

# DASH DIET & PEMBATASAN GARAM

## Panduan sederhana untuk membantu mengontrol tekanan darah

### Tujuan pembelajaran

Setelah membaca modul ini, Anda diharapkan mampu:

- Menjelaskan apa itu DASH Diet.
- Memilih makanan yang lebih sehat untuk membantu mengontrol tekanan darah.
- Mengurangi konsumsi garam dan natrium.
- Membaca informasi natrium pada label makanan.
- Memantau konsumsi natrium setiap hari.
- Menerapkan pola makan DASH secara bertahap.

## 1. APA ITU DASH DIET?

**DASH** adalah singkatan dari **Dietary Approaches to Stop Hypertension**.

DASH merupakan pola makan sehat yang dirancang untuk membantu **mencegah dan mengendalikan tekanan darah tinggi**.

DASH tidak berarti Anda harus berhenti makan makanan yang Anda sukai. Prinsipnya adalah:

- 🥬 lebih banyak sayur
- 🍎 lebih banyak buah
- 🌾 lebih banyak biji-bijian utuh
- 🐟 pilih ikan dan protein rendah lemak
- 🥛 pilih susu rendah lemak
- 🥜 konsumsi kacang-kacangan
- 💧 kurangi natrium/garam
- 🍰 batasi makanan tinggi gula
- 🍷 batasi makanan tinggi lemak jenuh dan makanan ultra-proses

DASH juga merupakan bagian dari rekomendasi perubahan gaya hidup pada pedoman hipertensi AHA/ACC 2025.

### Pesan untuk Anda:

- ❤️ Makan sehat bukan berarti makan sedikit.  
Yang penting adalah memilih makanan yang tepat dan mengatur porsi.

## 2. APA HUBUNGANNYA DENGAN TEKANAN DARAH?

Terlalu banyak natrium dapat meningkatkan tekanan darah.

Penelitian DASH-Sodium menunjukkan bahwa pengurangan natrium dapat menurunkan tekanan darah, dan kombinasi **DASH + pembatasan natrium** memberikan manfaat yang lebih besar dibandingkan hanya DASH atau hanya mengurangi natrium.

Karena itu:

♥ **DASH + rendah natrium = pilihan pola makan yang baik untuk membantu mengontrol tekanan darah.**

## 3. BERAPA BATAS NATRIUM DAN GARAM?

Perhatikan bahwa **natrium dan garam bukan hal yang sama**.

### Target DASH

**≤2.300 mg natrium/hari**

**≈ 5,8 gram garam/hari**

Untuk sebagian pasien, target yang lebih rendah:

**1.500 mg natrium/hari**

dapat memberikan penurunan tekanan darah yang lebih besar.

### Target WHO

WHO merekomendasikan orang dewasa mengonsumsi:

**<2.000 mg natrium/hari**

**≈ <5 gram garam/hari.**

## **INGAT!**

**1 gram garam  $\approx$  400 mg natrium**

Sehingga:

| Garam    | Natrium kira-kira |
|----------|-------------------|
| 1 gram   | 400 mg            |
| 2 gram   | 800 mg            |
| 3 gram   | 1.200 mg          |
| 4 gram   | 1.600 mg          |
| 5 gram   | 2.000 mg          |
| 5,8 gram | 2.300 mg          |

Rasio ini sesuai dengan konversi WHO bahwa 1 gram garam setara dengan sekitar 400 mg natrium.

## **4. BAGAIMANA MENGUKUR 5 GRAM GARAM?**

Sekitar **5 gram garam  $\approx$  1 sendok teh garam.**

Tetapi ingat:

 1 sendok teh tersebut adalah perkiraan **total garam dalam sehari dari seluruh makanan**, bukan berarti Anda boleh menambahkan 1 sendok teh garam ke makanan.

