BAB II
MEDIA INFORMASI DIET GOLONGAN DARAH O

II.1 Media Informasi

Menurut Djuwarno (2011) media informasi adalah suatu instrumen perantara informasi. Pada jaman sekarang media informasi sangat berkembang. Berkembangnya media informasi dikarenakan adanya pengaruh pertumbuhan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat ditambah dengan kesadaran masyarakat akan pentingnya informasi. Masyarakat mulai berperan aktif dalam mendapatkan, mencari, dan menyebarkan informasi lewat media informasi.

Media merupakan salah satu komponen komunikasi, yaitu sebagai pembawa pesan dari komunikator menuju komunikan (Criticos, 1996). Sedangkan pengertian dari informasi secara umum adalah data yang sudah diolah menjadi suatu bentuk lain yang lebih berguna yaitu pengetahuan atau keterangan yang ditujukan bagi penerima dalam pengambilan keputusan, baik masa sekarang atau yang akan datang (Davis 1990; 11).

Maka pengertian dari media informasi dapat disimpulkan sebagai alat untuk mengumpulkan dan menyusun kembali sebuah informasi sehingga menjadi bahan yang bermanfaat bagi penerima informasi, adapun penjelasan Sobur (2006) media informasi adalah alat-alat grafis, fotografis atau elektronis untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual.

Media informasi yang ditujukan untuk orang banyak disebut media massa. Media massa saat ini dibagi menjadi beberapa jenis, antara lain:

- Media Massa Cetak (*Printed Media*).

  Media massa yang dicetak dalam lembaran kertas. Media massa jenis ini mempunyai jangkauan wilayah tertentu sesuai dengan tema informasi yang disajikan. Media massa cetak biasanya mempunyai tingkat aktualitas yang cukup cepat, yaitu sekitar persatu hari untuk koran, dan perbulan untuk majalah.

- Media Massa Elektronik (*Electronic Media*).

  Jenis media massa yang isinya disebarluaskan melalui suara atau gambar dan suara dengan menggunakan teknologi elektro, seperti radio, televisi, dan film. Media massa elektronik khususnya televisi saat ini merupakan media massa yang cukup diminati. Karena mempunyai unsur audio dan visual, serta murah maka media ini menjadi pilihan sebagai hiburan dan informasi bagi masyarakat.

- Media *Online* (*Cybermedia*).

  Media massa yang dapat ditemukan di internet (situs *web*). Saat ini media *online* (*cybermedia*) di masyarakat sudah menjadi lebih dari sekedar media informasi, yaitu sebagai bagian dari gaya hidup. Karena dari segi jangkauan media ini memiliki area yang paling luas dari semuanya.

Salah satu media informasi yang masih popular saat ini adalah buku. Buku adalah salah satu media informasi yang memiliki peran sangat penting. Meski sekarang jaman sudah berkembang kian pesatnya dimana teknologi sudah mendominasi, akan tetapi buku sebagai sumber pengetahuan belum bisa tergantikan. Selain media yang mudah untuk dijangkau juga memiliki sifat mobilitas yang tinggi, dan buku dapat dibaca kapan saja dimana saja (Djohari: 2012).

II.2 Diet

II.2.1 Definisi Diet

Diet adalah makanan dan minuman tertentu yang dikomsumsi orang secara teratur setiap hari (Saraswati, 2013: h.30). Diet dapat juga berarti jumlah dan jenis makanan yang dibutuhkkan dalam situasi tertentu, seperti menurunkan berat badan atau menaikkan berat badan. Atau mempertahankan menu harian agar seimbang gizi / nutrisinya sehingga kesehatan dan bobot tubuh terjaga.

Konsep diet yang benar haruslah aman, tidak menyiksa badan, tetapi juga bukan sesuatu yang bersifat instan karena diet merupakan gaya hidup sehat, bukan gaya hidup sesaat. Diet yang benar adalah mengeliminasi lemak tubuh, bukan berkurangnya massa otot disebabkan cara diet yang serba cepat dan instan tanpa disertai olahraga. Diet adalah mengatur pola makan sehat dengan asupan jumlah kalori dan nutrisi yang benar dan tepat, bukan mengurangi jumlah makanan yang akan membuat tubuh lemas sehingga tubuh memproduksi hormon stres (*kortisol*) dan radikal bebas yang lebih banyak.

