

Keputusan Diet dan Pengaruh Media Sosial Menggunakan Pendekatan Critical Medical Anthropology

Irin Oktafiani¹

Diet is a common thing for human. There are several diet methods created to fulfill human desire to get an ideal body type. Social media has a great impact to give the information about body image, especially for women. So, how is the role of social media influencing the decision of women to take diet? With the Critical Media Anthropology approach, we can see the role of social media and the decision to take diet for women. This paper try to investigate the spreading information of body image through social media, such as instagram, facebook and twitter. The qualitative methods is applied with interview to several informan to show the relation of social media information and their way to get their ideal body image. From the investigation, there is a strong relation between social media information and the decision to take diet

Keynote: *Body image, Critical Medical Anthropology, Diet, Social Media*

¹ Irin Oktafiani. Pusat Penelitian Kependudukan LIPI, Email: irin.oktafiani@gmail.com

© Irin Oktaviani, 2019

Jurnal Kajian Ruang Sosial-Budaya, Vol. 3, No. 2, 2019. Hal.4-13.

Cara mengutip artikel ini, mengacu gaya selikung American Sociological Association (ASA):
Oktaviani, Irin.2019." Keputusan Diet dan Pengaruh Media Sosial Menggunakan Pendekatan Critical Medical Anthropology," *Jurnal Kajian Ruang Sosial-Budaya* 3(2): 4-13.
DOI: 10.21776/ub.sosiologi.jkrbsb.2019.003.2.02

Gambaran Umum Diet dalam Masyarakat

Diet dilakukan untuk mencapai suatu angka massa tubuh tertentu sesuai dengan keinginan si pelaku diet. Definisi mengenai diet diperlukan untuk lebih mendalami apa yang sebenarnya memicu seseorang, dalam hal ini perempuan, dalam melakukan diet. Berikut ini adalah definisi yang diberikan beberapa informan mengenai pengetahuan mereka tentang diet.

Diet adalah mengatur pola makan jadi lebih baik, mengurangi cemilan, dan perbanyak makan sayur untuk kesehatan jangka panjang. Nah, efeknya baru berat badan turun. Jadi fokusnya bukan berat badan turun, tapi pola makan jadi lebih baik. Ya, gitu sih yang aku lihat di drama Korea. (Silvia S, 26. Karyawan swasta)

Diet itu proses yang sangat mudah untuk dibayangkan dan direncanakan tetapi susah untuk dilaksanakan. Menurut Dian salah satu definisi cantik itu kurus, jadi intinya tujuan diet itu cantik. Dian mau kaya Sveta Bilyalova, itu body goals banget. (Diani, 22. Karyawan swasta)

Diet adalah cara untuk mengurangi berat badan. Dilakukan dengan mengurangi porsi makan, tidak minum es, tidak makan indomie dan diperbanyak olahraga. Kaya yang di iklan-iklan itu loh. (Juliana Julita, 26. Karyawan swasta)

Diet itu gaya hidup. Gaya hidup sehat dengan mengatur pola makan, kalo kaya yang sering aku baca di kompas female misalnya dengan memperhitungkan kalori makanan yang kita konsumsi sesuai dengan jumlah yang dibutuhkan terus disesuaikan juga sama aktivitas kita. (Agnecya Pi, 26. Karyawan Swasta)

Diet itu cara biar bisa langsing, biar sehat dan cantik. Biar enak dilihat orang. Jaman sekarang udah gak perlu susah-susah diet dengan olahraga atau ngatur pola makan, kan udah ada obatnya. Kalo kita minum obat itu dengan sendirinya kita gak mau makan, kayak yang di iklannya itu. (Fina Andhina, 27. Karyawan Swasta)

Diet menurut saya yaitu kegiatan yang dilakukan untuk tujuan menurunkan berat badan dengan berbagai cara, salah satunya mengatur pola makan dan berolahraga. Biar kaya artis korea Gong Seung Yeon. (Ratna Schaden, 25. Mahasiswawi)

