BAB II. DIET SEHAT DAN PERMASALAHANNYA

II.1 Diet

Diet sering dimaknai dengan menahan lapar ataupun tidak memakan makanan sama sekali agar terhindar dari kegemukan dan menginginkan berat badan turun dengan waktu yang singkat. Jika pola penerapannya saja sudah salah maka hasilnya pun tak akan berjalan dengan apa yang diharapkan justru akan berdampak negatif pada tubuh.

Menurut Alamsyah, "Pola diet yang tidak mengandung keseimbangan gizi dapat menyebabkan seseorang kekurangan vitamin dan mineral yang penting. Akibat kekurangan gizi tersebut seseorang bisa mengalami malnutrisi dan muncul beragam gejala lainnya." Lia K. Gamal dan Dayu Pratyahara (2015) juga menjelaskan bahwa "diet untuk menurunkan berat badan dengan mengurangi asupan karbohidrat atau lemak tidak begitu saja dapat dilakukan. Mengurangi salah satu makronutrien (karbohidrat atau lemak) harus disesuaikan dengan asupan sehari-hari" (h.5).

Diet sehat adalah cara bagaimana mengatur asupan makanan dengan jumlah yang telah diatur dan ditetapkan bagi tubuh, kalori dan gizi yang masuk harus seimbang agar metabolisme tubuh bisa berjalan dengan sebagaimana mestinya. Seperti yang dikatakan Orchidifah dalam wawancara, mengatakan bahwa "diet adalah mengatur pola makan agar asupan yang masuk pada tubuh itu *balance* dengan asupan kalori pada tubuh kita dan itupun harus memperhatikan nilai-nilai gizi seperti karbohidrat, protein, dan lemak."

Terdapat bermacam-macam pengertian diet sehat yaitu diet yang berarti pengaturan pola makan ini diartikan sebagai aktivitas mengatur pola makan untuk menurunkan berat badan (Rossy Mario, n.d., para. 2). Namun seringkali masyarakat mengartikan bahwa diet adalah cara untuk tidak makan agar mendapatkan penurunan tubuh yang ideal. Sependapat dengan Raphael Kosasih, yang mengatakan bahwa "pengurangan porsi makan atau bahkan puasa berlebihan

merupakan pengertian diet yang umum di masyarakat. Pengurangan porsi makan hanyalah salah satu komponen diet, pengaturan variasi makanan agar sesuai dengan kebutuhan tubuh merupakan komponen penting yang menentukan kebehasilan diet." Menurut Nadya Raghida, "Diet yang benar adalah tetap mengonsumsi makanan dengan komposisi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah seimbang."



Gambar II.1 Mengatur jumlah asupan makanan
(Sumber: https://www.penabiru.com/10-tips-ampuh-untuk-melakukan-program-diet-sehat/)
(Diakses pada 30/03/2016)

Faktor yang membuat seseorang keliru dalam memahami arti diet sebenarnya adalah lebih mempercayai mitos faktor keturunan dan keterpaksaan dalam melakukan proses diet yang dilakukannya dan hanya menganggap diet itu hanya memilih makanan tertentu tanpa mengetahui asupan makanan apa saja yang dibutuhkannya. Menurut Astri Kurniati, yang menyatakan bahwa banyak orang tergerak melakukan diet karena sejumlah faktor. Baik karena khawatir mengingat angka obesitas dan kegemukan terus meningkat. Juga karena banyak orang ingin langsing, agar bisa tampil lebih menarik menggunakan busana favoritnya selain terlihat lebih seksi. Bahkan ada juga orang yang melakukan diet karena anjuran dokter, dengan alasan kesehatan.

Namun banyak orang yang salah memahami konsep diet. Adapun pendapat menurut Nunny Hersiana (2012) yang menyatakan bahwa, kebiasaan mengukur-ukur, menimbang-nimbang, dan menggantungkan diri dengan faktor luar yang

awalnya dimaksudkan untuk menghindari makan secara berlebihan, dampaknya justru menjadi sebuah aturan yang menyebabkan asupan seseorang tidak tercukupi atau sesuai dengan yang semestinya (h.36).

Menurut definisi diatas dapat disimpulkan bahwa diet juga berarti sebagai jumlah asupan makanan yang dicerna oleh tubuh karena tubuh memerlukan energi. Jadi prinsipnya diet adalah melalui pengolahan energi karena energi itu tidak bisa hilang hanya bisa berubah dari energi makanan yang masuk untuk kehidupan sehari-hari.

