

LAMPIRAN

Lampiran 1

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
DENGAN MASALAH KESEHATAN DISPEPSIA**



**DISUSUN OLEH:
JESIKA RESKI NURYANI
TINGKAT 3 REGULER 1
1914471025**

**POLTEKKES KEMENKES TANJUNGGARANG
PRODI KEPERAWATAN KOTABUMI
TAHUN AJARAN 2022**

SATUAN ACARA PENYULUHAN

DISPEPSIA

Pokok Bahasan	: Dispepsia
Sub Pokok bahasan	: Pengertian, Penyebab, Tanda dan gejala, Pencegahan, Cara pembuatan obat herbal ramuan kunyit untuk penderita dispepsia
Sasaran	: Tn. Z dan Keluarga
Waktu	: 25 menit
Tanggal	: 1 Maret 2022
Tempat	: Rumah Tn. S
Pelaksana	: Jesika Reski Nuryani

1. Tujuan Instruksional Umum

Setelah diberikan penyuluhan, sasaran mampu memahami mengenai dispepsia

2. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah diberikan penjelasan selama 25 menit diharapkan sasaran dapat:

- a. Menyebutkan pengertian dispepsia
- b. Menyebutkan penyebab dispepsia
- c. Menyebutkan tanda dan gejala dispepsia
- d. Menyebutkan pencegahan dispepsia
- e. Menyebutkan ara pembuatan obat herbal ramuan kunyit untuk penderita dispepsia

3. Materi : (terlampir)

4. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluh	Sasaran	
1.	Pembukaan	1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menjelaskan Tujuan 4. Kontrak Waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan memperhatikan 3. Bertanya mengenai pengenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas	5 menit
2.	Proses	Penyampaian materi 1. Menjelaskan pengertian dispepsia 2. Menjelaskan penyebab dispepsia 3. Menjelaskan tanda dan gejala dispepsia 4. Menjelaskan pencegahan dispepsia 5. Menjelaskan cara pembuatan obat herbal ramuan kunyit untuk penderita dispepsia	1. Menyimak dan memperhatikan	15 menit
3.	Penutup	1. Mempersilahkan sasaran mengajukan pertanyaan 2. Menjawab pertanyaan 3. Menyampaikan kesimpulan dari materi yang dijelaskan 4. Mengakhiri pertemuan dan	1. Bertanya mengenai hal-hal yang kurang jelas dan belum di mengerti 2. Mendengar dan memperhatikan 3. Menjawab salam	5 menit

		memberikan salam		
--	--	------------------	--	--

5. Metode : Pemaparan dan diskusi tanya jawab

6. Media dan sumber : Leaflet

7. Evaluasi :

1. Evaluasi perencanaan:
 - a. Klien hadir ditempat penyuluhan
 - b. Penyelenggaraan penyuluhan dilaksanakan di rumah klien
 - c. Pengorganisasian penyelenggaraan penyuluhan dilakukan sebelumnya
2. Evaluasi pelaksanaan:
 - a. Klien antusias terhadap materi penyuluhan
 - b. Klien tidak meninggalkan tempat penyuluhan
 - c. Peserta mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar
3. Evaluasi Hasil:
 - a. Menjelaskan pengertian dispepsia
 - b. Menyebutkan penyebab dispepsia
 - c. Menyebutkan tanda dan gejala dispepsia
 - d. Menyebutkan pencegahan dispepsia
 - e. Menyebutkan cara pembuatan obat herbal ramuan kunyit untuk penderita dispepsia

Materi

DISPEPSIA

A. Pengertian

Dispepsia merupakan penyakit sindrom gejala yang sering ditemukan dikalangan masyarakat yang ditandai dengan adanya rasa nyeri atau tidak nyaman pada bagian atas atau ulu hati. Dispepsia atau indigesti merupakan istilah yang sering digunakan untuk menjelaskan gejala yang umumnya dirasakan sebagai gangguan perut bagian atas. Dispepsia merupakan sekumpulan gejala atau sindrom yang terdiri dari nyeri ulu hati, mual, kembung, muntah, rasa penuh, atau cepat kenyang dan sendawa. Dispepsia sering ditemukan pada orang dewasa.

