

Lampiran 1**SATUAN ACARA PEMBELAJARAN**

Pokok Bahasan	: Diet Untuk Penderita Tumor Ginjal
Sasaran	: Pasien dan Keluarga Pasien Tumor Ginjal
Waktu	: 20 menit
Hari/Tanggal	: Jumat, 5 Januari 2018
Jam	: 10.00 – 10.20 WIB
Tempat	: RPK Lantai 5 Bedah RSPAD Gatot Soebroto
Penyuluh	: Vesti Ervina Mata

A. Tujuan Intruksional Umum

Setelah mengikuti penyuluhan selama 20 menit, keluarga dan pasien dapat mengetahui nutrisi yang tepat bagi pasien tumor ginjal.

B. Tujuan Instruksional Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan, keluarga dan pasien mengetahui:

1. Menjelaskan pantangan makanan bagi pasien tumor ginjal
2. Menjelaskan makanan yang dianjurkan bagi pasien tumor ginjal
3. Menjelaskan cara penyajian makanan bagi pasien tumor ginjal
4. Menjelaskan cara mengatasi efek samping pengobatan

C. Materi Pembelajaran (Uraian Terlampir)

1. Pantangan makanan bagi pasien tumor ginjal

2. Makanan yang dianjurkan bagi pasien tumor ginjal
3. Cara penyajian makanan bagi pasien tumor ginjal
4. Cara mengatasi efek samping pengobatan

D. Proses Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Metode	Media	Waktu
1	Pembukaan a. Mengucapkan salam b. memperkenalkan diri. c. Menjelaskan tujuan d. Melakukan kontrak waktu dengan peserta	Ceramah	Lisan	5 menit
2	Kegiatan Inti a. Pantangan makanan bagi pasien tumor ginjal b. Makanan yang dianjurkan bagi pasien tumor ginjal c. Cara penyajian makanan bagi pasien tumor ginjal d. Cara mengatasi efek samping pengobatan	- Ceramah - Diskusi	- Lisan - Leaflet	10 menit
3	Penutup a. Memberikan kesempatan kepada keluarga dan pasien untuk mengajukan pertanyaan b. Menjawab pertanyaan pasien dan keluarga c. Melakukan evaluasi tentang materi yang disampaikan	- Ceramah - Diskusi	Lisan	5 menit

d. Menyampaikan kesimpulan			
e. Salam penutup			

E. Evaluasi

Prosedur : Langsung

Bentuk pertanyaan : Lisan

F. Sumber

Kresnawan. 2007. Penuntun Diet edisi baru. Instalasi Gizi RSCM.

http://rumahkanker.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=52

www.itokindo.org

Materi

Diet Untuk Penderita Tumor Ginjal

A. Pantangan Bagi Pejuang Kanker

Saat ini dikenal berbagai macam diet untuk pejuang kanker. Ada diet yang “umum” seperti yg selama ini dikenal dan diikuti kebanyakan orang, dan sekarang banyak pula yg mengikuti pola diet “*food combining*”, diet sesuai golongan darah, maupun diet jenis lain.

Menurut Ny. Ning Harmanto dan beberapa sumber lain, dalam berdiet ada pantangan- pantangan yang harus dihindari pejuang kanker: Makanan yang menimbulkan alergi (merangsang produksi lendir yang merupakan “makanan” kanker).

1. Sayur: tauge (meningkatkan daya tumbuh kanker), sawi putih, kangkung (mengurangi daya serap obat), cabai (meningkatkan aktivitas bawah sadar sehingga menghabiskan persediaan oksigen).
2. Buah: lengkeng, nangka (meningkatkan daya tumbuh kanker), nanas, anggur, durian, duku (mengandung alkohol).
3. Minuman: es (menghambat sirkulasi darah), alkohol (meningkatkan aktivitas bawah sadar), *softdrink* (karsinogen), kopi, coklat, susu (merangsang lendir dan membuat tubuh bersifat asam).
4. Seafood: udang, kerang, cumi-cumi, kepiting (tinggi lemak)
5. Daging: kambing, sapi, kerbau, (berlemak dan membuat tubuh asam), ayam negeri, bebek, kalkun, burung (disuntik hormon pertumbuhan,

berlemak), terutama kulit dan jerohan (tempat berkumpulnya racun-racun).

6. Makanan yang dipanggang, dibakar, dan digoreng dengan minyak jelantah atau sampai gosong. Makanan serta minuman yang mengandung pengawet, pewarna, perasa, dan zat-zat kimia buatan. Kesemuanya memicu kanker.

