

BAB II. PEMBAHASAN MASALAH SEPUTAR DIET KETOGENIK

II.1. Kesehatan

Kesehatan adalah salah satu faktor penting yang menunjang kelancaran aktivitas manusia dalam kehidupan sehari-hari. Menurut definisi yang dirumuskan oleh WHO dalam Aisha (2018), kesehatan diterjemahkan sebagai sebuah keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial, tanpa ada sedikitpun keluhan. Pernyataan tersebut juga semakin dikuatkan dengan adanya Undang-undang Republik Indonesia No.23 Tahun 1992 yang menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera secara fisik atau badan, jiwa, serta kehidupan sosial yang memungkinkan setiap orang dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dua sumber tersebut sama-sama mengungkapkan pengertian kesehatan dengan sudut pandang yang lebih kurang sama antara keduanya.

Berdasarkan pernyataan mengenai definisi dari kesehatan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki keseimbangan dan juga kestabilan yang baik di berbagai aspek seperti fisik, mental, sosial, ataupun ekonomi. Kestabilan tersebut hanya dapat diraih apabila seseorang tersebut mampu menjalankan pola atau gaya hidup yang teratur setiap harinya. Salah satu cara paling sederhana untuk mewujudkan hal tersebut adalah dengan mengatur serta memilih makanan dan minuman untuk dikonsumsi.

Memilih asupan makanan dan minuman yang masuk ke tubuh, tentu adalah sebuah pondasi awal dalam usaha seseorang untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan memiliki gizi yang seimbang dengan kebutuhan tubuh, jalan menuju sehat rasanya tidak akan begitu sulit, apalagi jika pola makan yang baik tersebut diimbangi juga dengan gaya hidup yang sehat, seperti banyak berolahraga dan memaksimalkan waktu untuk beristirahat semaksimal mungkin, namun di era modern seperti saat ini, rasanya akan cukup sulit untuk sekadar meluangkan waktu sejenak untuk melakukan aktivitas olahraga.

Oleh karena itu, cara terbaik untuk menjaga kesehatan diri adalah dengan cara mengatur pola makan dan menjaga betul asupan apa saja yang boleh dan tidak boleh masuk ke dalam tubuh. Dengan hal sederhana seperti mengendalikan asupan makanan dengan hanya mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, setidaknya sudah cukup untuk membuat tubuh terhindar dari beberapa macam penyakit. Bila hal itu ditambah dengan gaya hidup sehat dan tidak melakukan kebiasaan-kebiasaan yang justru dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh, seperti merokok atau mengonsumsi minuman beralkohol, tentu itu akan jauh lebih baik.

Istirahat yang cukup juga menjadi sebuah keharusan apabila seseorang menginginkan kondisi kesehatannya terus berada dalam kondisi yang baik. Tidur selama 8 jam di malam hari merupakan kebutuhan untuk seorang manusia dewasa. Hal itu merupakan salah satu syarat untuk mendapatkan tubuh yang sehat. Seseorang yang kurang mendapat waktu istirahat akan memiliki kecenderungan untuk mengalami gangguan kesehatan, hal itu bisa saja diakibatkan karena organ tubuh orang tersebut dipaksa untuk terus bekerja tanpa diberikan istirahat yang cukup. Hal sederhana seperti proses pembuatan roti saja memerlukan waktu istirahat agar ragi bisa berfungsi dengan baik, apalagi organ tubuh manusia. Sel-sel yang rusak akibat dipakai untuk beraktivitas sehari-hari perlu waktu istirahat untuk memulihkan kondisinya seperti sebelum digunakan.

II.1.1. Zat Gizi dan Bahan Makanan

Zat Gizi memiliki peranan yang sangat penting bagi tubuh manusia. Menurut Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (2014, h.14), zat gizi adalah bahan dasar penyusun yang terkandung di dalam sebuah makanan. Zat gizi yang dikenal berjumlah lima jenis, yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Sedangkan bahan makanan atau yang lebih sering disebut sebagai bahan pangan adalah bahan yang dapat dikonsumsi oleh manusia guna memenuhi kebutuhan tubuhnya. Bahan makanan sendiri dibagi menjadi empat kelompok, yaitu bahan makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan juga buah. Secara garis besar fungsi dari zat gizi yang terkandung pada makanan adalah sebagai sumber energi, membantu proses pertumbuhan,

memerbaiki sel-sel yang rusak, mengatur metabolisme tubuh, serta berperan sebagai pelindung tubuh dari berbagai macam penyakit.

Keadaan gizi seseorang merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama dan secara terus-menerus. Seseorang yang kekurangan salah satu zat gizi dapat mengakibatkan penyakit defisiensi. Contoh penyakit yang diakibatkan oleh masalah kekurangan gizi adalah penyakit beri-beri yang merupakan penyakit akibat kekurangan Vitamin B. Sebaliknya, mengonsumsi zat gizi secara berlebihan juga dapat membahayakan kesehatan. Contohnya konsumsi karbohidrat dan protein yang berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan yang dalam jangka panjang bisa berimbas pada kemungkinan lebih besar terkena gangguan jantung. Selain masalah jantung, terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat atau zat gula bisa memicu penyakit diabetes.

