

WANITA, DISIPLIN DAN KUASA TUBUH: KEPATUHAN TUBUH MELALUI DIET DALAM PERSPEKTIF FOUCAULDIAN

Jurnal Analisa Sosiologi

April 2024, 13 (2): 373-394

Evi Lailatul Jannah¹, Medhy Aginta Hidayat²

Abstract

This research examines the discipline and power of the body that occurs in the bodies of women on diets. Women are often objectified in society because of their behaviors, obligations, social values, and even their bodies. As a result of this objectification, an idealized image of the female body emerges in society. This construction causes women to be dissatisfied with their bodies both biologically and aesthetically, which makes them feel inferior and compare themselves to the ideal body image. Women's desire to fulfill this image leads them to self-control, which can be achieved through dieting. Some popular diet methods are calorie deficit and intermittent fasting (IF), which are also practiced by many women who are followers of the X (Twitter) account @diethingy. This research uses the theory of discipline and power of the body introduced by Michel Foucault using qualitative research methods and a phenomenological study approach. The data collection techniques used were observation and interviews conducted online. This research uses a purposive sampling technique to determine informants—data checking and validity techniques using source triangulation. The results of this study show that not all women go through a complete disciplinary process, as Foucault conveys. Most of the women in this study feel they have power over themselves. However, in reality, this power is pseudo-power because the women are not completely free and are still bound by power relations in society.

Keywords: *Discipline, Body Power, Women, Diet, Intermittent Fasting (IF)*

Abstrak

Penelitian ini menelaah disiplin dan kuasa tubuh yang terjadi terhadap tubuh wanita yang menjalani diet. Wanita seringkali menjadi objek dalam masyarakat, baik dari tingkah laku, kewajiban, nilai sosial dan bahkan tubuhnya. Akibat adanya pengobjekan tersebut, muncul citra tubuh wanita yang ideal di dalam masyarakat. Konstruksi tersebut menyebabkan adanya ketidakpuasan wanita terhadap tubuhnya baik secara biologis dan estetika, yang membuat adanya rasa minder dan membandingkan diri dengan citra tubuh ideal yang ada. Keinginan wanita untuk memenuhi citra tersebut mengantarkannya pada kontrol diri, yang salah satu caranya dapat dilakukan dengan diet. Beberapa metode diet yang populer yakni defisit kalori dan *Intermittent Fasting (IF)* yang banyak dilakukan juga oleh para wanita dalam *followers* akun X (Twitter) @diethingy. Penelitian ini menggunakan teori disiplin dan kuasa tubuh yang diperkenalkan oleh Michel Foucault dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dan pendekatan studi fenomenologi. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara yang dilakukan secara daring. Penelitian ini menggunakan

^{1,2} Universitas Trunojoyo Madura

² medhy.hidayat@gmail.com

teknik penentuan informan *purposive sampling*. Teknik pemeriksaan dan keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa wanita dalam penelitian ini tidak seluruhnya melalui proses pendisiplinan yang lengkap seperti yang disampaikan oleh Foucault. Sebagian besar wanita dalam penelitian ini merasa memiliki kuasa atas dirinya, namun dalam kenyataannya kekuasaan tersebut adalah kekuasaan semu karena wanita tersebut tidak seutuhnya bebas dan masih terikat dengan relasi kuasa dalam masyarakat.

Kata Kunci: Disiplin, Kuasa Tubuh, Wanita, Diet, Intermittent Fasting (IF)

PENDAHULUAN

Masyarakat memiliki sorotan khusus terhadap wanita dalam banyak aspek kehidupan mereka, misalnya tingkah laku wanita, nilai sosial yang berlaku terhadap wanita, kewajiban dan juga tubuh wanita. Dari sisi terminologis, kata wanita kerap disandingkan dengan kata perempuan, namun, makna kata wanita lebih cenderung ditujukan kepada objek dan bukan jenis kelamin. Masyarakat mengaitkan wanita dengan sifat dan karakteristik tertentu yang pada akhirnya menjadikan hal tersebut sebagai identitas diri kaum wanita, misalnya wanita diidentikkan sebagai sosok yang lemah lembut, teliti, penyayang, sabar, cantik, dan gemulai. Keterkaitan tersebut diakibatkan oleh adanya konstruksi sosial di dalam masyarakat mengenai sosok wanita yang dianggap ideal.

Baik pria maupun wanita di dalam masyarakat memiliki peran yang besar dalam proses penciptaan konstruksi sosial mengenai cara pandang individu terhadap sosok wanita yang ideal, khususnya dalam hal penampilan fisik. Sekarang ini suguhan citra tubuh yang ideal tidak hanya bisa diperoleh secara konvensional dari mulut ke mulut saja, tetapi juga melalui pemanfaatan kecanggihan teknologi masa kini. Salah satu yang turut berperan dalam proses kelangsungan konstruksi sosial dari citra tubuh wanita yang ideal adalah melalui penggunaan media sosial. Hampir semua individu telah menggunakan media sosial dan bahkan tidak hanya menggunakan satu tetapi beragam media sosial. Penggunaan media sosial dalam menggaungkan citra tubuh yang ideal ini juga dapat menjangkau lebih banyak pendengar. Konten-konten yang ditampilkan di dalam media sosial cenderung membangun karakteristik dan standar yang sama untuk suatu tubuh agar

dapat dianggap sebagai tubuh yang ideal, diantaranya bertubuh langsing, berkulit putih dan mulus, hidung mancung, pipi tirus, berambut hitam indah, wangi dan berpakaian rapi. Hal tersebut kemudian membuat wanita ingin membandingkan dirinya dengan wanita yang lain yang dianggapnya memiliki bentuk tubuh ideal.

Sztainer dan Peter dalam penelitiannya menemukan bahwa wanita lebih sering memperhatikan berat badan dibandingkan dengan pria (Safitri et al., 2020). Data yang diperoleh menunjukkan bahwa 45,4% remaja wanita dilaporkan telah melakukan diet dengan alasan yang beragam, namun, alasan terbanyak adalah untuk menjadikan tubuh mereka menjadi lebih baik. Di dalam masyarakat tubuh wanita memang selalu menjadi objek yang akan diamati dan dikoreksi sehingga tidak mengherankan ketika lebih banyak wanita yang kerap memperhatikan tubuhnya. Hal ini lah yang mendasari munculnya relasi kuasa atas tubuh. Relasi kuasa atas tubuh didasari atas tekanan masyarakat sebagai akibat ekspektasi masyarakat terhadap tubuh. Hal ini kemudian mendorong lahirnya konstruksi sosial yang berperan sebagai kontrol atas tubuh. Demikian dengan Foucault juga mengatakan bahwa tubuh menjadi wilayah dimana relasi kuasa berjalan di atasnya (Hardiyanta, 1997). Tubuh akan selalu menjadi objek sasaran 'kuasa' yang akan diatur, dikontrol, dan dikoreksi segala aktivitas yang dilakukan oleh tubuh tersebut.

