

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 :

*J) Ukuran Rumah Tangga



sumber : canva.com

CONTOH MENU SEHARI

- PAGI**

 - Nasi
 - Telur bumbu balado
 - Tahu bacem
 - Tumis buncis

SORE

 - Nasi
 - Ayam bakar
 - Oseng-oseng tahu dengan cabai hijau
 - Cah sayur
 - Buah Jeruk
- SIANG**

 - Nasi
 - Pepes ikan tuna
 - Sambal goreng kering tempe
 - Sayur bening bayam
 - Buah pepaya

SELINGAN

 - Jam 10.00 Jus Buah
 - Jam 21.00 Crackers tawar atau jus buah

DISUSUN OLEH
TIM ASUHAN GIZI RSUP I.G.N.G Ngoerah
Telp. (0361) 227911 – 15, Fax. (0361) 224206
Email : Info@sanglahbalihospital.com
Website : www.profngoerahhospitalbali.com



DIET HIPERTENSI



sumber : ayo sehat com

Agar tekanan darah terkontrol, terapkan pola makan gizi seimbang, periksa tekanan darah dan lakukan aktivitas fisik secara teratur, serta berhenti merokok

Promosi Kesehatan Rumah Sakit
3.2/LFT-PKRS/2026



PENGATURAN MAKAN

TUJUAN DIET

Bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi dan dapat digunakan sebagai langkah preventif terhadap penyakit hipertensi. Selain itu diet ini juga bertujuan untuk mencegah komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal.

SYARAT DIET

1. Energi cukup, jika pasien dengan berat badan 115% dari berat badan ideal disarankan untuk diet rendah kalori dan olahraga.
2. Protein cukup, menyesuaikan dengan kebutuhan pasien
3. Karbohidrat cukup, menyesuaikan dengan kebutuhan pasien.
4. Membatasi konsumsi lemak jenuh dan kolesterol.
5. Asupan natrium dibatasi <2300 mg/hari, jika penurunan tekanan darah belum mencapai target dibatasi hingga mencapai 1500 mg/hari.
6. Konsumsi kalium 4700 mg/hari
7. Memenuhi kebutuhan asupan kalsium harian sesuai usia untuk membantu penurunan tekanan darah.
8. Asupan magnesium memenuhi kebutuhan harian (DRI) serta dapat ditambah dengan suplementasi magnesium 240-1000 mg/hari dapat menurunkan tekanan darah sistolik 1,0-5,6 mmHg.

SUMBER	BAHAN MAKANAN YANG DIANJURKAN	BAHAN MAKANAN YANG TIDAK DIANJURKAN
Karbohidrat	Gandum utuh, oat, beras, kentang, singkong	Biskuit yang diawetkan dengan natrium, nasi uduk
Protein Hewani	Ikan, daging unggas tanpa kulit, telur (maksimal 1 btr/hari)	Daging merah bagian lemak, ikan kaleng, kornet, sosis, ikan asap, ati, ampela, olahan daging dengan natrium
Protein Nabati	Kacang-kacangan segar	Olahan kacang yang diawetkan dan mendapat campuran natrium
Sayuran	Semua sayuran segar	Sayur kaleng yang diawetkan dan mendapat campuran natrium, asinan sayur
Buah-buahan	Semua buah segar	Buah-buahan kaleng, asinan dan mansan buah
Lemak	Minyak kelapa sawit, margarin, dan mentega tanpa garam	Margarin, mentega, mayones
Minuman	Teh dan jus buah dengan pembatasan gula, air putih, susu rendah lemak	Minuman kemasan dengan pemanis tambahan dan pengawet
Bumbu	Rempah-rempah, bumbu segar, garam dapur dengan penggunaan yang terbatas	MSG, kecap, saus, bumbu-bumbu instan

CARA MENGATUR DIET

Cita rasa makanan dapat ditingkatkan dengan menambah gula merah, gula pasir, bawang merah, bawang putih, jahe, kencur, salam dan bumbu lain yang tidak mengandung atau sedikit garam/natrium. Makanan lebih enak ditumis, dipanggang, walaupun tanpa garam. dapat menggunakan garam yang mengandung rendah natrium (konsultasi ke dokter atau ahli gizi).

sumber : canva. com