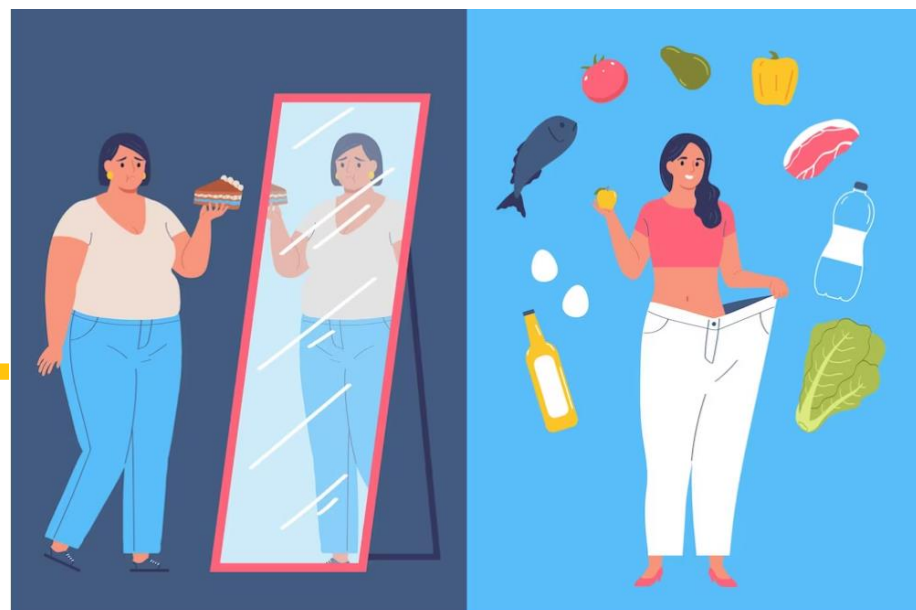


# Mau Kurus atau Mau Sehat? – bagian 1

Bentuk tubuh ideal identik dengan bentuk tubuh yang kurus, langsing dan singset. Walaupun pria dan wanita sama-sama memiliki keinginan bentuk tubuh yang ideal agar *good looking*, namun nyatanya untuk sebagian besar perempuan di Indonesia nampak lebih sensitif ketika membicarakan bentuk tubuh. Perempuan Indonesia telah lama terjerembap dalam stigma tentang standar *good looking*, di mana sebagian besar dari mereka menilai bahwa *good looking* hanya bisa dianugerahkan kepada perempuan yang berkulit putih, kurus, langsing dan tinggi. Memaknai cantik, apakah *good looking* hanya sekedar fisik saja?

Fenomena persepsi *good looking* di atas dikuatkan dengan hasil survei ZAP *Beauty Index* tahun 2018, sebanyak 73,1% perempuan Indonesia menganggap cantik adalah memiliki kulit yang bersih, cerah, dan *glowing*. Tanpa dipungkiri, standar *good looking* selalu menjadi momok yang mendegradasi jati diri dan menggerus rasa percaya diri perempuan. Tidak sedikit perempuan menilai dirinya tidak *good looking* karena berkulit gelap atau cokelat, dan tidak sedikit perempuan menilai dirinya jelek karena memiliki rambut ikal dan keriting. Masih banyak perempuan merendahkan dirinya karena memiliki tubuh yang gemuk dan tidak langsing. Standar perempuan cantik adalah perempuan langsing sampai sekarang pun menjadi hal yang *trending*. Begitu banyak metode-metode diet yang ditawarkan di media sosial. Hal tersebut dapat menggiring perempuan Indonesia untuk melakukan diet yang kurang tepat apabila kita tidak pintar dalam memilah informasi yang valid dan berdasarkan studi kesehatan.

Nyatanya diet tidak hanya sebatas tentang kamu dan berat badan kamu saja. Diet sampai kapanpun akan tetap menjadi permasalahan untuk sebagian besar orang, meskipun begitu kita masih memiliki harapan untuk keluar dari berbagai permasalahan diet tersebut. Mari kita mulai mengedukasi diri sendiri tentang pemahaman diet yang benar, dimulai dengan mengubah pola pikir kita tentang diet itu sendiri. Sampai saat ini, pola pikir tentang cara langsing dan cara diet itu sangat sempit, yaitu hanya sekedar bahwa orang yang memiliki tubuh bagus hanya orang-orang yang beruntung dan dilahirkan dengan genetik langsing saja atau orang-orang kaya yang memiliki fasilitas lengkap untuk membayar *personal trainer*, langganan katering diet, menggunakan korset pelangsing seharga jutaan rupiah, perawatan klinik kecantikan, langganan diet mahal atau berbagai hal lainnya yang tidak sedikit menguras uang kita. Dalam setiap pemikiran kita yang ingin memulai program diet bahwa semakin sedikit makan artinya lemak yang terbakar akibat aktivitas akan semakin banyak, dan tentu saja semua makanan enak harus dihindari karena akan membuat kita semakin gendut. Kira-kira apa aja sih metode diet yang sebagian besar orang pernah melakukannya? Lihat diagram di bawah ini.



