

**SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)  
PADA LANSIA OSTEOARTHRITIS**

**1. Topik : Osteoarthritis**

**2. SASARAN**

Lansia dengan Osteoarthritis.

**3. TUJUAN**

**a. Tujuan Instruksional Umum**

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 30 menit lansia dan keluarga mampu memahami dan mengaplikasikan materi penyuluhan dalam kehidupan sehari-hari.

**b. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah mendapatkan penyuluhan selama 30 menit diharapkan kelompok mampu :

1. Menyebutkan Pengertian Osteoarthritis.
2. Menyebutkan Tanda dan Gejala Osteoarthritis.
3. Menyebutkan Faktor Penyebab Osteoarthritis.
4. Menyebutkan Komplikasi Osteoarthritis.
5. Menyebutkan Cara pencegahan terhadap Osteoarthritis.
6. Menyebutkan Cara Pengobatan Osteoarthritis.

**4. MATERI**

(terlampir)

**5. METODE**

- a. Ceramah
- b. Diskusi / Tanya jawab

**6. MEDIA**

**A. Media**

1. Leaflet
2. Lembar Balik

## 7. WAKTU

Rabu, 10 Mei 2018

NO	WAKTU	KEGIATAN PENYULUHAN	KETERANGAN
1.	08.00 – 08.10 WIB	<b>Pembukaan</b> 1. Salam perkenalan 2. Doa pembukaan 3. Menawarkan kontrak waktu	<b>Pemberi Pendidikan Kesehatan</b>
2.	08.10 – 08.50 WIB	<b>Penyajian</b> 1. Penyampaian materi 2. Tanya Jawab	<b>Pemberi Pendidikan Kesehatan</b>
3.	08.50 – 09.00 WIB	<b>Penutup</b> Doa dan salam penutup	<b>Pemberi Pendidikan Kesehatan</b>

## 8. TEMPAT

Rumah Lansia

## 9. KRITERIA EVALUASI

### a. Kriteria Struktur :

- 1) Peserta hadir Lansia dan Keluarga.
- 2) Penyelenggara penyuluhan dilakukan di rumah.
- 3) Pengorganisasian penyelenggaraan penyuluhan dilakukan sebelum dan saat penyuluhan.

**b. Kriteria Proses :**

- 1) Keluarga antusias terhadap materi pendidikan kesehatan.
- 2) Peserta konsentrasi mendengarkan pendidikan kesehatan.
- 3) Keluarga mengajukan pertanyaan dan menjawab pertanyaan secara benar.

**c. Kriteria Hasil :**

- 1) Menyebutkan Pengertian Osteoarthritis.
- 2) Menyebutkan Tanda dan Gejala Osteoarthritis.
- 3) Menyebutkan Faktor Penyebab Osteoarthritis.
- 4) Menyebutkan Komplikasi Osteoarthritis.
- 5) Menyebutkan Cara pencegahan terhadap Osteoarthritis.
- 6) Menyebutkan Cara Pengobatan Osteoarthritis.

## Lampiran Materi SAP

### A. Pengertian Osteoarthritis.

Penyakit Osteoarthritis merupakan akibat dari konsumsi zat purin secara berlebihan. Purin diolah tubuh menjadi asam urat, tetapi jika kadar asam urat berlebih, ginjal tidak mampu mengeluarkan sehingga kristal asam urat menumpuk di persendian. Akibatnya sendi terasa nyeri, bengkak dan meradang.

Osteoarthritis adalah penyakit dari sisa metabolisme zat purin yang berasal dari sisa makanan yang kita konsumsi. Purin sendiri adalah zat yang terdapat dalam setiap bahan makanan yang berasal dari tubuh makhluk hidup. Dengan kata lain, dalam tubuh makhluk hidup terdapat zat purin ini, lalu karena kita memakan makhluk hidup tersebut, maka zat purin tersebut berpindah ke dalam tubuh kita. Berbagai sayuran dan buah-buahan juga terdapat purin. Purin juga dihasilkan dari hasil perusakan sel-sel tubuh yang terjadi secara normal atau karena penyakit tertentu. Biasanya asam urat menyerang pada usia lanjut, karena penumpukan bahan purin ini.

