

## Lampiran 1

### PENJELASAN SEBELUM PROSEDUR

1. Saya Evi Restu Asih, mahasiswa Politeknik Kesehatan Tanjungkarang Jurusan Keperawatan Program Studi DIII Keperawatan Tanjungkarang, dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penulisan laporan tugas akhir yang berjudul “Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri Kronis) pada Keluarga dengan Masalah Gout Arthritis di Kelurahan Kagungan Ratu, Kecamatan Tulang Bawang Udik, Kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung Tahun 2021”.
2. Tujuan dari penulisan studi kasus ini adalah penulis memberikan gambaran asuhan keperawatan gangguan kebutuhan rasa nyaman (nyeri kronis) pada keluarga Tn. S dengan masalah gout arthritis di Kelurahan Kagungan Ratu, Kecamatan Tulang Bawang Udik, Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2021. Pelaksanaan asuhan keperawatan ini berlangsung selama 6 hari dari 15-20 Februari 2021.
3. Prosedur pengambilan bahan data dengan wawancara dengan menggunakan pedoman yang akan berlangsung kurang lebih selama 45-60 menit. Cara ini mungkin akan menyebabkan ketidaknyamanan, tetapi anda tidak perlu khawatir karena kegiatan ini untuk kepentingan asuhan pelayanan keperawatan.
4. Keuntungan yang anda peroleh dalam keikutsertaan anda pada kegiatan ini adalah turut terlibat aktif mengikuti perkembangan asuhan tindakan yang diberikan.
5. Tidak ada risiko dalam asuhan keperawatan ini.
6. Nama dan identitas anda beserta seluruh informasi yang anda sampaikan akan dirahasiakan.
7. Jika anda membutuhkan informasi sehubungan dengan penulisan ini, silahkan menghubungi penulis dengan nomor 082281833859.

Penulis

(Evi Restu Asih)



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

POLTEKKES KEMENKES TANJUNGPURUN  
JURUSAN KEPERAWATAN TANJUNGPURUN  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

JL. SOEKARNO HATTA NO. 1 HAJIMENA BANDAR LAMPUNG TELP. (0721)703580 FAX. (0721)703580



### INFORMED CONSENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ngatiyem  
Umur : 60 tahun  
Jenis Kelamin : (~~Laki-Laki~~ / Perempuan)

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Saya telah mengerti tentang apa yang tercantum dalam lembar permohonan persetujuan di atas dan yang telah dijelaskan oleh tim peneliti.
2. Secara sukarela saya bersedia untuk ikut serta menjadi salah satu subyek penelitian yang berjudul "Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri Kronis) pada Lansia Khususnya Ny. N Keluarga Tn. S dengan Gout Arthritis di Kelurahan Kagungan Ratu Kecamatan Tulang Bawang Udik Kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung Tahun 2021".

Kagungan Ratu, 13 Februari 2021

Peneliti,

Saksi,

Subjek,

(Evi Restu Asih)

( Bilal )

( Ngatiyem )

Keterangan \*) : Coret yang tidak perlu

## Lampiran 2

### FORMAT ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA KELOLA JUDUL: ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA BAPAK ... DENGAN MASALAH KESEHATAN...

#### PENGAJIAN

##### A. Data Umum

1. Nama Keluarga (KK) :
2. Umur :
3. Alamat dan Telpon :
4. Komposisi Keluarga :

No	Nama	Jenis Kelamin	Hubungan	Umur (TTL)	Pendidikan	Pekerjaan	Status Kesehatan

Genogram

Keterangan :

5. Tipe keluarga :
6. Suku :
7. Agama :
8. Status Sosek Keluarga :
9. Aktivitas Rekreasi :

##### B. Riwayat dan Tahap Perkembangan Keluarga

1. Tahap perkembangan keluarga saat ini
2. Tahap perkembangan keluarga yang belum terpenuhi
3. Riwayat keluarga inti
4. Riwayat keluarga sebelumnya

##### C. Lingkungan

1. Karakteristik rumah
2. Karakteristik tetangga dan komunitas RW
3. Mobilitas geografis keluarga
4. Perkumpulan keluarga dan interaksi dengan masyarakat
5. Sistem pendukung keluarga

#### **D. Struktur Keluarga**

1. Pola komunikasi keluarga
2. Struktur kekuatan keluarga
3. Struktur peran
4. Nilai dan norma budaya

#### **E. Fungsi Keluarga**

1. Fungsi afektif
2. Fungsi sosialisasi
3. Fungsi perawatan keluarga
4. Pemeriksaan fisik (Head to Toe) dan 5 Tugas kesehatan keluarga

#### **F. Stress dan Koping Keluarga**

1. Stressor jangka pendek
2. Stressor jangka panjang
3. Kemampuan keluarga berespon terhadap masalah
4. Strategi koping yang digunakan
5. Strategi adaptasi disfungsional

#### **G. Harapan Keluarga**

#### **ANALISIS DATA**

Data-Data	Masalah Keperawatan
DS :  DO:	
DS :  DO:	

#### **DIAGNOSIS KEPERAWATAN**

##### Daftar Diagnosis Keperawatan

- 1.
- 2.
- 3.

