

## LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Tyara Martha

Nim : 1714471030

Jurusan : DIII Keperawatan Kotabumi

Judul studi kasus : Asuhan Keperawatan Gerontik Terhadap Ny. R  
Dengan Gangguan Nyeri Akut Pada Penyakit  
Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas  
Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tanggal  
23-25 Maret 2020

Pembimbing 1 : Ns. Deni metri, S.Kep.,M.Kes

No	Tanggal	Catatan pembimbing	Paraf
1	10 APRIL 2020 BAB 1	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Perhatikan spasi</li><li>2. Perbaiki rumusan masalah di awal kalimat di tambahkan kalimat terhadap Ny. R</li><li>3. Perbaiki tujuan penulisan</li><li>4. Lanjutkan BAB 2</li></ol>	
2	11 APRIL 2020 BAB 1-2	<p>BAB 1</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Perbaiki spasi dan penomoran.</li><li>2. Hilangkan kalimat di latar belakang yang di beri tanda merah</li></ol> <p>BAB 2</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Masih perbaiki spasi</li><li>2. Bila awal kalimat masuk 7 ketuk</li><li>3. Fokuskan pada konsep nyeri</li><li>4. Di buat 3 saja, konsep penyakit, konsep kebutuhan dasar nyeri, dan proses keperawatan</li><li>5.</li></ol>	
3	17 APRIL 2020 BAB 3	<p>BAB 3</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Masih dengan perbaiki spasi dan penomoran di teliti lagi</li></ol>	

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pada pengkajian narasikan saja</li> <li>3. Sejak kapan klien menderita rheumatoid arthritis</li> <li>4. Perbaiki pengetikan di bagian C. interuksi dokter</li> <li>5. Beri judul tabel analisa data</li> <li>6. 2 kolom saja...data dan masalah pastikan semua data ada pada pengkajian artinya sinkronkan pada pengkajian</li> <li>7. Perbaiki lagi jam pada catatan perkembangan</li> <li>8. Evaluasi tiap kegiatan perhatikan implementasi yang aplikatif</li> <li>9. Hasil ttv tulis di kolom evaluasi saja</li> </ol>	
4	23 APRIL 2020 BAB 3	<p>BAB 3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Masih pebaiki lagi cara penulisan lihat yang di beri tanda</li> <li>2. Nyeri di bagian mana? Apakah hilang timbul atau tidak? Jika nyeri bergerak jelaskan</li> <li>3. Di bagian muskuloskeletal banyaklah cerita disini apa bengkak, metrtah sakit jika apa...bagaimana rentang gerak (ROM)</li> <li>4. Coba perhatikan lagi diagnosa, atau perkuat dianosa dengan ds do yang lebih banyak.</li> <li>5. Munculkan di pengkajian data ini baru ditulis dianalisa data</li> <li>6. Semua data yang ada di analisa data harus muncul dulu di pengkajian, penyebab gangguan tidur kenapa</li> <li>7. Tuliskan kode dibelakang noc... semuanya ya....</li> <li>8. Jarak 1 spasi Jarak judul ketabel 2 spasi</li> <li>9. Tidur klien tidak puas? Klien tidur berapa jam ?</li> </ol>	
5	17 MEI 2020 BAB 4-5	<p>BAB 4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bandingkan teori di bab 2 tentang pengkajian dengan data pengkajian yang didapat di bab 3 ... apakah sama atau berbeda...</li> </ol>	

		<p>kalau berbeda kemungkinannya kenapa ?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Diagnosa gangguan citra tubuh pada teori tidak muncul pada pasien Ny. R, kenapa tidak muncul? Beri alasan yang kuat</li> <li>3. Implementasi apasaja yang dilakukan.... Bandingkan dengan teori... apakah ada implementasi yang tidak bisa dilakukan , kemungkinannya kenapa... misalnya kekurangan sarana prasarana atau apa ?</li> </ol> <p>BAB 5</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Di implementasi apa saja yang di lakukan? Ringkas saja</li> <li>2. Di evaluasi jelaskan satu satu dari diagnosa apa teratasi atau hanya teratasi sebagian</li> <li>3. Saran harus sinkron, jelaskan dulu kelemahannya di pembahasan baru munculkan di saran</li> </ol>	
6	12 JUNI 2020 BAB 1-5	<p>BAB 1-5</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perbaiki lagi judul, seperti yang di contohkan</li> <li>2. Di persembahkan hapus semua kata untuk di semua point, cukup di awal saja</li> <li>3. Modifikasi lingkungan ? contohnya apa</li> <li>4. Perbaiki penulisan daftar pustaka</li> <li>5. Perbaiki sedikit lagi</li> </ol>	
7	16 JUNI 2020 BAB 1-5	<p>BAB 1-5 ACC lanjutkan pembimbing ke 2</p>	

