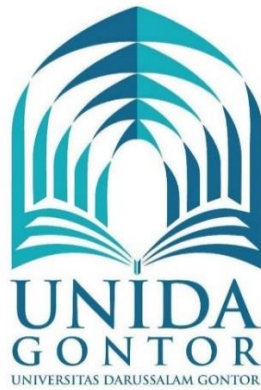


**LAPORAN PROMOSI KESEHATAN  
PRAKTEK KERJA LAPANGAN GIZI KLINIK  
DI CARDIOVASCULAR CENTER  
RUMAH SAKIT ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**



Disusun Oleh:

Marwa Maryam Amanda	412020728015
Rahma Ningrum	412020728024
Rifda Hanifa At-tamami	412020728000
Raudhatun Naimah	412020728000
Nur Hidayatul Fatonah Iha	412020728015

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR**

**2023**

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**LAPORAN PROMOSI KESEHATAN**  
**PRAKTEK KERJA LAPANGAN GIZI KLINIK**  
**RUMAH SAKIT ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**  
**TAHUN 2023**

Disusun Oleh:

Marwa Maryam Amanda	412020728015
Nur Hidayatul Fatonah Iha	412020728019
Rahma Ningrum	412020728024
Raudhatun Naimah	412020728025
Rifda Hanifa At-Tamami	412020728026

Laporan Telah Diperiksa, Dipresentasikan Dan Disetujui Oleh Pembimbing  
Materi Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Semarang, 09 September 2023

*Mengetahui,*

Kepala Instalasi Gizi



Harini Diestiana, S.Gz, RD  
NIP.94.09.497

Pembimbing Lapangan



Afida Soucha Towil, S.Gz  
NIP.16.10.1518

## A. Latar Belakang

Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian nomor satu di dunia. Menurut WHO yang diterbitkan pada tahun 2015 diperkirakan 17,5 miliar orang pada tahun 2012 meninggal karena penyakit kardiovaskuler termasuk diantaranya gagal jantung. Prevalensi penyakit gagal jantung meningkat seiring dengan bertambahnya umur, tertinggi pada umur 65 – 74 tahun (0,5%) untuk yang terdiagnosis dokter, menurun sedikit pada umur  $\geq 75$  tahun (0,4%), tetapi untuk yang terdiagnosis dokter atau gejala tertinggi pada umur  $\geq 75$  tahun (1,1%) (Azzahrah *et al*, 2019).

Rumah sakit merupakan salah satu institusi pelayanan kesehatan yang berupaya untuk mencapai pemulihan penyakit yang diderita oleh pasien. Penyediaan makanan di rumah sakit diharapkan dapat membantu pasien dalam mengontrol konsumsi makanan agar tidak memperparah penyakitnya. Pelayanan gizi rumah sakit disesuaikan dengan keadaan pasien, berdasarkan keadaan klinis, status gizi dan status metabolisme tubuh pasien (Azzahrah *et al*, 2019).

Rumah sakit memiliki pedoman diet khusus yang akan memberikan rekomendasi yang spesifik mengenai kebiasaan dan pola makan yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan status gizi pasien. Salah satu upaya dari pelayanan gizi rumah sakit dalam rangka pencapaian status gizi yang optimal yaitu melalui pemberian diet jantung kepada pasien jantung (Azzahrah *et al*, 2019).

Diet jantung yang dianjurkan pada pasien *Congestive Heart Failure* (CHF) yaitu diet rendah garam, diet rendah lemak, diet rendah kalium, kalsium, dan magnesium, diet rendah serat, serta pembatasan konsumsi alkohol dan kopi. Faktor pengetahuan merupakan faktor domain yang sangat penting untuk terbentuknya sebuah tindakan dalam menjalani diet jantung. Jika seseorang mengetahui bahwa diet jantung sangat penting bagi kesembuhan penyakitnya maka hal ini akan memotivasi penderita *Congestive Heart Failure* (CHF) untuk melakukan diet jantung secara teratur (Risprawati, 2019).

