

BAB II. DIET SEHAT TANPA OBAT DAN OPINI MASYARAKAT

II.1. Diet

Secara umum diet diartikan sebagai proses menurunkan berat badan dengan cara meminimalkan asupan nutrisi dan mengatur pola makan dengan cara mengurangi makanan yang dikonsumsi dan secara definisi diet bukan sebuah larangan melainkan memilih makanan yang tepat dan benar.



Gambar II.1. Diet

Sumber : https://cdn.hellosehat.com/wp-content/uploads/2017/09/shutterstock_566830957.jpg
(Diakses pada 10/02/2020)

Diet sering kali disalahartikan sebagai makan lebih sedikit atau menambah berat badan ideal untuk mencapai berat badan ideal. Gamal dan Pratyahara (2015) menjelaskan: “Diet yang mengurangi asupan karbohidrat atau lemak untuk menurunkan berat badan tidak bisa dilakukan. Pengurangan salah satu makronutrien (karbohidrat atau lemak) harus disesuaikan dengan asupan harian”. Menurut Sutriandewi (2003), “Diet mengacu pada tindakan mengatur asupan (intake) makanan yang masuk ke dalam tubuh untuk berbagai keperluan, salah satunya adalah penurunan berat badan”. Untuk beberapa tujuan, beberapa orang melakukan diet untuk menjaga kesehatan tubuh, beberapa orang melakukan diet karena sakit, dan beberapa orang melakukan diet karena kelebihan berat badan.

Diet yang dilakukan untuk menjaga kesehatan biasanya dilakukan oleh orang yang menderita penyakit seperti obesitas, darah tinggi, jantung, dan penderita penyakit lainnya yang diharuskan berdiet. Pada saat yang sama, diet yang hanya semata-mata untuk menurunkan badan berbeda cara melakukannya dengan orang yang memang ingin menurunkan berat badan.

II.1.1. Faktor-faktor Orang Melakukan Diet

Seseorang yang melakukan diet biasanya ingin terlihat lebih menarik dimata orang lain, karena memiliki bentuk tubuh yang ideal akan menjadi daya tarik sendiri baik itu untuk perempuan ataupun laki-laki. Seseorang yang melakukan diet biasanya terdorong dari lingkungan sekitarnya, yang membuat pelaku diet ini merasa ingin terlihat lebih menarik. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan diet, yaitu :

1. Faktor Eksternal (Lingkungan, orang sekitar, dan lainnya)

Faktor yang pertama yaitu dari lingkungan atau orang-orang disekitarnya. Biasanya seseorang mendapatkan cibiran atau *body shaming* yang membuat mereka melakukan diet untuk tidak di cibir. Karena biasanya di lingkungan orang-orang ingin terlihat menarik agar dapat dipuji ataupun terlihat ideal daripada orang lain.

2. Faktor Internal (Diri sendiri, Keinginan Pribadi)

Seseorang yang melakukan diet juga biasanya muncul dari keinginan mereka sendiri. Faktor ini sering kali muncul ketika seseorang biasanya iri dengan tampilan fisik seseorang yang lebih ideal. Tidak hanya karena ingin terlihat lebih menarik, ada juga yang ingin hidupnya menjadi lebih sehat untuk dirinya sendiri.

3. Faktor Kesehatan

Faktor kesehatan ini biasanya mewajibkan seseorang melakukan diet karena masalah kesehatan yang mereka. Biasanya seseorang yang diet karena faktor kesehatan, mereka sudah berkonsultasi dengan dokter. Tujuannya yaitu untuk hidup lebih sehat, karena dengan melakukan diet ini seseorang akan menjadi lebih sehat seperti terhindar dari penyakit dan juga sembuh dari sebuah penyakit.

II.1.2. Macam-macam Diet

Banyak berbagai cara diet yang ada di internet, tapi belum tentu jenis diet yang ada di internet tersebut cocok dengan tubuh. Anjuran dari ahli atau dokter gizi sangat penting disini karena untuk mengurangi kesalahan dalam melakukan diet. Berikut merupakan beberapa macam diet yang sehat menurut para ahli gizi dan dokter :

1. Diet Paleo

Diet paleo atau yang dikenal juga dengan *the caveman diet* atau diet manusia gua. Diet Paleo ini yaitu mengkonsumsi makanan daging – dagingan dan tanaman (buah dan sayur). Namun disini daging yang dimakan harus hewan yang tumbuh dengan sewajarnya bukan hasil ternak atau sebagainya. Lebih disarankan mengkonsumsi sayur dan buah organik.



Gambar II.2. Diet Paleo

Sumber : <https://foodinsight.org/wp-content/uploads/2019/08/paleo-diet.png.webp/>

(Diakses pada 10/02/2020)

2. Diet Alkali

Diet ini bertujuan untuk menjaga pH tubuh agar tetap basa atau alkali ini menyarankan untuk mengkonsumsi makanan dimana kadar basanya sekitar 70% dan 30% bersifat asam. Makanan yang mengandung banyak mineral merupakan jenis makanan yang menghasilkan sifat basa contohnya sayuran, jenis kacang-kacangan, buah-buahan, dan kentang.



Gambar II.3. Alkali Diet

Sumber :

https://res.cloudinary.com/dk0z4ums3/image/upload/v1509005611/attached_image/diet-alkaline-ketahui-manfaat-sehat-serta-cara-melakukannya-di-sini-alodokter.jpg
(Diakses pada 10/02/2020)

3. Diet Vegetarian

Vegetarian merupakan sebuah pola makan yang berfokus mengonsumsi makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan. Orang yang mengikuti pola hidup atau makan ini akan menghindari makanan yang berasal dari hewan entah itu daging, unggas, hingga makanan laut. Namun, batasan pada pola makan ini berbeda beda untuk setiap orangnya.



