

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Melisa Naomi Sihombing
NIM : 1714471021
Jurusan/Program studi : DIII Keperawatan Kotabumi Poltekkes Tanjung Karang
Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Nyeri
Akut Terhadap Tn. H Pada Kasus Rheumatoid Arthritis
Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Tanggal 07-11
Oktober 2019
Pembimbing I : Alex Iskandar Hajar,SKM.,M.Kes

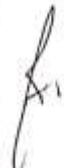
No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1	2	3	4	5
1.	03-Mei - 2020	Bab I Bab II Bab III	Perbaiki latar belakang cari data terbaru dan Perbaiki tujuan khusus Perbaiki Paragraf dan Spasi Tambahkan teori skala nyeri Pada tabel skala Prioritas tambahkan sumber nya Perbaiki Penomoran tabel Perbaiki rumus skala skala Prioritas Setiap alenia 7 ketukan Tambahkan Prolog Pada Pengkajian Hasil Pengkajian diceritakan Perbaiki spasi dan Cara Penulisan - Perbaiki Catatan Perkembangan Keperawatan	  

1	2	3	4	5
2.	13-Mei -2020	Kata Pengantar Bab I Bab II Bab III	Perbaiki margin Rapihkan spasi jarak Perbaiki Paragraf Rapihkan spasi Tambahkan teori pada halaman Perbaiki alenia dengan 7 ketukan Margin mepet antara kiri, Kanan, atas, dan bawah Perbaiki nomor kolom Spasi pada kolom 1 saja Perbaiki nomor tabel Tabel buat landscape Hilangkan saja tabel skala Prioritas keperawatan keluarga Perbaiki catatan perkembangan. Seajarkan implementasi dan evaluasi.	
3.	29-Mei -2020	Cover dan Ringkasan Bab I Bab II Bab III	Perbaiki jarak dan Paragraf Perbaiki dan Sesuaikan abstrak Oke Rapihkan bagian Patofisiologi Perbaiki cara Pengetikan Tambahkan teori obat herbal tentang Kompres jahe Perbaiki judul kolom rata atas bawah Perbaiki cara Pengetikan Perbaiki Penomoran Rapihkan tabel Penetapan Prioritas masalah	

1	2	3	4	5
		Bab IV	- Pengkajian : Bandingkan dengan teori yang digunakan - Diagnosa : Bandingkan hasil yang didapat di lapangan dengan teori Jelaskan Pendapat yang didapatkan - Perencanaan, Pelaksanaan, evaluasi ; Sesuai dengan teori yang digunakan	
		Bab V	Ringkas bagian Kesimpulan Perbaiki Saran	
4.	01-Juni-2020	Ringkasan Bab 2	Rapikan Spasi Lanjut ke Pembimbing 2 oke	
		Bab III	Pada tabel 2-3 meletakan lagi ke margin kanan Perbaiki judul tabel hal 43 Perbaiki implementasi yang dilakukan, lebih diceritakan dengan jelas	
		Bab IV	oke	
		Bab V	Rapikan Paragraf dan Spasi	
		Daftar Pustaka	Perbaiki cara Pengetikan pada bagian bawah masuk 7 ketukan.	
5.	18-Juni-2020	Bab III Bab V Daftar Pustaka	oke oke Perbaiki Spasi Acc sidang	

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Melisa Naomi Sihombing
 NIM : 1714471021
 Jurusan/Program studi : DIII Keperawatan Kotabumi Poltekkes Tanjung Karang
 Judul : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Nyeri Akut Terhadap Tn. H Pada Kasus Rheumatoid Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Tanggal 07-11 Oktober 2019
 Pembimbing II : Johan A. Majid, S.KM

No	Tanggal	Topik	Materi Bimbingan	Paraf
1	2	3	4	5
1.	6 - Juni - 2020	Bab I	Sinkronkan data dinas kesehatan lampung utara dan data Puskesmas kotabumi II.	
		Bab II	Perbaiki Tercana Keperawatan	
		Bab III	Menggunakan SDKI gunakan SLKI dan SIKI Pada tabel komposisi keluarga Kepala keluarga tidak perlu dimasukkan, mulai dari istrinya saja Rapihkan Paragraf dan jarak	
2.	15 - Juni - 2020	Bab I	ACC	
		Bab II		
		Bab III	Rapihkan tabel komposisi keluarga Pada implementasi keperawatan harus dijelaskan, dicatatkan tindakan yang dilakukan Lampirkan SAP dan Leaflet	

