

Lampiran 1

Dokumentasi

1. Pengkajian



2. Penyuluhan



3. Tindakan



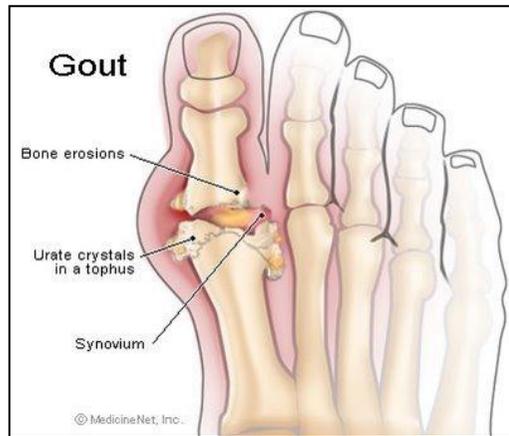
JADWAL KEGIATAN PADA KELOMPOK LANSIA DI RW II KELURAHAN MANYAR SABRANGAN SURABAYA

Nama Kegiatan	Tanggal														
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	
Pengkajian	√	√	√												
Posyandu Lansia			√												
Penyuluhan									√						
Penyuluhan & Pemeriksaan														√	

Keterangan :

 : Tabulasi Data

ASAM URAT



OLEH :

DEVIRIN FRANSISKA QURVINALIA

PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURABAYA

2012

Apa Itu Asam urat

Penyakit yang disebabkan oleh tingginya kadar asam urat dalam darah (akibat gangguan metabolisme dari makanan yang mengandung protein purin)

Normalnya nilai asam urat :

Bagi Wanita 2,4 – 6 mg/dl

Bagi Pria 3,0 – 7 mg/dl



Penyebab Asam Urat

1. Faktor keturunan
2. Faktor Sekunder: Obesitas, diabetes melitus, hipertensi, gangguan ginjal
3. Gaya hidup atau pola makan yang salah
4. Peminum alkohol

Tanda & Gejala

1. Nyeri tulang sendi
2. Kemerahan dan bengkak pada tulang sendi
3. Pembengkakan sendi ibu jari dan mata kaki
4. Hiperurecemia (Kadar asam urat dalam darah meningkat)

Komplikasi

1. Ketidakmampuan aktivitas
2. Hipertensi dan albuminuria
3. Gagal ginjal



Pencegahan

1. **Pembatasan Purin** : Jeroan (jantung, hati, lidah ginjal, usus), Sarden, Kerang, Ikan herring, Kacang-kacangan, Bayam, Udang, Daun melinjo
2. Jumlah kalori harus benar sesuai kebutuhan tubuh
3. Tinggi Karbohidrat : nasi, singkong, roti dan ubi
4. Rendah Protein : Pembatasan hati, ginjal, otak, paru dan limpa
5. Rendah lemak : Hindari makanan yang digoreng, bersantan, serta margarine dan mentega
6. Tinggi cairan : minuman dan buah-buahan, hindari alpukat dan durian
7. Tanpa Alkohol

Penanganan

1. Sendi diistirahatkan
2. Kompres dingin
3. Diit rendah purin
4. Periksakan diri ke sarana kesehatan terdekat



MENUJU HARI TUA SEHAT & BAHAGIA



OLEH :

DEVIRIN FRANSISKA QURVINALIA

PROGRAM STUDI D3

KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH

SURABAYA

2012

APA LANSIA ITU ?

Lansia adalah setiap orang yang telah berumur 60 tahun atau lebih, jika lebih dari 70 tahun dikatakan lansia resiko tinggi



PERUBAHAN YANG TERJADI PADA LANSIA ?

- a. Kemunduran fisik:
 - Secara umum (jantung, paru, otot, dll).
 - Fleksibilitas menurun.
 - Makna reaksi menurun.
 - Daya tahan status fisik menurun.
 - Sexualitas menurun.
- b. Kemunduran psikologis
 - Daya pikir menurun.

- Perubahan aspek kepribadian.
 - Emosi, sukar tidur, bicara melantur.
 - Kreativitas, produktivitas menurun.
- c. Kemampuan Sosial:
- Kehilangan kedudukan.
 - Kehilangan teman “teman hidup”.
 - Penyesuaian diri kurang.
 - Sulit untuk menerima gagasan baru.

