

BAB II. DIET & MASYARAKAT

II.1 Diet

Diet menurut kamus KBBI (kamus besar Bahasa Indonesia) adalah aturan makanan khusus untuk kesehatan dan sebagainya (biasanya atas petunjuk dokter). Diet adalah cara mengatur jumlah makan dan minum yang masuk ke dalam tubuh untuk mencapai berat badan yang ideal. Pengertian diet untuk banyak orang sangat berbeda-beda, karena semua orang memiliki maksud dan tujuan yang ingin dicapai ketika melakukan program diet (Fitria, 2018, Maret 2).

Biasanya ada dua tipe orang berdiet, yang pertama untuk menjaga kesehatan tubuh biasanya dilakukan oleh orang yang menderita penyakit hipertensi (darah tinggi), diabetes (gula darah), dan lainnya, yang kedua diet untuk mendapatkan berat badan yang ideal, untuk melakukannya program untuk pengurangan berat badan (obesitas) memiliki perbedaan cara dengan yang ingin menaikkan berat badan. Biasanya para atlet juga melakukan diet agar berat badan atlet stabil sekaligus menjaga masa otot (Fitria, 2018, Maret 2).

Dalam menjalankan diet diperlukan program yang sesuai dengan usia dan kebutuhan tubuh. Program diet saat ini ada berbagai macamnya dan setiap program yang dilakukan orang lain tidak tentu akan sama hasilnya dengan program diet yang akan dilakukan oleh orang yang melakukan diet yang sama. Maka dari itu lebih baik sebelum melakukan program diet berkonsultasilah terlebih dahulu ke dokter atau ahli gizi, supaya mengetahui Angka Kebutuhan Gizi (AKG) harian yang dibutuhkan. Mengatur pola makan ketika diet berarti harus memilih jenis makanan yang sesuai dengan AKG harian. AKG harian setiap orang berbeda-beda ditentukan dengan usia, jenis kelamin, tinggi, berat badan, dan seberapa aktif tubuh dalam beraktivitas. Sangatlah penting mencari tahu jumlah AKG harian yang dianjurkan sebelum memulai diet. Ketika sudah mendapatkan jumlah AKG yang tepat akan diberikan beberapa pilihan jenis makanan yang jumlah porsi nya sesuai dengan kebutuhan tubuh (Wati, 2017, Desember 4).

Diet tidak untuk orang dewasa saja, diet juga bisa dilakukan bagi anak-anak dan remaja tetapi program diet yang dijalankan berbeda dengan diet orang dewasa. Contoh seperti kasus obesitas pada Arya di Karawang karena usianya masih dibawah umur diet yang dijalannya berbeda serta sangat diperhatikan oleh dokter gizi di Indonesia agar gizi yang dibutuhkan tubuh sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh. Tidak hanya mengatur pola makan, program diet juga dilakukan menjaga berat badan ideal.

Setiap aktivitas tubuh ditopang dengan sistem kerja berbagai organ tubuh. Maka dari itu tubuh membutuhkan tenaga, tenaga yang dibutuhkan tubuh yaitu makanan yang kita makan setiap harinya, maka dari itu makanan yang dikonsumsi harus pas dengan aktifitas yang dilakukan setiap harinya, karena tidak boleh sembarang memasukkan makanan ke dalam tubuh, apabila mengkonsumsi makanan yang tidak baik ke tubuh, maka zat yang terkandung dalam makanan itu bisa mempengaruhi daya tahan tubuh serta memperlambat kinerja metabolisme tubuh.

Mengonsumsi lemak dibutuhkan sebagai energi tubuh, tetapi itu semua akan terjadi apa bila lemak yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh seperti halnya karbohidrat, mineral dan protein, karena aktifitas dan elemen nutrisi yang sesuai akan menghasilkan produktivitas yang sangat tinggi serta memberikan kesehatan bagi tubuh, namun ada yang menyalah artikan konsep makan berbagai nutrisi alih-alih ingin memakan makanan yang beragam tetapi malah mengkonsumsinya secara sembarang tanpa mengetahui angka gizi yang tepat bagi tubuh butuhkan. Hal tersebut dapat memicu timbulnya berbagai penyakit seperti obesitas, maka dari itu mengapa diharuskan mengatur pola makan yang sesuai bagi tubuh untuk mendapatkan nutrisi yang tepat dan tubuh bisa bekerja secara optimal, maka pilihlah program diet yang sesuai dengan tubuh.

II.1.2 Hasil Wawancara Ahli

Wawancara dilakukan di Rumah Sakit Umum Daerah Soreang pada tanggal 30 Desember 2018 yang terletak di jalan Alun-alun Utara No.1, Pamekaran, Soreang, Bandung, Jawa Barat. Wawancara dilakukan dengan cara direkam untuk

memperkuat bukti dalam adanya wawancara yang akan dijelaskan pada penelitian yang membahas tentang pola diet. Hasil wawancara bersama Frans Dudi sebagai dokter.

Pada umumnya kesalahan yang dilakukan ketika diet adalah salah dalam memilih asupan nutrisi yang tepat bagi tubuh karena ketidak tahuan akan asupan nutrisi dan kalori yang tepat ketubuh. Dalam hal ini ketika melakukan diet yang paling efektif adalah dengan memilih jenis yang tepat bagi tubuh dengan cara melihat dari segi kebutuhan nutrisi ke tubuh atau AKG dan harus sesuai dengan aktifitas kita sehari-hari. Karena, tubuh manusia membutuhkan nutrisi utama. Nutrisi tersebut adalah protein, karbohidrat dan lemak baik. Atau bisa juga melakukan konsultasi kepada dokter gizi agar jenis dan asupan gizi harian yang dibutuhkan tubuh tepat dan juga harus disertai dengan melakukan olahraga yang membantu pembakaran lemak dalam tubuh (Dudi, 30 Desember 2018).

Banyak yang sedang melakukan diet menghindari yang namanya sarapan padahal itu adalah kesalahan ketika melakukan diet. Sebab, melewati sarapan bisa membuat rasa lapar yang berlebihan pada jam makan siang, karena tubuh akan kalap ketika makan siang dan berat badan pun bertambah karena asupan kalori yang dibutuhkan menjadi berlebih, apalagi sarapan adalah sumber tenaga untuk tubuh dapat melakukan aktivitas serta sebagai pengikat cairan dalam tubuh. Dampak buruk yang didapat ketika melakukan pola diet yang salah ciri-cirinya seperti mudah merasa lapar, badan lemas, badan mudah terasa sakit, mengalami masalah pencernaan, berat badan menjadi tidak menentu, dan lain-lain. Bahkan dapat mengakibatkan melemahnya metabolisme tubuh dimana sangat sulit untuk memperbaiki metabolisme tubuh agar kembali normal dan juga kerusakan organ dalam tubuh seperti hati, lambung, dan tulang dikarena asupan nutrisi tidak tepat (Dudi, 30 Desember 2018).

II.1.3 Manfaat Diet

Ketika melakukan diet pasti ada dampak positif yang didapat oleh tubuh dan manfaat yang didapat tubuh ketika melakukan diet sangatlah banyak. Berikut adalah manfaat diet yang didapat oleh tubuh:

- Berdiet bisa mengurangi dan menambah berat badan. Karena masih ada yang beranggapan bahwa diet itu untuk mengurangi berat badan, nyatanya diet juga bisa dilakukan untuk menambah berat badan agar ideal. Karena arti sebenarnya diet adalah cara mengatur pola makan bukan mengurangi porsi makan.
- Meningkatkan metabolisme tubuh.
- Memperkuat tulang. Ketika memakan daging tanpa menyeimbangkannya dengan mengkonsumsi sayuran dan buah menimbulkan kadar protein berlebih yang bisa mengganggu fungsi ginjal. Efek yang terjadi adalah penyerapan kalsium terganggu sehingga tubuh akan mengambil kalsium dari tulang, tetapi ketika melakukan diet itu semua tidak akan terjadi karena asupan makanan ke tubuh kita diatur sesuai kebutuhan tubuh.
- Memperlancar pencernaan. ketika melakukan diet, karbohidrat yang ada di tubuh akan dicerna secara bertahap dan menyebabkan sumber glukosa tetap. Itulah mengapa ketika berdiet dapat memperlancar pencernaan.
- Menyehatkan kulit. Ketika melakukan diet yang mana lebih banyak mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran akan menimbulkan banyaknya vitamin alami yang masuk kedalam tubuh, itulah yang membuat kulit menjadi sehat.
- Melindungi gigi. Ketika diet gigi lebih sering mengunyah padi-padian dan sayuran dari pada mengunyah daging, itulah yang membuat gigi lebih terlindungi.
- Dapat mencegah berbagai jenis penyakit. Karena pola makan yang teratur dan sesuai dengan asupan gizi yang baik, melakukan diet bisa mencegah berbagai penyakit.

