

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

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Selingan Jam 16.00 :

Malam jam 18.00 – 19.00

	Berat(gr)	* URT
Nasi/pengganti		
Hewani		
Nabati		
Sayuran		
Buah		
Minyak		

Selingan Jam 21.00 :

*) Ukuran Rumah Tangga

LF/PKRS/PNJ-GZI/007/2026

CONTOH MENU SEHARI

Pagi (07.00)	Siang (13.00)	Siang (18.00)
- Nasi putih/2 kentang rebus - Telur dadar (tanpa garam, gunakan daun bawang & bawang putih) - Tempe bumbu bali - Tumis buncis dan wortel	- Nasi putih - potong ikan pepes (sedikit garam, perbanyak kemangi dan tomat) - Ayam panggang bumbu kuning (tanpa kulit). - Loaf tahu 1 mangkuk sayur bening bayam	- Nasi putih - Ayam bakar (tanpa kulit) - Tempe bumbu tomat 1 mangkuk lalapan selada dan timun rebus

Selingan Jam 10.00

1 buah pisang ambon

Selingan Jam 16.00

1 potong besar pepaya



RSU SEBENING KASIH
 Melayani dengan Sepenuh Hati

DIET HIPERTENSI



“Diet Sehat untuk Mengendalikan Hipertensi”

Pilih makanan **rendah garam dan rendah lemak jenuh** agar risiko komplikasi hipertensi dapat dikurangi.

APA ITU

DIET HIPERTENSI?

Diet hipertensi adalah pola makan yang dirancang khusus untuk membantu menurunkan dan mengontrol tekanan darah.

TUJUAN DIET :

Membantu menghilangkan retensi garam atau air dalam jaringan tubuh sehingga dapat menurunkan tekanan darah.

Syarat Diet :

- Rendah garam, tinggi kalium dan serat, lemak sehat.
- Cukup energi, protein, mineral, dan vitamin.
- Bentuk makanan sesuai dengan kemampuan pasien.
- Jumlah natrium disesuaikan dengan tingkat hipertensi.
- Tidak diberikan makanan dan minuman yang diawetkan (dalam kemasan).

Aturan Gula, Garam, dan Lemak (G4-G1-L5) dari Kemenkes RI:

- **Gula:** Maksimal 4 sendok makan (50 gram)/hari
- **Garam:** Maksimal 1 sendok teh (5 gram)/hari
- **Lemak/Minyak:** Maksimal 5 sendok makan (50 gram)/hari
- Kurangi makanan **bersantan, gorengan, dan makanan tinggi kolesterol.**



Tips Cerdas Mengurangi Garam

- ✓ **Ganti Garam dengan Rempah:** Gunakan bawang putih, bawang merah, jahe, kunyit, daun salam, atau ketumbar untuk memperkuat rasa masakan.
- ✓ **Baca Label Kemasan:** Pilih produk dengan keterangan Low Sodium (Rendah Natrium).
- ✓ **Hindari Saus Botolan:** Kurangi penggunaan saus sambal, saus tomat, dan kecap botolan saat makan.

Lengkapi Diet Anda dengan Gaya Hidup SEHAT (Kemenkes):

- ✓ Senyah asap rokok
- ✓ Enyahkan hipertensi dengan aktivitas fisik teratur (jalan kaki 30 menit sehari).
- ✓ Hadapi stres dengan baik
- ✓ Awasi tekanan darah secara teratur (cek tensi minimal 1 bulan sekali)
- ✓ Teratur minum obat sesuai anjuran dokter (jangan menghentikan obat tanpa izin medis)

Panduan Memilih Makanan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi/Dihindari
Makanan Pokok	Beras putih, beras merah, jagung, kentang, ubi, singkong, gandum, oatmeal, roti gandum	Mie instan, biskuit, makanan kalengan, keripik asin, kerupuk
Lauk Hewani	Ikan segar, bandeng, lele, nila, gurame, tongkol, salmon, ayam tanpa kulit, daging sapi tanpa lemak, telur (maksimal 1 butir/hari), daging rendah lemak (has dalam)	Daging sapi merah, jeroan, sarden, kornet, asinan, ikan asin, fast food, sosis, nugget, smoke beef, dendeng, teri, udang rebon, kepiting, iga
Lauk Nabati	Tahu, tempe, kacang hijau, kacang merah (diolah tanpa banyak garam), kacang tanah rebus	Tahu pong, tempe/tahu bacem manis asin, kacang goreng asin, selai kacang kemasan
Sayuran	Bayam, brokoli, tomat, kangkung, wortel, mentimun, labu, terong, sayuran berwarna hijau gelap *Dimasak dengan direbus, ditumis tanpa garam, kukus, lalap	Sayur asinan, acar, sayur kaleng, sayur gulai, lodeh dengan santan kental
Buah-buahan	Pisang, jeruk, alpukat, pepaya, jambu biji, melon, semangka, apel, pir	Buah kalengan + sirup, manisan buah, asinan buah, buah kering yang ditambah garam/gula
Minuman	Air putih, teh tawar, teh hijau, Yoghurt tawar, susu skim (rendah lemak), keju rendah garam	Kopi berlebihan, minuman bersoda, minuman yang mengandung pemanis buatan tinggi, minuman energi, alkohol

IGD 24 Jam
0852-1968-3631

Hubungi Kami

Jl. Raya Tayu - Pati Km.3 No.99A, Pakis, Tayu, Pati, Jawa Tengah 59155

(0295) 4150645 / 0822-2665-6907

www.rsusebeningkasih.com

[rsusebeningkasih](https://www.instagram.com/rsusebeningkasih)

RSU Sebening Kasih