

LAMPIRAN

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

GOUT ARTHRITIS

Pokok Bahasan : Gout Arthritis

Sub Pokok Bahasan :

- Pengertian gout arthritis
- Penyebab gout arthritis
- Tanda dan gejala gout arthritis
- Makanan yang harus dihindari penderita gout arthritis
- Obat tradisional gout arthritis

Sasaran : Klien dan Keluarga

Waktu : 30 menit

Tanggal : 23 Maret 2022

Tempat : Rumah Ny.A

Pelaksana : Mahasiswa

A. Tujuan Umum:

Setelah dilakukannya penyuluhan selama 30 menit diharapkan Ny.A dan keluarga dapat memahami dan dapat mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari

B. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan Ny.A dan keluarga mampu

1. Pengertian gout arthritis
2. Penyebab gout arthritis
3. Tanda dan gejala gout arthritis

4. Makanan yang harus dihindari penderita gout arthritis
5. Obat tradisional gout arthritis

C. Materi (Terlampir)

Asam urat (gout Arthritis)

D. Metode

1. Diskusi
2. Tanya jawab

E. Media/Alat

Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan Penyuluhan	Kegiatan Sasaran
1.	Pembukaan	5menit	<ul style="list-style-type: none"> - Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam - Memperkenalkan diri - Menjelaskan tujuan dari penyuluhan - Menyebutkan materi yang akan disampaikan 	<ul style="list-style-type: none"> - Menjawab Salam - Mendengarkan - Memperhatikan
2.	Penyampaian Materi	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> - Menjelaskan tentang apa itu penyakit asam urat - Menjelaskan tentang tanda dan 	<ul style="list-style-type: none"> - Mendengarkan - Memperhatikan dan mendengarkan

			gejala asam urat - Menjelaskan tentang penyebab asam urat - Menjelaskan tentang makanan dan minuman yang harus dihindari penderita asam urat - Memberi tahu tentang Pengobatan tradisional Gout Arthritis	
3.	Evaluasi	5 menit	- Mempersilakan Ny.A untuk mengajukan pertanyaan - Menjawab Pertanyaan	- Mengajukan pertanyaan - Mendengarkan dan menjawab
4.	Penutup	5 menit	- Menyimpulkan materi yang telah disampaikan - Menutup penyuluhan dengan salam	- Menjawab salam

G. Evaluasi

Selama penyuluhan berlangsung diharapkan keluarga mampu:

- a. Mengetahui tentang asam urat

- b. Mengetahui tentang tanda dan gejala asam uratMengetahui tentang penyebab asam urat
- c. Mengetahui tentang makanan dan minuman yang harus dihindari penderita asam urat
- d. Mengetahui tentang penyebab dari asam urat
- e. Mengetahui pengobatan tradisinal herbal untuk penderita asamurat

Lampiran Materi

Gout Arthritis

A. Pengertian

Gout merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan arthritis inflamasi akut yang dipicu oleh kristalisasi urat dalam sendi, Gout terjadi sebagai respon terhadap produksi berlebihan atau ekskresi asam urat yang kurang, Menyebabkan tingginya kadar asam urat dalam darah (Hiperurisemia) dan pada cairan tubuh lainnya, termasuk cairan sinovial.

Gout adalah suatu kumpulan gejala yang timbul akibat adanya deposisi kristal monosodium urat pada jaringan atau akibat supersaturasi asam urat di dalam cairan ekstraselular. Istilah tersebut perlu dibedakan dengan hiperurisemia, yaitu peninggian kadar asam urat serum lebih dari 7,0 mg/dL pada laki-laki dan 6,0 mg/dL pada perempuan. Hiperurisemia adalah gangguan metabolisme yang mendasari terjadinya gout

B. Tanda dan Gejala

- Kesemutan dan linu
- Nyeri terutama malam hari atau pagi hari saat bangun tidur
- Sendi yang terkena asam urat terlihat bengkak, kemerahan, panas, dan nyeri luar biasa pada malam maupun pagi hari
- Terasa nyeri pada sendi terdiberulang – ulang
- yang diserang biasanya bagian kaki, jari tangan , dengkul, tumit, pergelangan tangan serta siku
- pada kejadian kasus parah, persendian terasa sangat sakit saat bergerak
- selain nyeri sendi. Asam urat yang tinggi dapat menyebabkan batu ginjal serta dalam jangka waktu lama, akan merusak ginjal secara permanen hingga diperlukan cuci darah seumur hidup.

