

Harry Freitag Luglio Muhammad

Diet Mediterrania

Teori dan Aplikasi bagi Masyarakat Indonesia



GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS

**DIET MEDITERANIA:
TEORI DAN APLIKASI BAGI MASYARAKAT INDONESIA**

Penulis:

Harry Freitag Luglio Muhammad

Penyunting:

Alfiansari Aisyah Putri

Proofreader:

Ratna Mariastuti

Desain sampul:

Prams'

Tata letak isi:

Epic Akbar Kingpin

Penerbit:

Gadjah Mada University Press
Anggota IKAPI dan APPTI

Ukuran : 15,5 × 23 cm; xxiv + 166 hlm

ISBN : 978-602-386-946-6

Redaksi:

Jl. Sendok, Karanggayam CT VIII, Caturtunggal,
Depok, Sleman, D.I. Yogyakarta 55281
Telp./Fax.: (0274) 561037
ugmpress.ugm.ac.id | gmupress@ugm.ac.id

Cetakan Pertama: Januari 2021

Hak Penerbitan ©2020 Gadjah Mada University Press

Dilarang mengutip dan memperbanyak tanpa izin tertulis dari penerbit, sebagian atau seluruhnya dalam bentuk apa pun, baik cetak, photoprint, micro ilm, dan sebagainya

KATA PENGANTAR

Indonesia adalah negara yang kaya akan budaya, cita rasa masakan, produk makanan, dan warisan kuliner. Kekayaan budaya tersebut memiliki pengaruh besar terhadap kehidupan masyarakat setiap harinya. Banyak makanan yang hanya dapat kita jumpai di suatu daerah, tetapi tidak dapat ditemukan di daerah lain. Misalnya, masyarakat daerah Sumatra Barat lekat dengan makanan yang menggunakan santan, di Yogyakarta masyarakatnya suka makanan manis, dan di Manado banyak makanan berasal dari ikan laut. Dengan beragamnya makanan tersebut membuat penulis bertanya, apakah makanan tersebut sehat?

Pertanyaan ini didasarkan laporan dari Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang dari tahun ke tahun menunjukkan bahwa masyarakat semakin gemuk dan semakin banyak yang meninggal karena penyakit jantung dan pembuluh darah. Berdasarkan persebarannya, terlihat jelas bahwa prevalensi kegemukan dari tiap daerah berbeda. Apakah perbedaan ini disebabkan oleh variasi gaya hidup, genetik, atau pola makan?

Tujuan dari rangkaian penelitian yang penulis lakukan di Universitas Gadjah Mada adalah memahami alasan semakin banyaknya masyarakat Indonesia yang menjadi gemuk. Penulis juga ingin mengembangkan metode diet untuk penurunan berat badan yang efektif dan *sustainable*. Diet ini juga diharapkan dapat membantu mencegah penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes melitus. Setelah melakukan rangkaian riset untuk menurunkan berat badan, penulis menyadari bahwa metode penurunan berat badan tidak bisa hanya bertujuan untuk menurunkan kuantitas makanan yang dimakan, tetapi juga mengubah pola makan menjadi lebih baik. Apabila hanya berfokus pada menurunkan kalori yang dimakan maka saat program penurunan berat badan selesai, biasanya orang akan

mengalami kenaikan berat badan kembali. Konsep ini disebut sebagai *weight rebound* atau efek yoyo.

Untuk mencari model diet baru, penulis melakukan beberapa kali perjalanan ke wilayah Mediterania seperti Spanyol dan Yunani. Alasan penulis melakukan riset kecil-kecilan ini karena dari beberapa penelitian yang dilakukan dan dipublikasikan di beragam jurnal internasional, diet mediterania lebih *sustainable* dalam menurunkan berat badan. Artinya, setelah menjalani program penurunan berat badan selama 2 tahun, subjek masih bisa bertahan atau bahkan terus menurunkan berat badannya. Sebaliknya, diet rendah kalori konvensional biasanya akan menurunkan berat badan sampai 6 bulan lalu berat akan naik lagi.

Ada banyak mekanisme yang telah diteliti mengenai efek dari diet Mediterania terhadap kesehatan. Hasil-hasil penelitian tersebut telah dipublikasikan dengan baik dalam jurnal-jurnal internasional. Di tahun 2017, penulis melakukan riset yang mengadaptasi prinsip diet mediterania untuk masyarakat Indonesia sebagai salah satu alternatif diet untuk menurunkan berat badan. Penelitian ini dilakukan pada masyarakat di Yogyakarta, Indonesia. Meskipun penelitian ini tergolong singkat (hanya 2 bulan), hasilnya mampu secara signifikan mengurangi peradangan kronis (inflamasi) pada individu dengan kegemukan dan obesitas. Penulis juga dapat membuktikan bahwa diet ini dapat diterapkan pada masyarakat Indonesia.

Buku ini disusun sebagai sebuah pengantar yang menjelaskan alur berpikir bagaimana sebuah diet memiliki manfaat klinis dan subklinis dalam pencegahan penyakit. Penulis berharap, dengan membaca buku ini, para ahli gizi memiliki pilihan lebih banyak dalam mengubah pola makan kliennya. Buku ini juga merupakan sebuah penawaran untuk mengadopsi pola makan baru bagi masyarakat Indonesia. Pola makan yang mungkin tidak dilahirkan oleh masyarakat Indonesia, tetapi dapat diadopsi karena telah terbukti memberikan manfaat kesehatan.

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I MENGAPA DIET MEDITERANIA?	1
BAB II DIET MEDITERANIA: AWAL PENEMUAN HINGGA KINI.....	15
BAB III PRINSIP DIET MEDITERANIA.....	35
BAB IV DIET MEDITERANIA DAN INFLAMASI.....	51
BAB V <i>MEDITERRANEAN DIET SCORE</i>	77
BAB VI OBESITAS, INFLAMASI, DAN PERAN DIET MEDITERANIA	91
BAB VII DIET MEDITERANIA DAN PENYAKIT JANTUNG.	115
BAB VIII EFEK DIET MEDITERANIA PADA INDIVIDU DENGAN OBESITAS DI INDONESIA: LAPORAN HASIL PENELITIAN	129
GLOSARIUM	141
INDEKS	147
TENTANG PENULIS	153