II.1.4 Pola Hidup Sehat Untuk Diet

Pola hidup sehat. Pola hidup yang sehat tidak terbatas hanya dengan mengonsumsi gizi sepadan saja, berbagai jenis makanan dan minuman yang memiliki kalori dapat diubah sebagai energi ketika melakukan aktivitas. Maka dari itu pentingnya memiliki gaya hidup yang aktif dan sering melakukan olahraga secara rutin, supaya kalori dalam tubuh dapat terbakar dan tidak ditimbun dalam tubuh. ketika tubuh kurang bergerak dan asupan kalori yang melewati batas yang diperlukan tubuh, maka kalori yang masuk tersebut akan berubah menjadi lemak. Hal tersebutlah yang menimbulkan bobot badan seseorang bisa bertambah. Karena dengan melakukan olahraga dan aktivitas dapat menghindari penambahan berat badan serta dapat menjaga kesehatan. Lakukan pola makan gizi yang seimbang dengan mengikuti panduan piring makan serta lakukan konsultasi ke dokter gizi jika memiliki pola makan atau kondisi kesehatan khusus ketika ingin menerapkannya.

Savitri (2018, April 10). Berikut merupakan beberapa contoh pola hidup yang sehat ketika melakukan diet yang mudah dilakukan dan pastinya akan membantu tubuh untuk menjadi lebih sehat.

- Pilihlah makanan yang sesuai, pemilihan asupan makanan yang sesuai kunci utama dalam melakukan diet.
- Usahakan porsinya sesuai dengan kebutuhan, dengan mengatur porsi makanan sesuai dengan kebutuhan kalori per hari. Contoh porsi piring makan sesuai dengan ilustrasi gizi seimbang berikut.



Gambar II.1. Porsi Satu Kali Makan

Sumber : <https://helohehat.com/pusat-kesehatan/diabetes-kencing-manis/panduan-diet-sehat> (Diakses pada tahun 2018)

- Mencari pengganti gula dengan pemanis yang lebih sehat bagi tubuh
- Rutin melakukan olahraga, karena dengan melakukan olahraga dapat membakar kalori yang ada dalam tubuh. Setidaknya berolahraga 30 menit sehari untuk menjaga kesehatan tubuh.
- Melakukan pola hidup sehat, yang dimaksud dengan melakukan pola hidup sehat adalah tidur dengan cukup lalu hindari begadang, tidak meminum minuman mengandung alkohol dan tidak merokok.

II.1.5 Jenis-Jenis Diet

Semakin berkembangnya zaman kini diet semakin banyak jenisnya dan memiliki kelebihannya masing-masing ada yang memang diperuntukan bagi yang mengidap penyakit tertentu adapula yang hanya untuk sekedar mengurangi berat badan berlebih dan membuat badan menjadi lebih sehat, berikut adalah program diet yang ada (Fitria, 2018, Maret 2). Pemilihan program-program diet tersebut berdasar pencarian teratas menggunakan google, yahoo, serta bing dan juga melalui jurnal kesehatan mengenai diet.



Gambar II.2 Diet Nasi Putih.

Sumber : <https://www.cermati.com/artikel/macam-macam-jenis-diet-kamu-pilih-mana>
(Diakses pada tahun 2018)

1. Diet Nasi Putih

Program diet ini dilakukan dengan cara tidak memakan nasi putih, karena kadar kalori pada nasi putih cukup tinggi dan dapat menjadi pemicu terjadinya diabetes dan obesitas. Pengganti nasi putih bisa didapat dari makanan seperti kentang, jagung dan nasi merah karena semua jenis itu memiliki jumlah kalori yang lebih rendah dari nasi putih (Fitriya, 2018, Maret 2).

Ketika tubuh melakukan program diet ini, keseluruhan badan akan mengalami proses ketosis, dimana proses tersebut menjadi pemicu terjadinya ketoacidosis diabetik, khususnya pada penderita diabetes tipe 1, jadi bagi penderita diabetes tipe 1 sebaiknya jangan melakukan program diet tersebut serta bagi orang yang memiliki pekerjaan yang membutuhkan banyak tenaga dari pagi hingga malam sebaiknya pilihlah program diet yang lain yang dapat menopang aktifitas harian (Indriani, 2017, Oktober 22).



Gambar II.3 Diet General Motorik.

Sumber : <https://www.cermati.com/artikel/macam-macam-jenis-diet-kamu-pilih-mana>
(Diakses pada tahun 2018)

2. Diet General Motorik (GM)

Diet GM (General Motors) metode ini dilakukan dengan meminum banyak air dan harus menjauhi yang namanya alkohol. Lalu meminum susu kedelai minimal tiga gelas serta mengkonsumsi pisang sebanyak delapan buah. Pada diet ini menghindari yang namanya nasi, gula, dan garam (Fitriya, 2018, Maret 2).

Pada program tersebut diharuskan mengkonsumsi minimal tiga gelas susu kedelai sehari, untuk orang biasa mungkin tidak terlalu berpengaruh, tetapi jika dikonsumsi oleh orang yang mengidap penyakit kelenjar tiroid atau alergi terhadap kacang-kacangan sebaiknya jangan menggunakan program diet tersebut karena kedelai mengandung goitrogen yang dapat mengganggu fungsi tiroid tertekan dan beresiko menyebabkan kanker tiroid. serta kandungan Omega-6 pada susu kedelai non-fermentasi lebih banyak dibandingkan Omega-3. Ketidak seimbangan tersebutlah yang meningkatkan efek samping susu kedelai, seperti resiko terkena penyakit kanker, diabetes, penyakit jantung, arthritis, asma, hiperaktif (Wati, 2018, November 7).

Jadi sebaiknya bagi yang memiliki riwayat penyakit tersebut dan memiliki aktifitas harian yang melakukan banyak pergerakan sendi sebaiknya menghindari program diet tersebut, tetapi bagi orang yang memiliki aktifitas harian yang tidak terlalu menggunakan kinerja tubuh seperti yang hanya pada dalam ruangan dapat melakukan program tersebut. Bagi yang memiliki kadar gula tinggi, kolesterol tinggi, serta darah tinggi dapat melakukan program tersebut karena efek dari omega 6 itu

sendiri dapat menurunkan tekanan gula, kolesterol serta darah berlebih pada tubuh (Riska, 2017, Mei 27).



Gambar II.4 Diet Ketogenik.

Sumber : <https://www.cermati.com/artikel/macam-macam-jenis-diet-kamu-pilih-mana>
(Diakses pada tahun 2018)

3. Diet Ketogenik

Diet ini sebenarnya dikhususkan bagi penderita penyakit epilepsi. Diet ini cukup efektif untuk dilakukan untuk seseorang yang memiliki tubuh kurus yang ingin memiliki berat tubuh yang ideal karena diet ini diharuskan mengkonsumsi makanan berlemak, sedikit protein dan karbohidrat. Pada program keto ini diharuskan untuk tidak mengkonsumsi makanan bergula dan juga bertepung seperti buah, sayur, roti, dan pasta (Mayang, 2017, h. 1).