Setiap zat gizi dalam bahan makanan tentu memiliki fungsi dan manfaat tersendiri bagi tubuh. Sediaoetama dalam Yasin (2013) menggolongkan bahan makanan berdasarkan fungsi dari zat gizi yang terkandung di dalamnya sebagai berikut:

- Zat gizi yang berperan sebagai sumber energi, seperti lemak, protein, dan karbohidrat.
- Zat gizi yang berperan dalam proses pembangunan sel dan perkembangan, yaitu protein.
- Zat gizi yang berperan untuk mengatur fungsi organ tubuh, seperti vitamin dan mineral.

Bahan makanan yang ada biasanya tidak hanya mengandung satu jenis zat gizi saja, namun beberapa bahan makanan sudah identik dengan satu zat gizi tertentu. Bahan makanan yang banyak menghasilkan lemak adalah bahan makanan seperti minyak kelapa, kacang-kacangan, dan daging hewan. Sumber zat gizi berupa protein adalah bahan makanan seperti tempe, tahu, telur, dan susu. Karbohidrat adalah sumber energi pokok yang banyak terkandung dalam bahan makanan seperti beras, kentang, singkong, dan jagung.

II.1.2. Obesitas

Obesitas adalah sebuah penyakit yang bisa menjadi awal dari munculnya berbagai macam penyakit lain. Gangguan terhadap organ tubuh seperti jantung sangat mungkin diakibatkan oleh gejala obesitas. Menurut Misnadierly (2007, h.19), obesitas adalah suatu kondisi dimana adanya kelebihan lemak di dalam tubuh, yang pada umumnya memang ditimbun di dalam jaringan bawah kulit, sekitar beberapa organ tubuh dan bahkan tidak jarang terjadi perluasan ke dalam jaringan organ tersebut. Pendapat berbeda dikemukakan oleh Sumanto (2009, h.23), yang mengungkapkan bahwa obesitas menurutnya merupakan suatu keadaan yang menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan seseorang akibat menumpuknya jaringan lemak di dalam tubuh yang akhirnya mengakibatkan kelebihan berat badan dari yang seharusnya.

Kasus obesitas di Indonesia saat ini terus mengalami peningkatan. Rentang usia sekitar 18 tahun keatas menjadi usia dimana cukup banyak terjadi kasus obesitas. Dengan persentase sekitar 21,8% dari jumlah populasi keseluruhan rakyat Indonesia. Di Jawa Barat sendiri jumlah penderita obesitas berada pada 21% dari jumlah populasi. Itu merupakan angka yang cukup tinggi dan mungkin akan terus meningkat apabila tidak segera ditanggulangi. Hal tersebut dikarenakan kebiasaan masyarakat yang saat ini lebih gemar mengonsumsi makanan cepat saji sebagai konsumsi hariannya.

II.1.3. Diet

Diet saat ini sudah bukan hanya bertujuan untuk alasan medis semata. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), diet adalah aturan makan khusus yang bertujuan untuk kesehatan dan biasanya harus dilakukan dengan berdasarkan anjuran dokter atau konsultan, namun saat ini orang awam lebih mengenal diet sebagai usaha untuk menurunkan berat badan dengan cara mengurangi porsi makan. Meskipun tujuan sebenarnya dari melakukan sebuah diet tertentu adalah untuk menjaga kesehatan, namun saat ini tidak sedikit orang yang melakukan diet dengan tujuan untuk menjaga bentuk tubuh, seperti yang biasa dilakukan oleh para artis atau model. Dalam melakukan sebuah diet dianjurkan untuk terlebih dahulu

berkonsultasi dengan ahli gizi atau dokter mengenai diet apa yang paling cocok dan aman untuk dilakukan. Hal tersebut karena adanya perbedaan metabolisme pada tubuh masing-masing individu yang mengakibatkan pengaruh atau efek yang dihasilkan dari suatu diet mungkin akan berbeda pada setiap individu tersebut.

II.2. Diet Ketogenik

Untuk meminimalisir risiko penyakit yang disebabkan oleh kegemukan karena asupan gizi yang tidak seimbang, melakukan suatu diet bisa dijadikan salah satu cara untuk mengembalikan tubuh ke bentuk yang sehat. Banyak sekali diet yang berkembang di kalangan masyarakat. Salah satu diet yang mulai populer dalam beberapa waktu ke belakang ini adalah diet ketogenik atau biasa disebut diet keto. Diet ketogenik sebenarnya bukanlah diet yang baru ditemukan dalam beberapa tahun ini. Diet ketogenik adalah salah satu metode diet yang sudah mulai berkembang sejak dulu. Namun, diet ketogenik baru menjadi sebuah diet yang viral pada beberapa tahun ini. Pada awalnya diet ketogenik digunakan sebagai metode perawatan untuk anak penderita epilepsi. Kemudian diet ketogenik semakin berkembang dan kini banyak dipilih sebagai cara seseorang untuk menurunkan berat badan. Banyaknya manfaat kesehatan yang dihasilkan dari pola makan diet ketogenik menjadi daya tarik tersendiri bagi banyak orang. Selain itu, semakin banyaknya contoh orang yang sukses memiliki bentuk tubuh yang ideal setelah melakukan diet ketogenik semakin menguatkan daya tarik tersebut.

