

LAMPIRAN 1

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
GOUT ARTHRITIS**



OLEH :

**EVAIRUL KHOLIFAH
2014471039**

REGULER 1 TINGKAT 3

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN KOTABUMI
TAHUN AJARAN 2022/2023**

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)
GOUT ARTHRITIS

Pokok Bahasan	: <i>Gout Arthritis</i>
Sub pokok bahasan	: - Penegertian gout arthritis - Penyebab gout arthritis - Tanda dan gejala gout arthritis - Makanan yang harus dihindara penderita gout. - Obat tradisional gout arthritis
Sasaran	: Klien dan keluarga
Waktu	: 30 menit
Tanggal	: 1 November 2022
Tempat	: Rumah Ny. K
Pelaksana	: Evairul kholifah

A. Tujuan Umum

Setelah dilakukan penyuluhan selama 30 menit diharapkan Ny.K dan krluarga mampu memahami dan menerapkan dalam kehidupan sehari hari.

B. Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan keluarga mampu mengerti :

1. Pengertian nyeri
2. Penyebab gout arthritis
3. Tanda dan gejala gout arthritis
4. Makanan yang harus penderita hindari
5. Obat tradisional gout arthritis

C. Materi (terlampir)

Asam urat (gout arthritis)

D. Metode

3. Diskusi
4. Tanya jawab

E. Media/Alat
Leaflet

F. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahap	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Kegiatan Sasaran
1.	Pembukaan	5 menit	<ul style="list-style-type: none">- Membuka kegiatan dengan mengucapkan salam.- Memperkenalkan diri- Menjelaskan tujuan dan 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 materi tentang Penyakit asam urat.- Menjelaskan tentang tanda dan gejala asam urat- Menjelaskan tentang penyebab asam urat- Menjelaskan tentang makanan yang harus dihindari penderita asam urat.- Memberi tahu tentang pengobatan tradisional asam urat.	<ul style="list-style-type: none">- Mendengarkan- Memperhatikan Dan mendengarkan.
3.	Evaluasi	5 menit	<ul style="list-style-type: none">- Persilahkan Ny. K untuk mengajukan pertanyaan- Menjawab pertanyaan	<ul style="list-style-type: none">- Mengajukan pertanyaan- Mendengarkan dan menjawab
4	Penutup	5 menit	<ul style="list-style-type: none">- Menyimpulkan materi yang telah disampaikan- Menutup penyuluhan dengan salam.	<ul style="list-style-type: none">- Menjawab salam

G. Evaluasi

Selama penyuluhan berlangsung diharapkan keluarga mampu:

- a. Mengetahui tentang asam urat
- b. Mengetahui tentang tanda dan gejala asam urat
- c. Mengetahui tentang penyebab asam urat
- d. Mengetahui tentang makanan yang harus dihindari penderita asam urat.
- e. Mengetahui pengobatan tradisional herbal untuk penderita asam urat

H. 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 memeriksa kesehatan terutama sendi dan tulang kefasilitas pelayanan kesehatan, juga dapat menggunakan obat herbal seperti daun salam dan kompres hangat jahe untuk menurunkan kadar asam urat dan nyeri persendian.

Gout Arthritis

A. Pengertian *Gout Arthritis*

Asam urat merupakan terjadi 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.

B. Penyebab *Gout Arthritis*

Beberapa faktor yang menyebabkan kadar asam urat tinggi adalah :

1. Usia
2. Faktor keturunan
3. Makanan yang mengandung tinggi purin
4. Berat badan berlebih/kegemukan
5. Jenis kelamin
6. Faktor hormon

C. Tanda dan gejala *Gout Arthritis*

1. Kesemutan dan linu
2. Nyeri 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.

D. Makanan yang harus penderita hindari

1. Jeroan : limpa, usus, babat, usus, hati, paru, dan otak.
2. Seafood : udang, cumi, sotong, kerang, remis, tiram, kepiting, ikan teri, dan ikan sarden.
3. Ekstrak daging : abon dan dendeng
4. Makanan yang sudah dikalengkan : kornet sapi dan sarden
5. Daging : daging kambing,

6. Kacang kacangan : kacang kedelai (Termasuk hasil olahan seperti tempe, taucu, oncom, susu kedelai) kacang tanah, kacang hijau, tauge, melinjo dan emping.
7. Sayuran : kembang kol, bayam, asparagus, buncis, kangkung, daun singkong
8. Keju, telur, krim, es krim,
9. Buah buahan tertentu : durian, nanas, dan air kelapa

E. Komplikasi

Gangguan pada ginjal, tophi, atrofi, deformitas sendi, hipertensi dan diabetes mellitus, gangguan pada jantung.