Diet yang benar untuk menurunkan lemak tubuh adalah dengan makan makanan sehat 5-6 kali sehari dengan porsi kecil dan berhenti makan sebelum kenyang. Tujuan makan lebih sering dalam porsi kecil agar metabolisme tubuh menjadi aktif sepanjang hari, sehingga tidak membuat tubuh cenderung menyimpan banyak lemak. Makanan yang dikonsumsipun perlu diperhatikan. Mengganti menu sangat dibutuhkan terutama sumber karbohidrat. Sebagai gantinya pilihlah menu yang sehat, berserat tinggi, berdaya serap lambat, mengenyangkan, mempercepat metabolisme tubuh dan sekaligus yang meningkatkan pembakaran lemak tubuh.



Gambar II.1 Makanan 4 Sehat 5 Sempurna
Sumber: http://www.makanansehatmu.com/wp-content/uploads/2013/10/Makanan-4-sehat-5-sempurna.jpg
(diakses pada tanggal 15 April 2014)

Menurut Saraswati dalam bukunya "100% Diet Sehat dan Hebat" (2013), mengemukakan bahwa "dalam bahasa Indonesia kata "Diet" tampaknya memang mengalami penyempitan makna, menjadi lebih spesifik maknanya. Bagi masyarakat Indonesia, kata "diet" lebih sering ditujukan untuk menyebut suatu upaya menurunkan berat badan atau mengatur asupan nutrisi tertentu".

II.2.2 Jenis-jenis Diet

Dalam perkembangannya, menurut Saraswati (2013) diet dibagi menjadi beberapa jenis sebagai berikut:

- Diet normal atau diet yang seimbang

  Terdiri atas semua elemen makanan yang diperlukan agar tubuh tetap sehat. Seseorang membutuhkan mineral, protein, vitamin dan lemak untuk membangun dan memelihara serta mengatur fungsi tubuh namun tetap dalam jumlah yang proporsional.

- Diet untuk menurunkan dan menaikkan berat badan

  Diperlukan pengetahuan akan kandungan nutrisi yang ada dalam makanan yang dikonsumsi. Diet ini dilakukan berdasarkan pada jumlah kalori yang dikonsumsi dan jumlah kalori yang dibakar tubuh untuk melakukan suatu kegiatan. Jika mengkonsumsi kalori lebih banyak daripada yang dibutuhkan, maka berat badan akan naik. Sebaliknya, berat badan akan turun bila mengkonsumsi lebih sedkit kalori daripada yang dibutuhkan oleh tubuhnya. Diet untuk menurunkan berat badan contohnya bagi model yang ingin menjaga penampilannya agar tetap langsing. Sedangkan contoh diet untuk menaikan berat badan, misalnya bagi olahragawan atau atlet binaraga yang ingin meningkatkan massa otot.

- Diet sebab pantangan terhadap suatu jenis makanan tertentu, misalnya bagi penderita diabetes (harus diet rendah karbohidrat dan gula).

- Diet alergi makanan

  Beberapa orang mengalami alergi setelah mengkonsumsi jenis makanan tertentu. Alergi dapat berupa gatal-gatal, serangan rasa pusing yang disertai mual-mual.

- Diet kelompok usia tertentu

  Kelompok usia tertentu, misalnya sepereti orang tua memerlukan makanan khusus.

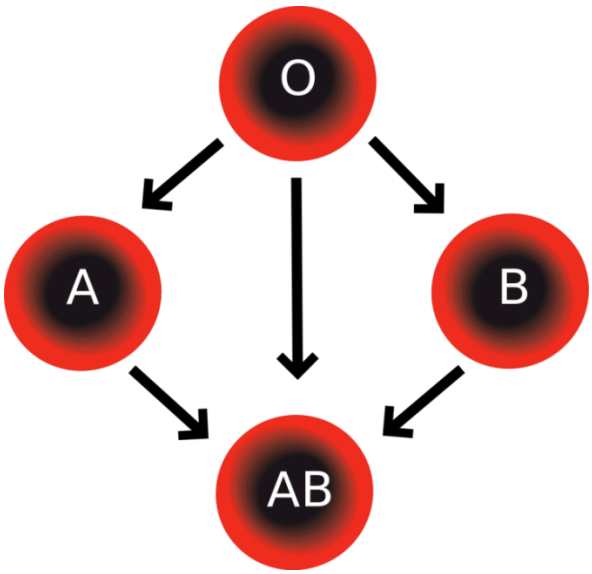
- Diet ibu mengandung dan menyusui

  Saat mengandung dianjurkan untuk tidak mengkonsumsi segala macam minuman bersoda. Begitu pula ibu yang sedang menyusui disarankan untuk mengatur pola makan agar ASI yang dikeluarkan lancar dan berkualitas.

