

## Bahan Makanan yang Dianjurkan dan Tidak Dianjurkan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Tidak Dianjurkan
Sumber karbohidrat	beras, kentang, singkong, terigu, tapioka, hunkwee, gula, makanan yang diolah dari bahan makanan tersebut di atas tanpa garam dapur dan soda seperti: makaroni, mi, bihun, roti, biskuit, kue kering.	roti, biskuit dan kue-kue yang dimasak dengan garam dapur dan/atau <i>baking powder</i> dan soda kue.
Sumber protein hewani	telur maksimal 1 butir sehari, daging dan ikan maksimal 100 g sehari.	otak, ginjal, lidah, sardin,; daging, ikan, susu, dan telur yang diawet dengan garam dapur seperti daging asap, ham, <i>bacon</i> , dendeng, abon, keju, ikan asin, ikan kaleng, kornet, ebi, udang kering, telur asin, dan telur pindang.
Sumber protein nabati	semua kacang-kacangan dan hasilnya yang diolah dan dimasak tanpa garam dapur.	keju, kacang tanah dan semua kacang-kacangan dan hasilnya yang dimasak dengan garam dan dapur bumbu mengandung Natrium lainnya.
Sayuran	semua sayuran segar; sayuran yang diawet tanpa daram dapur dan Natrium benzoat.	Sayuran yang dimasak dan diawet dengan garam dapur dan bumbu mengandung Natrium lainnya, seperti sayuran dalam kaleng, sawi asin, asinan, dan acar.
Buah-buahan	semua buah-buahan segar; buah-buahan yang diawet tanpa daram dapur dan Natrium benzoat.	Buah-buahan yang diawet dengan garam dapur dan bumbu mengandung Natrium lainnya, seperti buah dalam kaleng.
Lemak	minyak goreng, margarin dan mentega tanpa garam.	margarin dan mentega biasa
Minuman	teh, kopi	minuman ringan
Bumbu	semua bumbu-bumbu kering yang tidak mengandung garam dapur dan Natrium lainnya. Garam dapur sesuai ketentuan Diet Garam Rendah II (600-800 mg Natrium) dan III (1.000-1.200 mg Natrium)	garam dapur untuk Diet Garam Rendah I (200-400 mg Natrium), <i>baking powder</i> , soda kue, vetsin, dan bumbu-bumbu yang mengandung garam dapur seperti: kecap, terasi, <i>maggie</i> , <i>tomato ketchup</i> , petis, dan tauco.

### Contoh Menu Sehari

Pagi	Pukul 10.00	Siang	Malam
Nasi	Bubur kacang hijau	Nasi	Nasi
Telur dadar		Ikan acar kuning	Daging pesmol
Tumis kacang panjang		Tahu bacam	Keripik tempe
		Sayur lodeh	Cah sayuran
		Pepaya	Pisang



K3M (KULIAH KERJA KESEHATAN MASYARAKAT)  
Kelompok V  
STIKES JENDERAL AHMAD YANI YOGYAKARTA

# Diet Penyakit Hipertensi

## Pendahuluan

Hipertensi adalah penyakit dimana tekanan darah batas atas (sistolik) lebih dari 140 mmHg dan/atau tekanan darah batas bawah (diastolik) lebih dari 90 mmHg.

Klasifikasi	Sistolik mmHg	dan	Diastolik mmHg
Normal	< 120	dan	< 80
Pre Hipertensi	120-139	atau	80-89
Hipertensi I	140-159	atau	90-99
Hipertensi II	≥ 160	atau	≥ 100

Joint National Committee VII on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure, 2004

Hipertensi primer/esensial adalah hipertensi yang tidak/belum diketahui penyebabnya. Biasanya timbul karena interaksi antara beberapa faktor risiko seperti pola makan, usia, stres, ras, obesitas, dan genetik.

Hipertensi sekunder adalah hipertensi yang disebabkan/sebagai akibat adanya penyakit yang lain seperti kelainan endokrin, penyakit ginjal, aterosklerosis, preeklamsia pada kehamilan dan sebagainya.

Hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk penyakit serangan jantung (69%), stroke (77%), dan gagal jantung (74%).

Hipertensi dapat dicegah dengan menjaga berat badan ideal, kadar kolesterol normal, dan tekanan darah normal.

Selain upaya pengobatan, pengendalian hipertensi dilakukan pula dengan modifikasi pola hidup sehat dan gizi seimbang.

## Modifikasi Pola Hidup dan Gizi Seimbang

Modifikasi	Rekomendasi	Pengurangan Tekanan Sistolik
Penurunan Berat Badan	Menjaga berat badan normal (IMT 18,5-24,9 kg/m <sup>2</sup> )	5-10 mmHg/10 kg
Perencanaan makan	Diet tinggi serat (sayur dan buah) dan rendah lemak (terutama lemak jenuh dan lemak total)	8-14 mmHg
Mengurangi makanan mengandung Natrium	< 100 mmol/hari atau 2,4 gram Natrium atau 6 gram Natrium klorida	2-8 mmHg
Olahraga	Aktivitas fisik harian (contoh jalan cepat) minimal 30 menit perhari	4-9 mmHg
Membatasi konsumsi alkohol	Lebih baik tidak mengonsumsi alkohol sama sekali	4-9 mmHg

Joint National Committee VII on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure, 2004

## Penatalaksanaan Diet bagi Penderita Hipertensi

Penderita hipertensi sebaiknya melakukan diet garam rendah, yaitu mengurangi konsumsi Natrium seperti yang terdapat dalam garam dapur, soda kue, *baking powder*, dan vetsin untuk membantu menghilangkan tahanan (retensi) garam atau air dalam jaringan tubuh dan menurunkan tekanan darah.

Selain diet garam rendah, penderita hipertensi sebaiknya memperbanyak konsumsi biji-bijian, buah, sayuran, dan produk susu rendah lemak untuk membantu menurunkan berat badan dan tekanan darah.

Diet garam rendah dapat disetarakan dengan mengonsumsi hanya 2,4 g Natrium/hari atau 6 gram garam atau 1 sendok teh garam/hari.

Asupan Kalium (3.500 mg/hari) diperoleh dari buah dan sayuran segar seperti anggur, belimbing, pisang, jeruk, buncis, dan daun pepaya.

Asupan Magnesium (300 mg/hari) diperoleh dari kacang-kacangan, makanan laut, sayuran hijau tua, dan susu.

Asupan Kalsium (800 mg/hari) dapat diperoleh dari susu, brokoli, dan bayam.

## Bahan Makanan Sehari

Bahan Makanan	Berat (g)	Ukuran Rumah Tangga (URT)
Beras	300	5 gelas nasi
Daging	100	2 potong sedang
Telur ayam	50	1 butir
Tempe	100	4 potong sedang
Kacang hijau	25	2,5 sendok makan
Sayuran	200	2 gelas
Buah	200	2 potong sedang pepaya
Minyak	25	2,5 sendok makan
Gula pasir	25	2,5 sendok makan

## Nilai Gizi

Energi	2230.0 kkal	Besi	24.0 mg
Protein	75.0 g	Tiamin	1.2 mg
Lemak	53.0 g	Vitamin C	87.0 mg
Karbohidrat	365.0 g	Natrium	305.0 mg
Kalsium	500.0 mg		

## Pembagian Bahan Makanan Sehari

### Pagi

Beras	70 g ≈	1 gelas nasi
Telur	50 g ≈	1 butir
Sayuran	50 g ≈	0.5 gelas
Minyak	5 g ≈	0.5 sendok makan
Gula pasir	10 g ≈	1 sendok makan

### Siang dan Sore

Beras	140 g ≈	2 gelas nasi
Daging	50 g ≈	1 potong sedang
Tempe	50 g ≈	2 potong sedang
Sayuran	75 g ≈	0.8 gelas
Buah	100 g ≈	1 potong sedang pepaya
Minyak	10 g ≈	1 sendok makan

### Pukul 10.00

Kacang hijau	25 g ≈	2.5 sendok makan
Gula pasir	15 g ≈	1.5 sendok makan