

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202229188, 12 Mei 2022

## Pencipta

Nama : **Novendy, Devin Alexander dkk**  
Alamat : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : **Novendy, Devin Alexander dkk**  
Alamat : Jln. Letjen S. Parman No. 1, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440  
Kewarganegaraan : Indonesia

Jenis Ciptaan : **Leaflet**  
Judul Ciptaan : **Diet DASH Untuk Hipertensi**

Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 4 Maret 2022, di Legok

Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000344748

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia  
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual  
u.b.  
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri

Anggoro Dasananto  
NIP.196412081991031002

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Novendy	Jln. Letjen S. Parman No. 1
2	Devin Alexander	Jln. Letjen S. Parman No. 1
3	Vania Devina	Jln. Letjen S. Parman No. 1
4	Sannya Christy	Jln. Letjen S. Parman No. 1

**LAMPIRAN PEMEGANG**

No	Nama	Alamat
1	Novendy	Jln. Letjen S. Parman No. 1
2	Devin Alexander	Jln. Letjen S. Parman No. 1
3	Vania Devina	Jln. Letjen S. Parman No. 1
4	Sannya Christy	Jln. Letjen S. Parman No. 1





## Tips Diet DASH

Memilih bahan makanan segar

Membaca label makanan dan memilih makanan dengan kadar garam <140 mg persajian



Menambahkan bumbu dan rempah seperti bawang, jahe, lemon agar dapat mengurangi pemakaian garam



Menggunakan wajan anti lengket agar mengurangi penggunaan minyak



Jangan takut untuk mengganti menu makanan

## Modifikasi DASH

Bahan Makanan	Porsi Harian	Ukuran Rumah Tangga
Lemak dan Minyak	2-3 penukar	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 sendok teh margarin</li> <li>1 sendok teh minyak sayur</li> <li>1 sendok makan mayonnaise rendah lemak/salad dressing</li> </ul>
Makanan manis dan Gula	5 penukar/minggu	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 sendok makan gula pasir</li> <li>1 sendok makan jelly/selai</li> <li>½ gelas sorbet/gelatin</li> <li>1 gelas lemonade</li> </ul>
Garam	1 penukar	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 sendok teh kecil</li> </ul>
Biji-bijian atau sereal utuh	7-8 penukar	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 iris atau lembar roti</li> <li>½ gelas sereal kering</li> <li>½ gelas nasi, pasta, atau sereal dan serat</li> </ul>
Sayuran	4-5 penukar	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 gelas sayuran berdaun (mentah)</li> <li>½ gelas sayuran matang</li> <li>¾ jus sayuran</li> </ul>
Buah dan jus	4-5 penukar	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 potong sedang buah segar</li> <li>¾ gelas buah kering</li> <li>½ mangkuk buah segar atau buah frozen atau buah kalengan</li> <li>¾ gelas jus buah</li> </ul>

Sumber: Kemenkes, 2018

# ATURAN DIET DASH !



Batas konsumsi garam seperti pada makanan dalam kemasan dan makanan cepat saji



Batasi konsumsi daging dan makanan yang mengandung gula tinggi



Kurangi konsumsi makanan dengan kolesterol tinggi dan yang mengandung lemak trans



Konsumsi ikan, daging unggas, kacang-kacangan dan makanan dengan gandum utuh



Perbanyak konsumsi sayuran, buah dan olahan susu rendah lemak

Periksakan Kesehatan  
Secara Berkala



## DIET DASH UNTUK HIPERTENSI



Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Tarumanagara

# Tanda & Gejala Hipertensi



Sakit kepala



Berdebar-debar



Mimisan



Wajah kemerahan



Pandangan kabur

## DIET DASH



Sumber: National Heart, Lung and Blood Institute, 2006

# Apa itu ?

## HIPERTENSI

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu kondisi ketika tekanan darah berada di angka 140/90 atau lebih

## DIET DASH

Diet Approaches to Stop Hypertension (DASH) adalah diet yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah tinggi