PERMASALAHAN KESEHATAN LANSIA

1. Permasalahan umum.
 - a. Besarnya jumlah dan tingginya kenaikan presentase lansia.
 - b. Jumlah lansia miskin semakin banyak.
 - c. Nilai kekerabatan melemah dan tatanan masyarakat makin individual.
 - d. Rendahnya kualitas dan kuantitas pelayanan lansia.
 - e. Terbatasnya sarana dan prasarana pelayanan lansia.

f. Adanya dampak pembangunan yang merugikan kehidupan dan penghidupan lansia.

2. Permasalahan khusus

a. Terjadinya perubahan normal pada fisik lansia, meliputi:

Kulit menjadi kering, rambut beruban dan rontok. Penglihatan menurun, pendengaran menurun, indra perasa menurun, tulang keropos, tinggi badan menyusut. Penurunan fungsi organ reproduksi (terutama wanita).

b. Terjadinya perubahan abnormal pada fisik lansia, misalnya:

g. Katarak, kelainan sendi, kelainan prostat (pada laki-laki), tidak bisa kencing.



UPAYA MENGATASI PERMASALAHAN KESEHATAN LANSIA DIKELOMPOKKAN:

- Upaya pembinaan kesehatan (hindari berat badan yang berlebihan, kurangi makan dan pilihlah makanan yang sesuai, olahrag ringan dan teratur, hindari timbulnya kecelakaan, hindari faktor resiko penyakit jantung, pemeriksaan kesehatan secara periodik).

- Upaya pemeliharaan kesehatan, meliputi: **Olahraga secara teratur** (3x/ mgg yakni jalan kaki kalau bisa berkecepatan 6 Km/ jam selama 45-60 mnt).

Diet dengan pedoman: susunan makanan yang beraneka ragam, mengurangi konsumsi gula, garam dan membatasi konsumsi lemak, meningkatkan serat dan pati sebagai sumber kalori.

Dalam kaitannya dengan mental diusahakan: tetap aktif secara mental, tetap aktif dalam kehidupan sosial, menjauhi polusi mental, meningkatkan kehidupan spiritual, menerima proses menjadi tua dengan ikhlas dan menyesuaikan dengan realitas.

- Upaya pelayanan kesehatan meliputi:

Upaya promotif (peningkatan kesehatan), preventif (pencegahan), diagnosa dini dan pengobatan, pencegahan kecacatan, dan upaya rehabilitatif (pemulihan).

- Upaya perawatan.

- Upaya pelembagaan lanjut usia.



Lampiran 7

PERMOHONAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Kepada

Yth. Calon Responden

Di RW II Manyar Sabrangan Kec. Mulyorejo Surabaya

Dengan ini saya sampaikan bahwa:

Nama saya Devrin Fransiska Qurvinalia, mahasiswa program studi D3 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya yang akan mengadakan study kasus dengan judul “Asuhan Keperawatan Komunitas Pada Kelompok Lansia dengan Asam Urat di Wilayah RW II Manyar Sabrangan Kec. Mulyorejo Surabaya”.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui jumlah penderita Asam Urat pada kelompok lansia di Wilayah RW II Manyar Sabrangan Kec. Mulyorejo Surabaya.

Untuk kepentingan tersebut, saya harap kesediaan anda untuk mengisi questioner dalam penelitian ini. Jawaban akan saya rahasiakan dan perlu diketahui bahwa penelitian ini telah di setujui oleh Direktur Puskesmas Mulyorejo Surabaya.

Demikian permohonan saya atas kerjasamanya serta kesediaan anda, saya ucapkan banyak terima kasih.

Surabaya, Juli 2012

Hormat Saya,

Devrin Fransiska Qurvinalia

09.610.117.010

Lampiran 8

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI PESERTA STUDY KASUS
ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS
PADA KELOMPOK LANSIA DENGAN ASAM URAT
DI WILAYAH RW II MANYAR SABRANGAN KEC. MULYOREJO
SURABAYA**

Oleh :

DEVIRIN FRANSISKA QURVINALIA

09.610.117.010

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya responden yang berperan serta dalam penelitian ini yang berjudul “Asuhan Keperawatan Komunitas pada Kelompok Lansia dengan Asam Urat di Wilayah RW II Manyar Sabrangan Kec. Mulyorejo Surabaya”.

Saya telah mendapat penejelasan tentang tujuan penelitian, kerahasiaan identitas saya dan informasi yang saya berikan serta hak saya untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan saya dibawah ini merupakan tanda tangan kesediaan saya sebagai responden dalam penelitian ini.