## **B. Tujuan**

Setelah diberikan penyuluhan, peserta diharapkan:

1. Dapat mengerti apa itu Diet Rendah Lemak bagi pasien dengan penyakit jantung
2. Dapat menjelaskan tujuan dari Diet Rendah Lemak
3. Dapat menjelaskan prinsip Diet Rendah Lemak
4. Dapat menjelaskan pengaturan makan bagi Diet Rendah Lemak
5. Mengetahui bahan makanan yang dianjurkan bagi Diet Rendah Lemak
6. Mengetahui bahan makanan yang tidak dianjurkan bagi Diet Rendah Lemak

## **C. Metode**

Adapun metode yang digunakan dalam promosi kesehatan ini adalah ceramah dan tanya jawab.

## **D. Sasaran**

Pasien dan keluarga pasien rawat jalan di poli jantung

## **E. Tempat dan Waktu**

Tempat : Cardiovascular Center

Hari/tanggal : Senin, 4 Agustus 2023

Jam : 09.00 – 09.30 WIB

## **F. Media**

Media yang digunakan dalam promosi kesehatan adalah leaflet.

## **G. Materi Promosi Kesehatan**

### **1. Pengertian Diet Rendah Lemak**

Diet Rendah Lemak adalah pengaturan pola makan yang sehat berguna untuk mengendalikan kondisi penyintasnya. Adapun bagi orang yang memiliki faktor risiko, diet rendah lemak menjadi langkah yang menjanjikan untuk mengetahui mencegah terjadinya penyakit CHF.

### **2. Tujuan Diet Rendah Lemak Bagi Pasien CHF**

- a) Memberikan makanan secukupnya untuk memenuhi kebutuhan gizi pasien dengan memperhatikan keadaan dan komplikasi penyakit
- b) Menurunkan berat badan jika terjadi kegemukan
- c) Mencegah dan mengurangi risiko terjadinya komplikasi

3. Prinsip diet Rendah Lemak
  - a) Kalori disesuaikan dengan kebutuhan
  - b) Protein cukup diberikan 0,8-1,5 g/kg BB ideal, diberikan secara bertahap sesuai dengan kondisi tubuh
  - c) Lemak sedang 20-25% dari kebutuhan energi total
  - d) Kebutuhan vitamin dan mineral cukup, khususnya asam folat, vitamin B6 dan vitamin B12
  - e) Kebutuhan vitamin dan mineral diberikan sesuai dengan tingkat defisiensi khususnya vitamin A, D, E, K, B3, dan B12.
  - f) Rendah garam bila ada tekanan darah tinggi dan penumpukan cairan dalam tubuh (oedema)
  - g) Tinggi serat dianjurkan terutama jika pasien dapat menerimanya
4. Pengaturan Diet Rendah Lemak
  - a) Makanan yang diberikan harus :
    - Mudah dicerna
    - Tidak merangsang
    - Porsi kecil tapi sering
  - b) Hindari cara pemasakan dengan digoreng, bahan makan akan lebih baik dimasak dengan cara : direbus, ditim atau dipanggang
  - c) Tingkat aktivitas fisik disesuaikan dengan kondisi tubuh
5. Bahan makanan yang dianjurkan
  - a) Karbohidrat : beras, beras merah, pasta, makaroni, roti tinggi serat, sereal, ubi, kentang
  - b) Protein hewani : ikan (salmon, tuna, makarel, sarden), unggas tanpa kulit, putih telur, daging sapi dengan potongan tipis
  - c) Protein nabati : tempe, tahu oncom dan kacang-kacangan
  - d) Sumber lemak : minyak jagung, kedelai, kacang tanah, minyak zaitun dan margarin tanpa garam (*unsalted butter*)
  - e) Sayuran : semua sayur dalam bentuk segar, direbus, dikukus, disetup, ditumis
  - f) Buah : semua buah dalam keadaan segar atau bentuk jus

