

# **Tips Diet untuk Menurunkan Berat Badan**

dr. Wahyu Ika Wardhani, MBIomed, MGizi, SpGK

## **Pendahuluan**

Idealnya, penurunan berat badan yang sehat adalah sekitar 0,5–1 kg per minggu. Meski terlihat lambat, tetapi cara ini terbukti efektif mempertahankan berat badan ideal dalam jangka panjang.

Diet untuk menurunkan berat badan harus diimbangi dengan tetap aktif dan latihan fisik. Beberapa obat, penyakit, dan pola makan yang salah dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang tidak diinginkan. Selain bersifat individual, untuk dapat mencapai tujuan berat badan yang diinginkan, perlu komitmen yang kuat dan sikap menikmati prosesnya, agar Anda bisa menjalani diet dan pola hidup sehat tersebut secara rutin. Penurunan berat badan yang terlalu cepat bisa menyebabkan depresi, mudah lelah, masalah rambut dan kulit, gangguan menstruasi, dan efek YoYo (berat badan naik lebih dari sebelum diet).

## **Risiko Penyakit akibat Obesitas**

Obesitas berisiko 2 kali lipat mengakibatkan terjadinya Serangan jantung koroner, Stroke, Diabetes melitus (kencing manis), dan Hipertensi (tekanan darah tinggi).

- Obesitas berisiko 3 kali lipat terkena batu empedu.
- Obesitas berisiko mengakibatkan terjadinya sumbatan nafas ketika sedang tidur.
- Obesitas berisiko tinggi untuk mengakibatkan penyakit kanker. Laki-laki berisiko tinggi menderita kanker usus besar dan kelenjar prostat, sedangkan Wanita berisiko tinggi untuk menderita kanker payudara dan leher rahim.
- Obesitas berisiko meningkatkan lemak dalam darah dan asam urat.
- Obesitas dapat mengakibatkan menurunnya tingkat kesuburan reproduksi.
- Obesitas dapat meningkatkan keparahan COVID-19.

## **Cara Meningkatkan Motivasi**

- Tetapkan tujuan
- Buat target yang realistis

- Fokus pada proses
- Sesuaikan rencana diet sesuai dengan kebiasaan masing-masing individu
- Buat catatan atau perjalanan penurunan berat badan
- Rayakan keberhasilan
- Temukan komunitas yang mendukung
- Buat janji pada diri sendiri dan tepatilah

### **Kunci Keberhasilan (5P)**

- **Penilaian**
- **Pemberian edukasi**
- **Persetujuan**
- **Pendampingan**
- **Pemantauan**

### **Tips Mencapai Berat Badan Ideal**

- Konsumsi makanan bergizi seimbang, sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan isi piringku (gambar isi piringku)
- Konsumsi karbohidrat kompleks dan serat. Beberapa jenis makanan yang mengandung serat dan karbohidrat kompleks adalah beras merah, gandum utuh, dan lain-lain.
- Tingkatkan asupan protein sesuai kebutuhan
- Makan minimal 5 porsi sayur dan buah
- Batasi asupan minuman manis sampai hampir tidak ada
- Batasi konsumsi harian untuk gula (kurang dari 4 sendok makan), garam (kurang dari 1 sendok teh), dan lemak (kurang dari 5 sendok makan)
- Tetapkan jadwal makan (tidak skip sarapan)
- Cukupkan kebutuhan cairan sesuai kebutuhan
- Batasi TV/video game kurang dari 2 jam per hari
- Aktif bergerak dan rutin melakukan latihan fisik minimal 150 jam/minggu
- Tingkatkan kualitas tidur

## **Monitor Efek Samping**

- Depresi
- Nyeri ulu hati
- Kelemahan dan mudah lelah
- Rambut rontok
- Kulit kering dan pecah-pecah
- Gangguan menstruasi
- Efek Yo-Yo

## **Penutup**

Berat badan ideal bukanlah sesuatu yang dapat diperoleh secara cepat. Perlu proses dan waktu yang tidak sebentar untuk mencapainya. Oleh karena itu, diperlukan komitmen yang kuat dan sikap menikmati prosesnya, agar Anda bisa menjalani diet dan pola hidup sehat tersebut secara rutin.

Manfaat penurunan berat badan bahkan telah dapat dirasakan sebelum berat badan yang diinginkan tercapai. Misalnya 7% penurunan berat badan (7 kg dari 100 kg) menurunkan risiko kejadian diabetes, setiap 1% penurunan berat badan, 3% penurunan risiko sindroma apnea tidur obstruktif, dan penurunan 7,5 kg dapat menurunkan 50% rasa nyeri lutut OA dengan kelebihan berat badan.

Kondisi dan respons tiap orang saat menjalani program penurunan berat badan berbeda-beda. Bila Anda sudah mengikuti berbagai tips, tetapi belum berhasil menurunkan berat badan sesuai target, atau mengalami efek samping, cobalah untuk konsultasi ke layanan dokter Spesialis Gizi Klinik untuk menentukan diet serta cara menurunkan berat badan yang tepat sesuai kondisi kesehatan Anda.

## **Referensi:**

1. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/>
2. Amigo I, Fernández-Rodríguez C. Effects of diets and their role in weight control.

Psychology, health & medicine. 2007;12:321-7. 10.1080/13548500600621545.

3. Kolasa K, Collier D, Cable K. Weight loss strategies that really work. The Journal of family practice. 2010;59:378-85.
4. Joy EA. The art and science of weight loss. American Journal of Lifestyle Medicine. 2015;9:78-80. 10.1177/1559827613520107.

**Dipublikasikan pada:** 24 Mei 2021

**Source foto:** <https://www.freepik.com/>