Larangan keras bagi orang yang memiliki tensi darah yang tinggi karena program diet ini mewajibkan memakan makanan yang berlemak sehingga dapat memperburuk penyakit hipertensi yang dideritanya. Jadi sebaiknya menghindari program diet ini, tetapi sebaliknya bagi yang memiliki berat badan yang kurus dapat melakukan program ini untuk menambah berat badan menjadi ideal.



Gambar II.5 Diet Rendah Lemak.

Sumber : <https://www.cermati.com/artikel/macam-macam-jenis-diet-kamu-pilih-mana>
(Diakses pada tahun 2018)

4. Diet Rendah Lemak

Ketika melakukan diet makanan yang harus dikonsumsi harus mengandung lemak yang rendah. bukan berarti tidak boleh mengonsumsi makanan berlemak sama sekali karena tubuh harus mengonsumsi makanan berlemak sebagai sumber energi tetapi dalam jumlah yang tidak banyak serta bukan jenis lemak jenuh seperti makanan yang digoreng dengan banyak minyak (Fitriya, 2018, Maret 2).

Bagi yang memiliki penyakit gangguan reproduksi pada perempuan, penyakit osteoporosis, bagi pria yang memiliki hormone testoteron yang rendah dan memiliki riwayat penyakit jantung sebaiknya menghindari program diet tersebut karena dapat memperburuk penyakit yang diderita. Tetapi bagi yang menderita berat badan berlebih dan tidak ada riwayat penyakit dari yang disebutkan diatas, program ini bisa dilakukan.



Gambar II.6 Diet *Obsessive* Cobuzier's Diet.

Sumber : <https://www.cermati.com/artikel/macam-macam-jenis-diet-kamu-pilih-mana>
(Diakses pada tahun 2018)

5. Diet *Obsessive* Corbuzier Diet (OCD)

OCD dikenal cepat dalam menurunkan berat badan. Diet ini memperbolehkan makan apa saja yang disukai, tetapi dalam jumlah porsi makan yang wajar. Diet ini menerapkan sistem puasa, yaitu di mana waktu makan akan meningkat seiring dengan berjalannya diet. Jika ketika diawal melakukan diet dibolehkan makan dalam jangka waktu delapan jam lalu dibeberapa hari kemudian jam makan akan berkurang menjadi enam jam atau bisa menjadi empat jam saja, ketika di luar jam makan tersebut hanya bisa mengkonsumsi air mineral saja (Fitriya, 2018, Maret 2).

Kekurangan diet ini adalah tidak melakukan yang namanya sarapan, dimana sarapan adalah asupan tenaga bagi tubuh untuk beraktifitas dipagi hari, dengan tidak melakukan sarapan dapat menyebabkan tubuh menjadi ingin makan lebih banyak dengan porsi yang besar pada siang harinya. Efek lainnya dari tidak melakukan sarapan dapat membuat *mood* menjadi menurun, meningkatkan risiko penyakit obesitas, lalu keseimbangan sel insulin serta kadar gula darah di dalam tubuh juga dapat terganggu, sehingga tubuh selalu merasa lapar. Jadi buat yang memiliki pekerjaan kantor yang padat dari pagi hingga malam hari sebaiknya menghindari program diet ini karna dapat mengganggu produktifitas harian serta yang memiliki gangguan pada gula darah sebaiknya menghindari program diet ini karena dapat mengganggu keseimbangan kadar gula darah dan sel insulin , tetapi yang memiliki jadwal harian yang ringan tidak terlalu berat dapat melakukan program tersebut.



Gambar II.7 Diet Dukan.

Sumber : <https://www.cermati.com/artikel/macam-macam-jenis-diet-kamu-pilih-mana>
(Diakses pada tahun 2018)

6. Diet Dukan

Diet ini menganjurkan tubuh mengkonsumsi jumlah protein yang tinggi dan mengurangi konsumsi karbohidrat serta makanan berlemak. Asupan protein pada tubuh yang tinggi akan membuat tubuh merasa tidak lapar dalam waktu yang lama. Ketika melakukan diet ini bisa memilih tubuh dapat mengkonsumsi semua makanan selama menu makanan tersebut ada di 100 menu yang telah ditetapkan dan sesuai. 100 menu tersebut harus terdiri dari 72 sumber hewani dan 28 sumber nabati (Fitriya, 2018, Maret 2).

Ketika melakukan diet ini tubuh mengonsumsi protein secara berlebihan. Efek samping yang berpengaruh pada tubuh, yaitu hilangnya massa otot dan berkurangnya cairan dalam tubuh dengan jumlah banyak diakibatkan pengurangan berat badan yang cepat, jika menjalankan diet ini dengan waktu lama dapat menyebabkan tubuh mudah lelah, gangguan pencernaan, mulut menjadi bau, hingga kerusakan organ tubuh pada ginjal dan hati dan meningkatkan kadar kolesterol yang berakibat pada penyakit jantung serta stroke, jadi yang memiliki riwayat penyakit jantung atau memiliki kolesterol tinggi sebaiknya menghindari program tersebut, dan bagi orang yang memiliki aktifitas harian yang cukup berat dapat melakukan program diet tersebut, dikarenakan fungsi protein sebagai pendorong aktivitas tubuh dan metabolisme.



Gambar II.8 Diet Mayo.

Sumber : <https://www.cermati.com/artikel/macam-macam-jenis-diet-kamu-pilih-mana>
(Diakses pada tahun 2018)

7. Diet Mayo

Ketika melakukan diet ini dalam 13 hari tubuh akan berpuasa garam, mau itu makanan yang dimasak dengan garam atau jenis makanan asin yang lain. Ketika proses ini tubuh akan kehilangan kadar garam serta cairan dalam tubuh, yang mengakibatkan berat badan turun dengan drastis, dikarenakan garam bersifat mengikat cairan dan ketika tubuh tidak mengonsumsi garam maka cairan dalam tubuh akan berkurang banyak (Fitriya, 2018, Maret 2).

Bagi orang yang memiliki aktifitas harian yang berada di lapangan atau mungkin yang mengharuskan tubuh membutuhkan cairan lebih program ini sangat tidak cocok karena akan berdampak buruk bagi yang melakukannya, tetapi bagi orang yang bekerja di kantor atau didalam ruangan program diet ini dapat dilakukan.



Gambar II.9 Diet Atkins.

Sumber : <https://www.cermati.com/artikel/macam-macam-jenis-diet-kamu-pilih-mana>
(Diakses pada tahun 2018)

8. Diet Atkins

Dalam melakukan diet ini diharuskan mengonsumsi makanan rendah karbohidrat atau bahkan tidak sama sekali mengonsumsi karbohidrat, tetapi diet ini dianjurkan untuk mengonsumsi protein dan juga lemak dengan jumlah yang banyak. Dengan mengurangi karbohidrat akan mendorong tubuh untuk membakar lemak sehingga berat badan akan berkurang dengan pesat, tetapi hal tersebut dapat menimbulkan berbagai gangguan tubuh seperti mudah cape, gangguan pencernaan, gangguan tidur, mual, serta bau mulut.

Bagi orang yang memiliki berat badan dibawah rata-rata atau kurus dapat melakukan program ini untuk menambah berat badan menjadi ideal, dan bagi orang yang memiliki aktifitas harian yang cukup berat dapat melakukan program diet tersebut, dikarenakan fungsi protein sebagai pendorong aktivitas tubuh dan metabolisme.



Gambar II.10 Diet 8 Week Blood Sugar.