### B. Tanda dan Gejala Osteoarthritis

Beberapa gejala osteoarthritis yang biasa dialami oleh penderita penyakit osteoarthritis:

1. Pada waktu pagi yaitu pada saat bangun tidur dan pada waktu malam hari biasanya persendian terasa nyeri.
2. Rasa nyeri pada sendi biasanya terjadi berulang kali.
3. Tanda yang ditimbulkan seperti rasa nyeri di persendian, linu, ngilu, kesemutan, membengkak dan meradang berwarna kemerahan.
4. Nyeri di persendian biasanya terjadi di bagian seperti jari tangan, jari kaki, pergelangan tangan, siku, tumit dan dengkul.
5. Untuk kasus yang lebih parah persendian akan mengalami sakit saat mengalami pergerakan.

### C. Faktor Penyebab Osteoarthritis

Menurut (Ahmad, 2011) penyebab osteoarthritis yaitu:

#### 1. Faktor dari luar

Penyebab yang paling utama adalah makanan atau faktor dari luar. Asam urat dapat meningkat dengan cepat antara lain disebabkan karena nutrisi dan konsumsi makanan dengan kadar purin tinggi.

#### 2. Faktor dari dalam

Adapun faktor dari dalam adalah terjadinya proses penyimpanan metabolisme yang umumnya berkaitan dengan faktor usia, dimana usia diatas 40 tahun atau manula beresiko besar terkena asam urat. Selain itu, asam urat bisa disebabkan oleh penyakit darah, penyakit sumsum tulang dan polisitemia, konsumsi obat – obatan, alkohol, obesitas, diabetes mellitus juga bisa menyebabkan asam urat.

Makanan penyebab osteoarthritis dan pantangan bagi penderita:

1. Makanan jeroan: hati, otak, babat, ginjal, limpa, usus, dan paru.
2. Daging: daging sapi, daging kuda dan daging kambing.
3. Ekstrak daging: dendeng dan abon.
4. Seafood: kepiting, cumi-cumi, kerang, sotong, remis, ikan sarden, ikan teri, tiram, udang.
5. Bebek: kalkun dan angsa.
6. Makanan kaleng: sarden, kornet sapi dll.
7. Buah-buahan: nanas dan durian.
8. Sayuran: bayam, buncis, kembang kol, jamur kuping, daun pepaya, daun singkong, kangkung dan asparagus.
9. Kacang-kacangan: kacang tanah, tauge, kacang hijau, melinjo, emping, kacang kedelai termasuk kedelai olahan seperti tempe, susu kedelai, oncom dan tauco.
10. Makanan gorengan, makanan yang dimasak dengan mentega atau margarin, makanan bersantan.
11. Makanan yang mengandung lemak dan protein tinggi.
12. Keju, kaldu, kuah daging yang kental, es krim, air kelapa dan telur.

#### D. Komplikasi Osteoarthritis

##### 1. Bahaya Penyakit Osteoarthritis Pada Jantung

Hiperurikemia mempunyai hubungan yang jelas dengan angka kematian yang disebabkan berbagai macam penyakit jantung dan pembuluh darah. Pada pasien dengan hiperurikemia dan hipertensi terdapat meningkatnya risiko 3-5 kali timbulnya penyakit jantung koroner dan stroke dibandingkan dengan yang hanya menderita hipertensi. Hiperurikemia juga berhubungan dengan sindroma metabolik (sindroma X) atau resistensi insulin, yaitu kumpulan kelainan-kelainan dengan kadar insulin yang meningkat di dalam darah, hipertensi, kadar trigliserida darah yang meningkat dan kadar lemak 'baik' (HDL-cholesterol) yang rendah yang semuanya sering menyebabkan penyakit jantung koroner.