Gambar II.4. Diet Vegetarian

Sumber : <https://cdn.hellosehat.com/wp-content/uploads/2018/03/pola-makan-vegetarian.jpg>
(Diakses pada 10/02/2020)

Diet vegetarian ini dibagi menjadi beberapa jenis, yaitu :

- **Lacto Vegetarian**
Pada jenis vegetiran daging dan telur menjadi ketidak bolehan untuk dikonsumsi, namun masih bisa mengonsumsi produk olahan seperti susu. Olahan susu disini antara lain seperti keju, mentega, yogurt, ataupun eskrim. Dengan kata lain, lakto vegetarian ini masih bisa mengonsumsi produk olah yang terbuat dari hewani seperti olahan-olahan susu tadi.
- **Ovo-Vegetarian**
Untuk ovo-vegetarian ini kebalikan dari lacto vegetarian, daging dan segala jenis olahan susu seperti tadi tidak diperbolehkan. Jenis vegetarian ini bisa mengonsumsi telur baik itu telur ayam, bebek, telur jenis unggas lainnya.
- **Lacto-Ovo Vegetarian**
Untuk jenis vegetarian ini merupakan gabungan dari jenis vegetarian lacto dan ovo diatas tadi. Jenis vegetarian dapat mengonsumsi segala jenis olahan susu dan juga telur, namun tetap tidak dengan daging.
- **Pescatarian**
Pescatarian merupakan jenis vegetarian yang boleh mengonsumsi daging namun daging yang berasal dari hewan-hewan laut contohnya seperti ikan, cumi-cumi, udang, dan makanan laut lainnya. Namun produk olahan susu dan telur tidak diperbolehkan di jenis vegetarian ini.
- **Vegan**
Vegan merupakan jenis vegetarian yang sama sekali tidak memakan atau mengonsumsi daging sama sekali, baik itu olahan susu, telur, maupun ikan atau makanan laut lainnya. Jenis vegetarian ini hanya memperbolehkan memakan sayuran saja.

4. Diet Dukan

Diet dukan merupakan sebuah metode untuk menurunkan berat badan dengan memakan makanan yang berprotein tinggi, namun dengan makanan yang rendah karbohidrat juga. Diet dukan ini hampir sama dengan metode diet keto, tapi dalam diet dukan harus membatasi asupan lemak sementara pada diet keto diperbolehkan untuk mengonsumsi lemak. Pada diet dukan ini tubuh dilatih untuk membakar protein menjadi sebuah energi.



Gambar II.5. Diet Dukan

Sumber :

https://res.cloudinary.com/dk0z4ums3/image/upload/v1597046518/attached_image/diet-dukan-cara-cepat-menurunkan-berat-badan-tanpa-rasa-lapar-0-alodokter.jpg

(Diakses pada 10/02/2020)

5. Diet Mayo

Diet mayo merupakan jenis diet yang dilakukan dalam jangka waktu 13hari dengan memakan makanan yang bebas garam, rendah kalori, dan tidak boleh mengonsumsi es. Diet mayo menyarankan makanan yang dikukus atau di panggang. Tidak menggunakan nasi, menu makanan didominasi oleh sayuran yang berprotein dan diolah tanpa menggunakan garam. Diet ini disebut juga dengan *fad diet*, yang memiliki arti belum dapat dibuktikan manfaatnya bagi kesehatan dan belum diketahui efeknya untuk jangka panjang.



Gambar II.6. Diet Mayo

Sumber : <http://sehatgratis.com/wp-content/uploads/2015/12/menu-diet-mayo-yang-benar-dan-sehat.jpg>
(Diakses pada 10/02/2022)

6. Diet Keto

Diet keto adalah diet dengan cara menghindari konsumsi makanan berkarbonasi secara berlebihan, dan mengganti makanannya dengan makanan-makanan yang mengandung lemak yang baik bagi kesehatan, makanan yang berprotein tinggi, dan juga makanan bergizi lainnya.



Gambar II.7. Diet Keto

Sumber : <https://asset.kompas.com/crops/sjCp3bNM7YyMEefZZr1-ntPtmSk=/9x0:991x655/750x500/data/photo/2018/07/29/4202199755.jpg>
(Diakses pada 10/02/2020)

7. Diet Carnivore

Diet carnivore merupakan diet ketat yang hanya memakan daging seperti daging sapi, ayam, ikan, ataupun segala jenis daging lainnya, dan juga mengonsumsi makanan olahan hewani seperti susu, telur, dan lainnya. Semua makanan bisa dimakan kecuali jenis sayur-sayuran, buah-buahan, biji-bijian, segala jenis kacang, tidak termasuk dalam diet ini.



Gambar II.8. Diet Carnivore

Sumber :

<https://akcdn.detik.net.id/community/media/visual/2018/08/06/60c86ad7-29bb-471e-b4a1-d144d32c3926.jpeg?a=1>

(Diakses pada 10/02/2020)

II.1.3. Fungsi Melakukan Diet

Banyak yang mengira bahwa fungsi dari diet adalah untuk menurunkan berat badan saja dan juga mendapatkan tubuh yang ideal. Tapi banyak manfaat yang dihasilkan dari diet, antara lain :

1. Diet dapat menurunkan berat badan.
2. Diet dapat meningkatkan metabolisme tubuh.
3. Diet berguna untuk menyeimbangkan pola makan sehari-hari.
4. Diet dapat menguatkan tulang.
5. Diet dapat menjaga kualitas tidur
6. Memperlancar pencernaan.
7. Diet dapat menyehatkan kulit.
8. Diet dapat melindungi gigi.
9. Diet dapat mencegah berbagai penyakit.

II.1.4. Manfaat Diet

Saat melakukan diet banyak dampak positif yang tentunya diharapkan. Tidak hanya untuk mendapatkan tubuh yang ideal, kesehatan bagi tubuh juga sangat diinginkan oleh setiap orang yang melakukan diet. Berikut beberapa manfaat yang dihasilkan setelah melakukan diet :

- **Manfaat Bagi Tubuh.**

Hal yang paling utama dalam melakukan diet tentu untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Tidak hanya menurunkan berat badan saja, tetapi banyak hal yang diperoleh dari diet untuk tubuh yaitu membuat daya tahan tubuh menjadi lebih kuat, tidak mudah terkena penyakit atau virus yang dapat memasuki tubuh.