F. Terapi komplementer gout arthritis

1. Kompres hangat jahe
 - a. Alat dan bahan
Waslap/handuk kecil , 1-2 rimpang jahe, Baskom, 1 liter air
 - b. Cara pembuatan jahe
 - Siapkan bahan herbal jahe sekitar 1-2 rimpang
 - Kemudian cuci jahe merah sampai bersih setelah bersih
 - Parut jahe selanjutnya masukkan jahe merah ke dalam air
 - Rebus air dengan temperatur 40-43°C hingga mendidih,
 - Lalu waslap dicelupkan kedalam rebusan jahe yang sudah hangat, diperas dan digunakan untuk diletakkan pada - Permukaan kulit persendian yang sakit dengan durasi sekitar 15 menit dengan frekuensi setiap kali nyeri datang menyerang.
2. Rebusan daun salam
 - a. Alat dan bahan: 10-15 lembar daun salam, 3 gelas air putih, panci
 - b. Cara pembuatan rebusan daun salam:
Cuci bersih 10-15 lembar daun salam, siapkan 3 gelas air putih kemudian didihkan air tersebut bersama dengan daun salam sampai tersisa 1 gelas saja, lalu satu gelas rebusan daun salam tersebut dibagi menjadi 2 untuk diminum 2x sehari.

LAMPIRAN 2

Asam urat



Disusun oleh :
Evairul Kholifah

Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang
Tahun Ajaran 2022/2023

Asam urat



Asam urat merupakan terjadinya peningkatan kadar asam urat dalam darah yang melampaui batas normal yang menyebabkan pengendapan kristal asam urat, pengendapan ini mengakibatkan nyeri sendi, bengkak, dan pergerakan terbatas

Nilai normal asam urat yaitu
1. Wanita 2,4 - 6,0 mg/dl
2. Pria 3,0 - 7,0 mg/dl

Asam urat

APA penyebabnya ?

1. Usia
2. Faktor keturunan
3. Makanan yang mengandung tinggi purin
4. Berat badan berlebih/kegemukan
5. Jenis kelamin
6. Faktor hormon

APA TANDA DAN GEJALA ASAM URAT

1. Kesemutan dan linu



Asam urat

Penatalaksanaan

F. Terapi komplementer Gout Arthritis

1. Kompres hangat jahe
 - a. Alat dan bahan
 - Waslab/handuk kecil
 - 1-2 rimpang jahe
 - Baskom
 - 1 liter air
 - b. Cara pembuatan jahe
 - Siapkan bahan herbal jahe sekitar 1-2 rimpang
 - Kemudian cuci jahe merah sampai bersih setelah bersih
 - Parut jahe selanjutnya masukkan jahe merah ke dalam air
 - Rebus air dengan temperatur 40-43°C / hingga mendidih,
 - Lalu waslap dicelupkan kedalam rebusan jahe yang sudah hangat, diperas dan digunakan untuk diletakkan pada permukaan kulit persendian yang sakit dengan durasi sekitar 15 menit dengan frekuensi setiap kali nyeri datang menyerang.

Rebusan daun salam

Bahan : 10-15 lembar daun salam, 3 gelas air putih

b. Cara : Cuci bersih 10-15 lembar daun salam, siapkan 3 gelas air putih kemudian dididihkan air tersebut bersama dengan daun salam sampai tersisa 1 gelas saja, lalu satu gelas rebusan daun salam tersebut dibagi menjadi 2 untuk diminum 2x sehari.

Asam urat

Kontrol makanan yang akan dimakan



Makanan yang dihindari

Lauk pauk seperti jeroan, hati, ginjal, limfa, babat, usus, paru dan otak

makanan laut seperti udang, kerang, cumi kepiting, makanan kaleng seperti kornet dan sarden

Daging, kaldu atau kuah daging yang kental
Kacang kacangan seperti kacang kedelai, kacang tanah kacang hijau
Termasuk hasil olahan yaitu tempe tahu, tauco, susu kedelai
Sayur sayuran : kembang kol, asparagus, buncis, kangkung, daun singkong

buah-buahan tertentu : durian, nanas dan air kelapa

Asam urat

2. Nyeri yang hebat pada sendi biasanya para ibu jari kaki dan jari kaki. Waktunya biasanya pada malam hari dan pagi hari setelah bangun tidur



3. Sendi yg terkena asam urat akan bengkak, kemerahan, panas, dan nyeri luar biasanya pada malam hari



4. Peradangan disertai demam (>38°C)

Komplikasi

Gangguan pada ginjal, thopy, atrofi, deformitas sendi, hipertensi dan diabetes melitus, serta gangguan pada jantung

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : Evairul Kholifah
NIM : 2014471039
JURUSAN : D-III Keperawatan Kotabumi
JUDUL : Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Gangguan Rasa Nyaman pada Kasus Gout Arthritis terhadap Ny.K Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara 31 Oktober – 4 November 2022
PEMBIMBING : Hasti Primadilla, S.Kp.,M.KM

