

**SATUAN ACARA PENYULUHAN  
ASAM URAT**



**DISUSUN OLEH :  
TRYSIA LIANA  
2014471017  
REGULER 1 TINGKAT 3**

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG  
PRODI D III KEPERAWATAN KOTABUMI  
TAHUN AJARAN 2022/2023**

## FORMAT SATUAN ACARA PENYULUHAN

Pokok Bahasan : Asam Urat

Sub Pokok Bahasan :

1. Pengertian asam urat
2. Tanda dan gejala asam urat
3. Penyebab asam urat
4. Komplikasi asam urat
5. Terapi non farmakologis kompres hangat jahe
6. Pencegahan bagi penderita asam urat

Sasaran: Tn.Z dan Keluarga

Waktu : 25 menit (10.10 - 10.35 WIB)

Tanggal : 31 Oktober 2022

Tempat : Rumah Keluarga Tn.Z

Pelaksana : Trysia Liana

1. Tujuan Intruksional Umum (TIU) :

Setelah diberikan penyuluhan selama 25 menit, diharapkan Tn.Z mampu memahami dan mengerti tentang penyakit asam urat.

2. Tujuan Instruksional Khusus (TIK) :

Setelah di lakukan penyuluhan selama 25 menit tentang penyakit asam urat, diharapkan Tn.Z dapat :

- 1) Menjelaskan pengertian asam urat
- 2) Menyebutkan tanda gejala asam urat
- 3) Menyebutkan penyebab asam urat
- 4) Menyebutkan komplikasi asam urat
- 5) Menyebutkan pencegahan bagi penderita asam urat
- 6) Menyebutkan terapi non farmakologis untuk meredakan nyeri

3. Materi : (Terlampir)

- 1) Pengertian asam urat
- 2) Pembagian asam urat
- 3) Tanda gejala asam urat
- 4) Penyebab asam urat
- 5) Komplikasi asam urat
- 6) Pencegahan bagi penderita asam urat

4. Kegiatan Penyuluhan

No	Tahapan	Kegiatan		Waktu
		Penyuluh	Sasaran	
1.	Pembukaan	a. Mengucapkan salam b. Menjelaskan tujuan kedatangan ke rumah pasien	a. Menjawab salam b. Mendengarkan dan memperhatikan penyuluh	2 Menit
2.	Penyampaian materi atau inti	a. Menyampaikan materi: - pengertian asam urat - tanda dan gejala asam urat - penyebab asam urat - komplikasi asam urat - terapi non farmakologis bagi penderita asam urat - Pencegahan untuk penderita asam urat b. Melakukan terapi non farmakologis kompres	a. Mendengarkan, memperhatikan dan menyimak penjelasan	20 menit

		hangat jahe		
3.	Penutup	3. Mengevaluasi klien ,dengan memberikan pertanyaan kepada klien 4. Mengakhiri pertemuan dengan mengucapkan terimakasih dan mengucapkan salam.	a. Menjawab pertanyaan b. Menjawab salam	3 Menit

5. Metode : Diskusi dan ceramah

6. Media dan Sumber : Media cetak berupa leaflet

7. Evaluasi : Tn.Z mampu menjelaskan tanda dan gejala asam urat

## LAMPIRAN MATERI

### 1. Pengertian Asam Urat

Asam urat disebut juga artritis gout termasuk suatu penyakit degeneratif yang menyerang persendian, dan paling sering dijumpai di masyarakat terutama dialami oleh lanjut usia (lansia). Namun tak jarang penyakit ini juga ditemukan pada golongan pralansia (Damayanti, 2014).

Pada laki-laki dewasa kadar normal asam urat adalah sekitar 2-7,5 mg/dL, sementara itu pada wanita yang sudah dewasa adalah 2-6,5 mg/dL. Pada laki-laki dengan usia di atas 40 tahun kadar normal asam urat yaitu 2-8,5 mg/dL dan pada wanita yaitu 2-8 mg/dL. Anak-anak yang berusia 10- 18 tahun, pada laki-laki kadar normal asam urat adalah 3,6-5,5 mg/dL dan pada wanita yaitu 3,6-4 mg/dL. Insiden gout di Indonesia menduduki urutan kedua setelah osteoarthritis (Festy, Rosyiatul, & Aris, 2016).