- **Manfaat Bagi Kesehatan.**

Diet juga tentunya baik untuk kesehatan tidak hanya dapat terhindar dari segala penyakit, beberapa organ tubuh yang tadinya jarang digunakan atau pasif akan menjadi lebih aktif karena proses diet ini. Salah satunya kesehatan jantung yang lebih terjaga dan juga membuat seluruh anggota tubuh bekerja lebih aktif lagi.

- **Manfaat untuk diri sendiri.**

Manfaat yang dihasilkan untuk diri sendiri yaitu mendapatkan tubuh yang ideal dan juga sehat. Tidak hanya mendapatkan tubuh yang ideal, manfaat yang dihasilkan dari diet untuk diri sendiri ini juga dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Ketika seseorang memiliki tubuh yang ideal rasa percaya diri seseorang biasanya lebih meningkat, mereka lebih percaya diri ketika berada di dekat orang-orang.

II.2. Obat Diet

II.2.1. Fenomena Diet Di Masyarakat

Dijaman sekarang tubuh ideal menjadi suatu pencapaian yang orang – orang inginkan. Tidak hanya membuat tampilan menjadi lebih menarik tapi juga menjadi sebuah optimisme dalam diri yang membuat orang dengan tubuh ideal lebih percaya diri. Di masyarakat ada dua metode yang membuat tubuh menjadi langsing yaitu olahraga dan diet. Kebanyakan orang mengira hanya melakukan

salah satu metode tersebut dapat mendapatkan tubuh yang ideal. Dan juga ada yang melakukan dengan cara ekstrim agar proses langsing lebih cepat dilakukan, tentunya hal ini sangat salah dilakukan untuk semata-mata hanya untuk mendapatkan tubuh yang ideal.



Gambar II.9. Fenomena Diet

Sumber : <https://asset.kompas.com/crops/GBxHo-9to27WfL52-8eezBQoc6g=/0x0:1000x667/750x500/data/photo/2021/03/03/603f935589bf7.jpg>
(Diakses pada 10/02/2020)

Pemikiran seperti ini tentunya bisa membuat kesehatan rusak. Menurunkan berat badan dengan cara cepat dan instant memiliki efek samping bagi tubuh. Diet bukan dilakukan dengan olahraga membakar kalori, namun tubuh juga memerlukan suplai kalori yang cukup untuk mendapatkan energi pada tubuh. Menurut Gamal dan Pratyahara (2015) menjelaskan, “Tubuh membutuhkan kalori untuk hidup. Meskipun dalam kondisi diet ketat, sebaiknya tidak menghilangkan asupan kalori. Berat badan dipengaruhi oleh total kalori yang masuk dan keluar dalam satu hari” (h.11). mengatur asupannya lebih baik daripada menghindarinya karena tubuh manusia memerlukan energi untuk melakukan sebuah aktivitas.

II.2.2. Penggunaan Obat Diet

Pil pelangsing atau obat diet merupakan obat yang mengandung bahan kimia untuk membantu penyerapan nutrisi makanan. Tujuan penggunaannya adalah untuk mengurangi berat badan dengan cara mencegah peningkatan lemak tubuh. Banyak masyarakat juga percaya dengan menggunakan pil penurun berat badan dapat membuat tubuh ideal dalam waktu singkat. Namun efek samping menggunakan obat – obatan ini lebih berbahaya dari cara diet ekstrim lainnya. Seperti membuat tubuh menjadi rentan terkena penyakit, kecanduan, dan lain sebagainya. Hal ini tentu dapat membahayakan tubuh orang itu sendiri. Namun penggunaan pil ini masih banyak digunakan dikalangan masyarakat, bukan hanya membahayakan harga yang diperlukan untuk pil – pil menurunkan berat badan ini bisa dikatakan mahal dan juga kurang dianjurkan oleh ahli gizi atau dokter.



Gambar II.10. Penggunaan Obat Diet

Sumber : <https://cdn.hellosehat.com/wp-content/uploads/2016/08/manfaat-dan-risiko-pil-diet.jpg>

(Diakses pada 23/04/2021)

Obat penurun berat badan ini memiliki sisi positif dan negatif yang beredar di masyarakat. Sisi positif dari adanya obat diet ini, masyarakat dapat memilih berbagai alternatif cara diet dengan memilih obat diet yang dapat membantu mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu sisi negatif dari penggunaan obat diet ini sangat membahayakan kesehatan tubuh penggunanya.

II.2.3. Dampak Dari Penggunaan Obat Diet

Penggunaan obat diet tidak sepenuhnya negatif, namun karena banyak nya obat penurun berat badan ini membuat masyarakat merasa dengan menggunakan obat ini adalah jalan tercepat untuk melakukan diet dan mendapatkan hasil yang diinginkan. Ada beberapa obat penurun badan yang belum memiliki izin BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan), dan tentunya sangat membahayakan yang dapat menyebabkan efek samping yang mempengaruhi kesehatan. Berikut adalah beberapa contoh dampak dari penggunaan obat diet :

- **Metabolisme tubuh tidak terjaga.**
Untuk mendapatkan berat badan yang ideal atau tubuh yang ideal yaitu dengan meningkatkan metabolisme didalam tubuh. Saat metabolisme tubuh meningkat, tubuh membakar kalori lebih cepat ketika melakukan aktivitas sehari-hari. Ketika menggunakan obat diet, metabolisme dalam tubuh akan terganggu dan juga tidak terjaga dengan baik.
- **Kurangnya asupan nutrisi.**
Kebanyakan orang tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi mereka ketika menggunakan obat diet. Umumnya, ketika orang mengkonsumsi obat penurun berat badan, mereka akan menahan rasa lapar mereka dan juga mengurangi nutrisi yang harusnya penting bagi tubuh mereka. Ketika asupan nutrisi ini berkurang, penggunaan obat diet ini pasti memiliki efek terhadap tubuh.
- **Mempercepat detak jantung.**
Efek samping yang berbahaya lainnya yaitu dapat mempercepat detak jantung. Peningkatan metabolisme tubuh ini bisa dipengaruhi dari meningkatnya detak jantung. Namun, peningkatan detak jantung ini sangat berbahaya, dan intensitasnya akan lebih sering muncul dan menjadi tidak normal.
- **Sakit kepala dan rasa mual.**
Biasanya rasa sakit kepala yang dialami yaitu pusing pada bagian kepala, hal ini muncul karena menurunnya proses metabolisme tubuh. Tidak hanya pusing pada kepala, rasa mual pada perut. Efek samping ini biasanya seperti penderita bulimia, dimana kejadian ini terjadi ketika

makanan masuk kedalam perut dan langsung dikeluarkan kembali atau dimuntahkan karena rasa mual ini.