Pembimbing 2 : Johan. A. Majid, SKM

No	Tanggal	Catatan pembimbing	Paraf
1	19 APRIL 2020 BAB 1-3	BAB 1-3 1. Perbaiki sitematika penulisan 2. Data riskesdas propinsi lampung, lampung utara dan puskesmas tahunnya samakan 3. Perbaiki lagi data masih belum sinkron 4. Perbaiki lagi antara data teori bab 2 dan pembahasan di bab 3 5. Implementasi perbaiki lagi masih ada yang kurang dan di kalimat nya masih ada yang salah	
2	31 MEI 2020 3-5	BAB 3-4 1. Perbaiki lagi cara pengetikan seperti yang di contohkan 2. Table spasi 1 3. Table perbaiki lagi masih belum rapih 4. Baca lagi di bab 3 di table masih ada kalimat yang salah pada bagian cakem ke 2 5. Bab 4 rapihkan masih ada pengetikan yang salah dan kurang rapih	
3	16 JUNI 2020 1-5	BAB 1-5 1. Perbaiki cover 2. Perbaiki daftar pustaka 3. Perbaiki tulisan secara keseluruhan 4. Perhatikan lagi kata-kata yang masih salah	
4	18 JUNI 2020 BAB 1-5	ACC BAB 1-5 cover dll...	

**SATUAN ACARA PENYULUHAN  
RHEUMATOID ARTHRITIS**



**Disusun Oleh :**

**Nama: Tyara Martha**

**NIM : 1714471030**

**Kelas : Tingkat 3, Reguler 1**

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

**2020**

## **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 2020

Tempat : Rumah Ny. R

Pelaksana : Mahasiswa

#### **1. TUJUAN UMUM**

Setelah diberikan penyuluhan klien dapat memahami mengenai Rheumatoid Arthritis.

#### **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	2	3	4	5
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 d. Mengatasi rheumatoid e. Makanan yang harus dihindari	1. Menjelaskan pengertian rheumatoid arthritis 2. Menjelaskan penyebab rheumatoid 3. Menjelaskan tanda dan gejala rheumatoid 4. Menjelaskan bagaimana mengatasi	1. Menyimak 2. Memperhatikan dan 3. Mendengarkan	15 menit

1	2	3	4	5
	f. Obat tradisional untuk mengurangi nyeri	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

1. Ceramah
2. Tanya jawab

## 6. MEDIA

1. Media SAP
2. Leaflet

## 7. EVALUASI

Diharapkan audiens mampu :

- 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

### 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

### 5. 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 reumatik 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 reumatik.

## 3. Seafood

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

## 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 reumatik. 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 reumatik.

## F. Obat tradisional untuk mengurangi nyeri

Salah satu obat tradisional untuk penderita rheumatoid arthritis yaitu :

Rendam kaki menggunakan air hangat di tambah sedikit garam

### Cara Pembuatan Air Rendaman

1. Rebus air secukupnya atau 1 liter
2. Masukkan garam ke dalam 1 liter air
3. Tuang rebusan ke dalam baskom, tunggu hingga suhu menjadi hangat tanpa campuran air dingin
4. Masukkan washlap atau handuk kecil ke dalam baskom
5. Rendam bagian telapak kaki dan pada bagian sendi atas gunakan waslap atau handuk kecil untuk mengompresnya.
6. Tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan washlap atau handuk kecil terasa berkurang
7. Ulangi langkah 1, 2 dan 3 hingga  $\pm 15$  meni

# Penyakit Rheumatik

Oleh : Tyara Martha

## 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 har



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. Rebus air secukupnya
2. Masukkan garam ke dalam 1 liter air
3. Tuang rebusan ke dalam baskom, tunggu hingga suhu menjadi hangat tanpa campuran air dingin

4. Masukkan washlap atau handuk kecil ke dalam baskom
5. Rendam bagian telapak kaki dan pada bagian sendi atas gunakan waslap atau handuk kecil untuk mengompresnya.
6. Tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan washlap atau handuk kecil terasa berkurang
7. Ulangi langkah 1, 2 dan 3 hingga  $\pm 15$  menit

*TERIMA KASIH*