

PENDAHULUAN

Awal kami menulis buku ini dilatarbelakangi oleh kebiasaan kami untuk membicarakan perihal pengalaman kami dalam mencapai berat badan ideal. Memang kadang terasa berlebihan atau mungkin sebagian orang berpikir negative. Namun disini saya mengutarakan maksud dan tujuan saya sesungguhnya yaitu : Mencoba memberikan suatu cara yang saya jalani serta motivasi agar bermanfaat kepada semua orang khususnya yang mempunyai masalah berat badan seperti pengalaman saya terdahulu.

HALAMAN 1

Berawal dr sebuah keiklasan...

Latar belakang pengalaman saya. Pada bulan maret Tahun 2018 saya mutasi atau pindah dinas ke kota Sorong di Provinsi Papua Barat di wilayah timur Indonesia. Saat itu berat badan saya mencapai 97 kg. Saya merasakan betapa berat badan ini dan susah menjalani segala aktifitas. Saya pasrah karena sampai detik itu berbagai macam cara sudah saya coba untuk menurunkan berat badan saya, bahkan sampai mengeluarkan banyak biaya dan saya sakit. Saat itu saya juga dituntut untuk menyiapkan diri untuk menghadapi sebuah tes lanjutan sekolah perwira, dimana dituntut suatu bentuk badan yang ideal serta kemampuan fisik sesuai standar yang sudah ditentukan.

Berjalan 1 bulan sejak saya menjalani kehidupan di Sorong belum ada perubahan apa-apa, baik dari segi berat badan juga aktifitas untuk menurunkan berat badan saya, bahkan dengan kondisi tempat pekerjaan yang baru membuat saya semakin tidak memikirkan tentang berat badan saya. Sampai dengan suatu hari ada kawan yang mengatakan kepada saya bahwa saya harus bangkit dan mulai berusaha agar tidak terus pasrah dengan keadaan. Saya termenung seraya berdoa agar Tuhan memberi saya jalan.

HALAMAN 2

Semua ada waktunya...

Bermula dari kawan saya mengajak saya untuk membuat suatu program latihan fisik bersama dan mengatur pola makan karena dia juga harus menyiapkan diri seperti saya untuk menghadapi tes sekolah. Kawan saya itu kondisi badannya jauh lebih baik dari saya, jadi sebetulnya ia bisa saja melakukan kegiatan tersebut sendirian tanpa harus melibatkan saya. Namun mungkin dia bermaksud menolong dan memberikan motivasi kepada saya. Saya bersyukur sejak saat itu secara bertahap saya dapat menurunkan berat badan saya sampai dengan 67 kg (berkurang 30 kg) dalam rentan waktu lebih dari 2 tahun.

Banyak keuntungan yang saya dapat dengan kondisi berat badan saya saat ini. Oleh sebab itu saya mempunyai niatan untuk terus meningkatkan kemampuan fisik saya juga memberikan suatu motivasi kepada setiap orang yang saya temui perihal bagaimana cara saya untuk menurunkan berat badan agar siapa saja yang mendengar penjelasan saya dan melakukannya akan mendapat pengalaman berharga seperti yang saya alami saat ini. Demikian mengenai pembukaan latar belakang penulisan buku saya yang berjudul **“KING OF STARMIL”**.

HALAMAN 3

STARMIL

Sebelum masuk dalam cara-cara menurunkan berat badan ala “STARMIL” saya perkenalkan dulu apa itu Starmil. Starmil merupakan singkatan dari “Standar Militer” kata ini sudah amat lazim dan familiar dikalangan prajurit Korps Marinir. Kata Starmil atau Standar militer banyak dipakai di tempat-tempat prajurit berkumpul, misalnya : warung makan atau kantin, tempat Gym atau fitness, bahkan kadang bukan hanya tempat namun kondisi dan situasi diri juga dipakai kata Starmil, misalnya : Cukuran rambut, isi dompet, kondisi kendaraan dan banyak lainnya. Oleh sebab itu dengan melihat fenomena itu saya pakailah kata Starmil menjadi suatu **trademark** untuk program saya ini.

HALAMAN 4

CARA MENURUNKAN BERAT BADAN ALA STARMIL

Sesuai dengan kata Starmil atau Standar Militer metode yg saya pakai bertujuan untuk mengembalikan kondisi kemampuan maupun bentuk fisik prajurit kepada standar militer dengan cara yang Sederhana, Ekonomis, Efektif, Aman dan Sehat.

- Sederhana : Merupakan metode yang gampang dicerna sehingga dalam menerima penjelasannya tidak membuat bingung yang membaca.
- Ekonomis : Tidak membutuhkan biaya yang mahal
- Efektif : Dapat dilaksanakan dimana saja dan kapan saja
- Aman : Tidak membahayakan diri sendiri maupun orang lain
- Sehat : Tujuan utama kita yaitu sehat, oleh sebab itu metode ini lebih mengedepankan kesehatan dalam mencapai berat badan ideal. Rekomendasi ataupun berkoordinasi dengan tenaga ahli kesehatan, ahli gizi, maupun ahli dibidang body building.