- Menimbulkan alergi

Beberapa obat diet mungkin mengandung bahan kimia didalamnya yang dapat menyebabkan alergi. Hal ini sangat beresiko ketika orang tersebut memiliki tubuh yang sensitif terhadap bahan kimia tertentu. Ini akan membuatnya lebih rentan terhadap alergi saat mengonsumsi obat diet.

- Menyebabkan hipertensi (darah tinggi)

Fakta membuktikan bahwa bahaya mengonsumsi obat diet dapat memicu terjadinya tekanan darah tinggi. Detak jantung yang cepat juga bisa menimbulkan hipertensi. Karena bahaya tekanan darah tinggi, hal ini bahkan dapat menyebabkan gejala penyakit lainnya.

- Gangguan sistem pencernaan

Gangguan sistem pencernaan seperti susah buang air besar, sembelit, dan lain sebagainya bisa juga disebabkan karena mengonsumsi obat diet. Beberapa obat diet mengandung zat kimia, yang dapat membuat sistem pencernaan pada tubuh menjadi terganggu

- Menjadi ketergantungan menggunakan obat penurun berat badan.

Salah satu efek paling berbahaya dari penggunaan obat diet yaitu ketergantungan atau kecanduan, yang dapat menyebabkan penyakit kesehatan lainnya. Hal ini merupakan efek dari tidak terkontrolnya metabolisme dalam tubuh. Proses pembakaran lemak hanya bergantung pada obat diet saja, padahal pembakaran lemak seharusnya bergantung pada proses metabolisme tubuh.

II.2.4. Jenis Obat Diet Yang Dianjurkan Dokter

Penggunaan obat diet tidak sepenuhnya salah, namun waktu pemakaian tentu harus tepat dan tidak secara asal. Penggunaan obat diet sebenarnya tidak dianjurkan untuk semua orang, melainkan hanya dalam kondisi tertentu saja. Banyak obat diet yang dijual dengan berbagai jenis kegunaannya. Jenis obat – obat diet yang banyak dijual belum tentu memiliki izin BPOM, ada juga yang

sudah memiliki. Berikut beberapa jenis obat diet yang dianjurkan oleh dokter namun harus melalui resep dokter terlebih dahulu.

1. Orlistat

Orlistat adalah obat yang digunakan untuk menurunkan berat badan pada seseorang yang memiliki kelebihan berat badan atau obesitas. Obat ini bisa mengurangi resiko penambahan berat badan. Obat ini merupakan obat anti obesitas yang menghambat enzim lipolitik, sehingga lemak tidak dapat dicerna dan diserap tubuh. Orlistat hanya dapat digunakan sesuai resep dokter.



Gambar II.11. Obat Orlistat

Sumber : <https://doktersehat.com/wp-content/uploads/2017/10/orlistat-xenical-864x400.png>

(Diakses pada 23/04/2021)

Nama Obat	: Orslitat
Golongan	: Obat resep
Manfaat	: Mengurangi penyerapan lemak
Dikonsumsi Oleh	: Dewasa (18+)
Bentuk Obat	: Kapsul
Harga	: Rp. 249.500/box – Rp.17.999/capsule

2. Lorcaserin

Lorcaserin adalah obat yang mempengaruhi zat kimia di otak yang mempengaruhi nafsu makan. Lorcaserin dapat digunakan dalam kombinasi dengan diet dan olahraga untuk mengobati obesitas. Lorcaserin kadang juga digunakan untuk mengobati obesitas yang terkait dengan diabetes, kolesterol tinggi, atau tekanan darah tinggi.



Gambar II.12. Obat Lorcaserin
<https://doktersehat.com/wp-content/uploads/2017/10/Lorcaserin-Obat-Penekan-Nafsu-Makan-doktersehat.jpg>
 (Diakses pada 23/04/2021)

Nama obat : BELVIQ (lorcaserin HCI)
 Golongan : Obat resep
 Manfaat : Mengurangi nafsu makan
 Dikonsumsi oleh : Dewasa (18+)
 Bentuk obat : Tablet
 Harga : -

3. Phentermine

Phentermine merupakan obat yang digunakan saat melakukan diet rendah kalori, olahraga, dan program lainnya yang sudah disetujui oleh dokter untuk membantu menurunkan berat badan. Obat ini digunakan kepada orang yang belum bisa menurunkan berat badan ketika sudah melakukan diet dan olahraga. Cara kerja obat ini yaitu dengan cara mengurangi nafsu makan, meningkatkan jumlah energi yang digunakan oleh tubuh, atau dengan mempengaruhi bagian-bagian tertentu dari otak.



Gambar II.13. Obat Phentermine
 Sumber : <https://www.dietpillswatchdog.com/wp-content/uploads/2017/01/Phentermine.jpg>
 (Diakses pada 23/04/2021)

Nama obat : Phentermine
Golongan : Obat Resep
Manfaat : Mengurangi nafsu makan
Dikonsumsi oleh : Orang yang melakukan diet. Dewasa (18+)
Bentuk obat : Tablet
Harga : Rp. 1.250.000/15

4. Qsymia (gabungan phetetermine dan topiramete)

Qsymia merupakan obat gabungan dari phetetermine dan topiramete yang digunakan untuk penderita obesitas. Kedua obat ini bekerja untuk menekan nafsu makan dan mengurangi asupan makanan yang masuk kedalam tubuh. Efek dari obat ini yaitu membuat merasa lebih kenyang, menghilangkan nafsu makan, dan juga membakar kalori yang ada didalam tubuh. Obat ini hanya diajukan oleh dokter untuk membantu proses diet karena kelebihan berat badan atau obesitas saja, dan juga harus mengikuti program makan dan olahraga yang sehat.