6. Bahan Makanan yang tidak dianjurkan
  - a) Karbohidrat: produk makanan jadi: pie, croissant, cake, pastries, muffin, donat, biscuit
  - b) Protein hewani: daging sapi potongan tebal, kuning telur, daging bebek, ikan goreng, daging kambing, jeroan otak, sosis, salami
  - c) Protein nabati: sumber protein nabati dimasak dengan santan dan digoreng
  - d) Sumber lemak: minyak kelapa, minyak kelapa sawit, mentega, santan kental, krim
  - e) Sayuran: sayuran yang dimasak dengan mentega, minyak kelapa dan santan kental atau krim
  - f) Buah: buah yang diawetkan dengan gula seperti buah kaleng dan buah kering, selai

7. Contoh Menu Sehari Untuk Diet Rendah Lemak

<b>Waktu</b>	<b>Menu</b>	<b>URT</b>	<b>Berat</b>
<b>Pagi</b>	Nasi Tim	1 centong	200 g
	Telur Rebus	1 butir	55g
	Tahu Ungkep	1 potong	55g
	Sayur Bening Bayam	1 mangkuk	50 g
<b>Selingan</b>	Buah Apel	1 buah	100 g
<b>Siang</b>	Nasi Tim	1 centong	200 g
	Ikan Bakar	1 potong	35 g
	Pepes Tahu	1/2 potong	55 g
	Tumis Buncis	1 mangkuk	50 g
<b>Selingan</b>	Buah Pepaya	1 potong	90 g
	Jus Jambu	1 gelas	100 ml
<b>Malam</b>	Nasi Tim	1 centong	200 g
	Ayam Balado	1 potong	40 g
	Tahu Opor	1/2 potong	55 g
	Cah Kangkung	1 mangkuk	50 g
	Buah Naga	1/2 buah	50

## H. Hasil Kegiatan

### 1. Persiapan Kegiatan

Persiapan kegiatan promosi kesehatan rumah sakit terkait diet rendah lemak yang dilakukan oleh mahasiswi PKL Gizi Universitas Darussalam Gontor pertama kali adalah berkonsultasi dengan pembimbing lapangan terkait materi yang akan disampaikan yaitu “Diet Rendah Lemak pada pasien penyakit Jantung“. Materi yang telah disusun kemudian diajukan kepada pembimbing lapangan dan disusun menjadi Satuan Acara Penyuluhan (SAP) kegiatan promosi kesehatan.

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 4 Agustus 2023 di poli jantung RSI Sultan Agung Semarang yang dimulai pada pukul 09.00 WIB. Peserta yang hadir duduk di kursi tunggu poli jantung. Setelah itu mahasiswi membagikan leaflet yang telah disiapkan dan meminta kepada peserta untuk mengisi daftar hadir. Selanjutnya mahasiswi menyampaikan materi terkait diet rendah lemak pada pasien dengan penyakit jantung diawali dengan pembukaan oleh MC yaitu saudara Rifda Hanifa yang berjalan selama 5 menit. Materi disampaikan oleh 2 orang perwakilan kelompok PKL Gizi Unida yaitu saudara Marwa Maryam dan Rahma Ningrum sesuai dengan bagian materi masing-masing. Penyampaian materi berjalan dengan lancar dan baik selama 10 menit dilanjutkan dengan sesi tanya jawab selama 10 menit oleh saudara Nur Hidayatul dan Raudhatun. Setelah peserta menanyakan beberapa pertanyaan dan dijawab oleh mahasiswi, selanjutnya acara ditutup dengan hamdalah dan salam yang berjalan selama 5 menit.

### 3. Sasaran

Sasaran promosi kesehatan ini adalah 30 orang yang hadir di poli jantung RSI Sultan Agung Semarang.

### 4. Diskusi Tanya Jawab

Setelah materi disampaikan, kemudian diberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan. Terdapat 4 orang peserta yang bertanya, dengan ringkasan pertanyaan sebagai berikut:

a) Apa itu diet jantung?

Diet Jantung adalah pengaturan pola makan yang sehat berguna untuk mengendalikan kondisi penyintasnya. Adapun bagi orang yang memiliki faktor risiko, diet jantung menjadi langkah yang menjanjikan untuk mengetahui mencegah terjadinya penyakit jantung.

b) Makanan apa yang boleh dan tidak diperbolehkan untuk penderita jantung?

