

Diet Seimbang untuk Hipertensi

A. Pengertian

Adapun cara untuk menjaga pola makan bagi penderita hipertensi yaitu menerapkan diet hipertensi, atau lebih dikenal dengan diet DASH. *Dietary Approaches to Stop Hypertension* alias diet DASH adalah pola makan sehat yang telah terbukti membantu menurunkan dan mencegah tekanan darah tinggi tanpa menggunakan obat hipertensi. National Institutes of Health menyebut, diet DASH dilakukan dengan cara mengurangi asupan natrium (garam), lemak, dan kolesterol serta meningkatkan asupan protein, serat, kalsium, dan kalium dari makanan yang Anda konsumsi sehari-hari.

B. Penatalaksanaan diet DASH untuk penderita hipertensi

Kunci dari menerapkan diet DASH adalah memperbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan serta menghindari makanan yang menjadi penyebab hipertensi. Hal ini perlu dilakukan dengan konsisten dan teratur dalam keseharian. Selain itu menerapkan gaya hidup sehat lainnya perlu dilakukan, seperti olahraga untuk hipertensi, mengurangi stres, serta tidak merokok, agar dapat menurunkan tekanan darah secara optimal. Berikut panduannya untuk Anda:

1. Kurangi garam pada masakan

Sebagian besar penderita hipertensi mengalami hipertensi primer atau esensial. Jenis hipertensi ini tidak diketahui penyebab pastinya. Namun, para ahli meyakini salah satu penyebabnya adalah gaya hidup yang tidak sehat, termasuk mengonsumsi garam. Garam menyebabkan hipertensi bila dikonsumsi secara berlebihan. Asupan garam (natrium) yang tinggi dapat menimbulkan retensi cairan atau tertahannya air di dalam tubuh. Kondisi ini menyebabkan volume air dalam pembuluh darah meningkat sehingga tekanan di pembuluh darah pun naik. Oleh karena itu, penderita hipertensi perlu mengurangi asupan garam, termasuk ketika menjalani diet DASH.

American Heart Association (AHA) merekomendasikan untuk mengonsumsi garam atau natrium tidak lebih dari 2.300 mg atau setara dengan satu sendok teh per hari. Bagi yang memiliki tekanan darah tinggi, penggunaan garamnya perlu lebih rendah, yaitu tidak lebih dari 1.500 mg per hari.

Adapun hal paling mudah dalam mengurangi asupan garam pada diet hipertensi, yaitu membuat masakan sendiri dan mengurangi garam pada masakan tersebut. Saat memasak, sebaiknya kurangi garam, termasuk garam meja, MSG, pelunak daging, berbagai macam kecap dan saus, acar, dan lainnya yang mengandung natrium tinggi.

Gunakan bumbu pengganti garam

Untuk menggantinya, Anda bisa menambahkan bahan-bahan lain, seperti bawang putih, bawang merah, jahe, kemiri, kunyit, kencur, laos, daun salam, sereh, lemon, cuka, merica, atau lada hitam. Anda juga bisa menambahkan jeruk, lemon, jeruk nipis, nanas, atau cuka sebagai bumbu untuk masakan daging dalam menu diet hipertensi.

Bila Anda ingin menumis, sebaiknya gunakan mentega yang tidak mengandung natrium atau garam (unsalted butter). Namun, Anda juga bisa mencoba cara memasak lainnya, seperti dipanggang atau direbus daripada digoreng yang lebih mengandung banyak minyak.

Cara-cara tersebut diketahui sangat efektif dalam menurunkan tekanan darah. Penelitian dalam *Journal of Human Hypertension* tahun 2002 menunjukkan, pengurangan asupan garam dari 10 gram menjadi 6 gram per hari dalam diet hipertensi dapat mengurangi tekanan darah. Pada akhirnya, diet tersebut dapat menurunkan 14% kematian akibat stroke dan 9% kematian akibat penyakit jantung koroner pada penderita hipertensi.