II.3 Golongan Darah O

II.3.1 Definisi Golongan Darah

Golongan darah adalah pengklasifikasian darah dari suatu individu. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan jenis karbohidrat dan protein pada permukaan membran sel darah merah tersebut. Dua jenis penggolongan darah yang paling penting adalah penggolongan ABO dan *Rhesus* (faktor Rh). Di dunia ini sebenarnya dikenal sekitar 46 jenis antigen selain antigen ABO dan Rh, hanya saja lebih jarang dijumpai.



Gambar II.2 Jenis Golongan Darah ABO

Sumber: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/5/51/Blood_Compatibility.svg/230px-Blood_Compatibility.svg.png (diakses pada tanggal 15 April 2014)

II.3.2 Definisi Golongan Darah O

Golongan darah merupakan ciri khsus sel-sel darah yang terdapat pada seseorang. Adanya penggolongan darah disebabkan oleh adanya perbedaan jenis karbohidrat dan protein pada permukaan membran sel darah merah. Lilis Hernayati dalam bukunya "Makanan Berbahaya Bagi Golongan Darah O", mengemukakan bahwa "golongan darah O merupakan jenis golongan darah yang paling umum dan jumlahnya paling banyak dijumpai daripada golongan darah lain". Orang yang bergolongan darah O dapat mendonorkan darahnya kepada orang lain yang bergolongan darah A, B, AB, dan O sehingga mereka disebut donor *universal*. Namun, orang yang bergolongan darah O hanya dapat menjadi penerima dari golongan darah O.

II.3.3 Sejarah Golongan Darah O

Dr. Peter J D'Adamo pada 1996, dalam bukunya "Diet Sehat Golongan Darah O" Edisi Bahasa Indonesia terbitan tahun 2011, mengemukakan bahwa pada awalnya semua manusia bergolongan darah O. Seiring dengan kemajuan peradaban dan kelangkaan dalam pemenuhan kebutuhan hidupnya, terjadilah evolusi, termasuk dalam hal golongan darah. Golongan darah O sebagai induk dari semua golongan darah merupakan golongan darah yang paling tua sehingga merupakan golongan darah yang paling banyak dijumpai di dunia. Kehidupan para nenek moyang yang *nomaden* (berpindah-pindah) ke kehidupan berburu, berladang, hingga bercocok tanam telah mengevolusi golongan darah O menjadi golongan darah A, B, dan AB.

Golongan darah O yang diyakini sudah ditemukan sejak 40.000 tahun SM merupakan golongan darah yang sangat akrab terhadap protein dan karbohidrat. Hal ini sangat sesuai dengan kondisi nenek moyangnya yang suka berburu dan menyantap hasil buruannya yang berupa daging.

II.3.4 Ciri khas Golongan Darah O

Menurut Hernayati (2013) banyak penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui keterkaitan antara golongan darah dengan karakteristik atau ciri khas seseorang. Ciri khas golongan darah O diantaranya :

- Mudah beradaptasi dengan bebagai makanan pada lingkungan yang ditempati.
- Untuk mengatasi stres disarankan melakukan senam.
- Dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan tinggi protein dan karbohidrat, seperti daging, buah, ikan, sayur.
- Bila makanan yang dikonsumsi tidak sesuai, maka akan beresiko terkena penyakit yang disebabkan oleh radang dan kerusakan organ.

II.4 Diet Golongan Darah

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 dikembangkn oleh putranya yang bernama Dr. Peter J D'Adamo penulis buku "Eat Right For Your Type Diet" (1996). Menurut Dr. Peter J D'Adamo reaksi kimia terjadi antara darah dan makanan yang dimakan. Reaksi ini merupakan bagian dari warisan genetis. Konsep diet sesuai golongan darah atau yang disebut "Eat Right For Your Type Diet" (1996) oleh Dr. Peter J D'Adamo ini merumuskan bahwa setiap orang harus mengkonsumsi makanan berdasarkan golongan darahnya, karena menurutnya masing-masing golongan darah memiliki keistimewaan sendiri. Mulai dari makanan apa yang mudah diserap oleh tubuh, olahraga apa yang tepat, penyakit apa yang mudah hinggap, serta bagaimana tubuh memberi reaksi terhadap stres akan ditentukan oleh golongan darah yang dimiliki. Singkatnya, tubuh menyerap dan bereaksi terhadap makanan dengan cara berbeda sesuai karakteristik golongan darah tersebut.