Wanita melakukan upaya untuk menyetarakan dirinya sesuai dengan standar yang telah diciptakan di dalam masyarakat sehingga membuat wanita mulai membangun dan merawat tubuhnya. Salah satu upaya yang dapat diterapkan adalah dengan menjalani program diet.

Michel Foucault dalam bukunya *Discipline and Punish* (1995) mengenalkan mengenai konsep disiplin dan kuasa tubuh (Foucault, 1995). Foucault memaparkan bahwasannya tubuh dapat ditaklukkan, digunakan, diubah, dan diperbaiki (Hidayat, 2019). Disiplin dapat diartikan sebagai cara kuasa melakukan kontrol atas tubuh individu sehingga mengakibatkan ketundukan yang pada akhirnya menghasilkan tubuh yang patuh dan berguna (Hidayat, 2017). Dengan adanya konstruksi yang ada pada relasi kuasa terhadap tubuh tersebut, maka tubuh menjadi tidak lagi memiliki kuasa penuh terhadap dirinya sendiri dan memaksanya untuk tunduk dan patuh pada konstruksi tersebut. Penelitian ini berusaha menelaah proses

pendisiplinan tubuh yang terjadi pada wanita yang menjalankan program diet dari awal memulai program diet hingga mencapai keberhasilan, serta kuasa tubuh yang berjalan pada tubuh wanita yang menjalani diet tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan tujuan agar dapat memahami pengalaman personal dari para wanita yang menjalankan program diet. Terdapat beberapa aspek yang diamati dalam kehidupan wanita yang menjalani diet tersebut, diantaranya mengenai proses pendisiplinan tubuh yang terjadi dalam pelaksanaan program diet, praktik kuasa yang berjalan terhadap tubuh wanita yang menjalani diet tersebut, serta penerapan konsep *reward and punishment* terhadap tubuh yang sedang didisiplinkan. Observasi dilakukan pada akun X (Twitter) *autobase @diethingy* dan juga akun-akun pribadi dari informan. Selain itu juga dilakukan wawancara dengan informan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, yakni pengikut akun *base X (Twitter) @diethingy*, wanita dengan usia 17-35 tahun yang sedang menjalani diet defisit kalori atau *Intermittent Fasting (IF)* setidaknya dalam kurun waktu satu bulan terakhir, dan telah berhasil mencapai target diet yang wanita tersebut tentukan.

Tahap awal penelitian ini dimulai dengan mencari informan yang sesuai dan relevan dengan penelitian ini melalui percakapan yang terjadi dalam *base* akun X (Twitter) *@diethingy* tersebut. Tahap kedua yang dilakukan ialah melakukan percakapan pribadi dengan kandidat informan yang bertujuan untuk membangun kedekatan dan juga untuk mengkonfirmasi ulang bahwa informan telah benar-benar sesuai dengan kriteria informan yang dibutuhkan. Dan tahap selanjutnya ialah melakukan pencarian data dengan melakukan wawancara dengan informan-informan yang telah ditentukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*. Terdapat 20 informan yang diteliti dalam penelitian ini.

Dengan mendapatkan data secara langsung dari informan, langkah selanjutnya yang dilakukan ialah melakukan verifikasi dan pemeriksaan keabsahan data melalui triangulasi sumber. Jawaban yang didapatkan dari informan melalui wawancara dibandingkan dengan berbagai postingan

informan baik dalam akun pribadinya maupun komentar mereka dalam *base @diethingy*. Postingan yang digunakan sebagai pembanding ialah seperti *thread diet journey* yang mereka buat ataupun saran masukan yang informan sampaikan pada kolom komentar *base @diethingy*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

***Intermittent Fasting (IF)* dan Defisit Kalori Sebagai Metode Diet Populer**

Dalam mencapai tujuan untuk memiliki tubuh yang ideal dan indah, diet menjadi salah satu pilihan yang dapat dilakukan oleh kaum wanita. Keduanya menjadi topik yang saling melengkapi satu sama lain. Secara sederhana diet merupakan sebuah pengaturan pola makan, jenis makanan yang dikonsumsi dan cara mengonsumsi dari makanan tersebut semuanya telah diatur (Fadli, 2022). Masih banyak yang menyalahartikan diet sebagai pengurangan makan atau bahkan tidak makan sama sekali jenis makanan tertentu seperti nasi, gorengan, tepung dan lainnya. Hal ini perlu untuk diluruskan kembali bahwa diet sebenarnya bukan sekedar mengurangi atau menghilangkan tetapi menghitung jumlah kalori dan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dan kemudian mengkonsumsinya sesuai dengan kebutuhan yang telah dihitung sebelumnya.

Banyak sekali metode diet yang dapat dipilih untuk diterapkan dalam mencapai tujuan tersebut, dalam penelitian ini memiliki fokus menelaah metode diet *Intermittent Fasting (IF)* dan defisit kalori. *Intermittent Fasting (IF)*, yakni metode pengaturan pola makan yang menerapkan periode puasa dan periode makan dalam 24 jam yang dijalani. Individu yang melakukan IF hanya dapat makan pada waktu tertentu yang disebut dengan periode makan, kemudian berhenti makan sampai periode makan selanjutnya yang disebut periode puasa (Anconitano, 2023). Klempel dalam penelitiannya menjelaskan bahwa wanita yang mengalami obesitas dan ingin menurunkan berat badan dapat menerapkan strategi yang efektif, yakni dengan menjalankan diet IF yang digabungkan dengan konsumsi makanan yang rendah kalori (Rifsyina & Briawan, 2015).

Di sisi lain juga terdapat metode diet defisit kalori, yakni pola makan yang menggunakan pengaturan ukuran tertentu sehingga kalori yang

dikonsumsi mengandung nutrisi lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti karbohidrat, protein, serat, lemak, dan lain-lain (Asih & Widyastiti, 2016). Dalam perhitungan kebutuhan konsumsi akan disesuaikan dengan usia, jenis kelamin dan aktivitas sehari-hari yang dilakukan. Ada beberapa aspek yang dijadikan dasar perhitungan dalam metode diet defisit kalori, yakni *Basal Metabolic Rate (BMR)*, *Body Mass Index (BMI)*, *Total Daily Energy Expenditure (TDEE)* dan lain sebagainya.