Menurut khosman A.s Harliawati (2008) gejala serangan asam urat ditandai dengan nyeri dan pembengkakan pada ibu jari sampai ke jari jari lainnya. Biasanya rasa nyeri yang hebat tersebut berlangsung selama 24 jam, selanjutnya berangsur berkurang sampai menghilang dalam waktu 3-7 hari

C. Penyebab

Kelainan metabolisme dalam tubuh yaitu reaksi peradangan jaringan terhadap pembentukan kristal monosodium urat monohidrat yang berhubungan dengan hiperurisemia (pengeluaran asam urat melalui urin yang berlebihan)

Beberapa faktor yang menyebabkan kadar asam urat tinggi adalah:

- Faktor keturunan
- Penyakit diabetes militus
- Adanya gangguan ginjal dan hipertensi
- Tingginya asupan makanan yang mengandung purin
- Berat badan berlebih
- jumlah alkohol yang dikonsumsi
- penggunaan obat-obatan kimia yang bersifat diuretik?analgetik dalam waktu lama

D. Makanan yang harus dihindari penderita Gout Arthritis

- a. Jeroan : ginjal, limpa, babat, usus, hati, paru dan otak
- b. Seafood : udang, cumi-cumi, sotong, kerang, remis, tiram, kepiting, ikan teri, ikan sarden
- c. Ekstrak daging seperti abon dan dendeng
- d. Makanan yang sudah dikalengkan (contoh: kornet sapi, sarden)
- e. Daging kambing, daging sapi, Bebek, angsa dan kalkun

- f. Kacang-kacangan : kacang kedelai (termasuk hasil olahan seperti tempe, tauco, oncom, susu kedelai), kacang tanah, kacang hijau, tauge, melinjo, emping
- g. Sayuran : kembang kol, bayam, asparagus, buncis, jamur kuping, daun singkong, daun pepaya, kangkung
- h. Keju, telur, krim, es krim, kaldu atau kuah daging yang kental i
- i. Buah-buahan tertentu seperti durian, nanas dan air kelapa
- j. Makanan yang digoreng atau bersantan atau dimasak dengan menggunakan margarin/mentega
- k. Makanan kaya protein dan lemak

E. Pengobatan Tradisional Gout Arthritis

Pengobatan tradisional dengan memanfaatkan bahan-bahan herbal yang dikenal turun menurun oleh masyarakat dapat berkhasiat menurunkan nyeri, salah satunya adalah jahe. Pemanfaatan jahe dengan teknik kompres menggunakan air hangat dapat dilakukan selama 5-10menit dan hal tersebut cukup efektif dalam menghilangkan rasa nyeri , Kompres jahe hangat terbukti lebih efektif dalam menurunkan intensitas nyeri dibandingkan kompres dengan hanya menggunakan air hangat saja. Jahe mengandung Olerasin dan Zingerol yang dapat menghambat sintesis prostaglandin, sehingga nyeri reda atau radang berkurang. Karena itu penggunaan kompres hangat jahe juga memiliki efek yhang signifikan pula terhadap penurunan nyeri persendian pada kasus Gout Arthritis.

Berikut alat dan bahan untuk membuat kompres hangat jahe :

- Alat dan bahan
 1. Waslab/Handuk kecil
 2. 5 Rimpang jahe
 3. Baskom
 4. 1 Liter air
- Cara Pembuatan

1. Cuci bersih jae lalu geprek
 2. Masukkan geprekan jaeh kedalam 1 liter air rebus hingga mendidih
 3. Tuang rebusana jahe kedalam basko, tunggu hingga suhu air menjadi hangat tanpa campuran air dingin
 4. Rebusan jahe siap digunakan
- Cara pemberian kompres hangat jahe
Masukan waslab kedalam rebusan jahe yang sudah hanagt, peras waslab sampai lemabb,lalu tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan terasa berkurang dan ulangi hingga 5-10 menit

DAFTAR PUSTAKA

Junaidi, I. (2013). Rematik dan Asam Urat. Jakarta: Buana Ilmu

Radharani, R. (2020). Kompres Jahe Hangat dapat Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Gout Arthritis . *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* , 1-6.

