



eISSN 3090-7012 & pISSN 3090-6822

JURNAL ILMIAH UTERASI INDONESIA

Vol. 2, No. 2, Tahun 2026

doi.org/10.63822/ax34pv61

Hal. 930-939

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/jili>

Penguatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat melalui Pengaturan Pola Makan dengan Efektivitas Diet Rendah Karbohidrat

Faizal Eka Nugraha¹, Agus Muhammad Barkah²

Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Islam dan Keguruan, Universitas Garut, Indonesia¹

Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Garut, Indonesia²

*Email Korespondensi: faizal.eka@uniga.ac.id

Diterima: 15-08-2026 | Disetujui: 20-08-2026 | Diterbitkan: 22-08-2026

ABSTRACT

The Healthy Living Community Movement requires stronger dietary behaviors as part of efforts to manage body weight and maintain physical fitness. A low-carbohydrate diet is one dietary approach that may support these objectives. This article aims to analyze the strengthening of the Healthy Living Community Movement through dietary regulation by examining the effectiveness of a low-carbohydrate diet in relation to body weight changes. The study employed a qualitative descriptive-analytical approach using a research document involving 15 fitness center clients as the primary source, supported by literature concerning diet, physical activity, weight management, and nutrition education. The analysis indicates that the average carbohydrate intake decreased from 345.73 grams to 150 grams, while average body weight decreased from 79.13 kg to 68.73 kg, representing an average reduction of 10.40 kg. The Wilcoxon test reported in the source produced a significance value of 0.0006. These findings indicate that dietary regulation can serve as one component of strengthening healthy living practices, particularly when integrated with physical activity, nutrition education, monitoring, and assistance. Its implementation should nevertheless consider individual energy requirements, nutritional adequacy, personal conditions, adherence, and the sustainability of healthy behaviors.

Keywords: Dietary Regulation; Healthy Living Community Movement; Low-Carbohydrate Diet; Physical Activity; Weight Loss.

ABSTRAK

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) memerlukan penguatan perilaku masyarakat dalam mengatur pola makan sebagai bagian dari upaya pengendalian berat badan dan pemeliharaan kebugaran. Diet rendah karbohidrat merupakan salah satu pendekatan pengaturan pola makan yang dapat digunakan untuk mendukung tujuan tersebut. Artikel ini bertujuan menganalisis penguatan GERMAS melalui pengaturan pola makan dengan menelaah efektivitas diet rendah karbohidrat terhadap perubahan berat badan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif-analitis dengan sumber utama berupa dokumen penelitian pada 15 klien pusat kebugaran, yang dianalisis bersama literatur terkait diet, aktivitas fisik, pengelolaan berat badan, dan edukasi gizi. Hasil analisis menunjukkan bahwa asupan karbohidrat rata-rata berubah dari 345,73 gram menjadi 150 gram, sedangkan rata-rata berat badan menurun dari 79,13 kg menjadi 68,73 kg atau sebesar 10,40 kg. Uji Wilcoxon dalam sumber menunjukkan nilai signifikansi 0,0006. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengaturan pola makan dapat menjadi salah satu komponen penguatan GERMAS, terutama apabila diintegrasikan dengan aktivitas fisik, edukasi gizi, pemantauan, dan pendampingan. Implementasinya tetap perlu memperhatikan kebutuhan energi, kecukupan zat gizi, kondisi individu, dan keberlanjutan perilaku sehat.



Katakunci: Aktivitas Fisik; Diet Rendah Karbohidrat; Gerakan Masyarakat Hidup Sehat; Pengaturan Pola Makan; Penurunan Berat Badan.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Nugraha, F. E., & Barkah, A. M. (2026). Penguatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat melalui Pengaturan Pola Makan Dengan Efektivitas Diet Rendah Karbohidrat. Jurnal Ilmiah Literasi Indonesia, 2(2), 930-939. <https://doi.org/10.63822/ax34pv61>

