Penjelasan makanan yang baik di konsumsi

Seseorang yang memiliki penyakit jantung harus pintar-pintar memilih makanan dan cara pengolahannya. Bersama dengan gaya hidup sehat, pola makan bergizi seimbang mampu memperlambat, bahkan sedikit memperbaiki kerusakan pembuluh darah arteri serta mencegah komplikasi. Konsumsi makanan yang tepat berguna untuk membantu mengurangi kadar kolesterol jahat pada penderita penyakit jantung.

Tidak hanya itu saja, pola makan sehat juga bisa menurunkan tekanan dan kadar gula darah, serta mengontrol berat badan ideal.

Sebaiknya pasien penyakit jantung jangan hanya fokus pada makanan yang harus dihindari, melainkan juga fokus pada pilihan makanan yang bisa dikonsumsi. Sebuah penelitian membuktikan bahwa konsumsi makanan ramah jantung sama pentingnya dengan menghindari makanan yang tidak sehat.

Secara garis besar, tujuan perbaikan pola makan pada pasien penyakit jantung adalah:

* **Porsi yang cukup** dan sesuai kebutuhan tanpa memperberat kerja jantung.
* **Menurunkan berat badan** berlebih.
* **Mencegah serta menghilangkan edema**alias pembengkakan akibat penimbunan garam atau air di dalam tubuh.

Sebetulnya, [diet](https://jovee.id/bisakah-melakukan-diet-vegan-yang-fleksibel-dan-tetap-bermanfaat/) jantung ini dilakukan sebagai upaya untuk membantu efektivitas pengobatan. Kalau efektivitas [obat](https://lifepack.id/) terganggu, gejala akan sering muncul sehingga risiko komplikasi seperti serangan jantung, henti jantung, atau gagal jantung akan mengintai Anda.

Karena plak di pembuluh darah jantung terbentuk dari lemak, kolesterol, kalsium, dan mineral lain yang terkandung dari makanan, memperhatikan pilihan makanan menjadi hal penting yang harus Anda lakukan.

Menurut Kelvin Halim, tim nutrisionis Jovee, “Diet jantung penting dilakukan untuk menjaga konsumsi lemak dan garam agar tidak berlebih. Konsumsi lemak berlebih akan menyebabkan timbulnya plak dan penumpukan lemak pada pembuluh darah yang berakibat stroke dan penyakit jantung lainnya. Selain itu konsumsi garam harus diperhatikan agar tidak meningkatkan tekanan darah yang berakibat juga ke hipertensi dan [stroke](https://lifepack.id/bagaimana-cara-mencegah-stroke-di-usia-muda/).”

Di bawah ini ada berbagai makanan yang direkomendasikan untuk pasien penyakit jantung.

#### **1. Ikan**

Ikan, khususnya ikan berlemak seperti salmon dan tuna merupakan makanan ramah jantung. [Omega](https://jovee.id/omega/) 3 di dalamnya termasuk jenis asam lemak tak jenuh yang mampu meredakan peradangan, termasuk pada pembuluh darah sekitar jantung. Tidak cuma itu, [omega 3](https://jovee.id/manfaat-omega-3-untuk-tumbuh-kembang-anak/) juga membantu mengurangi kadar trigliserida, tekanan darah, pembekuan darah, dan menormalkan detak jantung yang tidak teratur.

Pilihlah ikan berlemak yang dikembangbiakkan di tambak, bukan ikan liar yang berasal dari laut karena kandungan merkurinya yang tinggi. Untuk mengurangi risiko henti jantung mendadak, konsumsi yang dianjurkan adalah dua porsi atau sekitar 150 gram per minggu.

#### **2. Polong-polongan tinggi protein**

Makanan kaya [protein](https://jovee.id/20-makanan-lezat-sumber-protein-tinggi/) penting untuk penderita penyakit jantung. Selain protein hewani dari ikan, Anda juga perlu memenuhi asupan protein nabati dari edamame, kacang tanah, produk olahan kedelai, seperti tahu, tempe, atau biji kacang kedelai.

