BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Memiliki tubuh yang sehat dan ideal adalah idaman setiap orang, terutama kaum wanita. Hal ini dilakukan agar selalu tampil menarik dan terlihat bugar. Berbagai cara dilakukan untuk mempertahankan ataupun menurunkan berat badan, diantaranya dengan berolah raga dan mengkonsumsi makanan sehat atau mengatur pola makan yang dikenal dengan istilah diet. Kebanyakan orang melakukan program diet hanya untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dan banyak orang yang tidak memperhatikan kesehatan karena kurangnya asupan makanan saat melakukan diet.

Ada berbagai macam jenis diet, namun tidak semua diet memiliki hasil yang maksimal. Bisa saja disebabkan oleh kesalahan yang dilakukan seseorang saat menjalankan diet atau ketidakdisplinan orang yang bersangkutan dalam berdiet, atau program diet yang dilakukan tidak sesuai dengan ilmu kesehatan dan kebugaran tubuh.

Salah satu jenis diet yang poluler adalah program diet sesuai dengan golongan darah. Diet ini tidak membahayakan kesehatan dan juga memebantu agar lebih selektif dalam memilih makanan yang harus dikonsumsi dan makanan yang tidak boleh dikonsumsi sesuai dengan golongan darah. Diet golongan darah tentunya memiki kelebihan dan kekurangan, serta dirasa lebih sulit karena memiliki banyak pantangan. Akan tetapi bila dilakukan dengan serius dan benar tidaklah mustahil hasilnya akan memuaskan.

Diet golongan darah ditemukan oleh seorang dokter Naturopatik Amerika bernama James D' Adamo penulis buku “One Man’s Food is Someone Else’s Poison” (1982). Kemudian teori diet golongan darah ini pun dikembangkan oleh putranya yang bernama Dr. Peter J D’ Adamo, penulis buku “Eat Right For

Your Type Diet" (1997). Menurut Dr. Peter J D' Adamo, reaksi kimia terjadi antara darah dan makanan yang dimakan. Sejak buku "Blood Type Diet" (1997) diperkenalkan, Dr. Peter J D' Adamo telah menerima puluhan ribu kesaksian dari orang-orang di seluruh dunia. Dr. Peter J D' Adamo mengatakan bahwa, banyak orang yang bergolongan darah O dan menyatakan telah berhasil mengatasi masalah kesehatan menahun, penyakit yang serius, atau berat badan hanya dengan makan dan hidup sesuai sinyal genetis golongan darah masing-masing. Penelitian yang berkembang mendukung kesimpulan bahwa perbedaan golongan darah membuat keputusan yang strategis di bidang kesehatan dan gaya hidup.

Diet golongan darah tergolong program diet yang sangat detil dan ketat, dan dianjurkan mengetahui terlebih dahulu makanan apa saja yang boleh dan tidak boleh untuk dikonsumsi, serta diperlukan untuk mengetahui hal-hal penting yang berkaitan dengan golongan darah, misalnya dengan mengetahui kelemahan dan kekuatan, makanan apa saja yang meningkatkan imunitas tubuh, atau mengetahui cara efektif untuk mengindari penyakit yang dapat penyerang dilihat dari golongan darah orang tersebut. Diet golongan darah memiliki kelebihan untuk menghindarkan diri dari berbagai macam penyakit atau resiko medis yang ada dalam golongan darah masing-masing. Misalnya golongan darah O yang rentan terhadap penyakit maag karena orang yang bergolongan darah O memiliki kadar asam lambung yang tinggi, namun penyakit ini dapat dicegah dan ditanggulangi dengan cara melakukan diet golongan darah O.