PENDAHULUAN

Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan upaya yang menempatkan perilaku hidup sehat sebagai bagian penting dalam pemeliharaan kualitas kesehatan masyarakat. Salah satu aspek yang perlu diperkuat dalam gerakan tersebut adalah pengaturan pola makan. Pola makan tidak hanya berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan energi, tetapi juga berhubungan dengan pengendalian berat badan, aktivitas fisik, kebugaran, dan pemeliharaan kondisi tubuh. Kelebihan berat badan diketahui berkaitan erat dengan pola makan dan gaya hidup, sedangkan peningkatan berat badan dapat terjadi ketika energi yang diperoleh melalui makanan lebih besar daripada energi yang digunakan tubuh (Sanusi et al., 2020; Goran, 2000). Oleh karena itu, perubahan perilaku makan menjadi salah satu bagian penting dalam penguatan perilaku hidup sehat.

Penguatan pola hidup sehat membutuhkan pendekatan yang tidak hanya menekankan aktivitas fisik, tetapi juga mendorong masyarakat untuk memiliki kesadaran dalam memilih, mengatur, dan mengonsumsi makanan. Dalam konteks kebugaran, pengaturan berat badan tidak semata-mata ditujukan untuk kepentingan penampilan, tetapi juga berkaitan dengan pemeliharaan kondisi tubuh dan pencapaian tujuan aktivitas fisik secara optimal (Manore, 2015). Dengan demikian, pengaturan pola makan dapat ditempatkan sebagai salah satu strategi preventif yang mendukung masyarakat agar lebih sadar terhadap hubungan antara asupan makanan, aktivitas fisik, dan kondisi tubuh.

Diet merupakan salah satu strategi yang banyak digunakan dalam program pengelolaan berat badan. Salah satu bentuk pengaturan pola makan adalah diet rendah karbohidrat, yaitu pola konsumsi yang membatasi jumlah karbohidrat dibandingkan dengan pola makan sebelumnya. Karbohidrat merupakan salah satu sumber energi utama tubuh sehingga perubahan jumlah asupan karbohidrat dapat memengaruhi penggunaan sumber energi dalam proses metabolisme (Wardi et al., 2023). Pembatasan karbohidrat dalam jumlah tertentu dapat menjadi bagian dari pengaturan pola makan karena berpotensi membantu mengendalikan asupan energi secara keseluruhan.

Pengaturan pola makan melalui pembatasan karbohidrat memiliki relevansi dengan penguatan gerakan hidup sehat karena dapat mendorong masyarakat untuk lebih memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Perubahan perilaku tersebut penting karena keberhasilan pengelolaan berat badan tidak hanya ditentukan oleh pilihan jenis makanan, tetapi juga konsistensi, kecukupan zat gizi, aktivitas fisik, dan kemampuan individu mempertahankan pola hidup sehat. Penelitian mengenai edukasi gizi juga menunjukkan pentingnya peningkatan pengetahuan dan kualitas diet sebagai bagian dari perubahan perilaku kesehatan (Palupi et al., 2022).

Sumber utama penelitian menunjukkan bahwa penerapan pengaturan karbohidrat pada klien pusat kebugaran menghasilkan perubahan yang nyata. Sebelum intervensi, asupan karbohidrat 15 klien berada pada rentang 180-500 gram, sedangkan setelah penerapan program seluruh klien tercatat mengonsumsi 150 gram karbohidrat. Pada periode yang sama, berat badan seluruh klien mengalami penurunan dengan rentang perubahan 4-25 kg (Nugraha, 2026). Temuan tersebut memberikan gambaran empiris bahwa pengaturan pola makan dapat menjadi salah satu komponen yang dapat dipertimbangkan dalam program pengelolaan berat badan.

Meskipun demikian, penguatan gerakan hidup sehat tidak dapat disederhanakan hanya menjadi penerapan diet rendah karbohidrat. Penurunan berat badan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk total

energi, komposisi makanan, metabolisme, aktivitas fisik, dan kepatuhan individu. Sumber penelitian juga menegaskan bahwa perubahan berat badan tidak dapat secara eksklusif dianggap sebagai akibat pembatasan karbohidrat karena tidak tersedia data mengenai total energi, asupan protein dan lemak, durasi intervensi, kepatuhan diet, serta volume latihan fisik masing-masing klien.

Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa penguatan gerakan hidup sehat perlu diarahkan pada perubahan perilaku yang lebih komprehensif. Diet rendah karbohidrat dapat menjadi salah satu pilihan dalam pengaturan pola makan, tetapi penerapannya harus mempertimbangkan kebutuhan individu. Program hidup sehat perlu membangun pemahaman bahwa pengelolaan berat badan merupakan hasil interaksi antara pola makan dan aktivitas fisik, bukan semata-mata pengurangan satu jenis zat gizi.

Dalam perspektif masyarakat, hasil tersebut dapat menjadi dasar penguatan edukasi kesehatan mengenai pentingnya pengendalian asupan makanan. Edukasi dapat diarahkan pada kemampuan masyarakat membaca kebutuhan makan, mengenali sumber karbohidrat, mengatur porsi, menjaga keseimbangan zat gizi, serta mengombinasikan pola makan dengan aktivitas fisik. Pendekatan tersebut lebih sesuai dengan tujuan gerakan hidup sehat karena menempatkan individu sebagai pelaku utama perubahan perilaku.

Urgensi penguatan pola hidup sehat juga semakin terlihat dari adanya variasi respons individu terhadap program diet. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa respons terhadap diet dapat dipengaruhi oleh karakteristik subjek, jumlah energi, durasi intervensi, aktivitas fisik, dan tingkat kepatuhan (Paundrianagari et al., 2024). Oleh karena itu, penerapan diet rendah karbohidrat dalam gerakan hidup sehat sebaiknya tidak menggunakan pendekatan seragam tanpa memperhatikan kondisi individu.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan menganalisis penguatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat melalui pengaturan pola makan dengan menelaah efektivitas diet rendah karbohidrat terhadap perubahan berat badan. Artikel juga diarahkan untuk menjelaskan bagaimana temuan mengenai diet rendah karbohidrat dapat diterjemahkan menjadi strategi penguatan perilaku hidup sehat yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis. Pendekatan tersebut digunakan untuk memahami dan menginterpretasikan informasi empiris mengenai pengaturan pola makan, diet rendah karbohidrat, perubahan berat badan, aktivitas fisik, serta implikasinya terhadap penguatan perilaku hidup sehat. Sumber utama penelitian berupa dokumen penelitian mengenai efektivitas diet rendah karbohidrat terhadap penurunan berat badan pada klien pusat kebugaran. Dokumen tersebut memuat data 15 klien, pengukuran berat badan sebelum dan sesudah penerapan diet, serta informasi mengenai perubahan asupan karbohidrat.

Data sekunder diperoleh dari artikel dan referensi yang terdapat dalam dokumen sumber, terutama literatur yang membahas diet rendah karbohidrat, keseimbangan energi, aktivitas fisik, pengelolaan berat badan, dan edukasi gizi. Analisis dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi informasi utama, pengelompokan data berdasarkan tema, interpretasi hubungan antartema, dan penarikan makna yang berkaitan dengan penguatan gerakan hidup sehat. Tema utama yang dianalisis meliputi pengaturan pola

makan, efektivitas diet rendah karbohidrat, pengelolaan berat badan, aktivitas fisik, edukasi kesehatan, kepatuhan, dan keberlanjutan perilaku hidup sehat.

Penelitian ini tidak melakukan wawancara atau observasi baru terhadap subjek. Oleh karena itu, interpretasi mengenai penguatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat disusun berdasarkan informasi yang tersedia dalam dokumen sumber dan literatur yang menyertainya. Data kuantitatif dalam sumber diperlakukan sebagai bukti empiris yang mendukung analisis kualitatif. Dengan pendekatan tersebut, hasil penelitian tidak dimaksudkan untuk menggeneralisasi efektivitas diet rendah karbohidrat pada seluruh masyarakat, tetapi untuk memahami relevansi temuan penelitian terhadap penguatan perilaku hidup sehat.