2. **Hindari makanan kaleng atau olahan**

Selain mengurangi garam pada masakan, Anda pun perlu menghindari makanan olahan atau makanan dalam kemasan, termasuk makanan kalengan dan makanan instan, dan makanan cepat saji. Jenis makanan ini mengandung natrium yang tinggi sehingga berbahaya bagi kesehatan Anda.

Sebaiknya Anda juga membatasi minum minuman ringan karena minuman ini pun mengandung garam tambahan. Jika Anda ingin membeli makanan beku, pilihlah yang mengandung natrium sekitar 600 mg atau kurang.

Berikut beberapa makanan olahan dan kemasan yang perlu Anda hindari saat melakukan diet hipertensi atau diet DASH. Makanan ini bisa menaikkan tekanan darah dan menyebabkan gejala hipertensi muncul pada diri Anda, yaitu:

- Kacang asin atau kacang dalam kaleng.
- Daging, ayam, atau ikan olahan atau kalengan, seperti sosis, sarden, kornet.
- Makanan yang diawetkan, seperti abon, ikan asin, telur asin, ikan pindang, dendeng, selai kacang, dan lainnya.
- Sayuran atau buah-buahan kalengan.
- Mentega dan keju dengan natrium tinggi, seperti *cottage cheese*.
- Bumbu jadi, seperti kecap asin, berbagai saus, terasi, petis, tauco, dan bumbu penyedap lainnya.

3. **Baca label makanan saat membeli makanan kemasan**

Saat menjalani diet rendah garam atau natrium, Anda masih mungkin untuk mengonsumsi makanan kemasan. Namun, pastikan kebutuhan natrium/garam harian Anda tidak melebihi batas ideal yang direkomendasikan. Untuk memastikannya, Anda perlu mengecek atau membaca informasi nilai gizi setiap Anda akan membeli makanan dalam kemasan. Anda akan menemukan berapa kandungan garam atau natrium pada produk makanan kemasan tersebut. Pilihlah makanan yang mengandung natrium rendah (140 mg atau kurang per sajian) atau bebas natrium (kurang dari 5 mg per sajian). Biasanya dalam satu bungkus makanan kemasan tersaji lebih dari satu sajian. Untuk mengetahuinya, Anda bisa lihat jumlah sajian per kemasan. Kemudian, Anda dapat membagi jumlah natrium yang terkandung dalam satu kemasan dengan jumlah sajian per kemasan tersebut.

Setelah mengetahui berapa natrium yang terkandung dalam setiap satu sajian makanan tersebut, Anda dapat menilai apakah makanan tersebut bisa Anda konsumsi dan seberapa banyak makanan tersebut boleh dikonsumsi, sesuai dengan diet hipertensi yang sedang Anda jalani.

Menilai kandungan natrium dan garam

Sebagai pertimbangan, berikut cara lain membaca kandungan garam pada label kemasan dan menilainya apakah makanan tersebut bisa Anda konsumsi atau tidak:

- Rendah: 0,3 g garam atau kurang per 100 g makanan. Anda boleh mengonsumsi makanan tersebut.
- Sedang: 0,3-1,5 g garam per 100 g makanan. Sebaiknya Anda tidak terlalu sering makan makanan tersebut.

- Tinggi: 1,5 g garam atau lebih per 100 g makanan. Hindari makanan dengan garam sebanyak ini.

Adapun dalam 1 gram natrium sama dengan 2,5 gram garam. Berikut cara membaca dan menilai kandungan natrium dalam makanan kemasan:

- Rendah: 0,1 g natrium atau kurang per 100 g makanan. Anda boleh mengonsumsi makanan tersebut.
- Sedang: 0,1-0,6 g natrium per 100 g makanan. Sebaiknya Anda batasi konsumsi makanan tersebut, tidak terlalu sering.
- Tinggi: 0,6 g natrium atau lebih per 100 g makanan. Hindari makanan dengan sodium sebanyak ini.