Rasionalitas Wanita Menjalani Diet

Ketika pertama kali bertemu dengan individu lain seringkali yang akan diperhatikan pertama kali adalah penampilan fisik atau dengan kata lain bentuk tubuh (Hidayat, 2019). Ini adalah hal lumrah yang terjadi dalam masyarakat. Oleh karenanya banyak individu yang memperhatikan tubuhnya, khususnya bagi kaum wanita. Hal ini karena citra tubuh yang indah dalam masyarakat lebih banyak dikaitkan dengan wanita dibandingkan dengan pria (Irawan & Safitri, 2014). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kang dan Choue ditemukan bahwa masalah penampilan fisik ini dapat memberikan pengaruh pada citra tubuh dan juga kepuasan individu terhadap tubuhnya yang pada akhirnya akan berdampak pada perilaku konsumsi makanan dan pengendalian berat badan (Yunita et al., 2020). Ketidakpuasan yang muncul terhadap tubuh merupakan bagian dari *body image* karena tubuh wanita bukan hanya sekedar memiliki nilai biologis saja, namun juga menggambarkan identitas diri dalam ruang sosial yang dapat mempengaruhi kehidupan wanita yang bersangkutan. Hal ini memiliki korelasi dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah sehingga mudah merasa tertekan terhadap lingkungannya yang kemudian mempengaruhi cara pandangnya terhadap *body image* yang berdampak pada sikap dan perilaku sehari-harinya (Hyun et al., 2014).

Khususnya bagi wanita pada rentang usia 17 hingga 35 tahun, karena pada usia ini wanita masih produktif untuk bersosialisasi baik secara langsung maupun virtual. Sehingga wanita pada rentang usia ini lebih banyak mendapatkan penilaian terhadap tubuhnya serta semangat wanita pada usia ini masih tinggi untuk dapat mendapatkan penilaian sosial yang baik dengan menunjukkan sisi terbaik dirinya serta juga sebagai investasi tubuh pada

masa tua nanti. Sehingga menjalani diet menjadi pilihan terbaik untuk mendapatkan manfaat-manfaat sosial tersebut. Tidak sedikit individu yang berusaha untuk memperhatikan tubuhnya baik dari segi ukuran dan bentuk karena itu akan menjadi pertimbangan penting untuk penampilan fisik wanita (Puspasari, 2019). Memiliki berat badan yang ideal dan bentuk tubuh yang indah juga menjadi tujuan banyak wanita. Dimensi sosiokultural dalam masyarakat juga memberikan gambaran yang mengacu pada perbedaan ciri-ciri fisik sebagai biologis yang dikaitkan dengan peran sosialnya (Maulidia, 2021). Oleh karenanya wanita dikonstruksikan di dalam masyarakat tidak hanya dalam peran dan fungsi sosialnya, namun juga secara detail dalam penggambaran fisik.

Praktik diet yang telah dilakukan oleh wanita memiliki dasar rasionalitas yang beragam. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki latar belakang permasalahan yang berbeda dalam mendorong mereka untuk melakukan diet. Dapat disebutkan ada dua bentuk motif melakukan diet, yakni motif yang berasal dari internal dan eksternal. Motif internal misalnya saja kesehatan, menjaga kualitas tubuh untuk jangka panjang dan juga adanya riwayat penyakit turunan sehingga diet dilakukan dengan tujuan menjadi tindakan preventif untuk memutus penyakit turunan tersebut. Sedangkan untuk motif eksternal ini berupa justifikasi negatif dari masyarakat sekitar wanita tersebut terhadap tubuhnya sehingga diet dianggap perlu untuk dilakukan agar mendapatkan tubuh yang ideal. Stigma di dalam masyarakat mengenai wanita gemuk merupakan wanita yang tidak pandai merawat dirinya masih lantang disuarakan hingga saat ini sehingga membuat kaum wanita yang tidak memenuhi kriteria ideal menjadi dianggap sebelah mata. Hal tersebut secara nyata dialami oleh beberapa informan yang mendapatkan perlakuan tidak baik secara verbal oleh teman, pasangan dan kerabat lainnya. Karena ekspektasi akan konstruksi sosial mengenai tubuh wanita yang ideal seakan menjadi kewajiban tidak tertulis dalam masyarakat.

Konstruksi yang menjadikan tubuh wanita ini menjadi tubuh sosial pada akhirnya membuat mereka berpikir bahwa mendisiplinkan diri dan tunduk pada konstruksi tersebut adalah hal yang paling memungkinkan untuk dilakukan. Karena lingkungan sosial baik secara nyata ataupun virtual menggaungkan hal yang sama sehingga dalam benak wanita terbentuk

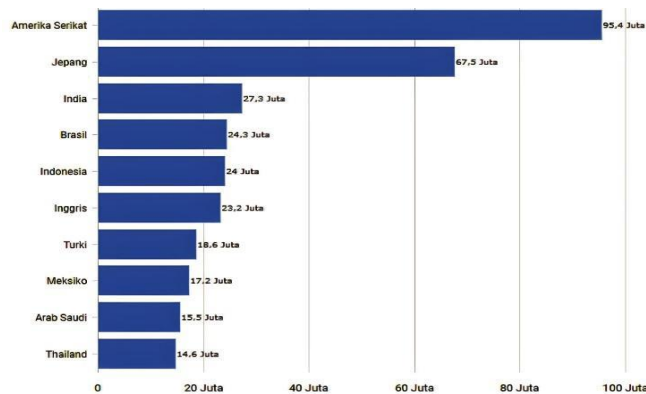
persepsi yang sama mengenai konsep tubuh yang ideal walaupun dilatarbelakangi dengan berbagai alasan yang berbeda (kesehatan dan estetika).

Wanita-wanita ini tidak memiliki kekuatan untuk berupaya menghindari konstruksi sosial tersebut sehingga untuk menghindari dampak yang lebih besar karena tidak sesuai dengan konstruksi tersebut maka wanita-wanita ini lebih memilih untuk menekan masalah yang akan muncul dengan memenuhi ekspektasi sosial dari masyarakat yang ada, yakni mengusahakan memiliki tubuh ideal.

