

## Lampiran 1

**SATUAN ACARA PEMBELAJARAN**

Pokok Bahasan	: kolelitiasis
Sasaran	: Pasien kolelitiasis
Waktu	: 30 menit
Hari/Tanggal	: Selasa,9 Januari 2018
Jam	: 11.00 s/d selesai
Tempat	: Lantai V Bedah
Penyuluh	: Aprily Abi Tanesib

**A. Tujuan Intruksional Umum**

Setelah mengikuti penyuluhan selama 30 menit, keluarga dan pasien dapat mengetahui tentang Diit Rendah Kolestrol

**B. Tujuan Instruksional Khusus**

Setelah dilakukan penyuluhan, keluarga dan pasien mengetahui:

1. Menjelaskan defenisi diet rendah lemak
2. Memahami pentingnya diet rendah lemak
3. Menyebutkan makanan yang mengandung lemak
4. Menyebutkan diet nutrisi yang baik

**C. Materi Pembelajaran (Uraian Terlampir)**

1. Definisi diet rendah lemak
2. Pentingnya diet rendah lemak
3. Makanan yang mengandung lemak

**D. Metode Penyuluhan**

- 1.Ceramah
- 2.Diskusi

3. Tanya Jawab

### E. Media

Leaflet

### F. PROSES KEGIATAN PENYULUHAN

No	Kegiatan	Metode	Media	waktu
1	Pendahuluan a. Megucapkan salam b. memperkenalkan diri. c. Mejelaskan tujuan d. Melakukan kontrak waktu dengan peserta	Ceramah	Lisan	5 menit
2	Inti a. Definisi rendah lemak b. Pentingnya rendah lemak c. Makanan yang mengandung lemak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> <li>• Demonstrasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lisan</li> <li>• leaflet</li> <li>• Demostrasi</li> </ul>	20 menit
3	Penutup a. memberikan kesempatan kepada keluarga dan pasien untuk mengajukan pertanyaan b. menjawab pertanyaan c. melakukan evaluasi tentang materi yang disampaikan d. salam penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceramah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lisan</li> </ul>	5 menit

### G. Evaluasi

Prosedur : Langsung

Bentuk pertanyaan : Demonstrasi

## H. Sumber

Almatzier, Sunita. 2016. Penuntun Diet Edisi Baru. Jakarta. Gramedia

### MATERI DIET RENDAH LEMAK

Penyakit kandung empedu yang membutuhkan diet khusus adalah Kolelitiasis dan Kolesistitis. Kolelitiasis adalah terbentuknya batu empedu yang bila masuk kedalam saluran empedu menyumbat dan kram sehingga mengganggu absorpsi lemak. Biasanya faktor batu kolesterol dikarenakan faktor kegemukan, etnik, obat-obatan, penyakit saluran cerna, dan batu pigmen karena kekurangan BB, asupan lemak dan protein kurang, serta sirosis hati. Sedangkan kolesistitis adalah peradangan yang disebabkan oleh batu empedu yang lama di saluran empedu dan disertai jaundice.

Tujuan Diet:

1. Menurunkan BB bila gemuk, dan menaikkan BB bila kurus.
2. Membatasi makanan yang menyebabkan kembung atau nyeri abdomen.
3. Mengatasi malabsorpsi lemak.

Syarat Diet:

1. Energi sesuai kebutuhan, bila ada kegemukan diturunkan dengan Diet Rendah Energi.
2. Protein agak tinggi 1-1,25 gram/BB
3. Keadaan akut, lemak tidak diperbolehkan. Sedangkan saat kronis, dapat diberikan 20-25% lemak. Bila steatorea, lemak harus MCT.
4. Bila diperlukan tambahan suplemen vitamin ADEK.
5. Serat tinggi dalam bentuk pektin yang mengikat empedu di saluran cerna.
6. Hindari makanan bergas.

Diet Lemak Rendah I/ DLR I diberikan pada pasien kolesistitis dan kolelitiasis dengan kolik akut. Diberikan dalam bentuk buah-buahan dan minuman manis.

Diet Lemak Rendah II/ DLR II diberikan jika akut hilang, mual berkurang, diberikan cincang, lunak, atau biasa. Dengan rendah kalori untuk mengurangi BB.

Diet Lemak Rendah III/ DLR III diberikan jika tidak gemuk, dan nafsu membaik. Makanan lunak atau biasa dan cukup sesuai kebutuhan gizi.

Makanan yang tidak dianjurkan adalah makanan berlemak, gorengan, dan menimbulkan gas seperti ubi, kacang merah, kol, sawi, lobak, ketimun, durian, dan nangka.