Diet sesuai golongan darah mengacu pada makanan yang digolongkan sebagai kelompok yang sangat bermanfaat, netral dan berbahaya. Kelompok makanan yang baik sangat menguntungkan bisa disebut sebagai 'vitamin'. Sebaliknya, kelompok makanan yang harus dihindari bisa menjadi 'racun' bagi tubuh. Sementara kelompok makanan netral berperan sebagai makanan biasa yang menyediakan kalori dan nutrisi untuk tubuh, asalkan tidak dikonsumsi secara berlebihan.



Gambar II.3 Dr. Peter J. D'Adamo

Sumber: http://www.dietsinreview.com/diet_column/04/dr-peter-dadamo-explains-his-new-book-the-genotype-diet/

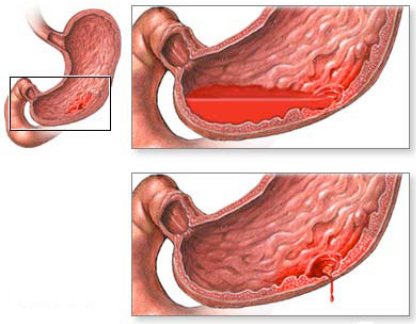
(diakses pada tanggal 15 April 2014)

II.5 Resiko Medis Dari Golongan Darah O

Diantara sekian banyak kelebihan yang dimiliki oleh golongan darah O tidak berarti orang-orang yang bergolongan darah O terbebas dari resiko medis. Berikut ini diuraikan beberapa resiko medis tersebut menurut Hernayati (2013) :

- Maag (*Grastisis*)

  Maag merupakan penyakit yang menyerang lambung yang disebabkan oleh tingginya asam lambung di dalam lambung.



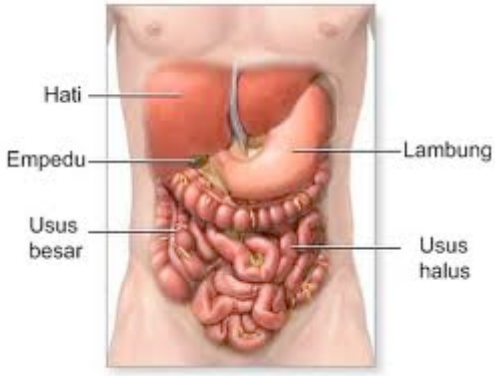
Gambar II.4 Lambung

Sumber: http://obatherbalg.com/wp-content/uploads/2013/02/obat-maag-kronis.jpg

(diakses pada tanggal 24 April 2014)

- Gangguan Usus dan Pencernaan

  Penyakit gangguan usus dan pencernaan merupakan gangguan yang menyebabkan keluhan dan rasa sakit pada bagian usus dan saluran pencernaan. Diantaranya seperti diare, sembelit, dan kram perut.



Gambar II.5 Sistem Pencernaan Manusia

Sumber: http://www.faktailmiah.com/wp-content/uploads/2010/09/organ-sistem-pencernaan.jpg?71b815

(diakses pada tanggal 24 April 2014)

- Borok perut

  Luka yang terjadi pada lambung dan usus duabelas jari karena adanya iritasi pada dinding lambung oleh asam lambung.

- Penyakit Radang Sendi

  Radang sendi merupakan gangguan pada bagian persendian yang menimbulkan rasa sakit dan kadang-kadang menyebabkan perubahan pada posisi tulang. Penyakit radang sendi diantaranya adalah asam urat dan rematik. Asam urat ditandai dengan rasa sakit pada persendian seperti pergelangan kaki yang diawali dengan pembengkakan, berwarna kemeraan dan rasa hangat disekitarnya. Sedangkan rematik umumnya menyerang persendian pada jari tangan, jari kaki, pergelangan tangan dan lutut.