Dari beberapa jawaban di atas, kita bisa melihat ada pandangan bahwa diet adalah suatu cara yang dilakukan untuk menuju suatu kondisi kesehatan yang berhubungan dengan berat badan. Asumsi yang didapatkan adalah dengan melakukan diet, berat badan akan turun kemudian tubuh menjadi langsing sekaligus sehat. Menurut hasil wawancara di atas, diet dapat dilakukan dengan mengatur pola makan dan berolahraga. Bahkan ada yang mengatakan bahwa sekarang sudah tidak perlu repot karena sudah ada obat untuk membantu agar pelaku diet tidak ingin makan.

Dari 6 informan, dua informan mengasumsikan diet dengan artis yang ada di drama korea. Tidak dapat dipungkiri ada keterkaitan antara diet dan tokoh idola, salah satunya artis korea. Artis-artis drama Korea Selatan memang terkenal memiliki bentuk tubuh mungil dan mereka memang sangat menjaga bentuk tubuhnya dengan baik. Dian dan Ratna mengaku alasan mereka berdiet salah satunya karena terinspirasi tokoh idola mereka di instagram. Banyaknya pemberitaan artis korea dan eropa dengan tubuh langsing membuat mereka mengidamkan tubuh yang sama dan mencari cara agar bisa menjadi seperti mereka. Sayangnya, sampai sekarang mereka belum bisa mencapai tubuh impian mereka walaupun sempat mencoba diet dan kemudian menyerah karena dianggap sulit.

Sejarah Diet dan Perkembangannya

Menurut Teaford dan Ungar (2000) diet awalnya dilakukan oleh manusia dalam rangka penyesuaian diri atau adaptasi pada kondisi alam yang berubah. Penelitian dilakukan terhadap kerangka manusia *Australopithecus africanus* dengan melihat struktur pada gigi dan mulut. Hasil penelitian mengungkapkan *Australopithecus africanus* mengalami perubahan enamel dan mandibula gigi dikarenakan adanya perubahan daerah tempat tinggal dan makanan yang bisa mereka dapatkan. Perubahan makanan yang terjadi adalah dari makanan keras seperti macam-macam jenis daging menuju makanan lunak yaitu buah-buahan lunak dan sayur. Akhirnya struktur gigi dan mulut mereka berubah menjadi bisa mengasup daging dan makanan lunak dikarenakan perpindahan daerah tempat tinggal dari dalam hutan menuju savana terbuka.

Sebuah artikel mengenai perkembangan diet dari masa ke masa dalam *kompas.com* memperlihatkan usaha-usaha untuk mengatur pola makan ini akhirnya menjadi trend yang berubah-ubah tiap waktu di berbagai belahan dunia. Cara melakukan diet berbeda dari masa ke masa. Ada yang mengonsumsi cuka apel, rumput laut bahkan ada yang hanya makan makanan lunak agar lambung dengan mudah mencerna makanan dan tidak ada lemak yang bersarang di tubuh.

Antropologi sendiri melihat diet sebagai cara adaptasi manusia terhadap lingkungannya (Lihat Baer, 1990; Messer, 1984). Diet merupakan pengaturan pola makan dan nutrisi agar manusia dapat bertahan pada lingkungan dari masa ke masa. Pengalaman manusia dalam berdiet misalnya dijadikan patokan agar keturunan berikutnya dapat bertahan hidup di suatu daerah tertentu, misalnya orang Eropa yang mengatasi rasa dingin dengan meminum fermentasi anggur. Cara diet ini berbeda-beda, tetapi bertujuan agar bisa beradaptasi dengan lingkungan.