Sumber : <https://www.cermati.com/artikel/macam-macam-jenis-diet-kamu-pilih-mana>
(Diakses pada tahun 2018)

9. 8 Week Blood Sugar Diet

Blood Sugar Diet (BSD) adalah program diet pertama yang telah terbukti dalam uji klinis dapat meningkatkan bahkan membalikkan, sebagian besar kasus prediabetes. BSD didasarkan pada diet rendah karbohidrat gaya mediterania, memperbanyak mengkonsumsi sayuran hijau maupun berwarna, mengkonsumsi banyak protein dan juga mengkonsumsi lemak sehat dalam jumlah yang sedang seperti minyak zaitun dan beberapa produk susu seperti yoghurt tanpa gula. Karena makanan penuh lemak dapat membuat tubuh merasa kenyang lebih lama (Mosley, 2016, h. 120).

Program ini sangat cocok bagi penderita penyakit diabetes, ditambah lagi bagi yang memiliki tubuh kurus serta memiliki aktifitas harian yang cukup berat. Diet ini cukup efektif bagi orang-orang tersebut, namun bila tidak menderita penyakit diabetes jangan terlalu mengurangi asupan gulanya, dikarenakan akan membuat tubuh menjadi mudah lelah dan bagi penderita gula darah rendah sebaiknya menghindari program diet tersebut.

II.1.6 Pola Makan Yang Benar

Dalam melakukan diet kita pasti harus tau bagaimana pola makan yang baik dan benar. Dalam mengkonsumsi makanan pasti ada yang namanya kalori. Cara mudah untuk mencapai *fat loss* sangatlah mudah, hanya dengan menghitung kalori masuk dan kalori keluar saja. Kalori masuk adalah jumlah kalori dari makanan yang masuk kedalam tubuh, sedangkan kalori keluar adalah jumlah kalori yang keluar dari tubuh, walaupun badan tidak melakukan aktifitas olahraga lemak dalam tubuh bisa keluar hanya dengan melakukan aktifitas sehari hari, seperti berjalan, berfikir, dan bahkan membaca buku, walaupun kelihatan ribet harus menghitung jumlah kalori yang masuk dan keluar (Hartanto, 2018, h. 36).

Cara untuk mengetahui jumlah AKG harian tubuh untuk yang ingin menurunkan berat badan (kalori *deficit*) Berat badan x 25. Misalnya berat badan 50 kg. maka, tubuh membutuhkan 1250 kalori dalam sehari. Untuk yang ingin menjaga berat badan agar tidak naik lagi (*maintain* kalori) Berat badan x 30. Misalnya berat badan 50 kg tubuh harus mengonsumsi 1500 kalori dalam sehari. Namun harus dipahami, bukan berarti dengan mengonsumsi sedikit kalori dapat mempercepat hasil dari diet tersebut. Jika kita terlalu sedikit mengonsumsi kalori dapat merusak tubuh dan memperlambat metabolisme. Untuk pria jangan mengonsumsi makanan dibawah 1500 kalori sehari, jika perempuan jangan mengonsumsi makanan dibawah 800 kalori sehari. Jika kebutuhan kalori dalam sehari berasal dari *junk food*, tubuh masih bisa mengurangi berat badan. Tetapi ada yang harus diingat bahwa tidak semua kalori itu sama. Jika 400 kalori ketang goreng dan 400 kalori makanan sehat tidak sama. Bila badan mengonsumsi 1500 kalori makanan sehat, tentu hasil yang diperoleh akan jauh lebih cepat dari pada mengonsumsi 1500 kalori *junk food* (Hartanto, 2018, h. 38-39).

Hartanto (2018, h. 45-46) menjelaskan dalam melakukan pola makan yang baik pasti diperlukan pemilihan makanan yang harus dihindari dan makanan yang sebaiknya dikonsumsi, berikut merupakan daftar makanan yang harus dihindari:

- Makanan yang memiliki kadar gula yang tinggi serta diproses oleh pabrik, seperti biskuit, keripik, cokelat.

- Semua makanan pabrik yang memiliki gula di atas 5 g .
- Semua makanan yang terbuat dari tepung (bakmi, roti, jajanan pasar) bila ingin makan roti, sebaiknya pilih roti gandum.
- Minuman mengandung gula, termasuk teh manis.
- Makanan yang manis, seperti kue bolu, dan brownies
- Makanan yang digoreng dan dibalut tepung, seperti pisang goreng.

Intinya makanan yang harus dihindari adalah gula dan gorengan. Karena mengkonsumsi makanan dengan gula yang tinggi akan meningkatkan nafsu makan dan lemak. Lebih baik mengkonsumsi gula alami yang berasal dari buah, nasi, dan sayur-sayuran. Lalu makanan yang harus dikonsumsi oleh tubuh sebagai berikut:

- Semua makanan alami yang seperti tumbuhan serta hewan, seperti sayuran, buah-buahan, daging, tempe, dan tahu.
- Semua produk yang bersifat susu, seperti susu, telur, *yoghurt* (pastikan semua produk tersebut mengandung gula dibawah 5 g).
- Kacang-kacangan, seperti selai kacang, almond, kacang kenari, dan kacang lainnya, dan pastikan kacang tersebut tidak digoreng.
- Segala jenis sayuran.
- Segala jenis buah-buahan. Namun, harus digaris bawahi bahwa buah seperti durian, jeruk, dan semangka mengandung gula yang cukup tinggi, oleh karena itu buah-buahan tersebut sebaiknya tidak dikonsumsi secara berlebihan.

Dalam melakukan sebuah diet pasti ada pola makan yang harus dilakukan agar dapat membantu proses pembakaran lemak dalam tubuh dapat berkerja optimal. Pola makan terbagi menjadi enam kali jam makan. Yaitu, sarapan (wajib), cemilan 1 (optional), makan siang (wajib), cemilan 2 (optional), makan malam (wajib), cemilan 3 (optional). Ada alasan mengapa jam makan dibagi menjadi enam kali, yakni agar tubuh tidak merasa kelaparan. Jadi bila tubuh merasa lapar, tubuh bisa mengonsumsi sesuatu dimalam hari. Jarak waktu antara setiap pola makan adalah dua sampai tiga jam. Jadi misalnya kalau sarapan pukul 8 pagi, pada pukul 10 pagi, sudah bisa mengonsumsi cemilan 1. Lalu, pada pukul 12 siang, baru bisa mengonsumsi makan siang dan seterusnya.

Waktu	Makanan	Jumlah Kalori	Kandungan Protein
Makan pagi	1 gelas susu + 1 tangkap roti gandum dan lepis	250 kalori	20g
Snack 1	1 buah pisang	150 kalori	0 g
Makan siang	150 g sate ayam (pisah bumbu) + nasi 4 sdm	330 kalori	30 g
Snack 2	1 gelas coffee latte tanpa lemak dan gula	100 kalori	10 g
Makan malam	150 g semur daging + nasi 4 sdm	350 kalori	30 g
Snack 3	1 cup yoghurt rendah lemak	150 kalori	5 g
	Total	1330 kalori	95 g

Gambar II.11 Foto Tabel Pola Makan Harian.

Sumber : Buku Bukan Buku Diet

(Diakses pada tahun 2019)

Contoh konsep pola makan harian untuk orang yang memiliki berat badan 60 kg. kalori yang dibutuhkan tubuh dengan berat badan 60 kg adalah $60 \text{ kg} \times 25 = 1500$ kalori (kalori deficit). Sementara itu protein yang diperlukan bagi tubuh dengan berat badan 60 kg adalah $60 \text{ kg} \times 1,5 = 90 \text{ g}$.

Waktu	Makanan	Jumlah Kalori	Kandungan Protein
Sarapan	1 gelas susu + 1 tangkap roti gandum dan selai kacang	250 kalori	20g
Snack 1	1 buah pisang	150 kalori	0 g
Makan siang	150 g sate ayam (pisah bumbu) + nasi 4 sdm	330 kalori	30 g
Snack 2	1 gelas coffee latte tanpa lemak dan gula	100 kalori	10 g
Makan malam (cheat meal)	1 piring nasi goreng kambing	600 kalori	30 g
Snack (cheat meal)	1 cup es krim	300 kalori	5 g
	Total	1730 kalori	95 g

Gambar II.12 Foto Tabel Konsep *Cheat Meal* Untuk Satu Hari.