Tanda Tangan :

Tanggal :

No. Responden :

FORMAT PENGKAJIAN
ASUHAN KEPERAWATAN KOMUNITAS (R. Fallen & R.Budi, 2010)

Nama Kepala Keluarga Lansia :

Status :

Pekerjaan :

Alamat Lengkap :

I. Kependudukan

Daftar nama anggota keluarga yang tinggal berdasarkan lamanya tinggal:

No.	Nama KK & Anggota Keluarga	Jenis Kelamin L/P	Usia	Hub. Dengan KK	Pendidikan	Pekerjaan
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

1. Apakah ada anggota keluarga yang pindah dalam satu tahun ini ?
 - a. Ya
Bila ya, sebutkan :Orang
 - b. Tidak
2. Apakah ada anggota keluarga baru dalam 1 tahun ini?
 - a. Ya
Bila ya, sebutkan : Orang
 - b. Tidak

II. Status Kesehatan

A. Kesakitan

Daftar nama anggota keluarga yang sakit satu bulan yang lalu

No	Nama	Keluhan/ penyakit	Pengobatan				Pkm/RS
			Tidak berobat	Kader	Dukun	Dokter/ Mantri	
1							
2							
3							
4							
5							

- c) Nama Bayi (Sesuai urutan kel.) :
- d) Jenis kelamin :
- e) Yang menolong persalinan :
 - a. Dukun
 - b. Bidan
 - c. Tenaga Kesehatan/ paramedis
 - d. Dokter
- f) Jarak kelahiran dengan anak sebelumnya :
(dalam hitungan bulan)
- g) Apakah ibu pernah mengalami keguguran?
 - a. Ya b. Tidak
- h) Bila ya, terjadi pada usia kehamilan berapa?
 - a. 1 – 3 bulan b. 4 – 6 bulan c. 7 – 9 bulan d. > 9 bulan
- i) Di tolong siapa saat keguguran?
 - a. Bidan b. Dukun c. Perawat/ Mantri d. Dokter
- j) Apakah bayi sudah diperiksa kesehatannya?
 - a. Ya b. Tidak
- k) Bila ya, dimana?
 - a. Posyandu b. Puskesmas
 - c. Rumah bersalin/RS d. Dokter/ Bidan e. Dukun

3. Imunisasi yang sudah diberikan kepada bayi (Umur max. 12 Bulan)

No.	Nama	Pengobatan	Sebab Kematian
1.	BCG		
2.	DPT I		
3.	DPT II		
4.	DPT III		
5.	POLIO I		
6.	POLIO II		
7.	POLIO III		
8.	POLIO IV		
9.	CAMPAK		
10.	HB 0 – 10 Hari		

4. Keluarga Berencana

- 1. Berapa jumlah akseptor dalam keluarga :Orang
- 2. Jenis alat kontrasepsi yang digunakan?
 - a. Kondom b. Suntik c. Susuk d. MOW
 - e. MOP f. IUD g. Pil
 - h. Lain-lain:(Sebutkan)

3. Berapa lama menggunakan pelayanan KB/ Alat kontrasepsi tersebut?
4. Dimanakah mendapatkan pelayanan KB/ Alat Kontrasepsi tersebut?
 - a. Posyandu
 - b. Puskesmas
 - c. RS/ Rumah Bersalin
 - d. Dokter
 - e. Bidan
 - f. Polindes

C. Gizi Balita (0 – 4 tahun)

1. Jumlah balita yang ada dalam keluarga:Anak
2. Jumlah balita yang mempunyai KMS :Anak
3. Jumlah balita yang bulan ini ditimbang:Anak
4. Cek status gizi anak pada KMS (melihat berat badan anak) :
 - a. Baik
 - b. Sedang
 - c. Kurang
 - d. Buruk
5. Umur berapa bayi tersebut disapih (apabila ada)?
 - a. < 1 bulan
 - b. 1 – 6 bulan
 - c. 6 bulan – 1 tahun
 - d. 1 – 2 tahun
 - e. > 2 tahun