Diet pada Masa Sekarang sebagai Perwujudan *Body Image*

Tubuh menurut Synnott dan Howes (1992: 147) adalah sebuah konstruksi sosial yang berarti setiap orang akan memiliki persepsi yang berbeda mengenai tubuh. Tubuh atau *body* sudah menjadi bahan kajian oleh para antropolog dari masa ke masa. Ada beberapa pandangan mengenai *body* yang pernah dikeluarkan oleh antropolog yaitu *body as physical* Blumenbach, Morton, dan Broca, yakni tubuh dilihat dari bentuk fisik yang kasat mata. *Body as social* Mauss dan Mead, yakni teknik atau cara dari tubuh digunakan dalam proses sosialisasi. *Body as sexual* oleh Malinowski, tubuh dilihat dari pembagian seksnya, laki-laki atau perempuan. *Body as symbolic* oleh Douglas menganggap tubuh secara fisik adalah sebuah simbol, bukan hanya dengan diri sendiri tetapi juga kaitan tubuh dengan masyarakat atau *society*. Terakhir ada *body as political* oleh Foucault, *through the body, specifically through the disciplining, surveillance, and punishment of the body, in all its microscopic physical actions, that political order is maintained* (dalam Synnott dan Howes, 1992). Jadi bisa kita lihat bahwa pemikiran atau ide mengenai tubuh akan berbeda-beda tergantung dari konteks kita melihat tubuh itu sendiri. Dalam tulisan ini *body image* diartikan sebagai suatu cara pandang, persepsi, dan perlakuan seseorang terhadap tubuhnya

seperti yang dikatakan oleh Sarah Grogan (2008) dalam buku *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*.

Perlakuan manusia terhadap tubuh tergantung dengan apa ide yang mereka punyai tentang tubuh itu sendiri dan ide mereka mengenai tubuh dikonstruksi oleh apa yang ada di sekitarnya (Kapferer, 1988). Ada orang yang menyukai tato bahkan menganggap tato sebagai cara untuk menghias tubuh atau sebagai eksistensi dalam masyarakat di sisi lain ada pula yang menganggap tato sebagai cara yang salah. Demikian juga dengan diet. Diet ada sebagai jalan untuk mencapai ide manusia mengenai kesehatan dan bentuk tubuh yang ideal. Diet yang dijalani akan berbeda-beda tergantung kebutuhan tiap-tiap individu dan persepsi yang terbentuk dalam masyarakat.

Media Sosial dan *Body Image*

Melalui penjelasan sebelumnya kita melihat bahwa sebenarnya manusia sudah memiliki ide sendiri mengenai tubuh. Ide atau gagasan tersebut yang nantinya akan menjadi pedoman bagi manusia untuk memperlakukan tubuhnya sesuai dengan yang dipikirkan baik bagi dirinya. Jadi sebenarnya akan terbentuk pola-pola yang berbeda dalam memperlakukan tubuh bagi manusia.

Semenjak kemunculan media sebagai penyalur informasi, baik cetak maupun elektronik, manusia semakin mudah untuk melihat perbedaan yang ada di sekitarnya. Kemunculan media juga berpengaruh dalam memberikan pengetahuan-pengetahuan baru mengenai semua yang terkait dengan kesejahteraan manusia dalam hidup. Pengetahuan yang disebarkan oleh media mencakup pengetahuan mengenai tubuh. Melalui media manusia tahu bagaimana ukuran tubuh yang dianggap ideal dan pola makan yang dianggap baik. Jadi media juga berperan dalam membentuk perilaku diet.

Media sosial seperti facebook, instagram dan twitter telah berhasil membuat orang-orang lebih dekat dengan idolanya, sekaligus semakin membuat mereka penasaran apa saja yang mereka lakukan agar para idola tersebut memiliki image yang ideal. Di instagram misalnya, fitur instastory banyak dimanfaatkan para artis atau *influencer* untuk merekam keseharian mereka, termasuk bagaimana mereka mengatur kalori yang masuk ke tubuh dan berolahraga. Semua

berhasil direkam secara apik dan memanjakan mata membuat para fans ingin meniru keseharian mereka.

