

Diet DASH vs Mediterania: Mana yang Paling Pas Bikin Tekanan Darah Tetap Stabil?

Category: LifeStyle

30 Juli 2025



Prolite – Diet DASH vs Mediterania: Mana yang Paling Pas Bikin Tekanan Darah Tetap Stabil?

Tekanan darah tinggi alias hipertensi itu bukan cuma urusan orang tua, lho. Anak muda zaman sekarang juga mulai rentan–gara-gara pola makan instan, stres, dan gaya hidup kurang gerak. Kabar baiknya? Kamu bisa mulai jaga tekanan darah lewat... makanan!

Yup, dua pola makan sehat yang sering direkomendasikan para

ahli adalah **Diet DASH** dan **Diet Mediterania**. Tapi pertanyaannya, **mana yang lebih cocok buat kamu?** Yuk, kita ulik satu-satu, terus bandingin dari segi manfaat, fleksibilitas, sampai cocok nggaknya dengan gaya hidup (dan dompet!) orang Indonesia. ☐

Apa Itu Diet DASH? Anti-Garam, Pro-Kesehatan Jantung



DASH singkatan dari *Dietary Approaches to Stop Hypertension*. Diet ini **khusus diciptakan buat nurunin tekanan darah**, jadi cocok banget buat kamu yang pengen menghindari risiko hipertensi tanpa harus minum obat terus-terusan.

Inti dari Diet DASH:

- **Rendah garam** (kurangi konsumsi sodium!)
- **Minim lemak jenuh** (hindari gorengan, daging berlemak)
- **Kaya serat, potasium, magnesium** (banyakin sayur, buah, dan biji-bijian)
- **Produk susu rendah lemak**
- **Porsi protein sehat** dari kacang-kacangan, ikan, dan daging tanpa lemak

Menurut *American Heart Association*, pola makan DASH bisa menurunkan tekanan darah **dalam waktu 2 minggu** jika dijalankan dengan benar.

☐ *Catatan:* Bagi kamu yang doyan makanan asin atau micin, adaptasi ke diet ini mungkin butuh perjuangan di awal. Tapi, efeknya nyata banget untuk jantung dan tekanan darah kamu.

Diet Mediterania: Lebih Santai Tapi Nggak Kalah Sehat



Berbeda dari DASH yang agak “ketat”, **Diet Mediterania** datang dari pola makan tradisional masyarakat di negara-negara pesisir Laut Mediterania, kayak Italia dan Yunani. Diet ini lebih fleksibel dan nggak terlalu keras aturan makannya.

Ciri khas Diet Mediterania:

- **Banyak buah dan sayur** (sama kayak DASH)
- **Fokus pada lemak sehat**, terutama dari **minyak zaitun** dan **ikan berlemak** (kayak salmon, tuna)
- Konsumsi **biji-bijian utuh** dan kacang-kacangan
- **Sedikit produk hewani olahan**
- Minum air putih cukup, kadang disertai konsumsi **wine** (tapi ini bisa diskip ya!)
- Aktivitas fisik rutin dan gaya hidup sosial aktif

☐FYI: Jangan langsung berpikir “wah harus minum wine!”—banyak penyesuaian bisa dilakukan tanpa alkohol. Intinya adalah **makan alami dan minim proses**.

Penelitian dari *European Society of Cardiology* (2025) menyebutkan bahwa diet Mediterania **mengurangi risiko penyakit jantung koroner hingga 30%**, dan juga punya efek anti-inflamasi yang bagus banget buat tubuh.

DASH vs Mediterania: Siapa yang Paling Worth It?

Gini nih, nggak ada jawaban absolut yang bilang salah satu diet “lebih baik”. Tapi kamu bisa pilih berdasarkan kebutuhan dan gaya hidup:

Faktor	DASH Diet	Mediterania
Tujuan utama	Turunkan tekanan darah	Jaga kesehatan jantung secara menyeluruh
Fleksibilitas	Agak ketat (batas sodium & lemak)	Lebih longgar, cocok untuk jangka panjang
Bahan khas	Susu rendah lemak, sayur, buah, kacang	Minyak zaitun, ikan, kacang, buah, sayur
Efek cepat	Bisa terasa dalam 2–4 minggu	Efek lebih ke jangka panjang
Cocok untuk	Orang dengan hipertensi atau prahipertensi	Semua umur, terutama yang butuh diet seimbang

Bisa Nggak Diet Ini Diadaptasi ke Gaya Hidup Orang Indonesia?

BISA BANGET!

Gak perlu makan quinoa atau beli olive oil mahal terus. Kamu bisa mulai dari bahan lokal yang lebih bersahabat di kantong tapi tetap sejalan dengan prinsip DASH dan Mediterania.

Tips Adaptasi ke Gaya Hidup Indonesia:

1. **Ganti garam dapur dengan bumbu alami** kayak bawang putih, kemangi, dan jahe untuk tambah rasa tanpa sodium.
2. **Pilih minyak sehat:** bisa pakai minyak canola atau minyak

kelapa murni sebagai alternatif minyak zaitun.

