



SIARAN PERS

Bogor, 10 Maret 2021

Untuk Diterbitkan Segera

Bedah Buku #FitTyaAriesTya dan Posisi PERGIZI PANGAN Indonesia

Berbagai informasi di media terkait diet dan isi buku *The Journey of #FitTyaAriesTya* (buku #FitTyaAriesTya) menarik perhatian pengurus Perhimpunan Pakar Gizi dan Pangan Indonesia, untuk menjadi suatu kegiatan **Bedah Buku #FitTyaAriesTya**. Bedah buku ini melalui Webinar PERGIZI PANGAN Indonesia Hari Rabu Tanggal 10 Maret 2021 pukul 14.00 WIB. Disamping itu, Pengurus PERGIZI PANGAN Indonesia yang menguasai disiplin Pangan, Gizi, Dietetik dan Kesehatan memandang perlu untuk menyampaikan **Posisi PERGIZI PANGAN Indonesia tentang Konsumsi Sayuran dan Cara Sehat Pengendalian Lemak Tubuh**, terkait informasi dan pernyataan tertulis di dalam buku #FitTyaAriesTya yang juga berkembang di media sosial.

1. Bedah Buku #FitTyaAriesTya

Bedah buku ini menghadirkan dua nara sumber yaitu Tony Arjuna, MNutDiet, PhD, AN, APD – Ketua Program Studi Dietisien, Departemen Gizi Kesehatan, FK-KMK, Universitas Gajah Mada (FK-KMK UGM), yang juga sebagai Pengurus PERGIZI PANGAN Indonesia, dan Prof Hardinsyah MS PhD – Guru Besar Ilmu Gizi, Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), IPB University yang juga sebagai Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia dan *President, Federation of Asian Nutrition Societies (FANS)*.

Buku ini berisi kisah penulis buku yaitu Tya Ariestya dalam menerapkan suatu diet plus pengaturan olahraga dan tidur yang oleh penulis disebut “pola hidup sehat”. Juga disertai berbagai informasi dan pernyataan dari penulis serta testimoni.

Nara sumber pertama adalah Tony Arjuna, MNutDiet, PhD, AN, APD – Ketua Program Studi Dietisien, FK-KMK, Universitas Gajah Mada, yang menyatakan memiliki berat badan (BB) ideal adalah impian banyak orang, apa lagi yang obes. Namun, proses mencapai BB ideal tidaklah mudah, terutama karena pola makan dan gaya hidup masa kini yang cenderung membuat asupan energi jauh diatas kebutuhan harian, sehingga secara perlahan BB terus bertambah hingga akhirnya berada pada kondisi yang menimbulkan berbagai macam gejala yang menurunkan kualitas hidup. Menurut Tony, proses kenaikan BB biasanya terjadi perlahan dan dalam waktu bulanan, bahkan tahunan, karena tubuh kita secara alami tidak mungkin menumpuk massa lemak berlebih dengan cepat.

Namun, prinsip utama ini sering dilupakan orang yang ingin menurunkan BB, yaitu deficit energi; sehingga berbagai macam metode penurunan BB yang menawarkan penurunan BB instan dan banyak selalu menjadi pilihan. Padahal, menurut Tony, proses instan tersebut (apapun bentuknya) selalu membawa resiko besar yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan jangka panjang. Khusus untuk metode penurunan BB instan dengan *fad diets* atau *crash diets* yang populer di masyarakat, salah satu ciri utamanya adalah pola makan yang dilakukan mengandung energi yang relatif rendah dan mengeksklusi makanan/kelompok makanan tertentu. Jika eksklusi dilakukan pada kelompok makanan yang esensial, maka kemungkinan akan terjadi defisiensi zat gizi yang signifikan dalam waktu yang relatif singkat, demikian tambah Tony.

Nara Sumber kedua Prof Hardinsyah, mengawali bedah buka dengan menyampaikan apresiasi kepada penulis buku karena telah menuangkan kisahnya dengan sederhana dan menarik. Sungguh jarang orang yang bisa menulis seperti ini. Selanjutnya Prof Hardinsyah Guru Besar Ilmu Gizi IPB University, memaparkan hasil analisis kandungan gizi terhadap 12 menu diet di dalam buku tersebut yang diterapkan selama 5.5 bulan (29 juni sampai 14 Desember 2020). Kandungan Energi dalam diet pada dua minggu pertama 953 kkal/hari kemudian sebulan kemudian menurun menjadi 400-500 kkal/hari dan turun lagi menjadi sekitar 250-300 kkal pada bulan-bulan berikutnya. Kesimpulan saya dietnya dimuali dengan diet Rendah Energi (Diet RE) kemudian dilanjutkan dengan diet Sangat Rendah Energi (Diet SRE), ungkap Prof Hardinsyah.

