

PRODUK KESEHATAN DAN PEMBENTUKAN TUBUH PEREMPUAN MUDA DI KOTA MANADO

Amanda L. A. Kalangit
NIM 110817001

ABSTRACT

Young women everyday lives in urban area is inseparable from the use of health products. Although consuming uncertain amount of these products to manage their health, sexuality, and also build their bodies, in the other hand, the number of fitness centers are also increasingly swamped by young women. It becomes a benchmark that demand for healthy lifestyles in the urban area of Manado, especially the lives of young women are growing and revived the trend of "ideal" body shape in this era.

The "ideal" body is realized by means of healthy living, namely a self-management on balancing and controlling the pattern of eating right, workout, resting in proper amount of time, and etc. To achieve the "ideal" body shape as a symbol of healthy lifestyle, young women perform ways of health practices, by doing workouts such as cardio, weight lifting, Zumba, cardio, body combat and the use of health products, such as the consumption of vitamins and supplements to give nutrition from inside and outside of women's bodies.

Women and their body shape are dynamic and is a form of globalization that is found in one place very local. For young women, "ideal" body shape becomes a symbol of self-control that cannot be separated from social relations and cultural life in the urban life of Manado. Based on interviews with 18 young women in Manado, I found that young women choose these particular health practices to stay young, feel beautiful and attractive, increasing stamina, gain nutrition, feel good, neat, and confident. Hope and aspirations to live a healthy lifestyle depending on their income, demand, and social status.

Keyword: youth, identity, body image, social relation, health

PENDAHULUAN

Kesehatan sebagai suatu konsep selalu hadir dalam kehidupan berbagai kalangan masyarakat urban saat ini, bukanlah topik yang baru apabila kesehatan dianggap penting dan patut diperhatikan. Hidup yang lebih sehat atau berusaha menjalankan gaya hidup sehat dapat dilakukan melalui aktifitas *cardio*, *jogging*, yoga, zumba, aerobik, dan lain-lain. Selain itu yakni dengan mengonsumsi berbagai unsur makanan yang tubuh butuhkan, menambah waktu ekstra untuk berolahraga, dan waktu untuk beristirahat. Kesehatan merupakan sebuah cara sekaligus juga merupakan tujuan (Kleinman dan Petryna, 2001:2). Kesehatan sebagai suatu konsep selalu hadir dalam kehidupan berbagai kalangan masyarakat urban saat ini, bukanlah topik yang baru apabila kesehatan dianggap penting dan patut diperhatikan, sehingga kesehatan memiliki dua peranan seperti yang dikemukakan di atas, sebagai suatu cara untuk mencapai suatu tujuan dan sekaligus sebagai tujuan

akhir dari apa yang diinginkan. Kesehatan dapat dianalogikan sebagai sebuah kendaraan untuk mencapai aspirasi dan harapan dan dapat pula menjadi aspirasi dan harapan tiap individu.

Pandangan tentang sehat bergerak dinamis, mengalami perubahan seiring waktu. Tubuh yang bugar dipercaya sebagai gambaran sehat, dianggap sebagai salah satu bentuk pencapaian gaya hidup sehat, khususnya bagi kaum muda dewasa ini. Dalam beberapa tahun terakhir ini, topik kebugaran kerap diperbincangkan di kota-kota besar seperti Jakarta, Bandung, Yogyakarta, Surabaya, dan Makassar. Menjamurnya Aktivitas sehat seperti terdapat pusat kebugaran di kota-kota besar menandakan kecemasan akan kesehatan tubuh meningkat. Lebih menarik lagi adalah pusat kebugaran diramaikan oleh kaum perempuan dengan tujuan ingin membentuk tubuh yang bugar. Fenomena di atas juga ditemukan di Kota Manado, kaum muda mulai memperhatikan kesehatan tubuh.

Perkembangan pusat kebugaran di kota ini dalam 3 tahun terakhir menjadi salah satu pijakan awal menuju pola hidup yang lebih sehat, sehingga tidaklah asing jika menemukan sekelompok anak muda di pusat-pusat kebugaran Kota Manado mulai diramaikan oleh anak muda melalui kegiatan-kegiatan aktif dengan latar belakang kesehatan.

Beberapa kelompok anak muda mulai terbiasa berbicara tentang gaya hidup sehat, khususnya perempuan muda. Kota Manado dikenal dengan kecantikan paras maupun keindahan tubuhnya, perpaduan yang indah inilah membuat Kota Manado dijuluki 'surganya gadis – gadis cantik'¹, perempuan Manado memiliki gaya berpakaian yang sedikit berbeda dan dianggap lebih berani dibandingkan perempuan di luar Manado. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rok mini, *hot pants*, dan *high heels* adalah

atribut populer perempuan Manado dalam beraktifitas², mempunyai gaya hidup yang seakan terbiasa berpakaian "terbuka" secara sosial diartikan sebagai simbol keberanian dan percaya diri yang tinggi untuk menampilkan dan membuktikan diri. Dan hal ini membuat mereka sadar pentingnya menjaga bentuk tubuh. Bentuk tubuh sebagai salah satu bagian yang diperhatikan bukanlah hal yang baru dijumpai pada perempuan di Manado. Sudah sejak dahulu perempuan etnis Minahasa memang menjaga kebersihan, bentuk tubuh, dan kesehatan tubuhnya, salah satu yakni dengan mengonsumsi ramuan tradisional sehabis saat sedang hamil dan pasca melahirkan, sebab menurut Fisher (1973), perempuan lebih banyak mengalami perubahan fisik secara dramatis dalam kehidupan mereka seperti saat menstruasi, hamil, melahirkan, menyusui, mengurus dan

¹ daerah.sindonews.com/read/, laman ini adalah laman yang memuat berita daerah – daerah di Indonesia. Diunduh pada 7 Desember 2014.

