

LAMPIRAN

Lampiran 1

SAP
(Satuan Acara Penyuluhan)
Gout Arthritis



OLEH:

Chodiza Nasyahta Dilla
2014471029
TINGKAT III REGULER 1

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI DIII KEPERAWATAN KOTABUMI
TAHUN 2023

Satuan Acara Penyuluhan

Gout Arthritis

Pokok bahasan	: <i>Gout Arthritis</i>
Sub pokok bahasan	: 1. Pengertian <i>Gout Arthritis</i> 2. Penyebab <i>Gout Arthritis</i> 3. Proses terjadinya <i>Gout Arthritis</i> 4. Tanda dan gejala <i>Gout Arthritis</i> 5. Pencegahan <i>Gout Arthritis</i> 6. Terapi komplementer <i>Gout Arthritis</i>
Sasaran	: Ny. F
Waktu	: 15 menit (10.30-10.45)
Tanggal	: 25 Oktober 2022
Tempat	: Rumah Ny. F
Pelaksana	: Chodiza Nasyahta Dilla

A. Tujuan Umum

Setelah mendapat penyuluhan selama 15 menit Tentang *Gout Arthritis* diharapkan Ny. F mampu memahami dan mengerti tentang penyakit asam urat.

B. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang *Gout Arthritis* selama 15 menit diharapkan Ny. F mengetahui dan memahami tentang:

1. Pengertian *Gout Arthritis*
2. Penyebab *Gout Arthritis*
3. Proses terjadinya *Gout Arthritis*
4. Tanda dan gejala *Gout Arthritis*
5. Pencegahan *Gout Arthritis*
6. Terapi komplementer *Gout Arthritis*

C. Materi

1. Pengertian *Gout Arthritis*
2. Penyebab *Gout Arthritis*
3. Menjelaskan proses terjadinya *Gout Arthritis*
4. Tanda dan gejala *Gout Arthritis*
5. Pencegahan *Gout Arthritis*
6. Terapi komplementer *Gout Arthritis*

D. Metode

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

E. Media

1. Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluhan	Sasaran	
1.	Pembukaan	a. Mengucapkan salam b. Memperkenalkan diri c. Menyampaikan tentang tujuan dan kontrak waktu	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan menyimak c. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas	3 menit
2.	Penyampaian Materi atau inti	a. Penyampaian materi 1) Menjelaskan pengertian <i>Gout Arthritis</i> 2) Menjelaskan penyebab <i>Gout Arthritis</i> 3) Menjelaskan proses terjadinya <i>Gout Arthritis</i> 4) Menjelaskan	a. Mendengarkan dan menyimak b. sasaran dapat menjawab pertanyaan yang diberikan b. Bertanya mengenai hal-hal yang kurang jelas c. Mendengarkan jawaban yang	9 menit

		tanda gejala <i>Gout Arthritis</i> 5) Menjelaskan	diberikan	
1	2	3	4	5
		<p> Pencegahan <i>Gout Arthritis</i></p> <p>6) Menjelaskan terapi komplementer <i>Gout Arthritis</i></p> <p>b. Tanya Jawab</p> <p>c. Memberi kesempatan kepada klien untuk bertanya mengenai hal-hal yang kurang jelas</p> <p>d. Menjawab pertanyaan dari klien</p>	jawaban yang diberikan	
3.	Penutup	<p>a. Menyampaikan kesimpulan</p> <p>b. Mengakhiri pertemuan</p> <p>c. Mengucapkan salam</p>	<p>a. Mendengarkan dan memperhatikan</p> <p>b. Mendengarkan</p> <p>c. Menjawab salam</p>	3 menit

G. Evaluasi

Diharapkan mampu:

1. Menjelaskan pengertian *Gout Arthritis*
2. Menjelaskan penyebab *Gout Arthritis*
3. Proses terjadinya asam urat
4. Menjelaskan tanda dan gejala *Gout Arthritis*
5. Menjelaskan pencegahan *Gout Arthritis*
6. Menjelaskan terapi komplementer *Gout Arthritis*

Msteri Gout Arthritis

A. Pengertian *Gout Arthritis*

Asam Urat merupakan terjadinya peningkatan kadar asam urat di dalam darah yang melampaui batas normal yang menyebabkan pengendapan Kristal asam urat, pengendapan ini mengakibatkan nyeri sendi, terdapat benjolan, pembengkakan sendi, dan pergerakan sendi menjadi terbatas. Pada pria normal kadar asam urat yaitu 3,0-7,0 mg/dl dan pada wanita 2,4-6,0 mg/dl (Utomo et al., 2022).