B. Makanan Yang Dianjurkan

Selain menghindari berbagai makanan dan minuman yang menjadi pantangan, yang tidak kalah pentingnya adalah mengonsumsi makanan dan minuman yang menjadi anjuran. Jenis makanan ini dianjurkan karena mengandung zat-zat yang secara langsung maupun tidak langsung membantu menghancurkan kanker, mencegah kanker menyebar, mencegah terbentuknya sel kanker, mencegah sel sehat berubah menjadi sel kanker, atau mengembalikan sel kanker menjadi sel sehat kembali.

Jenis makanan dan minuman yang dianjurkan untuk dikonsumsi tersebut di antaranya:

1. Sayuran berwarna hijau tua: bayam, brokoli, sawi hijau, kailan, katuk, kenikir, pegagan, daun dewa, sambungnyawa, dan lain-lain. Sayuran berwarna hijau muda: selada, selada air, daun bawang. Sayuran berwarna terang: kubis, bunga kol, lobak, wortel, kentang, rebung, ubi, dan lain-lain. Sayuran buah: tomat, terong, gambas, mentimun, pepaya, labu siam, kacang-kacangan, jagung, dan lain-lain.

2. Buah-buahan: apel Malang/hijau, pepaya, tomat, jeruk, jambu biji, mangga, dan lain-lain.
3. Aneka jamur. Beras, sayuran, dan buah sebisa mungkin yang organik.
4. Lauk-pauk: kacang-kacangan, tempe, tahu, ikan, telur ayam kampung, ayam kampung.
5. Air: gunakan air suling atau air yang dijernihkan dengan penjernih air berkualitas untuk segala keperluan masak-memasak.

Untuk memudahkan mengingat-ingat diet ini, secara garis besar ada rumus singkatnya:

1. Daripada makan makanan “berkaki” lima (beli di warung/restoran, terlebih di warung kaki lima) lebih baik makan makanan berkaki empat (daging sapi, kambing).
2. Daripada makan makanan berkaki empat lebih baik makan makanan berkaki dua (ayam, bebek, burung).
3. Tetapi, daripada makan makanan berkaki dua, lebih baik makan makanan berkaki satu (jamur, sayuran, buah-buahan), atau tidak berkaki (telur ayam kampung, ikan). Intinya, semakin banyak kakinya harus semakin dihindari, sebaliknya semakin sedikit kakinya semakin dianjurkan.

C. Cara Penyajian

Cara memasak dan menyajikan makanan juga memegang peranan penting.

Sejauh memungkinkan sebaiknya bahan makanan kita dalam kondisi

segar/baru, 80% di antaranya dikonsumsi dalam kondisi segar dan mentah, terutama sayuran dan buah-buahan.

1. Pejuang kanker dianjurkan setiap hari meminum jus buah dan sayur dari 1 kg bahan (wortel, apel, tomat, bayam, brokoli, dsb - dijus tanpa air). Ini meningkatkan kadar antioksidan dan enzim-enzim tubuh untuk membunuh sel kanker. Jus harus diminum segera setelah dibuat (maksimum 10 menit), tidak boleh dimasukkan kulkas.
2. Makanan yang tidak memungkinkan dikonsumsi mentah sebaiknya dikukus, ditim, dipepes, ditumis, atau disayur. Penggunaan minyak dibolehkan tapi dibatasi, dan harus minyak baru.
3. Untuk memasak dan menyajikan hidangan gunakan alat dari *stainless steel*, keramik, atau kaca, jangan menggunakan aluminium, teflon, atau plastik.

D. Efek Samping Pengobatan Dan Cara Mengatasinya

Pada pasien kanker post kemoterapi biasanya mengalami efek samping pengobatan. Berikut ini beberapa efek samping pengobatan kemoterapi yang berkaitan dengan masalah gizi dan cara mengatasinya.

1. Anoreksia : Makanan yang dingin lebih baik dari panas, cair jernih, es krim, milkshake, gelatin, puding, semangka, anggur. Hindari minum sebelum makan. Minuman dalam bentuk segar.
2. Berat badan yang turun : Berikan makanan kesukaan. Bila tidak dapat mengkonsumsi makanan oral digunakan makanan enteral (modifikasi bentuk).

3. Mual/Muntah : Makanan kering, hindari bau yang merangsang, hindari mak berlemak, anjurkan makan perlahan, tidak tiduran setelah makan .
4. Diare : Memberikan cairan cukup, dengan modifikasi diet berdasarkan kemampuan menelan, karena kadang terjadi dysphagia. Hindari makanan terlalu panas/dingin. Makanan lunak & saring lebih dapat diterima dari pada makanan biasa.
5. Malabsorption : Pada kasus ini digunakan makanan enteral rendah laktosa. Elemental diet/oligomerik formula digunakan bila fungsi penyerapan zat gizi sangat jelek. Na, K tinggi. Cair jernih 1X 24 jam dapat membantu.

