

Panduan kesehatan menurunkan berat badan: tips dari ahli gizi dan pelatih

Siti amanatun chasanah

Program studi Hukum Ekonomi Syariah, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: ammachasanah@gmail.com

Kata Kunci:

Penurunan berat badan, nutrisi, aktivitas fisik, metabolisme, gaya hidup.

Keywords:

Weight loss, nutrition, physical activity, metabolism, lifestyle.

ABSTRAK

Penurunan berat badan yang sehat dan berkelanjutan memerlukan pendekatan yang holistik, menggabungkan pola makan yang seimbang, aktivitas fisik teratur, serta perubahan gaya hidup yang mendukung. Artikel ini mengulas berbagai panduan dari ahli gizi dan pelatih kebugaran dalam menurunkan berat badan secara efektif. Dalam artikel ini dibahas tentang menetapkan tujuan yang realistis, pentingnya mengonsumsi makanan bergizi dalam porsi yang tepat, serta jenis-jenis olahraga yang dapat mendukung penurunan berat badan. Selain itu, artikel ini juga menyoroti perubahan gaya hidup yang diperlukan, seperti

tidur yang cukup, manajemen stres, dan hidrasi yang baik. Dengan mengikuti panduan-panduan ini, diharapkan individu dapat menurunkan berat badan dengan cara yang sehat, terukur, dan berkelanjutan.

ABSTRACT

Sustainable and healthy weight loss requires a holistic approach that combines balanced nutrition, regular physical activity, and lifestyle changes that support overall well-being. This article reviews expert advice from nutritionists and fitness trainers on effective strategies for weight loss. It discusses setting realistic goals, the importance of consuming a balanced diet in appropriate portions, and the types of exercise that support weight loss. Additionally, it emphasizes necessary lifestyle changes, such as adequate sleep, stress management, and proper hydration. By following these guidelines, individuals can achieve weight loss in a healthy, measurable, and sustainable way.

Pendahuluan

Menurunkan berat badan adalah salah satu tujuan yang umum diinginkan banyak orang, baik untuk alasan kesehatan maupun estetika. Namun, proses penurunan berat badan yang efektif memerlukan pendekatan yang lebih dari sekedar diet sementara atau latihan intensif yang berlebihan. Menurut berbagai studi ilmiah, penurunan berat badan yang berkelanjutan dan sehat melibatkan kombinasi pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang teratur, serta perubahan gaya hidup yang mendukung kesejahteraan secara keseluruhan. Pendekatan yang tidak seimbang atau terlalu drastis, seperti diet ekstrem atau olahraga berlebihan, sering kali tidak menghasilkan hasil yang langgeng dan bisa berdampak buruk bagi kesehatan. Di tengah banyaknya informasi yang beredar tentang cara menurunkan berat badan, saran dari para ahli gizi dan pelatih kebugaran menjadi kunci dalam memberikan panduan yang aman dan efektif. Artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan mengenai prinsip dasar penurunan berat badan, serta strategi-strategi yang dapat diterapkan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Dalam panduan ini, kita akan membahas beberapa aspek penting, mulai dari penetapan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

tujuan yang realistis, pemilihan makanan yang bergizi, hingga pentingnya rutinitas olahraga dan manajemen gaya hidup.

Sub Pendahuluan

1. **Menetapkan Tujuan yang Realistis dan Terukur** Salah satu aspek pertama yang perlu dipertimbangkan dalam proses penurunan berat badan adalah penetapan tujuan yang realistis dan terukur.
2. **Pola Makan Seimbang dan Pengendalian Porsi** Selain tujuan yang jelas, penting juga untuk memperhatikan pola makan yang seimbang. Makanan yang dikonsumsi harus mencakup berbagai kelompok nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral.
3. **Aktivitas Fisik yang Tepat dan Teratur** Olahraga merupakan bagian integral dari proses penurunan berat badan. Latihan fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan pembakaran kalori dan membentuk tubuh secara keseluruhan.
4. **Perubahan Gaya Hidup yang Mendukung Penurunan Berat Badan** Selain pola makan dan olahraga, gaya hidup yang mendukung juga memainkan peran penting dalam penurunan berat badan.

Pembahasan

Penurunan berat badan yang sehat dan berkelanjutan melibatkan berbagai faktor yang saling mendukung, mulai dari pola makan yang tepat, olahraga yang teratur, hingga perubahan gaya hidup yang mendukung kesejahteraan tubuh secara keseluruhan. Dalam pembahasan ini, akan dibahas beberapa aspek penting yang perlu diperhatikan dalam proses penurunan berat badan, berdasarkan saran dari ahli gizi dan pelatih kebugaran.