Lalu, bagaimana jika tidak tertulis berapa banyak garam atau natrium yang terkandung dalam suatu produk makanan? Nah, Anda dapat membaca daftar komposisinya. Apabila garam terletak di urutan awal, kemungkinan produk tersebut mengandung banyak garam atau natrium.

4. Konsumsi dalam jumlah porsi yang tepat

Diet hipertensi atau diet DASH menekankan pada pentingnya mengonsumsi makanan kaya serat, protein, vitamin, dan mineral. Meski demikian, Anda tidak boleh berlebihan dalam mengonsumsi makanan-makanan tersebut. Anda perlu mengonsumsinya dalam jumlah porsi atau sajian yang tepat, tidak berlebih dan tidak kurang.

Berikut jenis makanan yang bisa Anda konsumsi saat diet DASH beserta dengan jumlah porsi yang bisa Anda terapkan dalam menu harian Anda. Jumlah porsi ini berdasarkan batas kalori harian pada diet DASH, yaitu sebesar 2.000 kalori per hari.

Biji-bijian utuh atau produk biji-bijian utuh

Biji-bijian utuh atau produk biji-bijian utuh perlu dikonsumsi sebanyak 6-8 porsi. Adapun satu porsi biji-bijian setara dengan satu potong roti gandum, 1 ons atau 28 gram sereal kering, atau setengah cangkir sereal matang, nasi dari beras coklat, atau pasta.

Sayuran

Sayuran perlu dikonsumsi sebanyak 4-5 porsi setiap hari. Adapun satu porsi sayuran setara dengan satu cangkir sayuran hijau mentah, setengah cangkir sayuran matang, atau 6 ons (177 ml) jus sayuran. Sayuran yang direkomendasikan, yaitu tomat, wortel, brokoli, dan sayuran hijau lain.

Buah-buahan

Buah perlu dikonsumsi sebanyak 4-5 porsi setiap hari. Adapun satu porsi buah setara dengan 1 buah berukuran medium, seperempat cangkir buah kering, seperti kurma, setengah cangkir buah yang sudah dipotong baik itu buah segar, beku, atau buah kaleng, atau 6 ons (177 ml) jus buah.

Produk susu rendah lemak atau bebas lemak

Produk susu rendah lemak atau bebas lemak perlu dikonsumsi sebanyak 2-3 porsi setiap hari. Adapun satu porsi produk susu setara satu gelas susu, 1 cangkir yoghurt, atau 1,5 ons (42 gram) keju. Jenis keju yang memiliki rendah natrium diantaranya krim keju, ricotta, dan mozzarella.

Daging, unggas, dan ikan

Daging, unggas, dan ikan perlu dikonsumsi sebanyak tidak lebih dari dua porsi setiap hari. Adapun satu porsi jenis makanan ini setara dengan satu telur atau 1 ons (28 gram) daging yang sudah matang.

Kacang-kacangan dan biji-bijian

Kacang-kacangan, biji-bijian, dan kacang-kacangan kering perlu dikonsumsi sebanyak 4-5 porsi per minggu. Adapun satu porsi kacang-kacangan dan biji-bijian setara dengan sepertiga cangkir kacang-kacangan, dua sendok makan biji-bijian atau pasta kacang, atau setengah cangkir kacang polong. Makanan yang direkomendasikan pada jenis ini, seperti almond, biji bunga matahari, kacang merah, kacang polong, dan lainnya.

Lemak dan minyak

Lemak dan minyak perlu dikonsumsi sebanyak 2-3 porsi setiap hari. Adapun satu porsi minyak setara dengan satu sendok teh mentega, satu sendok makan mayonaise, 2 sendok makan isalad dressing, atau satu sendok teh minyak sayur.

Makanan manis

Makanan manis perlu dibatasi hingga kurang dari 5 porsi per minggu. Adapun satu porsi makanan manis setara dengan satu sendok makan gula, agar-agar, atau selai, atau satu cangkir limun.

