

## Mau Kurus atau Mau Sehat? #2

Mengutip pernyataan dari Ade Rai, “Kita sering ‘semena-mena’ karena tubuh manusia begitu sempurna, kadang kita lupa tentang kebiasaan buruk dalam pola hidup kita,”. Ia menganggap kesehatan merupakan bentuk kecerdasan pemahaman dan pertemanan dengan hati yang menciptakan kedamaian diri. “Jadi, sehat itu bukan hanya karena apa yang kita konsumsi dan serutin apa kita berolah raga, tetapi juga dipengaruhi oleh cara pandang dan pola pikir, yang dapat menciptakan ketidakdamiaian dalam hati kita,” jelasnya. Pada edisi kali ini, *Energia Kalimantan* akan mengupas *statement* Ade Rai tentang bagaimana cara pandang dan pola pikir mempengaruhi diet.

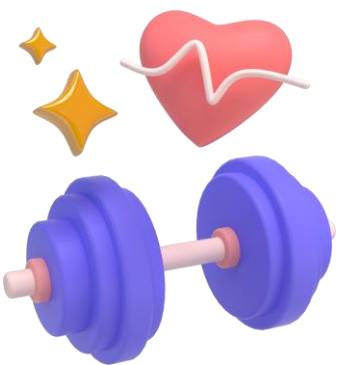
\*Sumber : <https://unpar.ac.id/mengubah-pola-pikir-berinvestasi-pada-kesehatan-tubuh/>

**P**ernahkah Perwira mendengar *quote* bahwa kesuksesan program diet adalah

**Kesuksesan diet = 70% pada pola makan + 30% pada olahraga**

*Yup*, penulis pun sering mendengar tentang pembagian persentase di atas. Meyakini *quote* di atas maka akan yakin juga apabila kita disiplin pada pola makan akan menghasilkan bentuk tubuh idaman. Jika ditelisik lebih dalam, maka angka 70% pada pola makan itu dipengaruhi oleh hal lain yang jauh lebih prioritas dibanding pola makan dan olah raga saja.

Seperti penjelasan Ade Rai, pola pikir merupakan hal utama yang menentukan kesuksesan atau kegagalan diet. Pola pikir di sini bukan tentang berpikir positif, tapi berhubungan dengan kemampuan mengamati kondisi tubuh sendiri; kemampuan mencerna informasi tips diet yang di dapat; dan kemampuan melakukan introspeksi diri. Jadi, keinginan untuk mencari tahu dan belajar mengenai diet akan sangat dipengaruhi oleh level kemampuan berpikir kita, bukan masalah seberapa pintarnya kita ya. Di dalam buku berjudul *I Hate Diet* tertulis *quote* bahwa “Jika pikiran sering dihantui rasa bingung, rasa tidak nyaman, dan rasa ragu saat menjalani diet, itu pertanda bahwa ilmu yang dipegang masih jauh dari cukup. Pikiran menjadi jauh lebih yakin & tenang saat kita tahu jelas apa yang sedang kita lakukan.”



Berikutnya yang tidak kalah penting adalah pola kepribadian. Wah apalagi *nih*, kok sampai membahas pola kepribadian? Yuk kita bahas. Apa yang sering ditanyakan jika kita bertemu teman atau keluarga atau siapa pun yang berhasil diet? Pasti pertanyaannya antara: pola makannya *gimana* kok bisa berhasil diet? Olah raganya apa saja? Olah raganya berapa kali seminggu? Dan pertanyaan lainnya. Sebagian besar

orang langsung terjebak dengan hanya melihat pola makan dan olah raga dari orang yang berhasil diet tersebut. Dulu penulis juga mengalami hal yang sama. Sebenarnya ada hal lain yang perlu kita pelajari dari orang yang berhasil diet tersebut, yaitu pola kepribadiannya.

Setiap individu memiliki kepribadian yang unik dan berbeda. Perbedaan ini ditentukan oleh banyak faktor, seperti pola asuh, pergaulan, pendidikan, dan lainnya. Mengapa memahami kepribadian diri sendiri penting untuk memulai diet? Karena ketika melakukan diet, kita mengubah pola makan, olah raga, dan pola lainnya. Tidak sesederhana hanya mengubah jenis dan jumlah makanan yang kita konsumsi saja, tetapi kita harus mengubah sesuatu di dalam diri kita terlebih dahulu.

Pada kenyataannya, pola diet yang berhasil dan dapat kita jalani seumur hidup adalah pola makan atau pola diet yang cocok dengan kepribadian kita.

