

LEMBAR LAMPIRAN

Lampiran 1

**SAP
(SATUAN ACARA PENYULUHAN)
ASAM URAT**



DISUSUN OLEH:

NAMA : ANNISA MAULIDA ZAHRA
NIM : 2214471030

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
PRODI D-III KEPERAWATAN KOTABUMI
TAHUN 2024**

SATUAN ACARA PENYULUHAN ASAM URAT

Pokok Bahasan	: Asam urat
Sub Pokok Bahasan	: Gambaran tentang asam urat
	a. Pengertian asam urat
	b. Tanda dan gejala asam urat
	c. Penyebab asam urat
	d. Pencegahan asam urat
	e. Terapi komplementer asam urat
Sasaran	: Ny.B dan keluarga
Waktu	: Pukul 09.30 WIB
Hari/tgl pelaksanaan	: Selasa, 11 Maret 2025
Tempat	: Rumah Ny.B
Pelaksana	: Annisa Maulida Zahra

1) Analisa Situasi

Setelah dilakukan observasi ternyata Ny.B dan keluarga kurang mengetahui penyebab dan pencegahan agar tidak terjadi kembali asam urat, serta belum mengetahui cara melakukan terapi untuk mengontrol kadar asam urat dalam darah

2) Tujuan

a. Tujuan Umum

Setelah mendapatkan penyuluhan 20 menit tentang asam urat maka Ny.B dan keluarga mampu memahami dan mengerti tentang asam urat.

b. Tujuan Khusus

Setelah mengikuti penyuluhan tentang asam urat selama 20 menit diharapkan Ny.B dan keluarga mengetahui tentang:

1. Pengertian asam urat
2. Penyebab asam urat
3. Tanda dan gejala asam urat

4. Pencegahan asam urat
5. Ny.B dan keluarga mampu mendemonstrasikan/melakukan massage dengan minyak zaitun untuk mengurangi rasa nyeri akibat asam urat

3) Materi

1. Pengertian asam urat
2. Penyebab asam urat
3. Tanda dan gejala asam urat
4. Pencegahan asam urat
5. Terapi komplementer pijat

4) Metode

1. Ceramah
2. Tanya Jawab
3. Demonstrasi

5) Media

- a. Leaflet

6) Kegiatan Penyuluhan

No.	Waktu	Kegiatan penyuluhan	Sasaran
1.	5 menit	Pembukaan 1. Mengucapkan salam 2. Memperkenalkan diri 3. Menyampaikan tentang tujuan pokok materi 4. Menyampaikan pokok bahasan 5. Kontrak waktu	1. Menjawab salam 2. Mendengarkan dan menyimak 3. Bertanya mengenai perkenalan dan tujuan jika ada yang kurang jelas
2.	10 menit	Pelaksanaan 1. Penyampaian materi 2. Menjelaskan pengertian asam urat 3. Menjelaskan penyebab asam urat 4. Menjelaskan tanda dan gejala asam urat 5. Menjelaskan pencegahan asam urat 6. Menjelaskan terapi pijat	1. Mendengarkan dan menyimak 2. Bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas dan dimengerti

		7. Tanya jawab	
		8. Memberikan kesempatan pada peserta untuk bertanya	
3.	5 menit	Penutup	1. Sasaran dapat menjawab tentang pernyataan yang diajukan
		1. Melakukan evaluasi	2. Mendengar
		2. Menyampaikan kesimpulan materi	3. Memperhatikan
		3. Mengakhiri pertemuan	4. Menjawab salam
		4. Menjawab salam	

7) Evaluasi

Diharapkan mampu:

- a. Menjelaskan pengertian asam urat
- b. Menjelaskan penyebab asam urat
- c. Menjelaskan tanda dan gejala asam urat
- d. Menjelaskan pencegahan asam urat
- e. Menjelaskan terapi komplementer pijat

MATERI ASAM URAT

1) Pengertian

Asam urat atau disebut dengan asam urat adalah bentuk peradangan sendi yang terjadi karena penimbunan kristal urat pada persendian akibat tingginya kadar asam urat dalam darah (*hiperurisemia*). Kondisi ini mengakibatkan nyeri sendi mendadak, bengkak, dan kemerahan, umumnya pada sendi jempol kaki. (Frida

et al., 2025) Nilai normal asam urat pada pria yaitu 3,4 - 7 mg/dl, sedangkan pada wanita yaitu 2,4 - 5,7 mg/dl (Dewi, 2018 dalam Agustira *et al.*, 2023)

2) **Penyebab**

Asam urat berkaitan dengan *hiperurisemia* yang disebabkan oleh suatu peningkatan produksi atau penurunan ekskresi asam urat. Faktor-faktor penyebabnya meliputi:

a. **Faktor Genetik**

Faktor keturunan berperan penting. Jika ada anggota keluarga yang memiliki asam urat atau kadar asam urat tinggi, risiko Anda juga meningkat. Gen tertentu memengaruhi cara tubuh mengatur asam urat, terutama dalam proses pengeluaran melalui ginjal.