² Manado Post (Kamis, 04 Desember 2014) hal. 1 Headline

merawat anak – anak, serta menopause.

Dewasa ini penggunaan produk kimia oleh kaum muda di daerah urban menunjukkan rangkaian yang beragam seperti penggunaan obat-obatan, kosmetik, dan produk makanan, untuk memikat satu sama lain, meningkatkan kinerja kerja, kesenangan, dan penampilan khususnya bagi perempuan untuk menjadi lebih seksi dan cantik. (Hardon, Idrus, & Hymans 2013). Sehingga aktivitas sehat seperti berolahraga dan penggunaan produk kesehatan seperti suplemen makanan, vitamin rambut, krim vitamin untuk kulit dan banyak produk lain untuk kesehatan tubuh banyak dikonsumsi perempuan muda di Manado. Produk kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan perempuan dewasa ini, produk yang dihasilkan semakin banyak jenisnya dan terus-menerus melengkapi kebutuhan perempuan lebih khusus di Kota Manado. Fenomena ini semakin marak dalam kehidupan masyarakat urban, tidak hanya

berolahraga, namun mengonsumsi produk kesehatan untuk menunjang tubuh pun dianggap penting, sehingga produk-produk penyokong pembentukan tubuh ideal beragam jenisnya dan dikonsumsi rutin dalam keseharian.

Kehidupan perempuan muda di Kota Manado lebih terpusat pada soal fisik atau tubuh mereka, maka perempuan menjadi lebih sadar dan sensitif terhadap fungsi dan perubahan tubuh. Konsep diri perempuan lebih terfokus pada tubuh mereka dibandingkan para laki-laki. Bentuk tubuhnya sebagai simbol yang merepresentasikan berbagai makna dalam dunianya. Tubuh memiliki nilai yang dapat menjadi jembatan komunikasi, dapat dipelajari, dan dapat pula mengatur pola berpikir seorang individu terhadap dirinya, maupun apa yang individu lain pikirkan tentang dirinya. Begitu bernilai dan penuh maknanya bentuk tubuh bagi seorang perempuan muda di Kota Manado, sehingga pola penggunaan produk kesehatan, olahraga, dan pola makan

maupun istirahat menjadi suatu bagian dari pengembangan pengetahuan membentuk tubuh dan cara mereka bersikap membawa diri ke publik.

Perempuan Muda dan Kesehatan Tubuh

Pada tahun 2014 tepatnya di bulan Desember, warga Kota Manado dihebohkan dengan pernyataan media cetak yang menjadi *headline news*. Manado dikatakan menyandang peringkat pertama sebagai destinasi wisata seks di Indonesia. Dalam artikel tersebut menjelaskan perempuan Manado memiliki pembawaan diri yang berbeda, dimana perempuan Manado lebih berani, menantang, memiliki tubuh yang indah, kulit yang putih, mulus, dan keang, serta paras yang begitu cantik.³ Perempuan Manado dikenal dengan kulit putih dan paras cantik yang khas oleh sebagian besar masyarakat Indonesia membuat mereka seolah menyandang "status" yang lebih tinggi dibandingkan perempuan

dari daerah lain. Penilaian akan kecantikan kulit, wajah, dan tubuh merupakan salah satu bentuk kontrol sosial yang memengaruhi bagaimana perempuan Manado melihat dirinya dan bagaimana dirinya dilihat orang lain. Penampilan yang lebih menantang dilihat dari cara perempuan Manado menampilkan dirinya ke publik. Misalnya yang dapat dijumpai dalam keseharian adalah cara memilih pakaian yang digunakan. Kebanyakan perempuan muda memilih menggunakan pakaian modis yang memperlihatkan lekukan bentuk tubuh agar terlihat lebih menarik dan terkesan berani.⁴

Lekukan tubuh yang ditonjolkan seorang perempuan kepada masyarakat sebagai suatu bentuk kepercayaan diri karena dikatakan perempuan terlihat lebih menarik dan berani menampilkan dirinya dalam bentuk busana yang dipilih dan

³ Manado Post (Selasa, 11 November 2014) hal. 1 Headline.

⁴ Merdeka.com, Fenomena Mahasiswi Manado. Diunduh tanggal 23 November 2015. Laman ini membahas tentang fenomena pada perempuan muda dan seks bebas di Kota Manado.

penggunaan produk kecantikan. Beberapa kriteria tersebut seolah menjadi suatu keharusan yang dimiliki seorang perempuan muda. Perempuan muda mulai terlihat memperhatikan bentuk tubuh mereka, banyak penulisan lewat media cetak maupun TV yang membahas tentang fenomena bentuk tubuh ini di Kota Manado, seperti yang dipaparkan seorang polisi wanita (polwan) muda tentang cara membentuk tubuh ideal yakni dengan banyak mengonsumsi air mineral, jus buah-buahan, vitamin C, dan melakukan olahraga seperti *jogging*, berenang, dan olahraga lainnya dengan konsentrasi pada beberapa bagian tubuh yang ingin dibentuk agar terlihat ideal, karena dirinya memaparkan berat badannya bertambah akan membuatnya stress, maka dia perlu menjaga bentuk tubuhnya agar tetap ideal.⁵ Wawancara mendalam dengan 18 informan

dan menggunakan metode *Head-to-Toe*, penulis mendapatkan gambaran secara mendalam keterkaitan antara pembentukan tubuh perempuan, pemahaman kesehatan, dan produk kesehatan yang digunakan.