Seperti yang sudah dikatakan sebelumnya, diet ketogenik awalnya diciptakan sebagai metode perawatan untuk para penderita epilepsi, terutama pada anak-anak, kemudian penelitian mengenai diet ketogenik dikembangkan untuk digunakan juga sebagai metode pengobatan penyakit lain, seperti perawatan terhadap penyakit Alzheimer dan perawatan penyakit diabetes. Pada pengobatan penyakit Alzheimer, pola makan ketogenik dianggap mampu mengembalikan fungsi otak untuk kembali mampu mengingat dengan baik. Sedangkan untuk pengobatan diabetes, menjalankan pola makan ketogenik tentu memiliki banyak efek baik dalam proses penyembuhannya. Terutama karena diet ketogenik mengharuskan orang yang

melakukannya, untuk membatasi konsumsi karbohidrat yang merupakan pantangan besar untuk seorang yang menderita penyakit diabetes (Mayang, 2017, h.31-32).

Menurut Noya (2017), diet ketogenik adalah diet yang dilakukan dengan cara menerapkan pola makan rendah karbohidrat dan tinggi lemak. Diet ketogenik mengalihkan sumber energi yang seharusnya berasal dari karbohidrat, menjadi sumber energi yang berasal dari lemak. Sumber energi yang berasal dari lemak tersebut dinamakan dengan keton. Keton dianggap sebagai sumber energi yang jauh lebih baik untuk otak, dibandingkan dengan glukosa yang merupakan sumber energi yang berasal dari karbohidrat. Kondisi dimana tubuh mulai menghasilkan keton sering disebut sebagai fase ketosis.

Alasan dari mengapa orang yang melakukan diet ketogenik harus membatasi asupan karbohidrat adalah karena kelebihan berat badan disebabkan karena tubuh kita tidak mengubah semua asupan makanan menjadi energi. Sisa asupan makanan berupa karbohidrat yang tidak dipergunakan sebagai sumber energi tersebut lalu disimpan oleh tubuh sebagai timbunan lemak yang suatu saat akan digunakan sebagai cadangan energi. Pernyataan tersebut juga sekaligus memberikan informasi bahwa tubuh juga bisa memanfaatkan lemak sebagai sumber energi, dibandingkan dengan harus terus menerus mengonsumsi karbohidrat yang kemudian akan semakin menumpuk menjadi timbunan lemak di dalam tubuh.

Aturan pola makan ketogenik menurut Boyers dalam Mayang (2017, h.7) adalah dengan rincian konsumsi lemak sebanyak 60-75 persen, protein sebanyak 15-30 persen, dan karbohidrat sebanyak 5-10 persen. Pilihan untuk menjadikan lemak sebagai sumber utama penghasil energi dianggap sangat efektif bagi tubuh. Hal itu karena adanya fakta dimana tubuh manusia mampu menampung lemak dengan jumlah yang lebih banyak daripada karbohidrat. Dengan membatasi asupan karbohidrat yang masuk, tubuh dipaksa untuk menggunakan sisa-sisa cadangan energi yang berasal dari karbohidrat yang tidak dibakar sepenuhnya. Hal itu akan membuat tubuh mengalami perubahan bentuk sebagai akibat dari dibakarnya timbunan lemak yang berada di dalam tubuh.

II.2.1. Penerapan Diet Ketogenik

Bagi pemula yang masih awam dalam hal melakukan diet ketogenik, tentu akan banyak melakukan kesalahan demi kesalahan. Salah satu kesalahan terbesar saat seorang pemula melakukan diet ketogenik adalah masih besarnya ketakutan untuk mengonsumsi makanan berlemak dengan jumlah yang banyak, padahal dalam diet ketogenik, lemak adalah zat gizi yang wajib dikonsumsi sebagai sumber energi utama menggantikan karbohidrat. Hal tersebut terjadi biasanya karena orang sudah terbiasa mengonsumsi karbohidrat sebagai sumber energi dan justru menjauhi makanan berlemak karena dianggap sebuah zat makanan yang tidak sehat.

Setelah pelaku diet ketogenik mulai terbiasa menganggap lemak adalah sumber tenaga yang baik bagi tubuh, muncul kembali masalah baru yang berkaitan dengan masalah pemilihan lemak itu sendiri. Orang awam atau pemula dalam melakukan diet ketogenik cenderung akan menghindari jenis lemak jenuh. Padahal yang tidak banyak diketahui oleh orang awam adalah fakta yang menunjukkan bahwa lemak jenuh adalah lemak yang paling stabil dibandingkan dengan jenis lemak lainnya. Hal tersebut membuat lemak jenuh tidak mudah terurai menjadi lemak trans, atau yang diketahui sebagai lemak yang jahat bagi tubuh.

