

Lampiran I

Uraian Kegiatan Memonitor Tanda – Tanda Vital

1. Prosedur Menghitung Tekanan Darah

- a. Siapkan alat untuk mengukur tekanan darah seperti : stetoskop, tensimeter aneroid, pena dan kertas.
- b. Cuci tangan sebelum melakukan tindakan.
- c. Menyiapkan posisi pasien senyaman mungkin (klien dengan posisi duduk).
- d. Menyingsingkan lengan baju pasien. (lengan kanan atas).
- e. Memasang manset pada lengan atas.
- f. Meraba nadi menggunakan 2-3 jari di atas nadi branchialis.
- g. Mengatur tensi meter agar siap dipakai.
- h. Meletakkan stetoskop diatas tempat denyut nadi.
- i. Lalu memompa balon manset \pm 180 mmhg
- 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 (sistol) 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 senyaman mungkin.
- n. Catat hasil pengukuran tekanan darah di kertas.

2. Menghitung Suhu.

- a. Siapkan alat untuk mengukur suhu seperti : termometer digital, alkohol swab, pena dan kertas.
- b. Atur posisi klien.
- c. Hidupkan termometer dengan menekan tombol on lalu letakan termometer di axilla tangan kiri dan kemudian anjurkan klien untuk menjepit termometer.
- d. Tunggu sampai termometer berbunyi lalu baca hasil pengukuran suhu yang di tunjukkan oleh termometer.

- e. Merapihkan 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 Pernafasan

- 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 Reaksasi Nafas Dalam

1. Mencuci tangan
2. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan kepada klien dan keluarga yaitu meakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi nyeri.
3. Memposisikan klien dengan nyaman mungkin.'
4. Menjelaskan cara melakukan nafas dalam dengan cara : tarik nafas menggunakan hidung dan mulut dalam keadaan ditutup selama 3-5 detik lalu letakan tangan pada abdomen untuk mengetahui pergerakan abdomen kemudian tahan nafas selama 2-3 detik. Lalu hembuskan nafas secara perlahan menggunakan mulut, lalu ulangi sebanyak 3 kali.
5. Mengajarkan cara melakukan teknik nafas dalam.
6. Kemudian ajarkan klien untuk mengikuti apa yang telah diajarkan dengan dibimbing terlebih dahulu.
7. Kemudian minta klien untuk mengulanginya lagi secara mandiri.
8. Menjelaskan bahwa tindakan telah selesai
9. Berikan pujian kepada klien.

Lampiran III

Uraian Kegiatan Cara Melakukan Kompres Jahe

- bahannya yang harus disiapkan yaitu:
 1. Siapkan 5 rimpang jahe,
 2. 1 liter air
 3. baskom dan washlap.
- 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 yang sakit hingga kehangatan washlap berkurang, ulangi 2-3 kali selama ± 15 menit

LAMPIRAN V

Pertanyaan Pre Test

1. Bertanya kepada klien apa pengertian rheumatoid arthritis?
2. Apa saja penyebab rheumatoid arthritis?
3. Apa saja tanda dan gejala rheumatoid arthritis?
4. Bagaimana mengatasi rheumatoid arthritis?
5. Apa saja makanan yang harus dihindari untuk penderita rheumatoid arthritis?
6. Obat tradisional untuk rheumatoid arthritis?

Sebelum dilakukan promkes tentang rheumatoid arthritis, dari 6 pertanyaan yang diajukan kepada klien, klien hanya mampu menjawab 2 pertanyaan saja.

LAMPIRAN VI

Pertanyaan Post Test

1. Bertanya kepada klien apa pengertian rheumatoid arthritis?
2. Apa saja penyebab rheumatoid arthritis?
3. Apa saja tanda dan gejala rheumatoid arthritis?
4. Bagaimana mengatasi rheumatoid arthritis?
5. Apa saja makanan yang harus dihindari untuk penderita rheumatoid arthritis?
6. Obat tradisional untuk rheumatoid arthritis?

Setelah dilakukan promkes pada klien, klien mampu menjawab 4 dari 6 pertanyaan yang diberikan.

LAMPIRAN IV

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. D

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 penderita rheumatoid arthritis

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 penderita rheumatoid 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 test. 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 rheumatoid b. Penyebab rheumatoid c. Tanda dan gejala d. Mengatasi rheumatoid e. Makanan yang harus dihindari f. Obat tradisional	1. Menjelaskan pengertian rheumatoid arthritis 2. Menjelaskan penyebab rheumatoid 3. Menjelaskan tanda dan gejala rheumatoid 4. Menjelaskan cara mengatasi 5. rheumatoid arthritis	1. Menyimak 2. Memperhatikan dan 3. Mendengarkan	15 menit

	rheumatoid	6. Menjelaskan makanan yang harus dihindari 7. Menjelaskan bagaimana cara membuat obat tradisional rheumatoid arthritis		
3.	Penutup a. Tanya jawab b. Evaluasi Salam	1. Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya 2. Melakukan post test yang diberikan dengan baik dan benar 3. Berikan pertanyaan kepada klien Mengucapkan salam	1. Bertanya dengan aktif hal-hal yang masih belum di mengerti 2. Menjawab pertanyaan post test yang diberikan dengan baik dan benar. Klien dapat menjawab 4 dari 6 pertanyaan Menjawab salam	10 menit