Diet dan Media Sosial melalui *Critical Medical Anthropology*

Dari definisi awam dan definisi yang diberikan peneliti mengenai diet kita bisa melihat bahwa diet adalah suatu cara yang digunakan untuk mencapai kesehatan. Pendekatan *Critical Medical Anthropology (CMA)* oleh Merrill Singer (2004) mendefinisikan sehat (health) sebagai

... access to and control over the basic material and nonmaterial resources that sustain and promote life at a high level of satisfaction. Health is not some absolute state of being but an elastic concept that must be evaluated in a larger socio-cultural context.

Melalui definisi yang diberikan Singer dengan pendekatan CMA, kesehatan dilihat melalui akses dan kemampuan untuk mengontrol sumber daya material dan nonmaterial dalam mencapai level kepuasan yang tinggi. Kesehatan dapat dicapai dengan cara tertentu. Jadi, kesehatan bukanlah suatu hal yang abstrak namun dapat dicapai dengan cara nyata dan terlihat. Diet merupakan salah satu cara untuk menuju sehat. Berikut ini adalah pengalaman diet dari beberapa informan yang berhasil diwawancarai.

Pengalaman diet Juliana Julita, karyawan swasta.

Juli ini badannya tinggi besar kira-kira beratnya lebih dari 80 kilo, saya tidak mendapatkan data pasti berat badannya mencapai angka berapa karena dia tidak mau menjelaskan sama sekali. Dalam rangka menurunkan berat badan Juli, sapaan akrabnya, mengajak temannya untuk mengikuti kelas fitness yang ada di dekat kosannya. Harganya seratusribu rupiah per bulan, Juli mengatakan bahwa Ia mau memanfaatkan jadwal yang tidak terbatas dari tempat fitness tersebut agar bisa cepat langsing, namun Ia mengajak teman karena malu jika sendirian. Sebelum akhirnya mengikuti kelas fitness di kober Juli mengikuti kelas yoga ketika mahasiswa dan beberapa kali ikut jogging dengan teman-teman pada akhir pekan. Namun sampai sekarang belum terlihat hasilnya. Niat Juli

menurunkan berat badan adalah agar bisa memakai baju-baju kecil dan 'cantik' seperti yang sering dipakai oleh kebanyakan perempuan yang ada di kantornya.

Pengalaman diet Silvia S, karyawan swasta.

"Gue ngejalanin diet yah biar bisa pake baju-baju yang lebih kecil Rin, tau sendiri kalo cewe kan maunya pake baju yang cakep-cakep, yah jadinya badan harus lebih kecillah. Jadi lebih bagus aja gitu kalo langsing, cuman si Abang bilang pipi harus tetep chubby hehehe. Ini udah turun 3 kilo loh Rin, gue gak makan coklat, gorengan sama banyakin makan buah nih".

Pengalaman diet Fina Andhina, karyawan swasta.

"Saya pernah menjalani diet dengan mengonsumsi obat diet. Bahkan gak cuma sekali, beberapa kali dengan merk obat yang berbeda-beda. Hasilnya sih, berat badan saya turun, kira-kira sampai 3 kilo seminggu. Tapi, efeknya tuh bikin keringetan dan haus, semacam dehidrasi gitu lah. Obat-obat diet ini, kebanyakan produk luar, bukan buatan Indonesia. Selama melakukan diet ini, saya sama sekali gak membatasi makanan saya. Saya juga jarang olahraga. Biasanya setelah sebulan, badan saya kelihatan banget bedanya. Berat saya dari 58 kilo jadi 49 kilo dalam waktu sebulan. Tapi sekarang saya udah konsumsi obat itu lagi karena saya punya masalah lambung dan sempat dirawat inap gara-gara gak teratur makannya. Saya memang tidak mengalami kelebihan berat badan, tapi saya merasa 'kurang langsing aja'. Tujuan saya melakukan diet itu sih, biar tubuh saya langsing dan layak tampil di depan umum apalagi saya kan mahasiswa Public Relation, yang nantinya akan banyak ketemu orang. Jadi, ya harus tampil sempurna".

