DIET CKD ATAU GAGAL GINJAL KRONIK (GGK)

Topik : Gagal Ginjal Kronik (GGK)

Sub pokok bahasan : Diet untuk gagal ginjal kronik

Hari / Tanggal : 29 Mei 2024

Waktu : 13:00

Tempat : Ruang Aster 1/ Kamar 10 bed 2

Mahasiswa : Gina Evayanti

1. TUJUAN INSTRUKSIONAL UMUM (TIU)

Setelah dilakukan proses penyuluhan kesehatan selama 15 menit diharapkan pasien dan keluarga dapat memahami tentang diet untuk pasien gagal ginjal kronik.

1. TUJUAN INSTRUKSIONAL KHUSUS (TIK)
2. Setelah diberikanpenyuluhan kesehatan selama 15 menit diharapkan pasien dan keluarga dapat :
3. Menjelakasn pengertian gagal ginjal kronik
4. Menyebutkan tujuan diet untuk pasien gagal ginjal akut / kronik
5. Menyebutkan bahan makanan yang dianjurkan
6. Menyebutkan makan yang tidak dianjurkan atau dibatasi.
7. MATERI PELAJARAN
8. Pengertian Gagal Ginjal Kronik

Gagal Ginjal Kronis (GGK) adalah gangguan fungsi ginjal yang menurun secara cepat dan fungsi tersebut tidak dapat kembali secara semula, yaitu dimana ginjal mengalami kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan cairan dan elektrolit.

1. Tujuan Diet Gagal Ginjal Kronik
2. Tujuan diet adalah untuk:
3. Mencapai dan mempertahankan status gizi optimal dengan memperhitungkan sisa fungsi ginjal, agar tidak memberatkan kerja ginjal
4. Mencegah dan menurunkan kadar ureum darah yang tinggi (uremia)
5. Mengatur keseimbangan cairan dan elektrolit
6. Mencegah atau mengurangi progresifitas gagal ginjal, dengan memperlambat turunnya laju filtrasi glomerulus (Almatsier, 2006).
7. Makanan yang harus dibatasi atau dihindari
8. Makanan Tinggi Protein
9. Makanan Tinggi Fosfor
10. Makanan Tinggi Garam
11. Makanan Tinggi kalium
12. Makanan yang boleh dikonsumsi
13. Protein yang dianjurkan (dalam jumlah terbatas)

* Putih telur
* Dada ayam tanpa kulit
* Ikan seperti salmon, tuna, dan trout
* Daging tanpa lemak

1. Sayuran rendah kalium

* Ketimun
* Labu air
* Selada air
* Tomat
* Labu siam

1. Lemak sehat

* Minyak zaitun
* Minyak kanola
* Alpukat (dalam jumlah terbatas)

1. Karbohidrat kompleks

* Nasi putih
* Singkong
* Kentang
* Nasi merah

1. Buah-buahan rendah kaliun

* Pepaya
* Pear
* Melon

1. Contoh makanan sehari penderita gagal ginjal kronik

* Pagi: Nasi, telur rebyus, tumis, selingan jam 10.00 puding.
* Siang: Nasi, ayam panggang, sop wortel, kentang, buah papaya, selingan 16:00 kue talam.
* Malam: Nasi, tumis kangkong, papaya.

1. Keberhasilan terapi diet yang diberikan dapat dilihat dari

a. Terkendalinya supan natrium yang ditandai dengan terkontrolnya tekanan darah dan odema (bengkak)

b. Cukupnya asupan kalori yang ditandai dengan tidak adanya katabolisme

c. Asupan protein sesuai dengan anjuran yang ditandai dengan menurunnya kadar ureum dalam darah

d. Terkendalinya asupan kalium yang ditandai dengan terkontrolnya kadar kalium di dalam darah

1. SASARAN

Pasien ppenderita penyakit gagal ginjal kronik.

1. METODE
2. Ceramah
3. Diskusi
4. PROSES PELAKSANAAN

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tahap kegiatan | Waktu | Kegiatan penyuluhan | Kegiatan peserta | Metode | Media/alat |
| Pembukaan | 2 menit | 1. Salam pembuka 2. Memperkanalkan diri 3. Menjelaskan tujuan | 1. Menjawab salam 2. Menerima kehadiran penyuluhan kesehatan 3. Memperhatikan 4. Menjawab | Ceramah, diskusi tanya jawab | Kata-kata |
| Pelaksan aan | 7 menit | 1. Menjelakasn penegrtian gaga ginjal kronik 2. Menyebutkan tujuan dict untuk pasien gagal ginjal akut / kronik 3. Menyebutkan bahan makanan yang danjurkan 4. Menyebutkan makanan yang tidak dianjurkan atau dibatasi | 1. Memperhatikan penjelasan tentang Diet untuk pasien gagal ginjal kronik 2. Menanyakan tentang hal-hal yang kurang jelas | Ceramah dan diskusi | Leaflet dan lembar balik |
| Evaluasi | 4 Menit | 1. Meyimpulkan materi 2. Mengevaluasi klien tentang materi yang diberikan | 1. Mendengar 2. Menjawab | Tanya jawab | Kata-kata |
| Terminas | 2 Menit | 1. Ucapan penutup 2. Salam penutup | 1. Memperhatikan 2. Menjawab salam | Ceramah dan tanya jawab | Kata-kata |