D. Kesehatan Lingkungan

1. Apakah dirumah anda memiliki tempat sampah?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Jika memiliki, apakah tempat pembuangan dilengkapi dengan tutup?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Jika tidak, bagaimana cara anda mengatasi sampah?
 - a. Dibakar
 - b. Dimasukkan kedalam lubang
 - c. Dibuat pupuk
 - d. Lain – lain, sebutkan :.....
4. Kondisi lalat disekitar rumah?
 - a. Ada
 - b. Tidak ada
5. Sumber lalat dirumah?
 - a. Sampah
 - b. Kotoran hewan
 - c. Genangan air
 - d. Selokan
 - e. Bau yang tidak sedap
6. Kepemilikan tempat penampungan air
 - a. Ada
 - b. Tidak Ada
7. Kegiatan menguras tempat penampungan air?
 - a. Setiap hari
 - b. 3x/ minggu
 - c. Tidak pernah

E. P2M

1. Apakah ada anggota keluarga yang menderita demam (diduga malaria/ DBD)?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Sudahkah darahnya diperiksa oleh petugas untuk di periksa di laboratorium?
 - a. Sudah
 - b. Belum

F. Perkesmas

1. Apakah ada anggota keluarga yang sakit mendapatkan perawatan dirumah?
 - a. Jika ya, nama penderita :
Jenis Penyakit :
Dirawat : - Dirumah oleh keluarga
- Dirumah oleh petugas kesehatan
 - b. Tidak ada
2. Berapa kali petugas kesehatan mengunjungi penderita selama sakit?
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 - d. 4 kali
 - e. > 4 kali

G. Laboratorium

1. Apakah ada anggota keluarga yang diperiksa di laboratorium puskesmas?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah yang diperiksa?
 - a. Urine
 - b. Darah
 - c. Tinja
 - d. Dll.....

IV. Perilaku Terhadap Kesehatan

A. Kebiasaan mandi dan sikat gigi

1. Berapa akali anggota keluarga mandi dalam sehari?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 kali
 - d. 3 kali
 - e. > 3 kali
2. Dimana anggota keluarga mandi?
 - a. Kamar mandi sendiri
 - b. Pancuran/ belik
 - c. Kamar mandi umum
 - d. Kolam
 - e. Sungai
3. Apakah mandi menggunakan sabun?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah anggota keluarga sikat gigi?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Apakah sikat gigi menggunakan pasta gigi?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Berapa kali anggota keluarga sikat gigi dalam sehari?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali
 - c. 2 kali
 - d. 3 kali
 - e. 4 kali
 - f. > 4 kali

B. Kebiasaan Buang Air Besar

- Dimanakah anggota keluarga buang air besar?
- a. WC sendiri

- b. Jamban
 - c. Kolam/ sungai
 - d. Sembarang tempat
- C. Kebiasaan mengambil air minum
1. Dimanakah anggota keluarga mengambil air minum?
 - a. Mata air/ sungai
 - b. PAM
 - c. Sumur umum
 - d. Sumur umum
 2. Apakah air dimasak sebelum di minum?
 - a. Ya
 - b. Tidak
- D. Kebiasaan ganti pakaian
1. Berapa kali anggota keluarga mengganti pakaian kerja/sekolah?
 - a. Setiap hari
 - b. 2 hari sekali
 - c. 3 hari sekali
 - d. > 3 hari
 2. Berapa kali anggota keluarga mengganti pakaian harian?
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. > 2 kali
- E. Kebersihan Rumah
1. Dalam sehari, berapa kali membersihkan rumah?
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. > 2 kali
 - d. Tidak
 2. Berapa kali membersihkan sarang laba-laba?
 - a. < 1 bulan sekali
 - b. Tidak tentu
 - c. 1 bulan sekali
 - d. 1 minggu sekali
- F. Keluarga sadar GIZI
1. Makanan pokok
 2. Apakah jenis lauk yang dimakan?
 - a. Protein hewani
 - b. Protein nabati
 - c. Campuran
 3. Apakah ada sayuran dalam menu makanan?
 - a. Selalu ada
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak ada
 4. Apakah ada buah-buahan?
 - a. Selalu ada
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak ada
 5. Apakah anggota keluarga mengkonsumsi susu?
 - a. Selalu ada
 - b. Kadang-kadang
 - c. Tidak ada
 6. Berapa kali kebiasaan makan dalam sehari?
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali
 7. Bagaimana cara menghidangkan makanan?
 - a. Tertutup
 - b. Terbuka
 8. Apakah ada pantangan makan dalam keluarga?
 - a. Ada
 - b. Tidak
 9. Bagaimana kebiasaan mencuci sayuran?
 - a. Tidak dicuci
 - b. Dipotong lalu dicuci
 - c. Dicuci lalu dipotong
 10. Apakah keluarga menggunakan garam beryodium?