-----LANGKAH-LANGLAH/ TAHAPAN-----

Ada beberapa tahapan yang mesti diketahui serta dipatuhi dalam mengikuti program ala Starmil ini. Pertama sebelum melaksanakan program penurunan berat badan ala Starmil lakukan pengisian kolom data kondisi tubuh saat ini serta menjawab pertanyaan-pertanyaan yg tertera pada *form* dibawah (Contoh diri saya) :

A. Data Kondisi Tubuh dan Kebiasaan *Real* (Nyata)

Nama : Wira Dharma S Lumban Gaol
Pangkat : Mayor Marinir
Satker : Spers Mako Kormar
Tanggal lahir (umur) : 02 Agustus 1980
Tinggi dan berat badan : 175 cm, 70 kg

1. Berapa kali dalam sehari anda makan ? tuliskan jam-jam makan anda.

Dalam 1 hari saya makan 6 x(per 3 jam):

- (1) Pk 06 00 am
- (2) Pk 09.00 am
- (3) Pk 12.00 pm
- (4) Pk 03.00 pm
- (5) Pk 06.00 pm
- (6) Pk 09.00 pm

2. Berapa kali dalam seminggu anda berolahraga ? tuliskan jenis olahraga yg sering dilakukan.

Saya melaksanakan olahraga setiap hari, bahkan terkadang 2x dalam sehari (pagi dan sore). Jenis olahraga yang sering saya kerjakan atau lakukan yaitu : olahraga kardio skipping, dan olahraga angkat beban/fitness.

3. Berapa jam dalam sehari anda tidur ? tuliskan jam tidur malam dan bangun pagi anda.

Dalam 1 hari saya usahakan tidur 8 jam. Malam hari dimulai pada Pk 10.00 pm s.d Pk 05.00, dan kurangnya kadang saya melaksanakan bersemedi atau duduk relax sambil menenangkan pikiran pada siang hari.

4. Apakah menurut anda berat badan anda sudah ideal ?

Belum

5. Berapakah berat badan ideal yang ingin anda capai ?

68 kg

6. Apakah usaha anda untuk mencapai berat ideal anda ?

Dengan tetap konsisten mengatur pola makan, olahraga teratur, serta istirahat yang cukup. Terkadang juga melaksanakan puasa tidak makan dalam rentang waktu 15 – 30 jam dengan dibantu banyak minum apa saja yang bisa membantu disaat lemas (susu milo, teh manis, jus buah, kopi, dll) dengan prinsip defisit kalori yaitu meminimalkan kalori yang masuk dan memaksimalkan pembakarannya oleh tubuh, itu saya buktikan dapat menurunkan berat badan 1-3 kg.

Perhatikan dengan seksama !!!!!!!

B. Langkah-langkah mewujudkan berat badan ideal sesuai dengan standar masing-masing (starmil)

1. Membaca dengan cermat perihal “mewujudkan berat badan ideal ala starmil”.
2. Mengisi dengan benar form sesuai dengan kondisi saat mengisi.
3. Membuat jadwal makan 6x sehari/ 3 jam sesuai dengan keinginan masing-masing individu.
4. Menyiapkan alat-alat yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan olahraga, diantaranya ialah : skipping, dumbel (min 3 kg)/ botol air mineral isi 1500 ml yang diisi pasir.
5. Membeli timbangan digital.

Petunjuk :

- a. Untuk menu makanan ala starmil usahakan memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna.
- b. Untuk kegiatan olahraga angkat beban lakukan sesuai kemampuan dan mengikuti instruksi dalam video.
- c. Lakukan kegiatan fisik baik cardio maupun angkat beban dengan konsisten (setiap hari).
- d. Membuat target pencapaian jangka pendek (1-2 th) dan jangka panjang (5-10 th).
- e. Memperbanyak berkonsultasi perihal hidup sehat kepada ahlinya , atau mencari tahu dari media elektronik maupun media cetak.

Sambungan...nya :

C. Mewujudkan berat badan ideal ala starmil

Ada banyak faktor yang merupakan faktor penting dalam mewujudkan berat badan ideal, diantara faktor tersebut ialah : Pola makan, Aktifitas Olahraga, serta waktu tidur. Kami akan menjelaskan 3 faktor tersebut secara rinci dan mudah dimengerti

1. Mengatur Pola Makan

Banyak metode yang dipakai orang untuk mendapatkan berat badan ideal, salah satu ialah **Diet**. Dalam pelaksanaannya ada yang menggunakan obat-obatan, baik kimia maupun herbal, dan tidak sedikit orang yang belum berhasil mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan. Dalam hal ini kami menawarkan suatu pemahaman perihal mengatur pola makan yang kami dapat dari suatu video *you tube* seorang ahli dibidang Kesehatan, yang mengatakan bahwa : tubuh kita dapat mengelola makanan hanya dalam waktu 3 jam saja, jadi jika lebih dari 3 jam maka sisa makanan yang belum terserap oleh tubuh akan dialihkan menjadi timbunan atau lemak dalam tubuh. Oleh sebab itu kami mencoba untuk mengatur pola makan kami menjadi 6x/ hari dengan porsi ½.