Dengan diet begini insulin rendah, dan kekurangan energi tubuh diambil dari pemecahan cadangan glikogen pada tahap awal, kemudian berlanjut pemecahan cadangan lemak sampai defisit energi via diet dan olahraga ditiadakan. Berbagai keluhan atau masalah efek samping pasti ada pada setiap diet ekstrim. Dalam proses ini banyak cairan, keton dan elektrolit terbuang berupa urin. Suplemen gizi mikro diperlukan untuk mengatasi kekurangan gizi mikro; dan suplemen asam lemak esensial diperlukan untuk menjaga fungsi empedu. Selagi tidak ada komplikasi, dengan disertai minum, olahraga dan tidur yang cukup dan di bawah pengawasan professional dan kedisiplinan klien maka permasalahan ini diupayakan diminimalkan. Berat badan yang turun tersebut sekitar 65-75% adalah dari cadangan lemak dan selebihnya adalah air dan masa tubuh tanpa lemak yang terlarut.

Menerapkan diet ini tidak mudah, karena memerlukan disiplin, ketekunan dan sanggup menerima efek samping serta didampingi professional medis, gizi dan olahraga, bahkan kadang perlu psikolog. Selamat buat Tya yang semoga masih OK sampai sekarang. Biaya diet dan suplemen bisa murah tapi biaya tenaga professional tentu tidak murah atau tidak semua bisa menjangkau, kecuali pertemanan. Karena itu mencegah obesitas lebih baik daripada mengendalikan bila obesitas sudah terjadi. Ada banyak cara mencegah dan mengendalikan lemak tubuh, **tapi tidak ada satu cara yang paling sehat untuk semua orang**. Menurut saya kelemahan pernyataan yang tertulis dibuku ini ada dua, dan tidak benar, yaitu pernyataan “...**kalau sayur bisa menghambat penurunan berat badan...**” (halaman 41); dan pernyataan “... **cara ini adalah cara paling sehat diantara banyak cara diet lainnya...**” (halaman 75). Diharapkan pernyataan ini bisa dipertimbangkan untuk diralat oleh yang pemilik pernyataan dan pemilik tulisan sesuai bukti terkini yang kokoh, ungkap Prof Hardinsyah.

2. Kenapa PERGIZI PANGAN Indonesia Perlu Membuat Posisi?

PERGIZI PANGAN Indonesia sangat menghargai upaya Tya Ariestya (selanjutnya disebut Tya) menuliskan pengalaman dalam suatu buku menarik yang diberi judul *The Journey of #FitTyaAriesTya* (selanjutnya disebut #FitTyaAriesTya). Dengan adanya buku ini memudahkan siapapun untuk menelusuri, mengkonfirmasi simpang-siur informasi di media sosial, dan mempelajari apa yang perlu dipetik dari yang dilakukan Tya dibimbing professional tertentu.

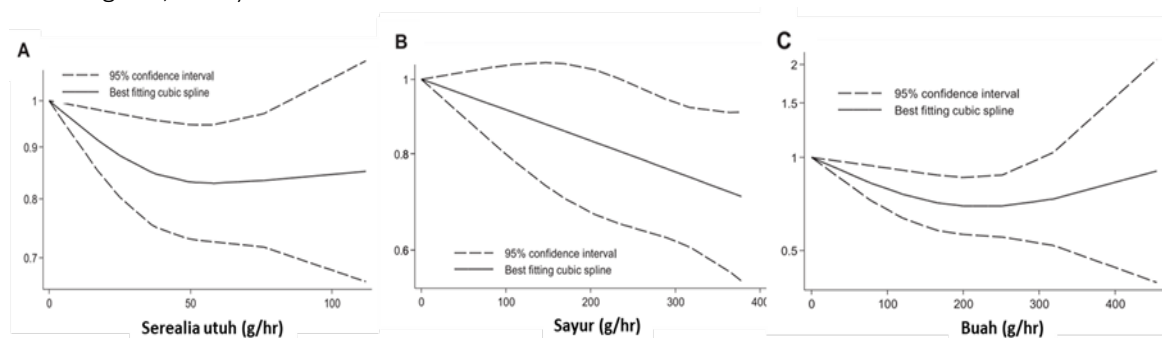
Meskipun demikian Pengurus PERGIZI PANGAN Indonesia membaca ada dua pernyataan dalam buku ini yang mungkin sudah menyebar luas dan menyebabkan PERGIZI PANGAN Indonesia perlu membuat posisi ini. Pertama, pernyataan pada halaman 41 yaitu “...**kalau sayur bisa menghambat penurunan berat badan...**”. Kedua, pernyataan pada halaman 75 yaitu “... **cara ini adalah cara paling sehat diantara banyak cara diet lainnya...**”