4. METODE

1. Ceramah
2. Tanya jawab

5. MEDIA

1. Media SAP
2. Leaflet

6. 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 rheumatoid arthritis

Materi

RHEUMATOID ARTHRITIS

A. Pengertian

Rheumatoid Arthritis adalah penyakit inflamasi sistemik kronis yang tidak diketahui penyebabnya. Karakteristik arthritis eumatoid adalah terjadinya kerusakan dan proliferasi pada membran synovial, yang menyebabkan kerusakan tulang sendi, ankilosis, dan deformitas. Mekanisme imunologis berperan penting dalam memulai timbulnya penyakit ini. Pendapat lain mengatakan, arthritis rheumatoid adalah gangguan kronik yang menyerang berbagai system organ. Penyakit ini adalah salah satu dari sekelompok penyakit jaringan penyambung difus yang diperantarai imunitas

Rheumatoid Arthritis (RA) merupakan penyakit paling sering dari penyakit radang sendi kronis, penyakit ini juga lebih banyak diderita oleh perempuan, yang sering kali ditemukan pada umur 40-50 tahunan keatas

Artritis Reumatoid adalah suatu penyakit autoimun dimana persendiansendian (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 Arthritis (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. Reaksi imunologi
5. Jenis kelamin. Pria lebih jarang terkena penyakitrheumatoid arthritis, jika dibandingkan dengan wanita

C. Tanda dan gejala

Ada beberapa manifestasi klinis yang lazim ditemukan pada klien rheumatoid arthritis. Manifestasi ini tidak harus timbul sekaligus pada saat yang bersamaan. Oleh karenanya penyakit ini memiliki manifestasi klinis yang sangat bervariasi. (Lukman & Ningsih, 2013:218) dan (Asikin, 2013:13)

- a. Nyeri persendian disertai kaku trauma pada pagi hari dan gerakan terbatas, kekakuan berlangsung selama kurang lebih 30 menit dan dapat berlanjut sampai berjam-jam dalam sehari
Perlahan-lahan bagian yang terkena akan membengkak, panas, merah, dan lemah
- b. Pembengkakan sendi yang meluas dan simetris
- c. Paling sering mengenai sendi kecil pada tangan, kaki, dan pergelangan tangan, meskipun sendi yang lebih besar juga sering kali terkena
- d. Peradangan sendi yang kronik mengakibatkan erosi di tepi tulang dan dapat dilihat pada foto rotgen
- e. Gejala-gejala konstitusional, misalnya lelah, anorexia, berat badan menurun dan demam. Terkadang dapat terjadi kelelahan yang hebat

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 kram

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

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. ada beberapa jenis sayuran tertentu menjadi pantangan 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

F. Obat tradisional penderita rheumatoid arthritis

Salah satu obat tradisional untuk penderita rheumatoid arthritis yaitu

1. Jahe

Cara Pembuatan Kompres Hangat Jahe

a. Bahan

- 5 rimpang jahe
- 1 liter air
- Baskom
- Washlap

b. Cara membuat

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

c. Cara menggunakannya

pertama masukan washlap atau handuk kecil kedalam baskom rebusan air hangat, peras washlap sampai lembab, lalu tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan washlap berkurang, ulangi 2-3 kali selama ± 15 menit.

Arthritis Reumatoid (Rematik)



Oleh:
Novita Indah Wati
1814471035

Apa itu Arthritis Reumatoid ?

Adalah peradangan sendi akibat sistem kekebalan tubuh yang menyerang jaringannya sendiri. Arthritis lebih sering menyerang wanita berusia 40 hingga 50 tahun keatas.

Apa faktor penyebabnya?

Penyebab timbulnya penyakit autoimun sendiri belum diketahui secara pasti, namun diduga terkait dengan faktor genetik.

Ada beberapa kondisi yang dapat meningkatkan kondisi yang dapat meningkatkan resiko terjadinya rematoid arthritis, yaitu :

- Merokok
- Faktor genetik
- Usia khususnya 40-50 tahun keatas
- Jenis kelamin

Apa tanda dan gejalanya?

1. Sendi persendian disertai kaku pada pagi hari
2. Perlahan membesar, kemerahan dan terasa gangat
3. Gerakan terbatas
4. Nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk



Bagaimana cara mengatasinya?

1. Melakukan pengobatan
2. Mengonsumsi buah dan sayur selain yang berwarna hijau
3. Minum air mineral
4. Olahraga secara teratur



Obat Tradisional ?