LEMBAR QUESTIONER

**Asuhan Keperawatan Komunitas pada Kelompok Lansia dengan Asam Urat
Di Wilayah RW II Manyar Sabrangan Kec. Mulyorejo Surabaya**

Tanggal :	No. Responden :
-----------	-----------------

A. Data Umum

Piihlah satu jawaban dengan memberi tanda (√) yang menurut anda benar pada kotak yang telah disediakan

Umur

- a. 10 – 20 tahun
- b. 20 – 30 tahun
- c. 30 – 40 tahun
- d. > 41 tahun

Pekerjaan

- a. Petani
- b. Pegawai Negeri
- c. Wiraswasta
- d. Ibu Rumah Tangga

Pendidikan

- a. SD/ MI
- b. SMP/ Sederajat
- c. SMA/ Sederajat
- d. Akademi/ Perguruan Tinggi

Jenis Kelamin

- a. Laki-laki
- b. Perempuan

Berat Badan : Kg

Tinggi Badan : Cm

IMT :

B. Petunjuk Pengisian

- 1. Baca dengan cermat dan teliti setiap pertanyaan dan jawaban.
- 2. Pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan keadaan anda pada pekan lalu, termasuk hari ini.
- 3. Beri tanda silang (X) pada jawaban yang anda pilih.
- 4. Bila ada hal yang kurang jelas, harap ditanyakan

C. Pertanyaan

- 1. Penghasilan perbulan anda?
 - a. Rp. < 500.000
 - b. Rp. > 500.000
 - c. Rp. > 1.000.000
- 2. Asam Urat anda akhir-akhir ini?
 - a. < 6 mg/dl
 - b. > 6 mg/dl pada perempuan
 - c. > 7 mg/dl pada laki-laki
- 3. Sudah berapa lama anda menderita asam urat?
 - a. 1 tahun
 - b. 1 – 2 tahun
 - c. > 3 tahun
- 4. Selama anda menderita Asam Urat, siapa sajakah yang memberi dorongan dan motivasi untuk berperilaku sehat? (jawaban bisa lebih dari satu)

- a. Keluarga
 - b. Tetangga/ Teman Sebaya
 - c. Petugas Kesehatan
5. Dalam hal apa sajakah motivasi/ dorongan yang diberikan? (jawaban bisa lebih dari satu)
- a. Dalam pola makan menghindari pantangan
 - b. Aktifitas dan istirahat yang cukup
 - c. Mengontrol Asam Urat
6. Dari manakah anda memperoleh informasi tentang Asam Urat?
- a. Media Elektronik (TV, radio, Internet, dll)
 - b. Media Cetak (Koran, Majalah, Buku, dll)
 - c. Petugas Kesehatan setempat
7. Informasi apa saja yang anda peroleh tentang Asam Urat?
- a. Asam Urat
 - b. Komplikasi Asam Urat
 - c. Pola hidup sehat penderita Asam Urat
8. Dalam program yang diadakan oleh puskesmas Mulyorejo tentang penanggulangan Asam Urat, Kegiatan apa saja yang anda ikuti?
- a. Penyuluhan kesehatan tentang Asam Urat
 - b. Posyandu Lansia
 - c. Senam sehat penderita Asam Urat
9. Apakah kendala yang anda temukan untuk ikut serta dalam kegiatan tersebut?
- a. Waktu / jadwal yang kurang pas
 - b. Kegiatannya membosankan
 - c. Tidak ada

Pengetahuan

10. Menurut anda, apakah Asam Urat itu?
- a. Penyakit Keturunan
 - b. Penyakit tidak menular yang diakibatkan oleh pola hidup yang tidak sehat
 - c. Penyakit yang disebabkan karena stress dan penambahan usia
11. Menurut Anda berapa hasil cek Asam Urat yang normal?
- a. Nilai Asam Urat < 6 mg/dl pada perempuan
 - b. Nilai Asam Urat < 7 mg/ dl pada laki-laki
 - c. Nilai Asam Urat > 7 mg/ dl
12. Menurut Anda gejala apa saja yang mungkin terjadi akibat Asam Urat? (Jawaban bisa lebih dari 1)
- a. Nyeri tulang sendi
 - b. Kemerahan dan bengkak pada tulang sendi
 - c. Pembengkakan sendi ibu jari dan mata kaki
 - d. Kadar Asam Urat dalam darah meningkat (Hiperurisemia)
13. Menurut anda apakah yang dapat menyebabkan Asam Urat?
- a. Kegemukan
 - b. Kurang Olahraga
 - c. Mengonsumsi alkohol
 - d. Mengonsumsi makanan tinggi purin