B. Penyebab *Gout Arthritis*

Asam urat ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu :

1. Faktor keturunan
2. Faktor hormonal
3. Pola makan, mengkonsumsi makanan yang tinggi purin
4. Usia
5. Jenis Kelamin

C. Proses terjadinya *Gout Arthritis*

Jika terjadi peningkatan kadar asam urat dalam darah, hal ini menyebabkan ginjal tidak dapat mengaturnya sehingga akan terjadi penumpukan asam urat pada jaringan dan sendi. Asam urat yang menumpuk ini akan membentuk kristal asam urat yang ujungnya tajam seperti jarum, kondisi ini menyebabkan respon peradangan dan akan timbul rasa nyeri dan sakit di persendian jika sudah sangat parah kemungkinan penderita tidak mampu untuk berjalan.

D. Tanda Gejala *Gout Arthritis*

1. Kesemutan dan linu
2. Nyeri yang hebat pada sendi waktunya biasanya pada malam hari dan pagi hari setelah bangun tidur
3. Peradangan disertai demam

4. Persendian yang terserang akan bengkak, kemerahan, panas dan nyeri luar biasa pada malam hari

E. Pencegahan *Gout Arthritis*

1. Hindari makanan dengan kadar purin tinggi anatralain seperti kacang-kacangan, jeroan, kubis, bayam, kangkug, dan daun daun singkong
2. Perbanyak minum air putih dengan meminum air putih dapat membantu membuang purin dari dalam tubuh
3. Istirahat yang cukup
4. Lakukan pemeriksaan kadar asam urat secara berkala

F. Terapi komplementer *Gout Arthritis*

1. Kompres Jahe

Cara membuat: Siapkan 3 rumpang jahe, 1 liter air, baskom dan washlap atau handuk kecil. Cara membuatnya yaitu, kupas dan cuci 3 rumpang jahe lalu iris tipis-tipis, masukan irisan jahe kedalam 1 liter air, rebus irisan jahe sampai mendidih lalu tuangkan kedalam baskom, tunggu hingga suhu rebusan jahe menjadi hangat tanpa campuran air dingin. Cara menggunakannya. Masukan washlap atau handuk kecil kedalam baskom rebusan jahe hangat, peras washlap sampai lembab, lalu tempelkan pada area yang sakit hingga kehangatan washlap berkurang, ulangi 2-3kali selama \pm 15 menit

G. Kesimpulan

Gout Arthritis adalah penyakit dimana terjadi penumpukan asam urat dalam tubuh secara berlebih. Asam urat dapat dicegah dengan menghindari makanan yang tinggi purin dan memeriksakan kesehatan terutama sendi dan tulang ke fasilitas pelayan kesehatan, juga dapat menggunakan obat herbal seperti daun salam untuk menurunkan kadar asam urat dan nyeri persendian.

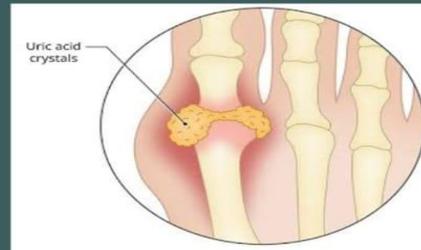
LEAFLET GOUT ARTHRITIS

BAGAIMANA TERJADINYA?

"Jika kadar asam urat berlebih, ginjal tidak sanggup mengaturnya, sehingga kelebihan itu menumpuk pada jaringan dan sendi".

Oleh karena itu, asam urat yang menumpuk akan membentuk kristal yang ujungnya tajam seperti jarum. Kondisi ini menimbulkan peradangan yang berakhir pada serangan gout. (Kereta, 2009)

Selain itu ginjal juga akan mengalami gangguan. Kandungan asam urat yang tinggi menyebabkan rasa nyeri dan sakit pada persendian. Jika sudah parah kemungkinan penderita tidak mampu untuk berjalan.



ASAM URAT ADALAH PENYAKIT YANG DISEBABKAN OLEH TINGGINYA KADAR ASAM URAT DALAM DARAH AKIBAT METABOLISME DARI MAKANAN YANG MENGANDUNG PROTEIN (PURIN)



**NILAI NORMAL:
WANITA 2,6-6 MG/DL
PRIA 3,5-7 MG/DL**



WASPADA ASAM URAT TINGGI



**DISUSUN OLEH:
CHODIZA NASYAHTA
DILLA
2014471029**

**PRODI D3 KEPERAWATAN
KOTABUMI**

TANDA & GEJALA

1. Kesemutan dan linu
2. Nyeri hebat pada sendi
3. Sendi yang terkena asam urat akan bengkak, kemerahan, panas
4. Peradangan disertai demam ($>38^{\circ}$)



CARA MENGATASINYA

1. Hindari makanan dengan kadar purin tinggi
2. Perbanyak minum air putih
3. Hindari bekerja terlalu keras
4. Istirahat yang cukup
5. Lakukan pemeriksaan kadar asam urat rutin