- Penyakit Darah Tinggi (Hipertensi)

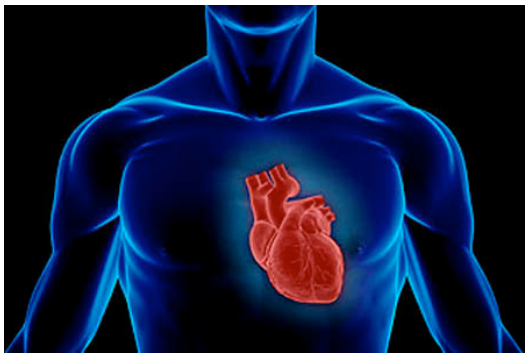
  Darah tinggi merupakan kondisi tekanan darah yang berada di atas angka normal dalam jangka waktu yang lama. Darah tinggi sering disebut sebagai *silent killer* yang artinya dapat membunuh penderita secara diam-diam. Hal ini dapat terjadi karena gejala darah tinggi tidak dapat dirasakan atau diketahui secara dini oleh penderita. Cara untuk mendeteksi dini penyakit darah tinggi yaitu dengan cara melakukan pengukuran tekanan darah secara teratur.

- Penyakit Kanker

  Kanker adalah penyakit yang disebabkan oleh adanya pertumbuhan sel yang tidak normal dan tumbuh secara cepat dan tidak terkendali yang disebabkan oleh adanya kerusakan DNA yang menyebabkan mutasi pada gen-gen penting yang mengontrol pembelahan sel sehingga dapat memicu tumbuhnya sel kanker yang dapat menyerang jaringan biologis lainnya.

- Penyakit Jantung

  Penyakit jantung adalah keadaan yang menyeabkan jantung tidak dapat berfungsi dengan sempurna. Penyakit jantung beda dengan serangan jantung. Serangan jantung adalah keadaan jantung yang tidak dapat berfungsi sama sekali dan dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti terhambatnya pasokan aliran darah ke otot-otot jantung karena pengerasan atau penyumbatan pembuluh darah atau karena adanya penggunaan obat-obatan secara berlebihan.



Gambar II.6 Anatomi Jantung Manusia

Sumber: http://1.bp.blogspot.com/-M8_ZzffvRHY/UAkSXusyIJI/AAAAAAAAAME/9R7BDDarpfo/s1600/Anatomi-Jantung-Pada-Tubuh-Manusia.jpg

(diakses pada tanggal 24 April 2014)

- Diabetes Melitus (Kencing Manis)

  Diabetes mellitus dikenal juga dengan sebutan kencing manis atau penyakit gula darah yang merupakan penyakit kronis. Penyakit ini ditandai dengan adanya tingkatan kadar gula dalam darah yang diakibatkan oleh gangguan metabolisme dalam tubuh.

- Stroke

  Stroke merupakan penyakit yang menyebabkan terganggunya fungsi otak akibat berkurangnya suplai darah dan oksigen ke otak karena penyempitan

atau pecahnya pembuluh darah di otak. Hal ini dapat mematikan sel-sel otak dan menyebabkan kelumpuhan, gangguan berbicara dan menurunkan tingkat kesadaran seseorang.

- Obesitas (kegemukan)

  Obesitas dapat diartikan sebagai adanya penimbunan lemak di dalam tubuh yang melebihi batas normal atau disebut juga dengan kelebihan berat badan.



Gambar II.7 Obesitas
Sumber: http://intisari-online.com//media/images/2475_bakteri_usus_memicu_obesitas.jpg (diakses pada tanggal 24 April 2014)

- *Sinusitis*

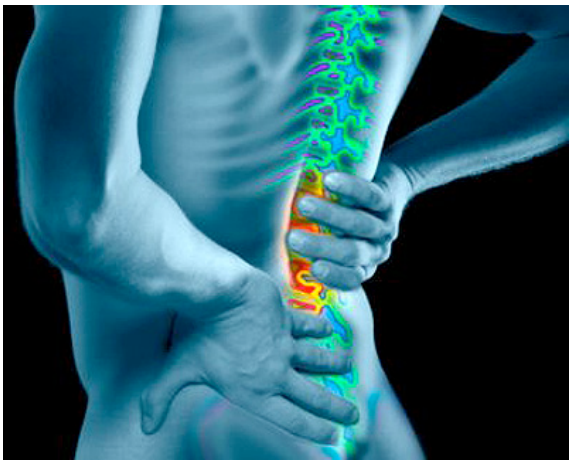
  Sinusitis merupakan istilah kedokteran untuk peradangan pada bagian sinus yang terletak di samping kiri dan kanan rongga hidung bagian atas. Rongga tersebut berfungsi menghasilkan lendir atau yang biasa dikenal dengan istilah ingus. Pada saat pilek baik karena sakit maupun alergi, rongga tersebut secara otomatis akan mengeluarkan ingus.