Biji dan kacang-kacangan ini mengandung antioksidan isoflavon yang dikatakan dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular pada wanita *pascamenopause*sehingga aman dikonsumsi pasien dengan masalah jantung.

#### **3. Biji-bijian dan gandum utuh**

*Oatmeal*dan gandum murni masuk dalam daftar makanan yang sehat untuk pasien penyakit jantung. *Oatmeal*terbuat dari tanaman *haver*dan mengandung serat tinggi yang dapat menurunkan kadar kolesterol sehingga mampu mencegah pembentukan plak di pembuluh darah arteri.

Disamping itu, *oatmeal*juga mengandung senyawa antiinflamasi dan antioksidan yang menjaga fungsi serta kesehatan pembuluh darah arteri. Kandungan beta glukan di dalamnya pun memberikan manfaat dalam mengontrol kadar kolesterol darah.

#### **4. Kacang kenari dan almond**

Kacang kenari atau nama asingnya, walnut, beserta almond memiliki kandungan lemak tak jenuh, serat, [omega 3](https://jovee.id/omega-3/), [vitamin E](https://jovee.id/omega-vitamin-e/), sterol, dan [asam amino](https://jovee.id/amino/) L-arginin. Anda bisa mengonsumsinya sebagai camilan.

Senyawa-senyawa aktif di dalam kedua kacang ini mampu menurunkan kadar kolesterol jahat dalam darah, meredakan peradangan di pembuluh darah, mengurangi pembekuan darah, menghambat pembentukan dan penumpukan penumpukan plak di arteri, hingga menjaga dinding arteri tetap fleksibel.

Meski ramah jantung, sebaiknya Anda jangan memakannya berlebihan. Kenapa begitu? Karena sekitar 80% kacang mengandung lemak dan sebagian besarnya mengandung kalori yang cukup tinggi.

Konsumsilah kacang-kacangan ini sekitar 600 gram per minggu. Pilihlah kacang yang tanpa perasa. Anda bisa mengonsumsinya langsung atau dicampurkan bersama *yoghurt*atau bubur *oatmeal*.

#### **5. Kacang hitam**

Selain *walnut*dan *almond*, kacang lain yang sama sehatnya untuk penderita penyakit jantung adalah kacang hitam.

Penelitian Riverri, dkk. pada tahun 2015 menemukan serat, [antioksidan](https://jovee.id/vitamin-c/), dan senyawa antiinflamasi pada kacang hitam bisa mengurangi kadar kolesterol dalam darah serta membantu mengontrol kadar glukosa dalam darah.

#### **6. Yogurt**

Penelitian Justin R. tahun 2018 menyebutkan bahwa konsumsi  ≥ 2 porsi yogurt per minggu dapat menurunkan risiko penyakit jantung pada orang dewasa dengan hipertensi. Mineral kalsium dan kalium pada yogurt yang dikonsumsi secara rutin bersama dengan buah serta sayuran lain bisa membantu kondisi hipertensi. Tetapi, penderita penyakit jantung hendaknya memilih yogurt rendah lemak.

#### **7. Flaxseed dan chia seed**

Jenis biji-bijian utuh ini bisa diandalkan sebagai makanan ramah jantung. *Flaxseed*dan *chia seed* kaya akan serat, omega 3, dan senyawa fitoestrogen yang dapat membantu mengendalikan kadar kolesterol dan tekanan darah tetap normal.

Karena rasanya cenderung hambar, Anda bisa mencampur keduanya dengan minuman atau makanan seperti yogurt dan bubur *oatmeal*.

#### **8. Cokelat hitam**

Berdasarkan temuan Chun Shing Kwok, dkk., konsumsi cokelat dikaitkan dengan penurunan risiko penyakit jantung dan *stroke*, serta pencegahan kematian dini akibat penyakit jantung. Peneliti juga berpendapat bahwa tampaknya cokelat tidak perlu dihindari oleh pasien jantung.