Penggunaan Media Sosial X (*Twitter*) dalam Proses Diet

X (*Twitter*) menjadi media sosial yang cukup banyak digunakan oleh para pengguna media sosial dewasa ini. Menurut laporan yang dipublikasikan oleh *We Are Social* dan *Hootsuite*, sejak didirikan pada 16 tahun yang lalu sampai dengan Januari 2023, X (*Twitter*) telah memiliki 556 juta pengguna. Jumlah tersebut mengalami peningkatan 27,4% jika dibandingkan dengan periode yang sama pada tahun sebelumnya (Annur, 2023). Dan di Indonesia jumlah pengguna X (*Twitter*) pada Januari 2023 telah mencapai 24 juta pengguna.

Sisi unik X (*Twitter*) yakni adanya *autobase* yang memungkinkan para penggunanya dapat mengirimkan pesan secara anonim atau biasanya disebut sebagai *menfess*. Selain melalui *tweet* pada akun pribadi, X (*Twitter*) menggunakan *autobase* sebagai media informasi dan komunikasi di dalam platform tersebut. Terlebih lagi *autobase* memang dikhususkan untuk individu dengan minat yang sama agar dapat mendiskusikannya dengan sesama penggunanya (Adelia & Christin, 2022). Cara kerja penyampaian pesan secara anonim tersebut membuat para penggunanya dapat bertanya sebebaskan mungkin terkait diet di dalam *autobase* tersebut secara detail. Terdapat salah satu *autobase* yang khusus membahas mengenai diet dan gaya hidup sehat, yakni akun X (*Twitter*) @diethingy. Terhitung pada tanggal 30 Maret 2023 pukul 10.30 WIB, *autobase* @diethingy telah memiliki pengikut sebanyak 159.080 orang.

Gambar 1. Jumlah Pengguna X (Twitter) pada Januari 2023

Sumber:

<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/27/pengguna-Twitter-di-indonesia-capai-24-juta-hingga-awal-2023-peringkat-berapa-di-dunia>

Komponen-Komponen Penunjang Program Diet

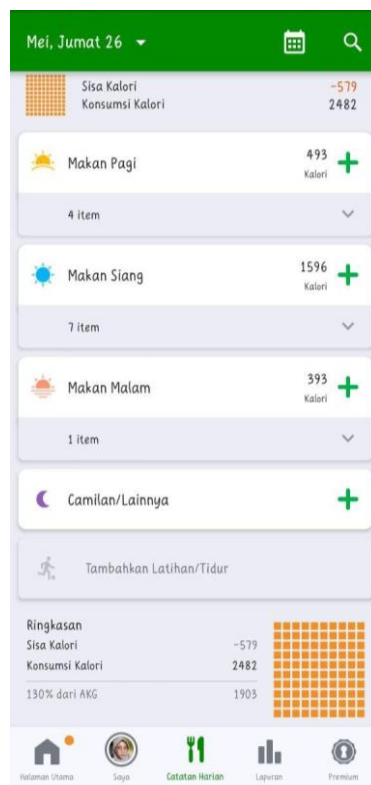
Pendisiplinan tubuh yang terjadi dalam proses diet tidak terbentuk dalam sekejap, namun ada proses yang harus dilalui. Pada wanita yang menjalani diet menjalani proses pendisiplinan yang mengatur aspek eksternal dari tubuh, misalnya makanan dan minuman yang dikonsumsi serta kegiatan yang dilakukan selama menjalani program diet. Pendisiplinan ini membentuk beberapa komponen penunjang program diet, diantaranya, pertama, penerapan jadwal. Jadwal yang diterapkan biasanya berupa jadwal makan dan jadwal olahraga, khususnya bagi wanita yang menjalani diet *Intermittent Fasting* (IF) karena kunci utama dari diet metode IF adalah manajemen periode makan dan periode puasa. Untuk penjadwalan olahraga sendiri, banyak wanita yang mengikuti penjadwalan dari *channel workout* seperti Chloe Ting.

Kedua, adanya *tracking* dari berat badan atau kalori yang telah dikonsumsi. Bagi wanita yang menjalani metode diet defisit kalori, proses *tracking* ini sangat penting karena mereka memiliki tujuan untuk mengurangi jumlah konsumsi kalori harian untuk mencapai tujuan mendapatkan tubuh yang ideal.

Ketiga, adanya proses evaluasi untuk menganalisis adanya progres dan regres dalam pelaksanaan program diet. Proses *tracking* dan evaluasi

dapat dilakukan dengan bantuan teknologi digital dari aplikasi *Fatsecret*, *Okok International*, *Intermittent Pelacak Puasa* dan sebagainya. Dalam konteks ini, Foucault dalam pemikirannya menjelaskan bahwasannya disiplin akan menguasai tubuh melalui kontrol aktivitas yang dapat dilakukan melalui pengaturan waktu dan kegiatan sehingga hasil akhirnya nanti ialah *progress* (kemajuan).

Gambar 2: Fatsecret sebagai Aplikasi Tracking



Sumber: tampilan aplikasi *Fatsecret*, dokumen pribadi.

Pembahasan

Akun X (Twitter) @diethingy Sebagai Ruang Digital Disiplin Tubuh Wanita

Dalam proses mendisiplinkan tubuh diperlukan suatu batas yang berperan sebagai pengontrol agar tubuh tetap tunduk dan patuh terhadap ketentuan yang dibuat. Dalam lingkup dunia maya bentuk ruang dapat dibatasi dengan tata aturan. Aturan dasar yang diterapkan dalam sebuah *autobase* biasanya berupa aturan mengirim dan menjawab *menfess* serta *Open Follback* (*Opfoll*). Jika melakukan pelanggaran maka akun pengikut

akan mendapatkan konsekuensinya, misalnya akan di *unfollow* atau di-blok permanen oleh Admin. Dengan adanya peraturan yang ditetapkan maka dapat memudahkan @lapowran selaku Admin *autobase* @diethingy untuk melakukan pengamatan dan kontrol dalam ruang digital *X (Twitter)* yang dikelolanya. Peraturan yang berlaku disepakati secara tidak langsung oleh semua pengikut *autobase* ini sekaligus juga menyepakati bahwa mereka ikut menjadi bagian yang mengawasi hal yang terjadi di dalam *autobase* tersebut ketika mereka mulai memustuskan untuk mengikuti akun *autobase* ini. Ruang seperti ini yang membangun hal-hal yang berkaitan dengan kuasa, karena kuasa tidak tiba-tiba muncul namun memiliki beragam jenis yang kemudian membangun jaringan kuasa (Megasari & Prasetyo, 2017).