Dari pengalaman informan di atas dapat dilihat bahwa motivasi mereka melakukan diet adalah untuk mendapatkan apresiasi dan terlihat 'indah' oleh orang lain. Bahkan informan terakhir mengatakan dirinya tidak kelebihan berat badan namun melakukan diet agar 'layak tampil'. Mereka mendapatkan gagasan tentang terlihat 'indah' dan 'layak tampil' tersebut dari kondisi yang ada di sekitar mereka dan juga dari media massa. Oleh karena itu, mereka akhirnya melakukan upaya-upaya untuk mencapai hal tersebut.

CMA melihat upaya untuk manusia mencapai kesehatan melalui kacamata ekonomi-politik. Kesehatan tidak hanya dilihat dari cara menuju sehat tetapi juga bagaimana ada sebuah rantai

ekonomi-politik yang bekerja dibalik setiap usaha menuju sehat tersebut, seperti bisnis farmasi dan institusi pelayanan kesehatan yang berdasarkan nilai ekonomi (Singer, 1986; Brieger, 2004). Setiap hal yang berhubungan dengan kesehatan dinilai dari bagaimana politik dan ekonomi bekerja, demikian juga dengan diet. Diet merupakan suatu cara menuju kesehatan yang jika dilihat menggunakan CMA merupakan sebuah cara mencapai kesehatan yang mengalami komodifikasi.

Acara-acara yang ditampilkan di media elektronik seperti televisi, internet, dan media sosial seperti instagram mengikuti ide atau gagasan si pembuat acara dan seringkali menggunakan artis-artis yang rata-rata bertubuh langsing dan menggambarkan (atau bahkan ikut menentukan) tubuh yang ideal seperti apa. Gagasan mengenai tubuh yang ideal ditampilkan terus-menerus dengan sebuah konsep sekan-akan setiap manusia harus mencapai level yang sama agar hidupnya merasa tenang karena sama dengan orang-orang pada umumnya. Setelah dipuaskan dengan ide tubuh yang ideal, orang-orang yang tidak memiliki tubuh yang sama akan mencari cara agar bisa mendapatkan tubuh yang sesuai dengan gambaran melalui media-media tersebut (baik elektronik maupun cetak). Perusahaan farmasi dan institusi pelayanan kesehatan jenis lain tentunya tidak tinggal diam dengan kecemasan ini. Akhirnya mereka membuat cara-cara agar manusia bisa mendapatkan tubuh yang ideal yaitu dengan diet. Kemudian kembali dipasarkan melalui media dan akhirnya mempengaruhi penontonnya, misalnya melalui televisi (Gootman, 2006; Graeber, 2011; Miller, 1995).

Diet akhirnya masuk ke dalam sebuah rantai bisnis yang memakai topeng kesehatan. Secara kasat mata kita bisa melihat media menjual produk-produk pendukung diet seperti gula diet, susu tanpa lemak, pil pelangsing, bahkan paket menu makan harian yang diklaim sebagai pola makan sehat dan bergizi. Di sini saya tidak menolak adanya nilai gizi yang ditawarkan oleh perusahaan-perusahaan tersebut, tetapi saya melihat bagaimana konsepsi masyarakat mengenai tubuh akhirnya diarahkan dan dimasukkan unsur komersial.

Di tempat lain secara sadar atau tidak kita seringkali masuk kedalam sebuah rantai komersial yang memberikan informasi mengenai cara diet yang baik dan benar. Kita memang tidak melihat produk yang dijual dan hanya melihat informasi tentang penelitian dan pengetahuan baru

mengenai kesehatan, namun secara tidak sadar hal ini juga adalah bentuk jaring ekonomi. Saya tidak mempermasalahkan informasi yang diberikan, tetapi terkadang keberadaan rubrik diet yang dibuat dalam suatu media online disisipkan dengan iklan produk-produk pelangsing. Informasi-informasi mengenai diet ini dikemas dan dikelompokkan dalam bagian kesehatan seakan-akan ada kebutuhan orang-orang pada masa kini untuk berdiet.