Ya, apabila semua usaha diet kita di atas tidak didasari pengetahuan yang cukup dan benar, maka tubuh kita justru akan minim gizi. Terlalu rendah kalori, olah raga yang berlebihan dan konsumsi berbagai jenis obat/suplemen/minuman herbal pembakar lemak yang jumlahnya di luar batas, pada akhir juga akan menimbulkan tanda-tanda aneh dari tubuh kita sendiri. Sebagai contoh: siklus menstruasi yang berantakan, stamina tubuh tidak fit dan sering terkena berbagai penyakit (batuk, flu, maag, demam, asam lambung), bahkan dapat menyebabkan kematian. Apabila kita tidak memberikan nutrisi dan kebutuhan tubuh kita dengan benar, maka tubuh kita akan berbalik menyerang diri kita sendiri. Ketika mendengar kata DIET, apa yang terlintas dalam pikiran kita?



Berdasarkan dua pola pemikiran diatas, setiap orang yang menjalani diet pasti mengeluh bahwa program yang dilakukan sangat sulit, sering kesal dengan godaan berbagai macam makanan enak yang tidak boleh dikonsumsi, mengeluh merasa tersiksa baik secara fisik maupun mental. Mari kita coba untuk mundur dulu beberapa langkah sebelum maju kembali dengan diet yang benar, dan direnungkan kembali pola pikir diet yang selama ini kita yakini sudah benar. Bukankah memiliki tubuh ideal sama halnya dengan **memperbaiki komposisi tubuh menjadi seimbang dan sehat?**

Untuk mencapai seimbang dan sehat yang baik bagi diri kita sendiri, mengapa proses yang kita lalui harus menyiksa? Jadi, **pola pikir bahwa diet adalah menurunkan berat badan saja atau diet sama dengan pola yang mengharuskan kita menderita dan kelaparan adalah pola pikir yang SALAH!** Jadi kalau pola pikir kita seperti itu, bagaimana kita dapat menjalani diet dengan mudah dan secara tidak sadar pastinya bagian dari diri kita akan menolak untuk menjalani diet tersebut. Sebagian besar orang yang menjalani diet tidak menyadari bahwa mereka sedang merusak kondisi psikologi dirinya, menganggap bahwa kesehatan dan kebahagiaan mental haruslah mengalah dan dikorbankan untuk mencapai badan yang *good looking*. Mari kita sadari kesehatan mental merupakan modal awal yang menentukan kesuksesan program diet kita, tanpa mental yang sehat, diet kita justru akan menjadi mesin perusak diri yang kejam.

Jadi apa arti diet sebenarnya? kalau kita membaca dari berbagai sumber, dapat kita simpulkan bahwa **diet dapat diartikan pola makan yang dilakukan secara rutin dan menjadi kebiasaan.** Dari pengertian tersebut, maka diet pun memiliki berbagai macam tujuan, antara lain diet untuk menurunkan berat badan, diet untuk menaikkan berat badan, diet penderita diabetes, diet untuk program kehamilan, diet untuk balita, dan berbagai jenis diet lainnya yang dibutuhkan individu tertentu.

## FOKUS KESEHATAN

Perlu diingat bahwa orang yang melakukan diet belum tentu orang yang sedang ingin menurunkan berat badan saja. Diet merupakan ilmu yang sangat luas, sehingga untuk menjadi konsultan/ahli diet atau dokter spesialis gizi perlu belajar dan mendedikasikan dirinya bertahun-tahun. Jadi, kalau ada orang yang menjalankan diet tertentu dan berhasil mencapai *goals*-nya, tidak semata-mata orang tersebut bisa *share* tips dietnya. *Be careful* jika kita membaca tips-tips orang di media sosial jika hanya berdasarkan pengalaman pribadinya ya. Jadi lakukan ini sebelum kita memulai diet:

1

Langkah pertama, kita harus menyadari bahwa memulai suatu diet artinya kita memulai untuk menyentuh ilmu tentang tubuh dan tentang makanan.

2

Langkah kedua yang perlu diingat adalah apabila kita memulai program diet, jangan pernah berfokus pada *goals* atau target yang sifatnya sesaat (contohnya mau kurus untuk nikahan).

