

Lampiran 1

Uraian Kegiatan Memonitor Tanda-Tanda Vital

1. Prosedur tekanan darah
 - a. siapkan alat untuk mengukur tekanan darah seperti :
stetoskop, tensimeter, manset, alat tulis (pena dan buku catatan kecil)
dan mengucapkan salam, melakukan kontrak waktu dan tujuan
 - b. cuci tangan sebelum melakukan tindakan
 - c. menyiapkan posisi pasien se nyaman mungkin (klien dengan posisi duduk)
 - d. menyingkirkan lengan baju pasien (lengan kanan atas)
 - e. memasang manset pada lengan atas klien
 - f. meraba nadi arteri brachialis dengan meletakkan 2-3 jari tangan
 - g. mengatur tensi meter agar siap dipakai
 - h. meletakkan stetoskop diatas tempat denyut nadi
 - i. lalu memompa balon manset kurang lebih 180mmhg
 - 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 (systole) 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 se nyaman mungkin
 - n. Catat hasil pengukuran tekanan darah di kertas
2. Menghitung suhu
 - a. Siapkan alat untuk mengukur suhu seperti : termometer digital, pena,
alkohol swab dan kertas
 - b. Atur posisi klien
 - c. Hidupkan termometer dengan menekan tombol on lalu letakan
termometer di axilla tangan kiri dan kemudian anjurkan klien enjepit
termometer
 - d. Tunggu sampai termometer berbunyi lalu baca hasil pengukur suhu
yang ditunjukkan oleh termometer

- e. Merapikan baju dan posisi klien dengan nyaman 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 pernapasan
- a. Siapkan alat seperti : jam tangan , pena dan kertas
 - b. Atur posisi klien dengan nyaman 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 II

Uraian Kegiatan Teknik Relaksasi Napas Dalam

1. Mencuci tangan
2. Mengucapkan salam
3. Melakukan kontrak waktu
4. Menjelaskan tujuan teknik relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri
5. Mengatur posisi nyaman klien : duduk, semi fowler atau sesuai kenyamanan klien
6. Menjelaskan cara melakukan napas dalam dengan cara :. Tarik nafas menggunakan hidung dan mulut dalam keadaan ditutup selama 3-5 detik lalu letakkan tangan pada abdomen untuk mengetahui pergerakan abdomen kemudian tahan napas selama 2-3 detik lalu hembuskan napas secara perlahan menggunakan mulut , lalu ulangi sebanyak 3 kali.
7. Mencontohkan cara melakukan napas dalam
8. Membimbing klien melakukan latihan napas dalam dengan memberikan arahan
9. Mendorong klien melakukan napas dalam secara mandiri, perawat memperhatikan latihan yang dilakukan klien
10. Menjelaskan tindakan telah selesai
11. Memberikan pujian atas kerjasama klien selama prosedur dilakukan

Lampiran III

Uraikan kegiatan cara melakukan kompres jahe

- Bahan yang harus disiapkan yaitu :
 1. Siapkan 5 rimpang jahe,
 2. 1 liter air
 3. Baskom dan waslap
- 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
- Cara menggunakannya:

Pertama masukan washlap atau handuk kecil kedalam baskom rebusan air hangat, peras washlap sampai lembab, lalu tempelkan pada area sakit hingga kehangat washlap berkurang, ulang 2-3 kali selama kurang lebih 15 menit.

Lampiran IV

Pertanyaan Pre Test

1. Apa pengertian asam urat ?
2. Apa saja Penyebab asam urat ?
3. Sebutkan tanda dan gejala asam urat ?
4. Bagaimana mengatasi asam urat ?
5. Apa saja makanan yang harus dihindari untuk penderita asam urat ?
6. Apa obat tradisional asam urat ?

Sebelum dilakukukan penkes tentang asam urat. Dari 6 pertanyaan diatas yang diajukan kepada klien,klien hanya mampu menjawab 2 pertanyaan saja ?