Gambar 3: Posting Visualisasi Tubuh Ideal



Sumber: *Autobase* @diethingy, dokumen pribadi.

Percakapan yang terjadi di dalam *autobase* menggambarkan bagaimana wanita memvisualisasikan bentuk tubuh yang mereka harapkan melalui *menfess* yang dikirimkan. Kemudian hal ini dikuatkan oleh wanita-wanita lain bahwa mereka juga sama menginginkannya melalui kolom *replies*. Hal ini menggambarkan seberapa jelas konstruksi sosial yang

dibangun masyarakat melalui *autobase* ini telah merasuki diri hampir seluruh wanita yang mengikuti akun *X (Twitter)* @diethingy sehingga mereka memiliki persepsi yang sama mengenai tubuh ideal bagi wanita.

Gambar 4: Replies dari Pengikut @diethingy



Sumber: *Autobase @diethingy, dokumen pribadi.*

Sebagai sebuah ruang disiplin *autobase X (Twitter)* ini memiliki beberapa manfaat, pertama, sebagai ruang bertukar wawasan dan pengalaman mengenai *do and don't* dalam pelaksanaan diet, resep makanan diet, saran dan masukan terkait olahraga. *Autobase* ini juga menjadi wadah para wanita untuk membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain, serta membandingkan persepsi ideal antara miliknya dengan wanita lain. Oleh karenanya, ruang *autobase* ini menjadi ruang wanita untuk mendapatkan validasi dari publik mengenai tubuhnya yang telah menjadi bagian dari citra ideal yang dikonstruksikan di dalam masyarakat. Pencarian validasi tersebut dilakukan dengan cara mengirimkan *menfess* mengenai progres yang mereka dapatkan selama menjalani program diet serta menampilkan foto tubuh mereka.

Kedua, menjadi ruang bagi para profesional/ahli untuk menyampaikan ilmu yang relevan yang mereka pelajari dalam pendidikan

yang didapatkannya. Dengan adanya interaksi oleh profesional/ahli di dalam ruang ini, maka ini menunjukkan bahwa ilmu pengetahuan memiliki andil dalam proses pendisiplinan. Ilmu pengetahuan mengandung relasi kuasa yang membuat wanita tidak bisa memiliki definisi tubuh ideal menurut versinya masing-masing. Foucault menyebutkan bahwa selama proses pendisiplinan tubuh, biasanya akan lebih baik jika tubuh dikumpulkan dalam satu ruang yang sama sehingga satu sama lainnya dapat saling berbagi (Hardiyanta, 1997).

Pembahasan mengenai tubuh khususnya wanita tidak dipungkiri menjadi hal etis yang sensitif untuk dibahas, namun dikarenakan dalam ruang *base* ini dibentuk untuk tujuan berbagi pengetahuan dan pengalaman dalam menjalani diet sehingga mereka tidak merasa canggung untuk mendiskusikan hal tersebut karena mereka memiliki ketertarikan yang sama, yakni diet. Pada *followers base* ini justru terbantu dengan keberadaan *base* ini dikarenakan jadi memiliki wadah bertanya dan bertukar pikiran mengenai diet yang sedang dijalani. Hal tersebut juga disampaikan oleh informan-informan dalam penelitian ini.

Autobase X (Twitter) @diethingy juga berperan pada munculnya komponen-komponen penunjang diet seperti penerapan jadwal, *tracking* dan evaluasi serta perangkat pendukungnya dalam proses menjalani diet. Hal ini muncul dalam interaksi yang terjadi di dalam *autobase* tersebut baik melalui pertanyaan atau rekomendasi yang disebutkan dalam *menfess*. Dalam *autobase X (Twitter)* ini juga sering terdapat visualisasi tubuh ideal yang diharapkan oleh banyak wanita dan kemudian dibenarkan oleh wanita lainnya bahwa mereka juga sama menginginkannya melalui kolom *replies* seperti pada Gambar 3 dan Gambar 4.

Penerapan *Reward and Punishment* dalam Menjalani Program Diet

Tubuh menjadi unsur yang kompleks ketika sudah memasuki lingkup sosial, bahkan faktor emosional juga dimanfaatkan untuk keberlangsungan praktik kuasa yang sedang berjalan. Pada wanita yang menjalani diet, pemanfaatan faktor emosional dimainkan melalui penerapan *reward and punishment* selama menjalani diet yang dapat memunculkan rasa bangga, bahagia, sedih dan sesal. Hal tersebut didukung dengan karakter emosional

wanita yang lebih mudah untuk disentuh sehingga mudah untuk mengetahui faktor emosional yang dipergunakan untuk kepentingan kuasa yang berjalan. Konsep *reward and punishment* merupakan cara yang tidak sekedar meningkatkan rasa hormat untuk peraturan yang dibuat, namun untuk membuat tindakan pelaku/pelaksananya menjadi lebih efektif (Foucault, 1995).

Penerapan *reward and punishment* pada wanita yang menjalankan program diet ada tiga macam, detail dari masing-masingnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1: Penerapan *Reward and Punishment* dalam Program Diet

<i>Reward and Punishment</i>	Alasan Penerapan	Bentuk <i>Reward</i>	Bentuk <i>Punishment</i>
Wanita yang menerapkan <i>reward and punishment</i>	Memerlukan pemacu untuk menambah semangat diet melalui <i>reward</i> , namun juga perlu disadarkan ketika melakukan hal yang tidak tepat melalui <i>punishment</i>	<i>Cheating day</i> , membeli pakaian/baju olahraga, makan makanan yang sedang diinginkan	Olahraga yang lebih lama atau lebih banyak, puasa Senin Kamis
Wanita yang hanya menerapkan <i>punishment</i> saja	Ingin memberikan penghargaan atas usahanya, selain itu kesalahan satu kali tidak akan merusak keseluruhan diet yang sudah dijalani sehingga <i>punishment</i> tidak perlu dilakukan	<i>Cheating day</i> , membeli barang, membeli <i>active wear</i> , membeli <i>merch</i> anime atau novel.	-
Wanita yang tidak menerapkan <i>reward and punishment</i>	Diet dianggap bukan hanya sebagai proses menjadi kurus tetapi menjadikannya sebagai <i>lifestyle</i> .	-	-

Sumber: *Data hasil wawancara peneliti.*

Data tersebut selaras dengan pemikiran Foucault yang berpendapat bahwa untuk melakukan sesuatu individu akan lebih terdorong dengan adanya penghargaan atas apa yang dilakukan daripada menghadirkan rasa takut atas hukuman (Foucault, 1995).

