

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan akan selalu menjadi kebutuhan alami manusia. Seiring dengan perubahan lingkungan, sumber-sumber yang mendukung standar kesehatan juga terus berkembang. Selain dari aspek makanan, obat-obatan, dan aktivitas fisik, media sosial juga turut berperan dalam membentuk standar kesehatan yang baru. Kemajuan teknologi saat ini telah memengaruhi cara masyarakat modern menjalani gaya hidup sehat, tren mengenai gaya hidup sehat mulai populer melalui media sosial (Fitriana & Darmawan, 2021).

Dari segi makanan, masyarakat Indonesia masih jauh dari kehidupan dengan pola makan dan hidup sehat dikarenakan jadwal yang semakin padat dan aktivitas yang meningkat, masyarakat Indonesia berusaha untuk memenuhi kebutuhan mereka dengan cepat, termasuk dalam hal konsumsi makanan cepat saji padahal pola makan ini tidak menguntungkan bagi kesehatan (Kebijakan Kesehatan Indonesia, 2019). Budaya makan telah mengalami perubahan menuju konsumsi tinggi lemak jenuh dan karbohidrat sederhana yang rendah serat dan zat gizi mikro (Nur et al., 2023). Pola makan yang tinggi kalori, rendah serat, tinggi garam, tinggi gula, dan tinggi lemak, serta gaya hidup yang kurang aktif, seperti gaya hidup yang kurang bergerak dan kecenderungan untuk mengonsumsi makanan cepat saji berkontribusi terhadap peningkatan kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) beberapa diantaranya yaitu hipertensi, diabetes, obesitas, kanker, penyakit jantung, dan kolesterol tinggi.

Hal ini menjadi salah satu tantangan utama dalam bidang kesehatan di Indonesia sejak tahun 2010 (Purwanto, 2022). Menurut Kementerian Kesehatan RI, penyakit tidak menular merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Penyakit kardiovaskular dan diabetes mendominasi sebagai penyebab utama dalam kategori penyakit tidak menular di seluruh negeri. Salah satu faktor terbesar yang menyebabkan penyakit tidak menular adalah gaya hidup yang tidak sehat dan pola makan yang buruk (Dewi, 2019). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada penduduk dewasa umur 18 tahun ke atas di Kota Makassar yaitu 24,05% yang menderita obesitas dan prevalensi diabetes melitus pada umur 15 tahun ke atas menurut diagnosis dokter di Kota Makassar yaitu 2,42% (Lembaga Penelitian Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019). Hal ini banyak terjadi di perkotaan yang identik dengan kecenderungan mereka untuk lebih memilih makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, kurang istirahat, merokok, dan mengonsumsi minuman beralkohol. Makanan cepat saji menjadi pilihan praktis dalam kehidupan modern karena penyajiannya yang cepat, memungkinkan orang sibuk untuk menikmatinya sambil berdiri, berjalan, atau bersantai di taman, terutama di era ketika banyak wanita yang sebelumnya menjadi ibu rumah tangga kini bekerja dan memiliki keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan keluarga (Mulyani et al., 2020).

Meskipun demikian, beberapa masyarakat perkotaan yang memilih menerapkan gaya hidup sehat yang ditandai dengan perubahan tren menuju konsumsi sayuran organik di kalangan masyarakat perkotaan (Fitriana & Darmawan, 2021). Salah satu tren tersebut yakni *clean eating*. *Clean eating* pertama kali diperkenalkan pada tahun 1960, namun baru mendapatkan popularitas yang signifikan pada tahun 2007 setelah Tosca Reno merilis bukunya yang berjudul *Eat Clean Diet*, prinsip dasar dari pola makan ini adalah memilih makanan segar yang minim proses pengolahan, seperti buah-buahan, sayuran, daging rendah lemak, lemak sehat, dan biji-bijian (Katyusha, 2023). *Clean eating* didefinisikan sebagai perilaku makan yang berpusat pada nutrisi yang tepat, pola makan yang ketat, dan penghindaran ketat terhadap makanan yang dianggap tidak sehat atau tidak murni (Ambwani et al., 2019). *Clean eating* dilatarbelakangi oleh keinginan akan makanan yang sehat, alami, ramah lingkungan, dan fokus yang lebih kuat pada kesehatan pribadi, seperti pengendalian berat badan (Edenbrandt & Lagerkvist, 2023).