Hal lain yang menjadi kesalahan dari banyak pelaku diet ketogenik adalah terlalu banyak mengonsumsi protein, namun tidak cukup banyak mengonsumsi lemak. Memang sedikit sulit untuk memilih dan memilah makanan mana yang tinggi protein dan mana makanan yang tinggi lemak. Terkadang pelaku diet ketogenik menganggap hanya dengan mengonsumsi daging-dagingan saja sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan lemak, padahal belum tentu demikian. Cara paling sederhana untuk meningkatkan jumlah asupan lemak adalah dengan cara memilih daging dengan bagian paling tinggi lemak. Contohnya, jika ingin mengonsumsi ayam, pilihlah bagian paha dan jangan buang kulitnya, karena itu adalah bagian paling berlemak yang ada pada ayam, sehingga secara bersamaan tuntutan konsumsi protein dan juga tuntutan asupan lemak bisa terpenuhi.

Selain itu, untuk asupan karbohidratnya, pilihlah sayuran hijau dengan kandungan karbohidrat rendah, seperti kol, brokoli, dan asparagus. Hindari juga buah-buahan yang manis. Buah yang diperbolehkan dalam pelaksanaan diet ketogenik adalah alpukat dan keluarga buah beri. Alpukat adalah buah yang paling baik untuk dikonsumsi oleh pelaku diet ketogenik. Hal itu dikarenakan kandungan yang terdapat dalam alpukat sebagian besar adalah lemak yang baik bagi kesehatan.

Pelaku diet ketogenik juga seringkali melupakan pentingnya asupan mineral untuk tubuhnya. Berkurangnya asupan karbohidrat ke dalam tubuh dapat mengakibatkan tubuh kehilangan banyak air. Oleh karena itu, pelaku diet ketogenik disarankan untuk banyak mengonsumsi air kaldu tulang guna mendapatkan manfaat yang terkandung dalam kaldu tersebut dan sodium yang terkandung pada garam. Selain itu, konsumsi makanan dengan kandungan serat yang tinggi juga menjadi suatu hal yang wajib bagi pelaku diet ketogenik. Hal itu guna menghindari risiko terjadinya konstipasi atau sulit buang air besar, masalah yang umum dihadapi oleh seorang pelaku diet ketogenik. Pola buang air besar yang idealnya dilakukan setiap hari, mungkin akan berubah menjadi 2-3 hari sekali. Meskipun jangka waktu seperti itu masih dalam kategori yang wajar. Selain karena kurangnya asupan serat, kurang konsumsi air juga bisa membuat tubuh seorang pelaku diet ketogenik mengalami masalah, yaitu dehidrasi hingga gangguan fungsi ginjal. Oleh karena itu, dianjurkan untuk seseorang yang melakukan diet ketogenik agar meningkatkan jumlah konsumsi air hingga minimal 3 liter dalam sehari (Permatasari, 2019).

II.2.2. Dampak Positif dan Negatif dari Diet Ketogenik

Menurut Mayang (2017), melakukan diet ketogenik memiliki banyak dampak positif dan juga dampak negatif yang dihasilkan. Dampak yang dihasilkan dari pola diet ketogenik bisa saja berbeda pada masing-masing individu yang melakukan. Hal itu biasanya dipengaruhi oleh perbedaan metabolisme tubuh setiap individu tersebut. Selain dipengaruhi oleh metabolisme tubuh, dampak tersebut juga bisa saja dipengaruhi oleh hal lain seperti bagaimana aktivitas harian dan kondisi kesehatan seorang pelaku diet ketogenik (h.133-138).

A. Dampak Positif dari Diet Ketogenik

Diet ketogenik memiliki beberapa dampak positif sebagai berikut:

- Energi yang terasa bertambah ketika tubuh sudah mulai bisa beradaptasi.
- Penurunan berat badan akibat pembakaran pada timbunan lemak dalam tubuh.
- Memiliki tingkat fokus dan daya ingat yang lebih baik.
- Terjadinya penurunan tekanan darah.
- Mengurangi kadar lemak yang tidak baik bagi kesehatan.

B. Dampak Negatif dari Diet Ketogenik

Selain memiliki dampak positif, diet ketogenik juga memiliki beberapa dampak negatif sebagai berikut:

- Meningkatnya frekuensi buang air kecil.
- Lebih mudah merasa lelah karena kurangnya cairan dalam tubuh.
- Merasa pusing atau sakit kepala.
- Mengalami sembelit atau kesulitan buang air besar.
- Terserang diare karena konsumsi lemak yang tidak hati-hati.
- Sering merasakan kram otot karena kurang asupan mineral.