Keabsahan interpretasi dilakukan melalui pemeriksaan konsistensi antara data empiris, penjelasan teoritis, dan keterbatasan penelitian sumber. Hal ini penting karena penelitian sumber hanya melibatkan 15 klien dan tidak menggunakan kelompok kontrol. Selain itu, informasi mengenai durasi intervensi, usia dan jenis kelamin, total asupan energi, komposisi protein dan lemak, kepatuhan diet, serta rincian aktivitas fisik tidak tersedia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1 Efektivitas Pengaturan Pola Makan melalui Diet Rendah Karbohidrat

Hasil analisis menunjukkan bahwa pengaturan pola makan melalui pembatasan karbohidrat berkaitan dengan perubahan berat badan pada klien pusat kebugaran. Sebelum penerapan program, rata-rata asupan karbohidrat mencapai 345,73 gram, sedangkan setelah penerapan program seluruh klien tercatat mengonsumsi 150 gram karbohidrat. Dengan demikian, terjadi pengurangan rata-rata asupan karbohidrat sebesar 195,73 gram atau sekitar 56,61%. Pada saat yang sama, rata-rata berat badan mengalami penurunan dari 79,13 kg menjadi 68,73 kg.

Perubahan tersebut terjadi pada seluruh 15 klien yang diamati. Berat badan awal berada pada rentang 64-125 kg, sedangkan setelah penerapan program berada pada rentang 56-119 kg. Penurunan individual berkisar antara 4-25 kg dengan rata-rata penurunan 10,40 kg. Secara deskriptif, temuan ini memperlihatkan adanya pola perubahan yang konsisten antara pengaturan asupan karbohidrat dan penurunan berat badan pada kelompok yang diteliti.

Secara statistik, perubahan tersebut juga menunjukkan perbedaan yang signifikan. Uji Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikansi 0,008 sehingga data perubahan berat badan dinyatakan tidak berdistribusi normal. Pengujian kemudian menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test dan menghasilkan nilai signifikansi 0,0006. Nilai tersebut lebih kecil daripada 0,05 sehingga terdapat perbedaan berat badan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah penerapan diet rendah karbohidrat.

Data penelitian menunjukkan bahwa terdapat 15 klien yang memiliki pengukuran berat badan sebelum dan sesudah penerapan diet rendah karbohidrat. Berat badan *pretest* tertinggi adalah 125 kg dan terendah 64 kg, sedangkan pada *posttest* berat badan tertinggi adalah 119 kg dan terendah 56 kg. Seluruh klien mengalami penurunan berat badan setelah penerapan program. Data individual tersebut menunjukkan perubahan yang konsisten pada seluruh subjek penelitian.

Tabel 1. Perbandingan Berat Badan Sebelum dan Sesudah Program

Pengukuran	n	Minimum	Maksimum	Rata-rata
Pretest	15	64 kg	125 kg	79,13 kg
Posttest	15	56 kg	119 kg	68,73 kg
Penurunan	15	4 kg	25 kg	10,40 kg

Sumber: Data penelitian, diolah peneliti, 2026.

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata berat badan klien mengalami penurunan sebesar 10,40 kg. Penurunan tersebut merupakan perubahan yang cukup besar secara deskriptif karena terjadi pada seluruh subjek. Data sumber juga memperlihatkan variasi perubahan individual, misalnya Arip Nurhadi mengalami perubahan dari 82 kg menjadi 65 kg, Deden dari 85 kg menjadi 60 kg, sedangkan Harris dari 125 kg menjadi 119 kg.

Temuan tersebut memberikan dasar empiris bahwa pengaturan pola makan dapat menjadi salah satu komponen program pengelolaan berat badan. Namun, hasil tersebut perlu dipahami sebagai perubahan yang terjadi setelah penerapan program, bukan sebagai bukti bahwa seluruh penurunan berat badan hanya disebabkan oleh pengurangan karbohidrat. Sumber penelitian secara eksplisit mencatat keterbatasan berupa tidak adanya kelompok kontrol dan tidak tersedianya informasi mengenai durasi intervensi serta faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi perubahan berat badan.