- Penyakit Kulit

  Penyakit kulit yang sering diderita diantaranya: eksim, bisul, kudis, kurap, campak, dan jerawat.

- Sakit Pinggang dan Tulang Belakang

  Sakit pinggang dan sakit tulang belakang merupakan dua penyakit yang saling berhubungan. Kedua penyakit ini merupakan penyakit yang umum kedua setelah penyakit sakit kepala yang diderita oleh hampir semua orang. Sakit pinggang dan sakit tulang belakang merupakan kondisi saat pinggang dan punggung menjadi kaku dan sulit digerakan. Penderita sakit pinggang dan sakit tulang belakang pada umumnya mengalami kesulitan untuk berdiri tegak.



Gambar II.8 Sakit Pinggang

Sumber: http://majalahkesehatan.com/wp-content/uploads/2010/05/sakit-pinggang.jpg

(diakses pada tanggal 24 April 2014)

II.5.1 Kriteria Makanan yang Baik Bagi Golongan Darah O

Orang-orang yang memiliki golongan darah O dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan tinggi protein dan karbohidrat, seperti buah, ikan, sayuran. Sedangkan vitamin yang dibutuhkan untuk golongan darah

O diantaranya adalah, Vitamin B12 yang berfungsi sebagai penyembuh dari hiperaktif dan depresi. Serta Vitamin K yang membantu mempercepat pembekuan pada darah karena golongan darah O hanya memiliki sedikit faktor pembeku darah yang membahayakan ketika orang tersebut terluka. Sedangkan Yodium berguna untuk menstabilkan berat badan bertambah yang tak terkendali dan mudah lelah, namun tidak disarankan untuk mengkonsumsinya secara berlebihan (Hernayati, 2013).

II.5.2 Kriteria Makanan yang Berbahaya Bagi Golongan Darah O

Jenis makanan yang bermanfaat baik bagi suatu golongan darah belum tentu memberikan manfaat yang sama bagi golongan darah lain bahkan bisa memyebabkan keracunan atau berbahaya bagi kesehatan. Oleh karenanya golongan darah O dianjurkan untuk menghindari makanan-makanan diberikut ini:

- Makanan yang mengandung lemak hewani harus dihindari karena golongan darah O kesulitan untuk mengubah lemak hewani menjadi energi yang mengakibatkan terjadinya timbunan lemak dan bisa memicu berbagi penyakit seperti jantung atau obesitas. Contohnya: Daging asap, daging babi, daging penyu, daging burung puyuh, tiram, cumi-cumi, lele dan daging kodok.
- Makanan dengan kandungan asam yang tinggi akan mengakibatkan kerusakan pada saluran pencernaan, seperti lambung dan usus. Contohnya: Cuka, saus tomat, yoghurt.
- Kafein bisa merangsang produksi asam lambung seperti kopi dan teh hitam.



Gambar II.9 Teh Hitam

Sumber: http://velope.student.umm.ac.id/files/2010/07/teh_htm.jpg

(diakses pada tanggal 24 April 2014)

- Makanan dan minuman yang mengandung susu seperti yoghurt, keju dan es krim karena golongan darah O mempunyai sistem metabolisme yang rendah terhadap susu sehingga susu sulit untuk dicerna.



Gambar II.10 Susu, Keju & Yoghurt

Sumber: http://us.images.detik.com/content/

2012/02/05/900/110844_bsfoodbreast_01.jpg

(diakses pada tanggal 24 April 2014)

- Makanan yang mengandung gandum seperti roti dan sereal yang menyebabkan lambatnya penyebaran kalori didalam tubuh dan menurunkan kecepatan metabolisme tubuh sehingga dapat memberikan resiko kegemukan atau obesitas dan juga gangguan pembuluh darah, jantung dan stroke.



Gambar II.11 Roti Gandum

Sumber: http://1.bp.blogspot.com/-bGYsN7aoMBk/UXSeE8LmxEI/AAAAAAAAAj8/pqa0D6lw0Zw/s1600/roti-gandum-500x288.jpg

(diakses pada tanggal 24 April 2014)



Gambar II.12 Sereal Gandum

Sumber: http://m.salam-online.com/site/wp-content/uploads/2012/09/Hidup-Sehat-sereal-jpeg.image_.jpg

(diakses pada tanggal 24 April 2014)

II.6 Wanita Karir

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Depdikbud, 1988), Karir berasal dari kata *karier* (Belanda) yang berarti perkembangan dan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan, dan jabatan atau pekerjaan yang memberikan harapan untuk maju. Wanita karir berarti wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi (usaha dan perusahaan).

