

Bagaimana menanggulangnya?

Konsultasikan segera dengan dokter untuk penanganan serangan gout akut.



Modifikasi gaya hidup, termasuk olah raga, mengurangi berat badan bagi yang gemuk, dan diet rendah purin dapat menurunkan serangan gout akut. Alkohol harus dihindari karena meningkatkan produksi dan mengganggu pengeluaran asam urat melalui ginjal. Trauma berulang pada satu sendi dan kekurangan cairan (dehidrasi) juga dapat memicu serangan gout.



Penelitian mendapatkan bahwa konsumsi sayuran kaya purin, seperti kembang kol, bayam, kangkung dan kacang-kacangan jarang meningkatkan risiko terkena serangan arthritis gout.

Pada serangan akut, tindakan yang dilakukan adalah mengistirahatkan daerah yang nyeri kemudian dapat mengompres daerah yang radang dengan air dingin/air es.



Faktor penyebab serangan



- Kebiasaan minum alkohol, terutama bir
- Memakan makanan tinggi purin berlebihan, terutama daging merah, jeroan, dan kerang (*seafood*)

- Perubahan pola makan mendadak, terutama diet tinggi protein
- Operasi, atau penyakit yang menyebabkan pasien terbaring untuk beberapa waktu
- Terapi radiasi



Terapi pemeliharaan jangka panjang

Target pengobatan bagi mereka yang telah mengalami serangan ulang asam urat adalah kontrol teratur ke dokter dan menjaga agar kadar asam uratnya selalu kurang dari 6 g/dL

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
NYERI PADA SENDI**

Pokok Bahasan	: Nyeri
Sub Pokok Bahasan	: 1. Pengertian gout arthritis 2. Penyebab gout arthritis 3. Tanda dan gejala gout arthritis 4. Akibat dari gout arthritis 5. Cara merawat klien dengan gout arthritis
Sasaran	: Klien dan Keluarga Klien
Waktu	: 30 menit
Tanggal	: 16 Februari 2021
Pelaksana	: Mahasiswa

I. Latar Belakang

Nyeri sendi merupakan suatu peradangan yang terjadi pada sendi yang ditandai terjadinya pembengkakan sendi, warna kemerahan, panas, nyeri, dan terjadinya gangguan gerak. Penyakit pada persendian yang dialami lansia sering diakibatkan oleh degenerasi atau kerusakan yang terjadi pada permukaan sendi tulang yang dapat menyebabkan masalah salah satunya nyeri.

Masalah nyeri pada tulang sendi yang dialami oleh lansia sangat berpengaruh dalam penurunan struktur fungsi baik fisik maupun mental pada sistem muskuloskeletal dapat mempengaruhi aktivitas pada lansia. Nyeri pada sistem muskuloskeletal ini dapat berpengaruh pada penurunan kekuatan otot, kekakuan pada sendi dimana diperparah dengan bertambahnya usia, gangguan pada sistem muskuloskeletal akan mempengaruhi tingkat kemandirian pada An.Ar.

Berdasarkan hasil pengkajian pada An. Ar didapatkan mengeluh nyeri pada persendian di lutut sebelah kiri, nyeri dirasakan jika duduk

terlalu lama ataupun berdiri terlalu lama, skala nyeri 4, nyeri terasa seperti ditusuk-tusuk.

II. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan klien dapat memahami mengenai masalah nyeri.

III. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan selama 30 menit diharapkan sasaran dapat:

1. Menyebutkan pengertian gout arthritis
2. Menyebutkan penyebab gout arthritis
3. Menyebutkan tanda dan gejala arthritis
4. Menyebutkan akibat dari gout arthritis
5. Menyebutkan cara merawat klien dengan gout arthritis