2 Penguatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat melalui Pengaturan Pola Makan

Temuan mengenai diet rendah karbohidrat memiliki makna yang lebih luas apabila ditempatkan dalam kerangka penguatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Gerakan hidup sehat pada dasarnya membutuhkan perubahan perilaku yang dapat dilakukan secara nyata dalam kehidupan sehari-hari. Pengaturan pola makan merupakan salah satu bentuk perilaku yang dapat dikembangkan karena setiap individu memiliki kesempatan untuk menentukan jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi.

Penguatan gerakan tersebut tidak cukup dilakukan melalui penyampaian informasi mengenai bahaya kelebihan berat badan. Masyarakat perlu memperoleh pemahaman praktis mengenai bagaimana mengatur pola makan sesuai kebutuhan tubuh. Dalam konteks diet rendah karbohidrat, edukasi dapat diarahkan pada pemahaman mengenai sumber karbohidrat, porsi makanan, keseimbangan zat gizi, dan hubungan antara asupan energi dengan aktivitas fisik. Pendekatan edukatif semacam ini lebih memungkinkan masyarakat memahami alasan di balik perubahan pola makan, bukan sekadar mengikuti aturan diet.

Data penelitian sumber memperlihatkan bahwa perubahan pola konsumsi dapat berjalan bersamaan dengan perubahan berat badan. Kondisi tersebut dapat dimanfaatkan sebagai materi edukasi bahwa pengaturan pola makan merupakan bagian penting dalam pengelolaan berat badan. Namun, edukasi harus menghindari pemahaman bahwa semua individu harus mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah yang sama. Dalam penelitian sumber, seluruh klien diarahkan pada 150 gram karbohidrat, tetapi kebutuhan individu dapat berbeda berdasarkan kondisi tubuh dan aktivitas fisik.

Penguatan gerakan hidup sehat juga perlu mengembangkan kesadaran bahwa pola makan sehat harus berkelanjutan. Diet yang terlalu sulit diterapkan berpotensi menghambat kepatuhan dalam jangka panjang. Literatur dalam sumber menunjukkan bahwa keberhasilan pola diet dipengaruhi oleh kondisi

individu, pola konsumsi sebelum intervensi, kepatuhan, aktivitas fisik, dan karakteristik program (Palupi et al., 2022). Dengan demikian, penguatan GERMAS perlu mengutamakan pola makan yang realistis, terukur, dan dapat dipertahankan.

Dalam konteks pusat kebugaran, penguatan perilaku hidup sehat dapat dilakukan melalui integrasi antara pengaturan makanan dan aktivitas fisik. Latihan fisik meningkatkan penggunaan energi dan dapat mendukung terciptanya defisit energi ketika dikombinasikan dengan pola makan yang tepat (Hargreaves & Spriet, 2020; Kolnes et al., 2021). Oleh sebab itu, diet rendah karbohidrat tidak seharusnya diposisikan sebagai pengganti aktivitas fisik, tetapi sebagai salah satu bagian dari pendekatan pengelolaan berat badan.

Model tersebut dapat dikembangkan dalam masyarakat melalui prinsip sederhana: edukasi, pengaturan pola makan, aktivitas fisik, pemantauan, dan evaluasi. Edukasi memberikan pengetahuan, pengaturan pola makan menerjemahkan pengetahuan menjadi perilaku, aktivitas fisik memperkuat pengelolaan energi, sedangkan pemantauan memungkinkan individu mengetahui perubahan yang terjadi. Evaluasi kemudian digunakan untuk menyesuaikan program dengan kebutuhan individu.

Penguatan gerakan hidup sehat juga memerlukan peran lingkungan. Keluarga, komunitas, pusat kebugaran, tenaga pendidik, tenaga kesehatan, dan pengelola fasilitas olahraga dapat menjadi lingkungan pendukung perubahan perilaku. Pengaturan pola makan akan lebih mudah dilakukan apabila individu mendapatkan dukungan sosial dan lingkungan yang menyediakan pilihan makanan yang lebih sesuai dengan tujuan kesehatan.

