# LAPORAN UTS PRAKTIK PEMROGRAMAN WEB

Nama : Zakaria Ahmada

Kelas : RPL B

NIM : 2022010005

1. Index / Home



Source Code HTML

<!DOCTYPE HTML>

<!--

    Editorial by HTML5 UP

    html5up.net | @ajlkn

    Free for personal and commercial use under the CCA 3.0 license (html5up.net/license)

-->

<html>

    <head>

        <title>Editorial by HTML5 UP</title>

        <meta charset="utf-8" />

        <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, user-scalable=no" />

        <link rel="stylesheet" href="assets/css/main.css" />

    </head>

    <body class="is-preload">

        <!-- Wrapper -->

            <div id="wrapper">

                <!-- Main -->

                    <div id="main">

                        <div class="inner">

                            <!-- Header -->

                                <header id="header">

                                    <a href="index.html" class="logo"><img src="images/logo.png" alt="" width="250px" height="110px" style="margin-top: -70px;"><strong style="padding-top: -10px;"></strong></a>

                                    <ul class="icons">

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-twitter" title="twiter"><span class="label">Twitter</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-facebook-f" title="facebook"><span class="label">Facebook</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-snapchat-ghost" title="snapchat"><span class="label">Snapchat</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-instagram" title="instagram"><span class="label">Instagram</span></a></li>

                                        <li><div class="login"><a href="loginandsignup.html" style="border: 2.2px solid #f56a6a;border-radius: 7px 7px 7px 7px;padding: 5px;"><b style="color: black;">Login</b></a></div></li>

                                    </ul>

                                </header>

                            <!-- Banner -->

                                <section id="banner">

                                    <div class="content">

                                        <header>

                                            <h1>Gawat!<br />

                                                Dokter Sebut 2 dari 20 Warga Indonesia Idap Penyakit Ginjal Kronis</h1>

                                            <p>Nafisa Sri Sagita K - zakaHospital</p>

                                        </header>

                                        <p><b>Jakarta</b> - Fenomena kenaikan kasus gagal ginjal bukan hanya dilaporkan di Singapura, Indonesia perlahan mulai mengalami peningkatan kasus. Tren ini disebut Ketua Perhimpunan Transplantasi Indonesia dr Maruhum Bonar Hasiholan Marbun,SpPD,KGH berkaitan dengan bergesernya gaya hidup masyarakat.</p>

                                        <ul class="actions">

                                            <li><a href="#" class="button big">Baca Selengkapnya</a></li>

                                        </ul>

                                    </div>

                                    <span class="image object">

                                        <img src="images/homee.jpg" alt="" />

                                    </span>

                                </section>

                            <!-- Section -->

                                <section>

                                    <header class="major">

                                        <h2>Berita Terkait</h2>

                                    </header>

                                    <div class="features">

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7045565/catat-ini-5-minuman-detoks-terbaik-untuk-cegah-kerusakan-ginjal" style="text-decoration: none;"><span><img src="images/ktminuman.jpg" alt="" width="130px" height="100px" style="margin-right: 50px;"></span>

                                            <div class="content" style="margin-bottom: 30px;">

                                                <p><h3 style="margin-bottom: -20px; color: #f56a6a;">detikHealth</h3><br><p style="margin-bottom: -20px; font-size: small;color: silver;">Minggu, 19 Nov 2023 20:00 WIB</p><br><b>Catat, Ini 5 Minuman Detoks Terbaik untuk Cegah Kerusakan Ginjal</b></p></a>

                                            </div>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://food.detik.com/info-sehat/d-6993793/7-makanan-ini-bisa-merusak-ginjal-jika-terlalu-banyak-dikonsumsi" style="text-decoration: none;"><span><img src="images/ktmakanan.jpg" alt="" width="130px" height="100px" style="margin-right: 50px;"></span>

                                                <div class="content" style="margin-bottom: 30px;">

                                                    <p><h3 style="margin-bottom: -20px; color: #f56a6a;">detikFood</h3><br><p style="margin-bottom: -20px; font-size: small;color: silver;">Sabtu, 21 Okt 2023 05:00 WIB</p><br><b>7 Makanan Ini Bisa Merusak Ginjal Jika Terlalu banyak Dikonsumsi</b></p></a>

                                            </div>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6987119/penyakit-ginjal-kronis-ckd-cegah-sebelum-harus-cuci-darah-atau-transplantasi" style="text-decoration: none;"><span><img src="images/ktcucidarah.jpg" alt="" width="130px" height="100px" style="margin-right: 50px;"></span>

                                                <div class="content" style="margin-bottom: 30px;">

                                                    <p><h3 style="margin-bottom: -20px; color: #f56a6a;">detikHealth</h3><br><p style="margin-bottom: -20px; font-size: small;color: silver;">Selasa, 17 Okt 2023 16:30 WIB</p><br><b>Penyakit Ginjal Kronis (CKD),Cegah Sebelum Harus Cuci Darah atau transplantasi</b></p></a>

                                            </div>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-6958349/5-kebiasaan-tanpa-disadari-bisa-merusak-ginjal-termasuk-jarang-minum-air-putih" style="text-decoration: none;"><span><img src="images/ktkebiasaan.jpg" alt="" width="130px" height="100px" style="margin-right: 50px;"></span>

                                                <div class="content" style="margin-bottom: 30px;">

                                                    <p><h3 style="margin-bottom: -20px; color: #f56a6a;">detikHealth</h3><br><p style="margin-bottom: -20px; font-size: small;color: silver;">Sabtu, 30 Sep 2023 21:00 WIB</p><br><b>5 Kebiasaan Tanpa Disadari Bisa Merusak Ginjal, Termasuk Jarang Minum Air Putih</b></p></a></div>

                                        </article>

                                    </div>

                                </section>

                            <!-- Section -->

                                <section>

                                    <header class="major">

                                        <h2>Video</h2>

                                    </header>

                                    <div class="posts">

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/video/231121060/who-sebut-proses-pemulihan-bayi-prematur-di-gaza-masih-panjang" class="image"><img src="images/bayigaza.jpg" alt="" /></a>

                                            <h3>WHO Sebut Proses Pemulih Bayi Prematur di Gaza Masih Panjang</h3>

                                            <p>Selasa, 21 Nov 2023 09:57 WIB</p>

                                            <ul class="actions">

                                                <li><a href="#" class="button">Lihat</a></li>

                                            </ul>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/video/231121066/31-bayi-prematur-sudah-ditangani-tim-medis-di-mesir" class="image"><img src="images/bayimesir.jpg" alt="" /></a>

                                            <h3>31 Bayi Prematur Sudah Ditangani Tim Medis di Mesir</h3>

                                            <p>Selasa, 21 Nov 2023 11:43 WIB</p>

                                            <ul class="actions">

                                                <li><a href="#" class="button">lihat</a></li>

                                            </ul>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/video/231121135/who-berencana-evakuasi-pasien-di-3-rs-gaza" class="image"><img src="images/pasiengaza.jpg" alt="" /></a>

                                            <h3>WHO Berencana Evakuasi Pasien di 3 RS Gaza</h3>

                                            <p>Selasa, 21 Nov 2023 21:00 WIB</p>

                                            <ul class="actions">

                                                <li><a href="#" class="button">Lihat</a></li>

                                            </ul>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/video/231120134/rumah-sakit-indonesia-gaza-diserang-dikepung-tank-israel?\_gl=1\*euj6r9\*\_ga\*VXpMdmRpVFZFWDQzcm44bTNVZkRfekFSVGhoQjJ5czhLRGE2U2pNXzRoZVJnN29QZld2UEo0R0RLa3oxYVl5cg..\*\_ga\_CY42M5S751\*MTcwMDU5MDk2Ni41LjAuMTcwMDU5MzAxNy42MC4wLjA." class="image"><img src="images/gazadiserang.jpg" alt="" /></a>

                                            <h3>Rumah Sakir Indonesia Gaza Diserang-Dikepung Tank Israel</h3>

                                            <p>Senin, 20 Nov 2023 19:17 WIB</p>

                                            <ul class="actions">

                                                <li><a href="#" class="button">Lihat</a></li>

                                            </ul>

                                        </article>

                                    </div>

                                </section>

                        </div>

                    </div>

                <!-- Sidebar -->

                    <div id="sidebar">

                        <div class="inner">

                            <!-- Search -->

                                <section id="search" class="alt">

                                    <form method="post" action="#">

                                        <input type="text" name="query" id="query" placeholder="Search" />

                                    </form>

                                </section>

                            <!-- Menu -->

                                <nav id="menu">

                                    <header class="major">

                                        <h2>Menu</h2>

                                    </header>

                                    <ul>

                                        <li><a href="index.html">Homepage</a></li>

                                        <li><a href="pengertianCKD.html">Pengertian CKD</a></li>

                                        <li><a href="Penyebab.html">Penyebab CKD</a></li>

                                        <li><a href="nutrisi.html">Panduan Nutrisi</a></li>

                                        <li><a href="resepmakanan.html">Resep Makanan</a></li>

                                        <li>

                                            <span class="opener">Rekomendasi Makanan</span>

                                            <ul>

                                                <li><a href="rekomendasi.html">Rekomendasi</a></li>

                                                <li><a href="tidakrekomendasi.html">Tidak Rekomendasi</a></li>

                                            </ul>

                                        </li>

                                        <li><a href="tipspolamakan.html">Tips Pola Makan</a></li>

                                    </ul>

                                </nav>

                            <!-- Section -->

                                <section>

                                    <header class="major">

                                        <h2>Berita Terpopuler</h2>

                                    </header>

                                    <div class="mini-posts">

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049475/ternyata-ini-waktu-yang-tepat-untuk-berhubungan-intim-pasutri-perlu-tahu?\_gl=1\*o2pxhx\*\_ga\*VXpMdmRpVFZFWDQzcm44bTNVZkRfekFSVGhoQjJ5czhLRGE2U2pNXzRoZVJnN29QZld2UEo0R0RLa3oxYVl5cg..\*\_ga\_CY42M5S751\*MTcwMDU5MDk2Ni41LjAuMTcwMDU5MzI0OC42MC4wLjA." class="image"><img src="images/bt1.jpg" alt="" /></a>

                                            <p>Ternyata Ini Waktu Yang Tepat untuk Berhubungan Intim, Pasutri Perlu Tahu!</p>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7049115/gigi-gingsul-mitos-dan-fakta-yang-perlu-anda-ketahui" class="image"><img src="images/bt2.jpg" alt="" /></a>

                                            <p>Gigi Ginngsul, Mitos dan Fakta yang Perlu Anda Ketahui</p>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049425/berapa-lama-sih-durasi-berhubungan-intim-yang-ideal" class="image"><img src="images/bt3.jpg" alt="" /></a>

                                            <p>Berapa Lama Sih Durasi Berhubungan Intim yang Ideal?</p>

                                        </article>

                                    </div>

                                    <ul class="actions">

                                        <li><a href="#" class="button">More</a></li>

                                    </ul>

                                </section>

                            <!-- Section -->

                                <section>

                                    <header class="major">

                                        <h2>Get in touch</h2>

                                    </header>

                                    <p>Hospital kami menyediakan pelayanan 24 jam non stop. Silahkan kalau ada yang mau konsultasi atau bertanya bisa menghubungi contact dibawah ini atau bisa langsung ke tempat.</p>

                                    <ul class="contact">

                                        <li class="icon solid fa-envelope"><a href="#">zakahospital@gmail.com</a></li>

                                        <li class="icon solid fa-phone">+62-838-2673-5849</li>

                                        <li class="icon solid fa-home">Ngasem Batealit Jepara<br />

                                        Rt 07 Rw 01</li>

                                    </ul>

                                </section>

                            <!-- Footer -->

                                <footer id="footer">

                                    <p class="copyright">&copy; Copyright @ 2023 zakariaahmada <a href="https://unsplash.com"></a><a href="https://html5up.net"></a></p>

                                </footer>

                        </div>

                    </div>

            </div>

        <!-- Scripts -->

            <script src="assets/js/jquery.min.js"></script>

            <script src="assets/js/browser.min.js"></script>

            <script src="assets/js/breakpoints.min.js"></script>

            <script src="assets/js/util.js"></script>

            <script src="assets/js/main.js"></script>

    </body>

    <style>

        .login a:hover{

            background-color: #f19c9c;

        }

    </style>

</html>

Source Code CSS

@import url(fontawesome-all.min.css);

@import url("https://fonts.googleapis.com/css?family=Open+Sans:400,600,400italic,600italic|Roboto+Slab:400,700");

/\*

  Editorial by HTML5 UP

  html5up.net | @ajlkn

  Free for personal and commercial use under the CCA 3.0 license (html5up.net/license)

\*/

html, body, div, span, applet, object,

iframe, h1, h2, h3, h4, h5, h6, p, blockquote,

pre, a, abbr, acronym, address, big, cite,

code, del, dfn, em, img, ins, kbd, q, s, samp,

small, strike, strong, sub, sup, tt, var, b,

u, i, center, dl, dt, dd, ol, ul, li, fieldset,

form, label, legend, table, caption, tbody,

tfoot, thead, tr, th, td, article, aside,

canvas, details, embed, figure, figcaption,

footer, header, hgroup, menu, nav, output, ruby,

section, summary, time, mark, audio, video {

  margin: 0;

  padding: 0;

  border: 0;

  font-size: 100%;

  font: inherit;

  vertical-align: baseline; }

article, aside, details, figcaption, figure,

footer, header, hgroup, menu, nav, section {

  display: block; }

body {

  line-height: 1; }

ol, ul {

  list-style: none; }

blockquote, q {

  quotes: none; }

  blockquote:before, blockquote:after, q:before, q:after {

    content: '';

    content: none; }

table {

  border-collapse: collapse;

  border-spacing: 0; }

body {

  -webkit-text-size-adjust: none; }

mark {

  background-color: transparent;

  color: inherit; }

input::-moz-focus-inner {

  border: 0;

  padding: 0; }

input, select, textarea {

  -moz-appearance: none;

  -webkit-appearance: none;

  -ms-appearance: none;

  appearance: none; }

/\* Basic \*/

@-ms-viewport {

  width: device-width; }

body {

  -ms-overflow-style: scrollbar; }

@media screen and (max-width: 480px) {

  html, body {

    min-width: 320px; } }

html {

  box-sizing: border-box; }

\*, \*:before, \*:after {

  box-sizing: inherit; }

body {

  background: #ffffff; }

  body.is-preload \*, body.is-preload \*:before, body.is-preload \*:after, body.is-resizing \*, body.is-resizing \*:before, body.is-resizing \*:after {

    -moz-animation: none !important;

    -webkit-animation: none !important;

    -ms-animation: none !important;

    animation: none !important;

    -moz-transition: none !important;

    -webkit-transition: none !important;

    -ms-transition: none !important;

    transition: none !important; }

/\* Type \*/

body, input, select, textarea {

  color: #7f888f;

  font-family: "Open Sans", sans-serif;

  font-size: 13pt;

  font-weight: 400;

  line-height: 1.65; }

  @media screen and (max-width: 1680px) {

    body, input, select, textarea {

      font-size: 11pt; } }

  @media screen and (max-width: 1280px) {

    body, input, select, textarea {

      font-size: 10pt; } }

  @media screen and (max-width: 360px) {

    body, input, select, textarea {

      font-size: 9pt; } }

a {

  -moz-transition: color 0.2s ease-in-out, border-bottom-color 0.2s ease-in-out;

  -webkit-transition: color 0.2s ease-in-out, border-bottom-color 0.2s ease-in-out;

  -ms-transition: color 0.2s ease-in-out, border-bottom-color 0.2s ease-in-out;

  transition: color 0.2s ease-in-out, border-bottom-color 0.2s ease-in-out;

  border-bottom: dotted 1px;

  color: #f56a6a;

  text-decoration: none; }

  a:hover {

    border-bottom-color: #f56a6a;

    color: #f56a6a !important; }

    a:hover strong {

      color: inherit; }

strong, b {

  color: #3d4449;

  font-weight: 600; }

em, i {

  font-style: italic; }

p {

  margin: 0 0 2em 0; }

h1, h2, h3, h4, h5, h6 {

  color: #3d4449;

  font-family: "Roboto Slab", serif;

  font-weight: 700;

  line-height: 1.5;

  margin: 0 0 1em 0; }

  h1 a, h2 a, h3 a, h4 a, h5 a, h6 a {

    color: inherit;

    text-decoration: none;

    border-bottom: 0; }

h1 {

  font-size: 4em;

  margin: 0 0 0.5em 0;

  line-height: 1.3; }

h2 {

  font-size: 1.75em; }

h3 {

  font-size: 1.25em; }

h4 {

  font-size: 1.1em; }

h5 {

  font-size: 0.9em; }

h6 {

  font-size: 0.7em; }

@media screen and (max-width: 1680px) {

  h1 {

    font-size: 3.5em; } }

@media screen and (max-width: 980px) {

  h1 {

    font-size: 3.25em; } }

@media screen and (max-width: 736px) {

  h1 {

    font-size: 2em;

    line-height: 1.4; }

  h2 {

    font-size: 1.5em; } }

sub {

  font-size: 0.8em;

  position: relative;

  top: 0.5em; }

sup {

  font-size: 0.8em;

  position: relative;

  top: -0.5em; }

blockquote {

  border-left: solid 3px rgba(210, 215, 217, 0.75);

  font-style: italic;

  margin: 0 0 2em 0;

  padding: 0.5em 0 0.5em 2em; }

code {

  background: rgba(230, 235, 237, 0.25);

  border-radius: 0.375em;

  border: solid 1px rgba(210, 215, 217, 0.75);

  font-family: "Courier New", monospace;

  font-size: 0.9em;

  margin: 0 0.25em;

  padding: 0.25em 0.65em; }

pre {

  -webkit-overflow-scrolling: touch;

  font-family: "Courier New", monospace;

  font-size: 0.9em;

  margin: 0 0 2em 0; }

  pre code {

    display: block;

    line-height: 1.75;

    padding: 1em 1.5em;

    overflow-x: auto; }

hr {

  border: 0;

  border-bottom: solid 1px rgba(210, 215, 217, 0.75);

  margin: 2em 0; }

  hr.major {

    margin: 3em 0; }

.align-left {

  text-align: left; }

.align-center {

  text-align: center; }

.align-right {

  text-align: right; }

/\* Row \*/

.row {

  display: flex;

  flex-wrap: wrap;

  box-sizing: border-box;

  align-items: stretch; }

  .row > \* {

    box-sizing: border-box; }

  .row.gtr-uniform > \* > :last-child {

    margin-bottom: 0; }

  .row.aln-left {

    justify-content: flex-start; }

  .row.aln-center {

    justify-content: center; }

  .row.aln-right {

    justify-content: flex-end; }

  .row.aln-top {

    align-items: flex-start; }

  .row.aln-middle {

    align-items: center; }

  .row.aln-bottom {

    align-items: flex-end; }

  .row > .imp {

    order: -1; }

  .row > .col-1 {

    width: 8.33333%; }

  .row > .off-1 {

    margin-left: 8.33333%; }

  .row > .col-2 {

    width: 16.66667%; }

  .row > .off-2 {

    margin-left: 16.66667%; }

  .row > .col-3 {

    width: 25%; }

  .row > .off-3 {

    margin-left: 25%; }

  .row > .col-4 {

    width: 33.33333%; }

  .row > .off-4 {

    margin-left: 33.33333%; }

  .row > .col-5 {

    width: 41.66667%; }

  .row > .off-5 {

    margin-left: 41.66667%; }

  .row > .col-6 {

    width: 50%; }

  .row > .off-6 {

    margin-left: 50%; }

  .row > .col-7 {

    width: 58.33333%; }

  .row > .off-7 {

    margin-left: 58.33333%; }

  .row > .col-8 {

    width: 66.66667%; }

  .row > .off-8 {

    margin-left: 66.66667%; }

  .row > .col-9 {

    width: 75%; }

  .row > .off-9 {

    margin-left: 75%; }

  .row > .col-10 {

    width: 83.33333%; }

  .row > .off-10 {

    margin-left: 83.33333%; }

  .row > .col-11 {

    width: 91.66667%; }

  .row > .off-11 {

    margin-left: 91.66667%; }

  .row > .col-12 {

    width: 100%; }

  .row > .off-12 {

    margin-left: 100%; }

  .row.gtr-0 {

    margin-top: 0;

    margin-left: 0em; }

    .row.gtr-0 > \* {

      padding: 0 0 0 0em; }

    .row.gtr-0.gtr-uniform {

      margin-top: 0em; }

      .row.gtr-0.gtr-uniform > \* {

        padding-top: 0em; }

  .row.gtr-25 {

    margin-top: 0;

    margin-left: -0.375em; }

    .row.gtr-25 > \* {

      padding: 0 0 0 0.375em; }

    .row.gtr-25.gtr-uniform {

      margin-top: -0.375em; }

      .row.gtr-25.gtr-uniform > \* {

        padding-top: 0.375em; }

  .row.gtr-50 {

    margin-top: 0;

    margin-left: -0.75em; }

    .row.gtr-50 > \* {

      padding: 0 0 0 0.75em; }

    .row.gtr-50.gtr-uniform {

      margin-top: -0.75em; }

      .row.gtr-50.gtr-uniform > \* {

        padding-top: 0.75em; }

  .row {

    margin-top: 0;

    margin-left: -1.5em; }

    .row > \* {

      padding: 0 0 0 1.5em; }

    .row.gtr-uniform {

      margin-top: -1.5em; }

      .row.gtr-uniform > \* {

        padding-top: 1.5em; }

  .row.gtr-150 {

    margin-top: 0;

    margin-left: -2.25em; }

    .row.gtr-150 > \* {

      padding: 0 0 0 2.25em; }

    .row.gtr-150.gtr-uniform {

      margin-top: -2.25em; }

      .row.gtr-150.gtr-uniform > \* {

        padding-top: 2.25em; }

  .row.gtr-200 {

    margin-top: 0;

    margin-left: -3em; }

    .row.gtr-200 > \* {

      padding: 0 0 0 3em; }

    .row.gtr-200.gtr-uniform {

      margin-top: -3em; }

      .row.gtr-200.gtr-uniform > \* {

        padding-top: 3em; }

  @media screen and (max-width: 1680px) {

    .row {

      display: flex;

      flex-wrap: wrap;

      box-sizing: border-box;