Nutrisi dan Diet: Keseimbangan Pola Hidup Sehat

Pola hidup yang seimbang dipercaya sebagai suatu panutan yang diajarkan tubuh. Tubuh dipercaya mengajarkan panutan yang lebih "baik" dan secara "tegas" melarang pengonsumsi yang tidak mengandung nutrisi atau merusak tubuh, walaupun rasa merupakan faktor utama pemilihan makanan. Mereka memiliki anggapan bahwa tubuh "menolak" pengonsumsi yang berlebihan, seperti rasa makanan yang "berlebihan" atau makanan dengan rasa yang "berani", karena dapat berakibat fatal bagi kesehatan. Perawatan tubuh dari dalam, yang terlihat pada penyampaian di atas telah penulis klasifikasikan dalam olah tubuh dengan produk kesehatan maksudnya adalah pengon-

⁵ Manado.tribunnews.com, Polwan Cantik di Polda Sulut Ini Beri Tips Supaya Bentuk Tubuh Tetap Ideal. Diunduh tanggal 26 November 2015. Laman ini membahas tips menjaga bentuk tubuh ideal seorang perempuan muda.

sumsian makanan sebagai sumber nutrisi, baik yang berasal dari produk maupun dari makanan langsung. Nutrisi tinggi dipercaya mengandung unsur-unsur makanan bergizi yang dibutuhkan tubuh manusia, seperti adanya vitamin, protein, lemak baik, garam secukupnya, glukosa secukupnya, dan unsur-unsur makanan lainnya dengan takaran seimbang yang dibutuhkan tubuh. Keseimbangan merupakan cara hidup yang ditekuni para perempuan *fitness enthusiast*. Pola makan yang tepat dan baik menjadi aturan terpenting dalam dunia kesehatan dan kebugaran. Bagi mereka, sarapan adalah menu yang paling utama dalam satu hari. Memilih menu untuk mengawali hari harus yang mengandung nutrisi, seperti telur, sayur, pisang, dan roti gandum. Penggunaan produk kesehatan penambah nutrisi pun banyak dikonsumsi perempuan kalangan *fitness enthusiast*, misalnya mengganti susu yang kadar lemaknya tinggi dengan *yoghurt* karena dianggap lebih

sehat dan rendah lemak, sehingga mengonsumsi produk makanan dengan gizi tinggi seperti misalnya Fitbar merupakan contoh nyata kepedulian tingkat nutrisi yang diberikan bagi tubuh. Nutrisi pun didapatkan dari mengonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran, telur, ikan, roti gandum, dan makanan lain dengan gizi tinggi secara teratur atau setiap hari. Namun, dalam pola konsumsi makanan bergizi secara seimbang, mereka menyempatkan tubuh untuk "beristirahat" dan diperbolehkan untuk mengonsumsi makanan yang "berlebihan" atau "kaya rasa" tadi, seperti makan coklat, coto Makassar, gulai, daging babi, dan makanan cepat saji dikenal dengan sebutan "*cheat meal*" dan penyebutan ini pun berlaku secara global dalam kalangan-kalangan *fitness enthusiast*.

Berbicara nutrisi, perempuan dari kalangan *fitness enthusiast* tidak hanya memperhatikan kesehatan tubuh hanya sebatas keseimbangan pola makanan

saja. Nutrisi untuk tubuh, seperti rambut, diyakini didapatkan dengan penggunaan produk kesehatan seperti shampo, kondisioner, masker, *creambath*, dan vitamin rambut. Produk-produk kesehatan untuk rambut dipercaya memiliki vitamin yang tinggi agar membantu menutrisi rambut dari luar. Vitamin rambut merupakan salah satu produk menonjol yang sering mereka aplikasikan sesudah dikeramas. Para perempuan muda ini banyak berganti produk kesehatan, sampai ditemukan produk kesehatan yang dirasakan. Iklan menjadi salah satu alat dalam pemilihan produk-produk kesehatan yang digunakan. Beragam jenis produk kesehatan rambut untuk mencari kepuasan-kepuasan tersendiri seperti rambut berkilau, halus, tidak rontok, tidak bercabang, dan mudah diatur merupakan gambaran kesehatan rambut atau rambut dengan nutrisi tinggi yang diinginkan.

Perempuan dari kalangan *fitness enthusiast* menginginkan agar seluruh bagian tubuhnya tetap sehat sehingga merasa

penting untuk memberikan vitamin secara rutin pada bagian tubuhnya. Produk kesehatan penutrisian bibir/vitamin bibir begitu penting untuk menjaga kelembaban bibir, yakni dengan menggunakan *lip-gloss*, *lip butter*, *lip balm*, dan produk perawatan bibir lainnya. Mereka juga terlihat memakai lipstick saat melakukan kegiatan olah tubuh fisik di pusat kebugaran. Vitamin bibir digunakan untuk melembabkan bibir dan menghindarkan dari efek pecah-pecah. Mereka akan merasa nyaman apabila bibir tidak pecah-pecah sehingga bibir juga dianggap perlu untuk dirawat, yakni dengan secara rutin menggunakan vitamin bibir. Vitamin bibir yang sering dipakai adalah Lip ice, Lip balm, dan Nivea. Bibir yang cantik merupakan lambang kesehatan seorang perempuan di kalangan *fitness enthusiast*.