1	2	3	4	5
		Bab IV Bab V	Rahikan Paragraf dan tatahan Penulisan abjad	
3.	18-Juni -2020	Bab III Bab IV Bab V	Acc Sidang	

LAMPIRAN

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 : 11-Oktober-2019

Tempat : Rumah Tn.H

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. Menjelaskan tujuan penyuluhan 4. Menyebutkan materi atau pokok bahasan	1. Menjawab salam 2. 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 rheumatoid	1. Menjelaskan pengertian rheumatoid arthritis 2. Menjelaskan penyebab rheumatoid 3. Menjelaskan tanda dan gejala rheumatoid 4. Menjelaskan bagaimana mengatasi rheumatoid 5. Menjelaskan makanan yang harus dihindari penderita rheumatoid 6. Menjelaskan obat tradisional rheumatoid arthritis	1. Menyimak 2. Memperhatikan dan 3. Mendengarkan	15 menit

1	2	3	4	5
3.	Penutup : a. Tanya jawab b. Evaluasi c. Salam	1. Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya 2. Berikan pertanyaan kepada klien 3. Mengucapkan salam	1. Bertanya dengan aktif hal-hal yang masih belum di mengerti 2. Menjawab pertanyaan 3. Menjawab salam	10 menit

5. METODE

1. Ceramah
2. Tanya jawab

6. MEDIA

1. Media SAP
2. Leaflet

7. 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

LAMPIRAN

RHEUMATOID ARTHRITIS

A. Pengertian

Rheumatoid arthritis merupakan peradangan kronis pada sendi yang menyebabkan rasa sakit, bengkak dan kaku pada persendian, seperti otot, ligamen dan tendon. Radang sendi ini bisa menghancurkan jaringan persendian yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari.

Rheumatoid arthritis akan paling sering mengenai bagian kaki dan tangan, namun penyakit tersebut bisa mengenai bagian tubuh lainnya seperti mata, paru-paru, pembuluh darah dan kulit.

Artritis Reumatoid adalah suatu penyakit autoimun dimana persendian (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 Artritis (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. Jenis kelamin. Pria lebih jarang terkena penyakit rheumatoid arthritis, jika dibandingkan dengan wanita.

C. Tanda dan gejala

Sebagai pedoman umum yang dipakai kriteria dari ARA (American Rheumatism Assosiation) untuk menegakkan diagnosa adalah:

- 1). Adanya rasa kaku pada pagi hari, penderita merasa kaku dari bangun tidur sampai sekurang-kurangnya 2 jam bahkan kadang-kadang sampai jam 11 rasa kaku tersebut mulai berkurang
- 2). Pembengkakan pada jaringan lunak bukan pembesaran tulang berlangsung sekurang-kurangnya 6 minggu.

- 3). Nyeri pada sendi bila digerakkan (pada sendi terkena), sekurang-kurangnya pada satu sendi.
- 4). Sering penderita mengeluh rasa sakit dan pembengkakan pada sendi-sendi kecil (jari tangan) dimulai sendi metakarpofalangeal dan disertai dengan bengkak yang khas pada pergelangan tangan bagian dorsal.

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 keram.

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

Siapa yang tidak suka santapan *seafood*? Udang, sotong, kepiting, yang hanya dengan direbus saja rasanya sudah menggoyang lidah. Sayangnya, bagi pengidap penyakit rematik, *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. Tahukah kamu, kalau beberapa jenis sayuran tertentu ternyata menjadi pantangan buat 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.

5. Daging Kambing

Daging kambing memiliki aroma yang merangsang selera makan, bahkan bila hanya dibakar dengan perasan jeruk nipis dan taburan garam. Namun, di balik sensasi nikmat dari gigitan daging kambing tersebut, jenis daging ini adalah pantangan buat pengidap rematik.

F. Obat tradisional penderita rheumatoid arthritis

Salah satu obat tradisional untuk penderita rheumatoid arthritis yaitu :