      align-items: stretch; }

      .row > \* {

        box-sizing: border-box; }

      .row.gtr-uniform > \* > :last-child {

        margin-bottom: 0; }

      .row.aln-left {

        justify-content: flex-start; }

      .row.aln-center {

        justify-content: center; }

      .row.aln-right {

        justify-content: flex-end; }

      .row.aln-top {

        align-items: flex-start; }

      .row.aln-middle {

        align-items: center; }

      .row.aln-bottom {

        align-items: flex-end; }

      .row > .imp-xlarge {

        order: -1; }

      .row > .col-1-xlarge {

        width: 8.33333%; }

      .row > .off-1-xlarge {

        margin-left: 8.33333%; }

      .row > .col-2-xlarge {

        width: 16.66667%; }

      .row > .off-2-xlarge {

        margin-left: 16.66667%; }

      .row > .col-3-xlarge {

        width: 25%; }

      .row > .off-3-xlarge {

        margin-left: 25%; }

      .row > .col-4-xlarge {

        width: 33.33333%; }

      .row > .off-4-xlarge {

        margin-left: 33.33333%; }

      .row > .col-5-xlarge {

        width: 41.66667%; }

      .row > .off-5-xlarge {

        margin-left: 41.66667%; }

      .row > .col-6-xlarge {

        width: 50%; }

      .row > .off-6-xlarge {

        margin-left: 50%; }

      .row > .col-7-xlarge {

        width: 58.33333%; }

      .row > .off-7-xlarge {

        margin-left: 58.33333%; }

      .row > .col-8-xlarge {

        width: 66.66667%; }

      .row > .off-8-xlarge {

        margin-left: 66.66667%; }

      .row > .col-9-xlarge {

        width: 75%; }

      .row > .off-9-xlarge {

        margin-left: 75%; }

      .row > .col-10-xlarge {

        width: 83.33333%; }

      .row > .off-10-xlarge {

        margin-left: 83.33333%; }

      .row > .col-11-xlarge {

        width: 91.66667%; }

      .row > .off-11-xlarge {

        margin-left: 91.66667%; }

      .row > .col-12-xlarge {

        width: 100%; }

      .row > .off-12-xlarge {

        margin-left: 100%; }

      .row.gtr-0 {

        margin-top: 0;

        margin-left: 0em; }

        .row.gtr-0 > \* {

          padding: 0 0 0 0em; }

        .row.gtr-0.gtr-uniform {

          margin-top: 0em; }

          .row.gtr-0.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0em; }

      .row.gtr-25 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -0.375em; }

        .row.gtr-25 > \* {

          padding: 0 0 0 0.375em; }

        .row.gtr-25.gtr-uniform {

          margin-top: -0.375em; }

          .row.gtr-25.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0.375em; }

      .row.gtr-50 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -0.75em; }

        .row.gtr-50 > \* {

          padding: 0 0 0 0.75em; }

        .row.gtr-50.gtr-uniform {

          margin-top: -0.75em; }

          .row.gtr-50.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0.75em; }

      .row {

        margin-top: 0;

        margin-left: -1.5em; }

        .row > \* {

          padding: 0 0 0 1.5em; }

        .row.gtr-uniform {

          margin-top: -1.5em; }

          .row.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 1.5em; }

      .row.gtr-150 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -2.25em; }

        .row.gtr-150 > \* {

          padding: 0 0 0 2.25em; }

        .row.gtr-150.gtr-uniform {

          margin-top: -2.25em; }

          .row.gtr-150.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 2.25em; }

      .row.gtr-200 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -3em; }

        .row.gtr-200 > \* {

          padding: 0 0 0 3em; }

        .row.gtr-200.gtr-uniform {

          margin-top: -3em; }

          .row.gtr-200.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 3em; } }

  @media screen and (max-width: 1280px) {

    .row {

      display: flex;

      flex-wrap: wrap;

      box-sizing: border-box;

      align-items: stretch; }

      .row > \* {

        box-sizing: border-box; }

      .row.gtr-uniform > \* > :last-child {

        margin-bottom: 0; }

      .row.aln-left {

        justify-content: flex-start; }

      .row.aln-center {

        justify-content: center; }

      .row.aln-right {

        justify-content: flex-end; }

      .row.aln-top {

        align-items: flex-start; }

      .row.aln-middle {

        align-items: center; }

      .row.aln-bottom {

        align-items: flex-end; }

      .row > .imp-large {

        order: -1; }

      .row > .col-1-large {

        width: 8.33333%; }

      .row > .off-1-large {

        margin-left: 8.33333%; }

      .row > .col-2-large {

        width: 16.66667%; }

      .row > .off-2-large {

        margin-left: 16.66667%; }

      .row > .col-3-large {

        width: 25%; }

      .row > .off-3-large {

        margin-left: 25%; }

      .row > .col-4-large {

        width: 33.33333%; }

      .row > .off-4-large {

        margin-left: 33.33333%; }

      .row > .col-5-large {

        width: 41.66667%; }

      .row > .off-5-large {

        margin-left: 41.66667%; }

      .row > .col-6-large {

        width: 50%; }

      .row > .off-6-large {

        margin-left: 50%; }

      .row > .col-7-large {

        width: 58.33333%; }

      .row > .off-7-large {

        margin-left: 58.33333%; }

      .row > .col-8-large {

        width: 66.66667%; }

      .row > .off-8-large {

        margin-left: 66.66667%; }

      .row > .col-9-large {

        width: 75%; }

      .row > .off-9-large {

        margin-left: 75%; }

      .row > .col-10-large {

        width: 83.33333%; }

      .row > .off-10-large {

        margin-left: 83.33333%; }

      .row > .col-11-large {

        width: 91.66667%; }

      .row > .off-11-large {

        margin-left: 91.66667%; }

      .row > .col-12-large {

        width: 100%; }

      .row > .off-12-large {

        margin-left: 100%; }

      .row.gtr-0 {

        margin-top: 0;

        margin-left: 0em; }

        .row.gtr-0 > \* {

          padding: 0 0 0 0em; }

        .row.gtr-0.gtr-uniform {

          margin-top: 0em; }

          .row.gtr-0.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0em; }

      .row.gtr-25 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -0.375em; }

        .row.gtr-25 > \* {

          padding: 0 0 0 0.375em; }

        .row.gtr-25.gtr-uniform {

          margin-top: -0.375em; }

          .row.gtr-25.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0.375em; }

      .row.gtr-50 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -0.75em; }

        .row.gtr-50 > \* {

          padding: 0 0 0 0.75em; }

        .row.gtr-50.gtr-uniform {

          margin-top: -0.75em; }

          .row.gtr-50.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0.75em; }

      .row {

        margin-top: 0;

        margin-left: -1.5em; }

        .row > \* {

          padding: 0 0 0 1.5em; }

        .row.gtr-uniform {

          margin-top: -1.5em; }

          .row.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 1.5em; }

      .row.gtr-150 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -2.25em; }

        .row.gtr-150 > \* {

          padding: 0 0 0 2.25em; }

        .row.gtr-150.gtr-uniform {

          margin-top: -2.25em; }

          .row.gtr-150.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 2.25em; }

      .row.gtr-200 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -3em; }

        .row.gtr-200 > \* {

          padding: 0 0 0 3em; }

        .row.gtr-200.gtr-uniform {

          margin-top: -3em; }

          .row.gtr-200.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 3em; } }

  @media screen and (max-width: 980px) {

    .row {

      display: flex;

      flex-wrap: wrap;

      box-sizing: border-box;

      align-items: stretch; }

      .row > \* {

        box-sizing: border-box; }

      .row.gtr-uniform > \* > :last-child {

        margin-bottom: 0; }

      .row.aln-left {

        justify-content: flex-start; }

      .row.aln-center {

        justify-content: center; }

      .row.aln-right {

        justify-content: flex-end; }

      .row.aln-top {

        align-items: flex-start; }

      .row.aln-middle {

        align-items: center; }

      .row.aln-bottom {

        align-items: flex-end; }

      .row > .imp-medium {

        order: -1; }

      .row > .col-1-medium {

        width: 8.33333%; }

      .row > .off-1-medium {

        margin-left: 8.33333%; }

      .row > .col-2-medium {

        width: 16.66667%; }

      .row > .off-2-medium {

        margin-left: 16.66667%; }

      .row > .col-3-medium {

        width: 25%; }

      .row > .off-3-medium {

        margin-left: 25%; }

      .row > .col-4-medium {

        width: 33.33333%; }

      .row > .off-4-medium {

        margin-left: 33.33333%; }

      .row > .col-5-medium {

        width: 41.66667%; }

      .row > .off-5-medium {

        margin-left: 41.66667%; }

      .row > .col-6-medium {

        width: 50%; }

      .row > .off-6-medium {

        margin-left: 50%; }

      .row > .col-7-medium {

        width: 58.33333%; }

      .row > .off-7-medium {

        margin-left: 58.33333%; }

      .row > .col-8-medium {

        width: 66.66667%; }

      .row > .off-8-medium {

        margin-left: 66.66667%; }

      .row > .col-9-medium {

        width: 75%; }

      .row > .off-9-medium {

        margin-left: 75%; }

      .row > .col-10-medium {

        width: 83.33333%; }

      .row > .off-10-medium {

        margin-left: 83.33333%; }

      .row > .col-11-medium {

        width: 91.66667%; }

      .row > .off-11-medium {

        margin-left: 91.66667%; }

      .row > .col-12-medium {

        width: 100%; }

      .row > .off-12-medium {

        margin-left: 100%; }

      .row.gtr-0 {

        margin-top: 0;

        margin-left: 0em; }

        .row.gtr-0 > \* {

          padding: 0 0 0 0em; }

        .row.gtr-0.gtr-uniform {

          margin-top: 0em; }

          .row.gtr-0.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0em; }

      .row.gtr-25 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -0.375em; }

        .row.gtr-25 > \* {

          padding: 0 0 0 0.375em; }

        .row.gtr-25.gtr-uniform {

          margin-top: -0.375em; }

          .row.gtr-25.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0.375em; }

      .row.gtr-50 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -0.75em; }

        .row.gtr-50 > \* {

          padding: 0 0 0 0.75em; }

        .row.gtr-50.gtr-uniform {

          margin-top: -0.75em; }

          .row.gtr-50.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0.75em; }

      .row {

        margin-top: 0;

        margin-left: -1.5em; }

        .row > \* {

          padding: 0 0 0 1.5em; }

        .row.gtr-uniform {

          margin-top: -1.5em; }

          .row.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 1.5em; }

      .row.gtr-150 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -2.25em; }

        .row.gtr-150 > \* {

          padding: 0 0 0 2.25em; }

        .row.gtr-150.gtr-uniform {

          margin-top: -2.25em; }

          .row.gtr-150.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 2.25em; }

      .row.gtr-200 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -3em; }

        .row.gtr-200 > \* {

          padding: 0 0 0 3em; }

        .row.gtr-200.gtr-uniform {

          margin-top: -3em; }

          .row.gtr-200.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 3em; } }

  @media screen and (max-width: 736px) {

    .row {

      display: flex;

      flex-wrap: wrap;

      box-sizing: border-box;

      align-items: stretch; }

      .row > \* {

        box-sizing: border-box; }

      .row.gtr-uniform > \* > :last-child {

        margin-bottom: 0; }

      .row.aln-left {

        justify-content: flex-start; }

      .row.aln-center {

        justify-content: center; }

      .row.aln-right {

        justify-content: flex-end; }

      .row.aln-top {

        align-items: flex-start; }

      .row.aln-middle {

        align-items: center; }

      .row.aln-bottom {

        align-items: flex-end; }

      .row > .imp-small {

        order: -1; }

      .row > .col-1-small {

        width: 8.33333%; }

      .row > .off-1-small {

        margin-left: 8.33333%; }

      .row > .col-2-small {

        width: 16.66667%; }

      .row > .off-2-small {

        margin-left: 16.66667%; }

      .row > .col-3-small {

        width: 25%; }

      .row > .off-3-small {

        margin-left: 25%; }

      .row > .col-4-small {

        width: 33.33333%; }

      .row > .off-4-small {

        margin-left: 33.33333%; }

      .row > .col-5-small {

        width: 41.66667%; }

      .row > .off-5-small {

        margin-left: 41.66667%; }

      .row > .col-6-small {

        width: 50%; }

      .row > .off-6-small {

        margin-left: 50%; }

      .row > .col-7-small {

        width: 58.33333%; }

      .row > .off-7-small {

        margin-left: 58.33333%; }

      .row > .col-8-small {

        width: 66.66667%; }

      .row > .off-8-small {

        margin-left: 66.66667%; }

      .row > .col-9-small {

        width: 75%; }

      .row > .off-9-small {

        margin-left: 75%; }

      .row > .col-10-small {

        width: 83.33333%; }

      .row > .off-10-small {

        margin-left: 83.33333%; }

      .row > .col-11-small {

        width: 91.66667%; }

      .row > .off-11-small {

        margin-left: 91.66667%; }

      .row > .col-12-small {

        width: 100%; }

      .row > .off-12-small {

        margin-left: 100%; }

      .row.gtr-0 {

        margin-top: 0;

        margin-left: 0em; }

        .row.gtr-0 > \* {

          padding: 0 0 0 0em; }

        .row.gtr-0.gtr-uniform {

          margin-top: 0em; }

          .row.gtr-0.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0em; }

      .row.gtr-25 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -0.375em; }

        .row.gtr-25 > \* {

          padding: 0 0 0 0.375em; }

        .row.gtr-25.gtr-uniform {

          margin-top: -0.375em; }

          .row.gtr-25.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0.375em; }

      .row.gtr-50 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -0.75em; }

        .row.gtr-50 > \* {

          padding: 0 0 0 0.75em; }

        .row.gtr-50.gtr-uniform {

          margin-top: -0.75em; }

          .row.gtr-50.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0.75em; }

      .row {

        margin-top: 0;

        margin-left: -1.5em; }

        .row > \* {

          padding: 0 0 0 1.5em; }

        .row.gtr-uniform {

          margin-top: -1.5em; }

          .row.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 1.5em; }

      .row.gtr-150 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -2.25em; }

        .row.gtr-150 > \* {

          padding: 0 0 0 2.25em; }

        .row.gtr-150.gtr-uniform {

          margin-top: -2.25em; }

          .row.gtr-150.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 2.25em; }

      .row.gtr-200 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -3em; }

        .row.gtr-200 > \* {

          padding: 0 0 0 3em; }

        .row.gtr-200.gtr-uniform {

          margin-top: -3em; }

          .row.gtr-200.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 3em; } }

  @media screen and (max-width: 480px) {

    .row {

      display: flex;

      flex-wrap: wrap;

      box-sizing: border-box;

      align-items: stretch; }

      .row > \* {

        box-sizing: border-box; }

      .row.gtr-uniform > \* > :last-child {

        margin-bottom: 0; }

      .row.aln-left {

        justify-content: flex-start; }

      .row.aln-center {

        justify-content: center; }

      .row.aln-right {

        justify-content: flex-end; }

      .row.aln-top {

        align-items: flex-start; }

      .row.aln-middle {

        align-items: center; }

      .row.aln-bottom {

        align-items: flex-end; }

      .row > .imp-xsmall {

        order: -1; }

      .row > .col-1-xsmall {

        width: 8.33333%; }

      .row > .off-1-xsmall {

        margin-left: 8.33333%; }

      .row > .col-2-xsmall {

        width: 16.66667%; }

      .row > .off-2-xsmall {

        margin-left: 16.66667%; }

      .row > .col-3-xsmall {

        width: 25%; }

      .row > .off-3-xsmall {

        margin-left: 25%; }

      .row > .col-4-xsmall {

        width: 33.33333%; }

      .row > .off-4-xsmall {

        margin-left: 33.33333%; }

      .row > .col-5-xsmall {

        width: 41.66667%; }

      .row > .off-5-xsmall {

        margin-left: 41.66667%; }

      .row > .col-6-xsmall {

        width: 50%; }

      .row > .off-6-xsmall {

        margin-left: 50%; }

      .row > .col-7-xsmall {

        width: 58.33333%; }

      .row > .off-7-xsmall {

        margin-left: 58.33333%; }

      .row > .col-8-xsmall {

        width: 66.66667%; }

      .row > .off-8-xsmall {

        margin-left: 66.66667%; }

      .row > .col-9-xsmall {

        width: 75%; }

      .row > .off-9-xsmall {

        margin-left: 75%; }

      .row > .col-10-xsmall {

        width: 83.33333%; }

      .row > .off-10-xsmall {

        margin-left: 83.33333%; }

      .row > .col-11-xsmall {

        width: 91.66667%; }

      .row > .off-11-xsmall {

        margin-left: 91.66667%; }

      .row > .col-12-xsmall {

        width: 100%; }

      .row > .off-12-xsmall {

        margin-left: 100%; }

      .row.gtr-0 {

        margin-top: 0;

        margin-left: 0em; }

        .row.gtr-0 > \* {

          padding: 0 0 0 0em; }

        .row.gtr-0.gtr-uniform {

          margin-top: 0em; }

          .row.gtr-0.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0em; }

      .row.gtr-25 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -0.375em; }

        .row.gtr-25 > \* {

          padding: 0 0 0 0.375em; }

        .row.gtr-25.gtr-uniform {

          margin-top: -0.375em; }

          .row.gtr-25.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0.375em; }

      .row.gtr-50 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -0.75em; }

        .row.gtr-50 > \* {

          padding: 0 0 0 0.75em; }

        .row.gtr-50.gtr-uniform {

          margin-top: -0.75em; }

          .row.gtr-50.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 0.75em; }

      .row {

        margin-top: 0;

        margin-left: -1.5em; }

        .row > \* {

          padding: 0 0 0 1.5em; }

        .row.gtr-uniform {

          margin-top: -1.5em; }

          .row.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 1.5em; }

      .row.gtr-150 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -2.25em; }

        .row.gtr-150 > \* {

          padding: 0 0 0 2.25em; }

        .row.gtr-150.gtr-uniform {

          margin-top: -2.25em; }

          .row.gtr-150.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 2.25em; }

      .row.gtr-200 {

        margin-top: 0;

        margin-left: -3em; }

        .row.gtr-200 > \* {

          padding: 0 0 0 3em; }

        .row.gtr-200.gtr-uniform {

          margin-top: -3em; }

          .row.gtr-200.gtr-uniform > \* {

            padding-top: 3em; } }

/\* Section/Article \*/

section.special, article.special {

  text-align: center; }

header p {

  font-family: "Roboto Slab", serif;

  font-size: 1em;

  font-weight: 400;

  letter-spacing: 0.075em;

  margin-top: -0.5em;

  text-transform: uppercase; }

header.major > :last-child {

  border-bottom: solid 3px #f56a6a;

  display: inline-block;

  margin: 0 0 2em 0;

  padding: 0 0.75em 0.5em 0; }

header.main > :last-child {

  margin: 0 0 1em 0; }

/\* Form \*/

form {

  margin: 0 0 2em 0; }

label {

  color: #3d4449;

  display: block;

  font-size: 0.9em;

  font-weight: 600;

  margin: 0 0 1em 0; }

input[type="text"],

input[type="password"],

input[type="email"],

input[type="tel"],

input[type="search"],

input[type="url"],

select,

textarea {

  -moz-appearance: none;

  -webkit-appearance: none;

  -ms-appearance: none;

  appearance: none;

  background: #ffffff;

  border-radius: 0.375em;

  border: none;

  border: solid 1px rgba(210, 215, 217, 0.75);

  color: inherit;

  display: block;

  outline: 0;

  padding: 0 1em;

  text-decoration: none;

  width: 100%; }

  input[type="text"]:invalid,

  input[type="password"]:invalid,

  input[type="email"]:invalid,

  input[type="tel"]:invalid,

  input[type="search"]:invalid,

  input[type="url"]:invalid,

  select:invalid,

  textarea:invalid {

    box-shadow: none; }

  input[type="text"]:focus,

  input[type="password"]:focus,

  input[type="email"]:focus,

  input[type="tel"]:focus,

  input[type="search"]:focus,

  input[type="url"]:focus,

  select:focus,

  textarea:focus {

    border-color: #f56a6a;

    box-shadow: 0 0 0 1px #f56a6a; }

select {

  background-image: url("data:image/svg+xml;charset=utf8,%3Csvg xmlns='http://www.w3.org/2000/svg' width='40' height='40' preserveAspectRatio='none' viewBox='0 0 40 40'%3E%3Cpath d='M9.4,12.3l10.4,10.4l10.4-10.4c0.2-0.2,0.5-0.4,0.9-0.4c0.3,0,0.6,0.1,0.9,0.4l3.3,3.3c0.2,0.2,0.4,0.5,0.4,0.9 c0,0.4-0.1,0.6-0.4,0.9L20.7,31.9c-0.2,0.2-0.5,0.4-0.9,0.4c-0.3,0-0.6-0.1-0.9-0.4L4.3,17.3c-0.2-0.2-0.4-0.5-0.4-0.9 c0-0.4,0.1-0.6,0.4-0.9l3.3-3.3c0.2-0.2,0.5-0.4,0.9-0.4S9.1,12.1,9.4,12.3z' fill='rgba(210, 215, 217, 0.75)' /%3E%3C/svg%3E");

  background-size: 1.25em;

  background-repeat: no-repeat;

  background-position: calc(100% - 1em) center;

  height: 2.75em;

  padding-right: 2.75em;

  text-overflow: ellipsis; }

  select option {

    color: #3d4449;

    background: #ffffff; }

  select:focus::-ms-value {

    background-color: transparent; }

  select::-ms-expand {

    display: none; }

input[type="text"],

input[type="password"],

input[type="email"],

input[type="tel"],

input[type="search"],

input[type="url"],

select {

  height: 2.75em; }

textarea {

  padding: 0.75em 1em; }

input[type="checkbox"],

input[type="radio"] {

  -moz-appearance: none;

  -webkit-appearance: none;

  -ms-appearance: none;

  appearance: none;

  display: block;

  float: left;

  margin-right: -2em;

  opacity: 0;

  width: 1em;

  z-index: -1; }

  input[type="checkbox"] + label,

  input[type="radio"] + label {

    text-decoration: none;

    color: #7f888f;

    cursor: pointer;

    display: inline-block;

    font-size: 1em;

    font-weight: 400;

    padding-left: 2.4em;

    padding-right: 0.75em;

    position: relative; }

    input[type="checkbox"] + label:before,

    input[type="radio"] + label:before {

      -moz-osx-font-smoothing: grayscale;

      -webkit-font-smoothing: antialiased;

      display: inline-block;

      font-style: normal;

      font-variant: normal;

      text-rendering: auto;

      line-height: 1;

      text-transform: none !important;

      font-family: 'Font Awesome 5 Free';

      font-weight: 900; }

    input[type="checkbox"] + label:before,

    input[type="radio"] + label:before {

      background: #ffffff;

      border-radius: 0.375em;

      border: solid 1px rgba(210, 215, 217, 0.75);

      content: '';

      display: inline-block;

      font-size: 0.8em;

      height: 2.0625em;

      left: 0;

      line-height: 2.0625em;

      position: absolute;

      text-align: center;

      top: 0;

      width: 2.0625em; }

  input[type="checkbox"]:checked + label:before,

  input[type="radio"]:checked + label:before {

    background: #3d4449;

    border-color: #3d4449;

    color: #ffffff;

    content: '\f00c'; }

  input[type="checkbox"]:focus + label:before,

  input[type="radio"]:focus + label:before {

    border-color: #f56a6a;

    box-shadow: 0 0 0 1px #f56a6a; }

input[type="checkbox"] + label:before {

  border-radius: 0.375em; }

input[type="radio"] + label:before {

  border-radius: 100%; }

::-webkit-input-placeholder {

  color: #9fa3a6 !important;

  opacity: 1.0; }

:-moz-placeholder {

  color: #9fa3a6 !important;

  opacity: 1.0; }

::-moz-placeholder {

  color: #9fa3a6 !important;

  opacity: 1.0; }

:-ms-input-placeholder {

  color: #9fa3a6 !important;

  opacity: 1.0; }

/\* Box \*/

.box {

  border-radius: 0.375em;

  border: solid 1px rgba(210, 215, 217, 0.75);

  margin-bottom: 2em;

  padding: 1.5em; }

  .box > :last-child,

  .box > :last-child > :last-child,

  .box > :last-child > :last-child > :last-child {

    margin-bottom: 0; }

  .box.alt {

    border: 0;

    border-radius: 0;

    padding: 0; }

/\* Icon \*/

.icon {

  text-decoration: none;

  border-bottom: none;

  position: relative; }

  .icon:before {

    -moz-osx-font-smoothing: grayscale;

