

STUDI LINGKAR PINGGANG (LP) DAN LINGKAR PANGGUL (LP) SERTA POLA MAKAN PADA AHLI GIZI PRIA DEWASA

Agustian Ipa¹, Sirajuddin¹, Aswita Amir¹, Warisman Wahab²

¹Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Makassar

²Alumni Diploma III Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Makassar

Abstract

Background: Some causes of increased abdominal circumference and waist circumference above normal is excessive intake of nutrients (energy, protein, fat, carbohydrate), and low physical activity.

Objective: This research study aims to determine the waist circumference (LP) and hip circumference (LP) and diet nutritionist adult men.

Methods: This study is a survey with a qualitative approach. Informants in this study is a regular informant who has worked at least 5 years. Informant selection techniques with the snowball method (snowboling). The number of meals, type of meal, meal frequency, how to eat, when to eat, appetite and diet were collected by means of in-depth interviews as well as using a tape recorder mobile phone with voice notes application. Waist circumference and hip circumference measurements collected by using a cloth tape measure. Processing and data analysis using methods of analysis conten. This research carried out with four stages emic analysis, ethics, concepts and prepositions.

Result: The results showed that the amount of food consumed by the informant is in accordance with his wishes and not according to his needs. Type of food often consumed by informants is that at every mealtime consumed food sources of energy (rice) protein sources (side dishes), the source of fat (side dishes), a source of vitamins and minerals (vegetables). Frequency of eating informant is the main food 3 times a day (staple food, side dishes, vegetables) and snacks 3 times a day (fruit). How to eat informant was eating as usual (rice, side dishes, vegetables) and do not use a special way. Informants eating habits is to eat every meal according to taste (morning, afternoon, evening) and stop if it is full. Appetite today is a good informant. Informant responses about the diet is very good, but has not been able to run and not know how to run it well. Opinions about the informant's favorite food is eaten if available, unless the preferred food has not been consumed informants, such as food stalls (dumplings). All informants have central obesity status in the high risk category.

Suggestion: It is suggested that obesity dietician who can adjust their diets according to their needs.

Keywords: Waist Circumference (WC), Hip Circumference (HC), Food pattern.

PENDAHULUAN

Obesitas saat ini sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius diseluruh dunia. Prevalensi obesitas baik pada orang dewasa maupun anak-anak meningkat dari tahun ketahun. Masalah obesitas memerlukan penanganan yang serius karena

obesitas memiliki konsekuensi yang serius terutama terjadinya penyakit yang dipicu oleh keadaan obesitas. Faktor sosial yang mempengaruhi pola konsumsi makanan di masyarakat perlu untuk diperhatikan. Pilihan makanan seseorang dapat merupakan refleksi dari pola social dalam produksi, distribusi dan

konsumsi makanan di masyarakat. Tulisan ini memperkenalkan perspektif sosial dalam menggali pengaruh pola produksi, distribusi dan konsumsi makanan terhadap kejadian obesitas (Hendriyani,2010).

Saifuddin.S dkk, (2012) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara obesitas, aktivitas fisik, dan asupan natrium dengan kejadian hipertensi di kelurahan Bila, dan tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan, pola konsumsi sumber natrium, dan obesitas sentral dengan kejadian hipertensi tetapi mempunyai kecenderungan untuk menderita hipertensi(Sirajuddin,2012).

Obesitas sentral adalah salah satu pemicu munculnya penyakit degeneratif. Obesitas sentral sebagai cerminan nyata kelebihan asupan zat gizi makro yang bersifat kronik. Wiyono (2004) melaporkan hasil penelitiannya bahwa kolesterol total berkorelasi dengan perut. Semakin besar lingkar perut maka risiko meningkatnya kolesterol total semakin meningkat (Balitbangkes, 2007).

Obesitas sentral tidak pernah turun proporsinyadisemua provinsi di Indonesia sejak tahun 2007 hingga tahun 2013. Pada tahun 2007 proporsi obesitas sentral hanya 16,6 berubah menjadi 26,6. Ditentukan dua belas provinsi dengan kenaikan proporsi mendekati 10 point dan salah satunya adalah Sulawesi Selatan. Fakta ini memberikan isyarat kuat bahwa ada yang keliru dalam penetapan gizi seimbang secara umum di Indonesia (Balitbangkes, 2007,2013).