LEAFLET

Asam urat (Gout Arthritis)



Disusun Oleh :
Nama : Sindi Fitria
Nim : 1914471044

Politeknik Kesehatan Tanjung
karang
DIII keperawatan Kotabumi
Thn Ajaran 2021/2022

Apa Itu Asam Urat??



Asam urat merupakan gangguan metabolik yang ditandai dengan arthritis inflamasi akut yang dipicu oleh kristalisasi urat dalam sendi. Asam urat terjadi sebagai respon terhadap produksi berlebihan atau ekspresi asam urat yang kurang.

ANGKA NORMAL ASAM URAT DARAH (mg/dL)	
Pria	3,4 – 7,0
Wanita	2,4 – 6,0
Anak-Anak	2,0 – 5,5

Tanda Dan Gejala Asam Urat



1. Kesemutan dan Linu
2. Nyeri terutama malam hari atau pagi hari saat bangun tidur
3. sendi Terlihat bengkak
4. Terasa nyeri pada sendi terjadi berulang-ulang kali
5. Yang terserang biasanya sendi jari kaki, jari tangan, dengkul, tumit, pergelangan tangan serta siku

Penyebab Asam Urat

Beberapa faktor yang menyebabkan asam urat adalah :

1. Faktor keturunan
2. Adanya gangguan ginjal dan hipertensi
3. tingginya asupan makanan yang mengandung purin
4. Berat badan berlebih
5. Konsumsi Alkohol
6. Penggunaan obat-obatan kimia yang bersifat diuretik/analgetik dalam waktu lama



Makanan yang harus dihindari



1. Jeroan : Usus, Hati, dan paru
2. Seafood
3. Ekstrak daging seperti abon dan dendeng
4. Makanan yang dikalungkan (contoh: sarden)
5. Daging Dagingan, Seperti daging sapi
6. Kacang-kacanga dan sayuran hijau
7. Makanan kaya protein dan lemak

Terapi komplementer Kompres hangat jahe Untuk mengurangi nyeri asam urat

-Alat dan bahan:

1. Waslap/Handuk kecil
2. 5 rimpang jahe
3. Baskom
4. 1 liter air

-Cara Mengompres:



1. Cuci bersih jahe lalu geprek
2. masukan geprekan jahe kedalam 1 liter air dan rebus sampai mendidih
3. Tuang rebusan jahe kedalam baskom, tunggu hingga suhu rebusan jahe menjadi hangat tanpa campuran air dingin
4. Rebusan jahe siap digunakan


-Cara pemberian kompres hangat jahe:



1. Masukan waslap kedalam baskom rebusan jahe hangat
2. Peras waslap sampai lembab
3. tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan terasa berkurang
5. Ulangi langkah 1,2 dan 3 hingga 15 men


LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Sindi Fitria
 NIM : 1914471044
 Jurusan : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul Study Kasus : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Rasa Nyaman Pada Kasus Gout Arthritis Terhadap Individu Ny. A di Desa Mulang Maya Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara
 Pembimbing I : Ns. Rina Mariani, S.Kep.,M.Kes

No	Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf
1	17/03 - 2022	<p>BAB I</p> <p>Isi BAB I yang ditulis sudah tergambar dengan baik ttp msh ada yang hrs diteliti.</p> <p>Hindari banyak teori k BAB I, pindah ke BAB II</p> <p>Tinjau alinea (alinea 1-2, dst) hrs sinkron / ada benang merah.</p> <p>Data 2 yg ditampilk spk piramida terbutik (Jkt Dunia, negara ber- hlyg/h.onesia), Provinsi, Kab, Pkm.</p> <p>Analisa penelitian org li terkait k kams LTA i.</p>	
2.	23/03 - 2022	<p>BAB I</p> <p>Acara wawancara sudah sd lengkap</p> <p>Apakah peny. i. termasuk 10 peny terbesar? rumusan mth lihat lagi</p> <p>Penulisan hrs konsisten</p>	



