

Nama : TB.....Cm
 Umur : BB.....Kg
 IMT (Indeks Masa Tubuh) :

Kebutuhan Gizi Sehari :

Kalori : Kkal Lemak : gram
 Protein: gram Karbohidrat : gram

PEMBAGIAN MAKANAN SEHARI

Pagi Jam 06.00-08.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi /pengganti	:	
Hewani/nabati	:	
Sayuran	:	
Minyak	:	
Gula pasir	:	

Selingan Jam 10.00 :

Siang Jam 12.00 – 13.00 :

Nasi /pengganti	:	
Hewani	:	
Nabati	:	
Sayuran	:	
Buah	:	
Minyak	:	

Selingan Jam 16.00 :

Malam Jam 18.00 – 19.00

Nasi /pengganti	:	
Hewani	:	
Nabati	:	
Sayuran	:	
Buah	:	
Minyak	:	

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga



Contoh Menu

Pagi	Siang	Malam
Nasi Telur bumbu balado Tumis buncis	Nasi Ikan pepes Sambal goreng kering tempe Sayur bening bayam Buah: pepaya	Nasi Ayam bakar Oseng-oseng tahu dan cabe hijau Cah sayuran Buah: jeruk manis
Jam 10.00 (Selingan) Jus buah		Pukul 21.00 Crackers tawar atau buah



rumah sakit umum

Asy Syifa Sambu

#IkhtiarMenujuSehat

AKREDITASI KARS

RSU ASY SYIFA SAMBI

Jl. Bangak-Simo KM.7, Sambu, Boyolali 57376

Telp. (0276) 33294459 - Fax. (0276) 33294459

Email : asysyifa@asy-syifa-sambu.com



@rsasy_syifa



Asy syifa RS



Asysyifa Sambu

DIET HIPERTENSI

057/L-008/PKRS/RSAS/2025



PERHATIAN!

Periksalah tekanan darah Anda
secara teratur

Tekanan darah orang dewasa
dinyatakan “Normal” adalah 120/80
mmHg

Diet Hipertensi diberikan kepada pasien dengan tekanan darah di atas normal

Tujuan diet:

- Membantu menurunkan tekanan darah
- Membantu menghilangkan penimbunan cairan dalam tubuh atau edema atau bengkak *)

*) Penyebab timbunan air dalam tubuh: kegagalan tubuh untuk mengatur keseimbangan cairan, akibatnya tubuh tidak mampu mengeluarkan garam natrium yang berlebihan dalam jaringan. Natrium ini akan mengikat air sehingga menimbulkan penimbunan cairan dalam tubuh.

Syarat diet:

- Makanan beraneka ragam mengikuti pola gizi seimbang
- Jenis dan komposisi makanan disesuaikan dengan kondisi penderita
- Jumlah garam disesuaikan dengan berat ringannya penyakit dan obat yang diberikan



Pengaturan Makanan

BAHAN MAKANAN DIANJURKAN

- Makanan yang segar: sumber hidrat arang, protein nabati dan hewani, sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung serat.
- Makanan yang diolah tanpa atau sedikit menggunakan garam natrium, vetsin, kaldu bubuk.
- Sumber protein hewani: penggunaan daging/ ayam/ ikan paling banyak 100 gram/ hari. Telur ayam/ bebek 1 butir/ hari.
- Susu segar 200 ml/ hari

BAHAN MAKANAN YANG DIBATASI

- Pemakaian garam dapur
- Penggunaan bahan makanan yang mengandung natrium seperti soda kue.

BAHAN MAKANAN YANG DIHINDARI

- Otak, ginjal, paru, jantung, daging kambing
- Makanan yang diolah menggunakan garam natrium - Crackers, pastries, dan kue lain-lain
- - Krupuk, kripik dan makanan kering yang asin
- Makanan dan minuman dalam kaleng: sarden, sosis, kornet, sayuran dan buah-buahan dalam kaleng
- Makanan yang diawetkan: dendeng, abon, ikan asin, ikan pindang, udang kering, telur asin, telur pindang, selai kacang, acar, manisan buah
- Mentega dan keju
- Bumbu-bumbu: kecap asin, terasi, petis, garam, saus tomat, saus sambel, taucu dan bumbu penyedap lainnya
- Makanan yang mengandung alkohol misalnya: durian, tape



Cara mengatur diet:

- Rasa tawar dapat diperbaiki dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam Na.
- Makanan lebih enak ditumis, digoreng, dipanggang, walaupun tanpa garam
- Bubuhkan garam saat di atas meja makan, gunakan garam beryodium (30 - 80 ppm), tidak lebih dari ½ sendok teh/ hari
- Dapat menggunakan garam yang mengandung rendah natrium



FOTO - FOTO YANG DIGUNAKAN
DI BROSUR INI HANYA SEBAGAI
CONTOH SAJA
TIDAK UNTUK KEPERLUAN
CETAK