

## PERSPEKTIF “OCD” DI KALANGAN PRAKTISI KESEHATAN DAN OLAHRAGA

I Ketut Semarayasa

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha

Email: [semarayasaiketut@yahoo.com](mailto:semarayasaiketut@yahoo.com)

### Abstrak

Dewasa ini, masyarakat diperkenalkan dengan suatu teknik diet baru oleh seorang mentalist Indonesia-Deddy Corbuzier. Teknik diet ini disebut Obsessive Corbuzier’s Diet (OCD). Teknik diet ini banyak menyita perhatian masyarakat dan bahkan mulai menjadi tren diet masa kini. Diet ini memiliki prinsip diet yang berbeda dengan prinsip diet yang lainnya. Ia memperkenalkan cara-cara baru untuk melakukan diet seperti, puasa, tidak sarapan, jendela makan, dan olahraga ketika perut kosong. Cara-cara baru ini sudah barang tentu menyebabkan munculnya kontroversi di masyarakat, mengingat cara-cara tersebut sangat ekstrim dan berbeda dengan cara-cara lama yang sudah dikenal dan diyakini oleh masyarakat, misal sebelumnya mereka yakin bahwa sarapan pagi penting untuk kesehatan, tiba-tiba dengan diet OCD sarapan menjadi sama sekali tidak penting. Artikel ini memaparkan tentang perspektif OCD di kalangan praktisi kesehatan dan olahraga-bagaimana tanggapan mereka tentang cara diet baru ini dikaji secara ilmu kesehatan dan ilmu olahraga. Subyek penelitian yang digunakan adalah para dosen dan dokter yang bertugas di Fakultas Olahraga dan Kesehatan sebanyak 15 orang. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dan *interview guide*. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis secara deskriptif.

**Kata-kata kunci:** OCD, praktisi kesehatan dan olahraga

### 1. Pendahuluan

Penampilan fisik merupakan salah satu bagian yang penting untuk diperhatikan oleh setiap manusia. Keindahan tampilan fisik seseorang menentukan sejauh mana orang tersebut bisa menghargai pemberian Tuhan. Namun ada kalanya, orang kebablasan dalam menjaga fisiknya, hingga lupa untuk mengontrol fisiknya sendiri. Misalnya, lupa mengontrol pola makan yang kemudian berakibat pada kegemukan atau bahkan obesitas.

Sudah barang tentu, kegemukan atau obesitas tidak hanya menyebabkan perubahan bentuk fisik dimana masyarakat kita masih mendefinisikan kalau tubuh gemuk bukan sebuah bentuk tubuh yang indah. Di samping itu, dengan memiliki tubuh yang gemuk atau obesitas, orang akan rentan terhadap penyakit. Banyak penyakit-penyakit berbahaya yang muncul akibat kegemukan seperti tekanan darah tinggi, diabetes, jantung, stroke, dan lain-lain.

Untuk mendapatkan tubuh yang ideal, maka orang pun mulai berlomba-lomba untuk melakukan diet. Menurut tim dokter anda (2012), diet adalah jumlah asupan makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau organisme tertentu. Dalam bahasa Indonesia, Diet lebih sering ditujukan untuk menyebut suatu upaya dalam menurunkan

atau mengatur asupan nutrisi tertentu. Pengertian diet lainnya yaitu “ kegiatan membatasi nutrisi berupa kalori dengan sengaja, yang dimaksudkan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang lebih kurus”.Dapat diartikan bahwa perilaku diet ini menekankan pada usaha penurunan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet. Diet mencakup pola-pola perilaku yang bervariasi, dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan yang sangat ketat akan konsumsi kalori.