Gambar II.14. Obat Qsymia

Sumber : <https://boxmoro.com/uploads/Qsymia-Qsymia.png>
(Diakses pada 23/04/2021)

Nama obat : Qsymia
Golongan : Obat Resep
Manfaat : Mengurangi nafsu makan
Dikonsumsi oleh : Dewasa (18+), khususnya yang memiliki penyakit diabetes
Bentuk obat : Kapsul
Harga : Rp. 2.543.670 – Rp. 3.108.930.

5. Methamphetamine (desoxyn)

Metamfetamina digunakan untuk mengobati gangguan hiperaktifitas atau *attention-deficit hyperactivity disorder* (ADHD). Obat ini juga digunakan untuk membantu menurunkan berat badan pada pasien obesitas, dengan cara menekan rasa nafsu makan. Obat ini memiliki resiko ketergantungan yang sangat berbahaya, maka dari itu obat ini hanya di anjurkan untuk digunakan dalam jangka waktu yang pendek.



Gambar II.15. Obat Desoxyn

Sumber :

https://lh3.googleusercontent.com/proxy/wpr_zuiAmQry9EwIcbty3aC5SbbwKdrbjA0uYK6xkajxJAYzkr2GzPOMhg42d156y8n1mM0Bhyk3EiIND5vrK5PYxddnT

(Diakses pada 23/04/2021)

Nama obat	: Desoxyn (Methamphetamine)
Golongan	: Obat Resep
Manfaat	: Menekan nafsu makan
Dikonsumsi oleh	: Dewasa (18+)
Bentuk obat	: Tablet
Harga	: Rp. 4.239.450.

II.3. Diet Sehat Tanpa Obat-obatan

Diet sehat merupakan cara mengatur asupan makanan, kalori, dan gizi yang sudah diatur oleh tubuh secara seimbang, sehingga metabolisme tubuh dapat berjalan dengan normal dan benar. Diet yang sehat tidak hanya menurunkan berat badan, tetapi juga melindungi diri dari resiko penyakit seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, kanker, dan lainnya. Diet sehat yaitu mengelola pola makan, termasuk memilih jenis makanan yang harus dikonsumsi. Proses diet yang sehat terjadi pada saat semua nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia bisa terpenuhi sepenuhnya. Masih banyak orang yang memilih pola diet yang tidak sehat, salah satu contohnya yaitu dengan diet menggunakan obat diet. Padahal pola diet sehat memungkinkan anda untuk dapat menurunkan berat badan secara teratur dan juga dapat membuat kesehatan lebih terjaga. Pola diet sehat seperti menjaga makanan yang dimakan dan juga dengan olahraga yang teratur dapat membuat proses diet menjadi lebih teratur dan juga aman bagi kesehatan.



Gambar II.16. Diet Sehat

Sumber :

https://d99i6ad9lbn5v.cloudfront.net/uploads/ckeditor/pictures/2206/content_menu-diet-sehat__3_.jpg

(Diakses pada 23/04/2021)

Pola makan yang sehat tidak hanya dapat menurunkan berat badan saja, tetapi memberikan banyak energi bagi tubuh. Keseimbangan energi terjadi ketika kalori yang dikonsumsi oleh makanan sama dengan kalori yang terbakar dari tubuh. Tidak ada aturan khusus dalam menerapkan pola diet sehat ini, karena pola diet

ini merupakan cara untuk mengatur asupan makanan yang masuk kedalam tubuh. Pola makan yang sehat dan seimbang dapat membantu setiap organ tubuh bekerja lebih efisien. Jika nutrisi tubuh tidak mencukupi, maka tubuh akan mudah terserang penyakit, infeksi, kelelahan, bahkan penurunan daya tahan tubuh.

II.3.1. Pengelolaan Makanan Yang Baik Untuk Diet Sehat

Pola diet sehat bukan hanya menghindari makanan dan minuman tertentu. Mulai membiasakan dengan memakan makanan yang sehat sesuai pola makanan yang dipilih agar dapat menurunkan berat badan. Saat menjalani diet sehat untuk menurunkan berat badan, ada beberapa hal yang harus diperhatikan :

1. Menghitung kebutuhan kalori.

Menurut berbagai faktor seperti usia dan status kesehatan, kebutuhan kalori setiap orang berbeda-beda. Misalnya, kebutuhan kalori orang gemuk dan orang normal yang perlu menurunkan berat badan akan berbeda. Dengan mendapatkan jumlah kalori yang tepat, tubuh dapat memperoleh energi kebutuhannya. Hasilnya, fungsi tubuh akan berjalan secara normal. Oleh karena itu, sebelum membuat pola diet sehat untuk menjaga berat badan, tentukan terlebih dahulu kalori yang dibutuhkan bagi tubuh agar tetap berfungsi normal

2. Mengatur porsi makanan.

Saat ingin melakukan diet, bukan berarti harus menghindari berbagai makanan. Pasalnya, tubuh manusia tetap membutuhkan semua jenis makanan, namun perlu mengatur porsi makanan dengan tepat. Pola makan yang sehat dan aman tidak harus meminimalkan proporsi makanan. Kunci utama diet ini adalah makan sesuai dengan kebutuhan kalori harian supaya tubuh tetap berfungsi normal.

3. Membuat jadwal makan yang teratur.

Setiap waktu makan penting untuk menjaga pola makanan yang sehat. Melewatkan waktu makan justru akan membuat tubuh akan menjadi mudah lapar, gula darah tidak teratur, dan juga dapat membuat stres. Tetap dianjurkan untuk makan tiga kali sehari dan juga memperhatikan jumlah makanannya. Jika ingin makan lebih sedikit, bagi porsi makanan menjadi

6 porsi kecil, dengan masing-masing menggunakan tiga porsi besar. Pada intinya, hindari makanan yang berkalori tinggi dan juga tinggi lemak. Pastikan juga untuk melakukan sarapan pagi hari dengan makanan yang tinggi protein dan juga serat. Tujuannya untuk membuat tubuh terasa kenyang dalam waktu yang lama.