## RENCANA KEPERAWATAN

### Prioritas Masalah

No	Kriteria	Nilai	Skor	Rasional
1	<b>Sifat Masalah (1)</b> a. Gangguan kesehatan/ Aktual(3) b. Ancaman kesehatan/ Risiko(2) c. Tidak/ bukan masalah/ Potensial (1)			
2	<b>Kemungkinan masalah dapat diubah /diatasi (2)</b> a. Mudah(2) b. Sedang/ sebagian(1) c. Sulit(0)			
3	<b>Potensi masalah dapat dicegah (1)</b> a. Tinggi(3) b. Cukup(2) c. Rendah(1)			
4	<b>Menonjolnya masalah (1)</b> a. Dirasakan oleh keluarga dan perlu segera diatasi(2) b. Dirasakan oleh keluarga tetapi tidak perlu segera diatasi(1) c. Tidak dirasakan oleh keluarga(0)			
<b>Total Skor</b>				

### Rencana Asuhan Keperawatan Keluarga

Diagnosis Keperawatan	Tujuan		Evaluasi		Rencana Tindakan	Rasional
	Umum	Khusus	Kriteria	Standar		

### IMPLEMENTASI DAN EVALUASI KEPERAWATAN

Diagnosis	Tanggal/ jam	Implementasi	Evaluasi (SOAP)

### Lampiran 3

	<b>POLTEKKES KEMENKES TANJUNGGARANG</b>	Kode :
		Tanggal :
	<b>Formulir</b>	Revisi :
	<b>Persetujuan Judul KTI / LTA</b>	Halaman :
<b>PERSETUJUAN JUDUL KARYA TULIS ILMIAH / LTA</b>		

Nama Mahasiswa : Evi Restu Asih  
NIM : 1814401090  
Prodi : D III Keperawatan Tanjungkarang

#### Judul yang diajukan

1. Asuhan Keperawatan gangguan kebutuhan rasa nyaman (nyeri kronis) pada lansia khususnya Ny. N keluarga Tn. S dengan gout arthritis di Kelurahan Kagungan Ratu, Kecamatan Tulang Bawang Udik, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung Tahun 2021.
2. Asuhan Keperawatan gangguan kebutuhan mobilitas fisik pada pada lansia khususnya Ny. N keluarga Tn. S dengan gout arthritis di Kelurahan Kagungan Ratu, Kecamatan Tulang Bawang Udik, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung Tahun 2021.

#### Judul yang disetujui:

Asuhan Keperawatan gangguan kebutuhan rasa nyaman (nyeri kronis) pada lansia khususnya Ny. N keluarga Tn. S dengan gout arthritis di Kelurahan Kagungan Ratu, Kecamatan Tulang Bawang Udik, Kabupaten Tulang Bawang Barat, Provinsi Lampung Tahun 2021.

Menyetujui,

Bandar Lampung, 25 Februari 2021

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



(Merah Bangsawan, S.K.M., M.Kes)  
NIP. 195705011982031005

(Yuliati Amperaningsih, S.K.M., M.Kes)  
NIP. 196607251988032001

Lampiran 4

	POLTEKKES TANJUNGGARANG PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGGARANG	Kode	
		Tanggal	
	Lembar Konsultasi Bimbingan Laporan Tugas Akhir	Revisi	
		Halaman	

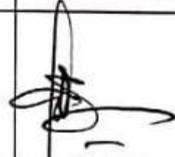
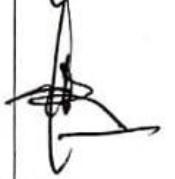
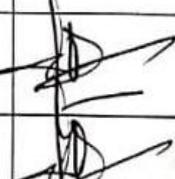
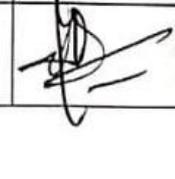
**LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR  
PEMBIMBING UTAMA**

Nama Mahasiswa : Evi Restu Asih

NIM : 1814401090

Pembimbing Pendamping : Merah Bangsawan, S.K.M., M. Kes

Judul Tugas Akhir : Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri Kronis) pada Lansia Khususnya Ny. N Keluarga Tn. S dengan Gout Arthritis di Kelurahan Kagungan Ratu Kecamatan Tulang Bawang Udik Kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung Tahun 2021

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	Kamis, 25 Februari 2021	ACC Judul Laporan Tugas Akhir		
2	Sabtu, 13 Maret 2021	Konsul Bab 1-2, perbaiki latar belakang dan tinjauan asuhan keperawatan kebutuhan dasar serta tinjauan asuhan keperawatan keluarga		
3	Sabtu, 20 Maret 2021	- Konsul Perbaikan Bab 1-2, Acc bab 1-2 - Konsul Bab 3, perbaiki subyek asuhan dan Pengumpulan Data		
4	Rabu, 24 Maret 2021	Konsul Perbaikan Bab 3, Acc Bab 3		
5	Rabu, 7 April 2021	Konsul bab 4, Lengkapi Pengkajian, perbaiki dianalisa data dan		

		pembahasan.		
6	Kamis, 15 April 2021	- Konsul Perbaikan Bab 4, Acc bab 4 - Konsul Bab 5, perbaiki simpulan dan saran	FWS	
7	Jumat, 23 April 2021	Konsul Perbaikan Bab 5, Acc bab 5	FWS	
8	Rabu, 5 Mei 2021	Perbaiki abstrak	FWS	
9	Sabtu, 15 Mei 2021	Perbaiki daftar pustaka	FWS	
10	Senin, 17 Mei 2021	Perbaiki daftar isi, dan penomor halaman	FWS	
11	Kamis, 20 Mei 2021	Lengkapi lampiran	FWS	
12	Senin, 24 Mei 2021	Menyetujui Sidang Seminar Hasil Laporan Tugas Akhir	FWS	
13	Rabu, 2 Juni 2021	Perbaiki Abstrak dan Tujuan umum khusus	FWS	
14	Kamis 10 Juni 2021	ACC cetak LTA.	FWS	