    -webkit-font-smoothing: antialiased;

    display: inline-block;

    font-style: normal;

    font-variant: normal;

    text-rendering: auto;

    line-height: 1;

    text-transform: none !important;

    font-family: 'Font Awesome 5 Free';

    font-weight: 400; }

  .icon > .label {

    display: none; }

  .icon:before {

    line-height: inherit; }

  .icon.solid:before {

    font-weight: 900; }

  .icon.brands:before {

    font-family: 'Font Awesome 5 Brands'; }

/\* Image \*/

.image {

  border-radius: 0.375em;

  border: 0;

  display: inline-block;

  position: relative; }

  .image img {

    border-radius: 0.375em;

    display: block; }

  .image.left, .image.right {

    max-width: 40%; }

    .image.left img, .image.right img {

      width: 100%; }

  .image.left {

    float: left;

    padding: 0 1.5em 1em 0;

    top: 0.25em; }

  .image.right {

    float: right;

    padding: 0 0 1em 1.5em;

    top: 0.25em; }

  .image.fit {

    display: block;

    margin: 0 0 2em 0;

    width: 100%; }

    .image.fit img {

      width: 100%; }

  .image.main {

    display: block;

    margin: 0 0 3em 0;

    width: 100%; }

    .image.main img {

      width: 100%; }

a.image {

  overflow: hidden; }

  a.image img {

    -moz-transition: -moz-transform 0.2s ease;

    -webkit-transition: -webkit-transform 0.2s ease;

    -ms-transition: -ms-transform 0.2s ease;

    transition: transform 0.2s ease; }

  a.image:hover img {

    -moz-transform: scale(1.075);

    -webkit-transform: scale(1.075);

    -ms-transform: scale(1.075);

    transform: scale(1.075); }

/\* List \*/

ol {

  list-style: decimal;

  margin: 0 0 2em 0;

  padding-left: 1.25em; }

  ol li {

    padding-left: 0.25em; }

ul {

  list-style: disc;

  margin: 0 0 2em 0;

  padding-left: 1em; }

  ul li {

    padding-left: 0.5em; }

  ul.alt {

    list-style: none;

    padding-left: 0; }

    ul.alt li {

      border-top: solid 1px rgba(210, 215, 217, 0.75);

      padding: 0.5em 0; }

      ul.alt li:first-child {

        border-top: 0;

        padding-top: 0; }

dl {

  margin: 0 0 2em 0; }

  dl dt {

    display: block;

    font-weight: 600;

    margin: 0 0 1em 0; }

  dl dd {

    margin-left: 2em; }

/\* Actions \*/

ul.actions {

  display: -moz-flex;

  display: -webkit-flex;

  display: -ms-flex;

  display: flex;

  cursor: default;

  list-style: none;

  margin-left: -1em;

  padding-left: 0; }

  ul.actions li {

    padding: 0 0 0 1em;

    vertical-align: middle; }

  ul.actions.special {

    -moz-justify-content: center;

    -webkit-justify-content: center;

    -ms-justify-content: center;

    justify-content: center;

    width: 100%;

    margin-left: 0; }

    ul.actions.special li:first-child {

      padding-left: 0; }

  ul.actions.stacked {

    -moz-flex-direction: column;

    -webkit-flex-direction: column;

    -ms-flex-direction: column;

    flex-direction: column;

    margin-left: 0; }

    ul.actions.stacked li {

      padding: 1.3em 0 0 0; }

      ul.actions.stacked li:first-child {

        padding-top: 0; }

  ul.actions.fit {

    width: calc(100% + 1em); }

    ul.actions.fit li {

      -moz-flex-grow: 1;

      -webkit-flex-grow: 1;

      -ms-flex-grow: 1;

      flex-grow: 1;

      -moz-flex-shrink: 1;

      -webkit-flex-shrink: 1;

      -ms-flex-shrink: 1;

      flex-shrink: 1;

      width: 100%; }

      ul.actions.fit li > \* {

        width: 100%; }

    ul.actions.fit.stacked {

      width: 100%; }

/\* Icons \*/

ul.icons {

  cursor: default;

  list-style: none;

  padding-left: 0; }

  ul.icons li {

    display: inline-block;

    padding: 0 1em 0 0; }

    ul.icons li:last-child {

      padding-right: 0; }

    ul.icons li .icon {

      color: inherit; }

      ul.icons li .icon:before {

        font-size: 1.25em; }

/\* Contact \*/

ul.contact {

  list-style: none;

  padding: 0; }

  ul.contact li {

    text-decoration: none;

    border-top: solid 1px rgba(210, 215, 217, 0.75);

    margin: 1.5em 0 0 0;

    padding: 1.5em 0 0 3em;

    position: relative; }

    ul.contact li:before {

      -moz-osx-font-smoothing: grayscale;

      -webkit-font-smoothing: antialiased;

      display: inline-block;

      font-style: normal;

      font-variant: normal;

      text-rendering: auto;

      line-height: 1;

      text-transform: none !important;

      font-family: 'Font Awesome 5 Free';

      font-weight: 400; }

    ul.contact li:before {

      color: #f56a6a;

      display: inline-block;

      font-size: 1.5em;

      height: 1.125em;

      left: 0;

      line-height: 1.125em;

      position: absolute;

      text-align: center;

      top: 1em;

      width: 1.5em; }

    ul.contact li:first-child {

      border-top: 0;

      margin-top: 0;

      padding-top: 0; }

      ul.contact li:first-child:before {

        top: 0; }

    ul.contact li a {

      color: inherit; }

/\* Pagination \*/

ul.pagination {

  cursor: default;

  list-style: none;

  padding-left: 0; }

  ul.pagination li {

    display: inline-block;

    padding-left: 0;

    vertical-align: middle; }

    ul.pagination li > .page {

      -moz-transition: background-color 0.2s ease-in-out, color 0.2s ease-in-out;

      -webkit-transition: background-color 0.2s ease-in-out, color 0.2s ease-in-out;

      -ms-transition: background-color 0.2s ease-in-out, color 0.2s ease-in-out;

      transition: background-color 0.2s ease-in-out, color 0.2s ease-in-out;

      border-bottom: 0;

      border-radius: 0.375em;

      display: inline-block;

      font-size: 0.8em;

      font-weight: 600;

      height: 2em;

      line-height: 2em;

      margin: 0 0.125em;

      min-width: 2em;

      padding: 0 0.5em;

      text-align: center; }

      ul.pagination li > .page.active {

        background-color: #f56a6a;

        color: #ffffff !important; }

        ul.pagination li > .page.active:hover {

          background-color: #f67878; }

        ul.pagination li > .page.active:active {

          background-color: #f45c5c; }

    ul.pagination li:first-child {

      padding-right: 0.75em; }

    ul.pagination li:last-child {

      padding-left: 0.75em; }

  @media screen and (max-width: 480px) {

    ul.pagination li:nth-child(n+2):nth-last-child(n+2) {

      display: none; }

    ul.pagination li:first-child {

      padding-right: 0; } }

/\* Table \*/

.table-wrapper {

  -webkit-overflow-scrolling: touch;

  overflow-x: auto; }

table {

  margin: 0 0 2em 0;

  width: 100%; }

  table tbody tr {

    border: solid 1px rgba(210, 215, 217, 0.75);

    border-left: 0;

    border-right: 0; }

    table tbody tr:nth-child(2n + 1) {

      background-color: rgba(230, 235, 237, 0.25); }

  table td {

    padding: 0.75em 0.75em; }

  table th {

    color: #3d4449;

    font-size: 0.9em;

    font-weight: 600;

    padding: 0 0.75em 0.75em 0.75em;

    text-align: left; }

  table thead {

    border-bottom: solid 2px rgba(210, 215, 217, 0.75); }

  table tfoot {

    border-top: solid 2px rgba(210, 215, 217, 0.75); }

  table.alt {

    border-collapse: separate; }

    table.alt tbody tr td {

      border: solid 1px rgba(210, 215, 217, 0.75);

      border-left-width: 0;

      border-top-width: 0; }

      table.alt tbody tr td:first-child {

        border-left-width: 1px; }

    table.alt tbody tr:first-child td {

      border-top-width: 1px; }

    table.alt thead {

      border-bottom: 0; }

    table.alt tfoot {

      border-top: 0; }

/\* Button \*/

input[type="submit"],

input[type="reset"],

input[type="button"],

button,

.button {

  -moz-appearance: none;

  -webkit-appearance: none;

  -ms-appearance: none;

  appearance: none;

  -moz-transition: background-color 0.2s ease-in-out, color 0.2s ease-in-out;

  -webkit-transition: background-color 0.2s ease-in-out, color 0.2s ease-in-out;

  -ms-transition: background-color 0.2s ease-in-out, color 0.2s ease-in-out;

  transition: background-color 0.2s ease-in-out, color 0.2s ease-in-out;

  background-color: transparent;

  border-radius: 0.375em;

  border: 0;

  box-shadow: inset 0 0 0 2px #f56a6a;

  color: #f56a6a !important;

  cursor: pointer;

  display: inline-block;

  font-family: "Roboto Slab", serif;

  font-size: 0.8em;

  font-weight: 700;

  height: 3.5em;

  letter-spacing: 0.075em;

  line-height: 3.5em;

  padding: 0 2.25em;

  text-align: center;

  text-decoration: none;

  text-transform: uppercase;

  white-space: nowrap; }

  input[type="submit"]:hover,

  input[type="reset"]:hover,

  input[type="button"]:hover,

  button:hover,

  .button:hover {

    background-color: rgba(245, 106, 106, 0.05); }

  input[type="submit"]:active,

  input[type="reset"]:active,

  input[type="button"]:active,

  button:active,

  .button:active {

    background-color: rgba(245, 106, 106, 0.15); }

  input[type="submit"].icon:before,

  input[type="reset"].icon:before,

  input[type="button"].icon:before,

  button.icon:before,

  .button.icon:before {

    margin-right: 0.5em; }

  input[type="submit"].fit,

  input[type="reset"].fit,

  input[type="button"].fit,

  button.fit,

  .button.fit {

    width: 100%; }

  input[type="submit"].small,

  input[type="reset"].small,

  input[type="button"].small,

  button.small,

  .button.small {

    font-size: 0.6em; }

  input[type="submit"].large,

  input[type="reset"].large,

  input[type="button"].large,

  button.large,

  .button.large {

    font-size: 1em;

    height: 3.65em;

    line-height: 3.65em; }

  input[type="submit"].primary,

  input[type="reset"].primary,

  input[type="button"].primary,

  button.primary,

  .button.primary {

    background-color: #f56a6a;

    box-shadow: none;

    color: #ffffff !important; }

    input[type="submit"].primary:hover,

    input[type="reset"].primary:hover,

    input[type="button"].primary:hover,

    button.primary:hover,

    .button.primary:hover {

      background-color: #f67878; }

    input[type="submit"].primary:active,

    input[type="reset"].primary:active,

    input[type="button"].primary:active,

    button.primary:active,

    .button.primary:active {

      background-color: #f45c5c; }

  input[type="submit"].disabled, input[type="submit"]:disabled,

  input[type="reset"].disabled,

  input[type="reset"]:disabled,

  input[type="button"].disabled,

  input[type="button"]:disabled,

  button.disabled,

  button:disabled,

  .button.disabled,

  .button:disabled {

    pointer-events: none;

    opacity: 0.25; }

/\* Mini Posts \*/

.mini-posts article {

  border-top: solid 1px rgba(210, 215, 217, 0.75);

  margin-top: 2em;

  padding-top: 2em; }

  .mini-posts article .image {

    display: block;

    margin: 0 0 1.5em 0; }

    .mini-posts article .image img {

      display: block;

      width: 100%; }

  .mini-posts article:first-child {

    border-top: 0;

    margin-top: 0;

    padding-top: 0; }

/\* Features \*/

.features {

  display: -moz-flex;

  display: -webkit-flex;

  display: -ms-flex;

  display: flex;

  -moz-flex-wrap: wrap;

  -webkit-flex-wrap: wrap;

  -ms-flex-wrap: wrap;

  flex-wrap: wrap;

  margin: 0 0 2em -3em;

  width: calc(100% + 3em); }

  .features article {

    -moz-align-items: center;

    -webkit-align-items: center;

    -ms-align-items: center;

    align-items: center;

    display: -moz-flex;

    display: -webkit-flex;

    display: -ms-flex;

    display: flex;

    margin: 0 0 3em 3em;

    position: relative;

    width: calc(50% - 3em); }

    .features article:nth-child(2n - 1) {

      margin-right: 1.5em; }

    .features article:nth-child(2n) {

      margin-left: 1.5em; }

    .features article:nth-last-child(1), .features article:nth-last-child(2) {

      margin-bottom: 0; }

    .features article .icon {

      -moz-flex-grow: 0;

      -webkit-flex-grow: 0;

      -ms-flex-grow: 0;

      flex-grow: 0;

      -moz-flex-shrink: 0;

      -webkit-flex-shrink: 0;

      -ms-flex-shrink: 0;

      flex-shrink: 0;

      display: block;

      height: 10em;

      line-height: 10em;

      margin: 0 2em 0 0;

      text-align: center;

      width: 10em; }

      .features article .icon:before {

        color: #f56a6a;

        font-size: 2.75rem;

        position: relative;

        top: 0.05em; }

      .features article .icon:after {

        -moz-transform: rotate(45deg);

        -webkit-transform: rotate(45deg);

        -ms-transform: rotate(45deg);

        transform: rotate(45deg);

        border-radius: 0.25rem;

        border: solid 2px rgba(210, 215, 217, 0.75);

        content: '';

        display: block;

        height: 7em;

        left: 50%;

        margin: -3.5em 0 0 -3.5em;

        position: absolute;

        top: 50%;

        width: 7em; }

    .features article .content {

      -moz-flex-grow: 1;

      -webkit-flex-grow: 1;

      -ms-flex-grow: 1;

      flex-grow: 1;

      -moz-flex-shrink: 1;

      -webkit-flex-shrink: 1;

      -ms-flex-shrink: 1;

      flex-shrink: 1;

      width: 100%; }

      .features article .content > :last-child {

        margin-bottom: 0; }

  @media screen and (max-width: 980px) {

    .features {

      margin: 0 0 2em 0;

      width: 100%; }

      .features article {

        margin: 0 0 3em 0;

        width: 100%; }

        .features article:nth-child(2n - 1) {

          margin-right: 0; }

        .features article:nth-child(2n) {

          margin-left: 0; }

        .features article:nth-last-child(1), .features article:nth-last-child(2) {

          margin-bottom: 3em; }

        .features article:last-child {

          margin-bottom: 0; }

        .features article .icon {

          height: 8em;

          line-height: 8em;

          width: 8em; }

          .features article .icon:before {

            font-size: 2.25rem; }

          .features article .icon:after {

            height: 6em;

            margin: -3em 0 0 -3em;

            width: 6em; } }

  @media screen and (max-width: 480px) {

    .features article {

      -moz-flex-direction: column;

      -webkit-flex-direction: column;

      -ms-flex-direction: column;

      flex-direction: column;

      -moz-align-items: -moz-flex-start;

      -webkit-align-items: -webkit-flex-start;

      -ms-align-items: -ms-flex-start;

      align-items: flex-start; }

      .features article .icon {

        height: 6em;

        line-height: 6em;

        margin: 0 0 1.5em 0;

        width: 6em; }

        .features article .icon:before {

          font-size: 1.5rem; }

        .features article .icon:after {

          height: 4em;

          margin: -2em 0 0 -2em;

          width: 4em; } }

  @media screen and (max-width: 480px) {

    .features article .icon:before {

      font-size: 1.25rem; } }

/\* Posts \*/

.posts {

  display: -moz-flex;

  display: -webkit-flex;

  display: -ms-flex;

  display: flex;

  -moz-flex-wrap: wrap;

  -webkit-flex-wrap: wrap;

  -ms-flex-wrap: wrap;

  flex-wrap: wrap;

  margin: 0 0 2em -6em;

  width: calc(100% + 6em); }

  .posts article {

    -moz-flex-grow: 0;

    -webkit-flex-grow: 0;

    -ms-flex-grow: 0;

    flex-grow: 0;

    -moz-flex-shrink: 1;

    -webkit-flex-shrink: 1;

    -ms-flex-shrink: 1;

    flex-shrink: 1;

    margin: 0 0 6em 6em;

    position: relative;

    width: calc(33.33333% - 6em); }

    .posts article:before {

      background: rgba(210, 215, 217, 0.75);

      content: '';

      display: block;

      height: calc(100% + 6em);

      left: -3em;

      position: absolute;

      top: 0;

      width: 1px; }

    .posts article:after {

      background: rgba(210, 215, 217, 0.75);

      bottom: -3em;

      content: '';

      display: block;

      height: 1px;

      position: absolute;

      right: 0;

      width: calc(100% + 6em); }

    .posts article > :last-child {

      margin-bottom: 0; }

    .posts article .image {

      display: block;

      margin: 0 0 2em 0; }

      .posts article .image img {

        display: block;

        width: 100%; }

  @media screen and (min-width: 1681px) {

    .posts article:nth-child(3n + 1):before {

      display: none; }

    .posts article:nth-child(3n + 1):after {

      width: 100%; }

    .posts article:nth-last-child(1), .posts article:nth-last-child(2), .posts article:nth-last-child(3) {

      margin-bottom: 0; }

      .posts article:nth-last-child(1):before, .posts article:nth-last-child(2):before, .posts article:nth-last-child(3):before {

        height: 100%; }

      .posts article:nth-last-child(1):after, .posts article:nth-last-child(2):after, .posts article:nth-last-child(3):after {

        display: none; } }

  @media screen and (max-width: 1680px) {

    .posts article {

      width: calc(50% - 6em); }

      .posts article:nth-last-child(3) {

        margin-bottom: 6em; } }

  @media screen and (min-width: 481px) and (max-width: 1680px) {

    .posts article:nth-child(2n + 1):before {

      display: none; }

    .posts article:nth-child(2n + 1):after {

      width: 100%; }

    .posts article:nth-last-child(1), .posts article:nth-last-child(2) {

      margin-bottom: 0; }

      .posts article:nth-last-child(1):before, .posts article:nth-last-child(2):before {

        height: 100%; }

      .posts article:nth-last-child(1):after, .posts article:nth-last-child(2):after {

        display: none; } }

  @media screen and (max-width: 736px) {

    .posts {

      margin: 0 0 2em -4.5em;

      width: calc(100% + 4.5em); }

      .posts article {

        margin: 0 0 4.5em 4.5em;

        width: calc(50% - 4.5em); }

        .posts article:before {

          height: calc(100% + 4.5em);

          left: -2.25em; }

        .posts article:after {

          bottom: -2.25em;

          width: calc(100% + 4.5em); }

        .posts article:nth-last-child(3) {

          margin-bottom: 4.5em; } }

  @media screen and (max-width: 480px) {

    .posts {

      margin: 0 0 2em 0;

      width: 100%; }

      .posts article {

        margin: 0 0 4.5em 0;

        width: 100%; }

        .posts article:before {

          display: none; }

        .posts article:after {

          width: 100%; }

        .posts article:last-child {

          margin-bottom: 0; }

          .posts article:last-child:after {

            display: none; } }

/\* Wrapper \*/

#wrapper {

  display: -moz-flex;

  display: -webkit-flex;

  display: -ms-flex;

  display: flex;

  -moz-flex-direction: row-reverse;

  -webkit-flex-direction: row-reverse;

  -ms-flex-direction: row-reverse;

  flex-direction: row-reverse;

  min-height: 100vh; }

/\* Main \*/

#main {

  -moz-flex-grow: 1;

  -webkit-flex-grow: 1;

  -ms-flex-grow: 1;

  flex-grow: 1;

  -moz-flex-shrink: 1;

  -webkit-flex-shrink: 1;

  -ms-flex-shrink: 1;

  flex-shrink: 1;

  width: 100%; }

  #main > .inner {

    padding: 0 6em 0.1em 6em ;

    margin: 0 auto;

    max-width: 110em; }

    #main > .inner > section {

      padding: 6em 0 4em 0 ;

      border-top: solid 2px rgba(210, 215, 217, 0.75); }

      #main > .inner > section:first-of-type {

        border-top: 0 !important; }

  @media screen and (max-width: 1680px) {

    #main > .inner {

      padding: 0 5em 0.1em 5em ; }

      #main > .inner > section {

        padding: 5em 0 3em 0 ; } }

  @media screen and (max-width: 1280px) {

    #main > .inner {

      padding: 0 4em 0.1em 4em ; }

      #main > .inner > section {

        padding: 4em 0 2em 0 ; } }

  @media screen and (max-width: 736px) {

    #main > .inner {

      padding: 0 2em 0.1em 2em ; }

      #main > .inner > section {

        padding: 3em 0 1em 0 ; } }

/\* Sidebar \*/

#search form {

  text-decoration: none;

  position: relative; }

  #search form:before {

    -moz-osx-font-smoothing: grayscale;

    -webkit-font-smoothing: antialiased;

    display: inline-block;

    font-style: normal;

    font-variant: normal;

    text-rendering: auto;

    line-height: 1;

    text-transform: none !important;

    font-family: 'Font Awesome 5 Free';

    font-weight: 900; }

  #search form:before {

    -moz-transform: scaleX(-1);

    -webkit-transform: scaleX(-1);

    -ms-transform: scaleX(-1);

    transform: scaleX(-1);

    color: #7f888f;

    content: '\f002';

    cursor: default;

    display: block;

    font-size: 1.5em;

    height: 2em;

    line-height: 2em;

    opacity: 0.325;

    position: absolute;

    right: 0;

    text-align: center;

    top: 0;

    width: 2em; }

  #search form input[type="text"] {

    padding-right: 2.75em; }

#sidebar {

  -moz-flex-grow: 0;

  -webkit-flex-grow: 0;

  -ms-flex-grow: 0;

  flex-grow: 0;

  -moz-flex-shrink: 0;

  -webkit-flex-shrink: 0;

  -ms-flex-shrink: 0;

  flex-shrink: 0;

  -moz-transition: margin-left 0.5s ease, box-shadow 0.5s ease;

  -webkit-transition: margin-left 0.5s ease, box-shadow 0.5s ease;