4. Menguyah makanan secara perlahan.

Makan perlahan adalah bagian dari pola yang sehat. Meskipun cara ini tidak selalu berhasil, namun hal ini dapat membuat rasa lapar cepat hilang atau mudah kenyang. Makan terlalu cepat tidak bisa memberi tubuh cukup waktu untuk mengirimkan sinyal hormonal ini. Akibatnya, perut tidak akan merasa kenyang dan akan terus makan sampai kenyang sepenuhnya.

5. Makan sampai tidak terasa lapar lagi.

Diet sehat ini bertujuan untuk menjaga tubuh agar tidak mengalami kebanyakan energi dalam tubuh yang akan disimpan dalam bentuk lemak untuk di kemudian hari, yang membuat berat badan menjadi naik. Maka dari itu usahakan makan sampai tidak terasa lapar. Namun harus tetap di perhatikan, contohnya jika pagi makan banyak, lalu kurangi porsinya hingga makan malam.

II.3.2. Jenis Makanan Yang Baik Untuk Diet Sehat

Pola diet yang sehat tidak dapat dilakukan tanpa mengonsumsi makanan yang bergizi. Berikut beberapa pilihan makanan yang dapat membantu proses pola diet sehat :

1. Sayur dan buah-buahan

Sayur dan buah-buahan segar merupakan jenis makan yang paling baik untuk kesehatan, makanan ini perlu dimakan dengan makanan pokok lainnya supaya mendapatkan nutrisi yang lebih baik dan seimbang. Memakan sayur dan buah-buahan bisa menurunkan resiko beberapa penyakit. Karena sayur dan buah-buahan mengandung nutrisi seperti vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Banyak jenis makanan sayur dan buah-buahan yang cocok untuk pola diet sehat ini antara lain pisang, wortel, brokoli, apel, dan lainnya.



Gambar II.17. Buah dan Sayuran

Sumber :

<https://awsimages.detik.net.id/community/media/visual/2020/03/26/da451b98-12c6-43d5-8539-d20708b02d02.jpeg?w=700&q=90>
(Diakses pada 23/04/2021)

2. Gandum.

Gandum merupakan sumber karbohidrat kompleks yang mengandung serat yang baik untuk tubuh. Gandum mengandung vitamin dan mineral, dan juga dapat membantu tubuh merasa kenyang dan juga menjaga berat badan tubuh. Selain dapat membuat kenyang, gandum juga sangat bergizi untuk di konsumsi.



Gambar II.18. Gandum

Sumber :

https://res.cloudinary.com/dk0z4ums3/image/upload/v1603184948/attached_image/membedakan-jenis-dan-manfaat-gandum.jpg/
(Diakses pada 23/04/2021)

3. Protein yang rendah lemak.

Tak hanya karbohidrat, protein merupakan sumber energi yang paling dibutuhkan oleh tubuh. Namun, mengonsumsi makanan tinggi protein dengan lemak tinggi, bisa berbahaya bagi kesehatan, termasuk obesitas. Menurut WHO, dengan mengurangi asupan lemak sebanyak 30% dapat membantu mencegah terjadinya kenaikan berat badan.



Gambar II.19. Makanan Rendah Lemak
Sumber : https://cdn.hellosehat.com/wp-content/uploads/2017/03/shutterstock_437586160-1.jpg
(Diakses pada 23/04/2021)

4. Mengurangi gula dan garam.

Pada proses diet sehat, hal yang harus diperhatikan disini yaitu konsumsi gula, garam, dan minyak. Mengurangi konsumsi ketiga ini merupakan cara yang efektif untuk dilakukan ketika sedang melakukan pola diet sehat. Makanan yang memiliki kadar gula atau garam yang tinggi biasanya mengandung kalori yang tinggi. Tiga hal ini jika dikonsumsi secara berlebihan tentunya tidak baik untuk kesehatan tubuh. Karena, makanan yang memiliki kalori tinggi dapat menyebabkan penambahan berat badan secara cepat dan juga resiko terkena penyakit yang lebih tinggi juga.

5. Memilih cemilan rendah kalori.

Ketika melakukan program diet sehat, bukan berarti tidak boleh melakukan kegiatan mengemil. Namun, disarankan untuk memakan cemilan yang sehat juga yang mengandung rendah kalori dan rendah gula. Untuk memakan cemilan, perhatikan kandungan gula dan lainnya yang terdapat pada makanan tersebut. Banyak makanan cemilan rendah kalori yang bisa dikonsumsi ketika melakukan diet sehat ini contohnya seperti *yogurth*, jus buah, keripik kelapa, dan makanan rendah kalori lainnya.



Gambar II.20. Cemilan Rendah Kalori

Sumber : <https://cdn.hellosehat.com/wp-content/uploads/2016/11/camilan-sehat-dan-enak-untuk-diet.jpg>
(Diakses pada 23/04/2021)

II.3.3. Olahraga Yang Dapat Dilakukan Ketika Melakukan Diet Sehat

Banyak ragam olahraga yang disarankan saat melakukan diet sehat. Olahraga ini biasanya dipadukan dengan pola makanan atau diet yang sehat untuk mencapai tujuan memperoleh tubuh yang ideal. Olahraga diet tidak hanya olahraga yang intensitasnya tinggi. Faktanya, beberapa olahraga ini memiliki intensitas yang sangat rendah dan dapat dilakukan dengan mudah bahkan dapat dilakukan dirumah.

Berikut beberapa contoh olahraga yang cocok saat melakukan diet dan tidak mengganggu program diet yang dijalankan :

1. Joging atau lari santai

Joging atau berlari terbukti dapat membakar lemak berlebih di perut. Kelebihan lemak pada perut perlu diwaspadai, karena bisa menyebabkan penyakit jantung dan diabetes. Cobalah joging selama 20-30menit dalam waktu 3-4 kali seminggu. Kegiatan ini dapat dilakukan di jalanan ataupun di lapang untuk berlari.