Prinsip *clean eating* sebenarnya hampir sama dengan prinsip gizi seimbang yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes) Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang sebagai upaya memperoleh gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan menu makan sehari-hari yang mengandung zat gizi lengkap guna memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Pedoman Gizi Seimbang menganjurkan untuk mengonsumsi berbagai macam jenis makanan yang mengandung makronutrien dan mikronutrien: Karbohidrat, Serat, Protein, Lemak Baik, Vitamin dan Mineral (Tim Medis Siloam Hospitals, 2023). Michelle Dudash RD, penulis buku *Clean Eating for Busy Families*, menjelaskan bahwa prinsip utama dari diet *clean eating* adalah memilih makanan sealami mungkin. Ini berarti disarankan untuk memilih buah jeruk daripada jus jeruk kecuali jika jus tersebut diperas secara langsung dari buah jeruk segar. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa pola makan tinggi serat yang melibatkan konsumsi buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian dapat mengurangi peradangan. Ini tidak hanya berkaitan dengan mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung dan diabetes, tetapi juga membantu dalam mengatur berat badan (Kusuma, 2023).

Situs media sosial, blog makanan, dan buku yang ditulis oleh selebritas non-ahli menjadi media yang mempopulerkan *clean eating* yang menjelaskan pola makan dan gaya hidup pribadi mereka yang menawarkan panduan khusus bagi masyarakat mengenai *clean eating*. Dengan mengadopsi pola makan *clean eating* sebagai metode diet, manfaat yang dapat dirasakan diantaranya tubuh akan mengalami perbaikan yang terasa, seperti peningkatan energi, peningkatan kualitas kulit, dan tentunya penurunan berat badan (Tim CNN Indonesia, 2020). Menurut penelitian (Smith, 2020), *clean eating* adalah gaya hidup dan bukan sekadar pola makan. Penekanan konsumsi makanan alami dan minim pengolahan pada gaya hidup sehat *clean eating* bukan hanya sekadar pola makan, tetapi juga mencerminkan identitas, nilai, dan gaya hidup sehat yang diadopsi oleh individu (Walsh & Baker, 2020). Claude Levi-Strauss menyatakan bahwa memasak merupakan bentuk bahasa yang dapat mencerminkan struktur sosial. Manusia mengembangkan kebudayaannya

dengan mengolah makanan alamiah menjadi makanan matang. Levi-Strauss menerbitkan karya besar "Mithologiques", di mana volume pertamanya berjudul "Le Cru et Le Cuit". Dalam karyanya itu, ia mengungkapkan bahwa hampir semua kebudayaan manusia memiliki tiga kategori dasar dalam memasak yang disebut dengan segitiga kuliner, yaitu mentah, dimasak, dan busuk (Graf & Mescoli, 2020).

Di Indonesia, *clean eating* telah menjadi budaya populer pengguna media sosial terutama di kalangan wanita dan ibu muda yang sangat bergantung pada platform digital (Wolipop, 2014). Konten-konten mengenai *clean eating* sangat mudah diakses di berbagai jenis platform media sosial seperti TikTok, Instagram, Facebook, dan masih banyak lagi. Banyaknya *influencer* lokal dengan latar belakang yang beragam turut membagikan pengalamannya menerapkan *clean eating* sebagai bagian dari gaya hidup sehatnya. Ini mencerminkan bahwa peran media sosial tidak hanya sebatas sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana untuk mendukung gaya hidup sehat.

