

Diet

adalah Koentji

ABDUL QOWI BASTIAN

Diet Adalah Koentji

--Yogyakarta: LeutikaPrio, 2018

viii + 62 hlm.; 13 × 19 cm

Cetakan Pertama, Agustus 2018

Penulis : Abdul Qowi Bastian
Pemerhati Aksara : Mash
Desain Sampul : Anwar
Tata Letak : @akrifai_



Jl. Wiratama No. 50, Tegalrejo,
Yogyakarta, 55244
Telp. (0274) 625088
www.leutikaprio.com
email: leutikaprio@hotmail.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin dari penerbit.

ISBN 978-602-371-618-0

Dicetak oleh PT Leutika Nouvalitera

Isi di luar tanggung jawab penerbit & percetakan.

**Untuk mereka yang ingin
memulai transformasi**

Catatan Penulis

Banyak orang yang berpikir untuk menurunkan berat badan adalah dengan berdiet. Yang dimaksud dengan diet, sayangnya sering kali keliru di benak orang-orang ini. Mereka beranggapan diet sama dengan tidak makan apa-apa. Mungkin, sedikit salad dan beberapa potong buah-buahan. Diet dibuat menjadi tidak menyenangkan dan menyiksa. Makanan rasanya hambar semua. Akibat enggak nafsu makan jadi enggak punya tenaga buat berolahraga. Olahraga pun biasanya cuma berlari di atas *treadmill*. Akhirnya, diet gagal dan rencana untuk memiliki tubuh yang ideal pun buyar.

Kekeliruan-kekeliruan seperti itu sayangnya masih menjamur di kalangan masyarakat awam. Banyak sekali orang-orang di sekitar kita yang mungkin “kemakan” propaganda media massa dan mitos-mitos yang berkembang di sekeliling kita. Buku *Diet Adalah Koentji* mencoba menjawab kesalahpahaman tersebut dan meluruskannya berdasarkan sumber ilmiah dan hasil yang telah didapatkan secara langsung oleh penulis.

Penulis yakin bahwa mencerdaskan bangsa salah satunya bisa dilakukan dengan menyebarkan ilmu yang bermanfaat. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan yang telah berbagi cerita dan bekerja sama di kesempatan terdahulu dan menjadi rujukan penulis dalam membuat buku ini; *founder* GyManiac Akram Askar dan YouTuber Stephen “Brodibalo” Hardy. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada mentor di Rai Institute, *the legendary* Ade Rai

dan Director of Rai Institute Halim Tjiang, yang menginspirasi penulis dan menjadi sumber informasi.

Buku ini ditujukan bukan hanya buat kamu yang baru mau memulai transformasi, melainkan juga mereka yang ingin memperluas pengetahuan seputar fitnes dan nutrisi. *Stay positive!*

Abdul Qowi Bastian

Daftar Isi

Catatan Penulis	v
-----------------------	---

Bagian 1 Segala Tentang Diet

I. Jangan Malu untuk Memulai: Manfaat Angkat Besi	3
II. Sudah Latihan Berat, tetapi Perut Masih Buncit? Ini Penyebabnya	9
III. Udah Diet, tetapi Berat Badan Belum Turun?	15
IV. Ketika yang Manis Bisa Jadi Musuhmu	19
V. Mitos Diet yang Sering Bikin Salah Paham	25
VI. Cara Mudah Turunkan Berat Badanmu	29

Bagian 2 Tutorial Diet *If It Fits Your Macros* (IIFYM)

VII. Perhatikan Nutrisimu. Apa Sih Maksudnya?	35
VIII. Yuk, Kenalan Sama Makronutrisi	37
IX. Apa Itu Kalori?	45
X. Berapa Jumlah Kalori yang Kamu Butuhin?	49
XI. <i>If It Fits Your Macros</i> (IIFYM)	53
XII. Cara Menghitung Kebutuhan Kalorimu	55
XIII. <i>Flash Tips</i> Agar Dietmu Berkelanjutan	57
Tentang Penulis	61

Bagian 1

Segala Tentang Diet



**I. Jangan Malu untuk Memulai:
Manfaat Angkat Besi**

Buat kamu yang baru pertama kali datang ke *gym*, biasanya bakal malu-malu untuk mencoba latihan angkat beban (*weightlifting*). Apalagi kalau harus mengangkat *dumbbells* atau *barbell* yang berat. Buat mengatasinya, kebanyakan pemula bakal menggunakan alat-alat yang sudah ia kenal, seperti berjalan atau berlari di atas *treadmill* untuk latihan kardiovaskuler.

Sebenarnya sayang banget, sih, kalau kamu akhirnya enggak berlatih angkat beban karena malu atau bingung. Padahal, *weightlifting* itu memiliki banyak manfaat buat kesehatan, lho! Tahu enggak, sih, kalau latihan angkat beban juga berfungsi untuk menurunkan berat badan? Ya, buat nurunin kadar lemak di tubuh kita enggak cuma bisa lewat latihan *cardio* aja, tetapi juga angkat besi.