Bagi mereka, diet artinya pengontrolan nafsu makan serta porsi makanan, seperti yang sudah diutarakan di atas yakni dengan mengganti cemilan yang lebih bergizi, banyak informan berpendapat karena Fitbar

rendah kolesterol dan kandungan kalori yang rendah, serta bernilai gizi tinggi karena kaya vitamin dan serat yang dibutuhkan tubuh. Produk ini salah satu produk yang banyak ditemukan pada perempuan muda di kalangan *fitness enthusiast*. Produk lainnya yang populer adalah penggunaan beragam vitamin. Membahas vitamin secara khusus, ditemukan bahwa produk kesehatan yang dikatakan mengandung vitamin banyak digunakan untuk otak, rambut, wajah, bibir, kulit, stamina, tulang, otot, penambah darah dan juga untuk tubuh seperti penambah nafsu makan, serta pengurang nafsu makan. Produk kesehatan yang dipercaya memiliki unsur vitamin merupakan alasan informan saya untuk menggolongkan produk kimia yang beragam tersebut dalam produk kesehatan.

Kesehatan Kulit Wajah dan Kulit Badan

Wajah bebas jerawat, tidak kering, kenyal, kencang dan mulus seperti bayi merupakan kriteria wajah yang diimpikan

perempuan. Sehingga dalam keseharian, penggunaan produk kesehatan dituntut untuk mewujudkan apa yang diimpikan. Seperti penggunaan krim racikan dokter setempat, krim dengan harga yang mahal, dan perawatan kesehatan wajah setiap bulannya dilakukan. Mereka menganggap wajah sebagai sentral dari tubuh, dimana wajah merupakan pusat perhatian publik, sehingga merawat kesehatannya adalah keharusan. Synnott menyebutkan bahwa wajah sebagai sesuatu yang unik, fisik, lunak, dan publik, merupakan simbol utama diri, dan wajah bersifat fisik dan dengan demikian personal, meski "dirias", "dihias", dan "dipengaruhi" tren.⁶ Wajah bersifat publik, namun juga sangat privat dan intim memperlihatkan bahwa wajah merupakan bagian tubuh yang memiliki kekhasannya sendiri. Retma mengatakan bahwa merawat wajah menjadi penting untuk dilakukan karena dengan

⁶ Lihat Anthony Synnott, *Tubuh Sosial: Simbolisme Diri dan Masyarakat*. (Yogyakarta : Jalasutra, 2003) hal. 135

menjaga wajah kita dapat mencerminkan pribadi dari masing-masing orang.⁷

Perempuan muda di kalangan *fitness enthusiast* berpendapat bahwa kesehatan wajah perempuan mencerminkan kebersihan dirinya. Wajah yang bersih adalah lambang kecantikan bagi setiap perempuan. Untuk mendapatkan wajah yang sehat dapat dibentuk dengan perawatan kulit wajah. Prabasmoro menyebutkan bahwa kecantikan selalu direpresentasi sebagai suatu keadaan yang hipereal.⁸ Jadi, bersih saja tidak cukup, namun harus benar-benar bersih. Berkulit lembut saja tidak cukup, kulit harus benar-benar "sempurna". Hal ini juga mendapat perhatian yang lebih dalam kalangan mereka. Wajah yang sehat sebagai simbol kecantikan wajah karena kebersihannya yang "sempurna" membuat mereka menggunakan

bermacam-macam cara untuk mewujudkannya. Wajah yang bersih membantu mereka membawa diri secara maksimal dalam melakukan aktivitas keseharian yang berhubungan dengan orang lain. Perempuan di kalangan *fitness enthusiast* menggunakan rangkaian produk perawatan muka/wajah yakni produk pencuci muka agar membersihkan dan mengangkat kotoran dan minyak, krim siang maupun malam untuk perawatan siang hari dan malam hari, *sun cream* untuk perlindungan dari sinar matahari (*Ultra Violet*), serum, dan masker untuk mengencangkan kulit. Produk kesehatan untuk perawatan muka/wajah digunakan secara rutin setiap hari, dan produk yang beragam dengan harga sesuai kantong sampai yang menguras kantong tetap digunakan untuk mewujudkan wajah dan kulit yang diimpikan, produk-produk yang merupakan produk kesehatan muka/wajah tersebut seperti Pond's, Garnier, sabun batangan (Papaya RDL, Zhumba, Shinzui, Surya), Clean&Clear, Secret Tea, Teraskin, Parasol, Wallet,

⁷ Lihat Carolina Retma, Cantik, Seksi, dan Enerjik: Penggunaan Produk-Produk Kimia di Kalangan Sexy Dancer di Yogyakarta (Yogyakarta, 2013) hal. 81

⁸ Lihat Aquarini Priyatna Prabasmoro, *Becoming White: Representasi Ras, Kelas, Feminitas dan Globalitas Dalam Iklan Sabun*. (Yogyakarta: Jalasutra, 2003) hal. 33

Clinique, BB Cream, SK-II, Olay, dan Hada Labo, serta rangkaian krim racikan dokter.

Perawatan pengencangan kulit muka/wajah dilakukan dengan masker dengan waktu pakai pada akhir minggu. Ditemukan pula beberapa informan yang melakukan suntik jerawat dan menggunakan obat tutul jerawat secara rutin. Keseluruhan rangkaian produk perawatan digunakan perempuan pada kalangan ini karena mereka sadar pentingnya perawatan kulit muka/wajah perempuan sebagai bentuk investasi masa depan, bahaya sinar radiasi matahari langsung, dan mereka mengaku produk-produk tersebut sudah menjadi "candu", yakni jika tidak digunakan akan timbul kecemasan dan tidak percaya diri dalam berkomunikasi secara langsung dengan orang lain.