B. Penyebab

Dispepsia dapat disebabkan oleh berbagai penyakit baik bersifat organik dan fungsional. Penyakit yang bersifat organik antara lain karena terjadinya gangguan di saluran cerna atau di sekitar saluran cerna, seperti pankreas, kandung empedu dan lain-lain. Sedangkan penyakit yang bersifat fungsional dapat dipicu karena faktor psikologis dan faktor intoleran terhadap obat-obatan dan jenis makanan tertentu. Adapun faktor-faktor yang menyebabkan dispepsia adalah:

1. Gangguan pergerakan (motilitas) piloroduodenal dari saluran pencernaan bagian atas (esofagus, lambung, dan usus halus bagian atas).
2. Menelan terlalu banyak udara atau mempunyai kebiasaan makan salah (mengunyah dengan mulut terbuka dan berbicara).
3. Menelan makanan tanpa dikunyah terlebih dahulu dapat membuat lambung terasa penuh atau bersendawa terus.
4. Mengonsumsi makanan/minuman yang bisa memicu timbulnya dispepsia, seperti minuman beralkohol, bersoda (soft drink), kopi. Minuman jenis ini dapat mengiritasi dan mengikis permukaan lambung.

5. Obat Penghilang nyeri seperti *Nonsteroid Anti Inflammatory Drugs* (NSAID) misalnya aspirin, Ibuprofen dan Naproven.
6. Pola makan, pola makan yang tidak teratur ataupun makan yang terburu-buru dapat menyebabkan terjadinya dispepsia.

C. Tanda dan gejala

Rasa penuh, cepat kenyang, kembung setelah makan, mual muntah, sering bersendawa, tidak nafsu makan, nyeri ulu hati dan dada atau regurgitas asam lambung kemulut. Gejala dispepsia akut dan kronis berdasarkan jangka waktu tiga bulan meliputi: rasa sakit dan tidak enak di ulu hati, perih, mual, berlangsung lama dan sering kambuh dan disertai dengan ansietas dan depresi.

D. Pencegahan

Pencegahan dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup, seperti:

1. Makan dengan porsi kecil, tetapi sering. Makanan harus dikunyah perlahan sebelum ditelan.
2. Cobalah hindari hal-hal yang bisa memicu dispepsia. Contohnya makanan pedas dan berlemak atau minuman bersoda, alkohol, atau yang mengandung kafein.
3. Berhenti atau tidak merokok
4. Menjaga berat badan agar tetap ideal.
5. Olahraga secara teratur dapat membantu menghilangkan berat badan berlebih dan menjaga agar berat badan tetap ideal.
6. Mengatasi stres dan rasa cemas. Caranya bisa dengan olahraga seperti yoga hingga memastikan tercukupinya waktu tidur.
7. Bila ada alternatif lain, ganti obat-obatan yang bisa mengiritasi lambung. Namun, jika tidak ada, pastikan bahwa konsumsi obat selalu dilakukan setelah makan (tidak dalam keadaan perut kosong)

E. Cara pembuatan obat herbal ramuan kunyit untuk penderita dispepsia

Alat dan bahan

1. Kunyit
2. Parutan
3. Saringan
4. Air hangat
5. Gelas
6. Gula merah/ madu

Prosedur kerja:

1. Bersihkan kunyit dari kulitnya, lalu parut kunyit
2. Rendam di air hangat, diamkan sebentar
3. Peras dan saring menggunakan saringan
4. Masukkan kedalam gelas
5. Tambahkan gula merah/ madu
6. Minum selagi hangat

DISPEPSIA



Disusun Oleh:

JESIKA RESKI NURYANI

1914471025

**POLITEKNIK KESEHATAN
TANJUNG KARANG PRODI DIII
KEPERAWATAN KOTABUMI
TA. 2022**

APA ITU DISPEPSIA???

Dispepsia merupakan sekumpulan gejala atau sindrom yang terdiri dari nyeri ulu hati, mual, kembung, muntah, rasa penuh, atau cepat kenyang dan sendawa. Dispepsia sering ditemukan pada orang dewasa



Penyebab Dispepsi a

Dispepsia dapat disebabkan oleh berbagai penyakit baik bersifat organik dan fungsional. Penyakit yang bersifat organik antara lain karena terjadinya gangguan di saluran cerna atau di sekitar saluran cerna, seperti pankreas, kandung empedu dan lain-lain. Sedangkan penyakit yang bersifat

fungsional dapat dipicu karena faktor psikologis dan faktor intoleran terhadap obat-obatan dan jenis makanan tertentu.



Adapun faktor-faktor yang menyebabkan dispepsia adalah:

1. Gangguan pergerakan (motilitas) piloroduodenal dari saluran pencernaan bagian atas
2. Menelan terlalu banyak udara atau mempunyai kebiasaan makan salah
3. Menelan makanan tanpa dikunyah terlebih dahulu dapat membuat lambung terasa penuh atau bersendawa terus.

4. Mengonsumsi makanan/minuman yang bisa memicu timbulnya dispepsia, seperti minuman beralkohol, bersoda, dan kopi
5. Obat Penghilang nyeri seperti *Nonsteroid Anti Inflammatory Drugs* (NSAID) misalnya aspirin, Ibuprofen dan Naproven.
6. Pola makan, pola makan yang tidak teratur ataupun makan yang terburu-buru dapat menyebabkan terjadinya dispepsia.



