

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/004/2026

CONTOH MENU SEHARI

Pagi	Siang	Malam
- Nasi putih (1 mangkuk kecil) - Dada ayam panggang tanpa kulit - Pepes tahu - Cah buncis wortel	- Nasi putih - Sup ikan kembung kemangi - Tempe bacem (dikukus/di panggang) - Sayur asem (kacang Panjang, labu siam)	- Nasi putih - Telur rebus bumbu kecap 1 butir - Loaf tahu - Tumis putren, wortel
Selingan Jam 10.00	1 buah pisang	
Selingan Jam 16.00	Jus buah naga 1 gelas sedang	





RSU SEBENING KASIH
Melayani dengan Sepenuh Hati

DIET JANTUNG

“Piring Sehat untuk Jantung Kuat”

Batasi **konsumsi garam, gula, dan lemak** berlebih agar tekanan darah dan kesehatan jantung tetap terkontrol.

 rsusebeningkasih
  0822-2665-6907
  www.rsusebeningkasih.com

APA ITU DIET JANTUNG?

pengaturan pola makan yang dirancang khusus untuk meringankan kerja jantung, menurunkan tekanan darah, serta mengontrol kadar kolesterol dan berat badan

TUJUAN DIET:

- Menurunkan kadar kolesterol jahat (LDL) dan trigliserida dalam darah.
- Menjaga tekanan darah agar tetap stabil di batas normal.
- Mencegah penyumbatan dan penyempitan pembuluh darah baru.
- Mencapai dan mempertahankan berat badan ideal.
- Mendukung istirahat untuk menurunkan kerja jantung dengan menghindari makanan yang terlalu banyak dan keras

Tips Hidup Sehat untuk Jantung

- Atur Porsi: Makan dengan porsi kecil tetapi sering agar lambung tidak terlalu penuh dan menekan kerja jantung.
- Batasi penggunaan garam (maks 1 sdt/hari untuk seluruh masakan), hindari penggunaan penyedap rasa (MSG) berlebih
- Kurangi konsumsi makanan instan, awetan, atau kalengan (mengandung pengawet natrium tinggi).
- Ganti minyak goreng biasa dengan minyak zaitun, minyak kanola, atau minyak jagung (gunakan sedikit saja).
- Hindari teknik memasak dengan menggoreng banyak minyak (deep frying). Utamakan direbus, dikukus, ditumis, atau dipanggang.
- Kelola Stres: Stres memicu tekanan darah naik secara mendadak.
- Olahraga Ringan: Lakukan jalan kaki santai 30 menit sehari (konsultasikan dengan dokter jantung Anda).
- Berhenti Merokok: Rokok adalah musuh utama dinding pembuluh darah jantung

syarat Diet Jantung:

- ✓ Energi cukup, untuk mencapai dan mempertahankan berat badan ideal
- ✓ Protein cukup yaitu 0,8 gr / kg BB Ideal
- ✓ Lemak sedang 20 % – 30 % dari kebutuhan energi total, 10% berasal dari lemak jenuh dan 10 % – 15 % lemak tidak jenuh
- ✓ Kolesterol rendah , terutama jika disertai dengan dislipidemia
- ✓ Vitamin dan mineral cukup
- ✓ Rendah Garam 2 – 3 gr / hari, jika disertai hipertensi atau oedema
- ✓ Makanan mudah cerna dan tidak menimbulkan gas
- ✓ Serat cukup 25 gr / hari, terutama serat larut untuk mencegah konstipasi
- ✓ Cairan cukup + 2 liter perhari sesuai kebutuhan
- ✓ Bentuk makanan disesuaikan dengan keadaan pasien
- ✓ Porsi kecil diberikan sering

Panduan Memilih Makanan

Bahan Makanan	Dianjurkan	Dibatasi/Dihindari
Makanan Pokok	Nasi, tim, bubur, kentang, macaroni, biskuit, tepung beras / terigu / sagu / aren / sagu ambon, Oatmeal, beras merah, roti gandum (membantu mengikat kolesterol dan membuangnya dari tubuh)	Makanan yang mengandung gas seperti Ubi, singkong, tape singkong, tape ketan, mie instan, makanan ringan kemasan, fast food
Lauk Hewani	Ikan kaya Omega-3 (tuna, salmon, kembung), dada ayam tanpa kulit, putih telur.	Gorengan, jeroan (hati, ampela, usus), daging kambing, daging sapi berlemak, kulit ayam, sosis, kornet, nugget, ikan asin, kepiting, kerang
Lauk Nabati	Tahu, tempe, kacang kedelai	Kacang tanah, kacang mete, kacang bogor
Sayuran	Wortel, buncis, labu siam (tinggi kalium yang baik untuk mengontrol tekanan darah), kacang panjang, tomat, tauge	Kol, sawi putih, brokoli, kembang kol, nangka muda, lobak, sawi hijau
Buah-buahan	Semua buah-buahan segar seperti pisang, pepaya, apel, jeruk, alpukat (tanpa tambahan gula/susu), melon, semangka, buah naga, pir, stroberi	Durian, kelengkeng, nangka matang
Minuman	Madu, sirup	Teh, kopi kental dan minuman beralkohol karena dapat memicu denyut jantung berlebih, minuman bersoda

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](https://www.facebook.com/RSUSebeningKasih)