Warna kulit bermacam-macam, menurut Wasitaadmaja warna terang (fair skin) misalnya pirang, kuning, sawo matang, dan hitam, merah muda pada telapak kaki dan tangan, serta

kecoklatan pada genetalia eksterna orang dewasa⁹. Bagi kalangan mereka, kulit putih, halus, dan kencang selalu diidentikan dengan sehat, dan membuat mereka merasa cantik. Walaupun dalam upaya mendapatkan kulit impian tersebut, mereka sadar bahwa penggunaan produk pemutih kulit untuk kulit sawo matang tidak akan terwujud. Penggunaan produk kesehatan untuk pengencangan dan nutrisi kulit juga ditemukan dengan pengonsumsi produk beragam, dan dikelompokkan yakni: (1) penggunaan dari luar dan (2) penggunaan dari dalam, dengan cara ditelan. Sebagian besar informan juga menggunakan produk kesehatan kulit seperti Ever E dan Natur E dengan cara meminum secara rutin dengan takaran 3 x 1 dalam sehari penggunaan. Iklan dan rekomendasi dari teman merupakan alasan awal mula mereka menggunakan produk kesehatan kulit dari dalam ini. Kekencangan

⁹ Lihat Wasitaatmadja, Penuntun Ilmu Kosmetik Medik. (Jakarta: Universitas Indonesia, 1997) hal. 3

kulit didapatkan dengan cara konsumsi produk kesehatan kulit secara rutin dibarengi dengan olahraga yang rutin pula.

Berbicara tentang kulit yang bersih seperti beberapa yang sudah penulis sebutkan di atas, di mana tidak terlepas dari rangkaian produk yang digunakan. Untuk menjaga ke higienisan kulit badan, perempuan muda menggunakan beragam merek sabun mandi. Tipe sabun mandi yang dipilih perempuan pada kalangan *fitness enthusiast* adalah sabun dengan tingkat antiseptik yang tinggi. Pemilihan sabun selain tingkat antiseptik yang tinggi, harus juga memiliki bau harum untuk mendapatkan kesan fresh dan sehat. Sabun dengan tingkat antiseptik tinggi dibarengi dengan bau harum yang cocok membantu mereka dalam menjalankan aktivitas kesehariannya karena merasa lebih percaya diri. Adapula beberapa perempuan yang memilih sabun antiseptik digunakan saat merasa badan mereka kotor karena banyaknya aktivitas yang dilakukan, dan dipadukan

dengan sabun cair lain yang rendah tingkat antiseptiknya namun yang berbau harum.

Perhatian khusus diberikan kepada bagian kulit wajah dan kulit badan, produk kesehatan yang didapatkan memberikan kesan pada masing-masing individu namun ingin mendapatkan satu tujuan yang sama. Kekencangan kulit yang identik dengan "kemudaan" dan "kesehatan", mencerminkan kecantikan seorang perempuan. Produk baik dengan harga yang tinggi disertai dengan rangkaian produk-produk setelahnya tersebut untuk hasil yang maksimal. Kecocokan merupakan hal utama dalam pemilihan produk kesehatan kulit wajah dan kulit badan, dan harga merupakan faktor kedua setelahnya. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan berpengaruh di dalam pemilihan produk-produk pendukung keseharian mereka.

Vitamin Sebagai Stamina

Vitamin sebagai penambah daya tahan tubuh merupakan juga bagian lain dari vitamin sebagai bagian dari nutrisi

tubuh. Keseimbangan pola aktivitas yang dilakukan dalam keseharian tidak dapat terlepas dari daya tahan tubuhnya. Banyak produk kesehatan digunakan untuk menambah stamina atau daya tahan tubuh. Produk-produk yang mengandung vitamin C seperti Ester C dan YouC1000 paling sering dijumpai pada perempuan muda di kalangan *fitness enthusiast*. Khusus untuk perempuan yang sering melakukan olah tubuh, produk antara lain selain yang mengandung vitamin C baik dalam bentuk pil, cairan, maupun hisap, mereka mengonsumsi juga minyak ikan yang mengandung glutamin dan multivitamin B-complex.

Perempuan muda pada kalangan *fitness enthusiast* mengonsumsi produk-produk pembangkit stamina karena mereka sadar bahwa dalam kesibukan aktivitas mereka, tubuh pun butuh vitamin, apalagi tinggal di tempat dengan cuaca yang mudah berubah, maka untuk tetap bugar (*fit*) dan sehat, tubuh harus diberikan

vitamin C sesuai kadarnya. Produk untuk menjaga daya tahan tubuh sangat beragam dan tergantung dari pilihan masing-masing. Produk-produk tersebut dipilih sesuai dengan kebutuhan dan kecocokan sehingga tidak ditemukan keseragaman produk penambah stamina dibandingkan dengan vitamin untuk nutrisi kulit wajah dan badan. Dalam mengonsumsi vitamin tersebut ada yang rutin mengonsumsi setiap hari, mereka mengonsumsi sehabis melakukan olahraga atau *gym*, ada pula beberapa yang mengonsumsi hanya pada saat tubuh tidak fit.

Pemilihan produk kesehatan biasanya direkomendasikan oleh teman di pusat kebugaran, orang tua, dan dari iklan media sosial. Perempuan muda pada kalangan *fitness enthusiast* mengonsumsi produk-produk pembangkit stamina karena mereka sadar bahwa dalam kesibukan aktivitas mereka, tubuh juga butuh vitamin dari dalam tubuh dan air mineral sebagai pengganti cairan tubuh yang hilang. Ditambah

lagi mereka tinggal di Kota Manado dengan cuaca yang mudah berubah, maka untuk tetap bugar, tubuh harus diberikan vitamin C dan air mineral yang sesuai dengan kadarnya agar terjaga kesehatannya.

