

Lampiran 1

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*
- Penatalaksanaan pada penyakit *Gout Arthritis*
- Obat tradisional *Gout Arthritis*

Sasaran : Klien dan Keluarga klien

Waktu : 30 menit

Tanggal : 21 Februari 2022

Tempat : Rumah Tn. S

Pelaksanaan : Mahasiswa

1. TUJUAN UMUM

Setelah diberikan penyuluhan selama 30 menit klien dan keluarga dapat memahami dan mengaplikasikan pada kehidupan sehari-hari

2. TUJUAN KHUSUS

- a. Menyebutkan pengertian *Gout Arthritis*
- b. Menyebutkan penyebab *Gout Arthritis*
- c. Menyebutkan tanda dan gejala *Gout Arthritis*
- d. Menyebutkan bagaimana mengatasi *Gout Arthritis*
- e. Menyebutkan makanan yang dihindari penderita *Gout Arthritis*
- f. Menyebutkan penatalaksanaan pada penyakit *Gout Arthritis*
- g. Menyebutkan obat tradisional *Gout Arthritis*

3. MATERI

(terlampir)

4. KEGIATAN PENYULUHAN

No		Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Peserta	Waktu
1	Pembukaan a. Salam b. Perkenalan c. Tujuan penyuluhan d. Materi atau pokok bahasan	Memberikan salam 1. Memperkenalkan diri 2. Menjelaskan tujuan penyuluhan 3. Menyebutkan materi atau pokok bahasan	Menjawab salam Mendengarkan Memperhatikan	5 menit
2	Kegiatan Inti : a. Pengertian gout arthritis b. Penyebab gout arthritis c. Tanda dan gejala gout arthritis d. Bagaimana mengatasi gout arthritis e. Makanan yang harus dihindari penderita gout arthritis f. Penatalaksanaan pada penyakit gout arthritis g. Obat tradisional gout arthritis	Menjelaskan pengertian gout arthritis 1. Menjelaskan pengertian gout arthritis 2. Menjelaskan penyebab gout arthritis 3. Menjelaskan tanda dan gejala gout arthritis 4. Menjelaskan bagaimana mengatasi gout arthritis 5. Menjelaskan makanan yang harus dihindari 6. Menjelaskan penatalaksanaan pada penyakit gout arthritis 7. Menjelaskan obat tradisional gout arthritis	Menyimak Memperhatikan Mendengarkan	15 menit
	Penutupan : a. Tanya jawab b. Evaluasi salam	Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya 1. berikan pertanyaan	Bertanya dengan aktif hal-hal yang masih belum di mengerti	10 menit

		kepada klien dan keluarga 2. berikan apresiasi kepada klien dan keluarga mengucapkan salam	1. menjawab pertanyaan 2. menjawab salam	
--	--	---	---	--

5. METODE

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

6. MEDIA

- a. Media SAP
- b. Leaflet

7. EVALUASI

Diharapkan audiens mampu :

- a. Menyebutkan pengertian *Gout Arthritis*
- b. Menyebutkan penyebab *Gout Arthritis*
- c. Menyebutkan tanda dan gejala *Gout Arthritis*
- d. Menyebutkan bagaimana mengatasi *Gout Arthritis*
- e. Menyebutkan makanan yang dihindari penderita *Gout Arthritis*
- f. Menyebutkan penatalaksanaan pada penyakit *Gout Arthritis*
- g. Menyebutkan obat tradisional *Gout Arthritis*

GOUT ARTHRITIS

A. Pengertian asam urat

Arthritis pirai (Gout) adalah suatu proses inflamasi yang terjadi karena deposisi kristal asam urat pada jaringan sekitar sendi. Gout terjadi sebagai akibat dari hiperurisemia yang berlangsung lama (asam urat serum meningkat) disebabkan karena penumpukan purin atau eksresi asam urat yang kurang dari ginjal. (Sya'diyah, 2018)

Arthritis Gout adalah suatu sindrom klinis yang mempunyai gambaran khusus, yaitu arthritis akut. Arthritis akut disebabkan karena reaksi inflamasi jaringan terhadap pembentukan kristal monosodium urat monohidrat. (Sya'diyah, 2018)

B. Penyebab asam urat

Menurut Setiyohadi (2006) dalam (Komariah, 2018) Berdasarkan penyebabnya penyakit asam urat dibagi menjadi 2 yaitu :

1. Penyakit asam urat primer

Penyebabnya belum diketahui secara pasti, akan tetapi dicurigai berkaitan dengan faktor genetik dan faktor hormonal yang menyebabkan gangguan metabolisme di dalam tubuh yang mengakibatkan terjadinya

2. Penyakit Asam Urat sekunder

Meningkatnya produksi Asam Urat dipengaruhi oleh pola makan atau diet yang tidak terkontrol, yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung kadar purin yang tinggi seperti (jeroan, melinjo, daging,). Purin merupakan senyawa organik yang menyusun asam nukleat dan termasuk kelompok asam amino yang merupakan unsur pembentukan protein.