Bandar Lampung, 10 Juni 2021  
Pembimbing Utama



**Merah Bangsawan, S.K.M., M.Kes**  
NIP. 195705011982031005

Lampiran 5

	<b>POLTEKKES TANJUNGGARANG PRODI D III KEPERAWATAN TANJUNGGARANG</b>	Kode	
		Tanggal	
	<b>Lembar Konsultasi Bimbingan Laporan Tugas Akhir</b>	Revisi	
		Halaman	

**LEMBAR BIMBINGAN LAPORAN TUGAS AKHIR  
PEMBIMBING PENDAMPING**

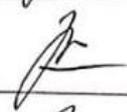
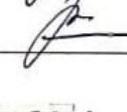
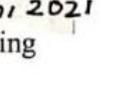
Nama Mahasiswa : Evi Restu Asih

NIM : 1814401090

Pembimbing Pendamping : Yuliati Amperaningsih, S.K.M., M.Kes

Judul Tugas Akhir : Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri Kronis) pada Lansia Khususnya Ny. N Keluarga Tn. S dengan Gout Arthritis di Kelurahan Kagungan Ratu Kecamatan Tulang Bawang Udik Kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung Tahun 2021

No	Hari/ Tanggal	Catatan Pembimbing	Paraf Mhs	Paraf Pembimbing
1	Kamis, 25 Februari 2021	Acc Judul Laporan Tugas Akhir		
2	Senin, 15 Maret 2021	- Perbaiki Bab 1 Latar Belakang tentang Alinea - Perbaiki Bab 2 Tinjauan Pustaka tentang Penulisan Tata Bahasa dan Ejaan Yang Disempurnakan (EYD)		
3	Rabu, 24 Maret 2021	Perbaiki Bab 3 Metode tentang Ruang Lingkup 5w+1h		
4	Kamis, 15 April 2021	Perbaiki Bab 4 tentang Teknik Penulisan Hasil dan Pembahasan		
5	Sabtu, 24 April 2021	Perbaiki Teknis Penulisan Bab 5		

6	Selasa, 20 April 2021	Perbaiki Penulisan Lembar Judul dan Sampul Dalam	FUP	
7	Kamis, 6 Mei 2021	Perbaikan Penulisan Abstrak dan Kata Pengantar	FUP	
8	Senin, 17 Mei 2021	Perbaikan Daftar Pustaka	FUP	
9	Selasa, 18 Mei 2021	Perbaikan Daftar Isi	FUP	
10	Rabu, 19 Mei 2021	Perbaikan Penulisan Judul Tabel dan Gambar	FUP	
11	Jumat, 21 Mei 2021	Perbaikan Penulisan Halaman, Penomoran dan Lampiran	FUP	
12	Sabtu, 22 Mei 2021	Menyetujui Seminar Hasil Laporan Tugas Akhir	FUP	
13	Rabu, 2 Juni 2021	Perbaiki penulisan.	FUP	
14	Selasa, 14 Juni 2021	Menyetujui pengujian LTA	FUP	

Bandar Lampung, 14 Juni 2021  
Pembimbing Pendamping



**Yuliati Amperaningsih, S.K.M., M.Kes**  
NIP.196607251988032001

## Lampiran 6

	<b>POLTEKKES KEMENKES TANJUNGGARANG</b>	KODE :	
		TGL :	
	<b>Formulir Masukan &amp; Perbaikan KTI / LTA</b>	REVISI :	
		HALAMAN :	

### LEMBAR MASUKAN DAN PERBAIKAN

Nama Mahasiswa : Evi Restu Asih  
 NIM : 1814401090  
 Prodi : D III Keperawatan Tanjungkarang  
 Tanggal : 2 Juni 2021  
 Judul Penelitian : Asuhan Keperawatan Gangguan Kebutuhan Rasa Nyaman (Nyeri Kronis) pada Lansia Ibu N Keluarga Bapak S dengan Gout Arthritis di Desa Kagungan Ratu Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung Tahun 2021

No	Masukan atau Perbaikan	Keterangan Perbaikan
1.	Perbaiki Judul lebih diringkas lagi	✓
2.	Lengkapi abstrak jelaskan lebih detail terkait hasil tindakan yang dilakukan	✓
3.	Perbaiki tujuan umum dan khusus	✓
4.	Lengkapi kembali data pengkajian dan analisa data dx 2	✓
5.	Lengkapi dan lebih dijabarkan kembali pada bagian pembahasan	✓
6.	Tambahkan saran untuk keluarga yang diasuh	✓
7.	Lengkapi kriteria hasil nyeri sesuai SLKI	✓

Pengesahan setelah perbaikan:

