I tidak sama dg BAB II - Pengetikan.	

1	2	3	4	5
5	24-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> - BAB I - BAB II - BAB III 	<ul style="list-style-type: none"> - Keterangan tabel - Pengetikan urutan Penomoran. - Data sama dengan diagnosa BAB II dan BAB III 	
6	25-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> - BAB II - BAB III 	<ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki Renpra BAB III 	
7	27-05-2021	<ul style="list-style-type: none"> - BAB III - BAB IV - BAB V 	<ul style="list-style-type: none"> - Pengetikan - uraian kegiatan implementasi - Pengetikan urutan nomor - Penatalaksanaan Saran pada keluarga. 	
8	28-05-2021	ACC	Sidang	

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : WIKA SAFITRI
 NIM : 1814471054
 JURUSAN : D- III KEPERAWATAN KOTABUMI
 JUDUL STUDI KASUS : Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Nyeri Kronis Terhadap Ny.S Pada Kasus Rheumatoid Arthritis Di Desa Mula Mayang Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara
 PEMBIMBING : Dr. Alex Iskandar Hajar,SKM.,M.Kes

NO	TANGGAL	BAB KOSULTASI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF
1	2	3	4	5
1.	14 April 2021	Cover BAB I 1. Latar Belakang 2. Rumusan Masalah. 3. Tujuan penelitian 4. Manfaat Penelitian 5. Ruang lingkup Penelitian.	Perhalus dan dulur judul. ditulis 3 B tentu - ukap: pntun pntun.	
2.	19 April 2021	BAB I 1. Latar Belakang - ruang lingkup penulisan BAB II 1. Pengkajian 2. Diagnosa 3. Penulisan Sesuai Modul.	judul Modus ditulis - - pengisian judul. tabel dan: apa jenis pntun - - penulisan Modul pntun.	

1	2	3	4	5
3.	26 April 2021	BAB I BAB II	- Dtu representasi di perbaiki kembali	✓
4.	28 April 2021	BAB II - Pengkajian- Evaluasi	Pengkajian & p evaluasi hrs. dari dgn tindakan & tdk & labuhan	✓
5.	4 Mei 2021	BAB I BAB II BAB II	Datu lukung quab Dtu 3 th ke ahir	✓
6.	6 Mei 2021	BAB IV Pengkajian- evaluasi	Pemilihan kelompok dgn kata "ketulad" (Post time)	✓
7.	11 Mei 2021	BAB I BAB II BAB III - Pengkajian- evaluasi BAB IV - Pengkajian- evaluasi BAB V	Revisi kembali dari segi rahn dls susunan dan perubahan. saya ke kelompok libat / dnt dgn tyus (Bal I)	✓
8.	17 Mei 2021		ada y.d. kelompok artikel proses belajar - TA	✓