Lampiran V

Pertanyaan Post Test

1. Apa pengertian gout arthritis ?
2. Apa saja Penyebab gout arthritis ?
3. Sebutkan tanda dan gejala gout arthritis ?
4. Bagaimana mengatasi gout arthritis ?
5. Apa saja makanan yang dihindari untuk penderita gout arthritis ?
6. Obat tradisional untuk gout arthritis ?

Setelah dilakukan penkes. Dari 6 pertanyaan diatas yang diajukan kepada klien. Klien bisa menjawab 5 dari 6 pertanyaan yang diberikan.

Lampiran VI

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
TENTANG GOUT ARTHRITIS DI RUMAH KELUARGA Tn.M
KELURAHAN**



DI SUSUN OLEH :

SITI FATIMAH

1914471062

TINGKAT 3 REGULER 1

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGGARANG

PRODI D III KEPERAWATAN KOTABUMI

TAHUN 2022

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

TENTANG 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 : klien dan keluarga klien

Waktu : 30 menit

Tanggal : 21 februari 2022

Tempat : rumah Tn.M

Pelaksanaan : mahasiswa

1. TUJUAN UMUM

Setelah diberikan penyuluhan klien dapat memahami mengenai gout arthritis

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 harus dihindari untuk penderita gout arthritis ?
- f. Menyebutkan obat tradisional untuk penderita gout arthritis ?

3. MATERI (LAMPIRAN)

- 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

4. 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 tet. 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 d. Mengatasi gout arthritis e. Makanan yang harus dihindari f. Obat tradisional gout arthritis	1. Menjelaskan pengertian gout arthritis 2. Menjelaskan penyebab gout arthritis 3. Menjelaskan tanda dan gejala gout arthritis 4. Menjelaskan cara mengatasi Gout arthritis 5. Menjelaskan makanan yang harus dihindari 6. Menjelaskan bagaimana cara membuat obat tradisional gout arthritis	1. Menyimak 2. Memperhatikan dan 3. mendengarkan	15 menit
3	Penutup a. Tanya jawab b. Evaluasi salam	1. Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya 2. Melakukan post test yang diberikan dengan baik	1. Bertanya dengan aktif hal-hal yang masih belum dimengerti 2. Menjawab pertanyaan post test yang	10 menit

		dan benar 3. Berikan pertanyaan kepada klien Mengucapkan salam	diberikan dengan baik dan benar. Klien dapat menjawab 4 dari 6 pertanyaan Menjawab salam	
--	--	---	--	--

4. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

5. Media

1. Media SAP
2. Leaflet

6. Evaluasi

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

MATERI

ASAM URAT

A. Pengertian asam urat

Penyakit asam urat atau dalam dunia medis disebut penyakit pirai atau penyakit gout (arthritis gout) adalah penyakit sendi yang disebabkan oleh tingginya asam urat di dalam darah. Kadar asam urat yang tinggi di dalam darah melebihi batas normal menyebabkan penumpukan asam urat di dalam persendian dan organ tubuh lainnya. Penumpukan asam urat inilah yang membuat sendi sakit, nyeri, dan meradang. (Haryani and Misniarti, 2020).

Gout Arthritis (asam urat) biasanya memiliki gejala yaitu timbulnya rasa nyeri pada bagian sendi tubuh, peradangan pada sendi yang tertekan, dan kemerahan pada daerah yang telah terjadi asam urat, kekakuan serta pembengkakan pada sendi yang tertekan (Mahendra & Arum, 2021).

B. Penyebab asam urat

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

a. 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

b. 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:

- a. Kesemutan dan linu.
- b. Nyeri terutama pada malam atau pagi hari saat bangun tidur.
- c. Sendi yang terkena arthritis gout terlihat bengkak, kemerahan, panas, dan nyeri luar biasa.