##### 2. Bahaya Penyakit Osteoarthritis Pada Ginjal

Penderita hiperurikemia mempunyai risiko menderita batu asam urat di dalam perjalanan penyakitnya. Kurangnya pengeluaran asam urat melalui air seni bukan saja meningkatkan pembentukan batu asam urat di ginjal tetapi juga batu kalsium oksalat. Pembentukan batu asam urat ini juga dipengaruhi oleh bertambahnya keasaman air seni dan tingginya kadar asam urat di dalam air seni, sedangkan disisi lain bahwa adanya zat sitrat dan glikosaminoglikan dapat menghambat pembentukan batu tersebut. Selain daripada kadar asam urat yang tinggi di dalam urine, faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi pembentukan batu asam urat berupa volume air seni yang lebih sedikit. Adanya batu asam urat menyebabkan peninggian tekanan di dalam ginjal dan penekanan pembuluh-pembuluh darah yang

menyebabkan bertambah tebalnya dinding pembuluh darah dan berkurangnya aliran darah ke ginjal dengan akibat kerusakan pada ginjal seperti ginjal mengecil, ginjal bengkak, ginjal bocor, gagal ginjal dll.

E. Cara pencegahan terhadap osteoarthritis

- a) Banyak mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, strawberry, pepaya.
- b) Buah-buahan dan sayuran yang dapat membantu mengobati asam urat seperti buah naga, belimbing wuluh, sawi putih, sawi hijau, tomat, jahe dll.
- c) Makanlah makanan yang banyak mengandung potasium seperti pisang, yughurt dan kentang.
- d) Banyaklah mengkonsumsi karbohidrat kompleks seperti roti, singkong, ubi dan nasi.
- e) Mengurangi mengkonsumsi permen, gula, sirup, arum manis, gulali.
- f) Untuk orang gemuk sebaiknya menurunkan berat badan
- g) Hindari minum obat aspirin
- h) Hindari bekerja terlalu keras
- i) Olahraga secara cukup.
- j) Minum air putih 8 gelas sehari

F. Cara pengobatan osteoarthritis

1. Segera kurangi atau kalau bisa hentikan mengkonsumsi makanan yang tinggipurin anda terkena penyakit asam urat otomatis dalam tubuh anda telah terjadi penumpukan asam urat dan ginjal anda tidak bisa mengatasi untuk mengeluarkan zat asam urat. Segera hentikan mengkonsumsi makanan-makanan yang banyak mengandung purin.
2. Perbanyaklah minum air putih. Banyak minum air putih akan membantu untuk mengencerkan dan melarutkan kadar asam urat. Dengan demikian ginjal akan lebih ringan didalam mengeluarkan zat asam urat dari tubuh melalui urine. Banyak minum air putih juga salah sata cara ringan untuk melakukan detoksifikasi atau pengeluaran racun dalam tubuh termasuk asam urat.
3. Konsumsilah Obat Herbal Penurun Asam Urat Dan Penguat Ginjal Sebenarnya kita tidak perlu lagi menengok obat-obatan kimia didalam mencegah, mengatasi dan mengobati penyakit asam urat. Di alam sudah banyak sekali tersedia bahan-bahan herbal berkualitas anti asam urat dan penurun asam urat. Namun perlu Anda pahami bahwa penyakit asam urat muncul dikarenakan tingginya asam urat dan ketidakmampuan organ ginjal untuk membuang zat hasil metabolisme purin tersebut. Jadi dalam pengobatan penyakit asam urat harus juga mencari obat herbal yang bisa juga memperbaiki fungsi ginjal. Jadi penggunaan obat herbal penurun asam urat harus dikombinasikan dengan herbal yang bisa memperbaiki fungsi ginjal sehingga proses pengeluaran asam urat melalui urin berjalan lancar.