Bandar Lampung, 14 Juni 2021

Ketua Penguji

  
**Kodri, S.Kp., M. Kes**  
 NIP. 196202121990032001

Anggota Penguji I

  
**Yulianti Amperaningsih, S.K.M., M.Kes**  
 NIP. 196607251988032001

Anggota Penguji II

  
**Merah Bangsawan, S.K.M., M.Kes**  
 NIP. 195705011982031005

Leaflet Gout Arthritis



**GERMAS**  
GOUT RISK MANAGEMENT AND SUPPORT ASSOCIATION







## ASAM URAT (GOUT ARTHRITIS)

Di susun Oleh :  
Evi Restu Asih  
1814401090  
Tingkat 3 Reguler 2

### PENCEGAHAN







HIDUP SEHAT TANPA ASAM URAT!!  
MARI KITA CEGAH, LAWAN DAN  
OBATI ASAM URAT AGAR TIDAK  
TERJADI KOMPLIKASI !

### PENATALAKSANAAN DIET GOUT ARTHRITIS

Tujuan Diet Rendah Purin:

- Mengurangi kadar asam urat
- Memperlancar pengeluaran asam urat
- Memperoleh berat badan normal

Prinsip diet makan untuk klien gout arthritis sebagai berikut (Sharif La Ode, 2017) :

- Membatasi asupan purin atau rendah purin.

Pada diet normal, asupan purin biasanya mencaai 600-1000 mg per hari.

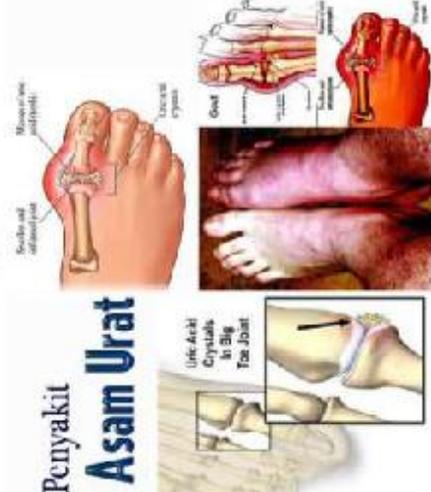
Pengolongan makanan dengan kandungan purin sebagai berikut :

- ✓ Untuk golongan A, konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi (150-800 mg setiap 100 gram makanan), misalnya hati, ginjal, otak, jantung, paru, jeroan.
- ✓ Untuk golongan B, konsumsi makanan yang mengandung purin sedang (50-150 mg setiap 100 gram makanan), misalnya ikan yang tidak termasuk golongan A, daging sapi, kerang-kerangan, kacang-kacangan kering, kembang kol, bayam, asparagus, buncis,
- ✓ Untuk golongan C, konsumsi makanan yang mengandung purin lebih ringan (0-50 mg setiap 100 gram makanan), misalnya keju, susu, telur, sayuran lain dan buah-buahan.

- Asupan energi sesuai kebutuhan
- Mengonsumsi lebih banyak karbohidrat
- Mengurangi konsumsi lemak
- Mengonsumsi banyak cairan
- Tidak mengonsumsi minuman beralkohol
- Mengonsumsi cukup vitamin dan mineral

Konsumsi vitamin dan mineral yang cukup, sesuai dengan kebutuhan tubuh akan dapat mempertahankan kondisi kesehatan yang baik.

### Penyakit Asam Urat



## DEFINISI ASAM URAT

Gout arthritis adalah penyakit sendi yang diakibatkan oleh gangguan metabolisme purin yang ditandai dengan tingginya kadar asam urat dalam darah. Kadar asam urat yang tinggi dalam darah melebihi batas normal dapat menyebabkan penumpukan asam urat didalam persendian dan organ tubuh lainnya. Penumpukan asam urat ini yang membuat sendi sakit nyeri dan meradang. kadar asam urat normal yaitu 3,0-7,0 mg/dl untuk pria. Sementara itu, kadar asam urat normal pada wanita yaitu 2,4-6,0 mg/dl. (Tim Bumi Medika, 2017).

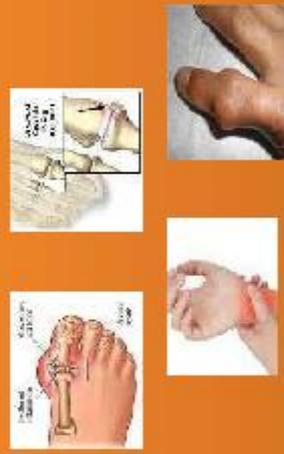
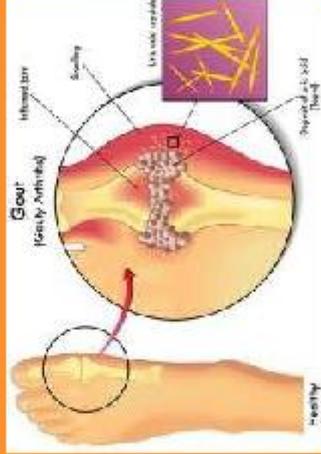
## FAKTOR PENYEBAB ASAM URAT

Factor penyebab atau pencetus terjadinya asam urat adalah sebagai berikut:

1. Makan makanan tinggi purin
2. Minuman alkohol
3. Usia
4. Jenis kelamin
5. Iklim
6. Penurunan filtrasi glomerulus
7. Adanya defek primer di jalur penghematan purin
8. Pemberian obat diuretic
9. Pemberian obat-obatan yang dapat menghambat ekskresi asam urat oleh ginjal.