Dewasa ini kemudian berkembang sebuah trend diet baru, yang dikenalkan oleh seorang mentalist ternama di Indonesia, Dedy Corbuzier. Diet tersebut dikenal dengan Obsessive Corbuzier Diet (OCD). Secara kasat mata, OCD ini telah berhasil mengubah penampilan sang mentalist dari yang awalnya gemuk dan berlemak menjadi lebih kurus, padat, dan berotot. Teknik yang diterapkan pada diet OCD ini berbeda dengan program-program diet lainnya. Salah satu keunikan pada diet ini adalah istilah jendela makan. Jendela makan adalah kegiatan yang harus dilakukan seperti kita melakukan puasa. Pelaku diet mengatur jam-jam boleh makan, tetapi tetap bisa makan apapun yang dikehendaki. Puasa

yang dimaksud disini adalah tidak makan kalori apapun ketika melakukan program ini. Pelaku program ini tidak dianjurkan untuk sarapan di pagi hari, tidak boleh mengkonsumsi buah, susu, dan lainnya selama berpuasa. Akan tetapi masih diperbolehkan minum air putih, the tanpa gula. Ini merupakan syarat mutlak bagi keberhasilan program diet OCD. Kalau tidak program diet pun akan gagal.

Menurut Corbuzier (2013), terdapat empat jenis jendela makan dalam teknik diet OCD. Keempat teknik tersebut adalah: a) Puasa selama 16 jam, waktu untuk makan 8 jam. Pada teknik ini, pelaku diet berpuasa ala OCD selama 16 jam. Namun pada saat tiba waktu makan, pelaku diet OCD hanya boleh makan sebanyak 3 kali, tetapi harus dalam porsi normal. Misalkan, seorang pelaku diet OCD memulai jendela makan dari pukul 12 siang sampai pukul 8 malam, selama 8 jam tersebut dia diperbolehkan makan apapun, namun setelah pukul 8 malam sampai pukul 12 siang keesokan harinya dia harus berpuasa; b) puasa selama 18 jam, waktu untuk makan 6 jam. Untuk program OCD yang kedua ini, pelaku program diet harus menahan lapar selama 16 jam, dan diberikan waktu makan selama 6 jam. Misalkan pelaku program diet memulai puasa pukul 6 sore, maka ia baru boleh makan pukul 12 siang keesokan harinya; c) puasa selama 20 jam, waktu makan 4 jam. Ketika pelaku program diet memutuskan untuk menggunakan jendela makan jenis ini, maka otomatis waktu untuk makan menjadi semakin berkurang. Hanya 4 jam waktu yang dibolehkan untuk makan, sisanya adalah waktu untuk berpuasa. Misalnya seorang pelaku diet OCD ingin mulai jam makannya pukul 6 sore hari, maka ia diperbolehkan makan pukul 2 siang keesokan harinya; d). puasa selama 24 jam. Di antara keempat jenis jendela makan dalam program diet OCD, jenis jendela makan inilah yang dirasa paling berat. Pelaku diet OCD hanya diperbolehkan makan sekali sehari. Misal ia puasa mulai pukul 12 siang, maka ia baru boleh makan pukul 12 siang keesokan harinya. Puasa 24 jam ini sebaiknya dilakukan dua kali seminggu, dengan mengkonsumsi makanan yang sewajarnya.

Dalam perjalanannya, diet OCD ini mengalami kontroversi di masyarakat. Ada yang menilai positif ada yang menilai negatif. Kontroversi ini berkembang dari adanya teknik yang nyentrik tentang dilarangnya sarapan serta pola asupan gizi dan nutrisi

yang masuk ke tubuh para pelaku. Deddy sendiri dalam beberapa keterangannya juga menyatakan bahwa kesesuaian pola diet tergantung dari kondisi fisik dan kecocokan tubuh.