Nah, berikut ini adalah rentetan manfaat latihan angkat beban buat kesehatanmu. Yuk, simak!

1. Memperkuat tulang

Kamu pasti udah tahu, dong, kalau *weightlifting* bakal memperkuat otot. Selain bertambahnya massa otot, latihan angkat beban juga akan memperkuat tulang dan mengurangi risiko cedera.

Contohnya, melakukan gerakan *squat* yang rutin akan memperkuat sendi lutut dan tulang pinggang agar mencegah sakit atau cedera ketika kamu sudah menginjak usia tua.

2. Membakar lemak

Ada sebuah studi dari Duke University di Carolina Utara, Amerika Serikat, yang membandingkan dua kelompok

perempuan tergolong obesitas. Masing-masing dari kelompok tersebut mengikuti latihan *weightlifting* dan *aerobics* atau latihan kardiovaskuler, tetapi dengan asupan kalori yang sama. Studi ini menemukan bahwa grup yang melakukan latihan angkat beban membakar lemak lebih banyak dan tidak mengalami pengurangan massa otot.

Namun, perlu diingat bahwa penentu utama turunnya berat badan dan pembakaran lemak adalah asupan kalori yang benar (topik ini akan dibahas di bab berikutnya).

3. Angkat beban termasuk latihan kardiovaskuler

Ternyata, Asosiasi Jantung Amerika (American Heart Association) menjelaskan bahwa *weightlifting* juga merupakan aktivitas kardiovaskuler yang bagus untuk kesehatan jantung, lho.

Kamu bisa memilih jenis latihan yang melatih banyak otot sekaligus seperti *squat*, *push-up*, dan *pull-up* untuk sekaligus melatih jantungmu. Gerakan-gerakan ini tidak hanya efisien, tetapi juga akan meningkatkan detak jantung dengan optimal.

Namun, ingat ya, orang-orang yang memiliki penyakit jantung sebaiknya konsultasi dahulu dengan dokter sebelum memulai aktivitas ini (atau jenis olahraga apapun).

4. Semakin kuat sehari-hari

Kalau kamu pergi belanja ke supermarket, kamu kuat enggak, sih, ngebawa semua kantong belanjaan sekaligus?

Nah, latihan angkat besi ini bakal ningkatin kekuatan yang bisa kamu pergunakan dalam kehidupan sehari-hari. Enggak bakal ada lagi tutup botol yang terlalu keras buat kamu buka,

atau enggak ada lagi galon air mineral yang terlalu berat buat kamu angkat.

5. Terlihat lebih fit

Jenis latihan yang fokus pada aktivitas kardiovaskuler kayak lari memang sangat banyak manfaat kesehatannya, tetapi jika prioritas kamu adalah membentuk badan yang terlihat lebih fit dan berotot, jawabannya ada pada *weightlifting*. Bukan cuma lari atau latihan kardiovaskuler aja.

Kalau kamu cuma latihan *cardio* (bahkan terlalu banyak) tanpa pengaturan diet yang optimal, malah dapat mengurangi massa otot tubuh, lho. Apalagi kalau tanpa diisi asupan protein dan kalori yang cukup.

Bagaimana Cara Mulai *Weightlifting*?

Simpel banget! Jangan dibuat pusing dengan memilih program latihan yang terlalu ngebuat kamu pusing.

Dalam satu pekan, usahakan latihan minimal tiga kali. Bagi pemula, jadwal yang ideal adalah Senin, Rabu, dan Jumat. Jadwal itu memberikan waktu bagi otot-ototmu untuk beristirahat selama satu hari sebelum latihan lagi. Untuk program latihannya, misal dalam hari Senin, lakukan gerakan mendorong (*push*) untuk bahu, dada, dan trisep. Untuk Rabu, lakukan gerakan menarik (*pull*) untuk punggung dan bisep, sedangkan untuk Jumat, lakukan gerakan kaki (*legs*).

Jika prioritas kamu adalah membentuk badan fit dan menurunkan berat, berikut adalah kombinasi latihan *weightlifting* dan *cardio* yang cocok untuk pemula:

- Senin: Push-up/Chest Press, 4 set, 12 repetisi

-
- Rabu: Chest Supported Rows, 4 set, 12 repetisi
 - Jumat: Bodyweight Squat/Goblet Squat, 4 set, 12 repetisi

Akhiri sesi latihan dengan jogging ringan (boleh di atas *treadmill*) selama minimal 25 menit.

Lakukan program ini setiap Senin, Rabu, dan Jumat dulu ya. Usahakan untuk meningkatkan berat dan/atau repetisi tiap pekannya agar tambah kuat, ya!