3. **Pilih lauk ikan daripada daging merah:** konsumsi ikan bandeng, tuna, atau ikan kembung 2–3 kali seminggu.
4. **Tambah sayur dan buah lokal:** pepaya, bayam, brokoli, timun, pisang—semuanya ramah dompet dan kaya manfaat.
5. **Kurangi gorengan dan santan pekat:** bisa dengan cara kukus, rebus, atau tumis ringan.



Pola makan sehat itu nggak harus mahal, ribet, atau nunggu sakit dulu. Baik **DASH** maupun **Mediterania**, keduanya terbukti efektif buat jaga tekanan darah dan kesehatan jantung, tinggal disesuaikan aja sama kebutuhan kamu.

Mulai dari langkah kecil: kurangi garam, perbanyak serat, dan kenali tubuhmu sendiri. Nggak ada diet ajaib, yang ada adalah konsistensi dan niat baik buat hidup lebih sehat.

Siap mulai makan sehat tanpa stres? Coba gaya DASH atau Mediterania hari ini dan rasakan bedanya! Jangan lupa share artikel ini ke orang rumah, siapa tahu mereka juga pengen ikutan sehat bareng!

4 Jenis Buah Ampuh Buat Diet , Konsumsi Jeruk Bali Salah Satunya



4 Jenis Buah Ampuh Buat Diet , Konsumsi Jeruk Bali Salah Satunya

ProLite – Masalah kelebihan berat badan memang menjadi salah satu yang perlu di perhatikan, salah satunya bisa dengan diet untuk menurunkannya.

Pasalnya semua orang pasti mendambakan berat badan yang ideal agar terlihat bagus.

Kelebihan berat badan dapat memicu berbagai macam penyakit yang akan menyerang tubuh kita.

Bukan hanya dapt memicu berbagai penyakit naum memiliki kelebihan berat badan juga dapat menghambat seseorang untuk beraktifitas.

Orang yang memiliki berat berlebih akan lebih cepat lelah ketika melakukan kegiatan atau bahkan dia akan merasa cepat berkeringat.

Kami memiliki rekomendasi yang mungkin dapat membantu untuk menurunkan berat badan yang berlebih.

Menurut ahli bukan hanya makanan yang dapat membantu anda untuk diet namun konsumsi buah juga dapat membantu untuk menurunkan berat badan.

Buah-buahan tersebut dikenal sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral, sehingga baik untuk dijadikan makanan atau camilan selama diet sekaligus mampu menjaga kesehatan tubuh.

Ada 3 kelebihan buah untuk diet yang berperan penting dalam mendukung program penurunan berat badan, yaitu mengandung tinggi serat, rendah kalori dan lemak, serta mengandung beragam vitamin dan mineral.

1. Apel



net alodokter

Buah dikenal sebagai camilan tepat bagi siapa pun yang sedang menjalani program menurunkan berat badan. Dalam 100 gram buah apel terkandung 84 gram air dan 3 gram serat. Kandungan air dan serat inilah yang dapat menjaga kadar gula darah tetap stabil dan membuat Anda tidak cepat lapar.

2. Jeruk Bali



Istimewa

Buah untuk menurunkan berat badan yang satu ini lebih umum dikenal dengan nama *grapefruit* atau pomelo. Buah ini dapat menurunkan berat badan dengan memberikan efek kenyang lebih lama, terutama bagi pelaku diet yang berisiko terkena penyakit diabetes.

Konsumsi jeruk bali sebelum makan secara rutin selama 3 bulan dapat mengurangi berat badan hingga 1,5 kg. Buah ini juga baik untuk menjaga Kesehatan jantung dan pembuluh darah.

3. Alpukat



Biofarma

Alpukat mengandung lemak baik berupa asam oleat yang dapat menunda lapar dan keinginan untuk makan secara berlebihan. Selain itu, buah untuk diet ini juga bermanfaat dalam mengontrol kadar gula darah.

Lemak baik dalam alpukat juga baik bagi kesehatan jantung serta mampu menurunkan kadar kolesterol darah dan meningkatkan jumlah kolesterol baik (HDL). Dalam 100 gram alpukat, terdapat sekitar 7 gram serat, 15 gram lemak, serta mineral dan vitamin, seperti kalium, magnesium, folat, vitamin B6 dan vitamin C.

4. Pisang



astronauts

Buah pisang direkomendasikan sebagai buah untuk diet karena bisa menunda rasa lapar sekaligus meningkatkan metabolisme tubuh. Diet pisang ini pun cukup mudah untuk dilakukan, Anda hanya perlu mengonsumsi 1 buah pisang segar di pagi hari sebagai menu sarapan.

Sementara itu, pada siang dan malam hari, Anda bisa makan seperti biasa. *Ngemil* pun masih diperbolehkan tetapi hanya pada sore hari. Anda dapat mengonsumsi beragam camilan, termasuk makanan manis, asalkan dalam batasan wajar supaya penurunan berat badan bisa dicapai.

Bagaimana penjelasannya semoga bermanfaat untuk membantu menurunkan berat badan.