Dibandingkan pria, wanita cenderung lebih banyak mengadopsi gaya hidup sehat *clean eating* sebagai upaya diet. Wanita menjalankan pola makan mereka dengan lebih ketat dan dinilai lebih kritis dalam hal memilih makanan mereka karena menghadapi tekanan sosial yang lebih besar terkait dengan citra tubuh dan pola makan mereka. (Rosenfeld, 2020). Wanita lebih peduli dengan penampilan fisik mereka. Banyaknya media yang menggambarkan wanita dengan tubuh langsing menyebabkan banyak wanita merasa minder dan turut ingin memiliki tubuh langsing. Hal ini membuat mereka melakukan segala cara untuk mencapainya. Salah satu cara yang mudah untuk menjadi langsing adalah dengan melakukan diet yang dipercaya dapat memperbaiki penampilan dengan pembatasan konsumsi makanan (Putri & Indryawati, 2019). Gaya hidup sehat dapat diperoleh dengan memenuhi kebutuhan nutrisi melalui mengadopsi pola makan yang seimbang secara gizi, serta berpartisipasi dalam aktivitas fisik atau olahraga (Meliya, 2022).

Sejauh ini penelitian terdahulu tentang gaya hidup *clean eating* cukup terbatas sehingga dalam penelusurannya hanya menemukan penelitian berikut yang relevan dengan topik penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ambwani et al., 2020) dalam "*It's Healthy Because It's Natural.' Perceptions of 'Clean' Eating among U.S. Adolescents and Emerging Adults*" dengan hasil penelitian terdapat minat dan tingkat kesadaran yang tinggi untuk menerapkan pola makan *clean eating* pada remaja dan dewasa muda di Amerika Serikat meskipun dengan beragam perspektif tren diet "bersih". Data menunjukkan bahwa pola *clean eating* sering kali dicirikan oleh makanan yang tidak diproses atau makanan utuh seperti makanan mentah, makanan alami, atau makanan tanpa pewarna atau perasa buatan juga terkadang dalam konteks praktik pertanian seperti metode pertanian non-transgenik (GMO), organik, atau metode pertanian yang ramah lingkungan/berkelanjutan.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Ambwani et al., 2019) dalam "*#cleaneating a healthy or harmful dietary strategy? Perceptions of clean eating and associations with disordered eating among young adults*" yang menjelaskan pentingnya melatih konsumen agar dapat membedakan informasi gizi yang dapat

dipercaya dan yang tidak. Meskipun persepsi tentang diet yang dikaitkan dengan *clean eating* bervariasi, motivasi utama untuk mengadopsi pola makan ini adalah untuk menurunkan berat badan dan mengontrol pola makan, ada kekhawatiran terhadap pola *clean eating* yang ekstrem, yang dapat menyebabkan tekanan dan gangguan pada fungsi tubuh.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Allen et al., 2018) tentang “*The Dirt on Clean eating: A CrossSectional Analysis of Dietary Intake, Restrained Eating and Opinions about Clean eating among Women*” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa para penganut *clean eating* lebih mungkin untuk memenuhi pedoman diet untuk buah dan daging serta alternatifnya karena tingkat pengendalian diet mereka yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang jarang dan bukan penganut *clean eating*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Edenbrandt & Lagerkvist, 2023) tentang “*Motives, propensities and consistencies among Swedish consumers in relation to the food choice concept of clean eating*” dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa orang yang cenderung mencari atribut makanan sehat dan alami cenderung termotivasi dalam membuat pilihan makanan yang mendukung kesehatan dan lingkungan. Hanya sebagian kecil dari mereka yang menerapkan konsep makanan bersih dengan cara yang ketat, sementara yang lain lebih fokus pada aspek kesehatan individu. Dengan demikian, meskipun keduanya memiliki tujuan makan sehat, pendekatan *clean eating* menekankan pada kontrol berat badan sebagai bagian dari kesehatan pribadi.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Walsh & Baker, 2020) tentang “*Clean eating and Instagram: Purity, Defilement and the Idealisation of Food*”, menjelaskan unggahan *clean eating* di Instagram menggunakan fotografi untuk menampilkan representasi ideal dari makanan untuk menarik perhatian pengguna. Meskipun menekankan kemurnian, unggahan tersebut cenderung tidak menunjukkan tindakan makan melainkan untuk kepentingan komersial. Unggahan *clean eating* juga mempengaruhi pembentukan identitas pengguna dan mempertahankan perbedaan antara mereka, dengan menekankan metrik dan kepentingan komersial.