  -ms-transition: margin-left 0.5s ease, box-shadow 0.5s ease;

  transition: margin-left 0.5s ease, box-shadow 0.5s ease;

  background-color: #f5f6f7;

  font-size: 0.9em;

  position: relative;

  width: 26em; }

  #sidebar h2 {

    font-size: 1.38889em; }

  #sidebar > .inner {

    padding: 2.22222em 2.22222em 2.44444em 2.22222em ;

    position: relative;

    width: 26em; }

    #sidebar > .inner > \* {

      border-bottom: solid 2px rgba(210, 215, 217, 0.75);

      margin: 0 0 3.5em 0;

      padding: 0 0 3.5em 0; }

      #sidebar > .inner > \* > :last-child {

        margin-bottom: 0; }

      #sidebar > .inner > \*:last-child {

        border-bottom: 0;

        margin-bottom: 0;

        padding-bottom: 0; }

    #sidebar > .inner > .alt {

      background-color: #eff1f2;

      border-bottom: 0;

      margin: -2.22222em 0 4.44444em -2.22222em;

      padding: 2.22222em;

      width: calc(100% + 4.44444em); }

  #sidebar .toggle {

    text-decoration: none;

    -moz-transition: left 0.5s ease;

    -webkit-transition: left 0.5s ease;

    -ms-transition: left 0.5s ease;

    transition: left 0.5s ease;

    -webkit-tap-highlight-color: rgba(255, 255, 255, 0);

    border: 0;

    display: block;

    height: 7.5em;

    left: 26em;

    line-height: 7.5em;

    outline: 0;

    overflow: hidden;

    position: absolute;

    text-align: center;

    text-indent: -15em;

    white-space: nowrap;

    top: 0;

    width: 6em;

    z-index: 10000; }

    #sidebar .toggle:before {

      -moz-osx-font-smoothing: grayscale;

      -webkit-font-smoothing: antialiased;

      display: inline-block;

      font-style: normal;

      font-variant: normal;

      text-rendering: auto;

      line-height: 1;

      text-transform: none !important;

      font-family: 'Font Awesome 5 Free';

      font-weight: 900; }

    #sidebar .toggle:before {

      content: '\f0c9';

      font-size: 2rem;

      height: inherit;

      left: 0;

      line-height: inherit;

      position: absolute;

      text-indent: 0;

      top: 0;

      width: inherit; }

  #sidebar.inactive {

    margin-left: -26em; }

  @media screen and (max-width: 1680px) {

    #sidebar {

      width: 24em; }

      #sidebar > .inner {

        padding: 1.66667em 1.66667em 1.33333em 1.66667em ;

        width: 24em; }

        #sidebar > .inner > .alt {

          margin: -1.66667em 0 3.33333em -1.66667em;

          padding: 1.66667em;

          width: calc(100% + 3.33333em); }

      #sidebar .toggle {

        height: 6.25em;

        left: 24em;

        line-height: 6.25em;

        text-indent: 5em;

        width: 5em; }

        #sidebar .toggle:before {

          font-size: 1.5rem; }

      #sidebar.inactive {

        margin-left: -24em; } }

  @media screen and (max-width: 1280px) {

    #sidebar {

      box-shadow: 0 0 5em 0 rgba(0, 0, 0, 0.175);

      height: 100%;

      left: 0;

      position: fixed;

      top: 0;

      z-index: 10000; }

      #sidebar.inactive {

        box-shadow: none; }

      #sidebar > .inner {

        -webkit-overflow-scrolling: touch;

        height: 100%;

        left: 0;

        overflow-x: hidden;

        overflow-y: auto;

        position: absolute;

        top: 0; }

        #sidebar > .inner:after {

          content: '';

          display: block;

          height: 4em;

          width: 100%; }

      #sidebar .toggle {

        text-indent: 6em;

        width: 6em; }

        #sidebar .toggle:before {

          font-size: 1.5rem;

          margin-left: -0.4375em; }

      body.is-preload #sidebar {

        display: none; } }

  @media screen and (max-width: 736px) {

    #sidebar .toggle {

      text-indent: 7.25em;

      width: 7.25em; }

      #sidebar .toggle:before {

        color: #7f888f;

        margin-left: -0.0625em;

        margin-top: -0.25em;

        font-size: 1.1rem;

        z-index: 1; }

      #sidebar .toggle:after {

        background: rgba(222, 225, 226, 0.75);

        border-radius: 0.375em;

        content: '';

        height: 3.5em;

        left: 1em;

        position: absolute;

        top: 1em;

        width: 5em; } }

/\* Header \*/

#header {

  display: -moz-flex;

  display: -webkit-flex;

  display: -ms-flex;

  display: flex;

  border-bottom: solid 5px #f56a6a;

  padding: 6em 0 1em 0;

  position: relative; }

  #header > \* {

    -moz-flex: 1;

    -webkit-flex: 1;

    -ms-flex: 1;

    flex: 1;

    margin-bottom: 0; }

  #header .logo {

    border-bottom: 0;

    color: inherit;

    font-family: "Roboto Slab", serif;

    font-size: 1.125em; }

  #header .icons {

    text-align: right; }

  @media screen and (max-width: 1680px) {

    #header {

      padding-top: 5em; } }

  @media screen and (max-width: 736px) {

    #header {

      padding-top: 6.5em; }

      #header .logo {

        font-size: 1.25em;

        margin: 0; }

      #header .icons {

        height: 5em;

        line-height: 5em;

        position: absolute;

        right: -0.5em;

        top: 0; } }

/\* Banner \*/

#banner {

  padding: 6em 0 4em 0 ;

  display: -moz-flex;

  display: -webkit-flex;

  display: -ms-flex;

  display: flex; }

  #banner h1 {

    margin-top: -0.125em; }

  #banner .content {

    -moz-flex-grow: 1;

    -webkit-flex-grow: 1;

    -ms-flex-grow: 1;

    flex-grow: 1;

    -moz-flex-shrink: 1;

    -webkit-flex-shrink: 1;

    -ms-flex-shrink: 1;

    flex-shrink: 1;

    width: 50%; }

  #banner .image {

    -moz-flex-grow: 0;

    -webkit-flex-grow: 0;

    -ms-flex-grow: 0;

    flex-grow: 0;

    -moz-flex-shrink: 0;

    -webkit-flex-shrink: 0;

    -ms-flex-shrink: 0;

    flex-shrink: 0;

    display: block;

    margin: 0 0 2em 4em;

    width: 50%; }

    #banner .image img {

      height: 100%;

      -moz-object-fit: cover;

      -webkit-object-fit: cover;

      -ms-object-fit: cover;

      object-fit: cover;

      -moz-object-position: center;

      -webkit-object-position: center;

      -ms-object-position: center;

      object-position: center;

      width: 100%; }

  @media screen and (orientation: portrait) {

    #banner {

      -moz-flex-direction: column-reverse;

      -webkit-flex-direction: column-reverse;

      -ms-flex-direction: column-reverse;

      flex-direction: column-reverse; }

      #banner h1 br {

        display: none; }

      #banner .content {

        -moz-flex-grow: 0;

        -webkit-flex-grow: 0;

        -ms-flex-grow: 0;

        flex-grow: 0;

        -moz-flex-shrink: 0;

        -webkit-flex-shrink: 0;

        -ms-flex-shrink: 0;

        flex-shrink: 0;

        width: 100%; }

      #banner .image {

        -moz-flex-grow: 0;

        -webkit-flex-grow: 0;

        -ms-flex-grow: 0;

        flex-grow: 0;

        -moz-flex-shrink: 0;

        -webkit-flex-shrink: 0;

        -ms-flex-shrink: 0;

        flex-shrink: 0;

        margin: 0 0 4em 0;

        height: 25em;

        max-height: 50vh;

        min-height: 18em;

        width: 100%; } }

  @media screen and (orientation: portrait) and (max-width: 480px) {

    #banner .image {

      max-height: 35vh; } }

/\* Footer \*/

#footer .copyright {

  color: #9fa3a6;

  font-size: 0.9em; }

  #footer .copyright a {

    color: inherit; }

/\* Menu \*/

#menu ul {

  -moz-user-select: none;

  -webkit-user-select: none;

  -ms-user-select: none;

  user-select: none;

  color: #3d4449;

  font-family: "Roboto Slab", serif;

  font-weight: 400;

  letter-spacing: 0.075em;

  list-style: none;

  margin-bottom: 0;

  padding: 0;

  text-transform: uppercase; }

  #menu ul a, #menu ul span {

    border-bottom: 0;

    color: inherit;

    cursor: pointer;

    display: block;

    font-size: 0.9em;

    padding: 0.625em 0; }

    #menu ul a:hover, #menu ul span:hover {

      color: #f56a6a; }

    #menu ul a.opener, #menu ul span.opener {

      -moz-transition: color 0.2s ease-in-out;

      -webkit-transition: color 0.2s ease-in-out;

      -ms-transition: color 0.2s ease-in-out;

      transition: color 0.2s ease-in-out;

      text-decoration: none;

      -webkit-tap-highlight-color: rgba(255, 255, 255, 0);

      position: relative; }

      #menu ul a.opener:before, #menu ul span.opener:before {

        -moz-osx-font-smoothing: grayscale;

        -webkit-font-smoothing: antialiased;

        display: inline-block;

        font-style: normal;

        font-variant: normal;

        text-rendering: auto;

        line-height: 1;

        text-transform: none !important;

        font-family: 'Font Awesome 5 Free';

        font-weight: 900; }

      #menu ul a.opener:before, #menu ul span.opener:before {

        -moz-transition: color 0.2s ease-in-out, -moz-transform 0.2s ease-in-out;

        -webkit-transition: color 0.2s ease-in-out, -webkit-transform 0.2s ease-in-out;

        -ms-transition: color 0.2s ease-in-out, -ms-transform 0.2s ease-in-out;

        transition: color 0.2s ease-in-out, transform 0.2s ease-in-out;

        color: #9fa3a6;

        content: '\f078';

        position: absolute;

        right: 0; }

      #menu ul a.opener:hover:before, #menu ul span.opener:hover:before {

        color: #f56a6a; }

      #menu ul a.opener.active + ul, #menu ul span.opener.active + ul {

        display: block; }

      #menu ul a.opener.active:before, #menu ul span.opener.active:before {

        -moz-transform: rotate(-180deg);

        -webkit-transform: rotate(-180deg);

        -ms-transform: rotate(-180deg);

        transform: rotate(-180deg); }

#menu > ul > li {

  border-top: solid 1px rgba(210, 215, 217, 0.75);

  margin: 0.5em 0 0 0;

  padding: 0.5em 0 0 0; }

  #menu > ul > li > ul {

    color: #9fa3a6;

    display: none;

    margin: 0.5em 0 1.5em 0;

    padding-left: 1em; }

    #menu > ul > li > ul a, #menu > ul > li > ul span {

      font-size: 0.8em; }

    #menu > ul > li > ul > li {

      margin: 0.125em 0 0 0;

      padding: 0.125em 0 0 0; }

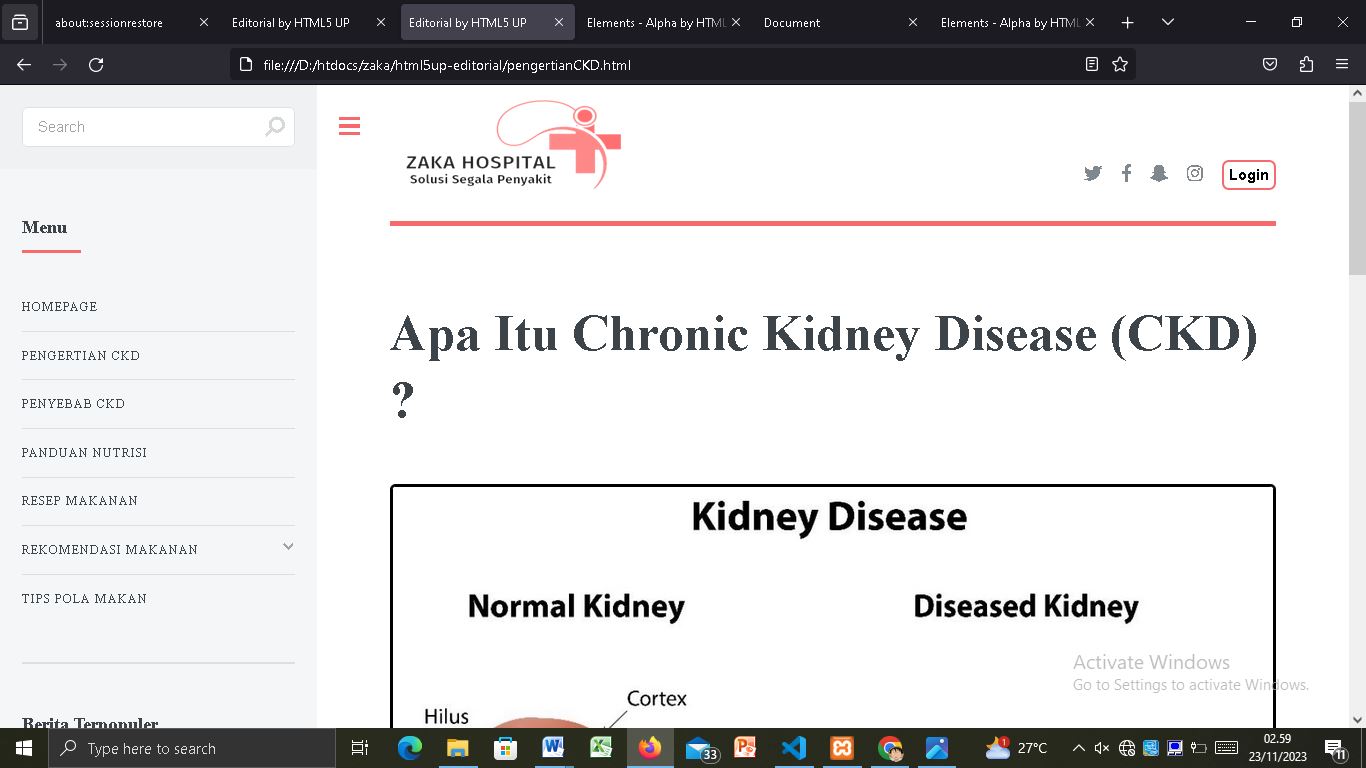
  #menu > ul > li:first-child {

    border-top: 0;

    margin-top: 0;

    padding-top: 0; }

1. Pengertian CKD



Source Code HTML Dan CSS

Source Code CSS sama dengan di style css index/home. Saya hanya merubah secara inline css dan internal css.

<!DOCTYPE HTML>

<!--

    Editorial by HTML5 UP

    html5up.net | @ajlkn

    Free for personal and commercial use under the CCA 3.0 license (html5up.net/license)

-->

<html>

    <head>

        <title>Editorial by HTML5 UP</title>

        <meta charset="utf-8" />

        <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, user-scalable=no" />

        <link rel="stylesheet" href="assets/css/main.css" />

    </head>

    <body class="is-preload">

        <!-- Wrapper -->

            <div id="wrapper">

                <!-- Main -->

                    <div id="main">

                        <div class="inner">

                            <!-- Header -->

                                <header id="header">

                                    <a href="index.html" class="logo"><img src="images/logo.png" alt="" width="250px" height="110px" style="margin-top: -70px;"><strong style="padding-top: -10px;"></strong></a>

                                    <ul class="icons">

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-twitter" title="twiter"><span class="label">Twitter</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-facebook-f" title="facebook"><span class="label">Facebook</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-snapchat-ghost" title="snapchat"><span class="label">Snapchat</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-instagram" title="instagram"><span class="label">Instagram</span></a></li>

                                        <li><div class="login"><a href="loginandsignup.html" style="border: 2.2px solid #f56a6a;border-radius: 7px 7px 7px 7px;padding: 5px;"><b style="color: black;">Login</b></a></div></li>

                                    </ul>

                                </header>

                            <!-- Content -->

                                <section>

                                    <header class="main">

                                        <h1>Apa Itu Chronic Kidney Disease (CKD) ?</h1>

                                    </header>

                                    <span class="image main"><img src="images/home.jpg" alt="" style="border: black 3px solid;" /></span>

                                    <div class="artikel" style="font-size: large;">

                                    <p>Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan kerusakan ginjal yang

                                        menyebabkan ginjal tidak dapat membuang racun dan produk sisa darah, yang

                                        ditandai adanya protein dalam urin dan penurunan laju filtrasi glomerulus (LFG)

                                        yang berlangsung selama lebih dari tiga bulan (Hanggraini dkk, 2020).<br><br>

                                        Chronic Kidney Disease (CKD) adalah suatu keadaan klinis yang ditandai dengan

                                        penurunan fungsi ginjal yang ireversibel pada suatu derajat dimana memerlukan

                                        terapi pengganti ginjal yang tetap, berupa dialisis atau transplantasi ginjal. Salah

                                        satu sindrom klinik yang terjadi pada gagal ginjal adalah uremia. Hal ini disebabkan

                                        karena menurunnya fungsi ginjal (Ulianingrum, 2017).<br><br>

                                        Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa CKD merupakan

                                        suatu penyakit perubahan fungsi ginjal yang bersifat progresif dan irreversible yang

                                        tidak dapat lagi pulih atau kembali sembuh secara total seperti sediakala yang dapat

                                        disebabakan oleh berbagai hal dimana kemampuan tubuh gagal untuk

                                        mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan elektrolit, yang

                                        menyebabkan uremia.</p>

                                        <h3>Gejala</h3>

                                        <p>Gejala gagal ginjal kronis tidak terlalu spesifik, dan dapat disebabkan oleh kondisi kesehatan lainnya.

                                            Selain itu, karena ginjal merupakan organ yang mudah beradaptasi dan dapat berkompensasi bila terjadi kehilangan fungsi, gejala umumnya tidak tampak hingga penyakit mencapai tahap yang lebih lanjut. <br>

                                            Berikut beberapa tanda dan gejala yang dapat terjadi:</p>

                                            <ul>

                                                <li> Mual, Muntah</li>

                                                <li> Nafsu makan turun</li>

                                                <li> Gampang lelah </li>

                                                <li> Gangguan tidur</li>

                                                <li> Perubahan frekuensi berkemih</li>

                                                <li> Penurunan konsentrasi</li>

                                                <li> Sesak napas</li>

                                                <li> Kram pada otot</li>

                                                <li> Pembengkakan pada kaki dan pergelangan kaki</li>

                                                <li> Gatal yang menetap</li>

                                            </ul>

                                        </div>

                                    <!-- <hr class="major" />

                                    <h2>Interdum sed dapibus</h2>

                                    <p>Donec eget ex magna. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Pellentesque venenatis dolor imperdiet dolor mattis sagittis. Praesent rutrum sem diam, vitae egestas enim auctor sit amet. Pellentesque leo mauris, consectetur id ipsum sit amet, fergiat. Pellentesque in mi eu massa lacinia malesuada et a elit. Donec urna ex, lacinia in purus ac, pretium pulvinar mauris. Curabitur sapien risus, commodo eget turpis at, elementum convallis elit. Pellentesque enim turpis, hendrerit.</p>

                                    <p>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Duis dapibus rutrum facilisis. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Etiam tristique libero eu nibh porttitor fermentum. Nullam venenatis erat id vehicula viverra. Nunc ultrices eros ut ultricies condimentum. Mauris risus lacus, blandit sit amet venenatis non, bibendum vitae dolor. Nunc lorem mauris, fringilla in aliquam at, euismod in lectus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. In non lorem sit amet elit placerat maximus. Pellentesque aliquam maximus risus, vel sed vehicula. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Pellentesque venenatis dolor imperdiet dolor mattis sagittis. Praesent rutrum sem diam, vitae egestas enim auctor sit amet. Pellentesque leo mauris, consectetur id ipsum sit amet, fersapien risus, commodo eget turpis at, elementum convallis elit. Pellentesque enim turpis, hendrerit tristique lorem ipsum dolor.</p>

                                    <hr class="major" />

                                    <h2>Magna etiam veroeros</h2>

                                    <p>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Duis dapibus rutrum facilisis. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Etiam tristique libero eu nibh porttitor fermentum. Nullam venenatis erat id vehicula viverra. Nunc ultrices eros ut ultricies condimentum. Mauris risus lacus, blandit sit amet venenatis non, bibendum vitae dolor. Nunc lorem mauris, fringilla in aliquam at, euismod in lectus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. In non lorem sit amet elit placerat maximus. Pellentesque aliquam maximus risus, vel sed vehicula.</p>

                                    <p>Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Pellentesque venenatis dolor imperdiet dolor mattis sagittis. Praesent rutrum sem diam, vitae egestas enim auctor sit amet. Pellentesque leo mauris, consectetur id ipsum sit amet, fersapien risus, commodo eget turpis at, elementum convallis elit. Pellentesque enim turpis, hendrerit tristique lorem ipsum dolor.</p>

                                    <hr class="major" />

                                    <h2>Lorem aliquam bibendum</h2>

                                    <p>Donec eget ex magna. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Pellentesque venenatis dolor imperdiet dolor mattis sagittis. Praesent rutrum sem diam, vitae egestas enim auctor sit amet. Pellentesque leo mauris, consectetur id ipsum sit amet, fergiat. Pellentesque in mi eu massa lacinia malesuada et a elit. Donec urna ex, lacinia in purus ac, pretium pulvinar mauris. Curabitur sapien risus, commodo eget turpis at, elementum convallis elit. Pellentesque enim turpis, hendrerit.</p>

                                    <p>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Duis dapibus rutrum facilisis. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Etiam tristique libero eu nibh porttitor fermentum. Nullam venenatis erat id vehicula viverra. Nunc ultrices eros ut ultricies condimentum. Mauris risus lacus, blandit sit amet venenatis non, bibendum vitae dolor. Nunc lorem mauris, fringilla in aliquam at, euismod in lectus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. In non lorem sit amet elit placerat maximus. Pellentesque aliquam maximus risus, vel sed vehicula.</p> -->

                                </section>

                        </div>

                    </div>

                <!-- Sidebar -->

                <div id="sidebar">

                    <div class="inner">

                        <!-- Search -->

                            <section id="search" class="alt">

                                <form method="post" action="#">

                                    <input type="text" name="query" id="query" placeholder="Search" />

                                </form>

                            </section>

                        <!-- Menu -->

                            <nav id="menu">

                                <header class="major">

                                    <h2>Menu</h2>

                                </header>

                                <ul>

                                    <li><a href="index.html">Homepage</a></li>

                                    <li><a href="pengertianCKD.html">Pengertian CKD</a></li>

                                    <li><a href="Penyebab.html">Penyebab CKD</a></li>

                                    <li><a href="nutrisi.html">Panduan Nutrisi</a></li>

                                    <li><a href="resepmakanan.html">Resep Makanan</a></li>

                                    <li>

                                        <span class="opener">Rekomendasi Makanan</span>

                                        <ul>

                                            <li><a href="rekomendasi.html">Rekomendasi</a></li>

                                            <li><a href="tidakrekomendasi.html">Tidak Rekomendasi</a></li>

                                        </ul>

                                    </li>

                                    <li><a href="tipspolamakan.html">Tips Pola Makan</a></li>

                                </ul>

                            </nav>

                        <!-- Section -->

                            <section>

                                <header class="major">

                                    <h2>Berita Terpopuler</h2>

                                </header>

                                <div class="mini-posts">

                                    <article>

                                        <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049475/ternyata-ini-waktu-yang-tepat-untuk-berhubungan-intim-pasutri-perlu-tahu?\_gl=1\*o2pxhx\*\_ga\*VXpMdmRpVFZFWDQzcm44bTNVZkRfekFSVGhoQjJ5czhLRGE2U2pNXzRoZVJnN29QZld2UEo0R0RLa3oxYVl5cg..\*\_ga\_CY42M5S751\*MTcwMDU5MDk2Ni41LjAuMTcwMDU5MzI0OC42MC4wLjA." class="image"><img src="images/bt1.jpg" alt="" /></a>