Gambar II.21. Joging

Sumber :

<https://asset.kompas.com/crops/dQwmH4kJvdXQJJUGWrTpJytyEY=/0x0:1000x667/780x390/data/photo/2020/03/29/5e8060710a7f2.jpg>
(Diakses pada 23/04/2021)

2. Bersepeda

Bersepeda tidak hanya membantu menurunkan berat badan, namun olahraga ini juga bisa membentuk otot perut. Dengan melakukan kegiatan bersepeda selama 45-60menit sehari, sudah cukup untuk membantu proses diet atau membentuk otot perut. Jika tidak memiliki sepeda, bisa menggunakan sepeda statis yang biasanya tersedia di GYM yang memberikan hasil yang sama.



Gambar II.22. Bersepeda

Sumber :

<https://asset.kompas.com/crops/dmahAEX974VmzOO2BcAm8co4X58=/0x0:0x0/750x500/data/photo/2020/09/21/5f6897e10fbf5.jpg>
(Diakses pada 23/04/2021)

3. Berenang

Berenang merupakan olahraga yang menggerakkan semua organ tubuh, yang membuat semua anggota tubuh ikut bekerja. Pada saat berenang, tubuh akan tetap berkeringat. Namun, keringat tersebut karena sudah bercampur dengan air. Dengan melakukan intensitas tinggi selama 30-60 menit dengan cara bolak balik, maka hasil akhir yang didapat sangat cukup untuk proses diet. Setiap gaya berenang memberikan pembakaran kalori yang berbeda-beda. Semakin banyak gerakan semakin besar kalori yang dibakar.



Gambar II.23. Berenang

Sumber :

<https://asset.kompas.com/crops/KPiB1xsMKz7IBDsFde9NmM4vbZ4=/4x3:1000x667/780x390/data/photo/2018/09/28/3298207002.jpg>
(Diakses pada 23/04/2021)

4. *Interval Training*

Interval Training merupakan olahraga dengan durasi yang pendek atau sebentar namun dengan intensitas yang tinggi. Dengan melakukan olahraga ini selama 10-30 menit, jumlah kalori yang dikeluarkan lebih besar daripada olahraga lainnya.



Gambar II.24. *Interval Training*

Sumber :

<https://asset.kompas.com/crop/77x64:869x592/750x500/data/photo/2017/04/07/2932095487.jpg>
(Diakses pada 23/04/2021)

5. Yoga

Olahraga yang identik dengan proses diet yaitu Yoga. Banyak gerakan yoga yang dapat membakar kalori yang cukup besar. Tidak hanya kesehatan fisik saja yang didapatkan ketika melakukan yoga, kesehatan mental juga akan didapatkan ketika melakukan yoga.



Gambar II.25. Yoga

Sumber : https://mmc.tirto.id/image/otf/1024x535/2020/07/07/istock-1156263061-copy_ratio-16x9.jpg
(Diakses pada 23/04/2021)

6. Angkat beban

Angkat beban dianggap sebagai salah satu latihan penurunan berat badan yang paling efektif. Kegiatan ini bisa dilakukan dirumah ataupun ditempat GYM. Jika melakukannya dirumah cukup mengangkat beban selama 10menit sehari.



Gambar II.26. Angkat Beban

Sumber :
https://awsimages.detik.net.id/community/media/visual/2015/12/23/19d9aca1-f056-4e0a-b460-6912c78e3a36_169.jpg?w=700&q=90
(Diakses pada 23/04/2021)

7. Olahraga Fisik

Olahraga fisik merupakan olahraga yang menggunakan kekuatan otot. Olahraga ini dapat dilakukan di rumah dan mudah dipraktikkan. Sebelum melakukan olahraga fisik ini penting untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu supaya tidak terjadi kesalahan saat melakukan olahraga fisik.



Gambar II.27. Olahraga Fisik

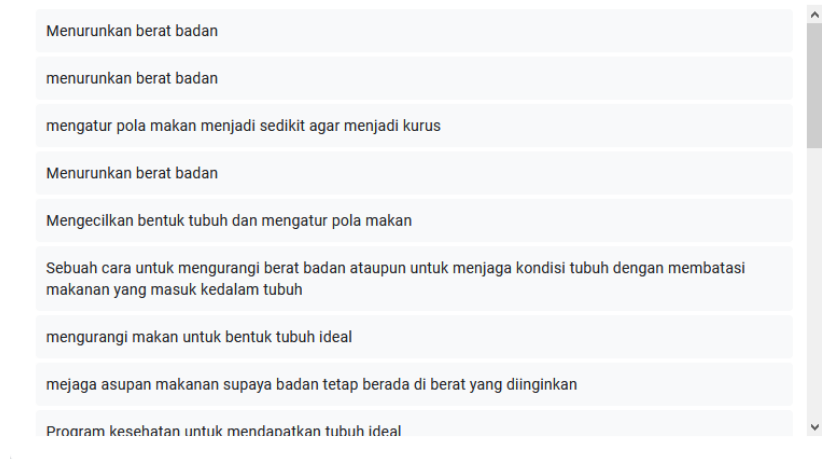
Sumber : <https://kaltimtoday.co/wp-content/uploads/2020/04/ini-manfaat-push-up-jika-dilakukan-setiap-hari-1569390529-1.jpg>
(Diakses pada 23/04/2021)

II.4. Analisis

Berdasarkan permasalahan yang ada maka permasalahan yang terjadi disebabkan oleh ketidaktahuan masyarakat dalam memilih rencana diet yang tepat, dan juga masyarakat yang ingin cara instan untuk mendapatkan tubuh yang ideal ini. Berdasarkan fenomena di masyarakat, kebanyakan orang lebih memilih diet menggunakan obat karena cepat dan juga instan. Namun masyarakat tidak tahu efek samping dan juga kegunaan dari obat diet tersebut. Banyak obat diet yang beredar namun belum tentu memiliki atau berstandar BPOM (Badan Pengawasan Obat dan Makanan), yang membuat obat diet tersebut belum tentu baik digunakan atau dipakai. Dalam hal ini ketika ingin melakukan diet, masyarakat perlu tahu dahulu jenis diet seperti apa yang akan mereka lakukan dengan melihat kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan. Dan langkah baiknya yaitu dengan konsultasi terhadap dokter atau ahli gizi, agar tidak salah dalam melakukan program diet. Penulis melakukan studi kuisioner mengenai diet sehat ini dan juga penggunaan obat diet yang terjadi di masyarakat.