14. Menurut anda apakah komplikasi akibat Asam Urat?
 - a. Ketidakmampuan aktifitas
 - b. Hipertensi dan Albuminaria
 - c. Gagal Ginjal
15. Menurut anda dengan cara apa Asam Urat dapat ditanggulangi?
 - a. Dengan pengobatan dari dokter
 - b. Melakukan pola hidup sehat yang dianjurkan petugas kesehatan
 - c. Dengan pengobatan sendiri
16. Kapan sajakah kita harus memeriksakan Asam Urat?
 - a. Ketika ada gejala nyeri tulang sendi (linu-linu)
 - b. Secara rutin dengan adanya gejala atau tidak ada gejala
17. Menurut anda apakah dampak dari Asam Urat tinggi dalam waktu yang lama?
 - a. Sangat beresiko menyebabkan komplikasi Gagal Ginjal
 - b. Tidak akan berbahaya selama tidak terlalu tinggi
 - c. Tidak akan berbahaya jika tidak menimbulkan gejala
18. Menurut anda pada usia berapakah Asam Urat dapat beresiko menimbulkan komplikasi?
 - a. Usia < 35 tahun
 - b. Usia 35 – 50 tahun
 - c. Usia > 50 tahun
19. Menurut anda upaya apakah yang seharusnya dilakukan penderita Asam Urat untuk menjaga agar Asam Urat tidak menimbulkan Komplikasi?
 - a. Mengurangi konsumsi makanan tinggi purin (Udang, kacang-kacangan, jeroan, bayam, kerang)
 - b. Banyak mengkonsumsi air putih dan buah-buahan kecuali alpukat dan durian.
 - c. Berolahraga yang sesuai
 - d. Menjaga kestabilan Berat Badan

Tindakan Secara Umum

20. Ketika ada gejala Asam Urat, seperti nyeri sendi (linu-linu), apakah yang pertama kali anda lakukan?
 - a. Pengobatan tradisional (alternatif)
 - b. Memeriksakan ke dokter / petugas kesehatan
 - c. Menunggu perkembangan penyakit
21. Apa yang anda lakukan setelah menjalani pengobatan Asam Urat dari dokter / petugas kesehatan lainnya dan dinyatakan bahwa Kadar Asam Urat anda sudah normal ?
 - a. Tetap melakukan anjuran dokter mulai dari pantangan – pantangan makanan dan pola aktifitas
 - b. Akan menggunakan pengobatan tradisional untuk pengobatan lanjutan
 - c. Kembali seperti biasa saat sebelum kena hipertensi
22. Kapan sajakah anda memeriksakan kembali Asam Urat anda?
 - a. Ketika ada gejala kembali
 - b. Jika kebetulan ke sarana kesehatan / Puskesmas
 - c. Secara rutin ke puskesmas dengan atau tanpa adanya gejala

Pola Makan

23. Dalam membatasi asupan makanan yang berdampak terhadap Asam Urat, berapakah jumlah anda mengkonsumsi makanan yang mengandung purin dalam seminggu?
 - a. > 3x seminggu
 - b. 2 – 3x seminggu
 - c. < 2x seminggu
24. Berapa kalikah anda mengkonsumsi buah setiap harinya?
 - a. 2 – 3x / hari
 - b. 1x / hari
 - c. Tidak pernah
25. Berapa kalikah anda mengkonsumsi sayur setiap harinya?
 - a. 2 – 3x / hari
 - b. 1x / hari
 - c. Tidak pernah

Pola Aktifitas

26. Apakah anda melakukan olahraga setiap hari?
 - a. Ya
 - b. Tidak
27. Jika ya, jenis olahraga apa yang anda lakukan untuk penderita Asam Urat?
 - a. Jalan pagi, jogging, senam aerobik, lari pagi
 - b. Bermain bola, badminton, tenis meja
 - c. Bertanding dalam cabang olahraga
28. Menurut anda, untuk keefektifitas pada penderita hipertensi berapa kali sebaiknya olahraga dilakukan dalam 1 minggu / 1 bulan?
 - a. > 3x seminggu
 - b. 1 – 3x seminggu
 - c. 1 – 3x sebulan
29. Berapakah waktu yang anda habiskan untuk berolahraga?
 - a. 15 – 30 menit
 - b. 30 – 45 menit
 - c. > 45 menit