Sebenarnya beberapa penelitian sudah dilakukan guna membahas dampak kesehatan diet dan puasa berselang. Apalagi bagi wanita, di mana kondisi hormon dan tubuh sangat dipengaruhi oleh nutrisi yang dimakan. Seperti dilansir *Charles Poliquin*, Sabtu (24/8/2013) dalam Yuni (2013) terdapat efek samping dari diet OCD, terutama bagi kaum hawa. Efek tersebut adalah sebagai berikut: 1) Mematikan ovarium. Secara perlahan puasa berselang secara berlebihan ternyata dapat merusak dan bahkan mematikan ovarium. Gejala awal terlihat muncul berupa sulitnya seorang wanita tidur di malam hari. Hal ini muncul karena akan timbul kesadaran untuk mendapatkan makanan guna mempertahankan kondisi ovarium, 2) Menstruasi tidak teratur. Wanita sangat dipengaruhi oleh hormon. Malangnya, beberapa pola diet justru bisa merusak kestabilan hormon dalam tubuh. Hal tersebut akan berdampak terhadap gangguan metabolik, obsesi atas citra tubuh, jerawat hingga menstruasi tidak teratur, 3) Obsesi terhadap makanan. Wanita ternyata makhluk yang mudah diserang rasa panik dan cemas, termasuk dalam urusan makanan. Puasa berselang yang menggunakan metode „jendela makan“ mewajibkan mereka untuk hanya makan satu kali sehari di waktu yang sama. Jika belum waktunya berbuka, pelaku diet hanya dibenarkan mengonsumsi minuman non kalori dan tidak makan sedikit pun. Tentu saja praktik di atas akan membuat wanita sibuk memperhatikan jam tangan mereka. Karena, jika telah berbuka justru mereka harus menunggu kesempatan keesokan harinya. Kartikawati (2013) juga menulis tentang kontroversi diet OCD ala Deddy Corbuzier.

Dari awal kemunculannya hingga kini sudah ada banyak orang yang menjalani diet OCD. Diet OCD oleh sebagian besar orang dinilai memberikan efek menurunkan berat badan yang cepat dan mudah. Intinya adalah dengan melakukan puasa. Diet ini juga dirasa mengasikkan bagi sebagian orang karena tidak seperti program-program diet yang lain, yang biasanya sangat membatasi pelakunya baik dalam jumlah makanan yang dikonsumsi maupun jenis makanan yang dikonsumsi, tetapi dalam teknik diet OCD ini pelaku diet masih boleh

mengonsumsi jenis makanan yang dia sukai ketika berbuka puasa walaupun dalam porsi yang sewajarnya.

Dari wawancara informal yang penulis lakukan dengan pelaku diet OCD, diperoleh data bahwa rata-rata mereka berhasil melakukan diet OCD. Dalam waktu 2 bulan, mereka bisa turun sebanyak 8 kilo. Bahkan ada yang selama dua minggu turun sebanyak 4 kg. Bagi orang yang sudah terbiasa melakukan puasa dan melakukan program diet sebelumnya, teknik diet OCD dirasa tidak begitu berat. Mereka hanya butuh konsisten melakukan dan menaati prinsip jendela makan yang ada, dengan secara bertahap mengurangi waktu makan atau melebihkan waktu berpuasa. Akan tetapi bagi mereka yang awam, pola diet ini terasa menantang dan berat. Seorang informan mengatakan bahwa dia hampir pusing dan lemas ketika menjalani proses ini di awal. Pro dan kontra tentang diet OCD ala Deddy Corbuzier ini kemudian menarik minat penulis untuk membuat sebuah artikel tentang perspektif para praktisi kesehatan dan olahraga terkait dengan teknik OCD.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian survey yang dilakukan pada 15 orang praktisi kesehatan dan olahraga di lingkungan Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Subyek dipilih berdasarkan pengalaman dan bidang keilmuan yang mereka miliki. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dan interview guide. Data yang diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner dan wawancara kemudian dianalisis secara deskriptif.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian ditemukan hasil sebagai berikut:

**Tabel 1.** Perspektif Diet OCD dikalangan Praktisi Kesehatan dan Olahraga

No	Perspektif tentang OCD						Ket
	A	B	C	D	E	F	
S1	√	√	√	√	√	√	
S2	-	√	√	√	√	-	
S3	√	√	√	√	√	√	
S4	√	-	-	√	√	√	
S5	√	√	√	√	√	√	
S6	-	√	√	√	√	-	
S7	√	√	-	√	-	√	
S8	-	√	√	√	√	-	
S9	√	√	-	√	-	√	
S10	√	√	√	√	√	√	
S11	-	√	-	√	-	-	
S12	√	-	-	√	-	√	
S13	-	√	√	√	√	-	
S14	√	√	√	√	√	√	
S15	-	√	√	√	√	-	
Tota l	11	13	11	15	11	9	
%	73,3	86,7	73,3	100	73,3	60	