Penelitian yang dilakukan oleh (Ambwani et al., 2020), (Ambwani et al., 2019), (Allen et al., 2018), (Edenbrandt & Lagerkvist, 2023) dan (Walsh & Baker, 2020) telah membahas konsep *clean eating* yang sama dengan penulis. Namun, pada penelitian sebelumnya hanya membahas persepsi, kiat-kiat melakukan *clean eating*, motivasi, kecendrungan dan konsistensi, bahkan terbatas pada unggahan *clean eating* di Instagram. Penelitian terdahulu tidak berfokus pada pengalaman pelaku yang menerapkan *clean eating* tersebut, sedangkan penelitian ini akan lebih berfokus pada pengalaman *clean eating* yang dijalankan oleh para wanita diet di Kota Makassar yang menerapkan *clean eating* sebagai gaya hidup sehat.

Dengan peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan dan keinginan untuk mengendalikan berat badan, semakin banyak individu yang didominasi oleh wanita yang menjalankan program diet dengan mengatur menu makanan selain dengan rutin berolahraga. Mereka juga mulai mengubah kebiasaan makan dengan menerapkan *clean eating*. Berdasarkan hasil observasi awal penulis, fenomena di

atas terjadi di Kota Makassar sebagai salah satu kota metropolitan di Indonesia yang tidak luput dari tren gaya hidup sehat *clean eating*. Media sosial sebagai platform utama untuk mempromosikan *clean eating* diantaranya beberapa akun bisnis Instagram seperti @healthygo_id, @ubkitchen_mks @el_kitchen @ash.storeid yang membagikan edukasi seputar makanan sehat melalui produk-produk kesehatan dan tips makan bersih sebagai rekomendasi tempat memperoleh makanan sehat yang memberikan inspirasi bagi masyarakat Makassar untuk menjalani hidup yang lebih sehat. Selain itu, dukungan produk lokal yang mulai menyediakan lebih banyak pilihan bahan makanan sehat juga berkontribusi besar, hal ini dapat dilihat dari semakin banyaknya penggunaan bahan seperti sayur organik, beras merah, dan madu dalam pola makan sehat. Pasar tradisional dan modern di Makassar pun kini turut menyediakan pilihan bahan makanan sehat yang semakin beragam.

Melihat respon akan tren *clean eating* yang mulai diadopsi oleh sebagian wanita diet di Kota Makassar, fenomena ini menjadikan peneliti tertarik untuk membahas hal ini lebih dalam, guna mengetahui bagaimana pengetahuan para wanita diet tentang *clean eating*, cara penerapan *clean eating* dalam kehidupan sehari-hari serta faktor-faktor pendorong para wanita diet menerapkan *clean eating*. Penelitian ini menjadi penting dikarenakan ada keprihatinan terhadap terhadap pola makan *clean eating* yang jika dilakukan dengan ekstrem ataupun dengan cara yang kurang tepat dapat menyebabkan gangguan pada fungsi organ tubuh bahkan penyakit yang serius (Ambwani et al., 2019). Sejauh ini belum ada penelitian tentang gaya hidup sehat yang berfokus pada pola makan *clean eating* di Kota Makassar.

1.2 Tinjauan Konseptual

1.2.1 Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup dapat dilihat dari cara seseorang menjalani hidup sehari-hari termasuk aktivitas fisik, pola makan, dan sebagainya. Bahkan gaya hidup dapat menjadi upaya untuk menonjolkan diri dari kelompok lain dengan cara yang berbeda karena prioritas dan ketertarikan yang beragam pula. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Plummer, gaya hidup adalah cara hidup individu yang diidentifikasi dari bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktivitas), apa yang mereka anggap penting dalam hidupnya (ketertarikan) dan apa yang mereka pikirkan tentang dunia sekitarnya (Hikmah, 2020).