Sumber : Buku Bukan Buku Diet

(Diakses pada tahun 2019)

Dalam melakukan diet biasanya ada waktu dimana kita bebas memakan sepuasnya hanya untuk satu kali saja yang disebut dengan *cheat meal*. Tujuannya adalah untuk

memancing tubuh agar tidak bosan dan stres ketika melakukan diet. Sebab, jika tubuh terus berada dalam zona defisit kalori, tubuh bisa menjadi stres. Lalu waktu yang tepat untuk melakukan *cheat meal* adalah satu kali dalam satu minggu. Contoh konsep *cheat meal* jadi sama seperti konsep pola makan sebelumnya, jadi hanya tinggal menyesuaikan dengan kebutuhan kalori tubuh sendiri. Kalori yang dibutuhkan tubuh dengan berat badan 60 kg adalah $60 \text{ kg} \times 30 = 1800$ kalori (kalori). Sementara itu protein yang diperlukan bagi tubuh dengan berat badan 60 kg adalah $60 \text{ kg} \times 1,5 = 90$ g.

II.1.7 Konsep Rencana Makan Yang Baik

Pada tubuh manusia membutuhkan tiga nutrisi utama. Yaitu, protein, karbohidrat dan lemak. Lemak yang dimaksud adalah lemak yang baik bagi tubuh seperti lemak dari alpukat. Maka dari itu konsep dari rencana makan adalah membantu menjaga keseimbangan diantara ketiga nutrisi utama tersebut (Purnamasari, 2017, h. 60).

1. Protein

Yang pertama adalah protein, usahakan tubuh mengkonsumsi protein sebanyak 1,5 kali berat badan. Misal jika berat badan 50 kg, maka kebutuhan protein tubuh adalah 50 kg dikalikan 1,5 g protein setiap hari. Cara untuk menghitung kebutuhan protein cukup sederhana. Setiap 100 g daging sapi, ayam, atau ikan mengandung kurang lebih 20 g protein. Jadi bila tubuh mengonsumsi 150 g protein pada siang hari dan 150 g protein pada malam hari, tubuh sudah mengonsumsi 300 g daging yang mengandung 60 g protein. Dan sisanya 15 g itu akan terpenuhi oleh dari sumber yang lain, seperti susu, dan makanan lainnya. Lalu untuk susu mengandung 10 g protein dan telur 7 g protein, tiga makanan tersebut (daging, susu, telur) merupakan sumber protein yang tinggi. (Hartanto, 2018, h. 48).

2. Karbohidrat

Lalu ada karbohidrat, dimana karbohidrat merupakan zat pengikat cairan dalam tubuh. Namun jika mengonsumsi karbohidrat berlebih akan memberikan dampak buruk bagi tubuh dan terlebih lagi jumlah kalori dari kita mengonsumsi karbohidrat cenderung susah dihitung. Jadi sebaiknya tubuh harus membatasi jumlah asupan

karbohidrat yang masuk agar tidak berlebih. Bahan makanan yang mengandung mengandung karbohidrat adalah nasi putih. Bila ingin mengonsumsi nasi putih pastikan hanya mengambil empat sendok makan dari *rice cooker*, lalu ada buah dan sayur. sayur dapat dikonsumsi sepuasnya sama seperti buah-buahan ringan anggur, stroberi, bluberi, raspberi, dan masih banyak lagi. Namun berbeda dengan buah-buahan berat dan bisa digenggam. seperti pisang, manga, apel, kiwi, dan lain-lain, sebaiknya hanya mengonsumsi sebanyak 3 porsi saja. Jika membicarakan karbohidrat tidak ada yang bisa mengalahkan *oatmeal*, karena *oatmeal* berbeda dari nasi, sayur, dan buah-buahan *oatmeal* merupakan karbohidrat kompleks. Itu adalah tiga sumber karbohidrat yang paling mudah untuk dicari, sehat, dan mudah untuk ditakar.

3. Lemak

Yang terakhir adalah lemak. Makanan yang mengandung lemak yang baik untuk tubuh sangatlah sulit dicari dan biasanya mengandung kalori yang sangat tinggi. Oleh karena itu walaupun ada makanan yang mengandung lemak baik sebaiknya tubuh membatasi konsumsi makanan yang berlemak, karena setiap 1 g lemak sama dengan 9 kalori. Namun, 1 g protein/karbohidrat hanya mengandung 4 kalori saja. Sumber lemak yang baik adalah telur. Karena, kolesterol yang terkandung pada kuning telur merupakan kolesterol yang baik bagi tubuh. Lalu Semua produk yang bersifat susu, seperti susu, dan *yoghurt* (pastikan semua produk tersebut mengandung gula dibawah 5 g). Kacang-kacangan, seperti selai kacang, almond, kacang kenari, dan kacang lainnya. Dan pastikan kacang tersebut tidak digoreng.

II.2 Pola Diet di Masyarakat

II.2.1 Kuisisioner

Riyadi (2015) menjelaskan bahwa kuisisioner adalah daftar pertanyaan yang disiapkan oleh seseorang dimana setiap pertanyaan diminta untuk memenuhi penelitian atau tugas yang dibuat, dan disebarkan kepada responden untuk dimintai jawaban. Menurut Suryono Anwar (2009:168) kuisisioner adalah beberapa pertanyaan atau pernyataan tertulis mengenai data fakta atau opini yang berkaitan dengan diri responden.

II.2.2 Hasil Kuisisioner

Menurut analisa dari keseluruhan kuisisioner yang dilakukan melalui Google form dan juga disebarakan di Kota Bandung dan telah dijawab oleh 86 responden. Analisa dilakukan pada tanggal 15 Desember 2018 hingga 28 Desember 2018.



Gambar II.13 Diagram Kuisisioner
Sumber: pribadi
(Diakses pada thaun 2017)

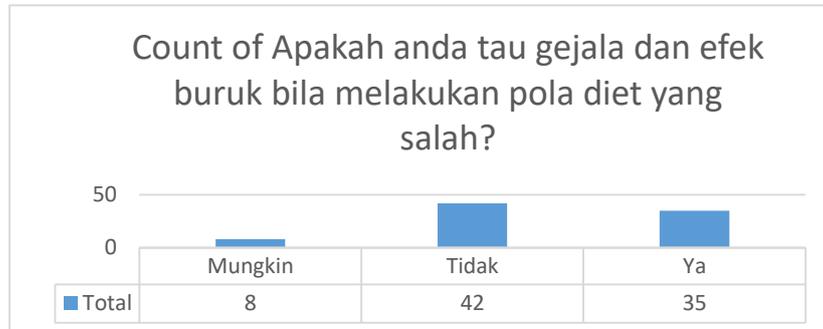
Pada pertanyaan pertama hasil menentukan bahwa 54 responden pernah melakukan diet dan 32 responden yang belum pernah melakukan diet.



Gambar II.14 Diagram Kuisisioner
Sumber: pribadi
(Diakses pada thaun 2017)

Pada pertanyaan kedua hasil menentukan bahwa 56 responden belum mengetahui jenis-jenis diet yang ada dan hanya 29 responden yang mengetahui

jenis diet selain yang dilakukan. Dan kebanyakan dari mereka hanya menjawab berpuasa, menghindari makan malam dan mengurangi makan.



Gambar II.15 Diagram Kuesioner
 Sumber: pribadi
 (Diakses pada thaun 2017)

Pada pertanyaan ketiga hasil menentukan bahwa 42 responden belum mengetahui gejala ketika melakukan pola diet yang salah, 29 responden yang sudah mengetahui dan 8 responden yang merasa mungkin sudah mengetahui. Dan ketika disuruh menyebutkannya sebagian besar menjawab gejala maag dan badan menjadi lesu, memang benar apa yang dijawab oleh responden tetapi ada gejala yang lebih kompleks ketika telah melakukan diet yang salah.