Kesimpulan

Manusia akan melakukan apa saja agar keinginannya dapat terwujud termasuk dalam hal diet. CMA melihat diet sebagai suatu cara untuk mencapai kesehatan yang akhirnya dibuat menjadi komersil. Kita seharusnya bisa lebih perhatian dan waspada dengan segala bentukan tawaran ekonomis yang ada di media masa agar tidak terjebak dalam ilusi perdagangan yang dibalut dengan baju kesehatan. Diet sendiri bukanlah hal yang salah karena pada dasarnya tujuan seseorang berdiet adalah untuk mengatur nutrisi dan pola makan mereka. Hal yang perlu diperhatikan lebih kritis adalah jangan sampai keinginan untuk mendapatkan tubuh yang ideal malah menyesatkan orang-orang dengan melakukan hal yang ekstrim. Misalnya, dengan sembarang mengkonsumsi obat-obatan yang malah merusak tubuh atau menahan rasa lapar yang pada dasarnya adalah alarm alami tubuh agar manusia tetap dapat hidup dengan sehat. Media sosial sewajarnya dapat digunakan sebagai sumber inspirasi yang baik dan menjadi wadah untuk menyebarkan pengaruh-pengaruh positif dalam masyarakat.

Daftar Pustaka

- Elga, Frecha (2007) *Hubungan antara Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Remaja Putri*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia
- Gootman, Jennifer Appleton, J. Michael McGinnis, and Vivica I. Kraak (2006) *Food Marketing to Children and Youth: Threat or Opportunity?*. Washington: The National Academies Press
- Grogan, Sarah (2008), *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Routledge: New York.

- Baer, Hans A, (1990) 'Biocultural Approach in Medical Anthropology: A Critical Medical Anthropology Commentary' in *Medical Anthropology Quarterly*, 4 (3), pp. 344-348
- Brieger, Gert H (2004), 'Bodies and Borders: A New Cultural History of Medicine' in *Perspective in Biology and Medicine*, 47 (3), pp. 402-421
- Graeber, David, (2011) "'Consumption'" in *Current Anthropology*, 52 (4), pp. 489-511
- Kapferer, Bruce (1988) 'Gramsci's Body and Critical Medical Anthropology' in *Medical Anthropology Quarterly*, 2 (4), pp. 426-432
- Messer, Ellen (1984) 'Anthropological Perspective on Diet' in *Annual Review of Anthropology*, 13. Pp. 205-249
- Miller, D (1995), 'Consumption and Commodities' in *Annual Review of Anthropology*, 24, pp. 141-161
- Teaford, Mark. F and Peter S. Ungar (2000) 'Diet and The Evolution of Human Earliest Ancestor' in *National Academy of Sciences* 97(25):pp. 13506-13511
- Singer, Meryll (1986) 'Developing a Critical Perspective in Medical Anthropology' in *Medical Anthropology Quarterly*, 17 (5), pp. 128-129
- _____ 2004 'Critical Medical Anthropology' in C.R. Ember and M. Ember (eds.) *Encyclopedia of Medical Anthropology*. New York: Kluwer Academic. Pp 23-31
- Synnott, Anthony and David Howes (1992) 'From Measurement to Meaning. Anthropologies of the Body' in *Anthropos* Bd. 87, H.1./3 pp.147-166
- Tubuh Ramping seperti girl band korea dengan menghitung asupan kalori dalam (2019) dalam <http://www.tabloidbintang.com/gaya-hidup/kesehatan/10592-tubuh-ramping-seperti-girl-band-korea-dengan-menghitung-asupan-kalori.html>)