                                        <p>Ternyata Ini Waktu Yang Tepat untuk Berhubungan Intim, Pasutri Perlu Tahu!</p>

                                    </article>

                                    <article>

                                        <a href="https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7049115/gigi-gingsul-mitos-dan-fakta-yang-perlu-anda-ketahui" class="image"><img src="images/bt2.jpg" alt="" /></a>

                                        <p>Gigi Ginngsul, Mitos dan Fakta yang Perlu Anda Ketahui</p>

                                    </article>

                                    <article>

                                        <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049425/berapa-lama-sih-durasi-berhubungan-intim-yang-ideal" class="image"><img src="images/bt3.jpg" alt="" /></a>

                                        <p>Berapa Lama Sih Durasi Berhubungan Intim yang Ideal?</p>

                                    </article>

                                </div>

                                <ul class="actions">

                                    <li><a href="#" class="button">More</a></li>

                                </ul>

                            </section>

                        <!-- Section -->

                            <section>

                                <header class="major">

                                    <h2>Get in touch</h2>

                                </header>

                                <p>Hospital kami menyediakan pelayanan 24 jam non stop. Silahkan kalau ada yang mau konsultasi atau bertanya bisa menghubungi contact dibawah ini atau bisa langsung ke tempat.</p>

                                <ul class="contact">

                                    <li class="icon solid fa-envelope"><a href="#">zakahospital@gmail.com</a></li>

                                    <li class="icon solid fa-phone">+62-838-2673-5849</li>

                                    <li class="icon solid fa-home">Ngasem Batealit Jepara<br />

                                    Rt 07 Rw 01</li>

                                </ul>

                            </section>

                        <!-- Footer -->

                            <footer id="footer">

                                <p class="copyright">&copy; Copyright @ 2023 zakariaahmada <a href="https://unsplash.com"></a><a href="https://html5up.net"></a></p>

                            </footer>

                    </div>

                </div>

        </div>

    <!-- Scripts -->

        <script src="assets/js/jquery.min.js"></script>

        <script src="assets/js/browser.min.js"></script>

        <script src="assets/js/breakpoints.min.js"></script>

        <script src="assets/js/util.js"></script>

        <script src="assets/js/main.js"></script>

</body>

<style>

    .login a:hover{

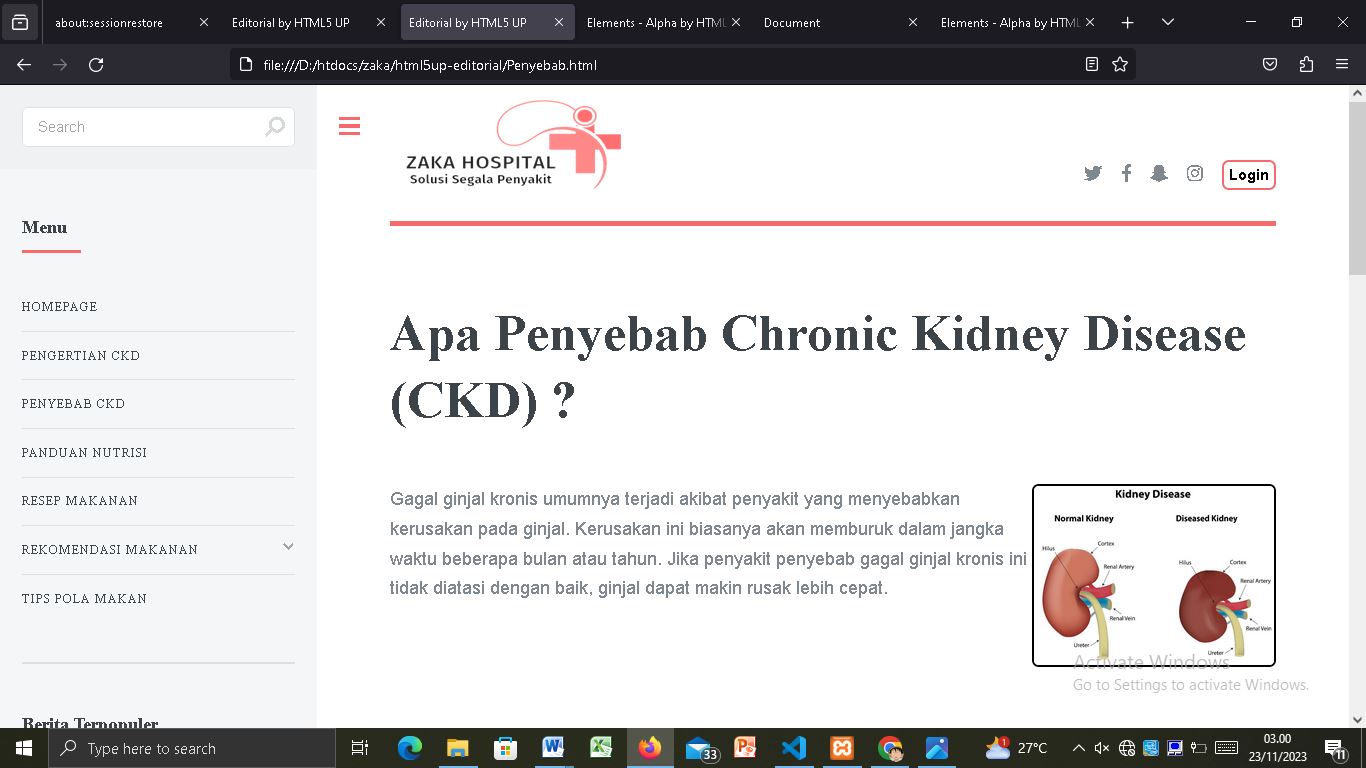
        background-color: #f19c9c;

    }

</style>

</html>

1. Penyebab CKD



Source Code HTML Dan CSS

Source Code CSS sama dengan di style css index/home. Saya hanya merubah secara inline css dan internal css.

<!DOCTYPE HTML>

<!--

    Editorial by HTML5 UP

    html5up.net | @ajlkn

    Free for personal and commercial use under the CCA 3.0 license (html5up.net/license)

-->

<html>

    <head>

        <title>Editorial by HTML5 UP</title>

        <meta charset="utf-8" />

        <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, user-scalable=no" />

        <link rel="stylesheet" href="assets/css/main.css" />

    </head>

    <body class="is-preload">

        <!-- Wrapper -->

            <div id="wrapper">

                <!-- Main -->

                    <div id="main">

                        <div class="inner">

                            <!-- Header -->

                                <header id="header">

                                    <a href="index.html" class="logo"><img src="images/logo.png" alt="" width="250px" height="110px" style="margin-top: -70px;"><strong style="padding-top: -10px;"></strong></a>

                                    <ul class="icons">

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-twitter" title="twiter"><span class="label">Twitter</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-facebook-f" title="facebook"><span class="label">Facebook</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-snapchat-ghost" title="snapchat"><span class="label">Snapchat</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-instagram" title="instagram"><span class="label">Instagram</span></a></li>

                                        <li><div class="login"><a href="loginandsignup.html" style="border: 2.2px solid #f56a6a;border-radius: 7px 7px 7px 7px;padding: 5px;"><b style="color: black;">Login</b></a></div></li>

                                    </ul>

                                </header>

                            <!-- Content -->

                                <section>

                                    <header class="main">

                                        <h1>Apa Penyebab Chronic Kidney Disease (CKD) ?</h1>

                                    </header>

                                    <div class="artikel" style="font-size: large; display: flex;">

                                    <p>Gagal ginjal kronis umumnya terjadi akibat penyakit yang menyebabkan kerusakan pada ginjal. Kerusakan ini biasanya akan memburuk dalam jangka waktu beberapa bulan atau tahun. Jika penyakit penyebab gagal ginjal kronis ini tidak diatasi dengan baik, ginjal dapat makin rusak lebih cepat.<br><br>

                                    </p>

                                    <span class="image main"><img src="images/home.jpg" alt="" style="border: black 2px solid;" /></span>

                                    </div>

                                    <div class="artikel2" style="font-size: large;">

                                    <p>Tiga penyebab paling umum GGK dalam urutan frekuensi pada 2015 adalah diabetes mellitus, hipertensi, dan glomerulonefritis.[32] Sekitar satu dari lima orang dewasa dengan hipertensi dan satu dari tiga orang dewasa dengan diabetes menderita GGK. Jika penyebabnya tidak diketahui, hal itu disebut idiopatik<br>

                                        Secara historis, penyakit ginjal telah diklasifikasikan menurut bagian anatomi ginjal yang terlibat, yaitu:</p>

                                        <ol type="a">

                                            <li>Penyakit pembuluh darah termasuk penyakit pembuluh darah besar seperti stenosis arteri ginjal bilateral dan penyakit pembuluh darah kecil seperti nefropati iskemik, sindrom hemolitik-uremik, dan vaskulitis.</li>

                                            <li>Penyakit glomerulus primer seperti glomerulosklerosis segmental fokal dan nefropati IgA (atau nefritis)</li>

                                            <li>Penyakit glomerular sekunder seperti nefropati diabetik dan lupus nefritis</li>

                                            <li>Penyakit tubulointerstisial termasuk nefritis tubulointerstitial kronis yang diinduksi obat dan toksin, dan refluks nefropati.</li>

                                            <li>Nefropati obstruktif, sebagaimana dicontohkan oleh batu ginjal bilateral dan hiperplasia prostat jinak dari kelenjar prostat. Cacing kremi dapat menginfeksi ginjal dapat menyebabkan nefropati obstruktif, tetapi kejadian ini jarang.</li>

                                            <li>Tekanan darah tinggi</li>

                                            <li>Diabetes</li>

                                            <li>Kolestrol tinggi</li>

                                            <li>Infeksi ginjal</li>

                                            <li>Penghambat aliran urine. Misalnya, batu ginjal atau pembesaran prostat</li>

                                            <li>Penggunaan obat-obat tertentu dalam jangka panjang</li>

                                        </ol>

                                            <h3>Faktor Resiko</h3>

                                            <p>Faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko penyakit ginjal kronis, meliputi:</p>

                                                <ol type="a">

                                                    <li> Diabetes</li>

                                                    <li> Tekanan darah tinggi (hipertensi)</li>

                                                    <li> Penyakit jantung </li>

                                                    <li> Merokok</li>

                                                    <li> Kegemukan (obesitas)</li>

                                                    <li> Riwayat keluarga  dengan penyakit ginjal</li>

                                                    <li> Struktur ginjal yang tidak normal</li>

                                                    <li> Usia yang lebih tua (lansia)</li>

                                                    <li> Sering menggunakan obat-obatan yang dapat merusak ginjal</li>

                                                </ol>

                                </div>

                                    <!-- <hr class="major" />

                                    <h2>Interdum sed dapibus</h2>

                                    <p>Donec eget ex magna. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Pellentesque venenatis dolor imperdiet dolor mattis sagittis. Praesent rutrum sem diam, vitae egestas enim auctor sit amet. Pellentesque leo mauris, consectetur id ipsum sit amet, fergiat. Pellentesque in mi eu massa lacinia malesuada et a elit. Donec urna ex, lacinia in purus ac, pretium pulvinar mauris. Curabitur sapien risus, commodo eget turpis at, elementum convallis elit. Pellentesque enim turpis, hendrerit.</p>

                                    <p>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Duis dapibus rutrum facilisis. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Etiam tristique libero eu nibh porttitor fermentum. Nullam venenatis erat id vehicula viverra. Nunc ultrices eros ut ultricies condimentum. Mauris risus lacus, blandit sit amet venenatis non, bibendum vitae dolor. Nunc lorem mauris, fringilla in aliquam at, euismod in lectus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. In non lorem sit amet elit placerat maximus. Pellentesque aliquam maximus risus, vel sed vehicula. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Pellentesque venenatis dolor imperdiet dolor mattis sagittis. Praesent rutrum sem diam, vitae egestas enim auctor sit amet. Pellentesque leo mauris, consectetur id ipsum sit amet, fersapien risus, commodo eget turpis at, elementum convallis elit. Pellentesque enim turpis, hendrerit tristique lorem ipsum dolor.</p>

                                    <hr class="major" />

                                    <h2>Magna etiam veroeros</h2>

                                    <p>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Duis dapibus rutrum facilisis. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Etiam tristique libero eu nibh porttitor fermentum. Nullam venenatis erat id vehicula viverra. Nunc ultrices eros ut ultricies condimentum. Mauris risus lacus, blandit sit amet venenatis non, bibendum vitae dolor. Nunc lorem mauris, fringilla in aliquam at, euismod in lectus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. In non lorem sit amet elit placerat maximus. Pellentesque aliquam maximus risus, vel sed vehicula.</p>

                                    <p>Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Pellentesque venenatis dolor imperdiet dolor mattis sagittis. Praesent rutrum sem diam, vitae egestas enim auctor sit amet. Pellentesque leo mauris, consectetur id ipsum sit amet, fersapien risus, commodo eget turpis at, elementum convallis elit. Pellentesque enim turpis, hendrerit tristique lorem ipsum dolor.</p>

                                    <hr class="major" />

                                    <h2>Lorem aliquam bibendum</h2>

                                    <p>Donec eget ex magna. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Pellentesque venenatis dolor imperdiet dolor mattis sagittis. Praesent rutrum sem diam, vitae egestas enim auctor sit amet. Pellentesque leo mauris, consectetur id ipsum sit amet, fergiat. Pellentesque in mi eu massa lacinia malesuada et a elit. Donec urna ex, lacinia in purus ac, pretium pulvinar mauris. Curabitur sapien risus, commodo eget turpis at, elementum convallis elit. Pellentesque enim turpis, hendrerit.</p>

                                    <p>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Duis dapibus rutrum facilisis. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Etiam tristique libero eu nibh porttitor fermentum. Nullam venenatis erat id vehicula viverra. Nunc ultrices eros ut ultricies condimentum. Mauris risus lacus, blandit sit amet venenatis non, bibendum vitae dolor. Nunc lorem mauris, fringilla in aliquam at, euismod in lectus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. In non lorem sit amet elit placerat maximus. Pellentesque aliquam maximus risus, vel sed vehicula.</p> -->

                                </section>

                        </div>

                    </div>

                <!-- Sidebar -->

                <div id="sidebar">

                    <div class="inner">

                        <!-- Search -->

                            <section id="search" class="alt">

                                <form method="post" action="#">

                                    <input type="text" name="query" id="query" placeholder="Search" />

                                </form>

                            </section>

                        <!-- Menu -->

                            <nav id="menu">

                                <header class="major">

                                    <h2>Menu</h2>

                                </header>

                                <ul>

                                    <li><a href="index.html">Homepage</a></li>

                                    <li><a href="pengertianCKD.html">Pengertian CKD</a></li>

                                    <li><a href="Penyebab.html">Penyebab CKD</a></li>

                                    <li><a href="nutrisi.html">Panduan Nutrisi</a></li>

                                    <li><a href="resepmakanan.html">Resep Makanan</a></li>

                                    <li>

                                        <span class="opener">Rekomendasi Makanan</span>

                                        <ul>

                                            <li><a href="rekomendasi.html">Rekomendasi</a></li>

                                            <li><a href="tidakrekomendasi.html">Tidak Rekomendasi</a></li>

                                        </ul>

                                    </li>

                                    <li><a href="tipspolamakan.html">Tips Pola Makan</a></li>

                                </ul>

                            </nav>

                        <!-- Section -->

                            <section>

                                <header class="major">

                                    <h2>Berita Terpopuler</h2>

                                </header>

                                <div class="mini-posts">

                                    <article>

                                        <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049475/ternyata-ini-waktu-yang-tepat-untuk-berhubungan-intim-pasutri-perlu-tahu?\_gl=1\*o2pxhx\*\_ga\*VXpMdmRpVFZFWDQzcm44bTNVZkRfekFSVGhoQjJ5czhLRGE2U2pNXzRoZVJnN29QZld2UEo0R0RLa3oxYVl5cg..\*\_ga\_CY42M5S751\*MTcwMDU5MDk2Ni41LjAuMTcwMDU5MzI0OC42MC4wLjA." class="image"><img src="images/bt1.jpg" alt="" /></a>

                                        <p>Ternyata Ini Waktu Yang Tepat untuk Berhubungan Intim, Pasutri Perlu Tahu!</p>

                                    </article>

                                    <article>

                                        <a href="https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7049115/gigi-gingsul-mitos-dan-fakta-yang-perlu-anda-ketahui" class="image"><img src="images/bt2.jpg" alt="" /></a>

                                        <p>Gigi Ginngsul, Mitos dan Fakta yang Perlu Anda Ketahui</p>

                                    </article>

                                    <article>

                                        <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049425/berapa-lama-sih-durasi-berhubungan-intim-yang-ideal" class="image"><img src="images/bt3.jpg" alt="" /></a>

                                        <p>Berapa Lama Sih Durasi Berhubungan Intim yang Ideal?</p>

                                    </article>

                                </div>

                                <ul class="actions">

                                    <li><a href="#" class="button">More</a></li>

                                </ul>

                            </section>

                        <!-- Section -->

                            <section>

                                <header class="major">

                                    <h2>Get in touch</h2>

                                </header>

                                <p>Hospital kami menyediakan pelayanan 24 jam non stop. Silahkan kalau ada yang mau konsultasi atau bertanya bisa menghubungi contact dibawah ini atau bisa langsung ke tempat.</p>

                                <ul class="contact">

                                    <li class="icon solid fa-envelope"><a href="#">zakahospital@gmail.com</a></li>

                                    <li class="icon solid fa-phone">+62-838-2673-5849</li>

                                    <li class="icon solid fa-home">Ngasem Batealit Jepara<br />

                                    Rt 07 Rw 01</li>

                                </ul>

                            </section>

                        <!-- Footer -->

                            <footer id="footer">

                                <p class="copyright">&copy; Copyright @ 2023 zakariaahmada <a href="https://unsplash.com"></a><a href="https://html5up.net"></a></p>

                            </footer>

                    </div>

                </div>

        </div>

    <!-- Scripts -->

        <script src="assets/js/jquery.min.js"></script>

        <script src="assets/js/browser.min.js"></script>

        <script src="assets/js/breakpoints.min.js"></script>

        <script src="assets/js/util.js"></script>

        <script src="assets/js/main.js"></script>

</body>

<style>

    .login a:hover{

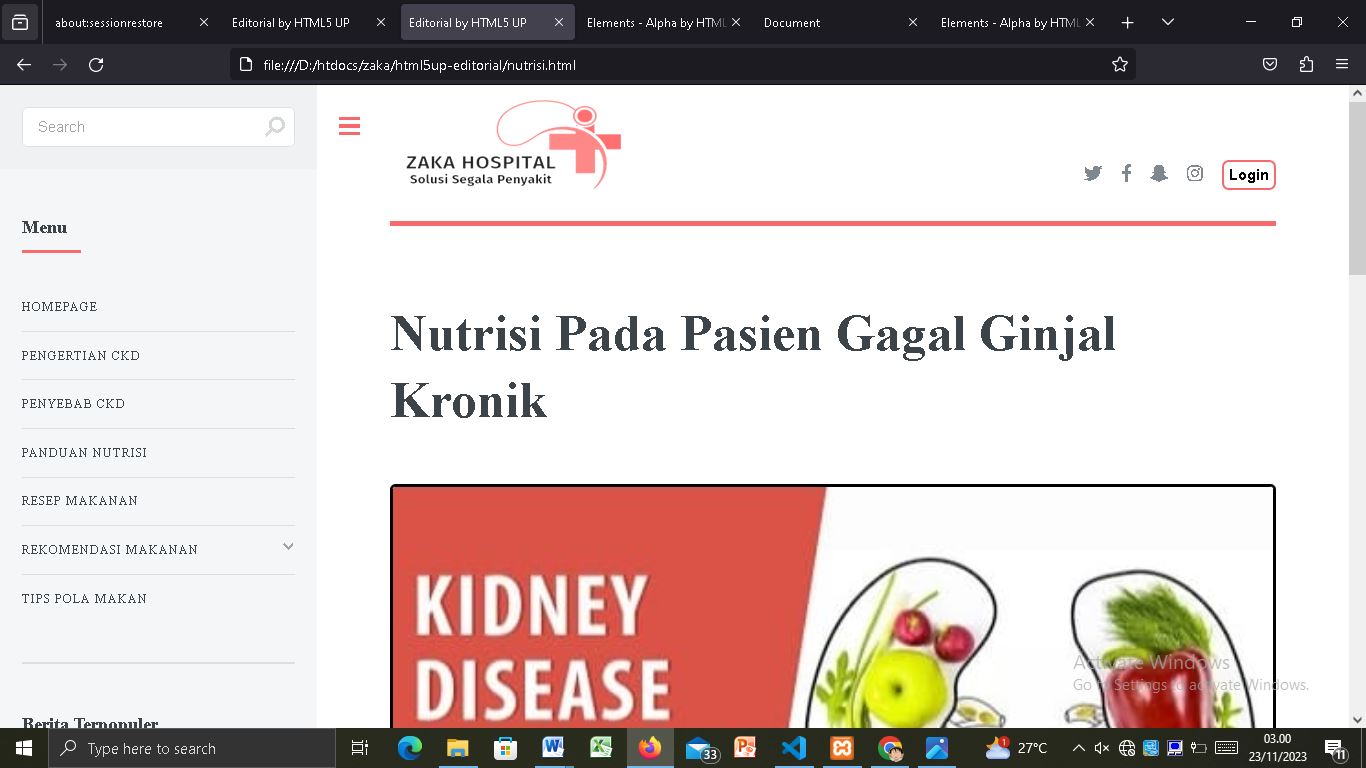
        background-color: #f19c9c;

    }

</style>

</html>

1. Panduan Nutrisi



Source Code HTML dan CSS

Source Code CSS sama dengan di style css index/home. Saya hanya merubah secara inline css dan internal css.