Gaya hidup juga mencakup nilai-nilai, preferensi, dan keputusan yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang. Amstrong (dalam Prasetyo, 2017) menyatakan bahwa ada 2 faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal). Pendapat Amstrong tersebut secara rinci dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Sikap, sikap merupakan komponen individu untuk menanggapi suatu objek
2. Pengalaman dan Pengamatan, pengalaman di peroleh dari kejadian-kejadian masa lalu, dan pengamatan merupakan suatu hal yang di lakukan individu lain untuk merespon suatu objek

3. Kepribadian, perbedaan individu dengan individu lain untuk menanggapi suatu objek
4. Motif, dorongan dari dalam diri untuk merespon suatu objek.
5. Persepsi, suatu pandangan individu untuk terhadap suatu objek yang di terimanya.
6. Kelompok Referensi, kelompok yang memberikan pengaruh terhadap individu untuk melakukan tindakan dalam merespon objek.
7. Keluarga, pola asuh akan mempengaruhi individu dalam merespon suatu objek yang di lihatnya.
8. Kelas sosial, kelompok yang homogen yang mempengaruhi tingkah laku individu lain.

Menurut Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Berdasarkan definisi tersebut, sehat di bagi menjadi 3 yaitu:

1. Sehat Fisik, kondisi dimana tubuh seseorang berada dalam keadaan sehat dan bugar.
2. Sehat Sosial, kondisi dimana seseorang dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar.
3. Sehat Jiwa, meliputi banyak kondisi, diantaranya adalah merasa senang dan bahagia, mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan sehari-hari, hingga mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri dan orang lain di sekitarnya (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Kesimpulannya, gaya hidup sehat akan memiliki makna jika kedua kata tersebut digabungkan yaitu kebiasaan yang terus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencapai kesehatan secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif. Jadi menganut gaya hidup sehat memungkinkan pelakunya untuk tidak melakukan kegiatan yang dapat mengganggu kesehatan bahkan menghindari mengonsumsi makanan yang tidak sehat.

Gaya hidup sehat merupakan pilihan jangka panjang yang melibatkan komitmen untuk menjalani pola hidup yang baik, dengan tujuan mendukung fungsi tubuh dan memperoleh manfaat kesehatan. Ada berbagai cara untuk menerapkan gaya hidup sehat, termasuk menjaga pola makan yang sehat, rutin berolahraga, memilih nutrisi yang tepat, dan bergabung dalam komunitas yang mendukung (Tiara & Lasnawati, 2022)

1.2.2 Masyarakat dan Pola Makan

Masyarakat mencakup sekelompok orang yang tinggal dalam wilayah tertentu, berinteraksi satu sama lain dalam jangka waktu yang cukup lama, serta mengembangkan adat istiadat dan peraturan yang seiring waktu membentuk kebudayaan (Kodriati et al., 2024). Pola perilaku untuk memenuhi kebutuhan manusia, seperti pola makan, selalu ada dalam masyarakat dan kebudayaan. Pola-pola ini adalah batas-batas yang diakui

secara sosial dan dimiliki oleh dua atau lebih anggota masyarakat (Hamdat, 2010).

Dominasi budaya manusia memiliki peran yang signifikan, terutama dalam pola makan mereka. Ada klasifikasi makanan menjadi yang diperbolehkan dan yang tidak. Makanan yang diperbolehkan atau tidak belum tentu memiliki nilai gizi yang memadai. Oleh karena itu, klasifikasi makanan ini menjadi pemicu untuk berbagai hal, termasuk perilaku makan, perubahan gaya hidup, persepsi masyarakat, nilai keagamaan, dan ekspresi simbolik. Keyakinan suatu masyarakat terhadap makanan memengaruhi kebiasaan makan dan juga kondisi gizi mereka (Meliono-Budianto, 2004).

Makanan merupakan kebutuhan primer yang paling penting bagi manusia, makanan juga mencakup selera dan kebiasaan makan dan bukan merupakan hal yang mudah untuk merubah kebiasaan makan seseorang. Menurut Linton (dalam Nurdin & Kartini, 2017), kebiasaan makan dapat dikatakan inti dari kebudayaan yang dimana kebiasaan ini sulit untuk diubah. Pada umumnya, makanan adalah bagian penting dalam mempertahankan kehidupan manusia. Namun, saat ini, makna makanan telah berkembang menjadi lebih dari sekadar kebutuhan untuk bertahan hidup. Makanan telah menjadi elemen krusial dari gaya hidup (Fitria, 2016).