Temuan penelitian juga menunjukkan pentingnya membangun perilaku pemantauan berat badan. Berat badan merupakan salah satu indikator yang relatif mudah digunakan untuk melihat perubahan dalam program pengelolaan berat badan. Pengukuran sebelum dan sesudah program dalam sumber menunjukkan perubahan yang dapat diamati secara objektif, sehingga pemantauan dapat menjadi bagian dari mekanisme evaluasi perilaku hidup sehat.

Namun, penguatan gerakan hidup sehat tidak boleh berhenti pada indikator berat badan. Penurunan berat badan merupakan salah satu indikator, tetapi kesehatan juga berkaitan dengan kecukupan energi, kualitas zat gizi, aktivitas fisik, kebugaran, dan keberlanjutan pola hidup. Oleh karena itu, keberhasilan program sebaiknya dinilai secara multidimensional, bukan hanya berdasarkan jumlah kilogram yang berkurang.

3 Strategi Penguatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Berdasarkan sintesis temuan, penguatan gerakan hidup sehat melalui pengaturan pola makan dapat dilakukan melalui beberapa strategi yang saling berkaitan.

Pertama, penguatan literasi gizi masyarakat. Masyarakat perlu memahami fungsi karbohidrat sebagai salah satu sumber energi serta konsekuensi pengurangan asupan secara berlebihan. Edukasi harus menekankan bahwa pengaturan pola makan bertujuan mencapai keseimbangan, bukan menghilangkan zat gizi tertentu tanpa pertimbangan.

Kedua, penerapan pengaturan pola makan yang terukur. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengaturan karbohidrat dari kondisi awal yang bervariasi menuju jumlah yang lebih terkontrol dapat disertai dengan perubahan berat badan. Konsep pengukuran tersebut dapat dikembangkan dalam program masyarakat melalui pencatatan sederhana mengenai pola konsumsi dan pemantauan berat badan.

Ketiga, integrasi pola makan dan aktivitas fisik. Penguatan GERMAS perlu menghindari pendekatan yang hanya berfokus pada diet. Aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam penggunaan energi dan pemeliharaan kebugaran. Penelitian sumber sendiri menempatkan diet dalam konteks klien pusat kebugaran yang menjalani aktivitas latihan.

Keempat, pendampingan dan pemantauan perilaku. Perubahan pola makan membutuhkan konsistensi. Oleh karena itu, masyarakat memerlukan pendampingan agar mampu mempertahankan perubahan perilaku. Dalam lingkungan pusat kebugaran, peran pelatih dapat diperluas dari sekadar memberikan program latihan menjadi fasilitator perilaku hidup sehat, termasuk memberikan edukasi dasar mengenai pengaturan pola makan dan mendorong pemantauan progres.

Kelima, pendekatan individual. Respons terhadap diet tidak selalu sama pada setiap individu. Faktor kondisi tubuh, kebutuhan energi, aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan kepatuhan perlu dipertimbangkan. Oleh sebab itu, program penguatan hidup sehat sebaiknya memberikan ruang bagi penyesuaian pola makan berdasarkan kebutuhan individu.

Keenam, penguatan keberlanjutan program. Bukti dalam sumber menunjukkan bahwa diet rendah karbohidrat dapat berkaitan dengan penurunan berat badan, tetapi keberhasilan jangka panjang tidak hanya ditentukan oleh pembatasan karbohidrat. Literatur juga menunjukkan bahwa pola diet rendah karbohidrat tidak selalu memberikan perbedaan besar dibandingkan pola diet lain dalam jangka panjang. Karena itu, keberlanjutan, kepatuhan, defisit energi yang sesuai, dan keseluruhan kualitas pola makan harus menjadi perhatian utama.