Pengendalian Stress

30. Untuk relaksasi bagi penderita asam urat berapa jam kah waktu yang anda gunakan untuk tidur di malam hari?
 - a. < 5 jam
 - b. 6 – 8 jam
 - c. > 9 jam
31. Untuk mencegah kejenuhan dalam menjalankan rutinitas (pekerjaan) yang dapat meningkatkan kadar asam urat, berapa kalikah anda melakukan kegiatan liburan?
 - a. 1x seminggu
 - b. 1 – 2x sebulan
 - c. < 1x dalam sebulan
32. Dalam melakukan aktifitas dan berinteraksi dengan orang lain, hal apakah yang anda lakukan? (bisa jawab lebih dari 1)

- a. Mengeluarkan isi hati dan memecahkan masalah
- b. Membuat jadwal kerja yang sesuai
- c. Tidak mempunyai 2 atau lebih pekerjaan pada saat yang bersamaan
- d. Belajar berdamai untuk orang lain

Gaya Hidup

33. Sebagai penderita Asam Urat, apakah anda mengkonsumsi alkohol?
- a. Ya
 - b. Tidak
34. Dalam upaya mencegah terjadinya komplikasi Asam Urat, apakah anda masih mengkonsumsi alkohol dengan kadar $\pm 15\%$?
- a. Ya
 - b. Tidak

Jika ya, berapa gelas anda mengkonsumsi alkohol setiap harinya?

- a. < 1 gelas
 - b. 1 – 2 gelas
 - c. > 2 gelas
35. Apakah anda masih mengkonsumsi kopi?
- a. Ya
 - b. Tidak

Jika ya, berapa sendok bubuk kopi yang anda gunakan setiap membuat kopi?

- a. < 2 sendok teh
- b. 2 – 3 sendok teh
- c. > 3 sendok teh

Faktor Resiko Berat Badan

36. Jika berat badan anda berlebih, untuk mencegah terjadinya komplikasi asam urat apakah anda akan menurunkan berat badan?
- a. Ya
 - b. Tidak
37. Jika ya, upaya apa yang anda lakukan? (Bisa jawab lebih dari 1)
- a. Menambah porsi sayur dan buah
 - b. Mengurangi konsumsi daging
 - c. Olahraga

SATUAN ACARA PENYULUHAN

Topik	: Penyakit Pada Lansia (Asam Urat)
Hari/Tanggal	: Minggu, 05 Agustus 2012
Waktu / Jam	: 30 Menit / 08.00 – 08.30 WIB
Tempat	: Balai RW II Kelurahan Manyar Sabrangan
Peserta	: Kelompok Lansia
Penyuluh	: Devrin Fransiska Qurvinalia

I. TUJUAN UMUM

Setelah dilakukan penyuluhan diharapkan para kelompok lansia mampu memahami tentang penyakit asam urat.

II. TUJUAN KHUSUS

Serelah diberikan penyuluhan selama 30 menit keluarga pasien mampu :

1. Menyebutkan kembali pengertian asam urat
2. Menyebutkan kembali penyebab dari asam urat
3. Menyebutkan tanda dan gejala asam urat
4. Menjelaskan perawatan pada penderita asam urat
5. Menjelaskan kembali cara pencegahan asam urat

III. MATERI

1. Pengertian asam urat
2. Penyebab asam urat

3. Tanda dan gejala asam urat
4. Perawatan pada penderita asam urat
5. Pencegahan asam urat

IV. METODE

Ceramah Dan Tanya Jawab

V. MEDIA

Leaflet

Microphone

PROSES PENYULUHAN

NO	FASE	KEGIATAN	WAKTU
1	Pra interaksi	Menyiapkan satuan acara penyuluhan dan leaflet.	08.00-08.05 WIB
2	Kerja	Memperkenalkan diri Menentukan kontrak waktu Petugas memberikan salam pembuka Petugas menjelaskan materi Petugas memberikan kesempatan kepada kelompok lansia mengajukan pertanyaan Petugas menyimpulkan kembali penjelasan yang telah diberikan	08.05-08.25 WIB
3	Terminasi	Mengucapkan terima kasih dan memberikan salam	08.25-08.30 WIB