Kepemilikan Kuasa Tubuh oleh Wanita yang Menjalani Diet

Foucault dalam bukunya *Discipline and Punish* (1995) mengawali pembahasan disiplin dengan menyamakannya dengan kehidupan tentara, yakni tubuhnya dibentuk menjadi seragam seperti, kepala yang tegak, bahu lebar, perut kecil dan kencang, jari-jari kuat, kaki ramping dan bahu lebar (Foucault, 1995). Dengan hal tersebut dapat dikatakan bahwasannya tubuh dapat dibentuk sesuai dengan harapan dari 'penguasanya'. Tubuh akan menjadi patuh dengan apa yang diperintahkan oleh 'penguasanya'. Selain itu Foucault juga mengakui bahwa kuasa dapat mengantarkan individu kepada pengertian menguasai dan dikuasai (Kebung, 2018). Ketika kuasa telah berjalan terhadap tubuh maka tubuh menjadi dimanipulasi, dilatih, dikoreksi menjadi patuh, bertanggung jawab, menjadi terampil dan meningkat nilai terhadapnya (Chasanah et al., 2014).

Dalam kehidupan saat ini, masyarakat menggambarkan wanita yang ideal dapat digambarkan melalui tubuhnya yang langsing dan sesuai dengan citra ideal yang ada di dalam masyarakat. Lain halnya bagi tubuh yang gemuk, masyarakat mengkonstruksikannya sebagai tubuh yang jelek dan tidak sehat. Empunya tubuh gendut dinilai tidak mampu untuk merawat tubuhnya sehingga terjadi obesitas. Hal tersebut didukung oleh informasi berulang yang terus ditampilkan oleh media dan data-data ilmiah oleh para praktisi medis.

Untuk dapat memiliki peran dalam kekuasaan, Foucault mengatakan bahwa individu harus memiliki kapasitas pengetahuan yang mumpuni (Hidayat, 2018). Hal ini disebabkan antara kekuasaan dan ilmu pengetahuan saling berkaitan erat antara satu dengan yang lainnya. Tentu tidak dimungkinkan bagi individu yang tidak memiliki kapabilitas pengetahuan mampu untuk menguasai individu lainnya yang berpengetahuan. Hal ini terlihat pada interaksi yang terjadi di dalam akun X (*Twitter*) @diethingy, dimana individu yang memiliki pengetahuan baik itu ahli gizi, dokter atau *trainer gym* memiliki kemampuan untuk menyatukan persepsi mengenai bagaimana tubuh sehat dan ideal yang seharusnya. Dan individu lain tentu percaya dengan individu berpengetahuan ini dan meyakini apa yang dikatakan oleh mereka.

Pada wanita yang menjalani diet ditemukan ada beberapa jenis kepemilikan kuasa yang dirasakan oleh mereka, diantaranya, pertama, wanita yang merasa memiliki kuasa penuh atas tubuhnya karena mereka merasa mengetahui secara mendalam mengenai tubuhnya sendiri sehingga benar-benar tahu apa yang layak dan tidak layak dilakukan terhadap tubuhnya. Kedua, wanita yang tidak memiliki kuasa apapun atas tubuhnya karena mereka merasa bahwa program dietlah yang mengendalikan tubuh mereka melalui aturan dan larangan diet, khususnya dalam hal makanan. Ketiga, wanita yang pada awalnya merasa tidak memiliki kuasa atas tubuhnya sendiri namun kemudian seiring berjalannya waktu menjadi merasa memiliki kuasa penuh atas tubuhnya. Hal ini karena pada fase awal menjalani program diet, wanita ini tidak merasa bebas dengan segala peraturan diet yang dijalankannya, namun kemudian pada fase selanjutnya justru wanita tersebut merasa tubuhnya lah yang mengendalikan aktivitas diet yang ia lakukan. Foucault mengatakan bahwa kuasa yang bersifat tegas dan keras akan memicu timbulnya konflik sehingga Foucault memiliki pemikiran kuasa tidak lagi berupa kekerasan tetapi lebih pada kontrol melalui stimulasi yang diberikan (Foucault, 2002). Dalam konteks ini, untuk melanggengkan kuasa, maka tubuh wanita harus dibuat menjadi tidak berdaya dan terus menerus memaksakan konstruksi tubuh ideal tersebut hingga mereka menerima hal tersebut secara tidak sadar sebagai sebuah keharusan (Saragih et al., 2019). Melalui proses yang seperti itu tidak ada pemaksaan dengan kekerasan yang terjadi, cukup dengan mempengaruhi individu tersebut maka kuasa dapat berjalan di atasnya.

Citra tubuh yang ideal dimunculkan melalui berbagai aspek, misalnya dalam berbagai tampilan visual media massa wanita dengan tubuh ideal yang akan menjadi sorotan, sebagai syarat beberapa pekerjaan tertentu yang dianggap pekerjaan bagus dan bergaji tinggi, menjadi lebih dihargai. Dimunculkannya citra tubuh ideal ini berfungsi pula sebagai pembatas persepsi mengenai tubuh ideal yang dibutuhkan oleh masyarakat. Kapferer menjelaskan bahwasannya individu memperlakukan tubuhnya bergantung pada persepsi mereka mengenai konstruksi citra tubuh yang berlaku di sekitarnya (Oktaviani, 2019). Apalagi dengan keberadaan media sosial saat ini, membuat masyarakat semakin mudah untuk membandingkan tubuh

wanita satu dengan tubuh wanita lainnya serta memberikan banyak sekali sanjungan kepada wanita-wanita yang memiliki tubuh ideal.

Pada akhirnya hal seperti itu yang membuat wanita secara sadar atau pun tidak berusaha untuk memenuhi ekspektasi ideal pada tubuhnya. Ketika wanita dalam upaya untuk menjadikan tubuhnya sebagai tubuh ideal maka saat itu tubuh tersebut telah menjadi tubuh sosial. Dalam menjadi tubuh sosial, tubuh tidak hanya memiliki fungsi biologis saja tetapi juga memiliki fungsi sosial yang terikat dengan sistem kuasa di dalam masyarakat. Dengan begitu tubuh yang menjadi bagian dari tubuh sosial memiliki rasa patuh terhadap norma dan aturan yang berlaku di dalam masyarakat tersebut. Mengutip pemikiran Foucault, dalam konteks ini kuasa dipandang sebagai relasi-relasi yang beragam dan tersebar seperti jaringan yang memiliki ruang lingkup yang strategis (Mustofa, 2017). Dalam pendapat lain disampaikan bahwa kuasa menyebar dalam hubungan-hubungan masyarakat, melalui tatanan disiplin dan dihubungkan dengan jaringan, membentuk struktur kegiatan-kegiatan, tidak represif tapi produktif, serta melekat pada kehendak untuk mengetahui (Adlin, 2016).