Yang diperbolehkan: Nasi, ubi, ikan laut, tempe, tahu, margarin tanpa garam, semua sayur dan buah segar. Yang tidak diperbolehkan: produk makanan jadi, daging sapi dengan potongan tebal, masakan bersantan, krim, dan buah yang diawetkan.

c) Apakah boleh mengonsumsi daging kambing?

Daging kambing mengandung lemak jenuh yang relatif tinggi. Konsumsi lemak jenuh yang berlebihan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung.

d) Apakah boleh mengonsumsi ikan pindang atau ikan kembung?

Ikan pindang dan ikan kembung bagus untuk menjaga kesehatan jantung karena kaya akan vitamin yang terkandung dalam ikan pindang dan kembung akan tetapi tidak dianjurkan untuk di goreng sebaiknya di pepes atau dibuat hidangan yang berkuah.

## **I. Kesimpulan dan Saran**

### **1. Kesimpulan**

Promosi kesehatan dilakukan di RSI Sultan Agung Semarang dengan Judul “Diet Rendah Lemak pada pasien di poli Jantung“ pada hari Senin, 4 Agustus 2023 pukul 09.00 WIB sampai dengan 09.30 WIB bertempat di poli jantung dengan jumlah peserta 30 orang.

Kegiatan dilakukan sekitar 30 menit dan pada akhir materi dilakukan sesi tanya jawab dengan jumlah peserta yang bertanya adalah 4 orang dengan pertanyaan yang berbeda-beda. Setelah diberikan jawaban dari mahasiswi PKL Gizi Unida, peserta merasa puas dengan jawaban



tersebut. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa pasien tertarik dan menyimak kegiatan promosi kesehatan yang dilakukan.

## 2. Saran

Dalam pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan, mahasiswa harus lebih mempersiapkan materi dan susunan acara yang akan dilakukan agar pasien dapat memahami materi yang disampaikan dan acara berlangsung dengan baik.

## J. Daftar Pustaka

- Azzahrah, T. T., Sutjiati, E., Mustafa, A., & Rahman, N. (2019). Tingkat Konsumsi Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak Pada Diet Jantung Lunak Bubur Dan Diet Jantung Lunak Tim Dengan Lama Hari Rawat Inap Pasien Gagal Jantung Kongestif Di Rumah Sakit Tk. II dr. Soepraoen Kota Malang. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 5(2), 102-122.
- Rispawati, B. H. (2019). Pengaruh Konseling Diet Jantung Terhadap Pengetahuan Diet Jantung Pasien Congestive Heart Failure (CHF). *Real in Nursing Journal*, 2(2), 77-85.

## K. Lampiran

### Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Sesi Tanya Jawab



Gambar 3. Pembagian Leaflet dan Pengisian Daftar Hadir

## Lampiran 2. Leaflet Diet Rendah Lemak

### MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN

- Makanan pokok:** produk makanan jadi: pie, krakres berlemak, kue berlemak pizza, gorengan.
- Lauk hewani:** daging angsa, daging bebek, ikan goreng, daging kambing, jeroan otak, sarden, cornet, bacon, sosis, dan kuning telur.
- Lauk nabati:** nabati dimasak menggunakan santan dan digoreng, dengan minyak jenuh, seperti minyak kelapa sawit.
- sayuran:** semua sayur yang di masak dengan mentega, minyak kelapa, minyak sawit, dan minyak kelapa.
- buah:** semua buah yang diawetkan dengan gula, seperti buah kaleng dan buah kering, jeli, selai, sorbet, esloli.
- minuman:** minuman bersoda, es krim, susu cokelat.