II.1.1 Beberapa Hal Yang Harus Dihindari Saat Diet

Menurut Lia K. Gamal dan Dayu Pratyahara (2015), banyak yang beranggapan salah mengenai hal ini dan akan sangat membahayakan kesehatan, hanya membuat diet dekat dengan aktivitas yang merugikan tubuh. Berikut ini akan dijabarkan beberapa hal yang harus dihindari saat diet:

- Menahan lapar

  Menahan lapar dapat menurunkan metabolisme tubuh yang kemudian memperlambat proses pembakaran lemak. Energi pun terkuras dan tubuh menjadi kurang fit dan loyo.
- Tidak sarapan atau melewatkan makan malam

  Sarapan adalah waktu makan paling penting bagi tubuh setelah tidur 8 jam tanpa asupan nutrisi, tubuh sangat membutuhkan nutrisi yang didapat dari sarapan. Sedangkan saat tidur, kita membutuhkan banyak protein karena pertumbuhan akan digunakan untuk memperbaiki semua sel-sel tubuh yang rusak.
- Mengurangi asupan makanan secara drastis

  Mengurangi jumlah asupan makanan secara drastis akan membuat tubuh kehilangan banyak energi untuk beraktivitas.
- Diet tanpa konsultasi dokter

  Perubahan pola makan yang berubah dapat berakibat buruk bagi kesehatan jika tidak dipantau dengan baik. Berkonsultasi dengan dokter (ahli gizi)

sangat disarankan sebelum mulai diet, begitupun jika tiba-tiba muncul masalah saat berdiet.

- Sembarangan menggunakan herbal untuk diet

  Meskipun herbal cenderung tidak memiliki efek samping, tetapi penggunaannya harus tetap diawasi dan tidak boleh sembarangan.

II.2 Fenomena Tentang Diet

Ada dua metode agar tubuh menjadi langsing yang paling dikenal masyarakat yaitu, diet dan olahraga. Kebanyakan orang beranggapan bahwa cukup dengan melakukan salah satu dari metode tersebut, pasti dapat menurunkan berat badan secara signifikan. Namun banyak juga diantara masyarakat yang melakukannya secara ekstrim, maka proses langsing dapat berlangsung lebih cepat didapat.



Gambar II.2 Olahraga untuk menurunkan berat badan
(Sumber: http://www.dietsehatcantik.com/2014/08/8-cara-menurunkan-berat-badan-dengan-cepat-tanpa-olahraga.html)
(Diakses pada 30/03/2016)

Pemahaman seperti ini bisa berbahaya bagi kesehatan. Menurunkan berat badan yang dilakukan dalam jangka waktu singkat atau instan akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh. Diet ketat dengan cara mengurangi asupan makanan ataupun memporsir tubuh untuk berolahraga setiap hari selama berjam-jam. Diet bukan hanya dilakukan dengan olahraga untuk membakar kalori namun harus ada suplai kalori yang cukup untuk memenuhi energi pada tubuh setiap harinya.

Menurut Lia K. Gamal dan Dayu 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 jauh lebih baik dibandingkan menghindarinya karena manusia membutuhkan energi untuk melakukan aktivitas. Berikut ini adalah contoh aktivitas dan jumlah kalori yang dibakar:

Tabel II.1 aktivitas dan jumlah kalori yang dibakar
(Sumber : http://health.kompas.com/read/2014/01/18/1721320/Modifikasi.Aktivitas.Fisik.Efektif.Membakar.Kalori)

Aktivitas	Jumlah kalori yang dibakar
Berjalan cepat 6 km/jam	280 kalori
Bersepeda sejauh 10-12 mil	256 kalori
Berkebun	330 kalori
Lompat tali 10 menit	107 kalori
Senam/aerobik selama 1 jam	480 kalori/jam
Menari	100-400 kalori
Jogging/berlari dengan kecepatan 8 km/jam	590 kalori/jam
Berenang	510 kalori/jam

II.2.1 Metode Diet Yang Populer

Faktor yang harus dipertimbangkan saat memilih metode diet yang paling tepat sebaiknya dilakukan setelah berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi sebelum menjalankan metode diet tertentu seperti yang dikatakan oleh Dr. Christian, dalam wawancara yang menjelaskan bahwa metode diet memang belum banyak yang diakui secara medis dan hanya beberapa. Metode diet yang populer pun hanya masih mengandalkan pengalaman dan bukan berdasarkan penelitian. Dan berikut adalah metode diet yang populer saat ini:

II.2.1.1 Diet Atkins

Diet atkins adalah diet rendah karbohidrat tinggi protein yang paling populer. Diet ini menjanjikan penurunan berat badan tanpa merasa lapar. Diet atkins mendorong metabolisme hingga tubuh Anda menyesuaikan diri secara otomatis dengan membakar lemak yang baru. Selain itu, dengan mengontrol kadar insulin tetap rendah, penderita penyakit jantung, hipertensi, dan diabetes akan mengalami kemajuan kesehatan.