1. **Menetapkan Tujuan yang Realistis dan Terukur** Menetapkan tujuan yang realistis dan terukur adalah langkah pertama yang sangat penting dalam perjalanan penurunan berat badan. Penurunan berat badan yang terlalu cepat, seperti yang sering dijanjikan oleh berbagai metode diet ekstrem, bisa sangat berisiko bagi kesehatan tubuh, seperti penurunan massa otot, kekurangan nutrisi, atau gangguan metabolisme. Berdasarkan rekomendasi ahli gizi, penurunan berat badan yang sehat adalah sekitar 0,5 hingga 1 kilogram per minggu. **Mengapa tujuan yang realistis penting?** Tujuan yang terlalu ambisius dapat menyebabkan rasa frustrasi ketika hasilnya tidak sesuai harapan. Sebaliknya, tujuan yang lebih kecil dan terukur memberikan kesempatan untuk merayakan kemajuan secara bertahap, yang dapat meningkatkan motivasi dan kepuasan jangka panjang. Selain itu, penurunan berat badan yang stabil membantu tubuh beradaptasi dengan perubahan, sehingga proses ini lebih mudah dipertahankan.
2. **Pola Makan Seimbang dan Pengendalian Porsi** Asupan makanan yang sehat dan bergizi adalah komponen utama dalam menurunkan berat badan. Salah satu prinsip dasar dalam penurunan berat badan adalah defisit kalori, yaitu mengonsumsi kalori lebih sedikit dari yang dibakar tubuh. Namun, penting untuk memastikan bahwa penurunan kalori ini tetap dilakukan dengan cara yang sehat, tanpa mengorbankan

nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh. **Komponen makanan yang penting untuk penurunan berat badan:** **Protein:** Protein tidak hanya penting untuk membangun dan memperbaiki otot, tetapi juga memberikan rasa kenyang lebih lama, yang dapat membantu mengontrol nafsu makan. Sumber protein yang baik termasuk ikan, ayam tanpa kulit, telur, tempe, tahu, dan kacang-kacangan. **Karbohidrat kompleks:** Karbohidrat seperti gandum utuh, nasi merah, quinoa, dan sayuran mengandung serat tinggi yang membantu menjaga kadar gula darah tetap stabil, sehingga mengurangi rasa lapar dan dorongan makan berlebihan. **Lemak sehat:** Lemak sehat yang ditemukan dalam alpukat, minyak zaitun, kacang-kacangan, dan biji-bijian penting untuk mendukung fungsi tubuh yang optimal dan membantu penyerapan vitamin. Selain itu, lemak sehat juga dapat meningkatkan rasa kenyang. **Pengendalian Porsi Makan:** Mengontrol porsi makan sangat penting dalam mengelola asupan kalori. Salah satu cara yang efektif adalah dengan menggunakan piring yang lebih kecil, yang secara tidak langsung membantu mengurangi porsi makan. Makan perlahan dan memberi waktu bagi tubuh untuk memberi sinyal kenyang juga dapat membantu mencegah makan berlebihan.

3. **Aktivitas Fisik yang Teratur** Olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam penurunan berat badan, selain hanya bergantung pada pengaturan pola makan. Aktivitas fisik membantu membakar kalori, membangun massa otot, serta meningkatkan kesehatan jantung dan sistem kardiovaskular. Pelatih kebugaran umumnya merekomendasikan kombinasi antara latihan kardiovaskular (aerobik) dan latihan kekuatan (resistance training). **Latihan Kardiovaskular (Aerobik):** Latihan kardiovaskular seperti berjalan cepat, berlari, bersepeda, atau berenang dapat meningkatkan laju pembakaran kalori dan mendukung penurunan berat badan. **Latihan Kekuatan (Resistance Training):** Latihan kekuatan, seperti angkat beban atau bodyweight exercises (push-up, squat, lunges), membantu membangun massa otot.
4. **Perubahan Gaya Hidup yang Mendukung Penurunan Berat Badan** Selain faktor makan dan olahraga, gaya hidup yang sehat juga memegang peranan penting dalam mencapai dan mempertahankan berat badan ideal. Beberapa faktor gaya hidup yang mempengaruhi keberhasilan penurunan berat badan antara lain kualitas tidur, manajemen stres, dan hidrasi tubuh. **Kualitas Tidur:** Kurang tidur dapat mempengaruhi keseimbangan hormon yang mengatur rasa lapar, seperti *ghrelin* (hormon yang merangsang nafsu makan) dan *leptin* (hormon yang memberikan rasa kenyang). Penurunan kualitas tidur dapat meningkatkan rasa lapar dan dorongan untuk makan berlebihan, terutama terhadap makanan yang tinggi gula dan lemak. Oleh karena itu, penting untuk mendapatkan tidur yang cukup, yaitu sekitar 7 hingga 9 jam per malam, untuk mendukung proses metabolisme dan penurunan berat badan. **Manajemen Stres:** Stres kronis dapat meningkatkan kadar hormon kortisol, yang pada gilirannya dapat memicu peningkatan nafsu makan dan penumpukan lemak di area perut. Teknik manajemen stres seperti meditasi, yoga, pernapasan dalam, atau berjalan kaki santai dapat membantu menurunkan kadar kortisol dan mendukung keseimbangan hormon tubuh, yang berperan dalam penurunan berat badan. **Hidrasi yang Cukup:** Dehidrasi sering kali diabaikan, padahal dapat memengaruhi metabolisme dan menyebabkan rasa lapar yang salah