Contoh :

Makan 1 Pk 06.00
Makan 2 Pk 09.00
Makan 3 Pk 12.00
Makan 4 Pk 15.00
Makan 5 Pk 18.00
Makan 6 Pk 21.00

Dari hasil uji coba yang saya lakukan selama 1 tahun saya merasakan metabolisme tubuh menjadi jadi lebih baik dan tidak merasa kelaparan, bahkan yang biasanya selesai makan kami merasa mengantuk karena kekenyangan sekarang tidak lagi. Saat ini dengan disertai olahraga teratur saya bisa menurunkan berat badan dari 97 kg di Th 2018 s.d sekarang menjadi 70 kg (turun 27 kg). Ada teori mengatakan bahwa faktor utama dalam mencapai berat badan ideal yaitu dengan **Mengatur pola makan**, 3 faktor utama yang mempengaruhi naik turunnya berat badan (BB) yaitu:

- Mengatur Pola makan : 70 %
- Olahraga : 20 %
- Istirahat : 10 %

Masih bersambung.....

2. Aktifitas Olahraga

Sama halnya dengan makanan tubuh kita juga memerlukan olahraga. Dengan berolahraga maka tubuh kita menjadi sehat dan bugar. Kendala utama dalam menjalani aktifitas olahraga yaitu **Niat**. Banyak orang beralasan untuk tidak melakukan aktifitas olahraga diantaranya : Tidak ada waktu, Terbantur situasi dan keadaan (cuaca), Badan sedang tidak fit, dll. Oleh sebab itu saya menyarankan carilah olahraga yang menyenangkan serta memungkinkan kita melakukannya dimana saja dan kapan saja. Kegiatan olahraga saya bagi menjadi 2 bagian yaitu :

a. Kardio

Merupakan suatu aktifitas olahraga yang lebih mengarah kepada penguatan nafas atau jantung. Ini sangatlah efektif dalam mengurangi berat badan dalam waktu yang relatif cepat. Namun hasilnya hanyalah membuat badan menjadi berkurang tidak mengencangkan, terutama bagi orang yang sebelumnya sempat gemuk (Obesitas). Beberapa contoh olahraga kardio diantaranya: Lari, jalan, Bersepeda, Renang, namun olahraga kardio yang saya pilih yaitu : **Skipping**. Skipping merupakan suatu olahraga yang memakai tali dengan cara melompat - lompat sambil mendengarkan musik. Olahraga ini saya rasakan sangatlah efektif, murah dan menyenangkan, tidak memerlukan biaya yang mahal, lokasi yang khusus (bisa dilaksanakan diluar maupun didalam ruangan), dan kapan saja bisa dilaksanakan. Perbandingan beberapa olahraga kardio dalam durasi 1 jam :

- Jalan : 300 – 400 Calori
- Lari : 600 Calori
- Bersepeda : 600 Calori
- Renang : 600 Calori
- **Skipping : >1000 Calori**

Lalu kesini....

b. Angkat Beban/ Fitness

Seringkali untuk mencapai bentuk badan ideal orang melakukan olahraga angkat beban atau Fitness. Namun olahraga ini memerlukan pengetahuan tentang bagaimana tehnik – tehnik melakukannya disetiap gerakan untuk mencapai hasil yang maksimal. Oleh sebab diperlukan petunjuk melalui seseorang yang ahli dibidang fitness atau sering kali disebut personal trainer (PT). Mungkin untuk bisa menggunakan jasa seorang PT kita harus mengeluarkan biaya yang tidak murah, oleh sebab itu solusinya dengan meng *Download di Youtube* tehnik - tehnik melaksakan olahraga fitness. Tidak memerlukan alat – alat mahal, cukup dengan dumble 1 pasang dengan berat min @3 KG kita bisa melakukan fitness.

HALAMAN 10

Hal yang paling terakhir....

3. Waktu Istirahat

Salah satu faktor yang menentukan untuk mencapai berat bada ideal adalah cukup istirahat. Pada umumnya waktu yang baik untuk tidur yaitu 8 jam/ hari, dari pukul 22.00 s.d pukul 05.00 ditambah 1 jam pada sing hari. Tidur tidak harus memerlukan tempat tidur dan kondisi yang ideal. Hanya dengan cara duduk sambil menenangkan pikiran merupakan suatu cara untuk mengembalikan kondisi yang lelah dan siap melaksanakan aktifitas berikutnya. Apabila kurang istirahat dimalam hari pastilah saat memulai aktifitas akan kurang semangat (mengantuk), bahkan apabila itu terjadi terus menerus akan mengakibatkan sakit, dan kecendrungan orang yang tidur sampai dengan larut malam akan timbul rasa lapar dan ingin merokok (bagi perokok).

4. Penutup

Memiliki Profile tubuh yang ideal merupakan kewajiban bagi seluruh prajurit Korps Marinir. Dituntut kesadaran baik individual maupun satuan untuk mewujudkannya. Dengan cara – cara diatas saya pastikan itu bisa terwujud dengan catatan dilaksanakan secara konsisten dan berkesinambungan. **Badan bagus adalah bonus, yang terpenting adalah kesehatan.**

HALAMAN 11