### 2. Tanda dan gejala asam urat

Faktor faktor tersebut dapat meningkatkan kadar asam urat, jika terjadi peningkatan kadar asam urat serta di tandai linu pada sendi, terasa sakit, nyeri, merah dan bengkak keadaan ini dikenal dengan gout. Gout termasuk penyakit yang dapat dikendalikan walaupun tidak dapat disembuhkan, namun kalau dibiarkan saja kondisi ini dapat berkembang menjadi arthritis yang melumpuhkan (Churlish, 2014).

Tanda dan gejala asam urat menurut Zahara (2013) tanda dan gejala asam urat adalah sebagai berikut :

- a. Sendi terasa nyeri, terutama pada malam dan pagi hari.
- b. Sendi terasa ngilu, bahkan tampak bengkak dan meradang (kemerahan).
- c. Nyeri sendi berulang kali pada jari kaki, jari tangan, tumit, lutut, siku dan pergelangan tangan.
- d. Pada kasus yang parah, sendi akan mengalami nyeri ketika bergerak.
- e. Kulit kemerahan hingga keunguan.

3. Penyebab asam urat  
yang menyebabkan orang terserang penyakit asam urat, menurut Vitahealth (2013) adalah genetik/riwayat keluarga, asupan senyawa purin berlebihan, konsumsi alkohol berlebih, kegemukan (obesitas), hipertensi, gangguan fungsi ginjal dan obat-obatan tertentu (terutama diuretika).
4. Komplikasi  
Komplikasi dari asam urat menurut Noviyanti (2015) sebagai berikut:
  - a. Komplikasi pada ginjal
  - b. Komplikasi pada jantung
  - c. Komplikasi pada hipertensi
5. Pencegahan  
Pencegahan menurut Zahara (2013) pencegahan asam urat, sebagai berikut :
  - a. Diit yang baik untuk mencegah asam urat dengan cara menghindari atau mengurangi makanan yang tinggi kadar asam urat, diantaranya: makanan yang memiliki zat purin tinggi yaitu daging merah, seafood, anggur, kacang-kacangan ragi, teh dan kopi, sayuran hijau (bayam), kembang kol.
  - b. Hindari minuman beralkohol.
  - c. Mengonsumsi makanan yang rendah purin, macam-macam sayuran (jamur, kubis, asparagus, ceri, buncis, selada, lobak, jagung, kentang, wortel), buah-buahan (apel, pisang, jeruk, dan melon), kacang tanah, keju, pasta dan telur.
  - d. Periksa kesehatan terutama kesehatan sendi dan tulang.
6. Pengobatan Herbal
  - a. Kompres hangat jahe  
Pemberian kompres air hangat berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, mengurangi kekakuan, dan menghilangkan sensasi rasa sakit. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik, terapi kompres hangat dilakukan selama 20 menit dengan 1 kali pemberian dan pengukuran intensitas nyeri dilakukan dari menit ke 15-20 selama tindakan. Pemanfaatan jahe dengan teknik kompres menggunakan air hangat dapat dilakukan selama 15-20 menit dan hal tersebut cukup efektif dalam menghilangkan rasa nyeri (Samsudin, 2016). Kompres Jahe hangat terbukti lebih efektif dalam mengurangi intensitas nyeri dibandingkan kompres

dengan hanya menggunakan air hangat saja (Madoni, 2017). Jahe mengandung Olerasin atau Zingerol yang dapat menghambat sintesis prostaglandin, sehingga nyeri reda atau radang berkurang. Prostaglandin itu sendiri adalah suatu senyawa dalam tubuh yang merupakan mediator nyeri dari radang atau inflamasi (Wilda & Panorama, 2020).