3. Posisi PERGIZI PANGAN Indonesia tentang Konsumsi Sayuran.

Sayur merupakan salah satu jenis pangan dalam diet sehat. Keunggulan sayur dibanding kelompok pangan lainnya adalah rendah energi, tinggi serat dan potasium, serta banyak mengandung zat bioaktif bermanfaat. Konsumsi sayur yang cukup dan aman dalam pola gizi seimbang tidak menyebabkan peningkatan berat badan, bahkan turut menurunkan berat badan. Konsumsi sayur yang cukup dan aman juga turut mencegah obesitas, penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2 dan kanker tertentu yang kejadiannya semakin meningkat di Indonesia. Tidak ada bukti ilmiah bahwa mengonsumsi sayur mengganggu mikroba baik dalam tubuh. Mengonsumsi sayur menjadi sumber prebiotik atau ‘makanan’ bakteri baik sehingga meningkatkan pertumbuhan bakteri baik di usus.

Review yang dilakukan Swinburn BA et al (2004) menunjukkan bahwa konsumsi pangan berserat, termasuk sayuran, menurunkan risiko obesitas pada level bukti sangat meyakinkan (*convincing*). Suatu studi dengan desain yang meyakinkan yaitu meta-analisis, memperkuat bukti ilmiah sebelumnya bahwa konsumsi sayur dan buah tidak meningkatkan berat badan, bahkan menurunkan berat badan dan memperlambat peningkatan berat badan (Mytton OT et al, 2014). Studi kohort selama lima tahun di Tiongkok membuktikan bahwa konsumsi sayur dan buah tidak berefek pada peningkatan berat badan wanita, bahkan menurunkan berat badan pada pria (Yuan S et al, 2018). Studi meta-analisis terkini oleh Schlesinger S et al (2019) memberikan bukti yang kuat bahwa konsumsi sayur tidak meningkatkan berat badan bahkan menurunkan berat badan, meski dikonsumsi sampai 400 g/hari (Gambar 1B). Sementara konsumsi buah bila melebihi 350 g/hari, dan konsumsi sereal bila melebihi 80g/hari meningkatkan berat badan (Gambar 1C dan 1A).

Bahkan berdasarkan tiga studi meta-analisis masing-masing oleh Carter P (2010), Li M et al (2014) dan Wang P-y et al (2016), membuktikan bahwa konsumsi sayuran hijau menurunkan risiko penyakit diabetes melitus tipe 2. Juga dibuktikan melalui review dan studi meta-analisis bahwa sayuran hijau dan kubis-kubisan turut mencegah penyakit jantung koroner (Pollock R.L et al, 2016 dan Tang G-Y, 2017).



Gambar 1.
Membanding Risiko Peningkatan BB Akibat Konsumsi Sereal (A) Vs Sayur (B) Vs Buah (C)

Semua organisasi pangan dan kesehatan tingkat dunia, dan semua Lembaga pemerintah, organisasi profesi dan kepakaran di bidang pangan, gizi dan kesehatan di Indonesia, selalu menganjurkan pentingnya makan sayur bagi kesehatan. Saat ini Sebagian besar penduduk Indonesia belum cukup mengonsumsi sayur dan buah. Berdasarkan Riskesdas (2018) sejumlah 95.5% penduduk usia diatas lima tahun. Konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia saat ini masih rendah yaitu 210 g/kapita/hari (BPS 2019), yang seharusnya untuk hidup sehat berdasarkan anjuran Lembaga Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan RI adalah 400 g/kapita/hari, terdiri dari 250 g sayur dan 150 g buah.

Disadari bahwa ada orang yang tidak suka makan sayur, yang seharusnya dengan komitmen (niat) yang kuat disertai berbagai cara kuliner dan seni menikmati makanan dapat diatasi secara bertahap. Memperkenalkan citarasa sayur kepada anak haruslah dilakukan orangtua sejak anak usia dini. Bahkan dianjurkan saat ibu masa hamil dan menyusui supaya mengonsumsi beragam sayur yang cukup dan aman. Sebaiknya bagi remaja dan orang dewasa yang tidak suka sayur diharapkan tidak melemahkan edukasi dan pesan gizi tentang perlunya makan sayur sesuai anjuran Kementerian Kesehatan (Pesan ke-2 Gizi Seimbang, Permenkes Nomor 41 tahun 2014). Dikhawatirkan keberadaan informasi dari *public figure* atau *influencer* yang tidak sesuai teori dan bukti ilmiah serta regulasi tentang anjuran mengonsumsi sayur, akan merubah persepsi masyarakat terhadap program pemerintah dalam meningkatkan konsumsi sayur masyarakat.