Obesitas sentral ditandai dengan lingkar pinggang dan panggul. Beberapa penyebab meningkatnya lingkar perut dan lingkar pinggang diatas normal adalah asupan zat gizi yang berlebihan (energi, protein, lemak, karbohidrat), aktivitas fisik rendah dan tidak adanya program diet yang dijalankan(Sjostrom, 2004). Asupan gizi makro (karbohidrat,protein, lemak) disebabkan pola makan yang salahdominasi asupan KH, masih cukup tinggi dan kurang mengkonsumsi sayur dan buah yang kurang 93,6% tahun 2007 menjadi 93,5% tahun 2013. Sulawesi Selatan berada diatas rata rata nasional pada tahun 2007 dan 2013(Balitbangkes, 2013).

Ketidakadaan program diet disebabkan rendahnya penerapan gizi seimbang. Program diet bertujuan untuk mengendalikan status gizi agar tetap normal. Bagi orang yang kegemukan program diet bermanfaat untuk menurunkan berat badan sedangkan bagi orang yang kurus bermanfaat untuk menaikkan berat badan selain itu ditujukan

untuk mengendalikan kesalahan dalam pemilihan jenis diet tertentu. Pengetahuan dapat menjadi salah satu pendorong keberhasilan program diet (Flynn,2004).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *survey cross sectional* karena pengambilan data variabel independen dan variabel dependen dilakukan dalam waktu bersamaan.

Informan dalam penelitian ini sebanyak 3 orang yang merupakan ahli gizi yang telah bekerja minimal 5 tahun. Dengan status obesitas sentral. Teknik pemilihan informan dengan metode bola salju (snowboling), dimana peneliti melakukan interview kepada ahli gizi madya yang telah bekerja selama 5 tahun minimal dan selanjutnya atas petunjuk yang bersangkutan ditentukan informan berikutnya hingga batas dimana informasi.

Pengolahan dan analisis data menggunakan metode *conten analisis*. penelitian ini dilakukan dengan empat tahapan yaitu analisis emik, etik, konsep dan preposisi. Emik adalah data yang dikumpulkan dari hasil wawancara ditranskrip dari taperecord ke dalam teks tertulis. Pada tahapan selanjutnya dilakukan identifikasi makna dan essensi dari setiap pernyataan informan yang dikenal sebagai etik dalam penelitian kualitatif. Selanjutnya juga dirumuskan konsep yang terkait dengan hasil emik yang disusun dan akhirnya diketahuilah preposisi atas sebuah fakta kualitatif dilapangan.

HASIL PENELITIAN

Jumlah makanan yang di konsumsi pada ahli gizi laki-laki dewasa.

Hasil wawancara mendalam dengan informan ahli gizi laki-laki di Sulawesi Selatan didapatkan informasi sebagai berikut :

"...saya makan selalu enak sehingga biasanya saya makan banyak itu pada awal dan setelah saya menikah (RS 36 th)

"...oh kalau makan saya banyak untuk makanan pokok saja tapi kue atau minuman tidaki..." (SG, 47 thn)

"...banyak saya kalau makan...dari dulumi itu...(RA 39 thn)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa konsumsi makanannya banyak karena memiliki rasa yang enak. Konsep jumlah makanan yang dikonsumsi oleh informan adalah makan dalam jumlah banyak disetiap waktu makan. Implementasi dari konsep jumlah makanan yang dikonsumsi oleh informan adalah makan dalam jumlah yang banyak sesuai selera makan.

Jenis makanan yang dikonsumsi pada ahli gizi laki-laki dewasa.

Hasil wawancara mendalam dengan informan ahli gizi laki-laki di Sulawesi Selatan didapatkan informasi sebagai berikut :

"...makanan yang saya sering konsumsi makanan ringan dan makanan di warung, kemudian kalau sudah makan diluar, dirumah masih tetap makan (RS 36 thn)

"...kalau jenisnya pada umumnya sumber energi itu paling banyak saya konsumsi itu mi juga kalau sumber sayur kurang... (SG, 47 thn)

"jenisnya itu makanan pokok atau makanan yang mengenyangkan...paling banyak dan sering saya makan... (RA, 39 thn)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa makanan yang sering dia konsumsi adalah makanan ringan dan makanan di warung. Konsep jenis makanan yang dikonsumsi informan adalah makan dirumah dan makan diluar rumah terhadap makanan pokok. Implementasi dari konsep jenis makanan yang dikonsumsi informan adalah disetiap waktu makan akan selalu makan makanan pokok baik di rumah maupun diluar rumah.