Langkah-langkah pelaksanaan kompres jahe menurut (Kesehatan et al., 2020)

1. siapkan alat dan bahan yang digunakan bahan yang digunakan seperti 4 sampai 5 jahe air hangat atau panas handuk waslap baskom parutan
2. cara membuat yaitu pertama siapkan bahan dan alat
3. selanjutnya Rebus air agar panas
4. bersihkan 4 sampai 5 jahe jahe dan cuci kemudian diparut
5. campurkan jahe dengan air hangat tunggu 2 sampai 3 menit agar tidak tercampur
6. kompres sangat jahe siap digunakan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kesehatan, J. I., Husada, S., & Radharani, R. (2020). *Warm Ginger Compress to Decrease Pain Intensity in Patients with Arthritis Gout*. *11*(1), 573–578.  
<https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.349>
- Nuranti, Z., Maimaznah, M., & Anggraini, A. A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Pemberian Daun Salam Pada Pasien Dengan Asam. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *2*(1), 50.
- Simamora, R. H., & Saragih, E. (2019). Penyuluhan kesehatan terhadap masyarakat: Perawatan penderita asam urat dengan media audiovisual. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, *6*(1), 24–31.  
<https://doi.org/10.21831/jppm.v6i1.20719>



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA



TRYSIA LIANA  
2014471017  
TINGKAT 3 REGULER 1

## ASAM URAT



### Apa Itu Asam Urat?

Asam urat disebut juga artritis gout termasuk suatu penyakit degeneratif yang menyerang persendian, dan paling sering dijumpai di masyarakat terutama dialami oleh lanjut usia (lansia). Namun tak jarang penyakit ini juga ditemukan pada golongan pralansia Pada laki-laki dewasa kadar normal asam urat adalah sekitar 2-7,5 mg/dL, sementara itu pada wanita yang sudah dewasa adalah 2-6,5 mg/dL.



## Pencegahan

- Diit yang baik untuk mencegah asam urat dengan cara menghindari atau mengurangi makanan yang tinggi kadar asam urat, diantaranya: makanan yang memiliki zat purin tinggi yaitu daging merah, seafood, anggur, kacang-kacangan ragi, teh dan kopi, sayuran hijau (bayam), kembang kol.
- Hindari minuman beralkohol.
- Mengonsumsi makanan yang rendah purin, macam-macam sayuran (jamur, kubis, asparagus, ceri, buncis, selada, lobak, jagung, kentang, wortel), buahbuahan (apel, pisang, jeruk, dan melon), kacang tanah, keju, pasta dan telur.

## Komplikasi

- Komplikasi pada ginjal
- Komplikasi pada jantung
- Komplikasi pada hipertensi

### Tanda dan gejala

- Sendi terasa nyeri, terutama pada malam dan pagi hari.
- Sendi terasa ngilu, bahkan tampak bengkak dan meradang (kemerahan).
- Nyeri sendi berulang kali pada jari kaki, jari tangan, tumit, lutut, siku dan pergelangan tangan.
- Pada kasus yang parah, sendi akan mengalami nyeri ketika bergerak.
- Kulit kemerahan hingga keunguan.

## Penyebab

Penyebab asam urat adalah genetik/riwayat keluarga, asupan senyawa purin berlebihan, konsumsi alkohol berlebih, kegemukan (obesitas), hipertensi, gangguan fungsi ginjal dan obat-obatan tertentu (terutama diuretika).



Kesehatan, J. I., Husada, S., & Radharani, R. (2020). Warm Ginger Compress to Decrease Pain Intensity in Patients with Arthritis Gout. 11(1), 573-578. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.349>

Nuranti, Z., Maimaznah, M., & Anggraini, A. A. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dan Pemberian Daun Salam Pada Pasien Dengan Asam. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 2(1), 50.

Simamora, R. H., & Saragih, E. (2019). Penyuluhan kesehatan terhadap masyarakat: Perawatan penderita asam urat dengan media audiovisual. JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat), 6(1), 24-31. <https://doi.org/10.21831/jppm.v6i1.20719>

## Pengobatan Herbal

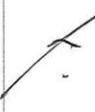
Langkah-langkah pelaksanaan kompres hangat jahe siapkan alat dan bahan yang digunakan bahan yang digunakan seperti 4 sampai 5 jahe air hangat atau panas handuk waslap baskom parutan cara membuat yaitu :

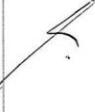
- siapkan bahan dan alat
- Rebus air agar panas
- bersihkan 4 sampai 5 jahe jahe dan cuci kemudian diparut
- campurkan jahe dengan air hangat tunggu 2 sampai 3 menit agar tidak tercampur
- Kompres jahe siap digunakan