b. **Pola Makan Tinggi Purin**

Makanan seperti daging merah, makanan laut, dan minuman beralkohol (terutama bir) mengandung purin tinggi yang bisa meningkatkan kadar asam urat. Minuman manis yang mengandung fruktosa juga berkontribusi karena mempercepat produksi asam urat.

c. **Obesitas dan Sindrom Metabolik**

Kelebihan berat badan bisa membuat tubuh memproduksi lebih banyak asam urat dan menghambat pembuangannya. Sindrom metabolik (misalnya tekanan darah tinggi dan resistensi insulin) juga meningkatkan risiko asam urat.

d. **Penggunaan Obat Tertentu**

Beberapa obat, seperti diuretik untuk tekanan darah tinggi, bisa meningkatkan kadar asam urat dengan menghambat pengeluarannya lewat ginjal.

e. **Penyakit Ginjal**

Masalah pada ginjal, baik kronis maupun kronis, mengurangi kemampuan tubuh membuang asam urat, sehingga kadarnya menumpuk dalam darah.

f. **Usia dan Jenis Kelamin**

Laki-laki lebih berisiko terkena asam urat, terutama di usia paruh baya. Pada wanita, risiko meningkat setelah menopause karena turunnya hormon estrogen yang sebelumnya membantu membuang asam urat.

3) Tanda Dan Gejala

Berikut adalah versi ringkas dan lebih sederhana dari gejala-gejala asam urat (gout):

Gejala Asam Urat (Gout):

a. **Nyeri Sendi Mendadak**

Nyeri muncul tiba-tiba, sering di malam hari, biasanya sangat sakit dan bisa berlangsung beberapa hari. Umumnya terjadi di jempol kaki, tapi bisa juga di pergelangan kaki, lutut, tangan, atau siku.

b. **Bengkak dan Merah**

Sendi yang terkena tampak bengkak, merah, terasa panas, dan nyeri.

c. **Kemerahan pada Kulit**

Kulit di sekitar sendi bisa tampak kemerahan atau keunguan karena peradangan.

d. **Kaku dan Sulit Digunakan**

Sendi terasa kaku dan sulit digerakkan, sehingga membatasi aktivitas.

e. **Serangan Tiba-Tiba dan Berulang**

Serangan asam urat bisa datang tiba-tiba, sangat menyakitkan, lalu hilang dan bisa kambuh lagi.

f. **Demam Ringan**

Beberapa orang bisa mengalami demam saat serangan asam urat.

g. **Perubahan pada Kulit**

Kulit di sekitar sendi bisa terasa panas, mengelupas, bahkan infeksi jika peradangan berlangsung lama.

h. **Kadar Asam Urat Tinggi** Asam urat sering terjadi jika kadar asam urat dalam darah tinggi, walaupun tidak semua orang dengan asam urat tinggi mengalami gejala.

4) Pencegahan

1. Diit yang baik untuk menegah asam urat dengan cara menghindari atau mengurangi makanan yang tinggi purin yaitu: jeroan, daging merah, bebek, sarden, kerang, kacang-kacangan, bayam, daun singkong.
2. Minum lebih banyak air dan hindari alkohol
3. Rajin berolahraga

4. Rajin memeriksakan kesehatan terutama kesehatan sendi dan tulang

5) Terapi Komplementer

Massage teknik merupakan massage yang berasal dari swedia dengan memanfaatkan telapak tangan untuk meningkatkan sirkulasi pada daerah nyeri. Kerja dari teknik ini secara mekanis membantu menghangatkan tubuh. Hal tersebut dapat meningkatkan relaksasi pada klien baik secara fisik maupun psikis. Teknik ini tidak memiliki efek samping apapun dan dapat dilakukan secara mandiri (Suamiaty *et al*, 2022). Efflurage adalah teknik pemijatan berupa urutan lembut, lambat, panjang dan tidak terputus- putus.

Persiapan alat

- a. Alat dan bahan

- 1) Bantal
- 2) Minyak Zaitun / Minyak Urut

- b. Cara kerja

- 1) Cuci tangan sebelum menyentuh kulit klien
- 2) Posisikan tubuh telungkup
- 3) Tuangkan minyak aromaterapi ke telapak tangan
- 4) Usapkan minyak ke punggung
- 5) Mulai pijat dari bagian bawah punggung ke atas
- 6) Dorong tangan ke tepi punggung
- 7) Pertahankan kontak dengan punggung tanpa memberikan tekanan saat menarik tangan kembali ke bawah
- 8) Ulangi teknik ini selama 10 menit

Gambar 1 Leaflet Asam Urat

Pencegahan Asam Urat

- Hindari makanan yang mengandung purin tinggi
- Hindari mengonsumsi minuman alkohol dan berkafein
- Hindari bekerja lama beres-beres di rumah
- Lakukan pemeriksaan asam urat berkala
- Lakukan olah raga yang cukup dan teratur
- Hindari makanan yang mengandung kolesterol dan mineral berat, seperti alpukat, susu, dll
- Konsumsi karbohidrat kompleks
- Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang mengandung vitamin C





Kemenkes
Poltekkes
Tanjungkarang

MENCEGAH ASAM URAT

Mahasiswa Poltekkes
Tanjungkarang 2025/2026

Penyebab Asam Urat

- Pola Hidup Tidak Sehat**
Mengonsumsi makanan yang mengandung banyak purin, seperti daging merah, seafood, dan minuman yang mengandung alkohol.
- Riwayat Kesehatan Keluarga**
Jika ada riwayat sakit asam urat pada keluarga, maka risiko asam urat akan lebih tinggi.
- Bobot Badan Berlebih**
Mereka yang memiliki berat badan yang melebihi normal, akan meningkatkan risiko asam urat yang tinggi.