## TANDA DAN GEJALA

1. Hiperurisemia
2. Kesemutan dan linu
3. Nyeri tulang sendi yang luar biasa terutama malam dan pagi hari saat bangun tidur
4. Sendi kemerahan, bengkak dan teraba panas.
5. Terdapat kristal asam urat dalam cairan sendi.
6. Terdapat tofi pada sendi



## Penatalaksanaan

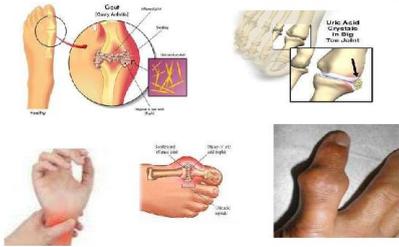
1. Diet rendah purin.  
Membatasi asupan purin atau rendah purin. Pada diet normal, asupan purin biasanya mencapai 600-1000 mg per hari. Penggolongan makanan dengan kandungan purin sebagai berikut:
  - ✓ Untuk golongan A, konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi (150-800 mg setiap 100 gram makanan)
  - ✓ Untuk golongan B, konsumsi makanan yang mengandung purin sedang (50-150 mg setiap 100 gram makanan),
  - ✓ Untuk golongan C, konsumsi makanan yang mengandung purin lebih ringan (0-50 mg setiap 100 gram makanan)
2. Asupan energi yang cukup dan mengonsumsi lebih banyak karbohidrat.
3. Konsumsi banyak cairan (minum)
4. Tidak mengonsumsi minuman beralkohol
5. Mengonsumsi cukup vitamin dan mineral
6. Melakukan kompres hangat/jahe pada sendi yang terkena.
7. Melakukan teknik relaksasi nafas dalam.

## KOMPLIKASI

1. Terjadinya tofi pada sendi
2. Deformitas pada sendi yang terserang
3. Urolitiasis
4. Nephroathy
5. Proteinuria
6. Hiperlipidemia
7. Gangguan parenkim ginjal dan batu ginjal.

## Lampiran 8

### Lembar Balik Gout Arthritis

<p><b>GOUT ARTHRITIS (ASAM URAT)</b></p> <p>DISUSUN OLEH : EVI RESTU ASIH 1814401090 TINGKAT 2 REGULER 2</p> <p><b>POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPINANG PRODI DIII KEPERAWATAN TANJUNGPINANG TAHUN AJARAN 2020/2021</b></p>	<p><b>APA ITU GOUT ARTHRITIS?</b></p> <p>Penyakit Asam Urat</p>  <p>Gout arthritis adalah penyakit sendi yang diakibatkan oleh gangguan metabolisme purin yang ditandai dengan tingginya kadar asam urat dalam darah. Kadar asam urat yang tinggi dalam darah melebihi batas normal dapat menyebabkan penumpukan asam urat dalam persendian dan organ tubuh lainnya. Kadar asam urat normal yaitu 3,0-7,0 mg/dl untuk pria. Sementara itu, kadar asam urat normal pada wanita yaitu 2,4-6,0 mg/dl. (Tim Bumi Medika, 2017).</p>
<p><b>APA ITU GOUT ARTHRITIS?</b></p> <p>Penyakit Asam Urat</p>  <p>Gout arthritis adalah penyakit sendi yang diakibatkan oleh gangguan metabolisme purin yang ditandai dengan tingginya kadar asam urat dalam darah. Kadar asam urat yang tinggi dalam darah melebihi batas normal dapat menyebabkan penumpukan asam urat dalam persendian dan organ tubuh lainnya. Kadar asam urat normal yaitu 3,0-7,0 mg/dl untuk pria. Sementara itu, kadar asam urat normal pada wanita yaitu 2,4-6,0 mg/dl. (Tim Bumi Medika, 2017).</p>	<p><b>FAKTOR PENYEBAB GOUT ARTHRITIS</b></p> <p>Faktor penyebab atau pencetus terjadinya asam urat adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Makan makanan tinggi purin</li><li>2. Minuman alkohol</li><li>3. Usia</li><li>4. Jenis kelamin</li><li>5. Iklim</li><li>6. Penurunan filtrasi glomerulus</li><li>7. Adanya defek primer jalur penghambatan purin</li><li>8. Pemberian obat diuretic</li><li>9. Pemberian obat-obatan yang dapat menghambat ekskresi asam urat oleh ginjal.</li></ol>
<p><b>FAKTOR PENYEBAB GOUT ARTHRITIS</b></p> <p>Faktor penyebab atau pencetus terjadinya asam urat adalah sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Makan makanan tinggi purin</li><li>2. Minuman alkohol</li><li>3. Usia</li><li>4. Jenis kelamin</li><li>5. Iklim</li><li>6. Penurunan filtrasi glomerulus</li><li>7. Adanya defek primer jalur penghambatan purin</li><li>8. Pemberian obat diuretic</li><li>9. Pemberian obat-obatan yang dapat menghambat ekskresi asam urat oleh ginjal.</li></ol>	<p><b>TANDA DAN GEJALA GOUT ARTHRITIS</b></p>  <p>Gejala (Signs and Symptoms)</p> <p>Uric Acid Crystals in the Joint</p>