VI. RENCANA PELAKSANAAN

Tanggal	: 05 Agustus 2012 pukul 08.00 - 08.30
Tempat	: Balai RW II Kelurahan Manyar Sabrangan
Jumlah peserta	: 25 orang kelompok lansia
Metode	: Ceramah dan tanya jawab

VII. EVALUASI

Dilakukan setelah ceramah diberikan dengan mengacu pada tujuan yang telah ditetapkan.

a. Evaluasi struktur

Kesiapan media meliputi:

- ✓ Leaflet
- ✓ Penentuan waktu : jam 08.00 - 08.30 WIB
- ✓ Penentuan tempat : Balai RW II Kelurahan Manyar Sabrangan

b. Evaluasi proses

- ✓ Kegiatan penyuluhan berjalan tertib, di hadiri 30 orang keluarga pasien
- ✓ Ada kelompok lansia yang mengajukan pertanyaan
- ✓ Keluarga pasien mengikuti kegiatan sampai selesai

c. Evaluasi hasil

Ibu dan bapak mengerti dan paham serta dapat menjawab 75% pertanyaan penyuluh.

Daftar pertanyaan Kelompok Lansia dan jawaban penyuluh :

1. Penanya : Ibu Ninik

Apakah linu-linu selalu gejala dari penyakit asam urat?

Jawab:

Tidak, linu-linu bisa juga terjadi karena penyakit rematik, untuk mengetahui apakah linu-linu tersebut gejala dari penyakit asam urat maka hendaknya ibu melakukan check Asam Urat agar diketahui nilai kadar asam urat dalam darah.

2. Penanya : Pak Mukhin

Apakah nilai normal asam urat pada perempuan dan laki - laki berbeda?

Jawab :

Nilai normal asam urat pada perempuan 2,4 – 6 mg/dl

Nilai normal asam urat pada laki-laki 3 – 7 mg/dl

3. Penanya : Pak Sabilan

Makanan apa saja yang dilarang pada pasien Asam Urat?

Jawab :

Jeroan (jantung, hati, lidah ginjal, usus), Sarden, Kerang, Ikan, Kacang-kacangan, Bayam, Udang, Daun melinjo

Daftar pertanyaan penyuluh dan jawaban kelompok lansia :

4. Penanya : Penyuluh

Apakah yang dimaksud Asam Urat?

Jawab :

Penyakit karena tingginya kadar asam urat dalam darah

5. Penanya : Penyuluh

Berapa nilai normalnya Asam Urat?

Jawab :

Nilai normal pada wanita 2,4 – 6 mg/dl

Nilai normal pada pria 3,0 – 7 mg/dl

A. MATERI PENYULUHAN PENYAKIT LANSIA (ASAM URAT)

1. PENGERTIAN

Penyakit yang disebabkan oleh tingginya kadar asam urat dalam darah (akibat gangguan metabolisme dari makanan yang mengandung protein purin)

Normalnya nilai asam urat:

Bagi Wanita 2,4 – 6 mg/dl

Bagi Pria 3,0 – 7 mg/dl

2. PENYEBAB

1. Faktor keturunan

2. Faktor Sekunder : Obesitas, Diabetes Mellitus, Hipertensi, Gangguan, Gangguan ginjal

3. Gaya hidup atau pola makan yang salah

4. Peminum Alkohol

3. TANDA & GEJALA

1. Kesemutan dan Linu

2. Nyeri terutama pada pagi hari saat bangun tidur

3. Sendi yang terkena asam urat terlihat bengkak, kemerahan, dan nyeri luar biasa pada malam dan pagi

4. Hiperuricemia (Kadar asam urat dalam darah meningkat)

4. PERAWATAN PADA PENDERITA ASAM URAT

1. Sendi diistirahatkan

2. Kompres dingin

3. Diit rendah purin

4. Periksa diri ke sarana kesehatan terdekat

5. PENCEGAHAN ASAM URAT

1. Pembatasan Purin : Jeroan (jantung, hati, lidah ginjal, usus), Sarden, Kerang, Ikan, Kacang-kacangan, Bayam, Udang, Daun melinjo
2. Jumlah kalori harus benar sesuai kebutuhan tubuh
3. Tinggi Karbohidrat : nasi, singkong, roti dan ubi
4. Rendah Protein : Pembatasan hati, ginjal, otak, paru dan limpa
5. Rendah lemak : Hindari makanan yang digoreng, bersantan, serta margarine dan mentega
6. Tinggi cairan : minuman dan buah-buahan, hindari alpukat dan durian.
7. Tanpa Alkohol