1. Jahe

Cara Pembuatan Kompres Hangat Rebusan Jahe

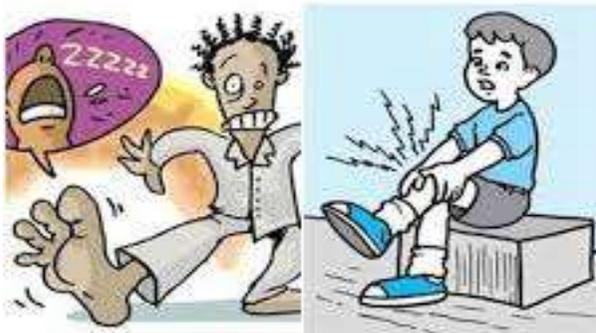
- 1). Cuci 5 rimpang jahe (± 100 gram) dan iris tipis-tipis
- 2). Masukkan irisan jahe ke dalam 1 liter air
- 3). Rebus irisan jahe sampai air mendidih
- 4). Tuang rebusan jahe ke dalam baskom, tunggu hingga suhu rebusan jahe menjadi hangat tanpa campuran air dingin
- 5). Masukkan washlapatau handuk kecil ke dalam baskom rebusan jahe hangat
- 6). Peras washlapatau handuk kecil sampai lembab
- 7). Tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan washlapatau handuk kecil terasa berkurang
- 8). Ulangi langkah 1, 2 dan 3 hingga ± 15 menit

DAFTAR PUSTAKA

- Khomsun A. S. Halinawati. 2008. *Terapi Jus untuk rematik dan Asam Urat, Cetakan V*. Jakarta : Puspa Swara, Anggota IKAPI
- Mansjoer, A.. 2004 *Kapita Selekta Kedokteran*. Edisi Ketiga, Jilid Satu. Jakarta :Media Aeskulapius
- Saraswati S., 2009. *Diet Sehat untuk Penyakit Asam Urat, Diabetes, Hipertensi dan Stroke, Cetakan 1*, Jogjakarta : A Plus Books
- Sari M. 2010. *Sehat dan Bugar tanpa Asam Urat, cetakan 1*. Nopember, Araska Publisher
- Smeltzer, SC & Bare, BG, 2002, *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*, Edisi 8 Vol 2, EGC, Jakarta.

PENYAKIT REMATIK

Penderita Rematik



Oleh :
MELISA NAOMI SIHOMBING

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI KEPERAWATAN KOTABUMI

APAITU REMATIK

Penyakit yang disebabkan oleh peradangan kronis pada sendi yang menyebabkan rasa sakit, bengkak dan kaku pada persendian, seperti otot, ligamen dan tendon. Radang sendi ini bisa menghancurkan jaringan persendian yang dapat membatasi aktivitas sehari-hari.

APA PENYEBABNYA

???

"Penyebab pasti belum diketahui, biasanya karena faktor usia, khususnya usia 40 tahun, jenis kelamin, khususnya pada wanita, dan faktor keturunan."

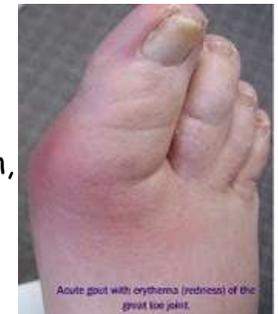


Apa Tanda dan Gejala Rematik?

1. Rasa kaku pada pagi hari
2. Nyeri pada persendian.



3. Sendi yang terkena rematik terlihat bengkak, kemerahan, dan panas.



Acute gout with erythema (redness) of the great toe joint.

BAGAIMANA MENGATASINYA

- Melakukan pengobatan. pengobatan yang hanya untuk mengurangi tanda dan gejala, biasanya mengurangi rasa sakit.
- "Kontrol makanan yang akan dimakan !!! "



- Banyak minum air putih. Dengan banyak minum air putih, kita dapat membantu membuang zat yang ada dalam tubuh.



Makanan yang dihindari (Mengandung Banyak Purin!)

- Lauk pauk seperti jeroan, hati, ginjal, limpa, babat, usus, paru dan otak.
- Makanan laut seperti udang, kerang, cumi, kepiting.
- Makanan kaleng seperti kornet dan sarden.
- Daging, telur, kaldu atau kuah daging yang kental.
- Kacang-kacangan seperti kacang kedelai (termasuk hasil olahannya seperti tempe, tauco, oncom, susu kedelai), kacang tanah, kacang hijau.

OBAT TRADITIONAL REMATIK



Jahe. Cuci 5 rimpang jahe (±100 gram) dan iris tipis-tipis, masukkan irisan jahe ke dalam 1 liter air. Rebus irisan jahe sampai air mendidih, tuang rebusan jahe ke dalam baskom, tunggu hingga suhu rebusan jahe menjadi hangat tanpa campuran air dingin. Masukkan washlapatau handuk kecil ke dalam baskom rebusan jahe hangat, peras washlapatau handuk kecil sampai lembab, tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan washlapatau handuk kecil terasa berkurang. Ulangi langkah 1, 2 dan 3 hingga ±15 menit.

TERIMA KASIH