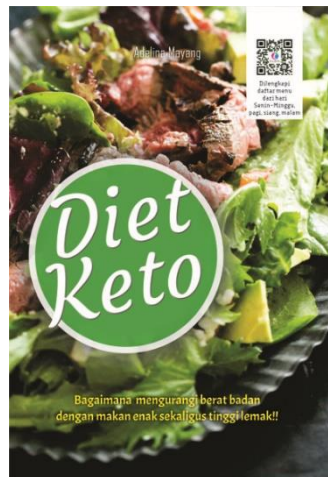
II.3. Analisa

Analisa perlu dilakukan guna mencari permasalahan yang berkaitan dengan diet ketogenik. Salah satu metode yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut adalah dengan melakukan studi literatur. Biasanya studi literatur dipergunakan untuk mencari tahu definisi suatu kata atau apabila buku yang digunakan membahas masalah yang sama persis dengan penelitian yang dilakukan, maka buku tersebut dapat dijadikan sebagai acuan dalam menulis, apakah teori-teori yang ada dalam buku tersebut semuanya benar atau tidak. Apabila ternyata ditemukan beberapa keliruan, maka tujuan dari penelitian yang dilakukan salah satunya adalah untuk memperbaiki kesalahan tersebut.

Selain melakukan analisa dan pencarian data melalui referensi buku, analisa juga dilakukan terhadap media informasi yang sudah ada mengenai diet ketogenik. Media tersebut mencakup media cetak seperti buku dan media digital seperti artikel di laman internet hingga video yang membahas tentang diet ketogenik di Youtube.

Buku yang dijadikan referensi atau acuan untuk dianalisis adalah buku “Diet Keto” karya penulis Adelina Mayang dan buku “Mitos Jahat Karbohidrat: Kepo Untuk Keto” karya Toru Mizoguchi, seorang dokter terapi nutrisi asal Jepang.

Buku pertama yang membahas tentang diet ketogenik adalah buku “Diet Keto” milik Adelina Mayang. Buku ini membahas diet ketogenik dengan sangat lengkap dari sejarah hingga resep masakan untuk para pelaku diet ketogenik. Bahasa yang digunakan dalam penulisan buku ini cukup mudah dimengerti. Buku yang diterbitkan pada tahun 2017 ini menguraikan perihal diet ketogenik dengan cukup baik meskipun ada beberapa poin yang seharusnya bisa ditambahkan seperti penambahan unsur visual guna membuat tampilan buku terlihat lebih menarik dibandingkan hanya berisi tulisan saja.



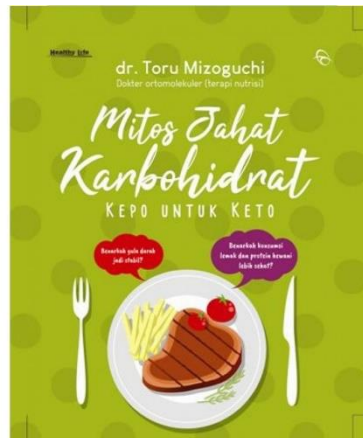
Gambar II.1 Buku Diet Keto: Bagaimana Mengurangi Berat Badan Dengan Makan Enak Sekaligus Tinggi Lemak

Sumber:

https://s1.bukalapak.com/img/6035015812/large/DIET_KETO_Berani_Mencoba_Tantangan_Diet_Rendah_Karbohidrat.jpg
(Diakses pada 25/01/2019)

Buku kedua yang dipilih sebagai pembanding dengan buku karya Adelina Mayang adalah buku “Mitos Jahat Karbohidrat: Kepo Untuk Keto” karya Toru Mizoguchi. Kelebihan buku ini yang paling jelas terlihat dibandingkan dengan buku karya Adelina Mayang adalah pemilihan kualitas bahan pembuat buku. Pembahasan kedua buku tersebut lebih kurang sebenarnya cukup mirip. Perbedaannya lebih terlihat dari adanya penempatan sudut pandang penulisan yang berbeda dari kedua buku tersebut.

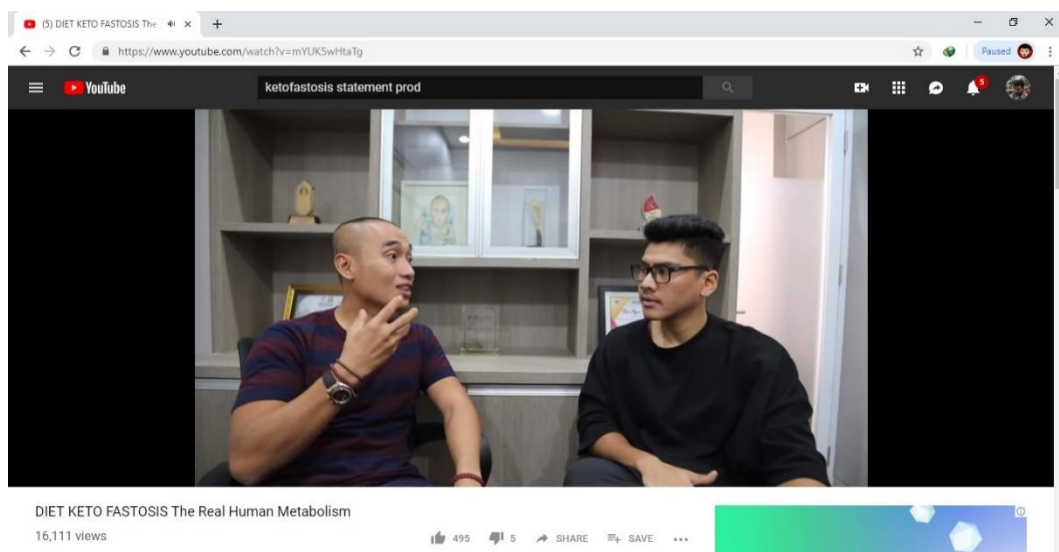
Buku Adelina Mayang lebih membahas diet ketogenik dari sudut pandang yang netral tanpa memberikan suatu urgensi tertentu. Sebaliknya, buku karya Toru Mizoguchi memberikan urgensi mengenai bahaya karbohidrat bagi tubuh dan menjadikan diet ketogenik sebagai metode untuk menghindari bahaya tersebut. Terlepas dari perbedaan tersebut, kedua buku tersebut sudah cukup baik dalam memberikan informasi mengenai diet ketogenik.