4. Posisi PERGIZI PANGAN Indonesia tentang Cara Sehat Pengendalian Lemak Tubuh.

Tidak ada satu cara atau diet yang paling sehat untuk semua orang. Diet atau pola makan atau pola hidup sehat untuk pengendalian lemak tubuh orang yang obes bersifat unik atau *personalize* (individual). Disebut bersifat *personalize* karena ada potensi keunikan atau pembeda seseorang dengan orang lain dalam responnya terhadap diet.

Faktor yang mempengaruhi kelebihan lemak tubuh atau obesitas itu kompleks dan tidak hanya soal diet (makanan, minuman), olahraga dan tidur serta pengelolannya. Tetapi masih ada faktor lain seperti faktor genetik, kondisi awal komposisi tubuh, kondisi masa lalu misal pernah stunting atau obes, stres, keseimbangan hormon, enzim, fisiologi, inflamasi, probiotik, jenis kelamin, umur, polusi atau toksik, lingkungan, penyakit penyerta dan lain-lain beserta interaksinya dalam merespon dan direspon oleh makanan dan zat didalamnya.

Diet sangat rendah energi (Diet SRE) belum tentu cocok bagi semua orang obes. Juga belum tentu semua orang obes punya kemampuan yang sama dalam ketahanan merespon keluhan atau efek samping yang dihadapi dalam program Diet SRE seperti lapar, pusing, mual, lemas, konstipasi, kram dan potensi risiko terjadinya batu empedu, dan rambut gampang rontok setelah enam bulan. Studi meta analisis menunjukkan bahwa efek *yoyo syndrome* setelah sekian tahun dari Diet SRE tidak berbeda dengan efek diet rendah energi (Diet RE).

Jika seseorang yang obes perlu mengikuti Diet SRE, perlu asesmen persyaratan tertentu dan dibawah pengawasan tenaga profesional, agar minimal risiko. Di Amerika diet SRE tidak diperkenankan bagi anak dan remaja, bagi ibu hamil, ibu menyusui dan bagi mereka yang menyandang penyakit serius seperti kanker, gagal ginjal, jantung koroner, stroke dan gangguan psikologis serius. Juga hanya dibolehkan bagi orang obes dengan kriteria tertentu misal IMT lebih dari 30, kelebihan berat badan minimal 30% atau pertimbangan lain. Calon klien bersedia bekerjasama dengan dokter, dietisien, nutrisisionis olahraga dan bila perlu psikolog; perlu diases dan diagnose mencakup aspek medik, gizi, olahraga dan psikososial yang penting untuk pengaturan gaya hidup secara holistic, agar tidak terjadi *yoyo syndrome*. Artinya dibutuhkan komitmen klien dan semua pihak profesional yang terlibat.

Mempertimbangkan kejadian obesitas cenderung meningkat di Indonesia, dengan adanya posisi PERGIZI PANGAN Indonesia ini, diharapkan lembaga pemerintah yang berwenang di bidang Kesehatan dan organisasi profesional kesehatan terkait perlu bekerjasama menyusun panduan asuhan gizi dan kesehatan holistik dalam pelayanan diet SRE yang *evidence based*. Selain itu diharapkan posisi ini oleh media dan *influencer* sampai kepada masyarakat agar masyarakat lebih waspada dan cermat memilih cara mengendalikan komposisi tubuh dan hidup sehat sesuai keunikan permasalahannya dan melakukan konsultasi terlebih dahulu kepada profesional di bidangnya.

--selesai--

Untuk keterangan lebih lanjut, silakan hubungi:

Ketua Umum PERGIZI PANGAN Indonesia

Prof Dr Hardinsyah MS

Hp/WA 082114292631, 08129192259

Sekretariat/Humas

Ahmad Hisbullah MGz MSi

08975442326

Tentang PERGIZI PANGAN Indonesia:

PERGIZI PANGAN Indonesia adalah suatu perkumpulan organisasi para pakar dibidang gizi dan pangan Indonesia, yang didirikan pada 19 Agustus 1973. PERGIZI PANGAN Indonesia memiliki cabang di semua daerah di Indonesia. Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi web pergizi.org email dpp.pergizi@gmail.com dan IG @pergizi