|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Materi | Uraian |
| 1. | Pengertian | Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan salah satu penyakit yang menyerang organ ginjal dimana keadaan organ ginjal menurun secara progresif, kronik, maupun metetap dan berlangsung. Kriteria yang terdapat pada penyakit ginjal kronik ini adalah timbulnya kerusakan ginjal lebih dari 3 bulan dengan kata lain terjadinya kelainan structural maupun fungsional (Faradilla, 2009  Chronic Kidney Disease (CKD) atau penyakit gagal ginjal kronis adalah kondisi medis yang ditandai oleh penurunan fungsi ginjal secara bertahap selama periode waktu yang lama. Ahli nefrologi, yakni dokter spesialis ginjal, memiliki pemahaman mendalam tentang CKD dan bertanggung jawab dalam diagnosis, penanganan, dan pengelolaannya.  Sebagai contoh, Dr. Julie R. Ingelfinger, seorang ahli nefrologi dan profesor di Harvard Medical School, menjelaskan bahwa CKD melibatkan penurunan fungsi ginjal yang terjadi dalam jangka waktu yang panjang. Dia menyoroti pentingnya pencegahan dan manajemen dini CKD untuk mencegah komplikasi yang mungkin timbul, seperti penyakit jantung dan kebutuhan dialisis. |
| 2. | Penyebab | Penyebab gagal ginjal kronis disebabkan oleh  infeksi pada ginjal,  gangguan ginjal polikistik dan  juga penyumbatan yang disebabkan oleh batu ginjal atau gangguan prostat.  Adapun orang yang beresiko mengalami gagal ginjal kronis ini seperti orang yang memiliki tekanan darah tinggi menderita diabetes, memiliki keluarga pengidap gagal ginjal kronis. |
| 3. | Panduan Nutrisi | Protein  LFG >30 mL/min/1.73 m2 : ≥0.8 g/kg/hari LFG 15-29 mL/min/1.73 m2 : 0.6-0.75 g/kg/hari Sindrom Nefrotik: 0.8-1.0 g/kg/hari  Fosfat  10-20 mg/g protein atau 600-800 mg/hari  Sodium Bervariasi menurut penyebab CKD; biasanya “no added salt” (i.e., 2-4 g/hari)  Potassium  Biasanya tidak dilarang sampai LFG  Calcium  800 mg/hari atau bila perlu untuk menjaga target level serum  Vitamins and minerals RDA untuk vitamin B complex dan C; zinc, iron, calcium, and vitamin D |
| 4. | Resep Makanan | . Cah kembang kol.  12 Resep olahan kembang kol enak, sederhana dan bikin nagih  foto: Instagram/@yscooking  Bahan-bahan:  - 1 bonggol kembang kol  - 1 buah wortel, iris serong  - 10 buah jamur merang, belah jadi dua bagian  - 50 gr daging ayam  - 2 siung bawang putih, cincang  - 1 batang daun bawang, iris  - Saus tiram  - Kecap asin  - 1 sdt minyak wijen  - Garam, merica  - Larutan maizena  Cara memasak:  1. Tumis bawang putih sampai harum. Masukkan daging, masak sampai berubah warna.  2. Masukkan sayuran, dan bumbu kecuali minyak wijen. Aduk rata. Tuang air sedikit.  3. Setelah mendidih beri larutan maizena, masak sampai meletup.  4. Beri minyak wijen dan daun bawang. Angkat dan sajikan. |
| 1. Ikan Kakap Putih Goreng Tepung   Resep yang pertama adalah ikan kakap putih goreng tepung. Untuk membuat olahan ikan kakap putih ini, kamu perlu menyiapkan bahan-bahan seperti ikan kakap putih, tepung terigu, tepung beras, garam, merica, dan air. Pertama-tama, cuci bersih ikan kakap putih dan potong sesuai selera. Campurkan tepung terigu, tepung beras, garam, dan merica dalam wadah yang berbeda. Kemudian, celupkan ikan kakap putih ke dalam campuran tepung terigu dan tepung beras hingga merata. Panaskan minyak dalam wajan dan goreng ikan kakap putih hingga matang dan berwarna kecoklatan. Angkat dan sajikan dengan saus sambal atau saus tomat. |
| Resep jamur shitake selanjutnya adalah tumisan yang berbahan dasar jamur shitake.  Simak resep lengkanya di bawah ini Moms.  Bahan-bahan  100 gr jamur shitake kering  20 gr bawang bombay  2 buah cabai merah besar  2 buah cabai hijau besar  1 buah cabai rawit, dipotong kecil-kecil  5 gr daun ketumbar dicacah halus  1 buah bawang putih potong kecil-kecil  1 buah bawang merah, potong kecil-kecil  1 sdm saus tiram  1/2 sdt garam  1 sdt jeruk nipis  2 1/2 sdm minyak zaitun  Cara membuat:  Didihkan air dalam panci, dan matikan setelahnya.Masukkan jamur shiitake kering ke dalam panci, kemudian tambahkan jeruk nipis dan diamkan selama satu jam.Angkat jamur shiitake, kemudian rendam dalam air dingin selama setengah jam.Angkat dan tiriskan jamur, kemudian potong tipis-tipis.Tumis bawang putih dan bawang merah hingga harum.Masukkan jamur shiitake, cabai rawit, bawang bombay, cabai merah, dan cabai hijau besar. Aduk rata.Masukkan daun ketumbar, garam, dan saus tiram.Aduk sampai semua bumbu dan jamur tercampur rata dan diamkan selama lima menit sebelum diangkat. |
| 5. | Rekomendasi Makanan | Kembang Kol  Ikan Kakap Putih  Buah Anggur Merah  Putih Telur  Blueberry  Bawang Putih  Jamur Shitake  Kubis  Kacang Macadamia  Minyak Zaitun |
| Tidak Rekomendasi | Buah Alpukat  Roti Gandum Utuh  Makanan Kaleng  Nasi Merah  Susu  Pisang  Jeruk atau Jus Jeruk  Acar dan Zaitun  Olahan Daging  Kentang dan Umbi  Tomat |
| 6. | Tips Pola Makan | [Diet Gagal Ginjal: Seberapa Penting dan Bagaimana Caranya? (hellosehat.com)](https://hellosehat.com/urologi/ginjal/diet-gagal-ginjal/) |

Refererensi :

[Menu Makanan Penderita Gagal Ginjal yang Baik dan Sehat | M Kitchen (healthymkitchen.com)](https://healthymkitchen.com/menu-makanan-penderita-gagal-ginjal/)

[Mengenal 9 Saran Menu Makanan Penderita Gagal Ginjal (sehatq.com)](https://www.sehatq.com/artikel/menu-makan-penderita-gagal-ginjal-yang-disarankan)

[Diet Gagal Ginjal: Seberapa Penting dan Bagaimana Caranya? (hellosehat.com)](https://hellosehat.com/urologi/ginjal/diet-gagal-ginjal/)