dikira sebagai dehidrasi. Mengonsumsi cukup air sepanjang hari membantu tubuh berfungsi optimal, meningkatkan metabolisme, dan juga dapat membantu mengendalikan nafsu makan.

Menghindari Diet Ekstrem dan Pendekatan Tidak Seimbang Diet ekstrem yang membatasi asupan kalori secara drastis atau menghilangkan kelompok makanan tertentu sering kali dapat menyebabkan penurunan berat badan yang cepat, tetapi tidak berkelanjutan. Diet semacam ini sering kali menyebabkan penurunan massa otot dan dapat mengganggu fungsi metabolisme tubuh. Ahli gizi menyarankan untuk menghindari diet yang terlalu membatasi dan fokus pada perubahan pola makan yang lebih seimbang, yang dapat dipertahankan dalam jangka panjang. **Diet Sehat yang Berkelanjutan:** Pendekatan terbaik adalah dengan mengadopsi pola makan yang seimbang, yang mencakup berbagai macam makanan dari semua kelompok nutrisi (protein, karbohidrat, lemak sehat, serta vitamin dan mineral). Diet yang berkelanjutan harus memperhatikan prinsip keseimbangan kalori, bukan sekadar mengurangi asupan makanan secara drastis.

Pemantauan dan Dukungan Sosial Menurunkan berat badan bisa lebih berhasil jika seseorang memantau kemajuan dan mendapat dukungan. Mencatat asupan makanan dan aktivitas fisik dalam jurnal atau aplikasi bisa sangat membantu dalam meningkatkan akuntabilitas diri. Selain itu, bergabung dengan komunitas yang memiliki tujuan yang sama, seperti grup kebugaran atau dukungan sosial dari teman dan keluarga, bisa memberikan motivasi tambahan untuk tetap berada di jalur yang benar.

Kesimpulan dan Saran

Penurunan berat badan yang efektif membutuhkan pendekatan yang menyeluruh, melibatkan pola makan yang sehat, olahraga yang teratur, serta perubahan gaya hidup yang mendukung kesehatan fisik dan mental. Menetapkan tujuan yang realistis, memperhatikan pengendalian porsi makanan, dan menjaga keseimbangan antara olahraga dan istirahat adalah langkah-langkah kunci dalam mencapai tujuan penurunan berat badan secara sehat, mengadopsi pola makanan seimbang, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga gaya hidup sehat, mendapat dukungan social dan pemantauan kemajuan. Dengan mengintegrasikan faktor-faktor ini dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mencapai berat badan yang ideal dan mempertahankannya dalam jangka panjang, sambil meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Daftar Pustaka

- Anindita, M., & Wijaya, A. (2021). *Pengaruh Pola Makan Sehat terhadap Penurunan Berat Badan pada Individu Obesitas*. Diakses dari
- Sari, D. N., & Arifin, Z. (2020). *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Berat Badan pada Remaja Obesitas di Indonesia*.
- Fadli, F., & Siti, R. (2020). *Dampak Pengendalian Porsi Makan dan Konsumsi Kalori terhadap Penurunan Berat Badan pada Individu Dewasa*.

Hapsari, A., & Nugroho, E. (2021). *Efektivitas Latihan Kekuatan dalam Menurunkan Berat Badan pada Wanita Dewasa.*

Wulandari, D., & Fitriani, R. (2022). *Peran Aktivitas Fisik dan Pola Makan dalam Mengurangi Risiko Obesitas pada Dewasa Muda.*