- Jahe (Kompres Hangat Jahe)
- Bahan : 5 rimpang jahe, air 1 liter, baskom dan washlap
- Cara membuat: Kupas jahe, rebus dengan air. Lalu jugakan air sebagai kompres

Makanan yang harus dihindari

1. Jeroan
2. Santan
3. Seafood (makanan laut)
4. Jenis sayuran tertentu, seperti bayam, kangkung, daun singkong yang berwarna hijau



**Jaga Kesehatan
Anda !!**



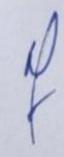
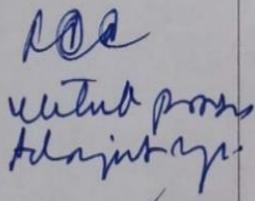
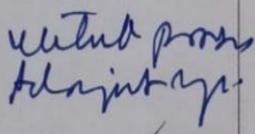
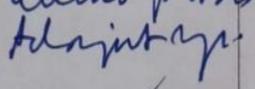
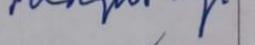
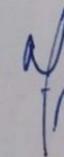
LEMBAR KONSULTASI

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : NOVITA INDAH WATI
 Nim : 1814471035
 Jurusan : D-III Keperawatan Kotabumi
 Judul LTA : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Nyeri Kronis Terhadap Ny.D dengan Rheumatoid Arthritis di Tanjung Aman Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara
 Pembimbing 1 : Dr. Alex Iskandar Hajar, SKM.,M.Kes

NO	TANGGAL	BAB KONSULTASI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF
1	2	3	4	5
1.	19 April 2021	cover BAB 2. 1. Latar Belakang 2. Rumusan Masalah 3. Tujuan pendahuluan 4. Manfaat penulisan 5. Ruang lingkup Penulisan.	Isi dalam buku ditin 3 th terakhir 2018 - 2020. Jurnal & prosedur tata rante dan EPO.	<i>[Signature]</i>
2.	03 Mei 2021	cover BAB 1. 1. Latar Belakang 2. Rumusan Masalah 3. Tujuan pendahuluan 4. Manfaat penulisan 5. Ruang lingkup Penulisan BAB II. Rujukan pustaka.	Prosedur dan k asus: y. tdk 1. Gend. ky tdk d. tdk Dk Anal Gend 2.	<i>[Signature]</i>

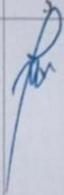
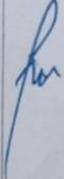
1	2	3	4	5
3.	21 Mei 2021	BAB I Pendahuluan BAB II Tinjauan pustaka BAB III Laporan Studi Kasus BAB IV Pembahasan BAB V Simpulan, Saran.	libro gelas mpa juga dit ystis diper pahlawan tulio munitari di bab 2 ystis diper di quita diper pahlawan diper dlatik mpa tahu kuly tuh	
4.	21 Mei 2021	BAB IV Pembahasan BAB V Simpulan saran	Pembahasan kaita dengan mas bab 2	
5.	28 Mei 2021	BAB I Pendahuluan BAB II Tinjauan pustaka BAB III Laporan studi kasus. BAB IV Pembahasan BAB V Simpulan, saran.	Mula te libro diper ystis ystis di hanya di pahlawan diper pahlawan. Gading mela kuni pahlawan diper bakteri diper tulu p. tulu diper bab 11	
6.	30 Mei 2021	BAB IV Pembahasan BAB V Simpulan, saran.	Re Oxidasi dan diper pahlawan	

1	2	3	4	5
7.	31 Mei 2021	BAB I Pendahuluan BAB II Tinjauan pustaka. BAB III Laporan studi kasus BAB IV Pembahasan BAB V Simpulan, saran Daftar pustaka.	Pro Couli Anni Prm.	
8.	02 Juni 2021	BAB I Pendahuluan BAB II Tinjauan pustaka BAB III Laporan studi kasus BAB IV Pembahasan BAB V Simpulan, saran Daftar pustaka.	    	

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : NOVITA INDAH WATI
 Nim : 1814471035
 Jurusan : D-III Keperawatan Kotabumi
 Judul LTA : Asuhan Keperawatan Gerontik Dengan Gangguan Kebutuhan Aman Nyaman Terhadap Ny.D dengan Kasus Rheumatoid Arthritis di Desa Tanjung Aman Kec. Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara Tanggal 25-25 Maret 2021
 Pembimbing 2 : Johan A. Majid, SKM

NO	TANGGAL	BAB * KONSULTASI	CATATAN PEMBIMBING	PARAF
1	2	3	4	5
1.	04/2021 06	BAB I s.d. III	- pengertian - Data puskesmas. - penambahan data. - Diagram puskesmas. - pengkajian.	
2.	04/2021 06	BAB I s.d. V	- pengkajian - implementasi - latar belakang - pengetikan.	
3.	05/2021 06	BAB I s.d. V	- pengkajian - implementasi - Evaluasi	
4.	06/2021 06		- Ropra - pembahasan berhubungan - implementasi - Evaluasi	

1	2	3	4	5
5.	06/2021 06	BAB I sd. 9.	- Penambahan materi - pengkajian dirapihkan - Evaluasi dirapihkan -	
6.	07/2021 06	BAB I sd. 9	- Daftar pustaka. - kegiatan diuraikan - sap.	
7.	07/2021 06	BAB I sd. 9.	- Peletakan halaman - Daftar Singkatan.	
8.	08/2021 06	BAB I sd. 9.	ACC. Lanjutkan.	