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

- a. Menyerang satu sendi dan berlangsung selama beberapa hari, gejalanya menghilang secara bertahap dimana sendi kembali berfungsi dan tidak muncul gejala hingga terjadi serangan berikutnya.
- b. Urutan sendi yang terkena serangan gout berulang adalah ibu jari kaki (podagra), sendi tarsal kaki, pergelangan kaki, sendi kaki belakang, pergelangan tangan, lutut, dan bursa olekranon pada siku.
- c. Nyeri hebat dan akan merasakan nyeri pada tengah malam menjelang pagi.
- d. 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.
- e. Gejala lain yaitu demam, menggigil, tidak enak badan, dan jantung berdenyut dengan cepat

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. Jangan gunakan aspirin walaupun obat ini dapat meredakan nyeri.

Aspirin telah diketahui dapat meningkatkan kadar Asam Urat dalam aliran darah. Hal ini dapat memperparah nyeri dan peradangan pada sendi yang sakit.

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 flaksibilitas

E. Makanan yang harus dihindari penderita gout arthritis

1. Jeroan

Jeroan adalah bagian dari hewan yang diolah menjadi makanan dan biasa kamu kenal dengan olahan usus,hati, ampela,jantung, otak dan lainnya.jeroan memang gurih dan lezat akan tetapi jeroan merupakan makanan pantangan buat pengidap gout arthritis. Mengkonsumsi jenis makanan ini dapat memicu kambuh dan nyeri sakit dibagian yang terserang. Selain dapat memicu asam urat, jeroan juga menyebabkan penyakit lain, seperti jantung, hipertensi, obesitas,dan komplikasi penyakit lainnya

2. Santan

Santan mengandung zat purin yang bisa memicu sendi menjadi sakit bagi pengidap asam urat

3. Jenis sayuran tertentu

Ada beberapa jenis sayuran tertenu menjadi pantangan pengidap asam urat . tidak lain dikarnakan dalam jenis sayuran tertentu mengandung kadar purin yang tinggi, beberapa jenis sayuran tersebut adalahbayam,kembang kol,jamur,kangkung, daun singkong.

f. Obat tradisional penderita asam urat

Salah satu obat tradisional untuk penderita asam urat yaitu

1. Kompres Jahe

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

Tujuan nya untuk Memperlancar sirkulasi darah, Mengurangi rasa sakit/nyeri,Mengurangi kejang otot ,Memberikan rasa hangat, nyaman dan tenang pada klien,Menurunkan kekakuan sendi

a. Persiaan bahan:

1. Baskom
2. 5 rimpang Jahe
3. 1 liter air
4. Handuk kecil/ washlap

b. Cara pembuatan:

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

c. Cara menggunakannya

Pertama masukkan washlap atau handuk kecil kedalam baskom rebusan air hangat,peras washlap sampa lembab,lalu tempelkan pada aera yang sakit hingga kehangatan washlap berkurang, ulangi 2-3 kai selam kurang lebih 15 menit

Lampiran VII

LEFLEAT

Tanda dan Gejala 1. Kesemutan dan linu 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 Penyebab Penyakit 1. Faktor keturunan dengan adanya riwayat gout dalam silsilah keluarga 2. Hambatan dari pembuangan asam urat karena penyakit tertentu terutama gangguan ginjal 3. Karena memakan makanan senyawa purin lainnya	Apa itu asam urat? 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 	 Asam Urat (gout arthritis)  Oleh: Siti Fatimah 1914471062 Poltekkes Kemenkes TanjungKarang Prodi Keperawatan Kotabumi
---	---	--

Ramuan Herbal untuk Asam urat

Ramuan herbal jahe

Alat dan bahan :

1. 2 ruas jahe
2. Air 2 gelas
3. Saringan
4. Panci

Prosedur kerja :

1. kupas dan cuci bersih jahe menggunakan air mengalir
2. potong potong jahe
3. haluskan atau tumbuk jahe
4. Beri air hangat
5. Lalu campur adukan
6. Setelah merata, tempelkan jahe pada anggota tubuh yang sakit selama 10-15 menit

Cara Pencegahan

1. Istirahat yang cukup

2. Mempertahankan berat badan ideal

3. Olahraga teratur

4. Hindari makan laut (udang, cumi, kepiting)

5. Hindari mengkonsumsi kacang-kacangan

6. Jangan mengkonsumsi alkohol

Manfaat Jahe

Salah satu pengobatan alami dan sederhana untuk penderita asam urat dengan menggunakan jahe.