Frekuensi makan dalam sehari pada ahli gizi laki-laki dewasa.

Hasil wawancara mendalam dengan informan ahli gizi laki-laki di Sulawesi Selatan didapatkan informasi sebagai berikut :

"...saya makan 3 kali makanan utama kemudian snack sore dan

malam, selain itu dikantor juga biasanya ada snack (RS 36 thn)

"...saya makan tiga kali itu pokok disamping itu ada tambahan biasanya makan ringan... (SG, 47 thn)

"...saya makan 3 kali sehari dan kadang empat kali...kalau lagi lapar sekali.."(RA, 39 thn)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan bahwa frekuensi makannya adalah 3 kali makanan utama dan 1 atau 2 kali makanan selingan. Konsep frekuensi makanan informan adalah 3 kali makan utama dan 1 atau 2 kali makanan selingan. Implementasi dari konsep frekuensi makan informan adalah jumlah makan informan dalam sehari sudah terpenuhi.

Cara makan pada ahli gizi laki-laki dewasa.

Hasil wawancara mendalam dengan informan ahli gizi laki-laki di Sulawesi Selatan didapatkan informasi sebagai berikut :

"...cara makan seperti biasa tidak ada yang khusus makanan nasi lauk dan sayur bersamaan, sedangkan makanan ringan itu beda waktunya (RS 36 thn)

"...itu cara makan saya seperti biasa makan nasi, sama ikan sama sama dan sayur tapi buah itu kalau suda makan ...itu yang kita maksud cara to... maksudanya sama sama atau bukan di bahannya.. (SG, 47 thn)

"...Biasanya saya seperti nasi campur ..supaya enak karena apaji kalau kita makan dan tidka enak makanya kita cari enaknya to...(RA, 37 thn)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa cara makannya adalah makan nasi lauk pauk dan sayur bersamaan, sedangkan makanan ringan adalah dibedakan waktunya. Konsep cara makan informan adalah makan makanan pokok, lauk pauk dan sayuran dan makanan selingan. Implementasi dari konsep cara makan informan adalah disetiap waktu makan

akan selalu mengonsumsi makanan pokok, lauk pauk dan sayuran serta selingan.

Waktu makan pada ahli gizi laki-laki dewasa.

Hasil wawancara mendalam dengan informan ahli gizi laki-laki di Sulawesi Selatan didapatkan informasi sebagai berikut :

"...saya makan 3 kali makanan utama itu yang pokok tetapi kalau saya sudah makan diluar diacara tetap juga makan dirumah karena sudah disiapkan (RS 36 thn)

"...saya makan 3 kali sehari tidak termasuk makan diluar ..maksudnya kalau sudah makan diluar pulang rumah ada makan ya makan lagi karena sudah disiapkan...(SG, 47 thn)

"...saya makan banyakan di luar namanya kita kerja sampe jam 4 dan hanya malam hari dan hari libur saja di rumah...baru kan sekarang makanan yang dijual itu semuanya sumber energy banyak.. (RA 37 thn)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa waktu makan adalah 3 kali makan utama yaitu makanan pokok.Konsep waktu makan informan adalah 3 kali makanan utama yaitu makanan pokok.Implementasi dari konsep waktu makan informan adalah disetiap kali makan akan selalu mengonsumsi makanan utama

Nafsu makan pada ahli gizi laki-laki dewasa.

Hasil wawancara mendalam dengan informan ahli gizi laki-laki di Sulawesi Selatan didapatkan informasi sebagai berikut :

"...saya punya nafsu makan bagus setelah saya sudah menikah karena sudah teratur makannya (RS 36 thn)

"...nafsu makan biasa saja...selalu baik kalau saya, tidak ada makanan yang ditolak.(SG 47 thn)

"...baik sekali kalau nafsu makan saya, itu mi mungkin badan saya naik sekali jadi gemuk. Kemudian saya memang kan tinggi jadi

gemuk kelihatan karena makan memang banyak.."(RA, 37 thn)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa nafsu makannya teratur setelah informan menikah.Konsep nafsu makan informan yaitu nafsu makannya teratur setelah informan menikah.Implementasi dari konsep nafsu makan informan adalah ketika sudah menikah nafsu makan dapat diatur dengan baik.