C. Tanda dan gejala

Menurut Soekanto (2016), tanda dan gejala yang biasa dialami oleh penderita penyakit arthritis gout adalah:

1. Kesemutan dan linu.
2. Nyeri terutama pada malam atau pagi hari saat bangun tidur.
3. Sendi yang terkena arthritis gout terlihat bengkak, kemerahan, panas, dan nyeri luar biasa.

Menurut Junaidi (2017), tanda dan gejala arthritis gout yaitu:

1. Menyerang satu sendi dan berlangsung selama beberapa hari, gejalanya menghilang secara bertahap di mana sendi kembali berfungsi dan tidak muncul gejala hingga terjadi serangan berikutnya.
2. Urutan sendi yang terkena serangan gout berulang adalah ibu jari kaki (padogra), sendi tarsal kaki, pergelangan kaki, sendi kaki belakang, pergelangan tangan, lutut, dan bursa elekanon pada siku.
3. Nyeri hebat dan akan merasakan nyeri pada tengah malam menjelang pagi.
4. Sendi yang terserang gout akan membengkak dan kulit biasanya akan berwarna merah atau kekuningan, serta terasa hangat dan nyeri saat digerakkan serta muncul benjolan pada sendi (tofus). Jika sudah agak lama (hari kelima), kulit di atasnya akan berwarna merah kusam dan terkelupas (deskuamasi). Gejala lainnya adalah muncul tofus di helix telinga/pinggir sendi/tendon. Menyentuh kulit di atas sendi yang terserang gout bisa memicu rasa nyeri yang luar biasa. Rasa nyeri ini akan berlangsung selama beberapa hari hingga sekitar satu minggu, lalu menghilang.
5. Gejala lain yaitu demam, menggigil, tidak enak badan, dan jantung berdenyut dengan cepat

D. Makanan yang Di Hindari Penderita Gout Arthritis

1. Jeroan : ginjal, limpa, babat, usus, hati, paru, dan otak
2. *Seafood* : udang, cumi-cumi, kerang, tiram, kepiting, ikan teri, ikan sarden

3. Ekstra daging seperti abon dan dendeng
4. Makanan yang sudah dikalengkan (contoh : kornet sapi, sarden)
5. Daging kambing, daging sapi, bebek, angsa, kalkun.
6. Kacang-kacangan : kacang kedelai (termasuk hasil olahan tempe, tauco, oncom, susu kedelai)
7. Sayuran : kembang kol, bayam, asparagus, buncis, jamur kuni, daun singkong, daun papaya, kangkung
8. Minuman beralkohol : bir, anggur, tape, brem yang mengandung purin
9. Makanan kaya protein dan lemak

E. Penatalaksanaan Penderita Gout Arthritis

1. Meredakan radang sendi (dengan obat-obatan dan istirahat sendi yang terkena)
2. Pengaturan asam urat tubuh (dengan pengaturan diet dan obat-obatan)
3. Makin cepat seseorang mendapatkan pengobatan dapat diberikan obat anti inflamasi nonsteroid (anti rematik) dan obat penurunan kadar asam urat (obat yang mempercepat/meningkatkan pengeluaran asam urat lewat kemih (probenecid) atau obat yang menurunkan produksi asam urat (allopurinol)

F. Pencegahan Asam Urat

1. Konsumsi makanan yang mengandung potasium tinggi seperti kentang, yogurt, pisang
2. Konsumsi buah yang banyak mengandung Vitamin C, seperti jeruk, pepaya dan strawberry
3. Contoh buah dan sayuran untuk mengobati penyakit asam urat: buah naga, belimbing wuluh, jahe, labu kuning, sawi hijau, sawi putih, serai dan tomat
4. Perbanyak konsumsi karbohidrat kompleks seperti nasi, singkong, roti dan ubi
5. Kurangi konsumsi karbohidrat sederhana jenis fruktosa seperti gula, permen, arum manis, gulali dan sirup

6. Jangan bekerja terlalu keras/kelelahan
7. Pada orang kegemukan (obesitas),biasanya kadar asam urat cepat naik tapi pengeluaran sedikit,maka sebaiknya turunkan berat badan dengan olahraga yang cukup
8. Sesuaikan asupan energi dengan kebutuhan tubuh,berdasarkan tinggi dan berat badan

G. Obat tradisional penderita Gout Arthritis

Pengertian : Kompres jahe merupakan tindakan yang sering kali digunakan sebagai obat nyeri persendian karena kandungan gingerol yang membuat rasahangat (Utami & Puspaningtyas, 2018).