Golongan darah O berkembang baik dengan protein hewan. Untungnya, daging organik yang beragam semakin tersedia luas. Keberhasilan diet golongan darah O bergantung pada konsumsi daging sapi, ayam, dan ikan yang bebas zat kimia serta segar. Pengaturan makanan untuk golongan darah O akan berjalan baik jika mengikuti pengaturan makanan yang telah diteliti dan disahkan secara ilmiah. Makanan untuk orang bergolongan darah O beraneka ragam karena itu tidak perlu khawatir akan adanya pembatasan makanan. Orang bergolongan

darah O di anjurkan lebih banyak mengkonsumsi makanan yang berkategori baik dan sangat bermanfaat bagi golongan darah O daripada makanan berkategori netral atau makanan yang baik bagi seluruh golongan darah (A, B, AB, O). Namun akan lebih baik lagi jika mengkonsumsi makanan yang berkategori netral karena makanan ini tidak akan merugikan dan justru mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh. Lain halnya dengan makanan-makanan yang berkategori berbahaya, orang bergolongan darah O harus menghindari jenis makanan yang berkategori berbahaya karena makanan ini akan bereaksi seperti racun bagi golongan darah O.

Maka dari itu perlu adanya sebuah solusi agar orang bergolongan darah O yang ingin menjalani program diet tidak mengalami kesulitan ketika melakuakan program diet yang akan dijalani. Sehingga tidak ada kesalahan lagi ketika menjalankan program diet yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan dan badan yang bahkan memyebabkan kematian karena program diet yang salah dan tidak sehat.

I.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian di atas maka dapat diidentifikasikan masalah yang ada, yaitu:

- Diet golongan darah O tidak hanya menurunkan berat badan namun baik juga bagi kesehatan.
- Golongan Darah O memiliki beberapa resiko medis yang bisa dihindari atau disembuhkan dengan diet golongan darah O.
- Golongan darah O memiliki kriteria makanan yang berbahaya yang bisa dihindari dengan diet golongan darah O.
- Golongan darah O juga memiliki kriteria makanan yang baik dan bermanfaat bagi tubuh.

I.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang ditetapkan adalah bagaimana diet golongan darah efektif bagi yang ingin membentuk tubuh ideal, juga dapat memberikan pengaruh positif untuk mereka yang ingin hidup sehat, serta memaparkan resiko medis yang dimiliki golongan darah O dan juga kriteria makanan yang baik atau buruk bagi golongan darah O.

I.4 Batasan Masalah

Metode diet golongan darah ini dikhususkan untuk golongan darah O karena golongan darah O merupakan golongan darah yang tertua dan golongan darah yang bersifat netral yang dapat di donorkan ke golongan darah lain sehingga penting untuk yang memiliki jenis golongan darah O agar menjaga kesehatan.

Penelitian ini dibatasi kepada wanita dewasa umur 20-25 tahun, karena pada usia tersebut merupakan usia produktif dan banyak yang ingin memliki bentuk tubuh yang ideal. Dan lokasi yang dipilih adalah kota Bandung, karena kota Bandung merupakan salah satu kota besar di Indonesia dimana banyak wanita berusia 20-25 tahun yang menjadi wanita karir. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan September 2013 sampai Juni 2014.

I.5 Tujuan Perancangan

Dari uraian di atas maka dapat diketahui bahwa tujuan perancangan ini adalah:

- Masyarakat yang bergolongan darah O menjadi tahu manfaat dari Diet golongan darah, khususnya diet golongan darah O.
- Masyarakat yang bergolongan darah O menjadi lebih memilah-milih makanan mana yang baik bagi tubuhnya.

I.6 Manfaat Perancangan

Dari uraian di atas maka dapat diketahui bahwa manfaat perancangan antara lain:

- Masyarakat yang bergolongan darah O mendapatkan tubuh yang ideal sesuai dengan harapan dengan menjalani diet golongan darah O.
- Masyarakat yang bergolongan darah O mendapatkan kesehatan dan kebugaran dengan menjalani diet golongan darah O.
- Masyarakat yang bergolongan darah O jauh dari segala penyakit atau resiko medis yang rentan bagi golongan darah O.