Jahe merupakan jenis tanaman obat yang bisa membantu mengatasi peradangan dan mengurangi rasa sakit ketika kadar asam urat dalam tubuh sangat tinggi.

Jahe juga mengandung zat gingerol yang membantu menenangkan rasa sakit.

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiwa : Siti Fatimah

NIM : 1914471062

Jurusan : DIII Keperawatan Kotabumi

Judul Study Kasus : Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Gangguan Aman Nyaman pada Kasus Gout Arthritis Terhadap Tn.M di Desa Bandar Putih Kec.Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara.

Pembimbing I : Ns. Deni Metri, S.Kep., M.Kes.

No	Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf
1.	18/2022 /3	BAB 1 - kurangi pengertian gout Arthritis - hilangkan kata yang berlebihan - tambahkan sumber tentang umur dan jenis kelamin yang penting terkena asam urat - tambahkan dampak asam urat, penanganan asam urat dan peran Perawat. - ditugaskan khusus bagian Penyajian, Perumusan, Perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi dikerjakan atau buat a, b, c	
2.	22/2022 /9	BAB 1 Data who nya kemalkannya dimana? Dampak asam uratnya di data penderita	

		Gout Arthritis disajikan Grafik. BAB 2 - proses keperawatannya sesuai dengan Penanganan Penyakit asam urat. BAB 3 - Biwayat lingkungan di Ganti menjadi sebagian besar berprofesi sebagai Petani	
3	25/2022 4	BAB 2 - proses keperawatan masih belum sesuai dengan Proses Penyakit yang di ambil. BAB 3 - dicatat perkembangan Perbaikan Jam sesuai dengan berapa lama sedikit melakukan tindakan ke klien	
9.	10/2022 5	BAB 2 - Spasi ditabel 1 spasi BAB 3 - Data dukung disajikan narasi, dibagian Pengkajian Pemeriksaan tubuh di Perjelas lagi normalnya Seperti apa? BAB 4 - Diagnosa yang tidak muncul diteori dijelaskan dibab 4.	

5.	12 / 2022 8	- Implementasi, yang tidak dilakukan di sini karena apa? BAB 5 Saran - Bagi Puskesmas kotabumi kurang tepat. - Bagi Institusi Pendidikan diperbaiki lagi. BAB 3 - dipengkajian pemeriksaan tubuh kurang tepat normalnya seperti apa? - dicatat perkembangan di kelas apa yang dilakukan perawat. BAB 4 - apa yang tidak ditemukan diteori dan apa yang ditemukan diteori di urutkan supaya rapi BAB 5 - evaluasi disesuaikan dengan BAB 3 dan BAB 4 - saran, belum sesuai dengan apa yang diminta	
6.	17 / 2022 05	BAB I, BAB II, BAB III sudah benar BAB 4 - dibagikan pengkajian, harus data yang ada di teori tapi tidak di temukan di klien	

7	23-5-2022	- dibagian Diagnosa, Diagnosa yang muncul tapi tidak ditemukan di teori - dibagian implementasi implementasi tidak dilakukan karena menyesuaikan kam waktu klien Perbaiki: Bab 1 - II - Perbaiki Pembahasan - Perbaiki Pengkajian - perbaiki Survei - Perbaiki Daftar Pustaka	
8	23-5-2022	Acc Ujian Akhir	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Siti Fatimah

NIM : 1914471062

Jurusan : DIII Keperawatan Kotabumi

Judul Study Kasus : Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Gangguan Aman Nyaman pada Kasus Gout Arthritis Terhadap Tn.M di Desa Bandar Putih Kec.Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara.

Pembimbing II : Sono, S.Kp., M.Kes.

No	Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf
1.	13 Mei 2022	BAB I. Perbaiki font tulisan, spasi, sub-sub bab.	f
2.	23 Mei 2022	Perbaiki spasi di setiap norma, pada setiap tabel diberi judul sesuai tabel.	f
3.	25 Mei	Kec. 101p Subang	f