Pencegahan

Pencegahan dilakukan dengan memodifikasi gaya hidup, seperti:

1. Makan dengan porsi kecil, tetapi sering. Makanan harus dikunyah perlahan sebelum ditelan.
2. Cobalah hindari hal-hal yang bisa memicu dispepsia. Contohnya makanan pedas atau kafein.
3. Berhenti atau tidak merokok
4. Menjaga berat badan agar tetap ideal.
5. Olahraga secara teratur
6. Mengatasi stres dan rasa cemas

Cara pembuatan obat herbal ramuan kunyit untuk penderita dispepsia

Alat dan bahan

7. Kunyit
8. Parutan

9. Saringan

10. Air hangat

11. Gelas

12. Gula merah/ madu

Prosedur kerja:

1. Bersihkan kunyit dari kulitnya, lalu parut kunyit
2. Rendam di air hangat, diamkan sebentar
3. Peras dan saring menggunakan saringan
4. Masukkan kedalam gelas
5. Tambahkan gula merah/ madu
6. Minum selagi hangat



LEMBAR KONSULTASI

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : JESIKA RESKI NURYANI
NIM : 1914471025
JURUSAN : DIII KEPERAWATAN KOTABUMI
JUDUL STUDI KASUS : Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Kronis terhadap Tn. Z pada kasus Dispepsia di Desa Karang Agung, Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara Tanggal 1-3 Maret 2022
PEMBIMBING : Ns. Deni Metri, S.Kep.,M.Kes

No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1.	13 Maret 2022	BAB I	Perbaiki latar belakang dan perbaiki rumusan masalah	
2.	25 April 2022	BAB I - III	1. Perbaiki latar belakang 2. Perbaiki Pathway 3. Perbaiki konsep Teori Asuhan Keperawatan 4. Perbaiki Pengkajian Keperawatan	
3.	26 April 2022	BAB III	1. Perbaiki pengkajian 2. Perbaiki rencana keperawatan sesuai siki	

4.	28 April 2022	BAB III - IV	1. Perbaiki catatan Pengembangan 2. Perbaiki Pembahasan: Pengkajian dan Rencana Keperawatan.	
5.	10 Mei 2022	BAB III - V	1. perbaiki catatan Pengembangan 2. Perbaiki Pembahasan 3. Perbaiki Saran	
6.	13 Mei 2022	BAB III - V	1. Perbaiki Catatan Pengembangan 2. Perbaiki Saran	
7.	17 Mei 2022	BAB I - V	1. Perbaiki ringkasan 2. perbaiki saran	
8.	23 Mei 2022	BAB I - V	Acc Usman Sidag	

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : JESIKA RESKI NURYANI
NIM : 1914471025
JURUSAN : DIII KEPERAWATAN KOTABUMI
JUDUL STUDI KASUS : Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Gangguan Rasa Nyaman Nyeri Kronis terhadap Tn. Z pada kasus Dispepsia di Desa Karang Agung, Kecamatan Kotabumi Selatan, Kabupaten Lampung Utara Tanggal 1-3 Maret 2022
PEMBIMBING : Ns. Retno Puji Hastuti, M.kep

No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1.	11 Mei 2022	BAB I	1. Perbaiki pengetikan dan penulisan BAB I 2. Perbaiki penulisan Judul, tanda baca dan spasi	
2.	12 Mei 2022	BAB II	1. Perbaiki pengetikan dan penulisan BAB II 2. Perbaiki tanda baca dan penempatan huruf kapital	
3.	15 Mei 2022	BAB III	1. Perbaiki pengetikan dan penulisan BAB III 2. Perbaiki tanda baca dan penempatan huruf kapital	
4.	16 Mei 2022	BAB IV	1. Perbaiki pengetikan dan penulisan BAB IV 2. Perbaiki tanda baca, penulisan sub bab dan anak sub bab	

5.	17 Mei 2022	BAB V	1. Perbaiki pengentkan dan penulisan BAB V 2. Perbaiki tanda baca, penulisan huruf kapital.	
6.	18 Mei 2022	BAB I - V	1. Perbaiki spasi 2. Perbaiki penulisan tabel dan tanda baca 3. Perbaiki acent	
7.	19 Mei 2022	BAB I - V	1. Perbaiki judul cover (trapesium terbalik) 2. Perbaiki bahasa sesuai dengan ETD 3. Perbaiki daftar pustaka	
8.	20 Mei 2022	BAB I - V	1. Perbaiki pointer - pointer 2. Perbaiki penulisan daftar pustaka acc. Sidang	 