Program diet pada ahli gizi laki-laki dewasa.

Hasil wawancara mendalam dengan informan ahli gizi laki-laki di Sulawesi Selatan didapatkan informasi sebagai berikut :

"...program diet itu bagus dan saya baru mau melakukannya (RS 36 thn)

"...sebagai ahli gizi yang kita setuju dan baik lagi kalau saya berhasil menurunkan berat badan (SG, 47 thn)

"...ada itu program diet macam macam sekarang kalau kita orang gizi sudah taumi itu...tapi susah biasa kurangi makan itu mi masalahku...(RA, 37 thn)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa menurut informan program diet itu sangat baik dan informan ingin melakukannya.Konsep tanggapan tentang program diet adalah bagus. Dan informan ingin menjalankan program diet tersebut.Implementasi dari konsep tanggapan informan tentang program diet adalah sangat bagus dan informan ingin melakukannya.

Kesukaan pada ahli gizi laki-laki dewasa.

Hasil wawancara mendalam dengan informan ahli gizi laki-laki di Sulawesi Selatan didapatkan informasi sebagai berikut :

"...biasanya saya makan pangsit dan es buah (RS 36 thn)

"...setiap orang pasti ada makanan yang ia suka dan saya juga ada biasanya yang enak itu makanan khas daging...tapi hanya kalau disiapkan saya

makan kalau tidak saya juga tidak usaha cari kemana mana.... (SG 47 thn)

"...itu juga makanan yang saya suka seperti makanan di warung warung makan gampang dapatnya,...jadi selalumi di makan namanya juga kita suka (RA, 37 thn)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa makanan kesukaannya akan selalu dikonsumsi dalam rentang waktu singkat karena tersedia dengan mudah. Konsep pendapat informan tentang makanan kesukaan adalah bahwa makanan kesukaan akan selalu dikonsumsi dalam jumlah banyak dan mudah didapat. Implementasi dari konsep pendapat informan tentang makanan kesukaan adalah dimakan setiap tersedia dan karenanya tidak ada usaha untuk menghindarinya sekalipun itu berisiko terhadap kenaikan berat badan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa konsumsi makanannya banyak karena memiliki rasa yang enak. Konsep jumlah makanan yang dikonsumsi oleh informan adalah makan dalam jumlah banyak disetiap waktu makan. Implementasi dari konsep jumlah makanan yang dikonsumsi oleh informan adalah makan dalam jumlah yang banyak sesuai selera makan.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian Suryanti 2013, bahwa penderita obesitas memiliki konsumsi energi yang berlebihan. Konsumsi yang berlebihan ini disebabkan oleh jumlah makanan yang dikonsumsi lebih besar dari porsi yang seharusnya. Posri yang besar terutama berasal dari makanan sumber energi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa makanan yang sering dia konsumsi adalah makanan ringan dan makanan di warung. Konsep jenis makanan yang dikonsumsi informan adalah makan di rumah dan makan diluar rumah terhadap makanan pokok. Implementasi dari konsep jenis makanan yang dikonsumsi informan adalah disetiap waktu makan akan selalu makan makanan pokok baik di rumah maupun diluar rumah.

Hasil penelitian sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh P. Togo, et al

2001 bahwa keberagaman makanan yang dikonsumsi dapat meningkatkan kualitas asupan zat gizi tetapi juga dapat menyebabkan asupan gizi berlebihan apabila apabila tidak dibarengi dengan upaya untuk menyeimbangkan konsumsi makanan berdasarkan kelompok bahan makanan yang dimaksud adalah sereal (sumber energi), kacang-kacangan, lauk hewani (sumber protein dan lemak), serta sayur dan buah (sumber vitamin dan mineral).

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan bahwa frekuensi makannya adalah 3 kali makanan utama dan 1 atau 2 kali makanan selingan. Konsep frekuensi makanan informan adalah 3 kali makan utama dan 1 atau 2 kali makanan selingan. Implementasi dari konsep frekuensi makan informan adalah jumlah makan informan dalam sehari sudah terpenuhi.

Frekuensi makan adalah jumlah makanan dalam sehari-hari baik kuantitatif maupun kualitatif. Secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan. Jika dirata-rata, umumnya lambung kosong antar 3-4 jam. Maka jadwal ini pun menyesuaikan dengan kosongnya lambung.