NO	TANGGAL	CATATAN PEMBIMBING	TTD
1.	Senin, 13 Maret 2023	-Perbaiki diagnosa. -Penggunaan sitasi dan dapus dalam mendeley	
2.	Kamis, 30 Maret 2023	Bab 1 -Meringkas kembali yang lebih penting untuk memudahkan pembaca. Bab 2 -Meringkas dalam pemilihan materi & kalimat yang tidak diperlukan -Pendalaman materi nyeri -konsep Asuhan Keperawatan diperbaiki Bab 3 - Perbaiki / lengkapi pengkajian - Perbaiki diagnosa keperawatan - Tambahkan prioritas masalah, intervensi dan kadar asam urat.	
3.	Kabu, 5 April 2023	Bab 1 -Perbaiki kembali latar belakang dan rumusan masalah. Bab 2 -Kelompokkan ke dalam sub topik yang masing masing. -Perhatikan kata asing yang dicetak miring	

4.	Senin, 10 April 2023	<p>- Pembahasan nyeri dijadikan bagian dari pembahasan gangguan rasa nyaman</p> <p>Bab 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fambahkan data asam urat / penyakit sendi di Lampung. - Tambahkan Peran Keluarga <p>Bab 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki sitasi pada komplikasi - Jelaskan terlebih dahulu teori pemenuhan rasa nyaman setelah itu nyeri pada gout. <p>Bab 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki diagnosa. 	
5.	Rabu, 12 April 2023	<p>Bab 1-5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki sitasi - Meringkas kembali / memilah materi - Menggabungkan Prevalensi gout Arthritis dalam satu paragraf. 	
6.	Jumat, 5 Mei 2023	<p>Bab 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perbaiki beberapa kalimat sehingga terlihat pentingnya Perawatan bersama keluarga → label <p>Bab 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tambahkan artikel jurnal mengenai dukungan keluarga terhadap pasien gout. <p>Bab 3</p> <ul style="list-style-type: none"> - Data dukung tentang kemampuan keluarga merawat dimasukkan dalam analisa data. <p>Bab 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implementasi Menceritakan / Sambaran Pelaksanaan rencana intervensi yang terjadi di lapangan termasuk kendala. - evaluasi : menitikkan capaian pada tiap tahapan tuc nya. 	

7.	Rabu, 10 Mei 2023	Bab 1 - Perbaiki pada bab 1 kembali. Bab 2 - Rapihkan Sistematikanya. Bab 3 - Pastikan data konsisten	
8.	Jumat, 12 Mei 2023	Bab 1-5 - Perbaiki Sistematikanya & konsisten data. - Perdalam lagi semuanya. - Maksimalkan Dapus Perbaiki penulisan, huruf besar dan kecil nama jurnal, penerbit buku, kota, dll.	
9.	Selasa, 16 Mei 2023	Bab 2 - Perbaiki dan rapihkan Sistematika Penulisan. Bab 3 - Tambahkan referensi - Perbaiki tabel. Bab 4 - Perbaiki kalimat Bab 5 - Padatkan kembali pada simpulan.	
10.	Jumat, 19 Mei 2023	Seluruhan ACC.	

LEMBAR KONSULTASI

NAMA : Evairul Kholifah
NIM : 2014471039
JURUSAN : D-III Keperawatan Kotabumi
JUDUL : Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Gangguan Rasa Nyaman pada Kasus Gout Arthritis terhadap Ny.K Di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Lampung Utara
 31 Oktober – 4 November 2022
PEMBIMBING : Sono, S.Kp.,M.Kep

NO	TANGGAL	CATATAN PEMBIMBING	TTD
1.	Rabu, 8 Mei 2023	Bab 1 - Perbaiki estetika judul - Penggunaan huruf kapital / huruf kecil yang benar pada ETD.	f
2.	Kamis, 9 Mei 2023	- Penggunaan kalimat yang terlalu panjang diperbaiki kembali. - cara penulisan gelar	f
3.	Jumat, 5 Mei 2023	Bab 2 - Pastikan referensi sumber tertulis pada daftar pustaka. - Halaman dilengkapi Lanjutkan pada bab 3	f
4.	Selasa, 9 Mei 2023	Bab 3 - Penulisan diperhatikan kembali dan ditapikan kembali. - Ikuti Panduan / pedoman penulisan LTA.	f
5.	Jumat, 12 Mei 2023	Bab 3 - Perbaiki judul tabel - Perbaiki senogram. - Perbaiki kembali jika terdapat halaman kosong.	f

6.	Selasa, 16 Mei 2023	Bab 1-5 - Perhatikan konsistensi tabel harus sesuai dengan yang diminta. - Perhatikan kembali kekeliruan dalam penulisan.	+
7.	Jumat, 19 Mei 2023	Bab 1-5 - Perbaiki kembali urutan, huruf, dan angka sesuai dengan pedoman / panduan.	+
8.	Kamis, 25 Mei 2023	Bab 1-5 ACC.	+