

SATUAN ACARA PENYULUHAN
(SAP)

Pokok bahasan : Diet untuk pasien gagal ginjal kronik
Sub Pokok Bahasan : Tujuan diet untuk pasien gagal ginjal akut/ kronik, bahan Makanan yang dianjurkan bahan makanan tidak dianjurkan/ dibatasi.
Sasaran : Klien dan keluarga klien di ruang perawatan umum lantai 3 RSPAD Gatot Subroto
Waktu : 10 menit
Tanggal : Februari 2018
Tempat : Di ruang perawatan umum lantai 3 RSPAD Gatot Subroto

1. Tujuan Pembelajaran Umum (T I U)

Setelah dilakukan penyuluhan selama 1 X 10 menit, diharapkan klien mampu memahami tentang diet untuk pasien hemodialisa

2. Tujuan Pembelajaran Khusus (T I K)

Setelah diberi penyuluhan selama 1 X 10 menit, diharapkan klien dapat :

- a. Menjelaskan pengertian gagal ginjal kronik
- b. Menyebutkan penyebab gagal ginjal kronik
- c. Menyebutkan gejala gagal ginjal kronik
- d. Menyebutkan tujuan diet untuk pasien gagal ginjal akut / kronik
- e. Menyebutkan bahan makanan yang dianjurkan
- f. Menyebutkan makan yang tidak dianjurkan atau dibatasi

3. Metode dan Media

- Metode yang digunakan adalah ceramah dan tanya jawab/diskusi
- Media yang digunakan leaflet

IV. Materi

Terlampir

V. Proses Belajar:

No	Komunikator	Komunikan	Waktu
1	Pre Interaksi	Menjawab salam	5 menit
2	Memberi salam dan memperkenalkan diri	Mendengarkan	
1	Menjelaskan tujuan penyuluhan dan tema penyuluhan	Mendengarkan	10 menit
2	Isi	Menjawab	
3	Menjelaskan pengertian gagal ginjal kronik		
4	Menyebutkan penyebab gagal ginjal kronik		
5	Menyebutkan gejala gagal ginjal kronik		
6	Menyebutkan tujuan diet untuk pasien gagal ginjal akut / kronik		
5	Menyebutkan bahan makanan yang dianjurkan		
6	Menyebutkan makan yang tidak dianjurkan atau dibatasi		
5	Penutup	Menjawab	5 menit
6	Memberikan pertanyaan akhir sebagai evaluasi	Mendengarkan	
7	Menyimpulkan bersama-sama hasil kegiatan penyuluhan	Menjawab salam	
7	Menutup penyuluhan dan mengucapkan salam		

VI. Evaluasi

Prosedur : Post test

Jenis tes : Pertanyaan secara lisan

Butir – butir pertanyaan :

- a. Sebutkan definisi diet
- b. sebutkan bahan makanan yang dianjurkan
- c. sebutkan makan yang tidak dianjurkan atau dibatasi

MATERI PENYULUHAN

DIET UNTUK PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK

A. Pengertian GGK

Gagal ginjal kronik adalah gangguan fungsi ginjal yang menurun secara cepat dan fungsi tersebut tidak dapat kembali seperti semula, yaitu dimana ginjal mengalami kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan cairan dan elektrolit (Rendi, Clevo M., 2012)

B. Penyebab GGK

1. Kurang minum
2. Minuman beralkohol
3. Minuman bersoda
4. Tekanan darah tinggi
5. Infeksi penyakit
6. Pola makan dan gaya hidup yang tidak sehat
7. Penyakit bawaan
8. Batu saluran kencing

C. Tanda dan Gejala GGK

1. Sakit kepala
2. Sesak nafas, oedema paru, hipertensi, oliguria, anuria, oedema ekstremitas
3. Mual, muntah, pucat, kulit kering, anemia

4. Gejala dini seperti lemah, sakit kepala, berat badan menurun, lelah, dan nyeri pinggang
5. Gejala lanjut seperti nafsu makan menurun, mual disertai muntah, sesak nafas baik di waktu ada kegiatan atau tidak, bengkak yang disertai lekukan, gatal-gatal pada kulit, dan kesadaran menurun
(Rendi, Clevo M., 2012)

D. Penatalaksanaan GGK

1. Observasi keseimbangan cairan antara yang masuk dan yang keluar (input - output)
2. Batasi cairan yang masuk
3. Cuci darah (hemodialisis)
4. Operasi
5. Pengambilan batu
6. Transplantasi ginjal (cangkok ginjal)
7. Nutrisi
8. Obat-obatan

E. Perawatan GGK di Rumah

Pengaturan diet tinggi kalori, rendah protein, rendah natrium, rendah kalium.