## TANDA DAN GEJALA GOUT ARTHRITIS

1. Hiperurisemia
2. Kesemutan dan linu
3. Nyeri tulang sendi yang luar biasa terutama malam dan pagi hari saat bangun tidur
4. Sendi kemerahan, bengkak dan terasa panas.
5. Terdapat kristal asam urat dalam cairan sendi.
6. Terdapat tofi pada sendi

## PENATALAKSANAAN GOUT ARTHRITIS

1. Diet rendah purin.  
Membatasi asupan purin atau rendah purin.  
Pada diet normal, asupan purin biasanya mencapai 600-1000 mg per hari.  
Penggolongan makanan dengan kandungan purin sebagai berikut :
  - Untuk golongan A, konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi (150-800 mg setiap 100 gram makanan)
  - Untuk golongan B, konsumsi makanan yang mengandung purin sedang (50-150 mg setiap 100 gram makanan).
  - Untuk golongan C, konsumsi makanan yang mengandung purin lebih ringan (0-50 mg setiap 100 gram makanan)
2. Asupan energi yang cukup dan mengonsumsi lebih banyak karbohidrat.
3. Konsumsi banyak cairan (minum)
4. Tidak mengonsumsi minuman beralkohol
5. Mengonsumsi cukup vitamin dan mineral
6. Melakukan kompres hangat jahe pada sendi yang terkena.
7. Melakukan teknik relaksasi nafas dalam.

## PENATALAKSANAAN GOUT ARTHRITIS

1. Diet rendah purin.  
Membatasi asupan purin atau rendah purin.  
Pada diet normal, asupan purin biasanya mencapai 600-1000 mg per hari.  
Penggolongan makanan dengan kandungan purin sebagai berikut :
  - Untuk golongan A, konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi (150-800 mg setiap 100 gram makanan)
  - Untuk golongan B, konsumsi makanan yang mengandung purin sedang (50-150 mg setiap 100 gram makanan).
  - Untuk golongan C, konsumsi makanan yang mengandung purin lebih ringan (0-50 mg setiap 100 gram makanan)
2. Asupan energi yang cukup dan mengonsumsi lebih banyak karbohidrat.
3. Konsumsi banyak cairan (minum)
4. Tidak mengonsumsi minuman beralkohol
5. Mengonsumsi cukup vitamin dan mineral
6. Melakukan kompres hangat jahe pada sendi yang terkena.
7. Melakukan teknik relaksasi nafas dalam.

## PRINSIP DIET RENDAH PURIN

- Tujuan Diet Rendah Purin
- Menurangi kadar asam urat
  - Memperlancar pengeluaran asam urat
  - Memperoleh berat badan normal
- Prinsip diet makan untuk klien gout arthritis sebagai berikut (Sharif La Ode, 2017) :
- Membatasi asupan purin atau rendah purin. Pada diet normal, asupan purin biasanya mencapai 600-1000 mg per hari. Penggolongan makanan dengan kandungan purin sebagai berikut :
    - ✓ Untuk golongan A, konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi (150-800 mg setiap 100 gram makanan), misalnya hati, ginjal, otak, jantung, paru, jeroan.
    - ✓ Untuk golongan B, konsumsi makanan yang mengandung purin sedang (50-150 mg setiap 100 gram makanan), misalnya ikan yang tidak termasuk golongan A, daging sapi, kerang-kerangan, kacang-kacangan kering, kembang kol, bayam, asparagus, buncis.
    - ✓ Untuk golongan C, konsumsi makanan yang mengandung purin lebih ringan (0-50 mg setiap 100 gram makanan), misalnya keju, susu, telur, sayuran lain dan buah-buahan.
  - Asupan energi sesuai kebutuhan
  - Mengonsumsi lebih banyak karbohidrat
  - Mengurangi konsumsi lemak
  - Mengonsumsi banyak cairan
  - Tidak mengonsumsi minuman beralkohol
  - Mengonsumsi cukup vitamin dan mineral
- Konsumsi vitamin dan mineral yang cukup, sesuai dengan kebutuhan tubuh akan dapat mempertahankan kondisi kesehatan yang baik.

## PRINSIP DIET RENDAH PURIN

- Tujuan Diet Rendah Purin
- Menurangi kadar asam urat
  - Memperlancar pengeluaran asam urat
  - Memperoleh berat badan normal
- Prinsip diet makan untuk klien gout arthritis sebagai berikut (Sharif La Ode, 2017) :
- Membatasi asupan purin atau rendah purin. Pada diet normal, asupan purin biasanya mencapai 600-1000 mg per hari. Penggolongan makanan dengan kandungan purin sebagai berikut :
    - ✓ Untuk golongan A, konsumsi makanan yang mengandung purin tinggi (150-800 mg setiap 100 gram makanan), misalnya hati, ginjal, otak, jantung, paru, jeroan.
    - ✓ Untuk golongan B, konsumsi makanan yang mengandung purin sedang (50-150 mg setiap 100 gram makanan), misalnya ikan yang tidak termasuk golongan A, daging sapi, kerang-kerangan, kacang-kacangan kering, kembang kol, bayam, asparagus, buncis.
    - ✓ Untuk golongan C, konsumsi makanan yang mengandung purin lebih ringan (0-50 mg setiap 100 gram makanan), misalnya keju, susu, telur, sayuran lain dan buah-buahan.
  - Asupan energi sesuai kebutuhan
  - Mengonsumsi lebih banyak karbohidrat
  - Mengurangi konsumsi lemak
  - Mengonsumsi banyak cairan
  - Tidak mengonsumsi minuman beralkohol
  - Mengonsumsi cukup vitamin dan mineral
- Konsumsi vitamin dan mineral yang cukup, sesuai dengan kebutuhan tubuh akan dapat mempertahankan kondisi kesehatan yang baik.