Gambar II.2 Buku Mitos Jahat Karbohidrat: Kepo Untuk Keto
Sumber: <https://s2.bukalapak.com/img/2829928292/w-1000/DES.jpg>
(Diakses pada 25/01/2019)

Selain media cetak berupa buku, pembahasan mengenai diet ketogenik juga ada yang berbentuk media digital seperti video di laman Youtube. Seperti cara pemilihan buku yang menggunakan 2 buku sebagai contoh yang kemudian dibandingkan, media lain juga dianalisis menggunakan metode yang lebih kurang sama. Pembahasan mengenai diet ketogenik di internet sebenarnya sangat banyak, dari yang membahas definisi saja, membahas cara melakukannya, membahas resep masakan untuk para pelakunya, hingga pengalaman orang yang pernah melakukannya. Pembahasan tersebut tersebar dalam artikel-artikel media online, laman Instagram, obrolan dalam forum Facebook, hingga blog pribadi.

Salah satu pembahasan menarik yang ada di media online yang membahas diet ketogenik adalah adanya perbedaan pendapat antara Samuel Oetoro, seorang dokter dan ahli gizi, dengan Nur Agus Prasetyo yang merupakan pakar sekaligus pelaku diet ketofastosi. Menurut dokter, diet ketogenik boleh dilakukan namun dengan mempertimbangkan beberapa syarat seperti seorang yang melakukan diet ketogenik haruslah seorang yang mengalami masalah obesitas dan dilakukan maksimal hanya selama 6 bulan. Hal itu secara tidak langsung bertentangan dengan kenyataan bahwa pakar sudah melakukan diet ketogenik selama 10 tahun dan tidak mengalami masalah kesehatan sebagai akibat dari melakukan diet ketogenik.



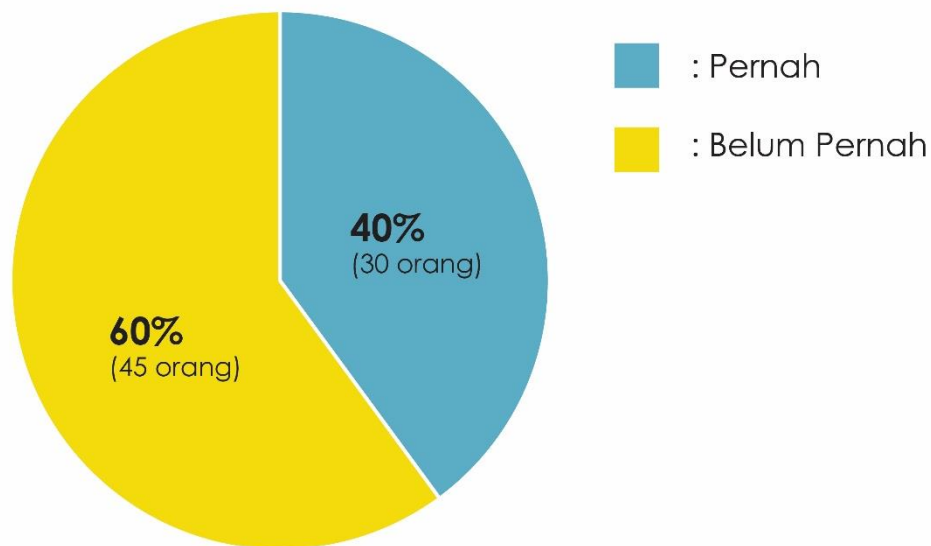
Gambar II.3 Tangkapan Layar Video Pembahasan Mengenai Diet Keto Fastosis
Sumber: Dokumen Pribadi
(Diakses pada 23/04/2019)