<!DOCTYPE HTML>

<!--

    Editorial by HTML5 UP

    html5up.net | @ajlkn

    Free for personal and commercial use under the CCA 3.0 license (html5up.net/license)

-->

<html>

    <head>

        <title>Editorial by HTML5 UP</title>

        <meta charset="utf-8" />

        <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, user-scalable=no" />

        <link rel="stylesheet" href="assets/css/main.css" />

    </head>

    <body class="is-preload">

        <!-- Wrapper -->

            <div id="wrapper">

                <!-- Main -->

                    <div id="main">

                        <div class="inner">

                            <!-- Header -->

                                <header id="header">

                                    <a href="index.html" class="logo"><img src="images/logo.png" alt="" width="250px" height="110px" style="margin-top: -70px;"><strong style="padding-top: -10px;"></strong></a>

                                    <ul class="icons">

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-twitter" title="twiter"><span class="label">Twitter</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-facebook-f" title="facebook"><span class="label">Facebook</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-snapchat-ghost" title="snapchat"><span class="label">Snapchat</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-instagram" title="instagram"><span class="label">Instagram</span></a></li>

                                        <li><div class="login"><a href="loginandsignup.html" style="border: 2.2px solid #f56a6a;border-radius: 7px 7px 7px 7px;padding: 5px;"><b style="color: black;">Login</b></a></div></li>

                                    </ul>

                                </header>

                            <!-- Content -->

                                <section>

                                    <header class="main">

                                        <h1>Nutrisi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik</h1>

                                    </header>

                                    <span class="image main"><img src="images/nutrisi.jpg" alt="" style="border: black 3px solid;" /></span>

                                    <div class="artikel" style="font-size: large;">

                                        <h3>Tahukah Anda Diet Nutrisi Pada Pasien Gagal Ginjal ?</h3>

                                    <p>Diet nutrisi pada pasien gagal ginjal kronik adalah sebuah metode yang mengatur asupan makanan dan minuman yang masuk ke dalam tubuh.</p>

                                        <h3>Tujuan Diberikan Pada Penderita GGK</h3>

                                            <ol type="1">

                                                <li> Menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit.</li>

                                                <li> Menghindari terjadinya penumpukan cairan di dalam tubuh</li>

                                                <li> Pasien mampu melakukan aktifitas sehari-hari</li>

                                                <li> Pasien terhindar dari penyakit komplikasi GGK</li>

                                            </ol>

                                        <h3>Macam-Macam Diet Penderita GGK Dengan Hemodialisa</h3>

                                        <ol type="1">

                                            <li>Diet Rendah Kalium dan Natrium</li>

                                            <ul type="square">

                                                <li>Ginjal normal akan membuang kelebihan kalium dan natrium dalam tubuh, namun pasien dengan CKD biasanya mengalami penurunan kemampuan tersebut sehingga dapat mengakibatkan penimbunan kalium dalam darah. <br>Makanan tinggi kalium antara lain : pisang, pepaya, alpukat Bayam, bawang putih dan kembang kol.</li>

                                            </ul>

                                            <li>Diet Rendah Cairan</li>

                                            <ul type="square">

                                                <li>Pada pasien hemodialisis mudah terjadi penumpukan cairan yang berlebih karena fungsi ekskresi ginjal yang terganggu. <br>

                                                Tips Mengurangi rasa Haus :</li>

                                                <ol type="a">

                                                    <li>Kurang konsumsi garang</li>

                                                    <li>Menghisap es batu</li>

                                                    <li>Mengunyah permen yang keras</li>

                                                    <li>Mandi agar badan segar</li>

                                                    <li>Tambahkan rempah saat memasak karena garam dikurangi</li>

                                                </ol>

                                            </ul>

                                            <li>Diet Rendah Fosfor dan Tinggi Kalsium</li>

                                            <ul>

                                                <li>Jika Ginjal tidak berfungsi baik, kelebihan phospor tidak bisa dibuang. Kadar phospor yang tinggi dapat dapat menurunkan kadar kalsium ditulang dan melepaskannya ke darah, sehingga kadar kalsium dalam darah meningkat. Ini akan menyebabkan tulang rapuh, gatal-gatal dan tulang nyeri. Hal yang dapat dilakukan : Konsumsi obat pengikat phospor Makanan tinggi phospor antara lain : Susu, Es krim, Coklat, Roti Gandum, kacang-kacangan, kedelai, kuning telur dan sarden.</li>

                                            </ul>

                                        </ol>

                                        </div>

                                    <!-- <hr class="major" />

                                    <h2>Interdum sed dapibus</h2>

                                    <p>Donec eget ex magna. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Pellentesque venenatis dolor imperdiet dolor mattis sagittis. Praesent rutrum sem diam, vitae egestas enim auctor sit amet. Pellentesque leo mauris, consectetur id ipsum sit amet, fergiat. Pellentesque in mi eu massa lacinia malesuada et a elit. Donec urna ex, lacinia in purus ac, pretium pulvinar mauris. Curabitur sapien risus, commodo eget turpis at, elementum convallis elit. Pellentesque enim turpis, hendrerit.</p>

                                    <p>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Duis dapibus rutrum facilisis. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Etiam tristique libero eu nibh porttitor fermentum. Nullam venenatis erat id vehicula viverra. Nunc ultrices eros ut ultricies condimentum. Mauris risus lacus, blandit sit amet venenatis non, bibendum vitae dolor. Nunc lorem mauris, fringilla in aliquam at, euismod in lectus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. In non lorem sit amet elit placerat maximus. Pellentesque aliquam maximus risus, vel sed vehicula. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Pellentesque venenatis dolor imperdiet dolor mattis sagittis. Praesent rutrum sem diam, vitae egestas enim auctor sit amet. Pellentesque leo mauris, consectetur id ipsum sit amet, fersapien risus, commodo eget turpis at, elementum convallis elit. Pellentesque enim turpis, hendrerit tristique lorem ipsum dolor.</p>

                                    <hr class="major" />

                                    <h2>Magna etiam veroeros</h2>

                                    <p>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Duis dapibus rutrum facilisis. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Etiam tristique libero eu nibh porttitor fermentum. Nullam venenatis erat id vehicula viverra. Nunc ultrices eros ut ultricies condimentum. Mauris risus lacus, blandit sit amet venenatis non, bibendum vitae dolor. Nunc lorem mauris, fringilla in aliquam at, euismod in lectus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. In non lorem sit amet elit placerat maximus. Pellentesque aliquam maximus risus, vel sed vehicula.</p>

                                    <p>Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Pellentesque venenatis dolor imperdiet dolor mattis sagittis. Praesent rutrum sem diam, vitae egestas enim auctor sit amet. Pellentesque leo mauris, consectetur id ipsum sit amet, fersapien risus, commodo eget turpis at, elementum convallis elit. Pellentesque enim turpis, hendrerit tristique lorem ipsum dolor.</p>

                                    <hr class="major" />

                                    <h2>Lorem aliquam bibendum</h2>

                                    <p>Donec eget ex magna. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus. Pellentesque venenatis dolor imperdiet dolor mattis sagittis. Praesent rutrum sem diam, vitae egestas enim auctor sit amet. Pellentesque leo mauris, consectetur id ipsum sit amet, fergiat. Pellentesque in mi eu massa lacinia malesuada et a elit. Donec urna ex, lacinia in purus ac, pretium pulvinar mauris. Curabitur sapien risus, commodo eget turpis at, elementum convallis elit. Pellentesque enim turpis, hendrerit.</p>

                                    <p>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Duis dapibus rutrum facilisis. Class aptent taciti sociosqu ad litora torquent per conubia nostra, per inceptos himenaeos. Etiam tristique libero eu nibh porttitor fermentum. Nullam venenatis erat id vehicula viverra. Nunc ultrices eros ut ultricies condimentum. Mauris risus lacus, blandit sit amet venenatis non, bibendum vitae dolor. Nunc lorem mauris, fringilla in aliquam at, euismod in lectus. Pellentesque habitant morbi tristique senectus et netus et malesuada fames ac turpis egestas. In non lorem sit amet elit placerat maximus. Pellentesque aliquam maximus risus, vel sed vehicula.</p> -->

                                </section>

                        </div>

                    </div>

                <!-- Sidebar -->

                <div id="sidebar">

                    <div class="inner">

                        <!-- Search -->

                            <section id="search" class="alt">

                                <form method="post" action="#">

                                    <input type="text" name="query" id="query" placeholder="Search" />

                                </form>

                            </section>

                        <!-- Menu -->

                            <nav id="menu">

                                <header class="major">

                                    <h2>Menu</h2>

                                </header>

                                <ul>

                                    <li><a href="index.html">Homepage</a></li>

                                    <li><a href="pengertianCKD.html">Pengertian CKD</a></li>

                                    <li><a href="Penyebab.html">Penyebab CKD</a></li>

                                    <li><a href="nutrisi.html">Panduan Nutrisi</a></li>

                                    <li><a href="resepmakanan.html">Resep Makanan</a></li>

                                    <li>

                                        <span class="opener">Rekomendasi Makanan</span>

                                        <ul>

                                            <li><a href="rekomendasi.html">Rekomendasi</a></li>

                                            <li><a href="tidakrekomendasi.html">Tidak Rekomendasi</a></li>

                                        </ul>

                                    </li>

                                    <li><a href="tipspolamakan.html">Tips Pola Makan</a></li>

                                </ul>

                            </nav>

                        <!-- Section -->

                            <section>

                                <header class="major">

                                    <h2>Berita Terpopuler</h2>

                                </header>

                                <div class="mini-posts">

                                    <article>

                                        <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049475/ternyata-ini-waktu-yang-tepat-untuk-berhubungan-intim-pasutri-perlu-tahu?\_gl=1\*o2pxhx\*\_ga\*VXpMdmRpVFZFWDQzcm44bTNVZkRfekFSVGhoQjJ5czhLRGE2U2pNXzRoZVJnN29QZld2UEo0R0RLa3oxYVl5cg..\*\_ga\_CY42M5S751\*MTcwMDU5MDk2Ni41LjAuMTcwMDU5MzI0OC42MC4wLjA." class="image"><img src="images/bt1.jpg" alt="" /></a>

                                        <p>Ternyata Ini Waktu Yang Tepat untuk Berhubungan Intim, Pasutri Perlu Tahu!</p>

                                    </article>

                                    <article>

                                        <a href="https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7049115/gigi-gingsul-mitos-dan-fakta-yang-perlu-anda-ketahui" class="image"><img src="images/bt2.jpg" alt="" /></a>

                                        <p>Gigi Ginngsul, Mitos dan Fakta yang Perlu Anda Ketahui</p>

                                    </article>

                                    <article>

                                        <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049425/berapa-lama-sih-durasi-berhubungan-intim-yang-ideal" class="image"><img src="images/bt3.jpg" alt="" /></a>

                                        <p>Berapa Lama Sih Durasi Berhubungan Intim yang Ideal?</p>

                                    </article>

                                </div>

                                <ul class="actions">

                                    <li><a href="#" class="button">More</a></li>

                                </ul>

                            </section>

                        <!-- Section -->

                            <section>

                                <header class="major">

                                    <h2>Get in touch</h2>

                                </header>

                                <p>Hospital kami menyediakan pelayanan 24 jam non stop. Silahkan kalau ada yang mau konsultasi atau bertanya bisa menghubungi contact dibawah ini atau bisa langsung ke tempat.</p>

                                <ul class="contact">

                                    <li class="icon solid fa-envelope"><a href="#">zakahospital@gmail.com</a></li>

                                    <li class="icon solid fa-phone">+62-838-2673-5849</li>

                                    <li class="icon solid fa-home">Ngasem Batealit Jepara<br />

                                    Rt 07 Rw 01</li>

                                </ul>

                            </section>

                        <!-- Footer -->

                            <footer id="footer">

                                <p class="copyright">&copy; Copyright @ 2023 zakariaahmada <a href="https://unsplash.com"></a><a href="https://html5up.net"></a></p>

                            </footer>

                    </div>

                </div>

        </div>

    <!-- Scripts -->

        <script src="assets/js/jquery.min.js"></script>

        <script src="assets/js/browser.min.js"></script>

        <script src="assets/js/breakpoints.min.js"></script>

        <script src="assets/js/util.js"></script>

        <script src="assets/js/main.js"></script>

</body>

<style>

    .login a:hover{

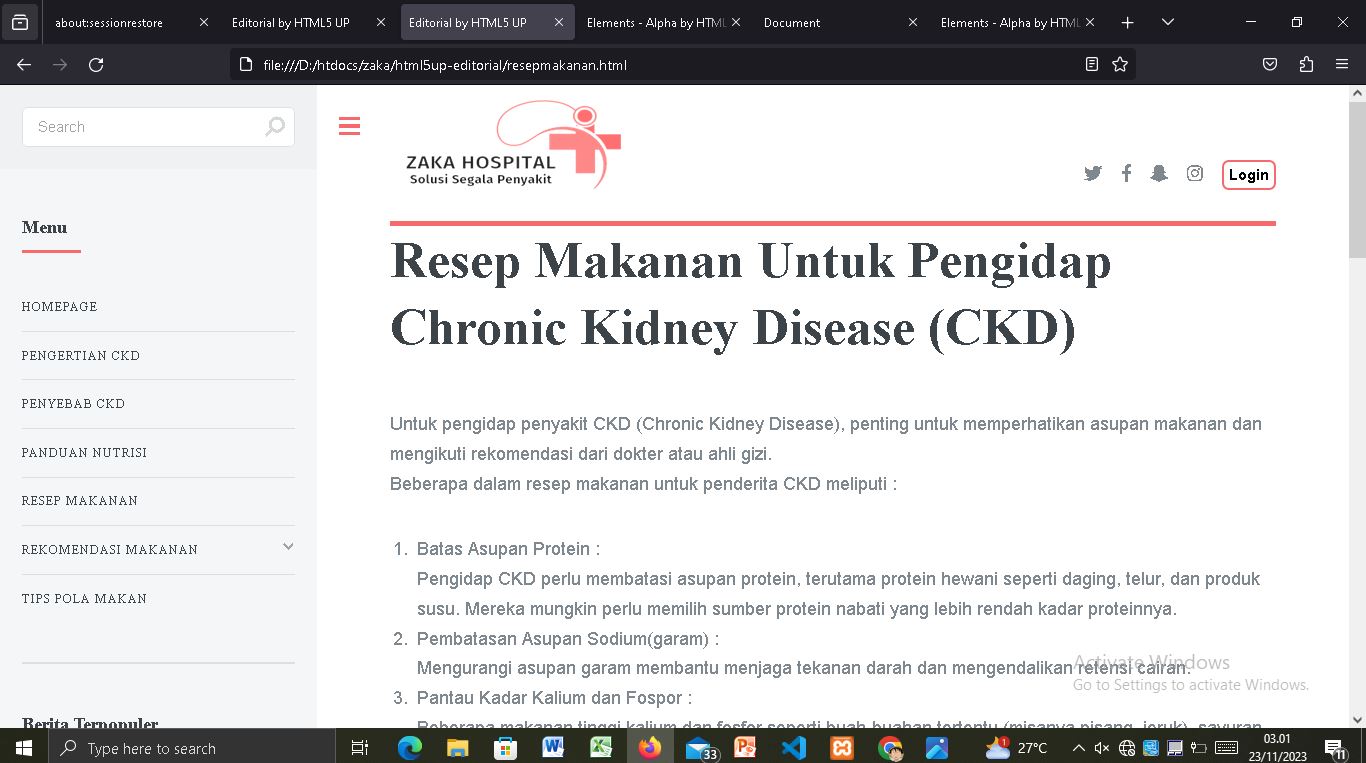
        background-color: #f19c9c;

    }

</style>

</html>

1. Resep Makanan



Source Code HTML dan CSS

Source Code CSS sama dengan di style css index/home. Saya hanya merubah secara inline css dan internal css.

<!DOCTYPE HTML>

<!--

    Editorial by HTML5 UP

    html5up.net | @ajlkn

    Free for personal and commercial use under the CCA 3.0 license (html5up.net/license)

-->

<html>

    <head>

        <title>Editorial by HTML5 UP</title>

        <meta charset="utf-8" />

        <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, user-scalable=no" />

        <link rel="stylesheet" href="assets/css/main.css" />

    </head>

    <body class="is-preload">

        <!-- Wrapper -->

            <div id="wrapper">

                <!-- Main -->

                    <div id="main">

                        <div class="inner">

                            <!-- Header -->

                                <header id="header">

                                    <a href="index.html" class="logo"><img src="images/logo.png" alt="" width="250px" height="110px" style="margin-top: -70px;"><strong style="padding-top: -10px;"></strong></a>

                                    <ul class="icons">

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-twitter" title="twiter"><span class="label">Twitter</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-facebook-f" title="facebook"><span class="label">Facebook</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-snapchat-ghost" title="snapchat"><span class="label">Snapchat</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-instagram" title="instagram"><span class="label">Instagram</span></a></li>

                                        <li><div class="login"><a href="loginandsignup.html" style="border: 2.2px solid #f56a6a;border-radius: 7px 7px 7px 7px;padding: 5px;"><b style="color: black;">Login</b></a></div></li>

                                    </ul>

                                </header>

                            <!-- Banner -->

                                <h1>Resep Makanan Untuk Pengidap Chronic Kidney Disease (CKD)</h1><br>

                                <div class="artikel" style="font-size: large;">

                                <p>Untuk pengidap penyakit CKD (Chronic Kidney Disease), penting untuk memperhatikan asupan makanan dan mengikuti rekomendasi dari dokter atau ahli gizi. <br>Beberapa dalam resep makanan untuk penderita CKD meliputi :</p>

                                <ol>

                                    <li>Batas Asupan Protein : <br>Pengidap CKD perlu membatasi asupan protein, terutama protein hewani seperti daging, telur, dan produk susu. Mereka mungkin perlu memilih sumber protein nabati yang lebih rendah kadar proteinnya.</li>

                                    <li>Pembatasan Asupan Sodium(garam) : <br>Mengurangi asupan garam membantu menjaga tekanan darah dan mengendalikan retensi cairan.</li>

                                    <li>Pantau Kadar Kalium dan Fospor : <br>Beberapa makanan tinggi kalium dan fosfor seperti buah-buahan tertentu (misanya pisang, jeruk), sayuran hijau, dan produk susu mungkin perlu dibatasi.</li>

                                    <li>Kendalikan Asupan Cairan : <br>Pengidap CKD sering perlu membatasi asupan cairan untuk mencegah penumpukan cairan dalam tubuh.</li>

                                    <li>Mengelola Karbohidrat : <br>Karbohidrat kompleks yang rendah serat dan rendah glikemik sering direkomendasikan.</li>

                                </ol>

                                <p>Resep makanan sebaiknya disesuaikan dengan tahap CKD seseorang dan kondisi kesehatan secara keseluruhan.</p>

                                </div>

                            <!-- Section -->

                                <section>

                                    <header class="major">

                                        <h2>Beberapa Rekomendasi Masakan Bisa Kunjungi Web Tersebut</h2>

                                    </header>

                                    <div class="posts">

                                        <article>

                                            <a href="https://www.kidney.org/newsletter/meal-prepping-kidney-disease-101" class="image"><img src="images/resep4.png" alt="" /></a>

                                            <h3>Persiapan Makanan 101 untuk Penyakit Ginjal</h3>

                                            <p>Tanyakan kepada ahli kesehatan Anda untuk memastikan Anda mengonsumsi makanan terbaik untuk stadium penyakit ginjal Anda, lalu cobalah  delapan resep berikut. Mereka akan membuat anggaran, tubuh, dan ginjal Anda tersenyum.</p><br><br>

                                            <ul class="actions">

                                                <li><a href="#" class="button">Kunjungi</a></li>

                                            </ul>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://www.davita.com/diet-nutrition/recipe-collections/16-healthy-grilling-recipes-for-people-with-kidney-disease" class="image"><img src="images/resep2.webp" alt="" /></a>

                                            <h3>16 Resep Memanggang Sehat untuk Penderita Penyakit Ginjal</h3>

                                            <p>Siapkan pemanggangnya! Saatnya untuk berpindah dari dapur ke teras dan menikmati aroma asap dan rasa luar biasa dari makanan ramah ginjal  dari panggangan. Koleksi resep memanggang kami menampilkan makanan dengan  potasium rendah , natrium rendah  , dan  fosfor rendah.</p>

                                            <ul class="actions">

                                                <li><a href="#" class="button">Kunjungi</a></li>

                                            </ul>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://www.briliofood.net/foodpedia/8-trik-memasak-untuk-penderita-ginjal-sehat-dan-gampang-ditiru-2201225.html" class="image"><img src="images/resep1.webp" alt="" height="250px"/></a>

                                            <h3>8 Trik memasak untuk penderita ginjal, sehat dan gampang ditiru</h3>

                                            <p>agar makanan yang dikonsumsi cocok dan sehat bagi penderita ginjal, kamu pun perlu lebih teliti lagi saat memasak. Berikut ini beberapa tips dan trik memasak yang mudah kamu tiru</p>

                                            <ul class="actions">

                                                <li><a href="#" class="button">Kunjungi</a></li>

                                            </ul>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://kitchen.kidneyfund.org/find-recipes/" class="image"><img src="images/resep3.png" alt="" height="250px"/></a>

                                            <h3>Temukan Resep - Dapur Ginjal - Kidney Kitchen</h3>

                                            <p>Anda dapat menyesuaikan rencana makan berdasarkan kebiasaan makan pasien, preferensi, dan batasan apa pun. ... Makan Sehat Penderita Penyakit Ginjal Menu Toggle.</p><br><br>

                                            <ul class="actions">

                                                <li><a href="#" class="button">Kunjungi</a></li>

                                            </ul>

                                        </article>

                                    </div>

                                </section>

                        </div>

                    </div>

                <!-- Sidebar -->

                    <div id="sidebar">

                        <div class="inner">

                            <!-- Search -->

                                <section id="search" class="alt">

                                    <form method="post" action="#">

                                        <input type="text" name="query" id="query" placeholder="Search" />

                                    </form>

                                </section>

                            <!-- Menu -->

                                <nav id="menu">

                                    <header class="major">

                                        <h2>Menu</h2>

                                    </header>

                                    <ul>

                                        <li><a href="index.html">Homepage</a></li>

                                        <li><a href="pengertianCKD.html">Pengertian CKD</a></li>

                                        <li><a href="Penyebab.html">Penyebab CKD</a></li>

                                        <li><a href="nutrisi.html">Panduan Nutrisi</a></li>

                                        <li><a href="resepmakanan.html">Resep Makanan</a></li>

                                        <li>

                                            <span class="opener">Rekomendasi Makanan</span>

                                            <ul>

                                                <li><a href="rekomendasi.html">Rekomendasi</a></li>

                                                <li><a href="tidakrekomendasi.html">Tidak Rekomendasi</a></li>

                                            </ul>

                                        </li>

                                        <li><a href="tipspolamakan.html">Tips Pola Makan</a></li>

                                    </ul>

                                </nav>

                            <!-- Section -->

                                <section>

                                    <header class="major">

                                        <h2>Berita Terpopuler</h2>

                                    </header>

                                    <div class="mini-posts">

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049475/ternyata-ini-waktu-yang-tepat-untuk-berhubungan-intim-pasutri-perlu-tahu?\_gl=1\*o2pxhx\*\_ga\*VXpMdmRpVFZFWDQzcm44bTNVZkRfekFSVGhoQjJ5czhLRGE2U2pNXzRoZVJnN29QZld2UEo0R0RLa3oxYVl5cg..\*\_ga\_CY42M5S751\*MTcwMDU5MDk2Ni41LjAuMTcwMDU5MzI0OC42MC4wLjA." class="image"><img src="images/bt1.jpg" alt="" /></a>

                                            <p>Ternyata Ini Waktu Yang Tepat untuk Berhubungan Intim, Pasutri Perlu Tahu!</p>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7049115/gigi-gingsul-mitos-dan-fakta-yang-perlu-anda-ketahui" class="image"><img src="images/bt2.jpg" alt="" /></a>

                                            <p>Gigi Ginngsul, Mitos dan Fakta yang Perlu Anda Ketahui</p>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049425/berapa-lama-sih-durasi-berhubungan-intim-yang-ideal" class="image"><img src="images/bt3.jpg" alt="" /></a>