		<p>BAB II Pembahasan.</p> <p>Sudah baik hp hindari mugulay : leatmat yg sudah ad di tempat sebelumnya.</p> <p>BAB II. Simpulan : OK saran : terkait di Plm apa yg disarankan - cetak Hakuk - astup pl kie Gout arthritis → misal penggunaan herbal sbg alternatif obat :-.</p> <p>Daftar Pustaka. cek kembali di BAB III & II kemi abjad.</p> <p>Konsul berikutnya lengkap & ts lainnya.</p> <p>Konsul ke pemb. II</p>	
7	10/04 -2022.	<p>BAB 1-5 : OK</p> <p>Daftar Pustaka : cek kembali</p> <p>Abstract & revisi lagi.</p> <p>Revisi : km i.</p> <p>ada ilmiel mel hindar bahas - yg tidak pl tempelan.</p> <p>Kata sumber jgn & awal kata / dinea.</p>	

5	27/04 - 2022	<p>BAB I : OK</p> <p>BAB II : Diagnosa secara teori, baik - asumsi penulis.</p> <p>BAB III : Pengkajian selah baik. SIKI & Lihud lagi terutama per TOK4</p> <p>Implementasi semi f SIKI & tindakan-jelas.</p> <p>BAB IV : Pembahasan masih belum baik. & revisi lagi.</p> <p>BAB V : Simpul - & perbaiki.</p> <p>Jurnal : OK</p> <p>Konsul berikutnya ke: Sufar pustaka cover, Sufar isi, dll.</p> <p>Konsul ke Pemb. II</p>	
6.	28/04 - 2022	<p>BAB I & II : OK</p> <p>BAB III : Tindakan hrs jelas & ada perlu & sebab - & pembedaan herbal, cukup & alat & aspirasi bnyk. & hit & volume karena ringkasnya saja.</p>	

8	23/05-2022.	Cek kembali isi & hufisa : yang ada di setiap BAB. utk persiapan uji - LTA. ACC BAB I - V ↓ ACC Fisik LTA.	
---	-------------	---	---

LEMBAR KONSULTASI

Nama Mahasiswa : Sindi Fitria
 NIM : 1914471044
 Jurusan : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul Study Kasus : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Rasa Nyaman Pada Kasus Gout Arthritis Terhadap Individu Ny. A di Desa Mulang Maya Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara
 Pembimbing II : Fitarina, SKM.,M.Kes

No	Tanggal	Catatan Pembimbing	paraf
1	28/01/2022	<ul style="list-style-type: none"> 2. persian can pugnai - cpmi gama, pami huf kapiel, tanah bera del, bera luku pedam pami LTA 	
2	10/05 2022	<ul style="list-style-type: none"> 1. knt I - V 2. qpi h3 knteta mei dr frakel, hnt jure. de prangf. 2. pami knta sig h3 cina hng 3. h3nta di hnt ame hnt. ngak hnt hnti 4. jure hnt h3 knti 5. 4. hnt jure di hnt. 6. h3 hnt de hnt h3 knti (hnt hnt hnt h3 hnt) 	

3	11 / 2022 05	<p>→ BAB I. Penempatan paragraf agar ada benang merahnya</p>	+
	12 / 2022 05	<p>→ BAB II. Pathway ditamakan dengan masalah atau diagnosis keperawatan. - konsep EPM disesuaikan dengan kebutuhan dasar manusia yang terjadi pada klien.</p>	+
	13. / 2022 05	<p>→ BAB III. kolaborasi pemberian obat-obatan diperbaiki lagi.</p>	+
		<p>→ BAB IV sandingan teori (bab II) dengan hasil pengkajian di BAB III</p>	+
	17 / 2022 05	<p>→ BAB V. simpulan dibuat berdasarkan hasil pengkajian. - saran palimlat harus operational. lengkapi dengan data dukung lainnya sesuai dengan panduan LTA.</p>	+

18/05 2022	→ pjsuēi spri; huf upriān, fanda brān. frey a ca lazi	↓.
19/05 2022	→ cel kmbli: pjsuēian tle she vji shg. → acc.	↓.