Kandungan antioksidan flavonoid pada cokelat dipercaya memiliki kemampuan untuk menurunkan tekanan darah, berperan sebagai antiinflamasi, mencegah penggumpalan darah, serta memperlancar peredaran darah.

#### **9. Buah beri dan keluarga sitrus**

Kelompok buah beri, seperti bluberi, stroberi, *blackberry*, dan *raspberry*sudah dikenal dengan berbagai manfaatnya bagi kesehatan tubuh, termasuk jantung, karena kaya akan antioksidan. Pilihlah buah yang segar untuk mendapatkan semua kandungan nutrisinya.

Selain beri, kelompok buah lain yang tinggi juga antioksidan ialah keluarga sitrus, seperti jeruk mandarin atau jeruk bali merah. Antioksidannya dapat meningkatkan proses metabolisme lemak di tubuh, mencegah peradangan, dan kerusakan sel.

#### **10. Ubi jalar**

Umbi yang punya rasa manis ini mengandung [vitamin A](https://jovee.id/9-manfaat-dan-sumber-makanan-vitamin-a/) yang menyehatkan tubuh, termasuk jantung Anda. Kandungan serat dan nutrisi lain diketahui dapat mengurangi kadar kolesterol dalam darah.

Untuk nutrisi terbaik, sebaiknya Anda pilih ubi jalar yang berwarna oranye atau ungu. Anda bisa menikmati ubi jalar dengan direbus, dipanggang, atau ditambahkan pada sayur. Namun bagi Anda yang memiliki penyakit [ginjal](https://jovee.id/17-makanan-harus-dihindari-agar-ginjal-sehat/), jangan mengonsumsi ibu terlalu banyak karena umbi ini mengandung oksalat yang cukup tinggi.

#### **11. Buah ceri**

Buah ceri bisa menjadi makanan pilihan untuk pasien penyakit jantung. Alasannya, karena ceri kaya dengan antioksidan polifenol dan karotenoid, serat, serta [vitamin C](https://jovee.id/vitamin-c/). Semua nutrisi tersebut dapat meningkatkan fungsi jantung dan pembuluh darah. Pilihlah buah ceri segar untuk mendapatkan semua manfaatnya.

#### **12. Sayuran hijau**

Diantara beragam jenis sayur hijau, brokoli, bayam, kangkung, sawi hijau, pakcoy, dan asparagus paling direkomendasikan untuk penderita penyakit jantung. Kelompok sayuran ini tinggi [vitamin C](https://jovee.id/apakah-vitamin-c-dapat-mengobati-jerawat/), [vitamin E](https://jovee.id/5-fakta-mengenai-vitamin-e/), folat, kalium, [kalsium](https://jovee.id/calcium/), dan serat yang membantu jantung terus berfungsi normal.

#### **13. Tomat**

Buah berwarna oranye ini mengandung berbagai senyawa penting seperti karotenoid, vitamin A, kalsium, dan *gamma-aminobutyric acid*. Berdasarkan penelitian, konsumsi jus tomat tawar selama 8 minggu dapat mengurangi kadar trigliserida darah sehingga mengurangi risiko penyempitan pembuluh darah arteri akibat penumpukan plak.

Jus tomat juga bisa membantu menurunkan kadar kolesterol jahat dalam darah sekaligus memperbaiki angka tekanan darah sistolik dan diastolik.

#### **14. Delima**

Manfaat delima untuk kesehatan tubuh memang cukup populer. Salah satunya, menjadi makanan sehat untuk penyakit jantung. Ini karena buah delima mengandung senyawa bioaktif *punicalagin*, yaitu antioksidan yang dapat melindungi jantung dari stres oksidatif.

Stres oksidatif dapat menyebabkan peradangan pada tubuh, termasuk pembuluh darah di sekitar jantung, juga mengganggu fungsi jaringan sel yang melapisi permukaan pembuluh darah (endotel) sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung.

Dengan minum jus delima yang kaya antioksidan, kerusakan sel dapat dicegah dan mengecilkan kemungkinan terjadinya penyakit jantung.