                                            <p>Berapa Lama Sih Durasi Berhubungan Intim yang Ideal?</p>

                                        </article>

                                    </div>

                                    <ul class="actions">

                                        <li><a href="#" class="button">More</a></li>

                                    </ul>

                                </section>

                            <!-- Section -->

                                <section>

                                    <header class="major">

                                        <h2>Get in touch</h2>

                                    </header>

                                    <p>Hospital kami menyediakan pelayanan 24 jam non stop. Silahkan kalau ada yang mau konsultasi atau bertanya bisa menghubungi contact dibawah ini atau bisa langsung ke tempat.</p>

                                    <ul class="contact">

                                        <li class="icon solid fa-envelope"><a href="#">zakahospital@gmail.com</a></li>

                                        <li class="icon solid fa-phone">+62-838-2673-5849</li>

                                        <li class="icon solid fa-home">Ngasem Batealit Jepara<br />

                                        Rt 07 Rw 01</li>

                                    </ul>

                                </section>

                            <!-- Footer -->

                                <footer id="footer">

                                    <p class="copyright">&copy; Copyright @ 2023 zakariaahmada <a href="https://unsplash.com"></a><a href="https://html5up.net"></a></p>

                                </footer>

                        </div>

                    </div>

            </div>

        <!-- Scripts -->

            <script src="assets/js/jquery.min.js"></script>

            <script src="assets/js/browser.min.js"></script>

            <script src="assets/js/breakpoints.min.js"></script>

            <script src="assets/js/util.js"></script>

            <script src="assets/js/main.js"></script>

    </body>

    <style>

        .login a:hover{

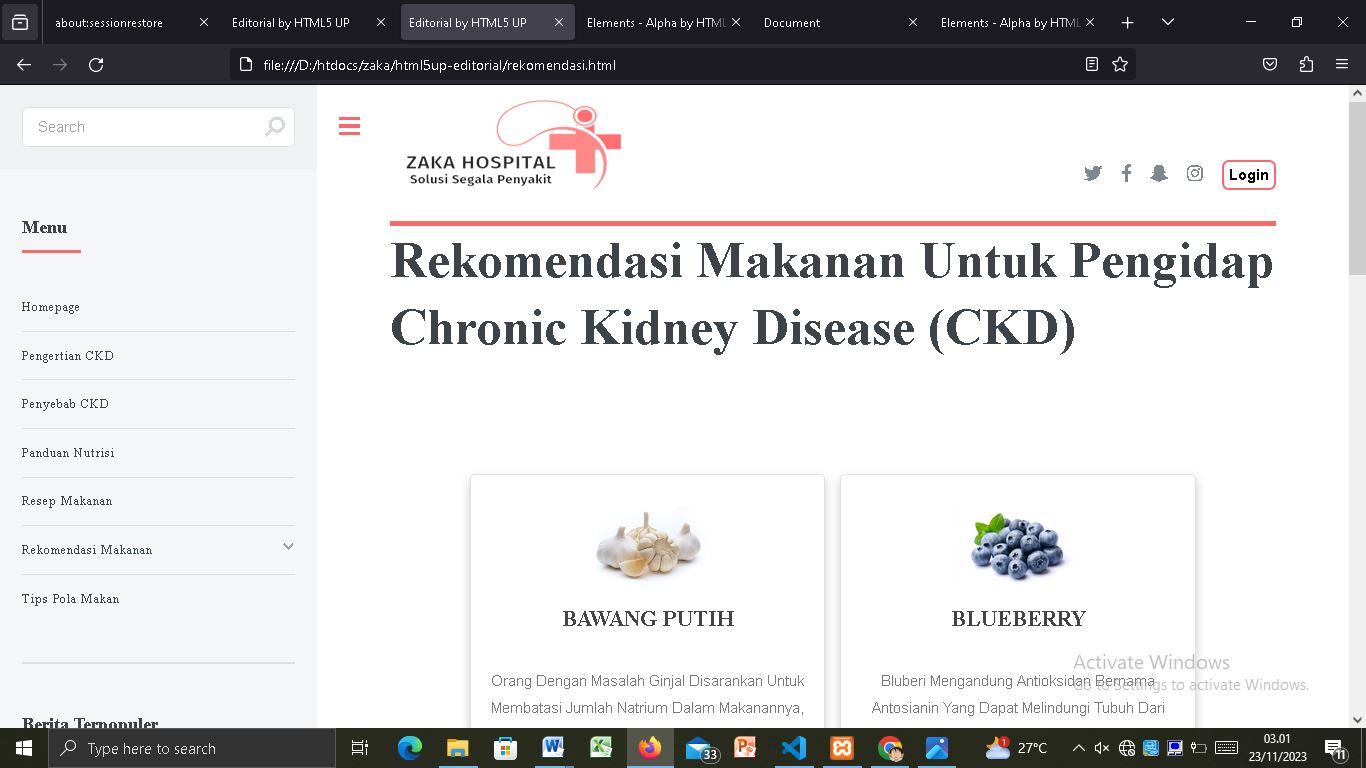
            background-color: #f19c9c;

        }

    </style>

</html>

1. Rekomendasi Makanan
2. Rekomendasi



Source Code HTML dan CSS

Source Code CSS sama dengan di style css index/home. Saya hanya merubah secara inline css dan internal css.

<!DOCTYPE HTML>

<!--

    Editorial by HTML5 UP

    html5up.net | @ajlkn

    Free for personal and commercial use under the CCA 3.0 license (html5up.net/license)

-->

<html>

    <head>

        <title>Editorial by HTML5 UP</title>

        <meta charset="utf-8" />

        <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, user-scalable=no" />

        <link rel="stylesheet" href="assets/css/main.css" />

    </head>

    <body class="is-preload">

        <!-- Wrapper -->

            <div id="wrapper">

                <!-- Main -->

                    <div id="main">

                        <div class="inner">

                            <!-- Header -->

                                <header id="header">

                                    <a href="index.html" class="logo"><img src="images/logo.png" alt="" width="250px" height="110px" style="margin-top: -70px;"><strong style="padding-top: -10px;"></strong></a>

                                    <ul class="icons">

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-twitter" title="twiter"><span class="label">Twitter</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-facebook-f" title="facebook"><span class="label">Facebook</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-snapchat-ghost" title="snapchat"><span class="label">Snapchat</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-instagram" title="instagram"><span class="label">Instagram</span></a></li>

                                        <li><div class="login"><a href="loginandsignup.html" style="border: 2.2px solid #f56a6a;border-radius: 7px 7px 7px 7px;padding: 5px;"><b style="color: black;">Login</b></a></div></li>

                                    </ul>

                                </header>

                            <!-- Banner -->

                                <h1>Rekomendasi Makanan Untuk Pengidap Chronic Kidney Disease (CKD)</h1>

                            <!-- Section -->

                                <section>

                                    <div class="containerr">

                                        <div class="box-container">

                                            <div class="box">

                                                <img src="images/baput.jpg" alt="">

                                                <h3>BAWANG PUTIH</h3>

                                                <p>Orang dengan masalah ginjal disarankan untuk membatasi jumlah natrium dalam makanannya, termasuk menambahkan garam. Nah, bawang putih bisa dijadikan alternatif yang lezat untuk garam. Selain menambah rasa pada hidangan, bawang dapat memberikan manfaat nutrisi. Ini adalah sumber mangan, vitamin C dan vitamin B6 yang baik dan mengandung senyawa sulfur yang memiliki sifat anti-inflamasi.</p>

                                            </div>

                                            <div class="box">

                                                <img src="images/bluberi.jpg" alt="">

                                                <h3>BLUEBERRY</h3>

                                                <p>Bluberi mengandung antioksidan bernama antosianin yang dapat melindungi tubuh dari penyakit jantung, kanker, penurunan kognitif, dan diabetes. Bluberi juga termasuk buah yang aman untuk ginjal karena rendah sodium, fosfor, dan kalium.</p>

                                            </div>

                                            <div class="box">

                                                <img src="images/kubis.jpg" alt="">

                                                <h3>KUBIS</h3>

                                                <p>Kubis masuk dalam keluarga sayuran silangan dan sarat dengan vitamin, mineral, serta senyawa tanaman yang kuat. Sayuran yang satu ini juga sumber vitamin K, vitamin C, dan banyak vitamin B.

                                                    Tidak sampai disitu, kubis menyediakan serat tidak larut, sejenis serat yang menjaga sistem pencernaan tetap sehat dengan mendorong buang air besar secara teratur. Ditambah lagi, sayuran yang satu ini rendah kalium, fosfor, dan natrium.</p>

                                            </div>

                                            <div class="box">

                                                <img src="images/pitik.jpg" alt="">

                                                <h3>AYAM TANPA KULIT</h3>

                                                <p>Walaupun beberapa pengidap masalah ginjal perlu membatasi asupan protein, protein yang berkualitas tinggi dalam jumlah yang cukup sangat penting untuk kesehatan. Dada ayam tanpa kulit mengandung lebih sedikit fosfor, kalium, dan natrium dibandingkan ayam berkulit. Jadi, sebaiknya pilih dada ayam tanpa kulit untuk seseorang yang mengidap penyakit ginjal.</p>

                                            </div>

                                            <div class="box">

                                                <img src="images/lengo.webp" alt="">

                                                <h3>MINYAK ZAITUN</h3>

                                                <p>Minyak zaitun adalah sumber lemak yang sehat dan bebas fosfor. Sering kali, pengidap penyakit ginjal lanjut mengalami kesulitan menjaga berat badan. Oleh karenanya, konsumsi makanan sehat dan berkalori tinggi seperti minyak zaitun amat dibutuhkan. Mayoritas lemak yang terkandung minyak zaitun adalah asam oleat, yakni lemak tak jenuh tunggal yang memiliki sifat anti-inflamasi.</p>

                                            </div>

                                            <div class="box">

                                                <img src="images/ndog.jpg" alt="">

                                                <h3>PUTIH TELOR</h3>

                                                <p>Putih telur merupakan makanan untuk penyakit ginjal yang mengandung protein berkualitas tinggi. Berbeda dengan kuning telur yang tinggi fosfor, putih telur ramah terhadap ginjal karena rendah fosfor.</p>

                                            </div>

                                        </div>

                                    </div>

                                </section>

                        </div>

                    </div>

                <!-- Sidebar -->

                    <div id="sidebar">

                        <div class="inner">

                            <!-- Search -->

                                <section id="search" class="alt">

                                    <form method="post" action="#">

                                        <input type="text" name="query" id="query" placeholder="Search" />

                                    </form>

                                </section>

                            <!-- Menu -->

                                <nav id="menu">

                                    <header class="major">

                                        <h2>Menu</h2>

                                    </header>

                                    <ul>

                                        <li><a href="index.html">Homepage</a></li>

                                        <li><a href="pengertianCKD.html">Pengertian CKD</a></li>

                                        <li><a href="Penyebab.html">Penyebab CKD</a></li>

                                        <li><a href="nutrisi.html">Panduan Nutrisi</a></li>

                                        <li><a href="resepmakanan.html">Resep Makanan</a></li>

                                        <li>

                                            <span class="opener">Rekomendasi Makanan</span>

                                            <ul>

                                                <li><a href="rekomendasi.html">Rekomendasi</a></li>

                                                <li><a href="tidakrekomendasi.html">Tidak Rekomendasi</a></li>

                                            </ul>

                                        </li>

                                        <li><a href="tipspolamakan.html">Tips Pola Makan</a></li>

                                    </ul>

                                </nav>

                            <!-- Section -->

                                <section>

                                    <header class="major">

                                        <h2>Berita Terpopuler</h2>

                                    </header>

                                    <div class="mini-posts">

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049475/ternyata-ini-waktu-yang-tepat-untuk-berhubungan-intim-pasutri-perlu-tahu?\_gl=1\*o2pxhx\*\_ga\*VXpMdmRpVFZFWDQzcm44bTNVZkRfekFSVGhoQjJ5czhLRGE2U2pNXzRoZVJnN29QZld2UEo0R0RLa3oxYVl5cg..\*\_ga\_CY42M5S751\*MTcwMDU5MDk2Ni41LjAuMTcwMDU5MzI0OC42MC4wLjA." class="image"><img src="images/bt1.jpg" alt="" /></a>

                                            <p>Ternyata Ini Waktu Yang Tepat untuk Berhubungan Intim, Pasutri Perlu Tahu!</p>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7049115/gigi-gingsul-mitos-dan-fakta-yang-perlu-anda-ketahui" class="image"><img src="images/bt2.jpg" alt="" /></a>

                                            <p>Gigi Ginngsul, Mitos dan Fakta yang Perlu Anda Ketahui</p>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049425/berapa-lama-sih-durasi-berhubungan-intim-yang-ideal" class="image"><img src="images/bt3.jpg" alt="" /></a>

                                            <p>Berapa Lama Sih Durasi Berhubungan Intim yang Ideal?</p>

                                        </article>

                                    </div>

                                    <ul class="actions">

                                        <li><a href="#" class="button">More</a></li>

                                    </ul>

                                </section>

                            <!-- Section -->

                                <section>

                                    <header class="major">

                                        <h2>Get in touch</h2>

                                    </header>

                                    <p>Hospital kami menyediakan pelayanan 24 jam non stop. Silahkan kalau ada yang mau konsultasi atau bertanya bisa menghubungi contact dibawah ini atau bisa langsung ke tempat.</p>

                                    <ul class="contact">

                                        <li class="icon solid fa-envelope"><a href="#">zakahospital@gmail.com</a></li>

                                        <li class="icon solid fa-phone">+62-838-2673-5849</li>

                                        <li class="icon solid fa-home">Ngasem Batealit Jepara<br />

                                        Rt 07 Rw 01</li>

                                    </ul>

                                </section>

                            <!-- Footer -->

                                <footer id="footer">

                                    <p class="copyright">&copy; Copyright @ 2023 zakariaahmada <a href="https://unsplash.com"></a><a href="https://html5up.net"></a></p>

                                </footer>

                        </div>

                    </div>

            </div>

        <!-- Scripts -->

            <script src="assets/js/jquery.min.js"></script>

            <script src="assets/js/browser.min.js"></script>

            <script src="assets/js/breakpoints.min.js"></script>

            <script src="assets/js/util.js"></script>

            <script src="assets/js/main.js"></script>

    </body>

    <style>

        .login a:hover{

            background-color: #f19c9c;

        }

    @import url('https://fonts.googleapis.com/css2?family=Poppins:wght@100;200;300;400;500;600;700&display=swap');

\*{

    font-family: 'Poppins', sans-serif;

    margin:0; padding:0;

    box-sizing: border-box;

    outline: none; border:none;

    text-decoration: none;

    text-transform: capitalize;

    transition: .2s linear;

}

.containerr{

    padding:15px 9%;

    padding-bottom: 100px;

}

.containerr .heading{

    text-align: center;

    padding-bottom: 15px;

    color:#fff;

    text-shadow: 0 5px 10px rgba(0,0,0,.2);

    font-size: 50px;

}

.containerr .box-container{

    display: grid;

    grid-template-columns: repeat(auto-fit, minmax(270px, 1fr));

    gap:15px;

}

.containerr .box-container .box{

    box-shadow: 0 5px 10px rgba(0,0,0,.2);

    border-radius: 5px;

    background: #fff;

    text-align: center;

    padding:30px 20px;

}

.containerr .box-container .box img{

    height: 80px;

}

.containerr .box-container .box h3{

    color:#444;

    font-size: 22px;

    padding:10px 0;

}

.containerr .box-container .box p{

    color:#777;

    font-size: 15px;

    line-height: 1.8;

}

.containerr .box-container .box .btn{

    margin-top: 10px;

    display: inline-block;

    background:#333;

    color:#fff;

    font-size: 17px;

    border-radius: 5px;

    padding: 8px 25px;

}

.containerr .box-container .box .btn:hover{

    letter-spacing: 1px;

}

.containerr .box-container .box:hover{

    box-shadow: 0 10px 15px rgba(0,0,0,.3);

    transform: scale(1.03);

}

@media (max-width:768px){

    .container{

        padding:20px;

    }

}

    </style>

</html>

1. Tidak Rekomendasi



Source Code HTML dan CSS

Source Code CSS sama dengan di style css index/home. Saya hanya merubah secara inline css dan internal css.

<!DOCTYPE HTML>

<!--

    Editorial by HTML5 UP

    html5up.net | @ajlkn

    Free for personal and commercial use under the CCA 3.0 license (html5up.net/license)

-->

<html>

    <head>

        <title>Editorial by HTML5 UP</title>

        <meta charset="utf-8" />

        <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, user-scalable=no" />

        <link rel="stylesheet" href="assets/css/main.css" />

    </head>

    <body class="is-preload">

        <!-- Wrapper -->

            <div id="wrapper">

                <!-- Main -->

                    <div id="main">

                        <div class="inner">

                            <!-- Header -->

                                <header id="header">

                                    <a href="index.html" class="logo"><img src="images/logo.png" alt="" width="250px" height="110px" style="margin-top: -70px;"><strong style="padding-top: -10px;"></strong></a>

                                    <ul class="icons">

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-twitter" title="twiter"><span class="label">Twitter</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-facebook-f" title="facebook"><span class="label">Facebook</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-snapchat-ghost" title="snapchat"><span class="label">Snapchat</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-instagram" title="instagram"><span class="label">Instagram</span></a></li>

                                        <li><div class="login"><a href="loginandsignup.html" style="border: 2.2px solid #f56a6a;border-radius: 7px 7px 7px 7px;padding: 5px;"><b style="color: black;">Login</b></a></div></li>

                                    </ul>

                                </header>

                            <!-- Banner -->

                                <h1>Makanan yang tidak direkomendasi Untuk Pengidap Chronic Kidney Disease (CKD)</h1>

                            <!-- Section -->

                                <section>

                                    <div class="containerr">

                                        <div class="box-container">

                                            <div class="box">

                                                <img src="images/tr1.jpg" alt="">

                                                <h3>Makanan yang Mengandung Fosfor Tinggi</h3>

                                                <p>Makanan berfosfor tinggi merupakan salah satu makanan yang berbahaya jika dikonsumsi secara berlebihan karena dapat meningkatkan risiko penyakit ginjal. Meski diperlukan untuk menjaga kesehatan tulang, asupan fosfor ternyata perlu dibatasi agar tidak mengganggu kesehatan ginjal.</p>

                                            </div>

                                            <div class="box">

                                                <img src="images/tr2.jpg" alt="">

                                                <h3>Makanan Tinggi Garam</h3>

                                                <p>Konsumsi garam berlebih diketahui dapat meningkatkan tekanan darah berlebih yang membebani organ ginjal. Selain itu, ginjal juga terbebani karena perlu membuang zat natrium dalam jumlah banyak. Makanan tinggi garam termasuk ke dalam daftar makanan yang perlu dibatasi konsumsinya terutama pada orang yang memiliki gangguan fungsi ginjal. Adapun rekomendasi asupan natrium harian untuk orang dewasa adalah tidak lebih dari 2.000 mg/hari.</p>

                                            </div>

                                            <div class="box">

                                                <img src="images/tr3.jpg" alt="">

                                                <h3>KUBIS</h3>

                                                <p>Minuman yang dapat merusak ginjal dan perlu dibatasi konsumsinya adalah alkohol. Konsumsi minuman beralkohol secara berlebihan diketahui turut memengaruhi kerja ginjal dalam menjaga keseimbangan cairan di dalam tubuh. Karena itu, kondisi ini bisa menyebabkan penurunan fungsi ginjal hingga meningkatkan risiko gagal ginjal akut.</p>

                                            </div>

                                            <div class="box">

                                                <img src="images/tr4.jpg" alt="">

                                                <h3>Minuman Bersoda</h3>

                                                <p>Walaupun beberapa pengidap masalah ginjal perlu membatasi asupan protein, protein yang berkualitas tinggi dalam jumlah yang cukup sangat penting untuk kesehatan. Dada ayam tanpa kulit mengandung lebih sedikit fosfor, kalium, dan natrium dibandingkan ayam berkulit. Jadi, sebaiknya pilih dada ayam tanpa kulit untuk seseorang yang mengidap penyakit ginjal.</p>

                                            </div>

                                            <div class="box">

                                                <img src="images/tr5.jpg" alt="">

                                                <h3>Makanan Tinggi Gula</h3>

                                                <p>Makanan tinggi gula juga termasuk jenis makanan yang bisa menyebabkan sakit ginjal khususnya jika dikonsumsi secara berlebihan. Hal ini dikarenakan asupan tersebut dapat meningkatkan kadar gula darah dalam tubuh. Di mana, kadar gula darah yang tidak terkontrol berisiko menimbulkan komplikasi diabetes mellitus yang merusak ginjal, yaitu nefropati diabetik.</p>

                                            </div>

                                            <div class="box">

                                                <img src="images/tr6.jpg" alt="">

                                                <h3>Makanan yang Mengandung Protein Tinggi</h3>

                                                <p>Protein merupakan salah satu zat nutrisi yang dibutuhkan untuk memperbaiki jaringan tubuh serta menjaga kesehatan tulang dan otot. Walaupun memiliki segudang manfaat, penting bagi setiap individu untuk membatasi asupan protein agar tidak berlebihan karena hal tersebut justru berisiko merusak ginjal.</p>

                                            </div>

                                            <div class="box">

                                                <img src="images/tr7.jpg" alt="">

                                                <h3>Buah yang Mengandung Kalium Tinggi</h3>

                                                <p>Rupanya terdapat sejumlah buah yang perlu dibatasi asupannya karena dapat mengganggu kerja ginjal, yaitu buah berkalium tinggi seperti alpukat, pisang, jeruk, dan tomat. Jenis buah-buahan tersebut juga menjadi pantangan penderita sakit ginjal karena jika dikonsumsi secara berlebih kandungan kaliumnya dapat menambah beban kerja ginjal dalam menyaring darah sehingga berisiko merusak struktur dari organ tubuh tersebut.</p>

                                            </div>

                                        </div>

                                    </div>

                                </section>

                        </div>

                    </div>

                <!-- Sidebar -->

                    <div id="sidebar">

                        <div class="inner">

                            <!-- Search -->

                                <section id="search" class="alt">

                                    <form method="post" action="#">

                                        <input type="text" name="query" id="query" placeholder="Search" />

                                    </form>

                                </section>

                            <!-- Menu -->

                                <nav id="menu">

                                    <header class="major">

                                        <h2>Menu</h2>

                                    </header>

                                    <ul>

                                        <li><a href="index.html">Homepage</a></li>

                                        <li><a href="pengertianCKD.html">Pengertian CKD</a></li>

                                        <li><a href="Penyebab.html">Penyebab CKD</a></li>

                                        <li><a href="nutrisi.html">Panduan Nutrisi</a></li>

                                        <li><a href="resepmakanan.html">Resep Makanan</a></li>

                                        <li>

                                            <span class="opener">Rekomendasi Makanan</span>

                                            <ul>

                                                <li><a href="rekomendasi.html">Rekomendasi</a></li>

                                                <li><a href="tidakrekomendasi.html">Tidak Rekomendasi</a></li>

                                            </ul>

                                        </li>

                                        <li><a href="tipspolamakan.html">Tips Pola Makan</a></li>

                                    </ul>

                                </nav>

                            <!-- Section -->

                                <section>

                                    <header class="major">

                                        <h2>Berita Terpopuler</h2>

                                    </header>

                                    <div class="mini-posts">

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049475/ternyata-ini-waktu-yang-tepat-untuk-berhubungan-intim-pasutri-perlu-tahu?\_gl=1\*o2pxhx\*\_ga\*VXpMdmRpVFZFWDQzcm44bTNVZkRfekFSVGhoQjJ5czhLRGE2U2pNXzRoZVJnN29QZld2UEo0R0RLa3oxYVl5cg..\*\_ga\_CY42M5S751\*MTcwMDU5MDk2Ni41LjAuMTcwMDU5MzI0OC42MC4wLjA." class="image"><img src="images/bt1.jpg" alt="" /></a>