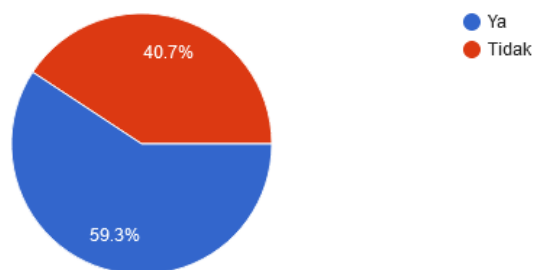
II.4.1. Kuisioner

Pada perancangan ini pembagian kuisioner dilakukan secara online melalui media Google Form, untuk mencari tahu bagaimana tanggapan masyarakat tentang diet sehat dan juga mengenai diet menggunakan obat diet. Dari kurang lebih 25 responden yang mayoritas orangnya berdomisili di Jawa Barat khususnya daerah Bandung. Dari kuisioner ini didapatkan hasil sebagai berikut :



Gambar II.28. Kuisioner 1
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2021)

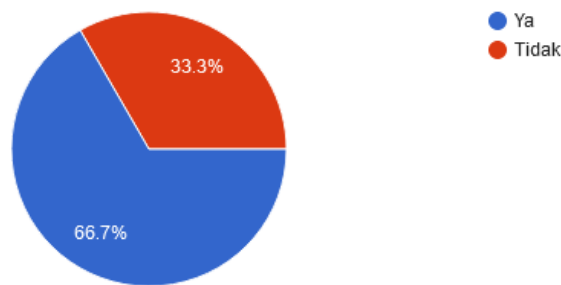
Pertanyaan diatas yaitu “Apa itu Diet ?”. Pada pertanyaan diatas hampir sekitar 80% orang yang menjawab sudah tahu arti dari diet itu sendiri, yaitu mengatur pola makan. Bisa dikatakan sebagian besar orang sudah mengerti arti dari diet.



Gambar II.29. Kuisioner 2
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2021)

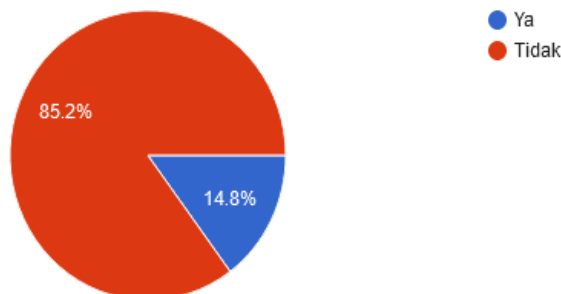
Pertanyaan pada data di atas yaitu “Apakah kamu tahu apa itu diet sehat ?”. Data diatas sekitar 59,3% orang sudah tahu apa itu diet sehat, dan 40,7% tidak mengetahuinya. Sekitar 50% orang tidak mengetahui apa itu diet sehat padahal diet sehat itu sangat penting untuk pengetahuan karena akan membantu proses

diet dengan baik dan benar. Hal ini dipengaruhi karena kurangnya informasi mengenai diet itu sendiri.



Gambar II.30. Kuis 3
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2021)

Pertanyaan diatas yaitu “Apakah kamu tahu program diet yang menggunakan suplemen atau obat”. Pada data diatas memperlihatkan bahwa orang – orang tahu tentang pemakaian obat suplemen untuk diet. Hampir semua orang pada kuis ini mengetahui program diet ini dimana mungkin penggunaan obat ini atau suplemen ini sudah banyak dijual di toko online ataupun sosial media. Tentu ada *plus* dan *minus* nya dari pemakaian suplemen ini.



Gambar II.31. Kuis 4
Sumber : Dokumentasi Pribadi (2021)

Pertanyaan diatas yaitu “Apakah menurut kamu diet menggunakan suplemen atau obat diet merupakan program diet yang baik dan benar ?”. Pada data diatas memperlihatkan 85,2% mengatakan tidak terhadap penggunaan obat diet. Responden memilih tidak terhadap menggunakan obat diet karena dianggap tidak baik dan benar, dan juga membahayakan bagi beberapa orang yang tidak cocok dengan obat tersebut.

II.5. Resume

Berdasarkan fenomena yang terjadi di masyarakat, diet menggunakan obat diet merupakan salah satu cara melakukan diet. Namun pada faktanya penggunaan obat diet untuk menurunkan berat badan bukanlah hal yang benar. Diet sendiri merupakan pengaturan pola makan bukan pengurangan jumlah makanan. Sementara dari hasil kuisioner orang-orang banyak yang mengetahui tentang penggunaan obat diet ini menjadi salah satu cara untuk melakukan diet. Karena masyarakat ingin cara instan untuk mendapatkan tubuh yang ideal agar bisa terlihat menarik di lingkungan sekitarnya, maka banyak orang menggunakan obat diet ini sebagai alternatif untuk melakukan diet. Namun masyarakat belum tau mengenai dampak apa yang dihasilkan dari penggunaan obat diet ini. Masyarakat juga kurang mengetahui tentang diet sehat yang dapat dilakukan, karena kurangnya informasi yang ada. Hal ini harus ada media yang dapat menginformasikan mengenai dampak negatif dari penggunaan obat diet dan juga alternatif lain untuk melakukan diet dengan cara diet sehat.

II.6. Solusi Perancangan

Dijaman sekarang banyak orang lebih suka melihat *visual* daripada *text* karena dengan melihat *visual* lebih membuat orang tertarik daripada bentuk tulisan seperti koran. Dengan menampilkan desain yang menarik serta informatif tentu hal ini dapat menjadi sebuah informasi yang dapat diterima di masyarakat. Dalam perancangan ini akan memberikan informasi yang dapat memberikan ilmu –ilmu mengenai dampak menggunakan obat diet, dan juga alternatif diet sehat yang benar. Hal ini ditujukan supaya masyarakat tidak salah dalam melakukan diet, bukan hanya untuk hasil instan saja tapi juga tahu fungsi dari melakukan diet itu apa yang akan dihasilkan.