Beberapa ciri wanita karir menurut Ziadatun Ni'ma (2009):

- Wanita yang aktif melakukan kegiatan-kegiatan untuk mencapai suatu kemajuan.
- Kegiatan-kegiatan yang dilakiukan merupakan kegiatan-kegiatan profesional sesuai bidang yang ditekuninya, baik di bidang politik, ekonomi, pemerintahan, ilmu pengetahuan, ketentaraan, sosial, budaya, pendidikan, maupun bidang-bidang lainnya.
- Bidang pekerjaan yang ditekuni oleh wanita karir adalah pekerjaan yang sesuai dengan keahlian dan dapat mendatangkan kemajuan dalam kehidupan, pekerjaan, atau jabatan.



Gambar II.13 Wanita Karir

Sumber: http://l2.yimg.com/bt/api/res/1.2/qa808Awbk6IdJK4T_vbyAA--/YXBwaWQ9eW5ld3M7cT04NTt3PTU5OA--/http://media.zenfs.com/id_ID/News/DuniaFitness.com/Yang-Perlu-Anda-Ketahui-sebelum-Kencan-dengan-Wanita-Karir.jpg

(diakses pada tanggal 24 April 2014)

II.7 Bandung

Kota Bandung merupakan kota metropolitan terbesar di Jawa Barat sekaligus menjadi ibukota provinsi tersebut, kota ini terletak 140 km sebelah tenggara Jakarta dan merupakan kota terbesar di Indonesia setelah Jakarta dan Surabaya menurut jumlah penduduk. Kota kembang merupakan sebutan lain untuk kota ini, karena pada jaman dahulu kota ini dinilai sangat cantik dengan banyaknya pohon-pohon dan bunga-bunga yang tumbuh disana. Selain itu Bandung dahulunya disebut juga dengan Paris Van Java karena keindahannya. Kota Bandung juga dikenal sebagai kota belanja, dengan *mall* dan *factory outlet* yang banyak tersebar di kota ini, dan saat ini berangsur-angsur kota Bandung menjadi kota wisata kuliner. Pada tahun 2007, British Council menjadikan kota Bandung sebagai *pilot project* kota kreatif se-Asia Timur. Saat ini kota Bandung merupakan salah satu kota tujuan utama pariwisata dan pendidikan.



Gambar II.14 Gedung Sate

Sumber: http://3.bp.blogspot.com/-sgRGYCtfXzE/UDNaYA6Br1I/AAAAAAAAAEA/pXkgaQjYW6M/s400/gedung-sate-wisataria.png

(diakses pada tanggal 15 April 2014)

II.8 Hasil Wawancara

Prof. Dr. Hardinsyah, MS, seorang ahli kesehatan dan pengajar mengatakan bahwa akan lebih mudah jika memilih makanan berdasarkan golongan darah masing-masing. Karena menurut penelitian, setiap golongan darah memiliki respon berbeda untuk setiap jenis makanan yang dikonsumsi. Golongan darah merupakan refleksi genetik berkaitan dengan antigen dan antibodi tertentu. Pada setiap orang, golongan darah dan antigen tertentu bersifat unik tidak berubah sejak janin sampai akhir hayat.

Lektin adalah sejenis protein terikat dengan karbohidrat yang terdapat secara alami dalam tanaman, hewan dan mikroorganisme yang mempunyai fakor penggumpal yang akan mempengaruhi darah. Beberapa jenis lektin memiliki reaksi yang berbeda pada antigen golongan darah tertentu. Dengan demikian dikhawatirkan akan terjadi penempelan antigen/sel atau penggumpalan darah *(aglutinasi)* pada jaringan tertentu. Diet golongan darah O dilakukan untuk mengantisipasi masuknya lektin yang dapat menggumpalkan darah pada golongan darah O.

Dalam diet golongan darah makanan dibagi dalam 3 kategori, yaitu Bermanfaat, Netral dan Berbahaya/Dihindari. Untuk membantu proses diet dianjurkan untuk melakukan olahraga yang cocok dengan golongan darah masing-masing, untuk golongan darah O olahraga yang cocok adalah aerobik atau senam.