                                            <p>Ternyata Ini Waktu Yang Tepat untuk Berhubungan Intim, Pasutri Perlu Tahu!</p>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7049115/gigi-gingsul-mitos-dan-fakta-yang-perlu-anda-ketahui" class="image"><img src="images/bt2.jpg" alt="" /></a>

                                            <p>Gigi Ginngsul, Mitos dan Fakta yang Perlu Anda Ketahui</p>

                                        </article>

                                        <article>

                                            <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049425/berapa-lama-sih-durasi-berhubungan-intim-yang-ideal" class="image"><img src="images/bt3.jpg" alt="" /></a>

                                            <p>Berapa Lama Sih Durasi Berhubungan Intim yang Ideal?</p>

                                        </article>

                                    </div>

                                    <ul class="actions">

                                        <li><a href="#" class="button">More</a></li>

                                    </ul>

                                </section>

                            <!-- Section -->

                                <section>

                                    <header class="major">

                                        <h2>Get in touch</h2>

                                    </header>

                                    <p>Hospital kami menyediakan pelayanan 24 jam non stop. Silahkan kalau ada yang mau konsultasi atau bertanya bisa menghubungi contact dibawah ini atau bisa langsung ke tempat.</p>

                                    <ul class="contact">

                                        <li class="icon solid fa-envelope"><a href="#">zakahospital@gmail.com</a></li>

                                        <li class="icon solid fa-phone">+62-838-2673-5849</li>

                                        <li class="icon solid fa-home">Ngasem Batealit Jepara<br />

                                        Rt 07 Rw 01</li>

                                    </ul>

                                </section>

                            <!-- Footer -->

                                <footer id="footer">

                                    <p class="copyright">&copy; Copyright @ 2023 zakariaahmada <a href="https://unsplash.com"></a><a href="https://html5up.net"></a></p>

                                </footer>

                        </div>

                    </div>

            </div>

        <!-- Scripts -->

            <script src="assets/js/jquery.min.js"></script>

            <script src="assets/js/browser.min.js"></script>

            <script src="assets/js/breakpoints.min.js"></script>

            <script src="assets/js/util.js"></script>

            <script src="assets/js/main.js"></script>

    </body>

    <style>

        .login a:hover{

            background-color: #f19c9c;

        }

    @import url('https://fonts.googleapis.com/css2?family=Poppins:wght@100;200;300;400;500;600;700&display=swap');

\*{

    font-family: 'Poppins', sans-serif;

    margin:0; padding:0;

    box-sizing: border-box;

    outline: none; border:none;

    text-decoration: none;

    text-transform: capitalize;

    transition: .2s linear;

}

.containerr{

    padding:15px 9%;

    padding-bottom: 100px;

}

.containerr .heading{

    text-align: center;

    padding-bottom: 15px;

    color:#fff;

    text-shadow: 0 5px 10px rgba(0,0,0,.2);

    font-size: 50px;

}

.containerr .box-container{

    display: grid;

    grid-template-columns: repeat(auto-fit, minmax(270px, 1fr));

    gap:15px;

}

.containerr .box-container .box{

    box-shadow: 0 5px 10px rgba(0,0,0,.2);

    border-radius: 5px;

    background: #fff;

    text-align: center;

    padding:30px 20px;

}

.containerr .box-container .box img{

    height: 80px;

}

.containerr .box-container .box h3{

    color:#444;

    font-size: 22px;

    padding:10px 0;

}

.containerr .box-container .box p{

    color:#777;

    font-size: 15px;

    line-height: 1.8;

}

.containerr .box-container .box .btn{

    margin-top: 10px;

    display: inline-block;

    background:#333;

    color:#fff;

    font-size: 17px;

    border-radius: 5px;

    padding: 8px 25px;

}

.containerr .box-container .box .btn:hover{

    letter-spacing: 1px;

}

.containerr .box-container .box:hover{

    box-shadow: 0 10px 15px rgba(0,0,0,.3);

    transform: scale(1.03);

}

@media (max-width:768px){

    .container{

        padding:20px;

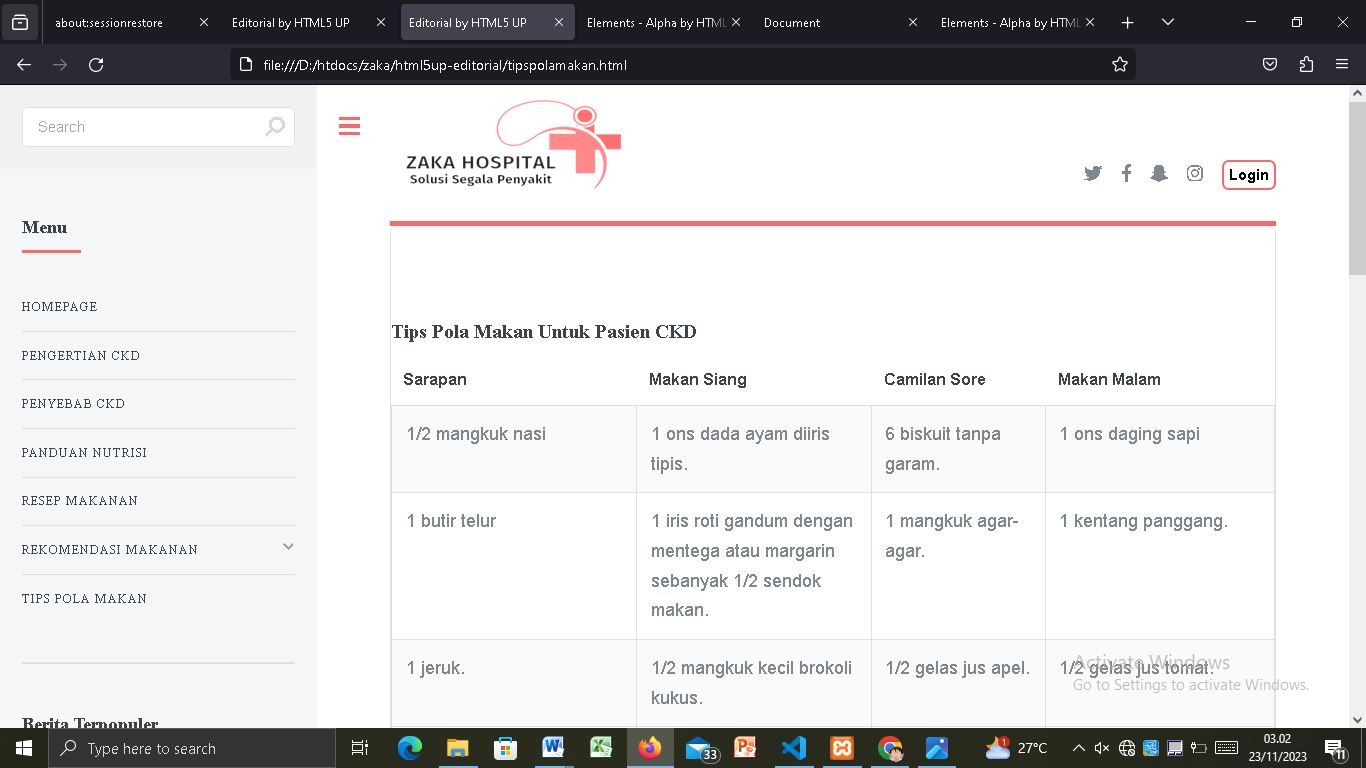
    }

}

    </style>

</html>

1. Tips Pola Makan



Source Code HTML dan CSS

Source Code CSS sama dengan di style css index/home. Saya hanya merubah secara inline css dan internal css.

<!DOCTYPE HTML>

<!--

    Editorial by HTML5 UP

    html5up.net | @ajlkn

    Free for personal and commercial use under the CCA 3.0 license (html5up.net/license)

-->

<html>

    <head>

        <title>Editorial by HTML5 UP</title>

        <meta charset="utf-8" />

        <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1, user-scalable=no" />

        <link rel="stylesheet" href="assets/css/main.css" />

    </head>

    <body class="is-preload">

        <!-- Wrapper -->

            <div id="wrapper">

                <!-- Main -->

                    <div id="main">

                        <div class="inner">

                            <!-- Header -->

                                <header id="header">

                                    <a href="index.html" class="logo"><img src="images/logo.png" alt="" width="250px" height="110px" style="margin-top: -70px;"><strong style="padding-top: -10px;"></strong></a>

                                    <ul class="icons">

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-twitter" title="twiter"><span class="label">Twitter</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-facebook-f" title="facebook"><span class="label">Facebook</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-snapchat-ghost" title="snapchat"><span class="label">Snapchat</span></a></li>

                                        <li><a href="#" class="icon brands fa-instagram" title="instagram"><span class="label">Instagram</span></a></li>

                                        <li><div class="login"><a href="loginandsignup.html" style="border: 2.2px solid #f56a6a;border-radius: 7px 7px 7px 7px;padding: 5px;"><b style="color: black;">Login</b></a></div></li>

                                    </ul>

                                </header>

                            <!-- Content -->

                            <section class="box" style="font-size: large;">

                                <h4>Tips Pola Makan Untuk Pasien CKD</h4>

                                <div class="table-wrapper">

                                    <table class="alt">

                                        <thead>

                                            <tr>

                                                <th>Sarapan</th>

                                                <th>Makan Siang</th>

                                                <th>Camilan Sore</th>

                                                <th>Makan Malam</th>

                                            </tr>

                                        </thead>

                                        <tbody>

                                            <tr>

                                                <td>1/2 mangkuk nasi</td>

                                                <td>1 ons dada ayam diiris tipis.</td>

                                                <td>6 biskuit tanpa garam.</td>

                                                <td>1 ons daging sapi</td>

                                            </tr>

                                            <tr>

                                                <td>1 butir telur</td>

                                                <td>1 iris roti gandum dengan mentega atau margarin sebanyak 1/2 sendok makan.</td>

                                                <td>1 mangkuk agar-agar.</td>

                                                <td>1 kentang panggang.</td>

                                            </tr>

                                            <tr>

                                                <td>1 jeruk.</td>

                                                <td>1/2 mangkuk kecil brokoli kukus.</td>

                                                <td>1/2 gelas jus apel.</td>

                                                <td>1/2 gelas jus tomat.</td>

                                            </tr>

                                            <tr>

                                                <td>1 potong roti gandum dipanggang dengan olesan mentega atau margarin.</td>

                                                <td>1 buah apel.</td>

                                                <td>GGK stadium 5 dengan dialisis (HD/PD) dan DM</td>

                                                <td>1/2 mangkuk kecil bayam yang dikukus.</td>

                                            </tr>

                                            <tr>

                                                <td>1 gelas minuman panas bebas kalori dengan gula sebanyak 1 sendok makan.</td>

                                                <td>1/2 mangkuk kecil agar-agar.</td>

                                                <td></td>

                                                <td>1 iris roti dengan margarin atau mentega sebanyak 1 sendok teh.</td>

                                            </tr>

                                            <tr>

                                                <td></td>

                                                <td>1 gelas jus buah.</td>

                                                <td></td>

                                                <td>1/3 cangkir minuman yang mengandung jahe.</td>

                                            </tr>

                                            <tr>

                                                <td></td>

                                                <td></td>

                                                <td></td>

                                                <td>1 buah apel</td>

                                            </tr>

                                            <tr>

                                                <td></td>

                                                <td></td>

                                                <td></td>

                                                <td>minuman hangat tanpa kalori.</td>

                                            </tr>

                                        </tbody>

                                    </table>

                                </div>

                            </section>

                        </div>

                    </div>

                <!-- Sidebar -->

                <div id="sidebar">

                    <div class="inner">

                        <!-- Search -->

                            <section id="search" class="alt">

                                <form method="post" action="#">

                                    <input type="text" name="query" id="query" placeholder="Search" />

                                </form>

                            </section>

                        <!-- Menu -->

                            <nav id="menu">

                                <header class="major">

                                    <h2>Menu</h2>

                                </header>

                                <ul>

                                    <li><a href="index.html">Homepage</a></li>

                                    <li><a href="pengertianCKD.html">Pengertian CKD</a></li>

                                    <li><a href="Penyebab.html">Penyebab CKD</a></li>

                                    <li><a href="nutrisi.html">Panduan Nutrisi</a></li>

                                    <li><a href="resepmakanan.html">Resep Makanan</a></li>

                                    <li>

                                        <span class="opener">Rekomendasi Makanan</span>

                                        <ul>

                                            <li><a href="rekomendasi.html">Rekomendasi</a></li>

                                            <li><a href="tidakrekomendasi.html">Tidak Rekomendasi</a></li>

                                        </ul>

                                    </li>

                                    <li><a href="tipspolamakan.html">Tips Pola Makan</a></li>

                                </ul>

                            </nav>

                        <!-- Section -->

                            <section>

                                <header class="major">

                                    <h2>Berita Terpopuler</h2>

                                </header>

                                <div class="mini-posts">

                                    <article>

                                        <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049475/ternyata-ini-waktu-yang-tepat-untuk-berhubungan-intim-pasutri-perlu-tahu?\_gl=1\*o2pxhx\*\_ga\*VXpMdmRpVFZFWDQzcm44bTNVZkRfekFSVGhoQjJ5czhLRGE2U2pNXzRoZVJnN29QZld2UEo0R0RLa3oxYVl5cg..\*\_ga\_CY42M5S751\*MTcwMDU5MDk2Ni41LjAuMTcwMDU5MzI0OC42MC4wLjA." class="image"><img src="images/bt1.jpg" alt="" /></a>

                                        <p>Ternyata Ini Waktu Yang Tepat untuk Berhubungan Intim, Pasutri Perlu Tahu!</p>

                                    </article>

                                    <article>

                                        <a href="https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7049115/gigi-gingsul-mitos-dan-fakta-yang-perlu-anda-ketahui" class="image"><img src="images/bt2.jpg" alt="" /></a>

                                        <p>Gigi Ginngsul, Mitos dan Fakta yang Perlu Anda Ketahui</p>

                                    </article>

                                    <article>

                                        <a href="https://health.detik.com/sexual-health/d-7049425/berapa-lama-sih-durasi-berhubungan-intim-yang-ideal" class="image"><img src="images/bt3.jpg" alt="" /></a>

                                        <p>Berapa Lama Sih Durasi Berhubungan Intim yang Ideal?</p>

                                    </article>

                                </div>

                                <ul class="actions">

                                    <li><a href="#" class="button">More</a></li>

                                </ul>

                            </section>

                        <!-- Section -->

                            <section>

                                <header class="major">

                                    <h2>Get in touch</h2>

                                </header>

                                <p>Hospital kami menyediakan pelayanan 24 jam non stop. Silahkan kalau ada yang mau konsultasi atau bertanya bisa menghubungi contact dibawah ini atau bisa langsung ke tempat.</p>

                                <ul class="contact">

                                    <li class="icon solid fa-envelope"><a href="#">zakahospital@gmail.com</a></li>

                                    <li class="icon solid fa-phone">+62-838-2673-5849</li>

                                    <li class="icon solid fa-home">Ngasem Batealit Jepara<br />

                                    Rt 07 Rw 01</li>

                                </ul>

                            </section>

                        <!-- Footer -->

                            <footer id="footer">

                                <p class="copyright">&copy; Copyright @ 2023 zakariaahmada <a href="https://unsplash.com"></a><a href="https://html5up.net"></a></p>

                            </footer>

                    </div>

                </div>

        </div>

    <!-- Scripts -->

        <script src="assets/js/jquery.min.js"></script>

        <script src="assets/js/browser.min.js"></script>

        <script src="assets/js/breakpoints.min.js"></script>

        <script src="assets/js/util.js"></script>

        <script src="assets/js/main.js"></script>

</body>

<style>

    .login a:hover{

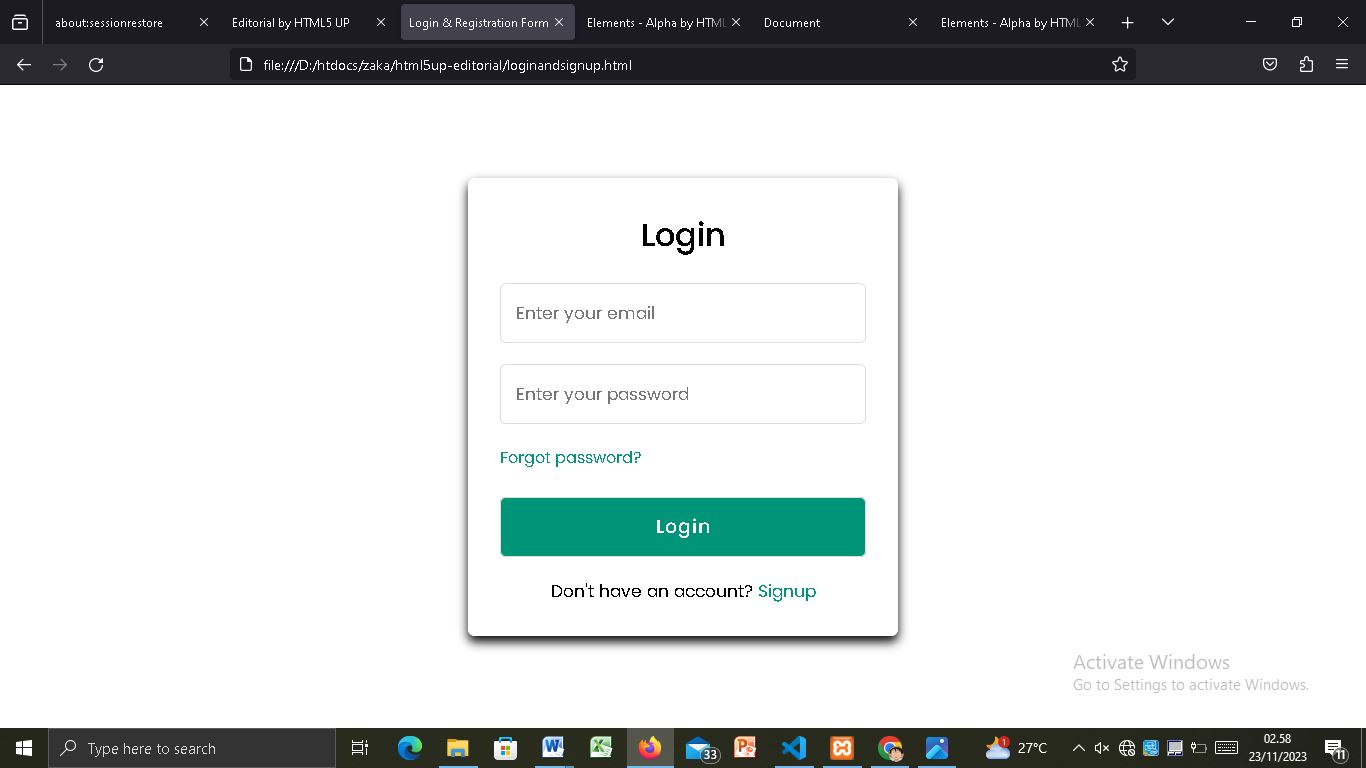
        background-color: #f19c9c;

    }

</style>

</html>

1. Login



Source Code HTML

<!DOCTYPE html>

<!-- Coding By CodingNepal - codingnepalweb.com -->

<html lang="en">

  <head>

    <meta charset="UTF-8" />

    <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0" />

    <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="ie=edge" />

    <title>Login & Registration Form</title>

    <!---Custom CSS File--->

    <link rel="stylesheet" href="assets/css/loginandsignup.css" />

  </head>

  <body>

    <div class="container">

      <input type="checkbox" id="check" />

      <div class="login form">

        <header>Login</header>

        <form action="#">

          <input type="text" placeholder="Enter your email" />

          <input type="password" placeholder="Enter your password" />

          <a href="#">Forgot password?</a>

          <a href="index.html"

            ><input type="button" class="button" value="Login"

          /></a>

        </form>

        <div class="signup">

          <span class="signup"

            >Don't have an account?

            <label for="check">Signup</label>

          </span>

        </div>

      </div>

      <div class="registration form">

        <header>Signup</header>

        <form action="#">

          <input type="text" placeholder="Enter your email" />

          <input type="password" placeholder="Create a password" />

          <input type="password" placeholder="Confirm your password" />

          <a href="index.html"

            ><input type="button" class="button" value="Signup"

          /></a>

        </form>

        <div class="signup">

          <span class="signup"

            >Already have an account?

            <label for="check">Login</label>

          </span>

        </div>

      </div>

    </div>

  </body>

</html>

Source Code CSS

/\* Import Google font - Poppins \*/

@import url('https://fonts.googleapis.com/css2?family=Poppins:wght@200;300;400;500;600;700&display=swap');

\*{

  margin: 0;

  padding: 0;

  box-sizing: border-box;

  font-family: 'Poppins', sans-serif;

}

body{

  min-height: 100vh;

  width: 100%;}

.container{

  position: absolute;

  top: 50%;

  left: 50%;

  transform: translate(-50%,-50%);

  max-width: 430px;

  width: 100%;

  background: #fff;

  border-radius: 7px;

  box-shadow: 0 5px 10px rgba(4,4,4,4.4);

}

.container .registration{

  display: none;

}

#check:checked ~ .registration{

  display: block;

}

#check:checked ~ .login{

  display: none;

}

#check{

  display: none;

}

.container .form{

  padding: 2rem;

}

.form header{

  font-size: 2rem;

  font-weight: 500;

  text-align: center;

  margin-bottom: 1.5rem;

}

 .form input{

   height: 60px;

   width: 100%;

   padding: 0 15px;

   font-size: 17px;

   margin-bottom: 1.3rem;

   border: 1px solid #ddd;

   border-radius: 6px;

   outline: none;

 }

 .form input:focus{

   box-shadow: 0 1px 0 rgba(0,0,0,0.2);

 }

.form a{

  font-size: 16px;

  color: #009579;

  text-decoration: none;

}

.form a:hover{

  text-decoration: underline;

}

.form input.button{

  color: #fff;

  background: #009579;

  font-size: 1.2rem;

  font-weight: 500;

  letter-spacing: 1px;

  margin-top: 1.7rem;

  cursor: pointer;

  transition: 0.4s;

}

.form input.button:hover{

  background: #006653;

}

.signup{

  font-size: 17px;

  text-align: center;

}

.signup label{

  color: #009579;

  cursor: pointer;

}

.signup label:hover{

  text-decoration: underline;

}