**LEMBAR KONSULTASI  
LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)**

Nama : Trysia Liana  
 Nim : 2014471017  
 Jurusan /prodi : DIII Keperawatan Kotabumi  
 Judul LTA : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Aman Nyaman Pada Kasus Gout Arthritis Terhadap Tn.Z Di Desa Mulang Maya Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara Tanggal 31 Oktober-02 November 2022  
 Pembimbing 1 : Ns. Rina Mariani,M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	TTD
1.	03 April 2023	<p>BAB I</p> <p>Tambahkan data provinsi, dan kabupaten            Perbaiki rumusan masalah dan tujuan            Perbaiki tanggal diruang lingkup            Kurangi depinisi            Tambahkan terapi non farmakologis</p>	
2.	11 April 2023	<p>BAB I</p> <p>Tambahkan data Tn 2013 di Lampung dan            kub.lu ul/ misahat perubahan kasus gout            Terapi non farmakologis Adala banyak-banyak            di bab ini</p> <p>Perempahan judul harus sama di setiap sub            Atau sub-sub judul</p> <p>BAB II</p> <p>Sudah ok kmp tambah            terapi &lt; Farmakologis                      Non farmakologis</p>	

3.	19 April 2023	<p>Dinngasa sesuai etnis tidak ditanyakan sendiri</p> <p>BAB I Lihat kembali kaidah penulisan, keterampilan tulisan Dina OK → ACC</p> <p>BAB II Tambahkan di akhir untuk gout, mengapa menjadi nyeri penulisan ditmbal lihat panduan.</p>	
4.	3/5 - 2023	<p>BAB I &amp; II ACC</p> <p>BAB II → pengujian → sudah baik Dinngasa keperawatan : boleh lebih dari 3 ttmp yang jadi prioritas hanya 3 dinngasa keperawatan siki dan implementasi harus sinkron. Coba ditmb lagi implementasinya. Koreksi berikutnya etim / lanjutan BAB II</p>	
5.	8/5 - 2023	<p>BAB III retri siki dan implementasi</p> <p>BAB IV kurng pembahasan → lihat lagi</p> <p>BAB V → simpulan : Ringkas, jelas, menyimpulkan dari pengujian s.d erikasi saran : Operasional</p>	
6.	11/5 - 2023	<p>BAB III : Intensi dan implementasi, dicek kembali erikasi saling berkaitan</p> <p>BAB IV pembahasan → diperjelas lagi</p> <p>BAB V Saran =&gt; Operasional</p> <p>Koreksi berikutnya etim Rujus, Abstrak, Daftar isi, dll.</p>	

7.	17/5-2023	BAB I - V : ACC Papus : Direvisi Abstrak : Direvisi Perhatikan Kempihan tulisan (lihat panduan LTA)	
8.	19/5-2023	Babum diprint cu kembali isi dan Kempihan tulisan LTA ACC fidang LTA	

**LEMBAR KONSULTASI  
LAPORAN TUGAS AKHIR (LTA)**

Nama : Trysia Liana  
 Nim : 2014471017  
 Jurusan /prodi : DIII Keperawatan Kotabumi  
 Judul LTA : Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Gangguan Aman Nyaman Pada Kasus Gout Arthritis Terhadap Tn.Z Di Desa Mulang Maya Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara Tanggal 31 Oktober-02 November 2022  
 Pembimbing 2 : Fitarina,SKM.,M.Kes

No	Tanggal	Materi Bimbingan	TTD
1.	10 Mei 2023	perbaiki penulisan sesuai buku pedoman LTA	ff
2.	22 Mei 2023	-spasi dilihat jaraknya -seliap paragraf dilihat kepihannya	ff
3.	23 Mei 2023	-penulisan dilihat kembali dan diperbaiki	ff
4.	24 Mei 2023	perbaiki mba dan judul isi -spasi konsisten	ff
5.	25 Mei 2023	perbaiki daftar ringkasan dan daftar pustaka	ff
6.	26 Mei 2023	perbaiki daftar isi dan daftar tabel	ff
7.	28 Mei 2023	-lihat kembali kepihan kutipan	ff
8.	20 Mei 2023	ace vzi	ff