### contoh Menu Sehari

	berat	URT
<b>pagi</b>		
nasi tim	200 g	1 centong
telur rebus	55 g	1 butir
tahu ungkep	55 g	1 potong
sayur bening bayam	100 g	1 mangkuk
<b>snack</b>		
buah apel	100 g	1 potong
<b>siang</b>		
nasi tim	200 g	1 centong
ikan bakar	35 g	1 potong
pepes tahu	55 g	1/2 potong
tumis buncis	100 g	1 mangkuk
buah pepaya	90 g	1 potong
<b>snack</b>		
jus jambu	100 ml	1 gelas
<b>malam</b>		
nasi tim	200 g	1 centong
ayam balado	40 g	1 potong
tahu opor	55 g	1/2 potong
cah kangkung	100 g	1 mangkuk
buah naga	50 g	1 buah

# DIET JANTUNG



MAHASISWI PKL GIZI  
UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR

### APA ITU DIET JANTUNG?

Pengaturan pola makan yang sehat berguna untuk mengendalikan kondisinya. Adapun bagi orang yang memiliki faktor risiko, diet jantung menjadi langkah yang menjanjikan

### TUJUAN DIET

- Menurunkan atau mempertahankan kadar kolesterol LDL normal.
- Menurunkan asupan lemak jenuh dan lemak trans (<70%) dan menurunkan asupan kolesterol makanan kurang dari 200 mg/dl.
- Menurunkan berat badan jika kegemukan.
- Meningkatkan asupan karbohidrat kompleks (maksimum 55%) dan menurunkan asupan karbohidrat sederhana sekurang-kurangnya 5% dari energi total.
- Meningkatkan asupan sterol atau stanol berasal dari tumbuhan (2g/hari).
- Meningkatkan asupan serat larut air (10–25g/hari).
- Meningkatkan aktivitas fisik.


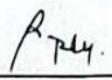
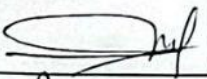
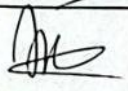
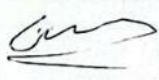


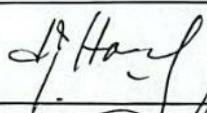
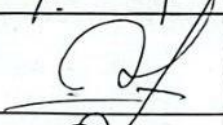
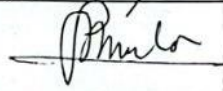


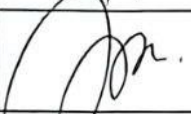
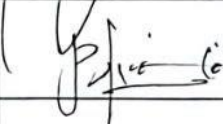
### MAKANAN YANG DIANJURKAN

- Makanan Pokok:** beras terutama beras tumbuk, beras merah, pasta, makaroni, roti tinggi serat, sereal, ubi, dan kentang.
- Lauk hewani:** ikan, unggas tanpa kulit, hidangan laut seperlunya, putih telur.
- Lauk nabati:** tempe, tahu, dan kacang-kacangan seperti lentil, kacang polong, kacang fava, dan kedelai.
- sayuran:** semua sayur dalam bentuk segar, direbus, dikukus, disetup, ditumis menggunakan minyak jagung, minyak kedelai, atau di masak dengan santan encer.
- buah:** semua buah dalam keadaan segar dan bentuk jus.
- minuman:** susu skim, susu rendah lemak, kopi dan teh di batasi.

### SYARAT DIET

- Energi cukup untuk mencapai dan mempertahankan berat badan (BB) normal.
- Protein 0,8g/kg BB ideal/hari.
- Lemak 25–30% dari kebutuhan energi, 7% lemak jenuh dan 10–15% lemak tidak jenuh.
- Kolesterol rendah kurang dari 200mg, terutama jika disertai dengan dislipidemia.
- karbohidrat sedang, yaitu 50–60% dari kebutuhan total.
- serat tinggi yaitu 25–30%/hari termasuk serat larut.
- Vitamin dan mineral cukup.

**lampiran 3. Absensi Kehadiran**

ABSENSI KEHADIRAN		
NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	Dewi ANDRIMARLINA	
2	Judy Yulianto	
3	Eddy Rustanto	
4	Tumini	
5	Masrudi	
6	musfatur	
7	Slamet Masbukhin	
8	Djihadini	
9	H. KAROFIL	
10	Kunto Pribadi	
11	ERMINAH	
12	Judi	
13	Puhardjono	
14	BUDI	
15		