Diet ini pertama kali diperkenalkan oleh Dr. Robert C. Atkins yang diawal 1970-an. Banyak pro dan kontra mengenai metode diet ini, namun tidak sedkit orang yang tetap mencobanya. Teori Diet Atkins menganjurkan untuk menningkatkan konsumsi protein dan menghindari karbohidrat sama sekali. Selama dua minggu pertama, tubuh akan membangun *ketosis*, keadaan ketika tubuh menggunakan lemak sebagai bahan bakar. Lia K. Gamal dan Dayu Pratyahara (2015:149).

II.2.1.2 Diet Golongan Darah

Diet golongan darah merupakan jenis diet yang lebih spesifik. Misalnya untuk yang memiliki golongan darah A dianjurkan untuk lebih banyak mengkonsumsi sayuran dan menghindari konsumsi daging. Golongan darah B lebih menyenangkan karena dapat mengkonsumsi banyak jenis makanan, dan sangat disarankan untuk mengkonsumsi susu, daging merah dan ikan. Golongan darah AB dapat mengkombinasikan diet khusus yang dianjurkan untuk golongan darah A dan B. sedangkan untuk golongan darah O disarankan untuk banyak konsumsi makanan yang mengandung protein tetapi rendah karbohidrat.

Kelebihan dari diet ini adalah menjaga emosi lebih stabil, dapat mengurangi potensi stress.

Dan untuk kekurangannya adalah masih ada beberapa orang yang belum sepakat dengan sistem diet golongan darah, sehingga masih membutuhkan banyak lagi studi ilmiah (5 Tips Diet Sehat Dan Cepat Menurunkan Berat Badan, n.d., para. 17).

II.2.1.3 Diet Ocd

Cara diet OCD ini ternyata banyak diminati oleh banyak orang, karena sudah memberikan bukti hasil yang cukup maksimal. Banyak orang yang menggunakan metode OCD dan memberikan pengakuan (testimoni) bahwa mereka mendapatkan hasil diet yang maksimal. Ada perbedaan yang terlihat dari metode diet OCD jika dibandingkan dengan metode diet biasa.

Diet yang diperkenalkan oleh Deddy Corbuzier ini membolehkan makan sepuasnya didalam jangka waktu tertentu yang sedikit berbeda dengan metode diet biasa pada yang mengurangi porsi makanan dan juga batasan jenis makanan yang dikonsumsi (Tata Cara Melakukan Diet OCD Agar Berhasil, n.d., para. 2).

II.2.2 Diet Sehat dan Sederhana

Pengaturan pola makan pada seseorang yang sedang diet harus dilakukan dengan cara yang benar untuk mendapatkan penurunan berat badan namun ada cara menjalani diet sehat dan sederhana seperti yang dikatakan Lia K. Gamal dan Dayu Pratyahara (2015), ada 10 cara diet sehat, tetapi sederhana yang dapat dilakukan agar tidak tenggelam dalam kemelut kegalauan dalam menurunkan berat badan. Berikut adalah salah satu contoh diet sehat dan sederhana:

1. Makan teratur dengan menu dan porsi seimbang

   Usahakan Makanlah pada waktunya. Makan 3x sehari dengan cemilan ringan diantaranya adalah salah satu langkah dalam pola makan sehat. makanlah dengan porsi yang tidak berlebihan (Widianto, n.d., para. 2).
2. Perbanyak konsumsi buah dan sayur

   Konsumsi buah-buahan dengan teratur setelah makan agar menu makan menjadi seimbang. Cara mengonsumsi buah bisa dengan berbagai macam cara, misalnya dijadikan jus, salad, atau sekedar dipotong dan dimakan dengan cara biasa. Bila mngonsumsi jus buah usahakan menghindari pemberian gula yang berlebihan (Syakur, n.d., para. 4).
3. Biasakan sarapan pagi

   Menurut Indra Kusumah (2007) yang menyatakan bahwa, makan pagi atau sarapan sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa makan

pagi dapat memelihara kesehatan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran, sehingga prestasi belajar menjadi lebih baik (h.35).

Sementara Menurut Lydia Osborne, Tahapan diet yang baik dan benar untuk membantu menurunkan berat badan diantaranya adalah:

1. Cukupi kebutuhan nutrisi tubuh

   Meskipun sedang diet, namun tubuh tetap membutuhkan lemak dan karbohidrat. Namun lemak yang dipilih adalah lemak baik yang bisa didapatkan dari alpukat, salmon, minyak zaitun dan lainnya untuk membantu transportasi nutrisi ke seluruh jaringan tubuh. Sedangkan untuk karbohidrat, bisa didapatkan dari makanan seperti ubi, oatmeal, gandum dan lainnya sebagai sumber energi saat beraktivitas.
2. Perbanyak minum air putih

   Minumlah air putih minimal 8-10 gelas setiap hari yang dapat melancarkan metabolisme tubuh dan membuat tubuh merasa kenyang lebih lama.
3. Tetap makan malam

   Tubuh tetap membutuhkan protein saat tidur untuk memaksimalkan pertumbuhan. Hal penting yang harus dikurangi adalah menu makanan berkarbohidrat.