IV. Materi

Terlampir

V. Kegiatan Penyuluhan

No.	Tahapan	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan peserta	Waktu
1	Pembukaan: a. Salam b. Perkenalan c. Tujuan penyuluhan d. Materi atau pokok bahasan	Memberi salam a. Memperkenalkan diri b. Menjelaskan tujuan penyuluhan c. Menyediakan materi atau pokok bahasan	Menjawab salam Mendengarkan Memperhatikan	5 menit
2	Kegiatan inti: a. Pengertian nyeri b. Penyebab nyeri pada sendi c. Tanda-tanda	Menjelaskan : a. Menjelaskan pengertian gout arthritis b. Menjelaskan penyebab gout arthritis c. Menjelaskan	Menyimak Memperhatikan Mendengarkan	15 menit

	nyeri pada sendi d. Akibat nyeri pada sendi e. Cara merawat klien nyeri pada sendi f. Obat tradisional nyeri pada sendi	tanda-tanda dan gejala gout arthritis d. Menjelaskan akibat dari gout arthritis e. Menjelaskan cara merawat nyeri pada gout arthritis		
3	Penutup: a. Tanya jawab b. Evaluasi c. Salam	Memberikan kesempatan kepada klien untuk bertanya a. Berikan pertanyaan kepada klien dan keluarga b. Berikan apresiasi kepada klien dan keluarga c. Mengucapkan salam	Bertanya dengan aktif hal-hal yang masih belum di mengerti a. Menjawab pertanyaan b. Menjawab salam	10 menit

VI. Metode

1. Ceramah
2. Tanya jawab

VII. Media

1. Media SAP
2. Leaflet

VIII. Evaluasi

Diharapkan sasaran dapat:

1. Menyebutkan pengertian gout arthritis
2. Menyebutkan penyebab gout arthritis
3. Menyebutkan tanda dan gejala gout arthritis

4. Menyebutkan akibat dari gout arthritis
5. Menyebutkan cara merawat klien dengan gout arthritis

LAMPIRAN

NYERI PADA GOUT ARTHRITIS

A. Pengertian gout arthritis

Asam urat adalah penyakit yang menyerang persendian-persendian tubuh. Asam urat umumnya menyerang sendi jari tangan, tumit, jari kaki, siku, lutut, dan pergelangan tangan. Rasa sakit atau nyeri yang ditimbulkan akibat asam urat ini sangat menyakitkan. Penyakit ini dapat membuat bagian-bagian yang terserang mengalami pembengkakan dan peradangan, sehingga menambah rasa sakit yang dialami oleh pasien.

B. Penyebab Nyeri gout arthritis

1. Penyebab asam urat primer

Penyebab asam urat primer berkaitan dengan metabolisme tubuh, tetapi belum dapat diketahui secara pasti. Asam urat primer diduga disebabkan oleh faktor genetika, ketidakseimbangan hormone sehingga terjadi gangguan metabolisme termasuk pengeluaran asam urat oleh ginjal, atau terjadi gangguan dalam ginjal yang menyebabkan semua proses penyaringan dan peneluaran zat-zat yang tidak diperlukan tubuh menjadi bermasalah, sehingga terjadi penumpukan purin yang menyebabkan terjadinya asam urat.

2. Penyebab asam urat sekunder

Penyebab asam urat sekunder yang paling sering terjadi adalah akibat mengonsumsi makanan yang banyak mengandung zat purin, seperti jeroan, seafood, durian, kacang bremak, dan lain-lain. Dengan demikian jumlah purin dalam tubuh meningkat drastis dan tidak lagi dapat dikeluarkan oleh ginjal. Apalagi kalau sebelumnya ada riwayat dengan kesehatan ginjal. Asam urat bisa semakin parah.

C. Tanda-tanda Nyeri gout arthritis

- a. Kemerahan pada daerah sendi yang nyeri
- b. Sendi tampak bengkak
- c. Panas atau ngilu pada sendi yang nyeri
- d. Rasa nyeri terasa di pagi hari dan memburuk di sepanjang hari
- e. Kehilangan rentang gerak sendi

D. Akibat Nyeri pada Sendi

- a. Terhambatnya aktivitas sehari-hari
- b. Kelumpuhan
- c. Batu ginjal
- d. Penyakit jantung koroner
- e. Diabetes

E. Cara merawat klien dengan nyeri pada sendi

- a. mengidentifikasi makanan yang menimbulkan nyeri pada sendi
- b. Perbanyak minum air putih
- c. Ajarkan teknik relaksasi nafas dalam
- d. Memberikan teknik usapan