Membentuk Citra Tubuh dan Membangun Relasi

Keindahan dan kemudaan identik dengan kecantikan dan ini telah terkonstruksi dengan jelasnya dalam kehidupan perempuan muda pada masa sekarang. Hal ini mengakibatkan bentuk fisik yang "ideal" bagi seorang perempuan tidak statis, bersifat dinamis dan berganti dari masa ke masa. Gambaran tubuh perempuan bagi kalangan *fitness enthusiast* tidak hanya melihat tubuh sebagai bentuk dari bagian fisik saja, melainkan lebih dari sekedar kecantikan dan daya tarik. Citra tubuh sendiri menurut Hurlock merupakan cara seseorang mempresepsikan tubuhnya dengan konsep ideal yang dimilikinya pada pola kehidupan setempat dalam hubungannya dengan cara orang lain menilai

tubuhnya.¹⁰ Demikian juga dalam ilmu sosial mempelajari adanya hubungan integrasi yang dapat membentuk pemaknaan terhadap gambaran tubuh.

Perempuan muda pada kalangan *fitness enthusiast* memiliki keyakinan yang dapat saya golongkan sebagai citra tubuh positif dan negatif. Citra tubuh positif adalah mereka yang sadar bahwa penampilan atau bentuk tubuh ideal itu dibentuk oleh masyarakat, media, orang tua, dan teman-teman sepergaulan. Mereka sadar bahwa lingkungan sosial dan budaya telah mempresepsikan dan menginternalisasikan pesan-pesan tentang keidealan tubuh, kepercayaan diri, dan penghargaan atas diri sendiri. Hal ini terjadi karena citra tubuh didominasi oleh penghargaan terhadap diri sendiri diban-dingkan dengan pemahaman bentuk tubuh nyata vs impian. Citra tubuh hampir tidak mungkin dilepaskan dari peng-

¹⁰ E. B. Hurlock. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan. (Jakarta: Erlangga, 1992) hal. 32

hargaan terhadap diri sendiri, sehingga seorang perempuan muda merasa tidak nyaman dan tidak bahagia terhadap bentuk tubuhnya, juga merasa tidak bahagia terhadap dirinya secara keseluruhan. Usaha-usaha perbaikan dan perawatan tubuh yang dilakukan oleh mereka bukanlah semata-mata demi keindahan fisik itu sendiri, atau agar terlihat cantik dan menarik. Usaha yang mereka lakukan merupakan bentuk evaluasi diri agar dapat lebih mencintai diri sendiri. Jika mereka mendapatkan bentuk fisik yang bagus karena sangat berpengaruh pada kenyamanan dan kepuasan terhadap dirinya. Kecantikan adalah perpaduan dari tubuh "ideal" yang berarti tubuh yang bugar, citra diri, konsep diri, kepercayaan, dan jati diri. Akibatnya, apabila bentuk tubuhnya tidak ideal, hal-hal tersebut juga menjadi rendah nilainya di mata mereka karena semuanya itu dianggap sebagai suatu keseluruhan sehingga menimbulkan permasalahan

ketidakpuasan terhadap sosok tubuhnya.

Perasaan tidak puas terhadap sosok tubuh adalah suatu hal yang normal terjadi pada sebagian besar orang, terutama perempuan (Brehm, 1999). Hal ini terjadi karena adanya internalisasi nilai budaya timpang gender yang sudah ditanamkan sejak masa kanak-kanak. Sehingga bukan suatu hal yang aneh apabila melihat banyak lirikan mata perempuan ke arah deretan cermin besar untuk melihat sejauh mana usaha mereka berhasil mencapai tujuan. Timbulnya citra tubuh yang perempuan muda dari kalangan *fitness enthusiast* timbulkan karena adanya faktor-faktor sebagai berikut:

- 1) Penilaian atau komentar dari orang lain

Reaksi atau pandangan dari orang lain yang memiliki arti bagi mereka. Dalam kasus yang dialami adalah reaksi dari orang tua, teman sepergaulan, pasangan, dan lainnya dalam menilai bentuk tubuh secara

fisik: gemuk, kurus, langsing, bugar, seksi, dan sebagainya.

2) Perbandingan dengan orang lain

Citra tubuh yang timbul tergantung pada cara mereka membandingkan dirinya dengan orang lain, biasanya pada orang-orang yang hampir serupa dengan mereka, atau perempuan lain yang memiliki relasi dengan mereka, atau memiliki suatu kesamaan dalam hal lainnya.

3) Profesi

Profesi merupakan salah satu pembentuk citra diri perempuan terhadap tubuhnya. Setiap individu memiliki peran yang berbeda dalam profesi mereka. Jadi, tampak bahwa harapan dan pengalaman yang berkaitan dengan peran atau profesi seorang perempuan akan memengaruhi citra tubuh yang dimilikinya.

4) Identifikasi terhadap orang lain

Beberapa perempuan muda pada kalangan ini memiliki seorang panutan atau idola yang dianggapnya ideal. Mereka sering kali menirunya seperti

cara berdandan, berpakaian, cara berpose di media sosial, cara berpakaian, dan lain-lain. Dengan bertindak demikian, mereka merasa telah memiliki beberapa ciri dari tokoh yang dikaguminya. Fitur idola inipun mendorong terciptanya harapan akan tubuh impian dari seorang perempuan muda.

5) Proses internalisasi

Proses internalisasi merupakan cikal-bakal terbentuknya pandangan tentang apa yang disebut "indah" dan "cantik". Hal ini membentuk suatu keyakinan yang ditanamkan sejak masa kanak-kanak. Keyakinan tersebut dapat menjadi penyaring berbagai informasi yang berkaitan dengan bentuk tubuh perempuan. Sebagian besar informan mengungkapkan penilaian terhadap bentuk tubuh mereka sudah dialami sejak kecil, sehingga bentuk tubuh "ideal" bukan lagi persoalan baru, karena sejak kecil, tinggi badan, gaya rambut, kesimetrisan wajah, ukuran beberapa bagian tubuh menjadi ukuran "ideal" yang ditanamkan oleh keluarga dan lingkungan.