Menurut pakar, alasan dokter atau ahli gizi melarang seseorang untuk melakukan diet ketogenik adalah kesalahan cara pandang dokter tersebut dalam melihat keton sebagai sebuah racun yang harus dikeluarkan dari dalam tubuh. Padahal, keton adalah satu-satunya bentuk lemak yang mampu masuk dan diproses ke dalam otak manusia, disaat lemak lain yang dipecah dan diubah menjadi bentuk lain hanya bisa dialirkan ke seluruh bagian tubuh kecuali otak. Menurutny lagi, ketosis atau kondisi dimana tubuh sudah mulai menghasilkan keton dan otak sudah mulai mampu beradaptasi dan menganggap keton sebagai sumber energi baru pengganti gula, adalah fase dimana tubuh manusia sudah “sembuh” dari ketergantungan terhadap karbohidrat. Ketakutan lain yang dirasakan oleh para dokter yang

melarang seseorang untuk melakukan diet ketogenik adalah karena takut kadar gula darah pelaku diet tersebut mengalami penurunan drastis hingga tak bersisa karena kurangnya asupan karbohidrat kedalam tubuh, yang menurutnya tidak mungkin terjadi meski seseorang berhenti mengonsumsi karbohidrat dalam waktu yang lama.

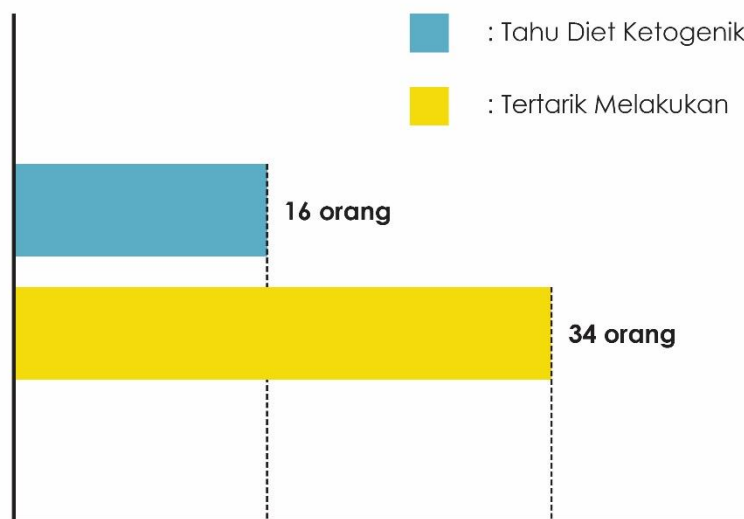
II.3.1. Kuesioner

Kuesioner yang disebar adalah kuesioner online yang bertujuan untuk mengetahui seberapa dalam pengetahuan masyarakat mengenai diet ketogenik. Selain mencari tahu kedalaman pengetahuan masyarakat, kuesioner ini juga disebar guna mencari tahu minat masyarakat terhadap diet ketogenik. Responden kuesioner ini adalah sebanyak 75 orang dengan latar belakang rata-rata adalah seorang mahasiswa yang tinggal dan menetap di Bandung dan sekitarnya.



Gambar II.4 Gambar Grafik Pengalaman Melakukan Diet Tertentu
Sumber: Dokumen Pribadi (2019)

Berdasarkan Gambar II.4 dapat terlihat bahwa cukup banyak masyarakat yang pernah melakukan diet tertentu. Hal tersebut membuktikan bahwa minat masyarakat terhadap sebuah diet cukup tinggi. Permasalahan yang ada dalam grafik tersebut sebenarnya adalah masih adanya kesalahan masyarakat dalam mengartikan sebuah diet. Hal itu membuat masyarakat yang mengatakan tidak pernah melakukan diet mungkin saja pernah melakukan diet tanpa mereka sadari.



Gambar II.5 Gambar Grafik Perbandingan Pengetahuan dan Ketertarikan Masyarakat Terhadap Diet Ketogenik
 Sumber: Dokumen Pribadi (2019)

Berdasarkan Gambar II.5 mengenai perbandingan antara jumlah masyarakat yang mengetahui diet ketogenik dengan jumlah masyarakat yang tertarik melakukan diet ketogenik setelah dijelaskan sedikit mengenai diet ketogenik, dapat terlihat bahwa ada ketimpangan yang nyata terlihat. Dari 75 orang responden, hanya 16 orang saja yang mengetahui diet ketogenik. Hal tersebut cukup mengkhawatirkan melihat sebanyak 34 orang tertarik melakukan diet ketogenik setelah diberikan sedikit informasi mengenai cara melakukan dan dampaknya bagi kesehatan.

II.3.2. Wawancara Ahli

Wawancara untuk pengumpulan data penulisan laporan ini dilakukan kepada Puput, bagian ahli gizi Pusat Kesehatan Masyarakat Babatan yang berada di Jalan Babatan No. 4, Kebon Jeruk, Andir, Kota Bandung. Wawancara dilakukan melalui perbincangan lewat aplikasi pesan singkat karena kesulitan menemukan waktu yang luasa untuk melakukan wawancara secara langsung. Pertanyaan yang diajukan kepada narasumber adalah pertanyaan seputar diet secara umum dan diet ketogenik secara spesifik. Wawancara kepada ahli sangat dibutuhkan untuk pengumpulan data penelitian, hal itu karena nilai informasi yang didapat dari ahli lebih besar dibandingkan nilai informasi yang didapat dari kuisisioner.