Penelitian awal tentang makanan secara khusus meneliti kebiasaan makan sebagai tingkah laku berpola yang erat kaitannya dengan kebudayaan termasuk kepercayaan dan pantangan makan yang berkembang dalam kelompok masyarakat. Ini juga memperhatikan hubungan antara pola makan dengan lingkungan di mana masyarakat tersebut memperoleh bahan makanan (Nurti, 2017). Bagi antropologi, pola makan merupakan aspek yang sangat kompleks karena melibatkan proses memasak, preferensi pribadi, kepercayaan (religi), larangan-larangan, dan mitos-mitos yang terkait dengan tahapan produksi, persiapan, dan konsumsi makanan (Foster & Anderson, 2006).

Siti Mudanijah (dalam Hamdat, 2010)), menjelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi pangan adalah faktor ekonomi dan harga, serta faktor sosio budaya dan religi. Lebih jauh dijelaskan, kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh terhadap pemilihan makanan yang digunakan untuk dikonsumsi. Aspek sosial budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat yang berkembang sejalan dengan kondisi lingkungan sosial budaya (agama, adat istiadat) yang terdapat dalam masyarakat yang bersangkutan.

Setiap komunitas memiliki pola makan atau kebiasaan makan yang unik. Perbedaan ini dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti budaya, kebiasaan, kesenangan, status ekonomi, agama dan keyakinan, umur, dan lingkungan alam, termasuk musim. Masyarakat Makassar dikenal dengan jenis makanan yang beragam. Orang Makassar biasanya memilih dan mengolah berbagai makanan hingga menjadi siap makan, mulai dari makanan yang tidak membutuhkan banyak pengolahan (dapat dimakan mentah) hingga

makanan yang diolah secara khusus dan kompleks, baik dari bahan baku nabati maupun hewani (Hamdat, 2010).

1.2.3 **Clean Eating sebagai Trend Hidup Sehat**

Clean eating pertama kali diperkenalkan pada tahun 1960, namun baru mendapatkan popularitas yang signifikan pada tahun 2007 setelah Tosca Reno merilis bukunya yang berjudul *Eat Clean Diet*, prinsip dasar dari pola makan ini adalah memilih makanan segar yang minim proses pengolahan, seperti buah-buahan, sayuran, daging rendah lemak, lemak sehat, dan biji-bijian (Katyusha, 2023). Prinsip *clean eating* sebenarnya hampir sama dengan prinsip gizi seimbang yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes) Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang sebagai upaya memperoleh gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan menu makan sehari-hari yang mengandung zat gizi lengkap guna memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Pedoman Gizi Seimbang menganjurkan untuk mengonsumsi berbagai macam jenis makanan yang mengandung makronutrien dan mikronutrien: Karbohidrat, Serat, Protein, Lemak Baik, Vitamin dan Mineral (Tim Medis Siloam Hospitals, 2023).

Michelle Dudash RD, penulis buku *Clean Eating for Busy Families*, menjelaskan bahwa prinsip utama dari diet *clean eating* adalah memilih makanan sealam mungkin. Ini berarti disarankan untuk memilih buah jeruk daripada jus jeruk kecuali jika jus tersebut diperas secara langsung dari buah jeruk segar. Beberapa studi telah menunjukkan bahwa pola makan tinggi serat yang melibatkan konsumsi buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian dapat mengurangi peradangan. Ini tidak hanya berkaitan dengan mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung dan diabetes, tetapi juga membantu dalam mengatur berat badan (Kusuma, 2023).

Penggemar diet nonhewani semakin berkembang pesat saat ini. Terutama, dalam beberapa tahun terakhir, banyak individu perkotaan yang beralih ke pola makan sehat yang didasarkan pada bahan nabati organik. Diet nonhewani semakin diminati dan dianggap sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat di kalangan perkotaan. Adapun tren ini dapat dilihat dari banyaknya orang yang memposting foto makanan organik untuk mendukung pola makan sehat di media sosial (Herlinda, 2016).