Gambar diet rendah protein; GGK; Gangguan Ginjal Kronik; CKD; Chronic Kidney Disease

1. Jenis makanan yang diperbolehkan

- a. Bahan makanan sumber karbohidrat: Nasi, bihun, jagung, madu, permen
 - b. Bahan makanan sumber protein: Telur, daging, ikan, ayam, susu rendah protein
 - c. Bahan makanan sumber lemak: Minyak jagung, minyak kacang tanah
 - d. Bahan makanan sumber vitamin, adalah semua sayuran dan buah-buahan dengan pengolahan khusus, yaitu: Kupas buah atau sayur, potong-potong lalu cuci dengan air mengalir Letakkan dalam mangkok, tambahkan air hangat sampai sayur dan buah terendam, rendam selama kurang lebih 2 jam (banyaknya air kurang lebih 10 kali bahan makanan) Buang air rendaman Bilas dengan air mengalir Masak sayur dan buah. Buah dapat dimasak sebagai setup/cocktail (buang air rebusan buah)
2. Jenis makanan yang Tidak diperbolehkan
- a. Bahan makanan sumber karbohidrat: Umbi-umbian (kentang, singkong, ubi, talas, dll)
 - b. Bahan makanan sumber protein: Kacang-kacangan dan hasil olahannya (tempe, tahu, dll)
 - c. Bahan makanan sumber lemak: Minyak kelapa, santan, lemak hewan
 - d. Bahan makanan sumber vitamin dan mineral

- e. Sayuran dan buah-buahan tinggi kalium pada pasien yang memiliki kadar kalium tinggi dalam darah.

(Almatsier, 2016)

F. Tujuan Diet pada pasien dengan penyakit Gagal Ginjal Kronik adalah:

1. Mencapai dan mempertahankan status gizi optimal dengan memperhitungkan sisa fungsi ginjal, agar tidak memberatkan kerja ginjal
2. Mencegah dan menurunkan kadar ureum darah yang tinggi (uremia)
3. Mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit
4. Mencegah dan mengurangi progresifitas gagal ginjal, dengan memperlambat turunnya laju filtrasi glomerulus Pada penderita GGK sering terjadi mual, muntah, anoreksia, dan gangguan lain yang menyebabkan asupan gizi tidak adekuat / tidak mencukupi. Syarat pemberian Diet pada Gagal Ginjal Kronik adalah:
 - a. Energi cukup, yaitu 35 kkal/kg BB
 - b. Protein rendah, yaitu 0,6 - 0,75 gr/kg BB
 - c. Lemak cukup, yaitu 20 - 30 % dari kebutuhan total energi, diutamakan lemak tidak jenuh ganda
 - d. Karbohidrat cukup, yaitu kebutuhan energi total dikurangi yang berasal dari protein dan lemak
 - e. Natrium dibatasi, apabila ada hipertensi, oedema, asites, oliguria, atau anuria. Banyak natrium yang diberikan antara 1 - 3 gr
 - f. Kalium dibatasi (60 - 70 mEq) apabila ada hiperkalemia (kalium darah > 5,5 mEq), oliguria, atau anuria

- g. Cairan dibatasi, yaitu sebanyak jumlah urine sehari ditambah dengan pengeluaran cairan melalui keringat dan pernapasan (± 500 ml)
- h. Vitamin cukup, bila perlu berikan suplemen pridoksin, asam folat, vitamin C, dan vitamin D
- i. Diet yang diberikan menurut berat badan pasien, yaitu:
 - 1. Diet Rendah Protein I
30gr protein diberikan kepada pasien dengan berat badan 50 kg
 - 2. Diet Rendah Protein II
35gr protein diberikan kepada pasien dengan berat badan 60 kg
 - 3. Diet Rendah Protein III
40 gr protein diberikan kepada pasien dengan berat badan 65kg

Karena kebutuhan gizi pasien penyakit gagal ginjal kronik sangat bergantung pada keadaan dan berat badan perorangan, maka jumlah protein yang diberikan dapat lebih tinggi atau lebih rendah daripada standar. Untuk protein dapat ditingkatkan dengan memberikan asam amino esensial murni (Almatsier, 2016)

Daftar Pustaka

Almatsier. 2016. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Edisi Ke-6*. Jakarta: Gramedia.

Brunner & Suddarth. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal*

Bedah. Jakarta: EGC.

Rendi, Clevo M. 2012. *Asuhan Keperawatan Medikal Bedal dan Penyakit*

Dalam. Yogyakarta: Noha Medika.