#### **15. Anggur**

Senyawa aktif dalam buah anggur dapat mengurangi ketegangan atau kekakuan pada pembuluh darah arteri. [Kulit](https://jovee.id/inilah-12-suplemen-anti-aging-terbaik/) anggur merah yang mengandung antioksidan polifenol juga bisa memelihara fungsi endotel.

Konsumsi buah anggur juga dipercaya mampu mengurangi lemak darah, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan fungsi trombosit sehingga mencegah pembentukan plak. Dengan begitu, risiko penyakit jantung  dapat ditekan.

#### **16. Apel**

Mengandung serat, vitamin C dan antioksidan polifenol, apel dikenal mampu menurunkan risiko penyakit jantung. Daging dan kulitnya pun mengandung senyawa *phytocomp*, seperti *catechin*, *epicatechin*, *procyanidin*B1, dan [beta karoten](https://jovee.id/vitamin-c-betacarotene/) yang dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah. Kadar kolesterol yang rendah otomatis akan mencegah pembentukan plak di pembuluh arteri dan mengurangi risiko penyakit jantung.

#### **17. Alpukat**

Zat-zat yang terkandung di dalam buah alpukat, seperti asam lemak tak jenuh, antioksidan polifenol, karotenoid, vitamin E, fitosterol, dan *squalene*bersifat larut dalam lemak. Semua senyawa tersebut sangat populer dengan manfaatnya dalam menurunkan kadar kolesterol.

Daging buah alpukat juga mengandung *acetogenin*yang bisa menghambat penggumpalan platelet atau keping darah. Manfaat *acetogenin*ini kemungkinan besar mencegah terjadinya penggumpalan darah di dalam pembuluh arteri.

#### **18. Kopi**

Kandungan antioksidannya diketahui dapat mengurangi stres oksidatif yang menyebabkan peradangan. Tetapi, konsumsinya jangan terlalu banyak, terutama pada orang yang punya gagal jantung dan hipertensi tidak terkendali.

[Kafein](https://jovee.id/mengenal-kafein-dan-manfaat-besar-ketika-mengonsumsinya/) dalam [kopi](https://lifepack.id/kandungan-kalori-dalam-kopi/) bisa membuat denyut jantung jadi cepat dan tidak normal, serta meningkatkan tekanan darah dan kadar *low-density lipoprotein* alias kolesterol jahat, jika dikonsumsi berlebihan.

Makanan yang dilarang bagi penyakit jantung

Jantung merupakan salah satu organ dalam sistem sirkulasi darah yang sangat penting. Apabila jantung bermasalah, maka kesehatan seseorang sudah pasti terganggu. Bahkan, penyakit jantung bisa berisiko menyebabkan kematian. Oleh karena itu, penting bagi Anda dan siapapun untuk menjaga pola makan dan gaya hidup sehat demi memiliki jantung yang sehat. Apa saja pantangan makanan penyakit jantung?

[Penyakit jantung](https://lifepack.id/penyakit-jantung-koroner/) bisa disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya penumpukan kolesterol di dinding arteri yang mengakibatkan penyempitan pembuluh darah (Baca juga [Kolesterol Tinggi: Gejala, Akibat, dan Penyebabnya](https://lifepack.id/kolesterol-tinggi-gejala-akibat-dan-penyebabnya/)). Tahukah Anda, penumpukan kolesterol tersebut dipengaruhi oleh konsumsi makanan yang mengandung garam atau gula terlalu banyak. Tak heran, dokter dan ahli gizi memperingatkan beberapa makanan dan minuman pantangan yang harus dihindari oleh pasien penyakit jantung maupun Anda yang ingin memiliki jantung sehat.

Hal yang sama disampaikan oleh Kelvin Halim, nutrisionis Lifepack. Menurutnya, penyakit jantung merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak terjadi bagi usia dewasa hingga lansia. Salah satu faktor risiko dari penyakit jantung sendiri adalah pola makan yang kurang sehat dan tidak seimbang. Untuk menjaga kesehatan jantung, makanan dan diet memang sangat diperlukan.