4 Implikasi bagi Penguatan Perilaku Hidup Sehat

Implikasi utama penelitian adalah perlunya mengubah pendekatan pengelolaan berat badan dari intervensi yang bersifat sesaat menjadi gerakan perubahan perilaku. Diet rendah karbohidrat dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pengaturan pola makan, tetapi harus ditempatkan dalam sistem perilaku hidup sehat yang mencakup edukasi, aktivitas fisik, pemantauan, dan dukungan lingkungan.

Bagi masyarakat, temuan ini memberikan pemahaman bahwa pengendalian berat badan dapat dimulai dari perubahan sederhana pada pola makan. Bagi pusat kebugaran, hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk mengintegrasikan edukasi gizi dengan program latihan. Bagi pengelola program kesehatan masyarakat, temuan ini dapat menjadi masukan untuk mengembangkan kampanye yang menekankan keterkaitan antara pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan berat badan.

Penguatan gerakan juga harus memperhatikan prinsip kehati-hatian. Tidak semua orang memiliki kebutuhan gizi yang sama sehingga penerapan diet rendah karbohidrat tidak dapat diberikan secara seragam tanpa mempertimbangkan kondisi individu. Sumber penelitian juga menegaskan pentingnya mempertimbangkan kebutuhan energi, kondisi individual, aktivitas latihan, kecukupan zat gizi, dan pemantauan yang tepat.

Dengan demikian, kontribusi utama pengaturan pola makan terhadap GERMAS bukan sekadar menghasilkan penurunan berat badan, tetapi membangun kesadaran bahwa kesehatan merupakan hasil dari perilaku yang dilakukan secara konsisten. Diet rendah karbohidrat dapat menjadi salah satu instrumen perubahan perilaku, sementara tujuan akhirnya adalah terbentuknya masyarakat yang mampu mengatur pola makan, aktif bergerak, memantau kondisi tubuh, dan mempertahankan perilaku sehat dalam jangka

panjang.

5 Keterbatasan dan Arah Pengembangan

Interpretasi hasil penelitian perlu mempertimbangkan keterbatasan data sumber. Penelitian awal hanya melibatkan 15 klien, tidak memiliki kelompok kontrol, serta tidak mencatat secara lengkap durasi intervensi, usia, jenis kelamin, total asupan energi, komposisi protein dan lemak, tingkat kepatuhan, dan rincian aktivitas fisik. Karena itu, hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada masyarakat secara luas.

Keterbatasan tersebut sekaligus menunjukkan arah pengembangan penelitian berikutnya. Penelitian dapat menggunakan jumlah responden yang lebih besar, melibatkan kelompok pembanding, menetapkan durasi intervensi yang jelas, serta mengukur komposisi tubuh, aktivitas fisik, asupan energi, dan kepatuhan diet. Dari perspektif penguatan GERMAS, penelitian berikutnya juga dapat mengevaluasi perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat setelah memperoleh edukasi mengenai pola makan sehat.

KESIMPULAN

Penguatan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat melalui pengaturan pola makan dapat dilakukan dengan menjadikan diet rendah karbohidrat sebagai salah satu alternatif dalam program pengelolaan berat badan yang terintegrasi dengan aktivitas fisik, edukasi gizi, pemantauan, dan dukungan lingkungan. Berdasarkan dokumen empiris yang dianalisis, penerapan pengaturan karbohidrat hingga 150 gram pada 15 klien pusat kebugaran disertai penurunan rata-rata berat badan dari 79,13 kg menjadi 68,73 kg atau sebesar 10,40 kg, dan uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai 0,0006. Temuan tersebut mendukung pemanfaatan pengaturan pola makan sebagai bagian dari upaya pengelolaan berat badan, tetapi belum membuktikan bahwa penurunan berat badan semata-mata disebabkan oleh pembatasan karbohidrat. Oleh karena itu, penguatan gerakan hidup sehat perlu diarahkan pada perubahan perilaku yang komprehensif dan berkelanjutan melalui peningkatan literasi gizi, pengaturan pola makan sesuai kebutuhan individu, aktivitas fisik, pemantauan kondisi tubuh, pendampingan, dan evaluasi. Implementasi diet rendah karbohidrat dalam masyarakat juga harus memperhatikan kecukupan energi dan zat gizi serta kondisi individual. Dengan demikian, substansi utama penguatan GERMAS bukan sekadar pembatasan karbohidrat, melainkan pembentukan kemampuan masyarakat untuk mengelola pola makan dan aktivitas fisik secara sadar, teratur, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, N. I. N., Qurrotul'aini, N., Nurrohman, W., & Rosa, Y. B. T. (2024). Mengetahui tingkat pengetahuan dan kesadaran Generasi Z dalam menerapkan diet rendah karbohidrat. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 2(2), 100–109. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i2.265>
- Anugrah, R. M., Afiatna, P., Nilawati, I., & Arnanda, I. W. (2025). Pendampingan program penurunan