Natrium dapat berasal dari:

- garam dapur
- kecap
- saus
- kaldu bubuk
- makanan instan
- makanan kemasan
- makanan olahan
- makanan restoran
- makanan ringan asin

Karena itu, meskipun Anda tidak banyak menambahkan garam saat makan, konsumsi natrium tetap dapat tinggi.

## 5. BELAJAR MEMBACA LABEL MAKANAN

Saat membeli makanan kemasan, cari tulisan:

### **NATRIUM / SODIUM**

Contoh:

**Natrium = 450 mg per sajian**

Jika Anda mengonsumsi 2 sajian:

**$450 \times 2 = 900$  mg natrium**

Artinya, makanan tersebut sudah memberikan sekitar:

**900 mg dari target 2.300 mg/hari**

### **Rumus sederhana**

**Natrium → garam**

Garam (mg)  $\approx$  Natrium (mg)  $\times$  2,5

Contoh:

450 mg natrium  $\times$  2,5 = 1.125 mg garam

= sekitar **1,1 gram garam**

WHO menyediakan konversi resmi antara natrium dan garam dan menganjurkan pemilihan produk yang lebih rendah natrium.

## 6. SISTEM "LAMPU LALU LINTAS" NATRIUM

Aplikasi dapat membantu Anda memantau konsumsi harian:

 **HIJAU**

**$\leq 1.500$  mg/hari**

Sangat baik untuk target rendah natrium apabila target ini sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan.

 **HIJAU**

**1.501–2.300 mg/hari**

Masih berada dalam target DASH 2.300 mg/hari.

## KUNING

**2.301–3.000 mg/hari**

Mulai kurangi makanan tinggi natrium.

## MERAH

**>3.000 mg/hari**

Asupan natrium sudah cukup tinggi dan perlu dievaluasi.

**Catatan:** kategori warna ini merupakan fitur edukasi aplikasi, bukan klasifikasi diagnosis medis.

## 7. POLA MAKAN DASH

Untuk pola DASH sekitar 2.000 kkal/hari, NHLBI memberikan contoh target:

| Kelompok makanan              | Target           |
|-------------------------------|------------------|
| Biji-bijian/grains            | 6–8 porsi/hari   |
| Sayuran                       | 4–5 porsi/hari   |
| Buah                          | 4–5 porsi/hari   |
| Susu rendah lemak             | 2–3 porsi/hari   |
| Daging/ikan/unggas            | ≤ 6 porsi/hari   |
| Kacang, biji, kacang-kacangan | 4–5 porsi/minggu |
| Lemak/minyak                  | 2–3 porsi/hari   |
| Makanan manis                 | ≤ 5 porsi/minggu |
| Natrium                       | ≤ 2.300 mg/hari  |

Jumlah porsi perlu disesuaikan dengan kebutuhan energi masing-masing individu.

## 8. 🌱 5 LANGKAH MUDAH MEMULAI DASH

### LANGKAH 1

#### Tambahkan sayuran

Coba konsumsi sayuran setiap kali makan utama.

Contoh:

- 🥬 bayam
- 🥦 brokoli
- 🥕 wortel
- 🌿 timun
- 🥗 lalapan
- 🥬 kangkung

### LANGKAH 2

#### Tambahkan buah

Pilih buah sebagai camilan sehat.

Contoh:

- 🍏 apel
- 🍌 pisang
- 🍊 jeruk
- 🍉 semangka
- 🥥 pepaya
- 🍐 pir

Utamakan buah utuh dibandingkan jus dengan tambahan gula.

### LANGKAH 3

#### Pilih karbohidrat yang lebih sehat

Contoh:

-  beras merah
-  oatmeal
-  jagung
-  ubi
-  roti gandum

### LANGKAH 4

#### Pilih protein yang lebih sehat

Contoh:

-  ikan
-  ayam tanpa kulit
-  telur
-  tahu
-  tempe
-  kacang-kacangan

Utamakan cara memasak seperti kukus, rebus, panggang atau tumis dengan sedikit minyak.