Dari tabel di atas maka dapat dilihat bahwa semua subyek sepakat menilai bahwa teknik OCD murah, sebanyak 86,7 % subyek menilai kalau OCD cepat untuk menurunkan berat badan, 73 % subyek menilai bahwa OCD sehat, mudah, mengasikkan, dan sebanyak 60 % subyek menilai bahwa OCD memiliki efek samping. Berikut adalah alasan-alasan yang dikemukakan oleh subyek menyangkut penilaian mereka terhadap teknik diet OCD ala Deddy Corbuzier.

### a. Diet OCD murah

OCD yang diperkenalkan oleh master Deddy Corbuzier sebenarnya tidaklah baru. Metode diet alami ini merupakan metode kuno yang diciptakan oleh para pendekar Shaolin. Diet ini mengaplikasikan puasa sebagai pengontrol/pembatas banyaknya asupan kalori yang masuk ke tubuh.

Menurut para respondent, semua sepakat bahwa diet OCD ala Deddy Corbuzier ini sungguh efektif dan murah, bahkan mereka ada yang menyatakan tak perlu biaya sepeser pun alias gratis. Dengan teknik OCD ini pelaku diet tidak perlu membeli suplemen diet, obat-obatan, maupun biaya pergi ke gym. Pelaku diet ini tidak perlu merogoh uang jutaan hanya untuk membeli suplemen, obat pelangsing, minuman penyuplai protein, dan lain-lain. Pelaku tidak perlu mengeluarkan uang untuk menjadi member dalam sebuah gym. Dalam diet OCD ini, Deddy Corbuzier juga merekomendasikan suatu gerakan olahraga senam yang bisa dilakukan oleh pelaku diet di dalam rumah, tanpa harus pergi ke sanggar senam atau gym.

### b. Diet OCD cepat

Bagi sebagian orang, diet merupakan salah satu cara yang efektif untuk menurunkan berat badan. Dengan teknik diet ini, menurut responden, mampu menurunkan berat badan secara cepat. Rata-rata berat badan menurun tidak lebih dari sebulan. Ada banyak kisah sukses tentang diet OCD ini. Bahkan yang turun 12 kg dalam sebulan.

Cara cepat turunkan berat badan ala Deddy Corbuzier ini adalah dengan cara meningkatkan Human Growth Hormone (HGH) dalam tubuh manusia. Para pakar medis menyebut HGH sebagai hormone pertumbuhan karena berfungsi mengontrol dan memelihara banyak fungsi dalam tubuh. HGH meningkat pada saat puasa, metode ini menurunkan berat badan ke porsi yang seharusnya.

Menurut Corbuzier dalam situs resminya [www.readyforfit.com](http://www.readyforfit.com), memaparkan ada 5 syarat yang harus diikuti agar bisa mendapatkan tubuh langsing dengan cepat, yaitu: a) jangan sarapan. Ungkapan ini masih sangat controversial. Di saat banyak penelitian mengungkapkan bahwa tidak sarapan bisa memicu peningkatan berat badan tapi diet ini malah mengatakan sebaliknya. Dia mengatakan tidak sarapan justru lebih baik dibanding tidak makan malam, maka ketika menjalani diet ini, pelaku dilarang keras untuk sarapan, b) puasa hingga 24 jam. Jika puasa pada umumnya 13 jam maka dalam metode diet ini puasanya bisa sampai 24 jam, bertahap mulai dari 16 jam, 18 jam, 20 jam, dan 24 jam. Puasa yang dimaksud adalah puasa kalori, c) makan apa saja boleh. Dalam teknik diet ini, pelaku dibebaskan untuk mengkonsumsi makanan kesukaan mereka, walaupun tetap dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan sehat, d) tetap berolahraga saat puasa. Pembentukan otot lebih mudah saat orang berpuasa dan tak perlu takut pingsan. Diet OCD menganjurkan bagi pelakunya untuk tetap berolahraga bahkan olahraga harus dilakukan ketika perut dalam keadaan kosong atau ketika puasa, e) bukan kolesterol penyebabnya. Deddy menyebutkan bahwa untuk tidak perlu menghindari makanan yang mengandung kolesterol. Bahkan ketika menjalani OCD makanan berkolesterol malah menguntungkan dan memaksimalkan hasil diet.