6) Perubahan bentuk tubuh fisik dalam waktu cepat

Bentuk tubuh yang berubah dalam waktu singkat pun dapat menciptakan citra tubuh baik positif maupun negatif. Bentuk tubuh yang berubah dengan cepat dan hampir mencapai tujuan akhir (*goal*) dapat menambah penghargaan terhadap diri sendiri, sedangkan perubahan sebaliknya dapat mengurangi penghargaan diri sendiri. Cara berpikir adalah hal terpenting dalam meningkatkan maupun menurunkan citra tubuh perempuan pada kalangan *fitness enthusiast*. Citra tubuh yang sehat lebih dari sekedar perlawanan terhadap pola diet, berat badan, dan bentuk tubuh, melainkan yang mereka cerminkan adalah kepedulian diri, pengekspresian diri, kepercayaan diri, dan kesadaran diri terhadap diri mereka. Percaya bahwa melakukan olahraga atau tanpa produk kesehatan dapat membuat mereka lebih mengenal tubuh dan banyak belajar dari tubuhnya.

Keidealan bentuk tubuh sebagai cikal-bakal terbentuknya citra terhadap diri perempuan merupakan bentuk kontrol sosial yang sudah terbentuk dan mempengaruhi perempuan melihat dirinya dan bagaimana dirinya dilihat oleh orang lain. Hubungan yang terbentuk ini merupakan aksi timbal-balik yang terjadi antara diri perempuan terhadap diri sendiri dan orang lain. Sehingga harapan perempuan akan keidealan tubuh tersebut telah menambah pentingnya nilai tubuh itu sendiri, sehingga berakibat perempuan lebih peka terhadap penampilan mereka dibandingkan laki-laki. Penilaian tentang daya tarik penampilan fisik perempuan dan laki-laki semata-mata disebabkan oleh stereotipe seks fisik ideal yang dianut bersama dalam masyarakat.

Perempuan muda pada kalangan *fitness enthusiast* banyak berpendapat tentang kegiatan lain di luar pembentukan tubuh, yakni pembentukan relasi dengan

sesama jenis maupun lawan jenis. Ketertarikan fisik terlihat sebagai modal utama dalam membangun relasi antar satu dan lainnya. Relasi yang dibangun di pusat kebugaran berorientasi pada perbincangan seputar pola makan, pengonsumsi suplemen dan vitamin, beban dan repetisi gerak tubuh, bentuk bagian tubuh secara spesifik, dan seputar daya tarik lawan jenis. Beberapa informan yang sudah memiliki "pasangan" biasanya pergi ke pusat kebugaran bersama-sama, mereka melakukan kegiatan olah tubuh bersamaan. Adapun beberapa informan yang sudah memiliki pasangan, namun melakukan olah tubuh atau pembentukan tubuh sendiri dan mengalami beberapa tekanan dari pasangan mereka.

Peran gender terlihat menuntut inisiatif lebih pada laki-laki daripada perempuan untuk melakukan kontak sosial, khususnya dengan lawan jenis, dan peran feminin pada perempuan mengajarkan seorang perempuan untuk menunggu inisiatif pendekatan

dari laki-laki. Perbedaan gender tampak dalam motif yang mendasari keduanya untuk membangun relasi. Dasar stereotipe gender mengenai seksualitas adalah pemikiran bahwa laki-laki memiliki dorongan dan kebutuhan seksual yang lebih kuat daripada perempuan¹¹. Maka, hal ini mempengaruhi cara berekspresi dan pengalaman seksual perempuan, sama seperti yang dialami beberapa informan yang mendapatkan tekanan dari pasangannya. Mereka lebih diawasi dan diperingatkan untuk menjaga dirinya. Pembentukan relasi yang dilakukan di pusat kebugaran memiliki suatu kekhasan tersendiri, misalnya seperti yang diungkapkan di atas, pusat kebugaran tidak hanya menjual jasa kesehatan dan kebugaran, melainkan terbentuknya hubungan sosial secara nyata. Cara setiap individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dengan "tujuan" awal yakni menginginkan tubuh yang "ideal" dan sifatnya personal,

¹¹ Lihat H. M. Lips. *Sex & Gender: An Introduction*. (California: Mayfield Publishing Company, 1988), hal. 41

namun dalam proses pencapaiannya dilakukan dengan cara yang sangat sosial, yakni dengan berinteraksi dengan sesama.

Kesimpulan

Pusat kebugaran sebagai salah satu tren terkini di Kota Manado mengakibatkan perempuan muda pada kalangan *fitness enthusiast* mewujudkan bentuk tubuh yang "ideal" dengan melakukan banyak cara, yang penulis kelompokkan ke dalam 2 bentuk, yakni: (1) Olahraga dan (2) Penggunaan produk kesehatan. Beberapa produk yang dianggap produk kesehatan dan sering disebutkan yakni produk-produk menutrisi rambut, bibir, kulit wajah, kulit badan, dan penambah stamina dan daya tahan tubuh. Produk-produk yang diklasifikasikan ke dalam produk kesehatan memiliki satu kesamaan, yakni mengandung vitamin, baik yang tertulis pada kemasan produk maupun berdasarkan efek yang dirasakan setelah menggunakan produk. Produk yang mengandung vitamin memiliki efek positif, seperti rambut

menjadi bersih, halus, tidak kusam, tidak berketombe, dan berkilau. Bibir merona, lembab, dan tidak kering, kulit wajah dan kulit badan yang cerah, bersih, halus, dan kencang, dan banyak efek positif lainnya yang diberikan unsur vitamin dalam setiap produk kesehatan, dan merupakan gambaran "sehat" sekaligus "cantik" secara menyeluruh. Konsep kesehatan dan kecantikan ditinjau dari penggunaan produk kesehatan terlihat bahwa kedua konsep di atas tidak dapat dipisahkan, khususnya berbicara tentang pembentukan tubuh perempuan, baik dengan cara berolahraga maupun penggunaan produk kesehatan. Kedua konsep yang sangat berbeda ini kemudian menempati tempat yang sejajar dalam melihat cara mengolah tubuh seorang perempuan. Untuk mewujudkan sehat yang maksimal, digunakan pula produk-produk kecantikan karena dianggap memiliki kandungan vitamin dan memberikan efek sehat. Jika berbicara pada ranah

pembentukan tubuh, pola hidup sehat, dan produk kesehatan, merasa cantik berarti merasa sehat.