II.3 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UPT Puskesmas Puter yang bertempat di Jl. Puter, No.3, Kelurahan Sadang Serang, Kecamatan Coblong, Kota Bandung, Jawa Barat dengan menggunakan metode kualitatif berupa wawancara dan pengolahan data melalui kuesioner. melakukan wawancara bersama Dr. Christian, sedangkan untuk kuesioner dilakukan secara *online* dan mendapat tanggapan sebesar 40 responden. Dari hasil penelitian ini terdapat masalah mengenai:

1. Banyak yang mengenal kata diet tetapi tidak mengetahui arti dari diet.

2. Banyak yang melakukan diet tetapi tidak mengetahui tahapan diet yang sehat dan benar.
3. Mempercayai jika makan malam akan membuat berat badan naik secara drastis.
4. Melakukan diet tetapi tidak dibarengi dengan olahraga.
5. Tidak mengatur jumlah nutrisi dari makanan yang dikonsumsi.
6. Mendapatkan informasi seputar diet hanya melalui tv dan internet.
7. Tidak melakukan konsultasi kepada dokter ataupun ahli gizi saat akan melakukan diet.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dengan hasil yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat kesalah pahaman pola pikir terhadap arti dari diet.
2. Terdapat pula masyarakat yang sedang melakukan diet tetapi tidak mengetahui jumlah gizi dan nutrisi pada makanan sehingga terdapat kecenderungan memilih makanan tertentu tanpa mengetahui berapa jumlah asupan gizi dan nutrisi yang diperlukan pada tubuhnya karena setiap orang memiliki asupan gizi dan nutrisi yang berbeda pada setiap harinya.
3. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menyatakan bahwa masyarakat hanya mendapatkan informasi seputar diet kebanyakan hanya mengetahuinya dari media internet dan dari pengalaman teman yang sudah melakukannya dan itupun belum tentu bisa dikatakan benar karena diet itu diperlukan niat dan kecocokan sebelum benar-benar akan melakukan diet dengan tahapan tertentu.
4. Menurut hasil penelitian yang dilakukan, banyak yang sedang melakukan diet namun tidak melakukan olahraga yang rutin dan teratur.
5. Melakukan diet tanpa anjuran dari pakar seperti ahli gizi ataupun dokter.

II.3.1 Analisis

Dari hasil penelitian tersebut diindikasikan bahwa terjadinya kesalah pahaman pola pikir mengenai proses dan tahapan diet. Masyarakat dinilai lebih mempercayai mitos seputar diet yang bisa berdampak negatif pada kesehatan

tubuh dan masyarakat cenderung asal-asalan dalam melakukan proses diet dengan mengabaikan olahraga rutin dan tidak berkonsultasi kepada dokter ataupun ahli gizi sebelum melakukan proses diet.

Dengan kondisi seperti ini dibutuhkan satu media yang bisa memberikan pemahaman yang benar untuk target audiens sehingga dalam prosesnya tidak salah dalam menjalankan proses diet dan mendorong untuk melakukan tahapan diet yang benar.

II.3.2 Solusi

Solusi dari permasalahan diatas dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Untuk medapatkan hasil yang baik dari program sebuah diet dibutuhkan juga niat dan memahami arti dari diet itu sendiri dengan mengubah kebiasaan makan agar tubuh menjadi lebih sehat, bukan lebih langsing.
2. Mengubah cara pandang dan pola pikir yang realistis karena dengan diet seketat apapun itu tidak akan membuat berat badan menurun secara drastis dalam waktu yang singkat.
3. Biasakan untuk mengkonsumsi makanan yang baik. Makan tidak hanya untuk memenuhi perut yang kosong tetapi juga untuk melancarkan metabolisme dan memenuhi kebutuhan nutrisi.
4. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal dibutuhkan juga penggabungan antara olahraga dan diet yang cukup. Tidak hanya membuat badan langsing tetapi kombinasi olahraga dan diet akan membuat tubuh sehat dan mencegah tubuh menjadi gemuk dalam waktu yang lama.

Dari solusi yang telah diuraikan diatas maka dibutuhkan media informasi berupa buku berbasis infografis yang dapat menerangkan tahapan dari diet, jumlah kalori, nutrisi dan gizi dari setiap makanan, pengaturan jumlah makan, dan olahraga yang sesuai. Alasan mengapa buku yang berbasis infografis penting dibuat karena dinilai lebih efektif dalam menentukan darimana saja awal dari proses diet harus dilakukan dan dinilai efisien karena target audiens dapat menentukan langsung awal dari proses diet yang ditambah dengan grafis yang menarik.