Secara umum, pola makan memiliki 3 komponen penting yaitu Jenis, Frekuensi dan jumlah. Bicara tentang jenis, di Indonesia mengenal pola Makanan Pokok, Lauk Hewani, Lauk Nabati, Sayur dan Buah. Sedangkan frekuensi, sangat tergantung kelompok umur. Khusus untuk umur di atas 1 tahun, pola frekuensi makan ialah 3 kali makanan utama, dan 2 kali makanan selingan. pola ini berlaku untuk kelompok masyarakat yang sehat, sedangkan bagi mereka yang menjalani diet khusus tentu memiliki pola tersendiri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan berdasarkan frekuensi makan seperti nasi ,ikan , tahu dan tempe pada umumnya dikonsumsi setiap hari dengan frekuensi $\leq 3x$ sehari sedangkan buah dan makanan jajanan seperti gorengan dikonsumsi $\leq 3x$ seminggu. Buah yang sering dikonsumsi adalah pisang dan pepaya (Silitonga N, 2008).

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa cara makannya adalah makan nasi lauk pauk dan sayur bersamaan, sedangkan makanan ringan adalah dibedakan waktunya. Konsep cara makan informan adalah makan makanan pokok, lauk pauk dan sayuran dan makanan selingan. Implementasi dari konsep cara

makan informan adalah disetiap waktu makan akan selalu mengonsumsi makanan pokok, lauk pauk dan sayuran serta selingan.

Cara makan adalah perilaku makan individu untuk memilih dan mengonsumsi makanan sehari-hari. Cara makan berfokus ada prioritas pilihan makanan tertentu terhadap makanan yang lain. Dalam kondisi tertentu pilihan utama untuk mengonsumsi makanan adalah makanan pokok terlebih dahulu kemudian lauk pauk kemudian sayuran dan terakhir buah-buahan. Di Indonesia jarang dipraktikkan makanan pembuka atau makanan penutup sehingga semua makanan yang disajikan cenderung untuk dikonsumsi pada waktu yang bersamaan untuk satu kali waktu makan.

Faktor yang berkaitan dengan itu antara lain tidak ada waktu khusus untuk makan siang, kebiasaan menghabiskan waktu di Outlet makanan, dan adanya pertemuan yang berulang kali. Studi ini mengindikasikan pentingnya pendekatan determinan sosial dan pendekatan intersektoral pada masalah kesehatan masyarakat, seperti asupan makanan dan obesitas.

Sorensen et al, 2003 mengemukakan hasil penelitian bahwa cara makan berpengaruh terhadap jumlah makanan yang dimakan. Kebiasaan seseorang untuk makan adalah jawaban atas rasa lapar yang dialami. Oleh karena itu seseorang akan cenderung makan berdasarkan selera. Level kepuasan atas rasa yang spesifik pada satu jenis makanan sangat berbeda-beda antar pangan dan antar individu. Persamaan konsep dalam rasa spesifik adalah nilainya akan menurun berdasarkan peningkatan kualitas asupan untuk satu kali waktu makan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa waktu makan adalah 3 kali makan utama yaitu makanan pokok. Konsep waktu makan informan adalah 3 kali makanan utama yaitu makanan pokok. Implementasi dari konsep waktu makan informan adalah disetiap kali makan akan selalu mengonsumsi makanan utama.

Waktu makan untuk orang Indonesia dibagi jadi 3 yaitu pagi, siang, dan malam. Makan pagi biasanya terdiri dari makanan pokok, lauk nabati, sayur dan buah-buahan. Makan siang biasanya terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah-buahan. Dan untuk makan malam sama halnya dengan makan siang.

Penelitian ini melibatkan kurang lebih 420 peserta yang sedang menjalani program penurunan berat badan. Berdasarkan hasil

penelitian, para peneliti menemukan bahwa peserta yang menunda atau telat makan siang hingga jam 3 sore, diketahui berat badannya hanya berkurang 25 persen lebih sedikit dibandingkan dengan mereka yang makan siang sebelum jam 3 sore.

Temuan ini dilaporkan pada *Journal of Obesity* tanggal 29 Januari 2013 lalu. Namun demikian, para peneliti tidak bisa memastikan apakah benar makan siang sebagai penyebab utama terhambatnya program diet para peserta. Terlebih lagi, penelitian ini dilakukan kepada orang Spanyol, dimana bagi mereka makan siang adalah saat makan terbesar setiap harinya.