## CONTOH MENU DIET

### Diet Purin Rendah II (1700 kkal)

Pagi	Pukul 10.00/16.00
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nasi</li> <li>2. Telur ceplok</li> <li>3. Tumis labu siam+wortel</li> <li>4. Susu skim</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Semangka/pisang kukus</li> </ol>
Siang	Malam
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nasi ikan bakar</li> <li>2. Tempe goreng</li> <li>3. Cah sawi/wortel</li> <li>4. pepaya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nasi semur ayam</li> <li>2. Pepes tahu</li> <li>3. Tumis kacang panjang</li> <li>4. Pisang raja</li> </ol>

Daftar pustaka :  
Almatsier, Sunita, M.Sc, 2005, Penuntun Diet ed Baru, Instalasi Gizi RS Dr. Cipto Mongokusumo. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama

## CONTOH MENU DIET

### Diet Purin Rendah II (1700 kkal)

Pagi	Pukul 10.00/16.00
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nasi</li> <li>2. Telur ceplok</li> <li>3. Tumis labu siam+wortel</li> <li>4. Susu skim</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Semangka/pisang kukus</li> </ol>
Siang	Malam
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nasi ikan bakar</li> <li>2. Tempe goreng</li> <li>3. Cah sawi/wortel</li> <li>4. pepaya</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nasi semur ayam</li> <li>2. Pepes tahu</li> <li>3. Tumis kacang panjang</li> <li>4. Pisang raja</li> </ol>

Daftar pustaka :  
Almatsier, Sunita, M.Sc, 2005, Penuntun Diet ed Baru, Instalasi Gizi RS Dr. Cipto Mongokusumo. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama

## KOMPLIKASI

1. Terjadinya tofi pada sendi
2. Deformitas pada sendi yang terserang
3. Urolitiasis
4. Nephropathy
5. Proteinuria
6. Hiperlipidemia
7. Gangguan parenkim ginjal dan batu ginjal.

## KOMPLIKASI

1. Terjadinya tofi pada sendi
2. Deformitas pada sendi yang terserang
3. Urolitiasis
4. Nephropathy
5. Proteinuria
6. Hiperlipidemia
7. Gangguan parenkim ginjal dan batu ginjal.

## PENCEGAHAN GOUT ARTHRITIS



## PENCEGAHAN GOUT ARTHRITIS

1. Banyak minum air putih
2. Istirahat yang cukup dan kendalikan stress
3. Hindari minum alkohol
4. Hati-hati dalam menggunakan obat yang dapat meningkatkan kadar asam urat
5. Olahraga secara teratur
6. Mengurangi berat badan dalam batas normal dengan diet
7. Pemberian obat (allopurinol, colchicine, prebenecid)

## KOMPRES HANGAT JAHE

Kompres hangat jahe adalah campuran air hangat dan juga parutan jahe yang sudah diparut sehingga akan ada efek panas dan pedas. Kompres jahe dilakukan dengan cara menempelkan handuk hangat serta jahe yang telah diparut di area persendian yang mengalami nyeri, kompres ini dilakukan selama 20 menit (Zuriati, 2017)

### Tujuan Kompres Hangat Jahe:

- Memperlancar sirkulasi darah
- Mengurangi rasa sakit nyeri
- Memberi rasa hangat, nyaman dan tenang pada klien
- Merileksasi otot yang tegang

### Indikasi

Terapi ini dilakukan pada klien dengan keluhan nyeri pada sendi yang diakibatkan oleh asam urat maupun peradangan pada sendi lainnya seperti osteoarthritis).



## KOMPRES HANGAT JAHE

Kompres hangat jahe adalah campuran air hangat dan juga parutan jahe yang sudah diparut sehingga akan ada efek panas dan pedas. Kompres jahe dilakukan dengan cara menempelkan handuk hangat serta jahe yang telah diparut di area persendian yang mengalami nyeri, kompres ini dilakukan selama 20 menit (Zuriati, 2017)

### Tujuan Kompres Hangat Jahe:

- Memperlancar sirkulasi darah
- Mengurangi rasa sakit nyeri
- Memberi rasa hangat, nyaman dan tenang pada klien
- Merileksasi otot yang tegang

### Indikasi

Terapi ini dilakukan pada klien dengan keluhan nyeri pada sendi yang diakibatkan oleh asam urat maupun peradangan pada sendi lainnya seperti osteoarthritis).