Gambar II.16 Diagram Kuesioner
 Sumber: pribadi
 (Diakses pada thaun 2017)

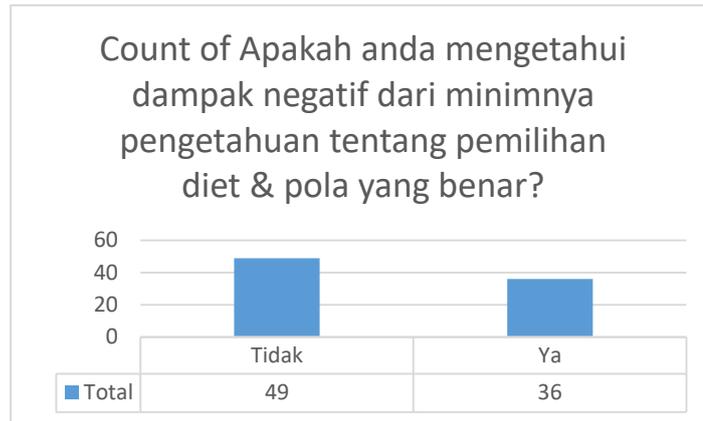
Pada pertanyaan keempat hasil menentukan bahwa 53 responden tidak mengetahui cara memilih jenis diet yang tepat agar sesuai dengan kebutuhan tubuh dan 32 responden lainnya mengetahuinya. Dalam hal ini responden harus

dapat memilih dan mengetahui diet yang tepat bagi tubuh sesuai kebutuhan hariannya agar tidak menimbulkan efek samping atau menimbulkan kerusakan organ dalam tubuh. Hal ini bisa di ketahui dengan cara penghitungan asupan jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh dalam sehari sehingga kita dapat memilih diet yang tepat bagi tubuh kita.



Gambar II.17 Diagram Kuesioner
Sumber: pribadi
(Diakses pada thaun 2017)

Pada pertanyaan kelima hasil menentukan bahwa 33 responden tidak mengetahui tentang pola diet yang tepat, 32 responden lainnya mengetahuinya dan 20 orang menjawab mungkin. Dalam hal ini harus diketahui bahwa dalam melakukan pola diet yang tepat memiliki 3 kunci. Yaitu, tubuh membutuhkan tiga nutrisi utama. Protein, karbohidrat dan lemak. Lemak yang dimaksud adalah lemak yang baik bagi tubuh seperti lemak dari alpukat. Maka dari itu pada bab 2 terdapat konsep dari rencana makan yang membantu menjaga keseimbangan diantara ketiga nutrisi utama tersebut agar pola diet yang sedang dijalani tidak salah.



Gambar II.18 Diagram Kuesioner
 Sumber: pribadi
 (Diakses pada tahun 2017)

Pada pertanyaan kelima hasil menentukan bahwa 49 responden tidak mengetahui tentang pola diet yang tepat dan 36 responden lainnya mengetahuinya dampak negatif dari minimnya pengetahuan tentang pemilihan diet dan pola yang benar. Dalam hal ini responden harus mengetahui bahwa dampak negatif dari melakukan diet yang salah sangatlah buruk, mulai dari yang ringan hingga dapat menimbulkan kerusakan dalam organ tubuh.

II.2.3 Diet di Masyarakat

Menurut analisa dari keseluruhan kuisisioner yang dilakukan melalui Google *form* dan juga disebarakan di Kota Bandung dan telah dijawab oleh 86 responden sebanyak 54 responden pernah melakukan diet dan 32 lainnya belum pernah. kuisisioner dilakukan pada tanggal 15 Desember 2018 hingga 28 Desember 2018. Hasil dari kuisisioner itu menyatakan bahwa 53 responden dari yang menjawab sudah melakukan diet belum mengetahui program program diet yang ada selain yang pernah dilakukan, 50 responden yang pernah melakukan diet tidak mengetahui gejala dan efek buruk bila melakukan pola diet yang salah. 53 responden yang pernah melakukan diet tidak tahu cara memilih program diet yang sesuai bagi tubuh serta tidak mengetahui pola diet yang benar itu seperti apa.

II.2.4 Masalah Gizi di Masyarakat

Rahmawati (n.d. h. 3-4) Menurut jurnal tentang “gizi, makanan dan diet” dizaman PJP II (Pembangunan Jangka Panjang II) Indonesia berhadapan dengan problematika mengenai gizi ganda, yaitu masalah gizi berlebih dan gizi kurang dengan berbagai resiko penyakit yang dihadapinya. Faktor-faktor resiko yang menyebabkan munculnya penyakit-penyakit degenerative adalah Salah memilih makanan yang dipengaruhi oleh gaya hidup seseorang. Mengonsumsi makanan melebihi dari kebutuhan tubuh, dan mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dalam artian berlebihan, resiko dalam mengonsumsi makanan berlebih dan kurangnya faktor proteksi konsumsi makanan dapat mengakibatkan tubuh mengalami gizi berlebih, yang dapat memberikan resiko masalah kesehatan. Disebuah negara yang maju, kelompok masyarakat dari usia 20 hingga 45 tahun dengan gizi berlebih beresiko terkena penyakit hipertensi sebesar 5,9 kali dan 2,9 kali untuk terkena penyakit diabetes mellitus. Uji toleransi glukosa dari penderita obesitas hampir selalu menunjukkan ketidak normalan yang merupakan sebuah indikator resistensi penyakit diabetes mellitus. Berikut adalah berbagai penyakit yang diakibatkan oleh penyakit gaya hidup yaitu penyakit jantung, stroke, hipertensi, diabetes melitus atau bisa disebut penyakit kardiovaskuler.

II.2.5 Kebutuhan Gizi di Masyarakat

Piring makan merupakan informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan berapa banyak makanan yang dikonsumsi tubuh setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Kebutuhan gizi berdasarkan umur bisa diketahui melalui AKG yang dianjurkan. Penentuan kebutuhan gizi dibagi dari segi usia, aktivitas, dan gender. Karena kondisi setiap orang bermacam-macam, hal yang dapat mempengaruhinya adalah (Sulistyoningsih, 2011, November 7).

a) Usia. Ketika semakin menua kebutuhan gizi dalam tubuh seseorang akan menjadi lebih rendah untuk setiap kilogram bobot tubuhnya. Contoh, asupan energi serta protein untuk anak berusia 0-6 bulan dengan berat 6 kg adalah sebesar 550 kkal dan 10 gram sedangkan untuk dewasa dengan berat 62 kg adalah sebesar 2350 kkal

dan 60 gram, sedangkan dewasa lanjut dengan berat yang sama sebesar 2050 kkal dan 60 gram.

b) Aktifitas. Semakin berat aktifitas yang dijalani, maka angka kebutuhan gizi akan meningkat. Contohnya seorang pria dengan pekerjaan yang tidak terlalu berat, kebutuhan energinya adalah sebesar 2800 kkal, berbeda halnya jika memiliki pekerjaan yang berat dibutuhkan energi sebesar 3600 kkal. Perbedaan itu di akibatkan oleh kebutuhan oksigen untuk dapat melakukan aktifitas berat.

c) Jenis Kelamin, perbedaan kebutuhan gizi pada pria dan wanita disebabkan jaringan penyusun tubuh serta jenis aktifitasnya, karena jaringan lemak pada tubuh wanita lebih tinggi dari pria, Sedangkan pria lebih banyak jaringan otot.

d) Tempat Tinggal, tempat tinggal juga mempengaruhi jumlah asupan gizi, seseorang yang tinggal di dataran tinggi dengan cuaca dingin butuh asupan energi yang lebih tinggi dibandingkan orang yang bermukim di daerah dataran rendah dengan cuaca panas.