Menurut Frank Scheer, seorang profesor riset dari Harvard Medical School di Boston, Amerika, 2013 penelitian ini masih belum jelas, apakah hasil penelitian tersebut bisa berlaku juga dengan warga Amerika Serikat yang cenderung mempunyai kebiasaan makan siang dengan makanan-makanan ringan, dan baru menyantap makanan utamanya di malam hari. Scheer menambahkan jika sudah menjadi kepercayaan umum dikalangan masyarakat bahwa saat dalam program diet, untuk menurunkan berat badan dengan cepat, maka sebaiknya makan besar dilakukan sekali saja dalam sehari.

Namun, kepercayaan umum tersebut bertolak belakang dengan beberapa penelitian yang telah menunjukkan bahwa cara makan yang tepat dalam mengoptimalkan program diet adalah dengan rentang waktu yang konstan, yakni 3 atau 4 jam sekali perut harus diisi dengan makanan ringan. Waktu makan ini dilakukan di antara jam-jam makan besar.

Menurut Connie Diekman, Direktur Nutrisi Universitas St. Louis Washington 2013, makan dengan rentang waktu 3 hingga 4 jam sangat membantu untuk mengontrol berat badan. Hasil yang didapat dari penelitian ini mengindikasikan bahwa peserta diet yang telat makan siang atau bahkan tidak sarapan, memiliki kecenderungan makan lebih banyak. Tidak hanya itu, peserta diet yang suka menunda makan siangnya ternyata juga mempunyai perilaku yang berbeda dengan peserta diet normal pada umumnya. Peserta diet yang suka menunda makan siangnya cenderung menghambat program diet yang dilakukan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa nafsu makannya teratur setelah informan menikah. Konsep nafsu makan informan yaitu nafsu makannya teratur setelah informan menikah. Implementasi dari konsep nafsu makan informan adalah

ketika sudah menikah nafsu makan dapat diatur dengan baik.

Guerrierri, et al 2008 melaporkan hasil penelitian bahwa sensitifitas rasa makanan akan mempengaruhi nafsu makan, semakin banyak makanan yang memiliki sensitifitas rasa yang sensitif bagi individu akan semakin banyak jenis makanan yang disukai sehingga asupan zat gizi semakin mudah dipenuhi atau bahkan berlebihan jika tidak dikendalikan dengan baik. Pemenuhan atas nafsu makan dari berbagai jenis makan secara signifikan asupan zat gizi yang menyebabkan obesitas.

Faktor lain yang dikemukakan oleh Nolan L, 2013 bahwa kualitas tidur bisa ditentukan dari berapa lama Anda tidur, tapi berapa jam efektifnya Anda tidur. Tidur yang berkualitas akan menjadi salah satu penentu kondisi tubuh yang sehat dan bugar, termasuk kondisi berat badan. Meskipun dalam penelitian ini tidak diteliti tentang pola tidur pada ahli gizi.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa menurut informan program diet itu sangat baik dan informan ingin melakukannya. Konsep tanggapan tentang program diet adalah bagus. Dan informan ingin menjalankan program diet tersebut. Implementasi dari konsep tanggapan informan tentang program diet adalah sangat bagus dan informan ingin melakukannya.

Ketidakadaan program diet disebabkan rendahnya penerapan gizi seimbang. Program diet bertujuan untuk mengendalikan status gizi agar tetap normal. Bagi orang yang kegemukan program diet bermanfaat untuk menurunkan berat badan sedangkan bagi orang yang kurus bermanfaat untuk menaikkan berat badan selain itu ditujukan untuk mengendalikan kesalahan dalam pemilihan jenis diet tertentu (Flynn, 2004).

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan diketahui bahwa makanan kesukaannya akan selalu dikonsumsi dalam rentang waktu singkat karena tersedia dengan mudah. Konsep pendapat informan tentang makanan kesukaan adalah bahwa makanan kesukaan akan selalu dikonsumsi dalam jumlah banyak dan mudah didapat. Implementasi dari konsep pendapat informan tentang makanan kesukaan adalah dimakan setiap tersedia dan karenanya tidak ada usaha untuk menghindarinya sekalipun itu berisiko terhadap kenaikan berat badan. Makanan kesukaan adalah makanan yang memiliki frekuensi untuk dikonsumsi lebih banyak dari pada makanan biasa lainnya.