5. Menerapkan diet DASH saat makan di restoran

Pilih menu makanan dengan kandungan garam rendah

Pilihlah menu makanan dengan kandungan garam yang sekiranya paling rendah atau minta koki restoran untuk mengurangi atau memasak makanan Anda tanpa garam. Misalnya, saat Anda makan pizza atau pasta, Anda dapat memilih topping sayur atau ayam. Kurangi atau kalau perlu hindari topping yang mengandung garam tinggi, seperti sosis, keju, pepperoni, atau daging asap.

Hindari nasi dengan tambahan bumbu

Saat memilih nasi untuk diet hipertensi rendah garam, hindari nasi dengan bumbu tambahan, seperti nasi goreng, nasi uduk, atau nasi kuning. Pilihlah nasi putih, atau jika ada, pilihlah nasi merah atau nasi hitam, yang tentu akan lebih baik lagi untuk diet hipertensi Anda.

Hindari menambahkan saus salad

Ketika Anda memesan salad dengan saus atau salad dressing, pastikan Anda tidak menuangkan saus thousand island ke dalam salad. Beberapa saus yang digunakan untuk salad, termasuk thousand island, mengandung garam yang tinggi. Sebaiknya, nikmati sayuran pada salad Anda dengan cara dicocol ke sausnya.

Batasi makanan mengandung lemak jenuh atau kolesterol

Anda juga perlu tetap membatasi lemak jenuh dan kolesterol berlebih saat makan di restoran. Untuk menghindarinya, Anda bisa memilih makanan dengan sedikit minyak atau bila perlu pilihlah makanan yang dikukus, dipanggang, atau direbus.

Konsumsi makanan secukupnya

Selain itu, Anda pun perlu membatasi porsi makanan Anda. Pilihlah porsi makanan yang sesuai dengan diet sehat Anda. Bila perlu, bagilah makanan Anda dengan pasangan, teman, atau keluarga agar tidak berlebih.

Resep masakan diet hipertensi atau diet DASH untuk sehari-hari

Untuk menerapkan diet hipertensi atau diet DASH di rumah, Anda bisa mencoba beberapa resep di bawah ini:

1. Salad ayam

Sumber: Food Network

Resep ini mengandung nutrisi dan serat yang terkandung dalam sayuran. Tidak lupa menambahkan kandungan gizi protein dari ayam. Berikut cara membuatnya:

Bahan-bahan yang diperlukan:

- 1 sdt lada dan garam.

- 3 sdt kecap ikan.
- 4 ons dada ayam tanpa kulit dan tulang.
- 1 mangkuk campur selada, tomat, kacang polong, kol, irisan buah apel, timun, dan wortel.

Cara membuatnya:

- Pertama, baluri dada ayam dengan lada dan garam.
- Panggang selama 15-20 menit dengan suhu 80 derajat Celcius.
- Buat adonan salad dengan sayuran yang telah dibersihkan dan diaduk menjadi satu.
- Jangan lupa juga campurkan kecap ikan untuk menambah cita rasa.
- Setelahnya, letakkan topping dada ayam panggang di atasnya. Salad mudah nan sehat pun siap dinikmati.

2. Coklat smoothie dengan pisang dan alpukat

Bila bosan dengan buah langsung atau jus, Anda bisa membuat alternatif lain untuk memenuhi kebutuhan buah harian Anda. Berikut resepnya:

Bahan-bahan yang diperlukan:

- 2 cangkir susu kedelai rasa vanili (atau plain).
- ½ potong daging buah alpukat.
- 1 pisang ukuran sedang, kupas.
- ¼ cangkir bubuk coklat tanpa pemanis.
- 2 sendok teh gula (bisa diganti stevia).

Cara membuatnya:

Campurkan semua bahan-bahan ke dalam blender. Blender hingga halus dan sajikan sesegera mungkin sebagai sarapan sehat dan cepat.