II.2.6 Asupan Gizi di Masyarakat

Asupan gizi seimbang adalah hal penting yang menunjang kesehatan seseorang. Jika hanya sekadar memenuhi rasa lapar tidaklah cukup. Ketika mengonsumsi makanan harus memperhatikan asupan gizi seimbang. Untuk mendapatkan asupan gizi seimbang bisa dari berbagai kelompok makanan yang beragam, seperti makanan yang mengandung nutrisi, lemak, karbohidrat, protein, mineral, vitamin, dan serat. Biasanya pola makan gizi seimbang digambarkan sebagai piramida. Tetapi kini untuk memenuhi gizi seimbang dapat menggunakan panduan piring makan untuk memenuhi gizi seimbang. Berikut penjelasannya: (Adrian, 2018, September 26).

- Separuh dari isi piring makan terdiri dari sayur serta buah.
- Seperempat dari piring makan, diisi dengan protein.
- Seperempat dari piring makan diisi dengan karbohidrat yang berasal dari biji-bijian utuh.
- Lengkapi dengan sedikit minyak sehat seperti minyak zaitun.

- Mengonsumsi air mineral yang cukup serta batasi mengonsumsi susu sebaiknya meminum susu sebanyak 1-2 gelas sehari, untuk jus sekitar satu gelas sehari dan hindarilah minuman yang memiliki kadar gula yang tinggi.

Ketika memakan jenis makanan yang sudah dicampur seperti pasta yang didalamnya ada bakso, daging serta sayur, sebaiknya perbanyak porsi sayur dan buah dari protein dan pasta yang disajikan, serta kurangi pemakaian saus yang mengandung lemak dan garam agar dapat memenuhi panduan piring makan.

Panduan piring makan untuk memenuhi gizi seimbang dapat digunakan bagi semua orang, mau itu yang memiliki berat badan ideal, atau yang memiliki berat badan berlebih dan untuk orang memiliki pola makan khusus karena memiliki kondisi medis tertentu alangkah baiknya berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter sebelum melakukan pola makan ini.

II.2.7 Mitos Tentang Diet di Masyarakat

Seiring berkembangnya zaman dan teknologi yang mendorong dengan mudah untuk mencari informasi, dan ada banyak sekali mitos tentang pola diet yang justru salah dan membuat tubuh menjadi rusak. Karena masih ada orang yang belum paham dengan definisi dari diet sendiri. Karena diet adalah perbaikan pola makan untuk tujuan tertentu, bukan untuk menyiksa diri sendiri dengan menyiksa tubuh. Ada beberapa diet yang malah berbahaya bagi kesehatan tubuh, berikut adalah mitos tentang diet: (Hartanto, 2018, h. 152).

- Tidak makan malam, diet itu adalah tentang keseimbangan energi dan kalori dalam tubuh bukan tentang waktu makan. mitos ini berkembang karena adanya anggapan bahwa kalori dari makanan yang dikonsumsi sejak pagi sudah terakumulasi. Jadi orang merasa takut makan malam karena menganggap kalori semakin menumpuk sehingga lemak menjadi bertambah. Ketika kebutuhan kalori harian belum tercukupi bukan masalah saat ingin makan malam. Contohnya, kebutuhan kalori harian adalah 1200 kalori, jam 11 malam, tubuh baru mengonsumsi 800 kalori saja. Jika ingin memakan daging steak yang

mengandung 300 kalori pun tidak jadi masalah bagi tubuh, selagi tidak melebihi kebutuhan kalori harian.

- Diet mayo, beberapa jenis diet ini kurang terjamin keaslian di Indonesia. Saat melakukan diet mayo memang berat badan bisa turun dengan cepat, tetapi yang berkurang adalah berat air dalam tubuh bukan lemak. Bila tubuh sering mengonsumsi makanan berbumbu dan bersodium tinggi, kandungan air dalam tubuh akan meningkat, karena sifat sodium yang mengikat air. Jadi ketika mengonsumsi makanan yang tawar pada saat diet mayo, sodium dalam air akan berkurang sehingga berat air dalam tubuh pun berkurang.
- Hanya mengonsumsi buah siang atau malam, ketika diet asupan makanan harus seimbang antara protein, lemak, dan karbohidrat. Ketika melakukan program diet ini dapat berakibat buruk bagi tubuh, karena buah hanya mengandung karbohidrat saja sehingga gizi dalam tubuh jadi tidak seimbang. Bila tubuh hanya mengonsumsi buah saja tanpa disertai asupan nutrisi lainnya, berat badan akan menjadi capat turun tetapi juga akan cepat naiknya.
- Jus *Detox*, jus *detox* memang dapat mengurangi berat badan dalam jangka waktu 3 hari karena sifat jus *detox* mirip dengan diet mayo. Tetapi, jus *detox* hanya bisa dilakukan dalam waktu jangka pendek, yakni dalam waktu 3 sampai 5 hari saja. Jika mengonsumsinya dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan penurunan metabolisme tubuh serta berkurangnya massa otot. Jika metabolisme tubuh sudah rusak, sulit untuk memperbaikinya tubuh pun akan mudah lebih gemuk dari sebelumnya. Jadi bila ada yang pernah mendengar bahwa *infused water* bisa membuat tubuh menjadi kurus, itu hanya *hoax*.
- Waktu makan, waktu makan tidaklah berpengaruh pada kenaikan atau penurunan berat badan. Yang harus diperhatikan adalah porsi makan dan kalorinya bukan waktu ketika makannya.
- Tidak mengonsumsi lemak, melakukan diet tanpa lemak tidaklah efektif. Sebab, lemak sendiri terbagi menjadi lemak baik dan lemak jahat. Karena ketika melakukan diet ini tentu akan menghindari makanan seperti kacang almond, selai kacang, dan lain-lain. Padahal, makanan tersebut baik bagi tubuh. Karena pola diet yang baik seharusnya mementingkan keseimbangan dengan

mengonsumsi makanan yang berprotein tinggi, berlemak tinggi (lemak baik), dan berkarbohidrat rendah.

- Melewati sarapan, sebenarnya melewati sarapan adalah hal yang salah. Karena, bisa memicu rasa lapar yang berlebihan pada jam makan siang. Dampaknya, tubuh akan kalap makan dan berat badan pun bertambah, apalagi sarapan adalah sumber energi bagi tubuh untuk melakukan aktivitas di pagi hari.

II.2.8 Cara Memilih Diet yang Tepat

Menurut dr. Indira seperti dimuat di laman HelloSehat, ketika ingin memilih program diet yang akan dilakukan sebaiknya mencari arti diet yang sebenarnya terlebih dahulu. Karena banyak yang beranggapan bahwa diet itu mengurangi jumlah asupan makanan itu adalah sebuah kesalahan, karena diet berasal dari bahasa Yunani yang artinya cara hidup, diet yang baik sebenarnya adalah yang bisa menjadi panduan hidup sehat pada diri kita sehari-hari atau sebagai acuan untuk mengatur jumlah makanan untuk mencapai tujuan tertentu, seperti penderita obesitas yang melakukan diet untuk mendapatkan berat badan yang ideal serta mengatur kadar kolesterol pada tubuh. Program diet pada saat ini sangatlah banyak sekali dan yang paling sering diperbincangkan oleh orang adalah program diet atkins, ketogenik, vegetarian, mediterranean, hingga puasa.

Masyarakat harus mengetahui jumlah kebutuhan kalori yang diperlukan dalam sehari. Cara agar mengetahui kebutuhan kalori yang diperlukan dalam sehari harus mengetahui terlebih dulu berapa berat idealnya, barulah bisa menghitung jumlah kalori yang diperlukan dalam sehari.