Stubbs, et al 2001. Melaporkan bahwa program diet yang dijalankan seseorang merupakan control yang baik terhadap pengendalian berat badan. Penderita obesitas dapat menurunkan berat badan jika memiliki program diet yang konsisten. Jenis program diet yang dapat dijalankan sesuai dengan kondisi penderita obesitas secara internal.

Shi et al, 2008 melaporkan hasil penelitian bahwa makanan kesukaan akan berhubungan dengan obesitas. Makanan kesukaan dari kelompok sumber energi memiliki resiko yang besar untuk meningkatkan asupan. Makanan kesukaan dari kelompok sayur-sayuran dan buah-buahan memiliki pengaruh peningkatan berat badan yang berbeda yang berlebihan.

Kegemaran seseorang pada cita rasa makanan ternyata mempunyai pengaruh pada kepribadian. Setidaknya demikianlah yang diungkapkan dari hasil penelitian terbaru yang dipresentasikan dalam pertemuan tahunan Institute of Food Technologists di Chicago belum lama ini.

Dalam riset tersebut para ilmuwan memberikan tes kepribadian kepada 184 orang perokok berusia 18 hingga 45 tahun untuk melihat apakah mereka mempunyai kepribadian yang selalu ingin mengetahui sesuatu yang baru dan berani mengambil risiko, atau justru sebaliknya, berkepribadian kurang aktif dan kurang terbuka pada hal-hal baru.

"Secara teori, kita mengetahui intensitas rasa terbakar (akibat pedas) dan menyukainya adalah sesuatu yang ada kaitannya," kata penulis hasil riset, Nadia Byrnes, dari Pennsylvania State University dalam pernyataannya. "Semakin banyak hal tidak enak dalam komponen suatu makan yang kita konsumsi, semakin orang tidak menyukainya. Namun, tidak selalu demikian kenyataannya," kata dia.

KESIMPULAN

1. Jumlah makanan yang dikonsumsi oleh informan adalah sesuai dengan keinginannya dan bukan sesuai dengan kebutuhannya.
2. Jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh informan adalah bahwa pada setiap waktu makan dikonsumsi bahan makanan sumber energi (nasi) sumber protein (lauk pauk), sumber lemak (lauk pauk), sumber vitamin dan mineral (sayuran)
3. Frekuensi makan informan adalah makanan utama 3 kali sehari (makanan

- pokok, lauk pauk, sayur) dan snack 3 kali sehari (buah)
4. Cara makan informan adalah makan seperti biasa (nasi, lauk pauk, sayuran) dan tidak menggunakan cara khusus.
 5. Kebiasaan makan informan adalah makan setiap waktu makan sesuai selera (pagi, siang, malam) dan berhenti jika sudah kenyang.
 6. Nafsu makan informan saat ini adalah baik
 7. Tanggapan informan tentang program diet adalah sangat baik, namun belum dapat dan belum tahu menjalankan dengan baik.
 8. Pendapat informan tentang makanan kesukaan adalah makan jika tersedia, kecuali makanan yang disukai sudah lama tidak dikonsumsi informan, seperti makanan warung (pangsit, bakso dan gado-gado). Semua informan memiliki status obesitas sentral kategori risiko tinggi.

SARAN

1. Sebaiknya cara makan pada ahli gizi yang obesitas tidak sama dengan biasanya, diutamakan makan sumber sayuran dan buah, lauk pauk, kemudian pada bagian akhir sumber energy sesuai dengan kebutuhan penurunan berat badan.
2. Sebaiknya makan berdasarkan kebutuhan disetiap waktu makan.
3. Disarankan agar pada ahli gizi yang obesitas untuk tidak selalu memilih jenis dan jumlah makanannya sesuai dengan nafsu makan, mengendalikan diri dalam setiap konsumsi makanan.
4. Sebaiknya ahli gizi mencoba untuk menjalankan program diet secara konsisten.
5. Pada penderita obesitas sebaiknya makanan kesukaan tidak selalu sering dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, 2010. Analisis Konsumsi Pangan Tingkat Masyarakat Mendukung Pencapaian Diverifikasi Pangan. *Gizi Indon* 2010, 33(1):20-28.
- Asrianti, 2012. Pengaruh Obesitas Terhadap Produktivitas Kerja. <http://asriantidrg.wordpress.com/2012/02/11/pengaruh-obesitas-terhadap-produktivitas-kerja/> (Diakses, 7 Januari 2014).
- Balitbangkes, 2007, Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2007. Kemenkes RI.Jakarta.