Atur konsumsi garam sebanyak 1 sendok teh dan minyak sebanyak 5 sendok makan dalam sehari. Diet untuk menjaga kesehatan jantung sendiri meliputi mengurangi daging merah dan makanan berlemak untuk mengurangi risiko obesitas dan penumpukan lemak yang mendapatkan inflamasi dan kerusakan pembuluh darah. Kurangi garam dan makanan kemasan karena mengandung natrium dari garam dan zat pengawet seperti natrium benzoat

## **Daftar Pantangan Makanan Penyakit Jantung**, Apa Saja?



### 1. **Daging Merah**

Berbagai bentuk daging merah, mulai dari daging sapi, kambing, dan babi memproduksi lemak jenuh dan kolesterol lebih tinggi. Apabila Anda terlalu banyak mengonsumsi makanan ini, maka akan meningkatkan risiko terkena penyakit jantung maupun stroke. Tidak hanya itu, olahan daging merah seperti sosis, bacon, dan daging burger juga patut dihindari. Sebab, selain kandungan lemak yang tinggi, kandungan garam dalam olahan daging ini juga tinggi. Kalaupun memang ingin mengonsumsinya tidak masalah, namun perhatikan porsinya. Menurut asosiasi kesehatan di Amerika, enam potong daging olahan sudah cukup memenuhi kebutuhan garam dalam sehari. Jika kandungan garam yang dikonsumsi lebih besar, maka risiko terkena hipertensi pun juga lebih besar. Oleh karena itu makanan ini menjadi pantangan untuk penderita penyakit jantung.

### 2. **Makanan Cepat Saji**

Bisa dikatakan bahwa hampir setiap orang menyukai jenis makanan cepat saji. Pasalnya, selain rasanya yang nikmat, fast food ini juga mudah ditemukan. Mulai dari burger, hotdog, hingga pizza. Meski demikian, jika Anda lebih sayang terhadap kesehatan jantung, sebaiknya mulai hindari makanan cepat saji tersebut dari sekarang, karena fast food merupakan **makanan pantangan bagi penyakit jantung**. Ini karena fast food berisiko tinggi memperburuk kesehatan jantung. Fast Food memiliki kandungan lemak dan garam yang tinggi sehingga meningkatkan kolesterol dalam darah sekaligus menurunkan jumlah lemak baik dalam tubuh.

### 3. **Mayonaise dan Margarin**

Mayonaise sering ditambahkan dalam masakan sebagai penyedap rasa. Contohnya, burger, salad, dan junk food lainnya. Meskipun terasa enak, namun tidak baik dikonsumsi bagi penderita penyakit jantung. Begitupula margarine yang mengandung lemak trans dan berisiko meningkatkan kolesterol dalam darah. Akibatnya, akan memperburuk kondisi jantung Anda. Tenang saja, sebagai gantinya, Anda bisa gunakan yoghurt rendah lemak tanpa rasa untuk topping salad atau minyak zaitun dengan jumlah yang tetap dibatasi. Soal rasa, pastinya tidak kalah nikmat.

### 4. **Makanan yang Asin dan Tinggi Gula**

Makanan dengan kandungan garam dan gula tinggi harus dihindari bagi penderita penyakit jantung. Misalnya, makaroni gurih, keripik kentang, es krim, permen, hingga kue-kue yang manis. Sebagai gantinya, Anda bisa mengonsumsi makanan sehat, seperti pisang, apel, yoghurt, dan kacang almond tanpa penyedap rasa. Kalaupun ingin cita rasa yang gurih, bisa tambahkan rempah-rempah.

### **5. Gorengan**

Gorengan adalah makanan yang menjadi pantangan bagi penderita penyakit jantung. Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa makanan yang digoreng dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Sebab, gorengan ini mengandung lemak trans karena metode deep fry yang meningkatkan produksi lemak. Sebuah studi pun menyatakan jika seseorang yang makan kentang atau ayam goreng, maka dua hingga tiga kali seminggu berpeluang mengalami serangan jantung.