c. Diet OCD sehat, mudah, mengasikkan

Berdasarkan hasil wawancara dengan responden, mereka menyatakan bahwa diet OCD mampu membuat mereka merasa lebih sehat. Mereka menyatakan maag mereka hilang, badan terasa segar, tubuh terasa ringan, insomnia hilang, pencernaan lancar dan tes gula darah membaik.

Teknik ini juga sangat mudah dilakukan yaitu dengan menjalankan puasa kalori sesuai dengan empat jenis jendela yang dianjurkan. Pelaku diet hanya perlu membesarkan niat, konsisten, dalam menjalani diet OCD. Pemilihan jendela makan disesuaikan dengan kondisi tubuh masing-masing pelaku.

Diet OCD ala Deddy Corbuzier juga dinilai mengasikkan dan nikmat. Ini karena para pelakunya masih diperbolehkan untuk mengkonsumsi makanan kesukaan mereka ketika mereka berbuka puasa, meskipun itu junk food sekalipun. Hal ini sungguh sorga bagi mereka yang benar-benar susah lepas

dan jauh dari makanan seperti gorengan, santan, cokelat, dan lain-lain.

d. Diet OCD memiliki efek samping

Dari semua total responden, terdapat 60 % yang mengatakan bahwa diet OCD ala Deddy Corbuzier memiliki efek samping. Adapun efek samping yang mereka sebutkan adalah 1) malas olahraga selain olahraga yang dianjurkan oleh Deddy Corbuzier, misalnya melakukan jogging. Dulu ketika pelaku belum menjalani OCD, pelaku rajin melakukan jogging untuk menjaga berat badan, tetapi sekarang sudah tidak lagi, 2) masalah sosial. Misal ketika bertemu , harus sering menolak makanan dan minuman yang disuguhkan dengan alasan menjalani diet OCD, 3) masalah psikologis. Pelaku diet ini mengatakan mereka suka penasaran dengan hasil OCD yang sedang dijalannya, maka mereka sering memandang tubuh mereka di cermin berjam-jam untuk melihat perubahan, menimbang badan, bahkan ada sampai mengalami kecemasan dan ketakutan ketika makan di luar jendela makan yang dianjurkan.

#### 4. Simpulan

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa para praktisi kesehatan dan olahraga secara umum menilai positif teknik diet OCD ala Deddy Corbuzier bahkan beberapa dari mereka ikut menjalankannya. Walaupun mereka juga menyebutkan ada efek-efek negative yang ditimbulkan dari diet ini. Berdasarkan hasil penelitian, maka disarankan kepada para pelaku diet OCD untuk selalu mendata kondisi/parameter kesehatan yang ada dan memonitor saat melakukan diet. Hal ini untuk mencegah efek samping mungkin dapat timbul.

#### 5. Daftar Pustaka

- Corbuzier, Dedy. 2013. OCD. Obsessive Corbuzier's Diet. [www.readyforfit.com](http://www.readyforfit.com). Diakses pada tanggal 15 Oktober 2013.
- Kartikawati, Eny. 2013. *5 Kontroversi dari Diet OCD Ala Deddy Corbuzier*. [www.detik.com](http://www.detik.com). Diakses pada tanggal 15 Oktober 2013.
- Yuni, Sakinah Rahmah. 2013. *Masih Kontroversi, Ini Potensi Efek Samping IF dan Diet Ala Deddy Corbuzier*. [www.pekanbaru.com](http://www.pekanbaru.com). Diakses pada tanggal 15 Oktober 2013.
- Tim dokter anda, 2012. 58 QA (Question & Answer ) Seputar Diet, Makanan, dan Suplemen. Niaga Suwadnyana: Jakarta.