- Balitbangkes, 2013, Laporan Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Kemenkes RI.Jakarta.
- Cox Dan Anderson, 2004. Pemilihan Makanan. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat* (editor:Gibney et al)EGC Jakarta.
- Flynn, 2004. Ketentuan Menjadi Gemuk dan Fad Slimming Diets.*Gizi Kesehatan Masyarakat.Gizi Dan Kesehatan Masyarakat (Public Health Nutrition)* (editor:Gibney at al)EGC Jakarta.
- Guerrieri et al, 2008. The Interaction Between Impulsivity and A Varied Food Intake and Overweight. *International Journal of Obesity* (2008) 32, 708-714.
- Guyton, 2008. *Fisiologi Kedokteran Edisi 16* EGC Jakarta.
- Hartono, 2005. *Terapi Gizi Klinik*. GGC Jakarta.
- Heni Hendriyani, 2010. Obesitas Dan Selera Makan Masyarakat. *Gizi Indon* 2010, 33(1):1-7.
- <http://www.artikelkesehatan99.com/telat-makan-siang-bisa-merusak-program-diet/#> (Diakses, 8 July 2014).
- Nadimin, 2011. Pola Makan,Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pegawai Dinas kesehatan Sul-Sel.*Media Gizi Pangan, Vol.XI, Edisi 1 januari-juni 2011*.
- Nolan L, 2013. *Tidur dan Nafsu Makan*. Wagner University New York, AS.
- Nursalim, 2008. Hubungan Antara Lingkar Pinggang (LP) Dengan Faktor Risiko Pengakit Kardiovaskuler Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Umum Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar.Skripsi. FKM Unhas 2008.
- P.Togo et al, 2001. Food Intake Patterus and Body Mass Index in Observational Studies. *International of Obesity* (2001) 25, 1741-1751_2001 Nature Publishing Group.
- RJ Stubbs, S Mullen, AM Johnstone, M Riso A, Kracht and C Reid, 2001. How Covertly Are Manipulated Diets. *International Journal of Obesity* (2001) 25, 567 ± 573. 2001 Nature Publishing Group All Rights Reserved 0307 ± 0565/01
- RJ Stubbs, S Mullen, AM Johnstone, M Rist, A Kracht and C Reid, 2001. How covert are covertly manipulated diets?. *International Journal of Obesity* (2001) 25, 567 sd 573. 2001 Nature PGroup.
- Roger C, 2001. *Memasyarakatkan Ide-ide Baru*. Aksara Jakarta.

- SA French, M Story, D Neumark Sztainer, JA Fulterson and P Hannan Divisionn (2001). Fase Food Restaurant Use Among Adoles Cenos : Associations International Journal Of Obesity (2001) 25, 1823-1833 Nature Publishing Group.
- Sirajuddin, Dkk, 2012. Bahan Ajar Survey Konsumsi Makanan. Kementrian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Makassar 2012.
- Sjostrom et al, 2004. Pengkajian Aktivitas Fisik. Gizi Dan Kesehatan Masyarakat (Public Health Nutrition) (editor: Gibney et al) EGC Jakarta.
- Sorenson et al, 2003. Effect Of Sensory Perception Of Food On Appetite And Food Intake: A Review Of Studies On Humans. International Journal of Obesity (2003) 27, 1152-1166.
- Sugianti, dkk, 2010. Faktor Resiko Obesitas Sentral. Gizi Indon 2010, 32(2):105-116
- Suhardjo, 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bumi Aksara Jakarta.
- Syaifuddin. S dkk, 2012. *Hubungan Pengetahuan, Pola Konsumsi Makanan Sumber Natrium, Obesitas, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Kelurahan Bila Kecamatan Lalabata Kabupaten Soppeng Tahun 2012*. Media Gizi Pangan, Vol XIV, Edisi 2, 2012.
- Z Shi et al, 2008. *Vegetable Rich Food Pattein is Releated To Obesity in China*. International Journal Of Obesity (2008) 32, 975-984 & 2008 Nature Publishing Group.