### LANGKAH 5

#### Kurangi natrium

Batasi:

-  garam
-  kecap asin
-  mi instan
-  kaldu bubuk/blok
-  makanan kaleng
-  makanan cepat saji
-  kerupuk dan snack asin
-  daging olahan
-  saus tinggi natrium

WHO secara khusus menganjurkan membatasi saus komersial, produk instan dan makanan olahan sebagai bagian dari strategi pengurangan natrium.

## 9. PILIHAN MAKANAN INDONESIA

### Lebih sering

- ☒ Nasi secukupnya
- ☒ Nasi merah
- ☒ Sayur bening rendah garam
- ☒ Pepes ikan
- ☒ Ikan bakar tanpa banyak garam
- ☒ Ayam tanpa kulit
- ☒ Tahu
- ☒ Tempe
- ☒ Buah segar
- ☒ Kacang-kacangan tanpa garam

### Batasi

-  Mi instan
-  Kerupuk
-  Makanan kaleng
-  Sosis/nugget
-  Daging olahan
-  Makanan cepat saji
-  Saus dan kecap dalam jumlah banyak
-  Makanan sangat asin

**Penting:** kandungan natrium makanan Indonesia dapat berbeda tergantung resep, merek, ukuran porsi dan cara memasak. Untuk kalkulator aplikasi, nilai pangan sebaiknya menggunakan database yang terdokumentasi, seperti **Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) Kementerian Kesehatan RI**, dan data label produk untuk makanan kemasan. TKPI 2020 diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI.

## 10. FITUR "CATAT MAKANAN SAYA"

Setiap hari pasien dapat memasukkan makanan:

### SARAPAN

- ☐ Makanan: \_
- ☐ Jumlah/porsi: \_
- ☐ Natrium: \_\_\_\_mg

## MAKAN SIANG

- ☐ Makanan: \_
- ☐ *Jumlah/porsi:* \_
- ☐ Natrium: \_\_\_\_mg

## CAMILAN

- ☐ Makanan: \_
- ☐ *Jumlah/porsi:* \_
- ☐ Natrium: \_\_\_\_mg

## MAKAN MALAM

- ☐ Makanan: \_
- ☐ *Jumlah/porsi:* \_
- ☐ Natrium: \_\_\_\_mg

# 11. SALDO NATRIUM HARI INI

**Target: 2.300 mg**

Contoh:

Sarapan → 400 mg  
Makan siang → 700 mg  
Camilan → 250 mg  
Makan malam → 600 mg

## TOTAL

**1.950 mg**

 **Sisa: 350 mg**

## Pesan aplikasi:

 Bagus! Konsumsi natrium Anda hari ini masih berada dalam target DASH.

Jika >2.300 mg:

 Konsumsi natrium Anda hari ini melebihi target. Besok, coba kurangi makanan kemasan, saus, kecap, makanan instan atau makanan yang sangat asin.

## 12. 🎯 DASH CHALLENGE 7 HARI

### HARI 1

#### 🔍 Kenali garam Anda

Periksa makanan yang paling sering Anda konsumsi.

### HARI 2

#### 🧂 Kurangi garam meja

Jangan langsung menambahkan garam sebelum mencicipi makanan.

### HARI 3

#### 🍲 Kurangi makanan instan

Pilih makanan segar lebih sering.

### HARI 4

#### 🥬 Tambah sayur

Tambahkan sayur pada makan siang dan makan malam.

### HARI 5

#### 🍎 Tambah buah

Pilih buah sebagai camilan.

### HARI 6

#### 🏷️ Baca label

Cari informasi natrium/sodium pada kemasan.

### HARI 7

#### ❤️ Evaluasi

Lihat:

- Total natrium rata-rata

- Jumlah hari mencapai target
- Tekanan darah
- Perubahan kebiasaan makan

## 13. KUIS SINGKAT

### Pertanyaan 1

Manakah yang paling tinggi kandungan natriumnya?