- berat badan dan kebugaran pada member Sanggar Senam Linggar Ungaran. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 7(1), 116–120. <https://doi.org/10.35473/ijce.v7i1.4072>
- Ardiani, H. E., Permatasari, T. A. E., & Sugiati, S. (2021). Obesitas, pola diet, dan aktifitas fisik dalam penanganan diabetes melitus pada masa pandemi COVID-19. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.24853/mjnf.2.1.1-12>
- Arief, A. D. N., Sukarni, S., & Maulana, M. A. (2021). Pengaruh latihan fisik terhadap perubahan berat badan pada mahasiswa keperawatan di masa pandemi Covid-19. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(2), 54–63. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i2.189>
- Barber, T. M., Hanson, P., Kabisch, S., Pfeiffer, A. F. H., & Weickert, M. O. (2021). The low-carbohydrate diet: Short-term metabolic efficacy versus longer-term limitations. *Nutrients*, 13(4), 1187. <https://doi.org/10.3390/nu13041187>
- Biesiekierska, M., Strigini, M., Śliwińska, A., Pirola, L., & Balcerczyk, A. (2025). The impact of ketogenic nutrition on obesity and metabolic health: Mechanisms and clinical implications. *Nutrition Reviews*, 83(10), 1957–1972. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaf010>
- Hargreaves, M., & Spriet, L. L. (2020). Skeletal muscle energy metabolism during exercise. *Nature Metabolism*, 2(9), 817–828. <https://doi.org/10.1038/s42255-020-0251-4>
- Kolnes, K. J., Petersen, M. H., Lien-Iversen, T., Højlund, K., & Jensen, J. (2021). Effect of exercise training on fat loss—Energetic perspectives and the role of improved adipose tissue function and body fat distribution. *Frontiers in Physiology*, 12, 737709. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.737709>
- Manore, M. M. (2015). Weight management for athletes and active individuals: A brief review. *Sports Medicine*, 45(1), 83–92. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0401-0>
- Nugraha, F. E. (2026). *Efektivitas diet rendah karbohidrat terhadap penurunan berat badan pada klien di pusat kebugaran*. Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan.
- Palupi, K. C., Anggraini, A., Sa'pang, M., & Kuswari, M. (2022). Pengaruh edukasi gizi “Empire” terhadap kualitas diet dan aktivitas fisik pada wanita dengan gizi lebih. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 62–73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31924>
- Paundrianagari, M. D., Amir, C., & Piliang, M. (2024). Inovasi resep kudapan rendah karbohidrat berbasis pangan lokal sebagai solusi pencegahan obesitas di daerah Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 48–54. <https://doi.org/10.55883/jipam.v4i1.147>
- Sanusi, R., Widiyanto, W., & Rahail, R. B. (2020). Identifikasi penyebab kenaikan berat badan pada anak usia dini. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 108–116. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.30233>
- Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan antara durasi tidur, tingkat stres dan asupan energi dengan indeks massa tubuh (IMT) pada mahasiswa baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 218–224. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.218-224>
- Wardi, N. K., Fikawati, S., & Hayati, R. (2023). Faktor dominan yang mempengaruhi asupan energi anak usia 25–30 bulan di Jakarta Pusat tahun 2019. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(9), 1808–1817. <https://doi.org/10.56338/mparki.v6i9.3604>