Menghitung berat badan ideal dapat menggunakan rumus brocca yakni $(\text{tinggi badan} - 100) - (10\% \times (\text{tinggi badan} - 100))$ contoh, misalnya tinggi badan 170 cm $(170 - 100) - (10\% \times (170 - 100)) = 70 - 7 = 63$ kg. setelah mengetahui berapa berat badan ideal, maka berat badan tersebut dapat dimasukkan ke dalam hitungan kebutuhan kalori. Dalam melakukan penghitungan kebutuhan kalori biasanya dipengaruhi beberapa faktor seperti jenis kelamin serta aktivitas tubuh yang dilakukan. Jika berat badan saat ini terlampaui jauh dengan berat badan ideal, menyebabkan perbedaan asupan kalori yang cukup jauh. Maka dari itu,

pengurangan kalori dilakukan secara bertahap hingga sesuai dengan angka kebutuhan kalori berat badan ideal tersebut. (Wisnubrata, 2017, Agustus 21)

Redaksi News Indonesia (2018) harus diingat kembali arti diet yang sesungguhnya adalah cara hidup. Bukan berarti diet itu hanya untuk mengurangi berat badan saja. Ketika ingin menentukan program diet yang tepat harus didasari oleh kebutuhan tubuh itu sendiri. Apakah diet yang dilakukan untuk menurunkan berat badan atau menaikkan berat badan, atau untuk menjaga kadar kolesterol, dll. Setelah mengetahui apa tujuan melakukan diet yang akan dilakukan selanjutnya adalah melihat kondisi berat badan, kadar lemak dalam tubuh, penyakit yang dimiliki, aktivitas, serta pola hidup contohnya seperti pola tidur, olahraga, dan aktivitas.

II.2.9 Efek Pola Diet Yang Salah Pada Masyarakat

Tanjung (2018, Januari 4) Dalam kehidupan sehari-hari masyarakat bisa melakukan diet yang dipilihnya. Tetapi banyak masyarakat yang salah melakukan pola diet dan tidak mengikuti aturan diet yang dianjurkan. Pada keadaan tersebut bisa menyebabkan tubuh yang melakukan diet tersebut mengalami dampak yang buruk seperti mudah merasa lapar, sering mengalami *mood swing* (perubahan *mood* yang mendadak), badan selalu lemas tidak bertenaga, badan sering terasa sakit, mengalami masalah pencernaan, berat badan menjadi tidak menentu, serta tidak merasakan bahagia. Itu adalah efek ringan dari melakukan pola diet yang salah dan efek yang berat dari melakukan pola diet yang salah dapat mempengaruhi kesehatan dan juga metabolisme tubuh.

Sedangkan masih ada efek yang lebih buruk jika melakukan pola diet yang salah, berikut adalah efek besar dari pola diet yang salah:

- Rambut menjadi rontok, berminyak, atau kering ketika melakukan diet itu menandakan bahwa diet yang dilakukan salah. Itu semua mungkin efek dari kurangnya asupan nutrisi penting seperti vitamin A, D, E, zat besi atau mineral lainnya.
- Gangguan kulit, ketika tubuh kekurangan minum dan kurang minyak dapat menyebabkan kulit menjadi gatal, kering, atau berbintik.

- Kuku dan gigi rusak, ketika asupan kalsium dan zinc kurang dalam tubuh maka akan berdampak pada kuku dan gigi menjadi rusak.
- Masalah penglihatan, ini mungkin terjadi akibat kurangnya asupan vitamin A dalam tubuh.
- Kepala terasa pusing dan badan sering mual, mungkin itu terjadi akibat kurangnya asupan energi dalam tubuh yang menyebabkan otak tidak mendapat suntikan energi.
- Kerusakan organ hati, menurut *Journal Physiology of Gastrointestinal and Liver Physiology*, akibat berat badan yang tidak stabil dapat menyebabkan penumpukan kandungan lemak pada hati. Hal tersebut dapat menyebabkan seseorang beresiko mengalami penyakit yang berhubungan dengan organ hati.
- Kerusakan organ lambung, karena sering berganti-ganti program diet karena kurangnya pengetahuan tentang program diet yang dijalankan dapat menyebabkan gangguan pada lambung.
- Gangguan otak, ketika menjalankan program diet yang buruk serta tidak memperhatikan asupan nutrisi pada tubuh menyebabkan berkurangnya daya kecerdasan otak akibat suplai energi tubuh yang berkurang.

II.3 Analisis

Berdasarkan masalah yang ada, maka permasalahan yang terjadi diakibatkan oleh ketidaktahuan pemilihan program diet yang tepat, kurangnya pengetahuan tentang kecukupan gizi harian tubuh dan efek yang terjadi bila melakukan pola diet yang salah. Berdasarkan hasil wawancara bersama Dr. Dudi umumnya kesalahan yang dilakukan ketika diet adalah salah dalam memilih asupan nutrisi yang tepat bagi tubuh karena ketidaktahuan akan asupan nutrisi dan kalori yang tepat ketubuh. Dalam hal ini ketika melakukan diet yang paling efektif adalah dengan memilih jenis yang tepat bagi tubuh dengan cara melihat dari segi kebutuhan nutrisi ke tubuh atau AKG dan harus sesuai dengan aktifitas kita sehari-hari. Atau bisa juga melakukan konsultasi kepada dokter gizi agar Jenis dan asupan gizi harian yang dibutuhkan tubuh tepat dan harus disertai dengan melakukan olahraga yang membantu pembakaran lemak dalam tubuh. Dan hasil temuan dari melalui kuisisioner banyak masyarakat ketika ditanya tentang program diet hanya

mengetahui tentang puasa serta mengurangi asupan makan ketubuh, tidak mengetahui gejala dan efek buruk bila melakukan pola diet yang salah. Masyarakatpun tidak tahu cara memilih program diet yang sesuai bagi tubuh serta tidak mengetahui pola diet yang benar itu seperti apa.

II.4 Resume

Menurut hasil wawancara mengenai pola diet yang salah menunjukkan bahwa, melakukan pola diet yang sembarangan dan tidak sesuai dengan asupan gizi yang dibutuhkan tubuh dapat memberikan efek samping serta dapat merusak metabolisme dalam tubuh. Sedangkan dengan metode dari kuesioner yang telah disebar kepada masyarakat, didapat data mengenai pengetahuan masyarakat terhadap pola diet yang salah yaitu masyarakat umum tidak mengetahui metode-metode diet yang ada. Terbukti dari hasil kuesioner yang disebar sebagian besar menyatakan hanya mengetahui jenis diet dengan berpuasa dan mengurangi asupan makan ketubuh. Bahwa perlu ditegaskan lagi bahwa diet itu mengatur asupan makanan kedalam tubuh bukannya mengurangi asupan makan kedalam tubuh. Masyarakat tidak mengetahui dampak ketika melakukan pola diet yang salah. Ketika disuruh menyebutkan dampak yang didapat sebagian besar menjawab maag dan badan menjadi lesu, memang benar apa yang dijawab oleh responden tetapi ada dampak yang lebih kompleks ketika telah melakukan diet yang salah. Tidak mengetahui cara memilih program diet yang tepat bagi tubuhnya. Tidak mengetahui tentang dampak negative dari minimnya pengetahuan tentang pemilihan diet dan pola yang benar. Dalam hal ini harus ada media yang menginformasikan mengenai dampak negative dari melakukan diet yang salah sangatlah buruk, mulai dari yang ringan hingga dapat menimbulkan kerusakan dalam organ tubuh.

II.5 Solusi Perancangan

Menurut kurniawan (2009) desain adalah ilmu yang berhubungan erat dengan semua aspek kehidupan manusia. Dalam kegiatan sehari-hari, orang selalu berhubungan dengan objek desain. Desain juga telah memberikan nilai dan makna bagi kehidupan manusia yang dipandang sebagai solusi dari masalah. Lalu dalam perancangan ini akan dibuat suatu media buku yang dapat memberikan ilmu

serta informasi tentang melakukan diet yang baik dan benar seperti apa, agar masyarakat mengetahui bahwa dalam melakukan diet tidaklah bisa sembarangan karena memiliki efek samping bagi tubuh apabila melakukannya dengan sembarangan.