

FORMAT PENILAIAN MEDIA
PRODI S1 - ADMINISTRASI KESEHATAN
STIKES RS HUSADA

Nama Mahasiswa :
 Kelas :
 NIM :

NO	ASPEK YANG DINILAI	KRITERIA PENILAIAN					KET
		4	3	2	1	0	
1	Menentukan tema media sesuai dengan kebutuhan target sasaran						
2	Menggunakan sumber data yang sesuai						
3	Menggunakan metode pengumpulan data yang sesuai .						
4	Menentukan media yang tepat untuk individu						
5	Media menarik						
6	Media mudah diterima dan dipahami oleh individu						
7	Media original						
8	Sumber pustaka sesuai (jurnal atau text books maksimal 10 tahun terakhir)						

Nilai:

KESIMPULAN:

LULUS	TIDAK LULUS	Catatan/ Masukan

JAKARTA,
 PENGUJI

(.....)







APA ITU GOUT ARTHRITIS?

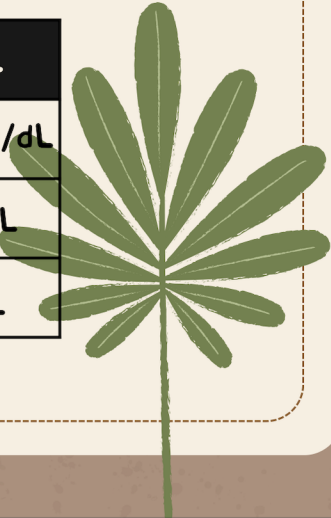
Gout arthritis atau yang biasa disebut dengan asam urat merupakan jenis rasa sakit yang sangat menyakitkan yang disebabkan oleh penumpukan kristal dipersendian dan hal ini disebabkan oleh tingginya kadar asam urat di dalam tubuh.





KADAR NORMAL ASAM URAT

	Pria	Wanita
Anak	3,6-5,5 mg/dL	3,6 dan 4 mg/dL
Dewasa	2-7,5 mg/dL	2,6,5 mg/dL
>40 tahun	2-8,5 mg/dL	2-8 mg/dL



PENYEBAB GOUT ARTHRITIS



Faktor Keturunan



Berat badan yang
berlebih (obesitas)



Jumlah alkohol yang
dikonsumsi



Meroko



Kurangnya
olahraga

TANDA & GEJALA

Merasa Nyeri Bengkak



Sendi bengkak merah panas
Yang diserang biasanya
sendi jari kaki jari tangan
dengkul tumit pergelangan
tangan serta siku



Nyeri terutama pada
malam hari atau pagi
hari saat bangun tidur





CARA PENCEGAHAN

1. Mengurangi makanan tinggi purin



Daging merah



Kerang darah



Hati & Ampela Ayam



Alpukat







3. Rajin Berolahraga



4. Rajin memeriksa kesehatan





APA ITU? MANAJEMEN DIET GOUT ARTHRITIS

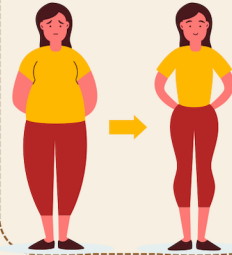
Manajemen diet gout arthritis adalah strategi makan yang dirancang untuk membantu mengurangi tingkat asam urat dalam tubuh. Asam urat adalah zat yang dihasilkan tubuh ketika memecah purin, yang ditemukan dalam beberapa jenis makanan. Manajemen diet ini bertujuan untuk membantu mengurangi frekuensi dan keparahan serangan gout.



MANFAAT MANAJEMEN DIET GOUT ARTHRITIS

1. Mengurangi Serangan Gout: Dengan mengatur asupan makanan yang tinggi purin, dapat membantu mengurangi jumlah asam urat yang dihasilkan tubuh.

2. Mengurangi Keparahan Gejala: Jika sudah memiliki gout, diet yang tepat dapat membantu mengurangi keparahan gejala. Misalnya, makan buah ceri dapat membantu menurunkan kadar asam urat dalam darah dan mengurangi peradangan.





3. Mencegah Komplikasi Jangka Panjang: Manajemen diet juga dapat membantu mencegah komplikasi jangka panjang dari gout, seperti kerusakan sendi dan penyakit ginjal.

4. Meningkatkan Kesehatan Secara Keseluruhan: Diet yang seimbang dan sehat tidak hanya baik untuk gout, tetapi juga dapat membantu meningkatkan kesehatan Anda secara keseluruhan, termasuk berat badan yang sehat dan risiko penyakit jantung yang lebih rendah.



LANGKAH-LANGKAH MANAJEMEN DIET GOUT ARTHRITIS

- ✓ 1. Identifikasi Makanan Berpurin Tinggi: Makanan seperti daging merah, seafood, dan alkohol memiliki kandungan purin yang tinggi dan harus dihindari.
- ✓ 2. Konsumsi Makanan Rendah Purin: Makanan seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan produk susu rendah lemak adalah pilihan yang baik.



- ✓ 3. Hidrasi yang Baik: Minum banyak air dapat membantu mengurangi jumlah asam urat dalam tubuh.
- ✓ 4. Pertahankan Berat Badan Sehat: Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko serangan gout, jadi penting untuk menjaga berat badan yang sehat
- ✓ 5. Hindari Alkohol: Alkohol, terutama bir, dapat meningkatkan risiko serangan gout.



- ✓ 6. Hindari Makanan dan Minuman Manis: Makanan dan minuman yang tinggi gula dapat meningkatkan risiko gout.
- ✓ 7. Olahraga Rutin: Olahraga teratur dapat membantu menjaga berat badan dan kesehatan secara keseluruhan.
- ✓ 8. Hindari Diet Ketat: Penurunan berat badan yang cepat dapat meningkatkan risiko serangan gout, jadi penting untuk menurunkan berat badan secara bertahap dan sehat.





WARNING

**PERHATIKAN KESEHATAN ANDA,
JAGA POLA MAKAN ANDA, DAN
SELALU PERIKSA KESEHATAN ANDA**



DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. Irma dkk. (2021). Pengaruh Pemberian Kompres Hangat Jahe Merah Terhadap Tingkat Nyeri Arthritis Gout (Asam Urat). Jurnal Sehat Masada, XV(1).
- Febrianti, N., Kadang, Y., & Hikam, I. (2022). Edukasi Kesehatan tentang Pencegahan Gout Arthritis Di Desa Bangga Kabupaten Sigi. Idea Pengabdian Masyarakat, 2(1).
- Nasari, M., Bahri. T. S., & Kamal, A. (2022). Manajemen Diet Pada Pasien Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Baiturrahman Banda Aceh. JIM FKep, IV(4).
- Nuraeni, Ani dkk. (2023). Cegah Penyakit Gout Arthritis Melalui Deteksi Dini. Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(2), 1280-1286.
- Nuraeni, A & Darni, Z. (2022). Deteksi Dini Dan Pendidikan Kesehatan Pencegahan Gout Arthritis Pada Kelompok Pralansia. Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia, 3(02).
- Novia, V. R., Apriyeni, E., & Prigawuni, F. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Arthritis Gout Di Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Padang. Jurnal Abdumas Saintika, 3(1).