Media sosial, blog kuliner, dan buku yang ditulis oleh selebritas yang bukan ahli di bidangnya telah menjadi sarana untuk mempopulerkan konsep *clean eating*. Beberapa influencer lokal yang sering membagikan gaya hidup sehat dengan pola makan ini antara lain @katehendley, @lisadewiwood, @noviawijayantiii, @dilanjaniiy, dan masih banyak lagi. Mereka membagikan pola makan dan gaya hidup pribadi, sekaligus memberikan panduan khusus kepada masyarakat mengenai *clean eating*.

Dengan mengadopsi pola makan *clean eating* sebagai metode diet, manfaat yang dapat dirasakan diantaranya tubuh akan mengalami

perbaikan yang terasa, seperti peningkatan energi, peningkatan kualitas kulit, dan tentunya penurunan berat badan (Tim CNN Indonesia, 2020).

1.3 Fokus dan Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan diatas, maka penelitian ini berfokus pada penerapan *clean eating* dalam kehidupan sehari-hari wanita diet di Kota Makassar yang dalam prosesnya tentu tidak terlepas dari pengetahuan dan pandangan mereka terhadap *clean eating* tersebut. Selain itu, perlu diketahui lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mendorong mereka memutuskan untuk melakukan *clean eating* sebagai metode diet pilihan.

Agar penelitian ini menjadi lebih terarah, maka rumusan masalah tersebut diuraikan dalam tiga pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pengetahuan dan pandangan para wanita diet tentang *clean eating*?
2. Bagaimana penerapan *clean eating* dalam kehidupan para wanita diet sehari-hari?
3. Apa saja faktor pendorong para wanita diet melakukan *clean eating*?

1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, dalam penelitian ini kiranya dengan tujuan sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan pengetahuan dan pandangan para wanita diet tentang *clean eating*
 2. Mendeskripsikan penerapan *clean eating* dalam kehidupan para wanita diet sehari-hari
 3. Menganalisis faktor-faktor pendorong para wanita diet melakukan *clean eating*
- Adapun manfaat dari penelitian ini, di antaranya:

1. Dalam hal akademis, penelitian ini bagi pembaca dan penulis, tulisan ini merupakan karya etnografi yang dapat menjadi bahan rujukan atau referensi bagi yang ingin melanjutkan atau meneliti terkait gaya hidup sehat *clean eating*. Bagi pembaca dan penulis, tulisan ini dapat menjadi bahan pembelajaran mengenai contoh penerapan gaya hidup sehat *clean eating* di kalangan wanita diet kota Makassar untuk para wanita yang ingin menerapkan *clean eating*.
2. Dalam hal praktis, pengetahuan mengenai penerapan *clean eating* ini diharapkan membuat penulis maupun pembaca menjadi lebih bijak dalam mengatur pola makan sehat sejak dini dengan memilah dan mengolah bahan makanan utuh dengan benar agar mencapai kesehatan optimal agar kelak penulis dan pembaca memahami bahwa pentingnya kesehatan jangka panjang karena “kita di masa depan adalah apa yang kita konsumsi (makan) hari ini”. Penelitian ini juga menjadi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana di jurusan Antropologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.

BAB II

METODE PENELITIAN

2. 1 Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis dan pendekatan kualitatif-deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan salah satu bentuk penelitian yang hasilnya berupa kata-kata yang mendeskripsikan orang-orang yang menjadi objek penelitian (Moleong, 2002). Metode yang digunakan adalah metode studi kasus sesuai dengan yang disampaikan oleh (Yin, 2008) yaitu studi kasus digunakan sebagai suatu penjelasan komprehensif yang berkaitan dengan berbagai aspek seseorang, suatu kelompok, suatu organisasi, suatu program, atau suatu situasi kemasyarakatan yang diteliti, diupayakan dan ditelaah sedalam mungkin. Maka studi kasus dianggap mampu untuk menggambarkan secara rinci terkait bagaimana fenomena gaya hidup *clean eating* terjadi pada wanita diet di Kota Makassar.