MAKANAN YANG HARUS DIHINDARI

- Makanan yang mengandung purin:
1. Bayam, kangkung, kol, daun singkong, daun pepaya, buncis
 2. Emping (melinjo)
 3. Nanas
 4. Jeroan
 5. Makanan laut
 6. Kacang-kacangan

TERAPI KOMPLEMENTER KOMPRES JAHE



Alat dan Bahan:

Siapkan 3 rumpang jahe, 1 liter air, baskom dan waslap

Cara Membuat:

1. Kupas dan cuci 3 rumpang jahe lalu iris tipis-tipis
2. Masukkan irisan jahe ke dalam 1 liter air, rebus hingga mendidih
3. Lalu, tuangkan ke dalam baskom, tunggu hingga suhu rebusan jahe menjadi hangat

Cara menggunakan:

1. Masukkan waslap/handuk kecil ke dalam baskom rebusan jahe, peras waslap sampai lembab
2. Lalu tempelkan pada area yang terasa nyeri hingga kehangatan waslap berkurang
3. Ulangi 2-3 kali selama ± 15 menit

Lampiran 3

Pengkajian Status Kognitif

Nama Pasien : Ny. F

Umur : 65 tahun

Alamat : Kota Alam

Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)

Benar	Salah	No	Pertanyaan
		01	Tanggal berapa hari ini?
		02	Hari apa sekarang?
		03	Apa nama tempat ini?
		04	Dimana Alamat ini?
		05	Berapa umur anda?
		06	Kapan anda lahir? (minimal tahun)
		07	Siapa presiden Indonesia sekarang?
		08	Siapa presiden Indonesia sebelumnya?
		09	Siapa nama ibu anda?
	1	10	Kurangi 3 dari 20 dan tetap pengurangan 3 dari setiap angka baru, semua secara menurun
	1	Total nilai	

Ketengaran:

Benar = nilai 0

Salah = nilai 1

Interpretasi

Salah 0-3 : fungsi intelektual utuh

Salah 4-5 : fungsi intelektual kerusakan ringan

Salah 6-8 : fungsi intelektual kerusakan sedang

Salah 9-10: fungsi intelektual kerusakan berat

Lampiran 5

**Pengkajian Status Fungsional
(Indeks Kemandirian Katz)**

No.	Aktivitas	Mandiri	Tergantung
1.	<p>Mandi Mandiri : Bantuan hanya pada satu bagian mandi (seperti punggung atau ekstermitas yang tidak mampu) atau mandi sendiri sepenuhnya Tergantung : Bantuan mandi lebih dari satu bagian tubuh, bantuan masuk dan keluar dan bak mandi, serta tidak mandi sendiri</p>	√	
2.	<p>Berpakaian Mandiri : Mengambil baju dari lemari, memakai pakaian, melepas pakaian, mengancing/mengikat pakaian Tergantung: Tidak dapat memakai baju sendiri atau hanya sebagian</p>	√	
3.	<p>Ke kamar kecil Mandiri : Masuk dan keluar dari kamar kecil kemudian membersihkan genetalia sendiri Tergantung : Menerima bantuan untuk masuk ke kamar kecil dan menggunakan pispot</p>	√	
4.	<p>Berpindah Mandiri : Berpindah ke dan dari tempat tidur untuk duduk, bangkit dari kursi sendiri Bergantung: Bantuan dalam naik atau turun dari tempat tidur atau kursi, tidak melakukan satu atau lebih berpindah</p>	√	

1	2	3	4
5.	<p>Kontinen</p> <p>Mandiri : BAK dan BAB seluruhnya dikontrol sendiri</p> <p>Tergantung : Inkontenensia parsial atau total, penggunaan kateter, pispot, enema dan pembalut (pempers)</p>	√	
6.	<p>Makan</p> <p>Mandiri : Mengambil makanan dari piring dan menyuapinya sendiri</p> <p>Tergantung : Bantuan dalam mengambil makanan dari piring dan menyuapinya, tidak makan sama sekali, dan makanan parental (NGT)</p>	√	

Keterangan:

Beri tanda (√) yang sesuai dengan kondisi klien

Analisi Hasil:

Nilai A : Kemandirian dalam hal makan, kontinen (BAB/BAK), berpindah, Ke kamar kecil, mandi dan berpakaian.

Nilai B : Kemandirian dalam semua hal kecuali satu dari fungsi tersebut

Nilai C : Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi dan satu fungsi tambahan

Nilai D : Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian, dan satu fungsi tambahan

Nilai E : Kemandirian dalam semua hal kecuali mandi, berpakaian, ke kamar Mandi, berpindah dan satu fungsi tambahan

Nilai G : Ketergantungan pada keenam fungsi tersebut

NAMA : CHODIZA NASYAHTA DILLA

NIM : 2014471029

JURUSAN/PRODI : DIII KEPERAWATAN KOTABUMI

NO. HP/WA AKTIF : 082269399243

EMAIL : nasyahadilla22@gmail.com