Menurut narasumber, sebenarnya semua orang membutuhkan diet. Hal tersebut berdasarkan dari definisi diet itu sendiri yang merupakan pengertian dari pengaturan pola makan. Seseorang yang pola makannya teratur dan memenuhi kebutuhan gizinya, akan mengurangi kemungkinan dirinya untuk dapat terserang berbagai macam penyakit. Hal itu juga berlaku sebaliknya, seseorang yang pola makannya sama sekali tidak teratur tentu akan lebih mudah untuk terserang penyakit.

Ketika ditanyakan mengenai diet ketogenik, narasumber mengatakan bahwa melakukan diet ketogenik memiliki dampak negatif. Hal itu dikarenakan mengonsumsi makanan yang mengandung lemak dengan jumlah yang cukup banyak akan menyebabkan kadar lipid dalam darah meningkat. Efeknya akan memicu penyakit seperti kolesterol dan penyakit lainnya. Menurutnya lagi, diet ketogenik sama sekali tidak dianjurkan karena dapat meningkatkan kadar lemak dalam darah. Selain itu membatasi asupan karbohidrat yang masuk ke dalam tubuh dapat membuat seseorang mengalami berbagai masalah kesehatan.

Berdasarkan pemaparan narasumber, *cheating day* diperlukan selama menjalankan sebuah diet. Alasannya adalah karena penting bagi seseorang yang sedang dalam program diet untuk tetap merasa senang melakukannya, bukan melakukan diet dibawah tekanan. Tidak ada aturan khusus mengenai kapan waktunya. Hal itu tergantung kapan masing-masing individu memiliki keinginan untuk mencoba mencicipi makanan yang sebenarnya tidak dibolehkan selama orang tersebut berada dalam waktu dietnya.

Ketika disinggung dengan pertanyaan mengenai fenomena dimana maraknya orang yang melakukan suatu diet hanya karena seseorang yang dia kagumi melakukan diet tersebut, narasumber berpendapat diet yang sama belum tentu menghasilkan efek yang sama pada setiap individu. Misalnya, mungkin individu yang satu akan cocok dengan metode diet mayo, namun belum tentu metode diet yang sama akan cocok dengan kondisi dan kebutuhan tubuh individu yang lain.

Menurut pendapat dari narasumber, pola makan yang baik adalah pola makan yang tetap mengikuti pola gizi seimbang. Jadi, sebenarnya seseorang tidak perlu menghindari salah satu zat gizi tertentu selama menjalankan diet. Tidak mengonsumsi zat gizi tertentu justru akan membuat keseimbangan fungsi tubuh terganggu.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa menurut narasumber, diet ketogenik sebenarnya tidak dianjurkan. Hal itu karena berbagai dampak negatif yang mungkin dapat dihasilkan dari diet tersebut. Jikalau ingin tetap melakukan sebuah diet tertentu lebih baik untuk mengonsultasikan terlebih dulu dengan ahli gizi. Hal tersebut bertujuan agar tidak terjadi masalah dengan kesehatan tubuhnya selama menjalankan diet nantinya.

II.4. Resume

Berdasarkan semua uraian yang sudah dituliskan sebelumnya, dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa diet ketogenik tidak dianjurkan untuk dilakukan oleh seseorang yang hanya bertujuan untuk menurunkan berat badan, namun tidak masalah bila seseorang tetap memaksa ingin melakukan diet ketogenik selama dilakukan dengan cara yang benar dan telah berkonsultasi dengan ahli terlebih dahulu. Melihat hasil dari kuesioner sendiri juga dapat terlihat bahwa tidak sedikit orang yang akhirnya tertarik untuk melakukan diet ketogenik setelah diberikan uraian singkat mengenai cara melakukan diet ketogenik dan dampaknya bagi kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk adanya sebuah media informasi yang memuat segala sesuatu mengenai diet ketogenik dengan penjelasan yang lebih sederhana guna menghindari terjadinya kesalahan penerapan yang dilakukan oleh masyarakat.

II.5. Solusi Perancangan

Solusi perancangan yang bisa diberikan adalah dengan menghadirkan media informasi mengenai diet ketogenik dan panduan bagaimana cara melakukannya dengan benar, sehingga tidak ada lagi masyarakat yang keliru dalam melakukan diet ketogenik. Media tersebut harus dibuat dengan pemilihan bahasa yang lebih sederhana dalam pemaparan materinya, sehingga meminimalisir kemungkinan

adanya orang yang salah mengartikan pesan yang sebenarnya ingin disampaikan. Media informasi tersebut juga harus menambahkan lebih banyak ornamen visual seperti ilustrasi yang akan membuat pembaca tidak cepat merasa lelah saat membaca informasi yang terkandung dalam media tersebut.