Tujuan : 1. Memperlancar sirkulasi darah
2. Mengurangi rasa sakit/nyeri
3. Mengurangi kejang otot
4. Memberikan rasa hangat, nyaman dan tenang pada klien
5. Menurunkan kekakuan sendi

- Persiaan alat:

1. Baskom
2. Jahe 100 gr
3. Air 500 cc
4. Handuk kecil

- Cara pembuatan:

1. Siapkan air Jahe yang sudah direbus
2. Masukkan handuk kecil ke dalam air rebusan Jahe
3. Kemudian letakan pada sendi yang sakit
4. Lakukan kompres selama 5-10 menit pada lutut atau daerah yang nyeri dan ulangi beberapa kali

5. Kompres dilakukan selama 7 hari berturut-turut

Lampiran 3

Asam Urat (GOUT ARTHRITIS)	Apa itu asam urat ?	Tanda dan Gejala
 Yanti Marlina Mahasiswa D3 Keperawatan Kotabumi	Asam urat adalah penyakit yang disebabkan oleh tingginya kadar asam urat dalam darah akibat gangguan metabolisme dari makanan yang mengandung purin Normal wanita : 2,4-6 mg/dl Normal pria : 3,0 – 7 mg/dl	1. Kesemutan dan u 2. Nyeri terutama pada malam hari dan saat bangun tidur 3. Sendi yang terkena asam urat terlihat bengkak, merah, panas dan nyeri yang luar biasa pada malam dan pagi 



Lampiran 4





LEMBAR KONSULTASI

Nama : Yanti Marlina
NIM : 1914471061
Jurusan/prodi : D3 Keperawatan Kotabumi
Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Aman Nyaman Pada Kasus Gout Arthritis Terhadap Tn. S Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tanggal 21-23 Februari 2022
Pembimbing 1 : Fitarina,SKM.,M.Kes

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	TTD
1.	Kamis 25/2/2022	- konsep penyakit - Aspek terjadinya penyakit - ratakan tabel - Data dilengkapi - konsep teori penyakit sesuai dengan Aspek. - konsep dasar manusia yang sesuai dengan implementasi keperawatan.	

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	TTD
2.	Jumat 29-4-2022	- lengkapi singkatan - Nama orang awalan belajar (Fadillah dan Septo) - Judul Baru enter 2x. - konsep kebutuhan Dalam enter 2x.	f.
3.	Senin 9/5/2022	- Penetapan prioritas bold. - Diagnosa cek lagi - Catatan perkembangan cek lagi	f
4.	Rabu 11/5/2022	- Implementasi BAB IV pengertian ada di BAB II. - Implementasi BAB IV diceritakan lagi secara detail dan ditambahkan Bab II - lengkapi Daftar isi, Daftar pustaka dll	f
5	12/5/2022 Selasa.	- margin 3 3 9 3. - cek spasi lagi - Nama dan nip 2 spasi - abstrak diperbaiki - Daftar isi dirapikan. - pathway diperbaiki. - Halaman diperbaiki - Tabel dan Judul tidak di spasi	f

6.	Rabu 18/5/2022	- Tabel diagnosis diperbaiki - Peruisan Harus rata kanan rata kiri - Tambahkan Daftar Pustaka.	f
7	Kamis 19/05/2021	- Abstrak tambah tujuan dan saran. - Daftar isi diperbaiki. - Bab IV tambahkan teori nyeri. - tambahkan teori Bab II di Bab IV. - Kerangka rencana perawatan ditambah.	f.
8	Senin 23/05/2021	- ace lanjut ke paragraf 2.	f.

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Yanti Marlina
NIM : 1914471061
Jurusan : DIII Keperawatan Kotabumi
Judul Study Kasus : Asuhan Keperawatan Dengan Gangguan Aman Nyaman
Pada Kasus Gout Atritis Terhadap Individu Tn.S Di Desa
Bandar Putih Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II
Kabupaten Lampung Utara Tanggal 21-23 Februari 2022
Pembimbing I : Ns. Ihsan Taufiq S.Kep.,M.Kep

No	Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf
1.	Selasa 24-5-2022	- Perbaiki konsep penyakit - Perbaiki Bab II ditambah Rikesdas Lampung - Perbaiki Huruf masih banyak yang galau.	
2.	Selasa 24-5-2022	- Perbaiki Bab III di pengantar - Perbaiki Huruf dan yang di cetak miring.	

1	2	3	4
3.	Rabw 25-5-2022	- Perbaiki Pengkajian di Bab <u>III</u> Harus Singkat - Perbaiki kata-kusan Harus rapih. - Perbaiki spasi	f
4.	Kamis 26-5-2022	- Perbaiki BAB <u>IV</u> tuisan - Perbaiki rentra tuisan.	f
5.	Jumat 27-5-2022	- Perbaiki Implementasi tuisan - Judul Bab <u>V</u> Harus bold -	f
6.	Jumat 27-5-2022	- Perbaiki Penulisan masih banyak Huruf Yang Sambung.	f
7.	Jumat 27-5-2022	- Saran ditambah lagi	f
8.	Senin 30-5-2022	ke w/ya sury 20/2022 f/5	f