2. 2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kota Makassar. Lokasi ini dipilih karena fenomena gaya hidup *clean eating* sudah menjadi gaya hidup yang saat ini mulai dijumpai pada sebagian kecil wanita yang berdomisili di Kota Makassar. Berdasarkan kriteria sebagai berikut: (1) Lokasi tersebut terdapat beberapa orang yang menjalani gaya hidup *clean eating* sebagai metode diet. (2) Lokasi tersebut merupakan tempat tinggal dan lokasi kegiatan informan, hal ini berkaitan dengan pengambilan data (wawancara) sekaligus observasi itu sendiri. Penelitian ini akan dilakukan dalam kurun waktu 3 bulan.

2. 3 Teknik Penentuan Informan

Penentuan informan dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive*, dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria yang dimaksudkan adalah wanita yang berdomisili di Kota Makassar yang menjadikan *clean eating* sebagai gaya hidup sehat dengan tujuan pengendalian berat badan (diet) dan menjadikan *clean eating* sebagai metode diet yang sudah dijalani minimal dalam kurun waktu 3 bulan.

Adapun informan yang memenuhi kriteria dalam penelitian ini terdiri dari 3 informan. Usia informan berkisar antara 24-40 tahun dan memiliki latar pekerjaan yang berbeda-beda. Informan pertama Iby perempuan berumur 31 tahun yang saat ini bekerja sebagai karyawan di PT. Telkom Akses. Informan kedua Selvianti seorang ibu rumah tangga berusia 40 tahun. Informan ketiga Ida seorang mahasiswa Unhas berusia 24 tahun.

Selama penelitian berlangsung, peneliti merasakan kesulitan dalam mendapatkan informan dengan kriteria yang sesuai. Hal ini disebabkan oleh masyarakat Makassar yang masih jarang mengadopsi pola makan *clean eating* dan belum berhasil konsisten menerapkan *clean eating* dalam kehidupan sehari-hari.

2. 4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan, yaitu

2.4.1 Observasi

Observasi yang peneliti lakukan berupa pemantauan langsung terhadap kegiatan sehari-hari informan secara langsung baik di rumah, kantor maupun kampus yakni lokasi dimana informan menghabiskan sebagian besar waktunya setiap hari. Rangkaian kegiatan informan tersebut mulai dari proses belajar tentang *clean eating*, berbelanja sambil mencari dan memilih bahan makanan, mengolah atau memasak bahan makanan, hingga kegiatan makan informan. Peneliti juga mengamati tingkah laku informan saat wawancara sambil mendorong informan untuk mendiskusikan topik dengan tetap memperhatikan pedoman wawancara yang dibuat.

2.4.2 Wawancara Mendalam

Wawancara merupakan alat *rechecking* atau pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya. Adapun teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*) guna untuk memperoleh informasi yang lebih akurat terkait pengetahuan dan penerapan gaya hidup *clean eating* pada wanita diet di Kota Makassar dan apa saja yang menjadi faktor pendorong mereka menerapkan *clean eating*.

2.5 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mendapatkan kesimpulan terkait data penelitian yang diperoleh dari observasi dan wawancara mendalam. Tahapan analisis yang akan digunakan pada penelitian ini, pertama dengan mengkategorikan data sesuai dengan pertanyaan penelitian, yakni terkait pengetahuan wanita diet mengenai *clean eating*, penerapan *clean eating* dan faktor-faktor pendorong mereka menerapkan *clean eating*. Selanjutnya, peneliti memaknai atau menginterpretasi data-data tersebut kedalam bentuk deskriptif atau laporan kualitatif.

2.6 Etika Penelitian

Penelitian diawali dengan persetujuan etik yang telah diperoleh dari pihak Departemen Antropologi Sosial di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Hasanuddin, setelah itu peneliti mengajukan permohonan izin ke Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPM-PTSP) Provinsi Sulawesi Selatan, dan dilanjutkan dengan pengajuan ke DPM-PTSP Pemerintah Kota Makassar. Setelah itu pada saat di lapangan peneliti meminta kesiapan informan terlebih dahulu dengan menjelaskan topik, tujuan, manfaat penelitian, dan teknis pelaksanaan. Peneliti juga terlebih dahulu meminta izin kepada informan ketika ingin melakukan dokumentasi berupa foto, video maupun rekaman suara untuk kepentingan transkrip.