KOMPLIKASI

- Hipertensi
- Diabetes
- Kemampuan Serabi Pergerakan



Apa itu Asam Urat ?

Penyakit asam urat adalah bentuk dari penyakit arthritis yang disebabkan oleh peradangan, pembengkakan, dan rasa sakit yang sering terjadi pada sendi-sendi. Bagian yang sering terkena asam urat adalah jari-jari kaki, lutut, pergelangan kaki, dan tulang besar. Asam urat juga kadang-kadang terjadi di tangan, terutama pergelangan tangan dan ibu jari. Tulang-tulang juga bisa terkena meskipun jarang.

Kadar Normal Asam Urat

- Kadar asam urat normal pria 3,5-7,0 mg/dL
- Kadar asam urat normal wanita 1,5-6,0 mg/dL



Tanda & Gejala

- Sendi Nyeri
- Sendi Ngilu
- Nyeri Berulang
- Kesemutan



Lampiran 3

Gambar 2 Foto –Foto Kegiatan Studi kasus



Lampiran 4

Gambar 3 Standar Operasional Prosedur

No.	Instruksi Tindakan	Gambar
1.	Lakukan gerakan mulai dari bagian bawah kaki menggunakan kedua telapak tangan meluncur ke bagian tengah lalu naik ke atas	
2.	Sejajarkan kedua telapak tangan pada bagian atas dengan gerakan melingkar lalu turun ke ke bawah	
3.	Sejajarkan kembali kedua telapak tangan pada bagian bawah kaki lalu naik ke atas kembali dengan gerakan melingkar	

Khairina R, (2024)

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING 2

Nama : Annisa Maulida Zahra
 NIM : 2214471030
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Pijat Dengan Minyak Zaitun Pada Ny. B dengan Keluhan Nyeri Akut Terhadap Asam Urat di Wilayah Puskesmas Kotabumi 1 Lampung Utara.
 Pembimbing 2 : Fitarina, SKM, M.Kes

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1.	7 April 2025	- perbaiki spasi dan huruf kapital - Rapikan setiap paragraf. - Ubahin ke 4 koran 3	f
2.	28 April 2025	- Kerucur 14, rapikan diagrafa	f
3.	30 April 2025	- Rapikan penulisan, perhatikan huruf kapital	f
4.	02 Mei 2025	- Penulisan dengan cara membuat panduan Perbaiki paragraf.	f
5.	16 Mei 2025	- Setiap halaman bab no halaman di bawah. - Singkatan WHO.	f
6.	21 Mei 2025	- perbaiki spasi. Hatic bahasa asing	f
7.	22 Mei 2025	- perbaiki daftar pustaka, perbaiki daftar isi rapikan setiap bab.	f
8.	02 Juni 2025	- aca vjin, filem vjin, & cek kemudian isi laporan final core pembina	f

LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING I

Nama : Annisa Maulida Zahra
 NIM : 2214471030
 Program Studi : DIII Keperawatan Kotabumi
 Judul KTI : Penerapan Pijat Dengan Minyak Zaitun Pada Ny. B dengan Keluhan Nyeri Akut Terhadap Asam Urat di Wilayah Puskesmas Kotabumi 1 Lampung Utara.
 Pembimbing I : Ns. Deni Metri, S.Kep., M.Kes

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
1.	7 APRIL 2025	- Perbaiki latar belakang. Bimbingan BAB 1.	
2.	28 APRIL 2025	- Perbaiki latar belakang - Perbaiki rumusan masalah.	
3.	30 APRIL 2025	- Perbaiki latar belakang - Tambahkan waktu pelaksanaan perawatan dalam definisi operasional. - Perbaiki definisi pijat Effleurage.	
4.	2 Mei 2025	- perbaiki konsep asam urat dan lesi. - Perbaiki diagnosis keperawatan.	
5.	16 Mei 2025	- Perbaiki BAB 3, Definisi operasional. - Perbaiki studi kasus.	
6.	21 Mei 2025	- BAB 4 diperbaiki Pembahasan	
7.	22 Mei 2025	- perbaiki implementasi BAB 4. - Evaluasi.	
8.	26 Mei 2025	- BAB 4 perbaiki implementasi. - BAB 5 Perbaiki Saran.	
9	27-5-2025	Acc Ujan	