- A. Apel
- B. Sayur segar
- C. Mi instan
- D. Pisang

**Jawaban: C**

### Pertanyaan 2

Jika makanan mengandung 400 mg natrium, kira-kira berapa gram garam?

- A. 0,4 gram
- B. 1 gram
- C. 2 gram
- D. 4 gram

**Jawaban: B**

Karena:

400 mg natrium  $\approx$  1 gram garam.

### Pertanyaan 3

Berapa target natrium DASH yang umum digunakan?

- A. 500 mg/hari
- B. 1.000 mg/hari
- C.  $\leq 2.300$  mg/hari
- D. 5.000 mg/hari

**Jawaban: C**

Target 1.500 mg/hari dapat digunakan sebagai target yang lebih rendah bila sesuai dengan kondisi dan anjuran tenaga kesehatan.

## 14. PESAN UNTUK PASIEN

**Anda tidak perlu mengubah semua kebiasaan dalam satu hari.**

Mulailah dengan satu perubahan kecil:

**Hari ini kurangi garam.**

**Besok tambahkan sayur.**

**Berikutnya pilih buah sebagai camilan.**

Perubahan kecil yang dilakukan secara konsisten dapat menjadi kebiasaan sehat.

**DASH bukan diet sementara.**

**DASH adalah pola makan sehat untuk membantu menjaga tekanan darah dan kesehatan jantung dalam jangka panjang.**

## CATATAN KEAMANAN

Informasi dalam modul ini merupakan **edukasi kesehatan** dan tidak menggantikan konsultasi dokter atau ahli gizi.

Pasien dengan **penyakit ginjal, gagal jantung, gangguan elektrolit, atau kondisi medis tertentu** mungkin memerlukan target natrium, kalium, cairan, atau pola makan yang berbeda.

**Jangan menggunakan pengganti garam yang mengandung kalium tanpa berkonsultasi dengan tenaga kesehatan**, terutama bila memiliki penyakit ginjal atau menggunakan obat tertentu.

Jangan menghentikan atau mengubah obat hipertensi hanya karena tekanan darah membaik setelah perubahan pola makan.

## SUMBER REFERENSI

1. **National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), National Institutes of Health.** *DASH Eating Plan*. Updated February 25, 2026.

2. **National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), NIH.** *Living with DASH - Ways to Control Sodium Levels.* Updated 2026.
3. **National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI), NIH.** *Health Benefits of DASH - DASH-Sodium Trial.* Updated 2026.
4. **American Heart Association / American College of Cardiology.** *2025 High Blood Pressure Guideline.* Updated August 14, 2025.
5. **American Heart Association.** *How Much Sodium Should I Eat Per Day?* Reviewed 2025.
6. **World Health Organization.** *Sodium Reduction.* Updated May 11, 2026.
7. **Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.** *Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI).* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2020.
8. **Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan.** *DASH Diet untuk Mencegah dan Mengendalikan Hipertensi.*

### Catatan untuk pengembangan aplikasi

Untuk aplikasi Ibu, saya **tidak menyarankan developer memasukkan angka natrium makanan secara sembarang dari internet.** Lebih baik dibuat database makanan Indonesia dengan:

**Nama makanan → ukuran rumah tangga → berat gram → natrium/mg → sumber data → metode memasak.**

Basis awal dapat menggunakan **TKPI Kemenkes**, kemudian untuk makanan kemasan menggunakan **informasi label produk**. TKPI memang dirancang untuk menyediakan data komposisi zat gizi pangan dan dapat digunakan dalam perhitungan asupan pangan.

Dengan demikian, modul ini nantinya dapat dikembangkan menjadi alur:

**Edukasi → Pilih makanan → Hitung natrium → Saldo harian → Feedback → DASH Challenge → Evaluasi → Hubungkan dengan tekanan darah.**