### 6. Soft Drink

Tidak hanya makanan yang menjadi pantangan bagi penderita penyakit jantung, minuman seperti soda dan soft drink harus dihindari oleh penderita jantung (Baca juga [Bahaya Minuman Kemasan dan Makanan Kemasan Bagi Kesehatan](https://ngovee.com/gaya-hidup/bahaya-minuman-kemasan-dan-makanan-kemasan-bagi-kesehatan/)). Pasalnya, kedua jenis minuman ini diketahui dapat meningkatkan asupan kalori per hari. Apalagi, pasien penyakit kardiovaskuler harus membatasi asupan kalori supaya berat badan tetap seimbang. Sebaiknya, perbanyak air putih atau jus buah sebagai variasi biar tidak bosan.

### 7. **Alkohol**

Jenis minuman ini juga berbahaya bagi jantung. Pasalnya, alkohol dapat meningkatkan tekanan darah tinggi, gagal jantung, stroke, hingga obesitas seseorang. Meskipun Anda memiliki kondisi tubuh yang sehat dan kadar trigliserida tidak tinggi sekalipun, mengonsumsi alkohol dalam jumlah banyak justru memperburuk kondisi kesehatan. Akan lebih baik, hindari alkohol dan perbanyak air putih.

### **8. Mie Instan**

Bisa dikatakan bahwa mie instan merupakan makanan favorit banyak orang. Pasalnya, selain penyajiannya yang mudah dan praktis, rasanya juga sangat nikmat. Namun, bagi Anda yang memiliki penyakit jantung harap waspada karena konsumsi mie instan berlebihan akan menyebabkan lemak jenuh dan natrium dalam darah tinggi. Apalagi jika mie instan dikonsumsi oleh seseorang yang mengidap sindrom metabolik, cenderung memiliki tekanan darah tinggi sekaligus berisiko terkena serangan jantung, stroke, hingga diabetes. Oleh karena itu mie instan menjadi salah satu makanan pantangan untuk penderita penyakit jantung.

Tidak hanya menghindari makanan dan minuman pantangan bagi kesehatan jantung diatas. Rupanya, jantung yang sehat juga dipengaruhi oleh kebiasaan yang baik pula. Oleh karena itu, hindari beberapa aktivitas pantangan penyakit jantung berikut ini:

1. Terlalu banyak duduk
2. Stres yang berlebih
3. Kurang tidur
4. Menjaga kebersihan gigi

Yuk mulai terapkan pola hidup sehat untuk menjaga jantung supaya tetap sehat!

UNTUK FITUR ATAU TULISANYA LAIN YANG HARUS DI PERBAIKI

1. UBAH NAMA PEMERIKSAAN HASIL LAB DENGAN MENAMBAHKAN KATA PASIEN SETALAH KATA LAB
2. Kurang:

1. Gk ada search

2. Gk ada update profile

3. Tekan tombol back jadi logout, seharusnya kembali ke halaman sebelumnya bukan logout

4. Untuk tombol setelah pasien log out Ada pilihan ya atau tidak nya

3. Untuk notifications klw bsa mas setiap pasien memencet notifkasi nya akan di arah kehalaman makanan yang sesuai yang sudah di beritahukan supaya pasien tahu model makanan nya kyk apa Dan kasih KATA” yg menarik di halaman itu

UNTUK PEMBAHASANYA TOLONG MAS CEKLIS DIBAWAH INI APA MAS UK ATAU TIDAK DENGAN PEMBAHASANYA

1. Bagaimana membuat aplikasi yang dapat mengigatkan untuk melakukan hidup sehat dan dapat menentukan makanan yang sesuai dengan asupan kalori pada pasien rawat jalan.
2. Bagaimana mengolah data yang dapat menghasilkan informasi yang tepat untuk pasien.
3. Bagaimana pasien dapat memperoleh informasi mengenai makanan dan jenis olahraga yang baik bagi penderita penyakit jantung.

TOLONG di jawab mas,

UNTUK METODE NYA MAS MENGGUNAKAN APA?

1. Sdlc
2. Waterfall
3. Dll