Relasi kuasa sangat berperan dalam menjadikan tubuh yang awalnya privat menjadi tubuh sosial yang bebas kapan saja dan dimana saja dapat diamati dan dikendalikan agar sesuai dengan harapan masyarakat yang bersangkutan. Oleh karena itu, masyarakat berperan sebagai pihak eksternal yang akan memberikan penghakiman atas tubuh wanita dan menjadikan tubuh tersebut sebagai objek perbandingan antara yang satu dengan yang lainnya untuk meneruskan keberlangsungan konstruksi sosial mengenai tubuh yang ideal. Kualitas wanita kemudian menjadi diletakkan sebatas pada kemampuannya untuk memenuhi tuntutan masyarakat terhadap tubuhnya dan menjadi hal yang ditekankan dalam kehidupan bermasyarakat.

Dengan demikian kepemilikan otonom atas tubuh wanita di dalam relasi kuasa dan tubuh sosial sejatinya merupakan hal yang semu karena wanita tidak memiliki kebebasan penuh untuk mengelola tubuhnya sendiri. Tubuh sejatinya merupakan milik privat bukan milik publik karena yang berhak mengatur dan menjaga tubuh adalah pemilik tubuh itu sendiri dan bukan orang lain. Namun, pada kenyataannya banyak kegelisahan yang terjadi dalam kekuasaan atas tubuh (Kusniati, 2016) karena pihak eksternal

seringkali lebih memiliki kuasa untuk menilai dan menjustifikasi tubuh yang dimiliki secara privat tersebut. Relasi kuasa pada dasarnya rentan untuk mengalami perlawanan dikarenakan adanya pembatasan dan penundukkan. Oleh karena itu dalam penelitian yang serupa oleh Purwati dijelaskan bahwasannya individu dapat menerapkan praktik antipolitisasi tubuh di dalam media sosial karena hal tersebut dianggap sebagai wadah gerakan mencintai tubuh terlepas bagaimanapun keadaan dan bentuknya sebagai bentuk kuasa atas tubuhnya (Purwati, 2020).

Pada wanita yang menjalani program diet, sebagian besar merasa memiliki kuasa atas tubuhnya sendiri, dibuktikan dengan tetap mampu mengontrol dirinya sendiri melalui program diet dengan memutuskan sendiri metode diet yang digunakan, pengaturan pola makan dan aktivitas, mengatur *reward and punishment* yang akan/diberlakukan atas tubuhnya sendiri. Namun, kuasa penuh atas tubuh yang dirasakan tersebut sebenarnya semu belaka karena pada dasarnya wanita yang menjalani program diet melakukannya demi memenuhi konstruksi sosial atas citra tubuh ideal yang ada di dalam masyarakat.

KESIMPULAN

Michel Foucault menyatakan bahwa tubuh yang didisiplinkan perlu untuk disatukan dalam sebuah ruang homogen. Dalam konteks ini, akun X (*Twitter*) @diethingy berperan sebagai ruang disiplin bagi *followers*-nya. Di dalam *base* tersebut dapat dipergunakan sebagai ruang untuk saling berbagi pengetahuan, informasi dan motivasi yang mampu mempengaruhi kaum wanita untuk memiliki persepsi yang sama mengenai bagaimana bentuk tubuh wanita yang ideal serta mempengaruhi para wanita tersebut untuk dapat memiliki bentuk tubuh yang sama, dengan cara meniru tindakan wanita yang telah memiliki bentuk tubuh ideal.

Dalam proses pendisiplinan tubuh pada wanita yang menjalankan program diet terdapat beberapa komponen penunjang proses pendisiplinan, diantaranya ialah adanya penerapan jadwal, baik itu jadwal makan ataupun jadwal olahraga, kemudian melakukan *tracking* dan evaluasi. Namun, tidak semua wanita yang menjalani diet memiliki komponen tersebut secara lengkap, hanya salah satu atau dua saja dari komponen yang ada untuk

kemudian diterapkan dalam kehidupan diet wanita tersebut.

Pemikiran Foucault mengenai relasi kuasa yang menguasai tubuh dapat diterima terkait kehidupan wanita yang menjalani program diet. Hal ini disebabkan karena selama menjalani program diet, sebagian besar wanita dalam penelitian ini menyampaikan bahwa mereka merasa memiliki kuasa penuh atas tubuhnya dengan dapat mengatur dan memutuskan sendiri mengenai metode diet apa yang akan digunakan, makanan dan minuman apa yang akan dikonsumsi, kapan akan melakukan *cheating day*, kapan harus mengambil *rest day*, pengambilan keputusan mengenai penerapan *reward and punishment* dan sebagainya. Namun, kuasa penuh atas tubuh tersebut sejatinya semu belaka karena para wanita tersebut tidak sepenuhnya bebas, dan masih ada bayang-bayang relasi kuasa dominan yang berjalan di dalam masyarakat. Dengan kata lain, rasionalitas di balik program diet yang mereka ikuti sebenarnya lebih karena adanya tuntutan konstruksi sosial atas citra bentuk tubuh ideal yang dominan ada dalam masyarakat.