Belajar diet yang benar memang akan mengalami *trial and error* sehingga akan sulit diprediksi, setiap tubuh seseorang akan berbeda cocok/tidak cocoknya terhadap suatu metode diet. Saat kita menjalani pola diet tertentu, ada kalanya reaksi tubuh kita mengalami tiba-tiba saja konstipasi, tiba-tiba jenuh dengan makanan tertentu, di tengah jalan rasanya angka timbangan *stuck* atau tidak bisa turun lagi dan berbagai drama diet lainnya yang kebanyakan membuat kita sebal dan ingin menyerah. Semua cuma terasa berat dan melelahkan pada awal saja kok karena kita sendiri belum memahami tubuh kita sendiri, belum mengenali apa yang cocok dan tidak cocok untuk dilakukan. Pada saatnya nanti, segala sesuatu tentang diet akan berjalan beriringan dengan sendirinya dalam keseharian aktivitas kita.



**Setelah kamu mengenal tubuhmu sendiri, kamu akan sangat peka dan nyaman. Suatu saat nanti, kamu akan memahami kalau diet bukan cuma pola makan saja melainkan pola hidup yang melebur dengan kepribadianmu**



Terus kira-kira di dalam dunia diet, apa saja sih kesalahan diet pemula itu?

### Kurang logika

Dalam ilmu dasar diet yang secara umum kita ketahui adalah istilah defisit kalori, artinya kalori yang masuk harus lebih sedikit dari kalori yang keluar supaya bisa turun berat badan. Kemudian berlanjut dengan logika kalau makan kita semakin sedikit maka semakin cepat pula kita kurus. Logika tersebut terlihat tidak salah ya, tapi sesungguhnya tubuh kita tidak bekerja secara logika dan opini saja.

Jadi gini ya, saat seseorang memotong kalori terlalu banyak dan ekstrim, tubuh tidak otomatis langsung membakar semua lemak yang ada di dalam tubuh, tapi justru tubuh akan beradaptasi terhadap kekurangan makanan yang ekstrim tersebut. Jangan lupa, kalau kita semakin sedikit makan maka tidak hanya kalori saja yang berkurang, namun juga gizi lainnya seperti protein, lemak karbo, vitamin, dan mineral, jadi artinya tubuh kita kekurangan gizi. Pada kondisi ini tubuh akan bereaksi dengan memperlambat metabolisme tubuh dengan cara mengurai otot untuk dijadikan sumber pengganti energi. Kemudian apapun yang dimakan akan dipaksakan untuk ditimbun menjadi lemak sebagai cadangan energi. Nah inilah yang menyebabkan kecepatan tubuh menimbun lemak menjadi semakin tinggi apabila jumlah otot kita semakin sedikit. Hal yang harus kita lakukan untuk meraih *good looking* adalah pelan-pelan mempelajari tentang bagaimana sistem tubuh kita bekerja, lalu ikutilah aturan kerjanya.

### Copy paste

Istilah *copy paste* biasanya kita gunakan dalam hal tulis-menulis di *notebook* atau komputer ya, nah dalam dunia diet ini pun banyak para pelaku melakukan kegiatan *copy paste*. Seperti apa ya *copy paste* dalam dunia diet ini? Ketika kita mendengar *sharing* dari orang yang telah berhasil dalam program dietnya, baik itu anggota keluarga, teman, *influencer*, atau pun artis, maka biasanya kita akan langsung menyalin-tempel metode diet yang mereka lakukan. Pada kenyataannya tidak ada diet yang bisa diaplikasikan kepada 100% manusia, tidak bisa main pukul rata semua orang harus melakukan pola diet yang sama. Setiap individu sangat unik, kita memiliki kebutuhan kalori yang berbeda, jenis kegiatan yang berbeda, stress level yang berbeda, kondisi ekonomi yang berbeda, lokasi tempat tinggal yang berbeda, kondisi kesehatan, penyakit dan jenis alergi yang berbeda serta kondisi unik lainnya. Mari kita mulai berpikir ketika menerima informasi diet, tidak hanya menjadi mesin foto kopi saja, pecahkan terlebih dulu segala informasi diet yang kita dapatkan menjadi partikel-partikel kecil supaya nantinya pecahan informasi tersebut dapat kita susun ulang menjadi informasi diet yang sesuai dengan diri sendiri.

Bersambung ke bagian 2 (sumber: Buku "I HATE DIET" karya Yulia Baltschun)

## KOLABORASI UNTUK ENERJIA KALIMANTAN

Ayo berkolaborasi dengan menjadi kontributor *Energia Kalimantan*!

Kirimkan karya berupa tulisan/ foto/ videomu dan dapatkan hadiah menarik untuk karya terpilih yang dimuat di tabloid *Energia Kalimantan* edisi mendatang.

Tunggu apalagi? Ayo Kirimkan karyamu melalui email: [energiakalimantan@pertamina.com](mailto:energiakalimantan@pertamina.com)