TERIMAKASIH



## **Lampiran 9**

### **SOP KOMPRES HANGAT JAHE**

#### **A. Pengertian Kompres Hangat Jahe**

Kompres hangat adalah memberikan rasa hangat pada daerah tertentu sehingga menimbulkan rasa hangat pada bagian tubuh yang memerlukan (Asmadi, 2008). Kompres hangat jahe adalah campuran air hangat dan juga parutan jahe yang sudah diparut sehingga akan ada efek panas dan pedas. Efek panas dan pedas pada jahe tersebut dapat menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah sehingga terjadinya peningkatan sirkulasi darah dan menyebabkan penurunan nyeri dengan menyingkirkan produk-produk inflamasi seperti bradikin, histamin, dan prostaglandin yang menimbulkan nyeri. Panas akan merangsang sel saraf menutup sehingga transmisi impuls nyeri ke medulla spinalis dan otak dapat terhambat (Kumar, 2013). Kompres jahe dilakukan dengan cara menempelkan handuk hangat serta jahe yang telah diparut di area persendian yang mengalami nyeri, kompres ini dilakukan selama 20 menit (Zuriati, 2017).

#### **B. Tujuan Kompres Hangat Jahe**

1. Memperlancar sirkulasi darah
2. Mengurangi rasa sakit nyeri
3. Memberi rasa hangat, nyaman dan tenang pada klien
4. Merileksasi otot yang tegang

#### **C. Indikasi**

Terapi ini dilakukan pada klien dengan keluhan nyeri pada sendi yang diakibatkan oleh asam urat maupun peradangan pada sendi lainnya seperti osteoarthritis).

#### **D. Prosedur tindakan**

1. Persiapan alat dan bahan sebagai berikut:
  - a. Alat
    1. Parutan Jahe

2. Baskom Kecil
3. Handuk Kecil

b. Bahan

1. Jahe 100 gram
2. Air Hangat secukupnya

c. Cara Kerja

Untuk pelaksanaan kompres hangat jahe mengikuti langkah-langkah sebagai berikut:

1. Siapkan jahe 100 gram
2. Kupas Jahe
3. Cuci jahe dengan air bersih
4. Parut jahe
5. Siapkan wadah dengan isi air hangat secukupnya dengan suhu 40-50 derajat celcius
6. Masukkan Jahe dan handuk kecil kedalam air hangat tersebut kemudian tunggu beberapa saat sebelum handuk diperas
7. Peraskan handuk kemudian tempelkan ke daerah sendi yang klien merasa nyeri
8. Jika sudah terasa dingin, celupkan kembali kompresan kedalam air hangat lagi lalu peras dan letakkan kembali pada sendi yang nyeri
9. Lakukan kompres hangat jahe selama 20 menit
10. Setelah selesai bereskan semua peralatan yang telah dipakai
11. Sebaiknya kompres jahe dilakukan dua kali dalam sehari pagi dan sore agar mendapatkan hasil yang optimal.

## **Lampiran 10**

### **SOP TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM**

#### **A. Pengertian**

Teknik relaksasi nafas dalam adalah metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri dan memberikan relaksasi pada pasien yang mengalami nyeri. Selain itu, latihan nafas dalam merupakan cara bernafas yang efektif melalui inspirasi dan ekspirasi untuk memperoleh nafas yang lambat, dalam, dan rileks. Rileks sempurna yang dapat mengurangi ketegangan otot, rasa jenuh dan perasaan cemas sehingga mencegah stimulasi nyeri.

Ada tiga faktor yang utama dalam teknik nafas dalam:

1. Berikan posisi dengan tepat sehingga pasien merasa nyaman
2. Biarkan pasien memikirkan untuk beristirahat
3. Lingkungan yang santai/tenang

#### **B. Tujuan**

1. Meningkatkan aliran udara dan oksigen dalam darah
2. Mengurangi nyeri
3. Membantu dan meningkatkan relaksasi
4. Meningkatkan kualitas tidur

#### **C. Indikasi**

Dilakukan untuk pasien yang mengalami nyeri akut atau nyeri kronis.

#### **D. Prosedur Tindakan**

1. Tahap pra interaksi
  - a. Cuci tangan
  - b. Mengucapkan salam terapeutik
  - c. Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan terhadap pasien dan keluarga
  - d. Kontrak kesediaan pasien dan keluarga

2. Tahap kerja

- a. Atur posisi agar pasien rileks tanpa adanya beban fisik, baik duduk maupun berdiri. Apabila pasien memilih duduk, maka bantu pasien duduk di tepi tempat tidur atau posisi duduk tegak di kursi.
- b. Intruksikan pasien untuk melakukan tarik nafas dalam sehingga rongga paru berisi udara
- c. Intruksikan pasien dengan cara perlahan dan menghembuskan udara membiarkan keluar dari mulutnya, pada saat bersamaan minta klien untuk memusatkan perhatiannya pada sesuatu hal yang indah dan merasakan betapa nikmat rasanya
- d. Intruksikan pasien untuk mengulangi teknik ini apabila rasa nyeri kembali
- e. Setelah pasien mulai merasakan ketenangan, minta pasien untuk melakukan secara mandiri
- f. Ulangi latihan nafas dalam ini sebanyak 3 sampai 5 kali

3. Tahap terminasi

- a. Evaluasi hasil tindakan
- b. Cuci tangan

Lampiran 11

Dokumentasi Asuhan Keperawatan