Penelitian ini telah dilakukan secara maksimal sesuai dengan tahapan yang ada dengan transparan, kritis dan bertanggung jawab, namun karena adanya keterbatasan yang dialami peneliti terutama dalam hal referensi pembandingan yang masih terbatas sehingga proses interpretasi data yang belum sempurna. Pada penelitian-penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan pendalaman mengenai bagaimana tubuh wanita dapat menemukan kebebasannya, karena dalam pemikiran Foucault tubuh selalu terikat oleh konstruksi sosial dan tidak dapat menjadi dirinya sendiri serta menghargai tubuhnya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, Y., & Christin, M. (2022). Pola Komunikasi pada Autobase Twitter @Collegemenfess Sebagai Media Informasi dan Komunikasi di Bidang Pendidikan. *E-Proceeding of Management*, 9(2), 1112–1121.
- Adlin, A. (2016). Michel Foucault: Kuasa/Pengetahuan, (Rezim) Kebenaran, Parrhesia. *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam* 1(1), 13–26. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/jaqfi/article/view/1694/1140>
- Anconitano, V. (2023). *Intermittent Fasting for Beginners 2023 Guide*. Thefoodellers. <https://thefoodellers.com/en/intermittent-fasting-guide->

beginners#google_vignette

- Annur, C. M. (2023). *Pengguna Twitter di Indonesia Capai 24 Juta Hingga Awal 2023, Peringkat Berapa di Dunia?* Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/27/pengguna-Twitter-di-indonesia-capai-24-juta-hingga-awal-2023-peringkat-berapa-di-dunia>
- Asih, L. D., & Widyastiti, M. (2016). Meminimumkan Jumlah Kalori di Dalam Tubuh dengan Memperhitungkan Asupan Makanan dan Aktivitas Menggunakan Linear Programming. *Jurnal Ekologia*, 16(1), 38–44. <https://journal.unpak.ac.id/index.php/ekologia/article/view/61/40>
- Chasanah, I. N., Budaya, F. I., Airlangga, U., & Airlangga, J. (2014). *Migrasi Simbolik Wacana Kuasa Tubuh: Menguak Wacana Tubuh dalam Ode untuk Leopold Von Sacher-Masoch karya Dinar Rahayu*. *Masyarakat, Kebudayaan dan Politik*, 27(4), 184–194. <https://doi.org/10.20473/mkp.V27I42014.184-194>
- Fadli, R. (2022). *Diet dan Nutrisi*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/kesehatan/diet-dan-nutrisi>
- Foucault, M. (1995). *Discipline and Punish: The Birth of The Prison*. London: Vintage Books.
- Foucault, M. (2002). *Power/Knowledge: Wacana Kuasa/Pengetahuan*. Yogyakarta: Bentang Budaya.
- Hardiyanta, S. (1997). *Michel Foucault: Disiplin Tubuh Bengkel Individu Modern*. Yogyakarta: LKiS.
- Hidayat, M. A. (2017). Ibadat, the Body and Identity: Islamic Rituals and the Construction of Muslim Identity. *The Journal of Society & Media*, 1(2), 1-17. <https://doi.org/10.26740/jsm.v1n2.p1-17>
- Hidayat, M. A. (2019). Menimbang Teori-Teori Sosial Postmodern: Sejarah, Pemikiran, Kritik dan Masa Depan Postmodernisme. *Journal of Urban Sociology*, 2(1), 42-64. <http://dx.doi.org/10.30742/jus.v2i1.610>
- Hidayat, M. N. (2018). Disiplin Tubuh dalam Program Keluarga Berencana (Studi Akseptor KB Desa Bandung, Diwek, Jombang). *Jurnal Pendidikan Geografi*, 23(2), 107–112. <https://doi.org/10.17977/um017v23i22018p107>
- Hyun, M. Y., Jung, Y. E., Kim, M. D., Kwak, Y. S., Hong, S. C., Bahk, W. M., Yoon, B. H., Yoon, H. W., & Yoo, B. (2014). Factors Associated with Body Image Distortion in Korean Adolescents. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 797–802. <https://doi.org/10.2147/NDT.S63143>

- Irawan, S. D., & Safitri. (2014). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 18-25.
- Kebung, K. (2018). Membaca 'Kuasa' Michel Foucault dalam Konteks 'Kekuasaan' di Indonesia. *Melintas*, 33(1), 34-51. <https://doi.org/10.26593/mel.v33i1.2953.34-51>
- Kusniati, E. (2016). *Tubuh Perempuan yang Dipatuhkan*. https://www.jurnalperempuan.org/wacana-feminis/tubuh-perempuan-yang-dipatuhkan#_ftn2
- Maulidia, H. (2021). Perempuan dalam Kajian Sosiologi Gender: Konstruksi Peran Sosial, Ruang Publik dan Teori Feminis. *Journal of Politics and Democracy*, 1(1), 71-79. <https://doi.org/10.61183/polikrasi.v1i1.6>
- Megasari, I., & Prasetyo, H. (2017). Disiplin Tubuh Pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate: Formasi Pembentukan Subjektivitas. *Dimensi*, 10(1), 33-45. <https://doi.org/10.21107/djs.v10i1.3750>
- Mustofa, M. (2017). Analisis Disiplin dan Kuasa Tubuh Michel Foucault dalam Kehidupan Santri Pondok Kebon Jambu Al-Islamy Pesantren Babakan Ciwaringin Cirebon. *Jurnal Yaqzhan: Analisis Filsafat, Agama dan Kemanusiaan*, 3(1), 158-172. <https://doi.org/10.24235/jy.v3i1.2128>
- Oktaviani, I. (2019). Keputusan Diet dan Pengaruh Media Sosial Menggunakan Pendekatan Critical Medical Anthropology. *Jurnal Kajian Ruang Sosial-Budaya*, 3(2), 4-13. <https://doi.org/10.21776/ub.sosiologi.jkrsb.2019.003.2.02>
- Purwati, T. (2020). Kuasa Tubuh dan Perlawanan: Antipolitisasi dan Komodifikasi Tubuh dalam Ruang Virtual. *Umbara: Indonesian Journal of Anthropology*, 5(2), 141-156. <https://doi.org/10.24198/umbara.v5i2.29962>
- Puspasari, L. (2019). Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal: Antara Persepsi dan Realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1-4.
- Rifsyina, N., & Briawan, D. (2015). Pengetahuan, Persepsi, dan Penerapan Diet Penurunan Berat Badan. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 10(2), 109-116. <https://doi.org/10.25182/jgp.2015.10.2.25p>
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2020). Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Remaja Perempuan. *Psibernetika*, 12(2), 100-105. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Saragih, O. K., Baiduri, R., & Emilia, E. (2019). Kuasa Tubuh terhadap Seksualitas Reproduksi pada Keluarga Nelayan di Dusun Bagan Desa Percut Sei Tuan. *Jurnal Antropologi Sumatera*, 16(2), 30-42. <https://doi.org/10.24114/jas.v17i1.20023>

Yunita, F. A., Hardiningsih, H., Yuneta, A. E. N., Sulaeman, E. S., & Ada', Y. R. (2020). Hubungan Pola Diet Remaja dengan Status Gizi. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 27-32. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43416>