Seseorang yang memiliki semangat dan disiplin tinggi, ketika ia berkomitmen untuk menjalani pola diet yang benar, pasti akan dengan senang hati mempelajari teori pola diet yang benar. Misalnya, ia mempunyai kebiasaan selalu bangun subuh dan sebelum bekerja meluangkan waktu untuk berolah raga, sarapan, serta menyiapkan makanan untuk kebutuhannya hari itu. Sementara orang lain untuk bangun pagi saja malas, selalu ada alasan untuk tidak berolah raga namun mempunyai waktu untuk *scroll* berbagai media sosial. Tapi *goals* yang ingin dicapai ialah memiliki *body ideal*.

Sebenarnya, kesuksesan dalam menjalani pola diet bukan terletak pada suplemen apa yang dikonsumsi dan jenis pola diet. Kesuksesan diet terjadi karena orang tersebut mampu berpikir dewasa, memiliki *self control*, mau membaca, sering introspeksi diri, dan lebih realistis. Selain itu, dampak kepribadian seseorang juga mempengaruhi skala prioritas yang berhubungan dengan diet, apa saja?

### Keuangan

Skala prioritas pertama adalah keuangan. Coba Perwira introspeksi diri, apakah Perwira termasuk orang yang memprioritaskan kepentingan atau keinginan? Relakah Perwira menabung untuk membeli sesuatu yang penting? Atau Perwira adalah tipe orang yang membeli sesuatu untuk merasa senang dan puas saja? Selamat berpikir!

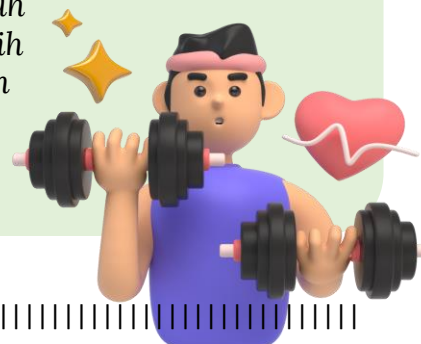


Jika Perwira mengidolakan seseorang karena ia memiliki *body goals* impian, coba perhatikan kebijaksanaan orang itu dalam menggunakan keuangan dan tidak belanja secara emosional. Dalam hal ini, bukan berarti Perwira diminta untuk membeli peralatan *gym*, baju, sepatu olah raga yang mahal, tapi coba Perwira mulai menabung untuk membeli barang yang mendukung Perwira menjalani pola diet yang benar.

Apa contohnya? Sesimpel membeli botol minum berukuran 2 liter, supaya Perwira dapat memastikan kebutuhan cairan tubuh harian terpenuhi; membayar *membership gym* bulanan, berlangganan kuota internet untuk *browsing* atau menonton Youtube tentang ilmu diet yang benar, dan masih banyak hal-hal kecil dan murah lainnya yang dapat Perwira lakukan. Jadi, hilangkan dari dalam pemikiran kita bahwa hanya orang banyak uang saja yang memiliki peluang untuk langsing dan cantik. Nyatanya semua kembali pada skala prioritas saja *kok*.



*Jika pikiran sering dihantui rasa bingung, rasa tidak nyaman, dan rasa ragu saat menjalani diet, itu pertanda bahwa ilmu yang dipegang masih jauh dari cukup. Pikiran menjadi jauh lebih yakin & tenang saat kita tahu dengan jelas apa yang sedang kita lakukan.*



## FOKUS KESEHATAN

## Waktu

Waktu adalah prioritas yang penting untuk kita perhatikan. Perwira sering dengar "Aduh, aku *gak* punya waktu untuk olah raga, subuh udah berangkat kantor, sampe rumah malam dan lelah, mana sempat lagi olah raga." Masing-masing dari kita memiliki waktu yang sama, yaitu 24 jam sehari dan 7 hari dalam seminggu. Tapi, mengapa ada orang yang masih punya waktu untuk berolah raga sebelum ke kantor? Nyatanya, semua kembali pada skala prioritas kita!



Dalam 24 jam, berapa jam yang Perwira gunakan untuk *scroll* berbagai media sosial? Dalam 7 hari, berapa lama waktu yang Perwira sisihkan untuk menonton Netflix atau drakor? Bahkan banyak pula yang rela begadang untuk menyelesaikan episode drakor yang panjang, betul kan? 15 menit berolah raga dengan serius yang dilakukan secara konsisten selama tiga bulan akan jauh lebih memberikan hasil, dibandingkan berangkat ke tempat *gym* tapi waktunya kebanyakan untuk *selfie*.