Berdasarkan hal di atas, perempuan muda membangun suatu pemahaman mengenai peran produk kesehatan dalam pembentukan tubuh perempuan muda, yakni terdapat koneksi antara tubuh, pikiran, dan produk kesehatan yang mereka pilih untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat dikatakan sebagai praktek kebudayaan dan simbol kebudayaan, karena merupakan simbol membentuk tubuh "ideal" bagi seorang perempuan muda agar terbentuk penghargaan diri, kepercayaan diri, dan diterima oleh lingkungan sosial.

Kriteria tubuh ideal adalah salah satu bentuk konstruksi sosial dan budaya yang sudah ditanamkan sejak lama, baik melalui proses internalisasi, sosialisasi dengan lingkungan, maupun karena pengaruh media massa yang mewujudkan terbentuknya citra tubuh. Semakin banyak mengenal dan berhubungan dengan tubuh

sendiri melalui aktivitas olahraga, semakin besar pula hubungan yang terjalin dengan diri sendiri, karena mereka terlihat dapat menikmati manfaat dari penampilannya, dan kemudian merasa diinginkan secara seksual dalam hidupnya, hal ini terjadi karena mereka memiliki tubuh yang kencang, lincah, dan energik. Kriteria kesehatan tersebut dipandang sebagai bentuk kecantikan tubuh seorang perempuan. Hal ini penting bagi mereka, karena membentuk tubuh merupakan cara membangun relasi, baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain, khususnya di pusat kebugaran. Pusat kebugaran tidak berdiri hanya pada ranah penyedia jasa kesehatan dan kebugaran, melainkan memiliki fungsi lain sebagai tempat membangun relasi. Terciptanya kontak hingga terjalinnya integrasi sosial pada kelompok ini dikarenakan melewati pengalaman yang sama.

Daftar Pustaka

- Edmonds, Alexander. Beauty and Health: Anthropological Perspectives. *Medische Antropologie* 20 (1) (Amsterdam, 2008) hal. 151 – 162.
- Fisher, Angela. *Africa Adorned*. (New York : Harry N. Abrams, Inc., 1984)
- Foucault, Michel. *Disiplin Tubuh, Bengkel Individu Modern*. (Yogyakarta : LKiS, 1997).
- Fredrickson, Barbara L., & Roberts, Tomi-Ann. "Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks". *Psychology of Women Quarterly*. (1997) Vol. 21, 173 – 636.
- Cliford Geertz. 1963. *Peddlers and Princes*. University of Chicago Press. Chicago.
- Glassner, Barry. "Fitness and the Postmodern Self", di dalam Becker dan McCall (Ed.), *Symbolic Interaction and Cultural Studies* (Chicago : The University of Chicago Press, 1990) hal. 236
- Hardon, A., Idrus, N. I., & Hymans, T. D. Chemical sexualities: the use of pharmaceutical and cosmetic products by youth in South Sulawesi, Indonesia. *Reproductive Health Matters* 21(41), 214–24. (2013)
- Hurlock, E. B. 1992. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. terj. Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.
- Kadir Olong, Hatib Abdul. 2006. *Tato*. (Yogyakarta : LkiS, 2006) hal. 47.
- Kleinman, Arthur & Petryna, Adrianna. *Health, Anthropological Aspects: International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences*. (Oxford : Elsevier Science, Ltd., 2001).

- Koentjaraningrat. *Teori Belajar dalam Antropologi. Sejarah Teori Antropologi II.* (Jakarta : UI-Press, 2007).
- Kurnia, Wijayanti. *Fenomena Pusat Kebugaran dan Perkembangan Kota.* Skripsi, tidak diterbitkan. (Jakarta : Universitas Indonesia, 2009).
- Lips, H. M. 1988. *Sex & Gender: An Introduction.* California: Mayfield Publishing Company.
- Luna Lazarudi. *Studi Tubuh. Newsletter KUNCI.* (Yogyakarta : 2012).
- Meliana, Anastasia. *Mitos Kecantikan dan Citra Tubuh Perempuan.* (Yogyakarta : LkiS, 2006).
- Prabasmoro, Aquarini. *Becoming White: Representasi Ras, Kelas, Feminitas dan Globalitas Dalam Iklan Sabun.* (Yogyakarta: Jalasutra, 2003).
- Rogers, Mary F. *Barbie Culture: Ikon Budaya Konsumerisme.* (Yogyakarta : Bentang Budaya, 2003).
- Retma, Carolina. *Cantik, Seksi, dan Enerjik: Penggunaan Produk-Produk Kimia di Kalangan Sexy Dancer di Yogyakarta.* Skripsi, tidak diterbitkan (Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, 2013)
- Synott, Anthony. *Tubuh Sosial: Simbolisme Diri dan Masyarakat.* (Yogyakarta : Jalasutra, 2003).
- Wasitaatmadja, S. M. *Penuntun Ilmu Kosmetik Medik.* (Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia, 1997)