## Pola tidur

Sebuah hasil penelitian yang dituangkan di dalam buku berjudul *The Association Between Sleep Duration and Weight Gain in Adult* menunjukkan bahwa jam tidur sangat berpengaruh terhadap *Body Mass Index* (BMI) seseorang. Begini hasil penelitiannya:



#### Hasil perbandingan antara grup individu yang memiliki jam tidur kurang dan grup individu dengan jam tidur normal:

- Penambahan berat badan 88% lebih tinggi
- Kenaikan lingkar pinggang sebesar 55% lebih besar
- Kenaikan persentase lemak tubuh 124% lebih besar

#### Hasil perbandingan antara grup individu yang kelebihan jam tidur dan grup individu dengan jam tidur normal :

- Penambahan berat badan sebesar 71%
- Kenaikan lingkar pinggang sebesar 45%
- Kenaikan persentase lemak tubuh sebesar 94% lebih tinggi

Nah dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa orang yang kekurangan dan kelebihan jam tidur akan mengalami kenaikan lemak tubuh, sehingga mengalami kenaikan berat badan. *Kok bisa ya?* Kekurangan dan kelebihan jam tidur akan mempengaruhi kemampuan sel lemak dalam merespon insulin. Selain itu, hormon stres yang muncul bersamaan dengan hormon lapar juga akan melonjak sehingga cenderung membuat kita ingin memakan karbohidrat sederhana, seperti makanan manis, mengandung tepung, seperti nasi goreng, mi goreng, dsb.

Pola tidur yang buruk tersebut akan merusak usaha diet kita, yang sudah dengan susah payah mengatur pola makan karena hormon dalam tubuh kita pun menjadi kacau.

## Pola emosi

Di dalam buku "I Hate Diet" yang ditulis berdasarkan referensi banyak sumber, emosi diibaratkan sebagai bahan bakar utama yang bisa menentukan peluang kesuksesan segala hal termasuk diet Perwira. Pola emosi yang dimaksud adalah kondisi psikologis kita. Ibaratnya, kita mau memulai suatu usaha menjadi *entrepreneur*, maka kondisi psikologis kita haruslah menjadi seorang *entrepreneur* yang mau belajar bisnis, berani mencoba, *risk taker*, dan pantang menyerah ketika mengalami kegagalan. Contoh lainnya ialah seorang atlet harus memiliki psikologis sebagai atlet yang harus disiplin latihan setiap hari, semangat berkompetisi, dan tidak mudah menyerah. Nah, kalau Perwira ingin menjalani pola diet yang benar seumur hidup, maka psikologis Perwira pun harus bisa mengarah kesana.



Emosi dapat memberikan rasa semangat dan ingin memulai, namun emosi juga bisa memotong semangat dan menghentikan perjuangan kita untuk menjalani pola diet tersebut. Jika kita tidak mengelola emosi dengan baik maka akan memanipulasi diri kita.

Jika Perwira melihat seseorang yang tidak berhasil menjalani diet, padahal ia memiliki keuangan yang cukup untuk membayar member *gym*, membeli fasilitas olah raga, langganan catering diet tapi emosi dan mentalnya belum siap untuk mempelajari pola diet yang benar, maka usahanya dapat menjadi sia-sia. Jadi mereka yang menjadi inspirasi dalam mencapai *body goals*, dapat dipastikan mereka juga mampu mengelola emosi diri dengan baik.

Emosi mempengaruhi perilaku manusia terhadap makanan, sedangkan makanan akan mempengaruhi kondisi emosi manusia. Jadi, diet itu tidak hanya sekedar hitung-hitungan kalori dan mengganti jenis makanan, tapi Perwira juga harus mengobservasi kondisi emosi setiap harinya saat menjalani diet. Untuk menjaga emosi dan mental Perwira tetap positif, Perwira harus melatih dan mengelolanya setiap hari. Sama halnya ketika Perwira ingin membentuk otot, apabila tidak dilatih setiap hari maka otot pun tidak akan terbentuk.

Yes, kondisi emosi adalah fondasi utama dalam program diet kamu.

Semoga bermanfaat!



## KOLABORASI UNTUK ENERGI KALIMANTAN

Ayo berkolaborasi menjadi kontributor *Energia Kalimantan*! Punya tulisan menarik terkait rubrik *Energia Kalimantan* sekaligus ingin menjadi narasumber?

Kirimkan tulisan atau karyamu melalui email: [energiakalimantan@pertamina.com](mailto:energiakalimantan@pertamina.com)

Dapatkan hadiah menarik untuk karya yang terpilih dan dimuat di tabloid *Energia Kalimantan* edisi mendatang.

Tunggu apalagi? Ayo kirimkan karyamu sekarang juga!

